

l e k c i j u k u r s s



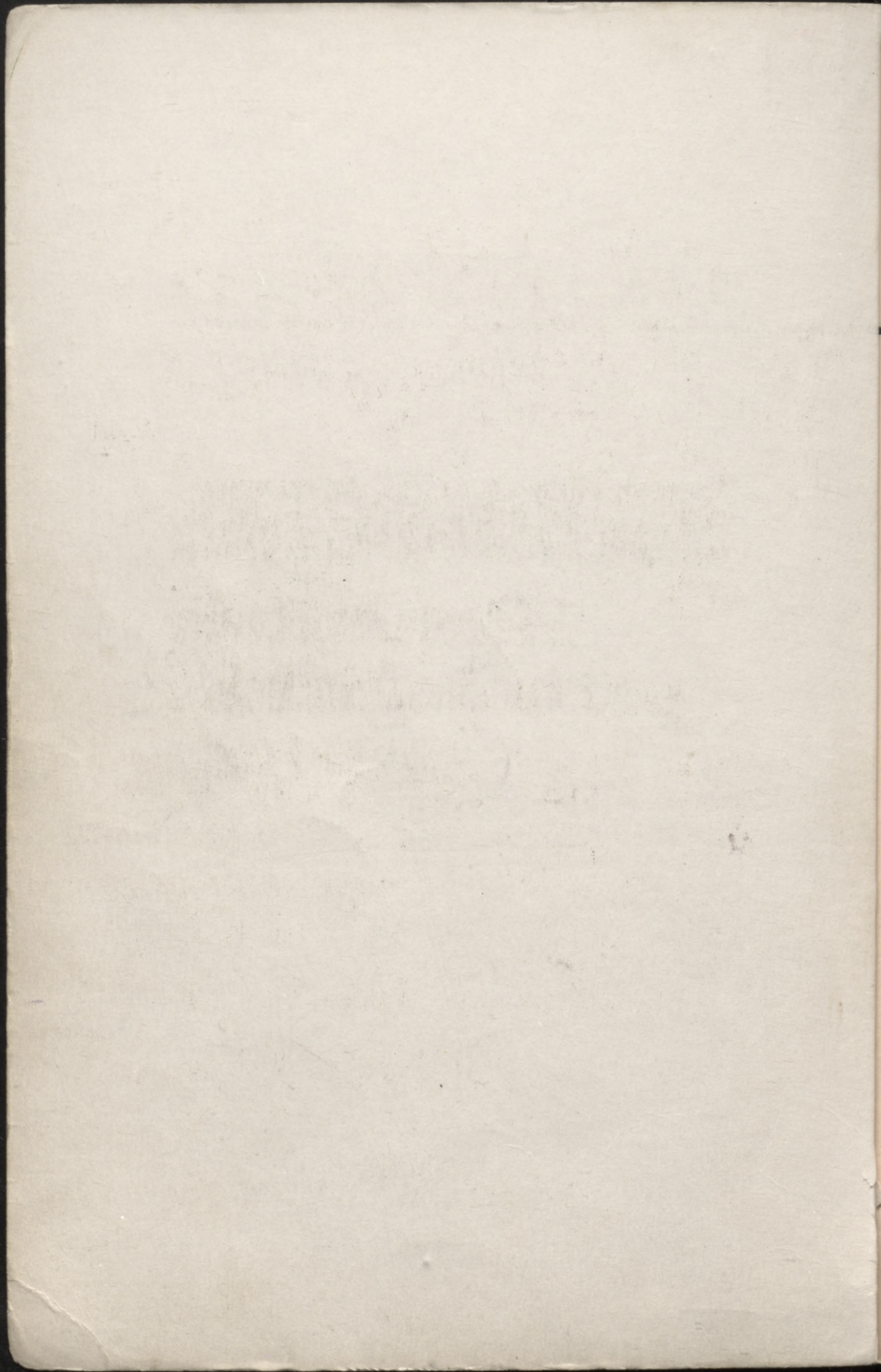
Viesturs Renģe

PSIHOLOĢIJA

**Personības
psiholoģiskās
teorijas**



ZVAIGZNE ABC



99-4
L 42

L
15

l e k c i j u k u r s s

Viesturs Reņģe

PSIHOLOĢIJA
**,
Personības
psiholoģiskās
teorijas**

AUTORA REDAKCIJĀ



ZVAIGZNE ABC

155.2 (075.4)
Re 575

Latvijas Nacionālā
BIBLIOTĒKA

~~99-3.864~~

0304055331

Priekšvārds

Šī grāmata ir veidota, gandrīz pilnībā balstoties uz manām lekcijām personības psiholoģijā. Es sāku šo kursu veidot jau 1987. gadā filozofijas studentiem Latvijas Universitātē, no 1991. gada pilnveidotā un papildinātā veidā šis kurss tiek lasīts Latvijas Universitātes psiholoģijas specialitātes studentiem un Latvijas Mākslas akadēmijas studentiem.

Kursā tiek aplūkota daļa no populārākajām 20. gs. personības teorijām. Tās ir psihoanalītiskās un humānistiskās personības teorijas. Šādai izvēlei ir galvenokārt subjektīvs raksturs, jo šīs teorijas sasaucās ar manām praktiskajām interesēm psiholoģijā (personības pētīšanas projektīvie testi, komunikācijas grupu vadīšana). Tas nenozīmē, ka es noliegtu H. Aizenka, R. Ketela, Dž. Kellija u.c. autoru, kuri nav pieminēti šajā grāmatā, pieeju personībai. Bet viena lekciju kursa vai grāmatas iespējas ir ierobežotas. Es neesmu dzirdējis nevienu lekciju kursu vai lasījis grāmatu, kurā būtu aplūkotas visas nozīmīgākās personības teorijas.

Grāmatas pamatā ir lekciju kurss Latvijas Mākslas akadēmijas studentiem. Šādu izvēli noteica vairāki apsvērumi: psiholoģijas studentiem adresētais kurss vietām ir šauri specifisks, LMA lasītais kurss ir orientēts uz daudzveidīgāku un plašāku klausītāju loku. Līdz ar to ceru, ka šī grāmata spēs ieinteresēt ne tikai tos, kuri pie tās vērsīsies kā pie mācību līdzekļa, bet arī tos, kuriem ir lielāka vēlēšanās izprast sevi un citus, dziļāka interese par psiholoģiju vispār.

Lkciju kurss, kurš atspoguļots šajā grāmatā, ir veidots patstāvīgi, neņemot par pamatu kādu konkrētu mācību grāmatu. Jāatzīmē, ka šādas grāmatas ir kļuvušas plašāk pieejamas tikai pēdējos pāris gados. Pirmām kārtām šeit es domāju profesores Ārijas Karpovas grāmatu "Personība. Teorijas un to radītāji", kā arī krievu valodā tulkotās amerikāņu autoru grāmatas: *C.S. Hall, G. Lindzey. Theories of Personality; L.A. Hjelle, D.J. Ziegler. Personality Theories*. Vienlaikus pretendējot uz objektivitāti, katrs autors tomēr izklāsta personības teorijas savā skatījumā un izpratnē. Ceru, ka atradīsies lasītāji, kuriem būs tuva arī mana pieeja un interpretācija.

Šī grāmata burtiskā nozīmē ir lekciju kurss, nevis grāmata kā tāda, jo tās teksts ir lekciju pieraksts. Pēc tam tika veikti daži rediģējumi: izdarīti acīmredzamu kļūdu labojumi, svītrotas vairākas atkāpes un piemēri, kuri šķita vairāk piemēroti konkrētajai auditorijai. Vietām teksts ir papildināts ar manu gan publicētu, gan līdz šim nepublicētu rakstu fragmentiem. Kā lekciju

kurss šī grāmata nepretendē uz mācību grāmatas precizitāti, it īpaši definīcijās. Diezgan daudz uzmanības tiek veltīts terminu latviskojumiem. Es nepretendēju uz to, ka šeit lietotie latviskojumi ir labākais tulkojuma variants, tas ir tikai mans piedāvājums. Pēdējā gada laikā, kopš tapa šis manuskripts, esmu uzklusījis daudzus jautājumus un piezīmes, esmu guvis jaunas atziņas, gan lasot oriģināldarbus, gan piedaloties semināros un konferencēs. Šis ir pirmais mēģinājums padarīt lekciju kursu pieejamu lasītājiem, un tāpēc es būšu ļoti pateicīgs par visām kritiskām piezīmēm, kuras ļautu man novērst šī darba trūkumus, neprecizitātes un nepilnības, pilnveidojot šo personības teoriju izklāstu.

Nobeigumā es gribētu izteikt īpašu pateicību Aigaram Cinim, bez kura ierosmes šis darbs nebūtu radies. Tāpat liels paldies arī LMA studentiem, kuru uzmanība un labvēlība mani stimulējusi šo lekciju lasīšanas laikā.

VIESTURS REŅĶE
Dr. psych.

Var rasties jautājums, kas tā par zinātni – psiholoģija, kurā ir tik daudz atšķirīgu personības teoriju. Turpmāk mēs redzēsim, ka šo teoriju autoriem ir diezgan lielas domstarpības jautājumā par to, kas ir personība.

Mūsdienu psiholoģijas zinātne nedod viennozīmīgu atbildi uz jautājumu, kas ir cilvēks. Pastāv visdažādākie šā jautājuma aspekti. Kas ir cilvēka būtība, kāda ir cilvēka daba? Vai cilvēks pēc dabas ir individuālists vai kolektivists, vai cilvēkam no dzimšanas piemīt grēks, vai viņam no dzimšanas jau ir dots milzīgs radošs potenciāls? Cik daudz cilvēkā ir labā un ļaunā? Vai cilvēka būtību nosaka bioloģiskais, iedzimtais vai arī sociālais faktors? Atbildes uz šiem jautājumiem pagaidām pastāv intuitīvas izpratnes veidā. Mūsdienu zinātnes metodes neļauj uz tiem dot viennozīmīgu atbildi. Ja kādreiz zinātne nonāks pie viena viedokļa par to, kas ir cilvēks un kādam tam ir jābūt, tad visas daudzveidīgās personības teorijas izzudīs. Tās vairs nebūs vajadzīgas, jo visas saplūdīs vienā.

Personības teoriju daudzveidība ir izskaidrojama ar to, ka šo teoriju autori saistībā ar sava rakstura īpatnībām, pieredzi sniedz dažādas atbildes uz jautājumu, kas ir cilvēks. Atkarībā no šī pamatpieņēmuma rodas dažādi priekšstati par personību, par tās virzošajiem spēkiem un struktūru. Lai gan, kā jau minēts, šie priekšstati ir visai atšķirīgi, tomēr nebūtu pareizs arī pieņēmums, ka viena teorija ir absolūti pareiza, bet cita – absolūti nepareiza.

Cilvēks, cilvēka personība kā pētījumu objekts ir tik komplicēta parādība, ka vienam pētniekam vai pētnieku grupai bieži vien ir neiespējami aptvert visu personības psiholoģisko daudzveidību. Kā līdzība par psiholoģiskajiem meklējumiem varētu kalpot stāsts par trim akliem austrumu gudrajiem. Viņi gribēja noskaidrot, kas ir zilonis, piegāja viņam klāt un sāka to pētīt, kā nu viņi to varēja – aptaustot. Atgriezušies katrs no viņiem stāstīja, kas ir zilonis. Viens teica, ka zilonis ir kā milzu kolonna, kas ietiecas debesīs, otrs teica – nē, zilonis ir kā milzīga lapa, kas karājas no debesīm, bet trešais uzskatīja, ka zilonis ir kā milzu čūska. Katram no viņiem, tiekoties ar ziloni, bija radusies sava pieredze. Mēs nevaram teikt, ka kādam no viņiem nebija taisnība, jo katrs deva šī ziloņa raksturojumu, kurš bija atbilstīgs, bet tikai daļēji. Tomēr nevienam no viņiem neizdevās radīt priekšstatu par to, kas tad šis zilonis ir kopumā.

Kaut kas līdzīgs pašlaik ir ar cilvēka personības izpēti. Katra no teorijām akcentē kādu noteiktu personības aspektu, un tāpēc pretrunas starp teorijām bieži vien ir tikai šķietamas. Katrā no tām ir sava dziļa, objektīva patiesība, taču diemžēl kopējā zinātnes līmenī šī patiesība ir tikai daļēja. Tāpēc, lai mums izveidotos savs priekšstats par personību, ir nepieciešams zināt vairākas personības teorijas.

Psihoanalīze

Psihoanalīze kā virziens un līdz ar to kā personības teorija radās pagājušā gadsimta beigās. Tās pamatlicējs ir Zigmunds Freids. Tradicionāli psihoanalīzes aizsākumu mēdz datēt ar 1895. gadu. Tātad psihoanalīzei šobrīd ir vairāk nekā simts gadu. Mūsdienās ar psihoanalīzi saprot ne tikai Freida izveidoto teoriju. Freida priekšstatus par cilvēka psihi, par cilvēka personību sauc par "klasisko psihoanalīzi" jeb freidismu, dažkārt var saņemt arī tādu apzīmējumu kā "ortodoksālā psihoanalīze".

Jau pirms Pirmā pasaules kara psihoanalīzē, tolaik vienotā kustībā, notika šķelšanās. Gandrīz vienlaicīgi no Freida nošķīrās divi viņa tuvākie līdzgaitnieki: Alfreds Ādlers, kas izveidoja savu pieeju, ko viņš nodēvēja par individuālo psiholoģiju (individuālpsiholoģiju), un Karls Gustavs Jungs, kurš arī radīja savu koncepciju, kas tika nosaukta par analītisko psiholoģiju. Tādējādi Pirmā pasaules kara laikā vienas psihoanalīzes ietvaros jau pastāvēja trīs psihoanalīzes veidi – Freida, Ādlera un Junga.

30. gados notika nozīmīgas pārmaiņas psihoanalīzes attīstībā. Zināmā mērā tas notika no psihologiem un psihoanalītiķiem neatkarīgu iemeslu dēļ. Psihoanalīze visvairāk bija attīstījusies Vācijā un Austrijā. Kad pie varas nāca Hitlers, sākās psihoanalītiķu vajāšanas. Jāteic, ka vajāja ne tikai īpaši psihoanalītiķus, bet psihologus vispār. Kāpēc?

Līdzīga situācija bija staļiniskajā Padomju Savienībā, tur psihoanalīze tika iznīdēta jau 20. gadu beigās, bet psiholoģijas zinātnes iznīdēšanu sāka 1936. gadā. Tas ir raksturīgi totalitāriem režīmiem, ka tie neieredz psiholoģiju.

Rezultātā Vācijas un Austrijas psihologi, no kuriem liela daļa bija izcili zinātnieki, emigrēja no Rietumeiropas. Lielākā daļa psihologu devās uz ASV. Tie psihoanalītiķi, kas nokļuva ASV, sāka iet atšķirīgu ceļu no klasiskās psihoanalīzes. Viņi vairāk pievērsa uzmanību sabiedrības lomai cilvēka personības veidošanā un attīstībā. Psihoanalīze ASV ieguva izteikti sociālu orientāciju. Šis visai daudzveidīgās koncepcijas, kuras apvieno sociālā orientācija, vēlāk tika nosauktas par neofreidismu.

Pēc Otrā pasaules kara psihoanalītiķu uzmanību vairāk sāka piesaistīt cilvēka apziņas procesi, cilvēka Es, cilvēka spēja pielāgoties sociālās vides prasībām. Parādījās virziens psihoanalīzē, ko sauc par *Ego* psiholoģiju jeb Es–psiholoģiju.

Tātad psihoanalīzē mēs redzam vismaz piecus novirzienus: klasiskā psihoanalīze (Zigmunds Freids), individuālā psiholoģija (Alfreds Ādlers),

analītiskā psiholoģija (Karls Gustavs Jungs), neofreidisms (galvenais pārstāvis Ērihs Fromms), Ego psiholoģija (viens no tās izcilākajiem pārstāvjiem ir amerikāņu psihologs Eriks Eriksons). Tātad šo piecu atšķirīgo psihoanalītisko pieeju apskats veidos pirmo mūsu nodarbību saturu.

Kas apvieno šīs visai atšķirīgās teorijas? Kas ir tas princips, kurš ļauj kādu no psiholoģiskajām teorijām vai kādu no priekšstatiem dēvēt par psihoanalīzi? Pastāv divi kritēriji, pēc kuriem vadoties mēs varam noteikt, vai šī koncepcija, šī teorija ir psihoanalīze vai ne. Šie divi kritēriji ir divi pieņēmumi, kuriem jāpastāv teorijā, lai to varētu saukt par psihoanalītisku.

Pirmais pieņēmums – psihe sastāv no apzinātās un neapzinātās daļas. Tas nozīmē, ka mūsu apziņa nav visa psihe. Psihē ir vēl kaut kas vairāk, ko mūsu apziņa neaptver, ko mēs nespējam apzināties un neapzināties. Otrais pieņēmums attiecas uz cilvēka darbību virzošajiem spēkiem – cilvēka vajadzības, motīvi, vēlmes, dziņas atrodas psihe neapzinātajā daļā. Otrais pieņēmums ir pat svarīgāks par pirmo. Ir diezgan daudzas pat akadēmiski orientētas psiholoģijas skolas, kas piemin, ka ir kaut kas apzināts un kaut kas neapzināts, tomēr uzskata, ka cilvēka brīvā griba, viņa apziņa nosaka cilvēka rīcību un darbību. Arī psihoanalīzes pirmsākumos diezgan nepieņemama likās ideja, ka cilvēka darbību lielā mērā ietekmē kaut kas tāds, ko cilvēks patiesībā neapzinās, un ka cilvēks lielā mērā atrodas savu neapzināto dziņu varā. Tomēr, ja mēs saskatām kādā teorijā šos divus pieņēmumus, tad varam teikt, ka tā ir psihoanalītiska teorija, un visās manis pieminētajās teorijās šādi pieņēmumi ir.

Jāteic gan, ka Freids par vienīgo psihoanalītisko teoriju uzskatīja savējo. Freids vairākkārt rakstīja, ka ne Junga, ne Adlera mācību viņš neuzskata par psihoanalītisku teoriju. Kāpēc? Tāpēc, ka Freids ieviesa ideju, ka ir arī trešais kritērijs – cilvēka darbības virzošais spēks ir seksuālā dziņa. Un, ja kāds pētnieks vai autors no šī pieņēmuma atteicās vai teica, ka cilvēka seksuālā dziņa ir tikai viena no cilvēka daudzveidīgajām vajadzībām, tad Freids kategoriski noliedza šādas teorijas sakaru ar psihoanalīzi, uzskatot, ka tā ir aplama, antizinaatniska.

Tātad mēs varam runāt par psihoanalīzi, pirmkārt, šādā nozīmē, ka pamatā ir šie trīs pieņēmumi, to faktiski atzīst tikai Freida sekotāju teorijās; otrkārt, plašākā nozīmē, ja pamatā ir divi pieņēmumi. Sāksim psihoanalītisko teoriju apskatu ar klasisko psihoanalīzi jeb freidismu.

Freidisms

Freida vārds ir plaši pazīstams. Neatkarīgi no tā, vai mēs esam lasījuši viņa darbus vai neesam, gan par Freida psihoanalīzi, gan par Freidu pašu noteikti esam dzirdējuši. Katras teorijas apskatu es iesāksšu ar īsu šīs teorijas autora biogrāfiju, un ne tāpēc, ka tā noteikti būtu jāiegaumē. Tas ir raksturīgi psihoanalīzes teorijām, ka autora biogrāfija vai dzīves pieredze

atstāj lielu iespaidu uz viņa izveidoto koncepciju. Šīs personības teorijas ir zināmā mērā pašu autoru personības projekcijas, pašu personības atspulgs, kā viņu dzīves pieredze.

Freids ir dzimis 1856. gadā Morāvijā, tagadējā Čehijā, nelielā pilsētiņā, bet Freida ģimene nedzīvoja tur ilgi – dažus gadus – un tad pārcēlās uz Vīni. Gandrīz visu savu mūžu Freids ir pavadījis Vīnē. Freids ir uzaudzis ebreju tirgotāja ģimenē, viņa tēvs bija vilnas tirgotājs. Tas ir diezgan nozīmīgs fakts, ka Freids piederēja sabiedrības viduslānim – viņa ģimenē bija ļoti praktiski orientēti cilvēki. Viņi vairāk domāja par to, kā nodrošināt karjeru, panākumus, stabilu stāvokli sabiedrībā. Freidam bija brālis un divas māsas, tātad ģimene bija liela, viņš šajā ģimenē izcēlās ar īpašām spējām. Mēs turpmāk redzēsim, ka ne visi psihoanalītiķi jau bērnībā, skolas gados ir bijuši apveltīti ar izcilām sekmēm. Piemēram, Freids bija izcilākais skolēns skolā, spožākais ģimnāzijā, bet savukārt Ādleru skolotāji viņa tēvam ieteica labāk mācīties par kurpnieku un netērēt naudu, jo viņš esot tik neattīstīts, ka no viņa nekas labs nekad neiznāks. Freida tēvs nežēloja naudu dēla izglītībai, ņemot vērā šīs izcilās spējas, un, protams, Freidam bija visas iespējas turpināt izglītību universitātē. Freids izvēlējās medicīnu. Kas noteica viņa izvēli? Tā bija situācija toreizējā Austroungārijā, kur bija izplatīts stiprs antisemitisms un arī turīgajiem ebrejiem nebija īpašas izvēles: karjeras ceļi bija divi – kļūt par juristu vai par ārstu, t. i., iegūt specialitāti, ar kuru bija kaut kāda nākotnes perspektīva. Lai gan Freids skolas gados interesējās par filozofiju un viņam bija humanitāras noslieces, tomēr, ņemot vērā šos ierobežojumus, viņš uzsāka medicīnas studijas un studēja galvenokārt bioloģiju, neiroloģiju, fizioloģiju, anatomiju un tamlīdzīgas disciplīnas.

Kāpēc es gribu īpaši uzsvērt šo izglītības aspektu? Studiju gados Freida domāšanas veids kļuvis izteikti dabaszinātnisks. Es pat atļautos teikt – materiālistisks. Turpmāk mēs varēsim redzēt Freida attieksmi pret Dievu, pret reliģiju, un var teikt, ka viņš bija ateists, viņa pasaules uzskats, kas veidojās studiju gados, bija izteikti materiālistisks. Tas viņu ļoti atšķir no Junga, par kuru būs runa vēlāk, ar viņa savdabīgo reliģisko pasaules redzējumu. Jāņem vērā tas, ka tajā laikā, kad Freids studēja universitātē (tās ir 19. gs. beigas), dabaszinātnes – fizika, ķīmija, bioloģija – piedzīvoja uzplaukumu, tā bija revolūcija dabaszinātnēs, cilvēki ļoti ticēja, ka ar dabaszinātniskām metodēm var atklāt visus noslēpumus, atrisināt visas problēmas.

Freids, bez šaubām, bija aizrāvēis ar šo dabaszinātnisko pieeju. Viņa sākotnējā ideja bija radīt tikpat eksaktu, tātad precīzu zinātnei par cilvēka psihi, kādas bija tādas zinātnes kā fizika, ķīmija un citas eksaktās zinātnes. Studiju gados Freidam bija liela interese par neiroloģiju, viņš guva lielus panākumus runas traucējumu fizioloģisko pamatu izpētē un līdzīgās jomās, arī viņa doktora grāds medicīnā bija šajā – neiroloģijas – jomā.

Interesanti, kā negaidīta dzīves situācija var likt cilvēkam mainīt viņa interešu sfēru un noteikt viņa tālāko dzīves ceļu. Freidam bija paredzama zinātnieka karjera, viņš ļoti cerēja iegūt docenta vietu Vīnes Universitātē.

Tas viņam bija svarīgi ne tikai, lai turpinātu savu zinātnisko darbu, bet arī tādēļ, ka Freids bija noskatījies līgavu; bet tajos laikos, vismaz Austrijā bija pieņemts, ka vīrs uztur sievu... Un tādēļ, lai varētu lūgt meitenes vecākiem viņas roku, Freidam vajadzēja parādīt, ka viņš ir labi situēts, materiāli nodrošināts un spēs uzturēt savu sievu un ģimeni. Tādēļ viņam bija ļoti vajadzīga šī docenta vieta. Diemžēl docenta vietu viņš nedabūja, tā tika piešķirta kādam citam. Freids bija dziļi vilies, satriekts, viņa zinātniskā karjera universitātē faktiski ar to bija beigusies. Tomēr vajadzēja atrast kaut kādus iztikas līdzekļus un sevi nodrošināt, tāpēc Freids sāka praktizēt kā privātārsts, kā neiropatologs. Faktiski tas bija liktenīgs pavērsiens Freida dzīvē.

Universitātē viņš pētīja, kā vairojas zuši un kur zušiem atrodas dzimumorgāni – izrādās, ka tajā laikā to neviens nevarēja saprast. Varbūt Freids būtu turpinājis šos pētījumus, ja viņš nebūtu spiests aiziet, bet tā iznāca, ka viņam nācās nodarboties ar pavisam citām lietām. Nākamais pagrieziena punkts, un ļoti nozīmīgs pagrieziena punkts, Freida biogrāfijā bija viņa brauciens uz Parīzi, kā mēs šodien teiktu – stažēšanās.

Divus gadus Freids stažējās profesora Šarko klīnikā. Šarko ir ļoti liela autoritāte psihiatrijā un iegājis psihiatrijas vēsturē ar to, ka ļoti plaši izmantoja hipnozi slimnieku ārstēšanā, it īpaši t. s. funkcionālo traucējumu gadījumos. Piemēram, varēja būt tā, ka cilvēkam bija rokas vai kājas paralīze vai rīšanas, redzes, dzirdes traucējumi, kuriem nebija nekāda materiāla pamata, cilvēkam nebija nekādu nervu sistēmas bojājumu, anatomisku bojājumu un tomēr šīs paralīzes, šīs kropļības pastāvēja. Tomēr ar hipnozes palīdzību, kad pacients tiek novests transa stāvoklī, sugestējot pacientu šajā stāvoklī, cilvēku izdodas atbrīvot no šī traucējuma. Freidu ieinteresēja gan pati hipnozes metode, ar kuru viņš sāka intensīvi nodarboties, gan arī šie īpatnējie slimnieki, kuriem nebija nekādu neiroloģisku traucējumu, bet kuriem bija līdzīgi slimības simptomi. Pats Freids par sevi ir teicis, ka viņš ir ieradies Parīzē kā neirologs, bet atstājis to kā psihoanalītiķis. Pateicoties šīm nodarbībām ar hipnozi, Freida intereses no stingri materiālistiskas neiroloģijas pārorientējas uz tādu nenoteiktāku lietu, kāda ir psihe.

Freids atgriezies Vīnē ļoti intensīvi strādā pie hipnozes metodes, gūst lielus panākumus, bet pēc kāda laika viņš nonāk pie secinājuma, ka hipnozes efekts ir īslaicīgs un tas ir lielā mērā atkarīgs no hipnotizētāja personības. Freids konstatē, ka cilvēki, kurus izdodas atbrīvot no slimības simptomiem, kļūst ļoti atkarīgi no hipnotizētāja. Viņiem visu laiku ir nepieciešams otra cilvēka atbalsts un palīdzība. Freids drīz nonāk pie secinājuma, ka līdzīgu efektu var panākt arī bez hipnozes. 1895. gadā Freids kopā ar Bleileru publicē savu pirmo lielāko darbu tieši par hipnozi un ar to arī pieliek punktu savai interesei par hipnozi. Pats savu pieeju viņš nosauc par psihoanalīzi.

Tāpēc arī pieņemts uzskatīt par psihonalīzes atskaites punktu šo – 1895. gadu. Zīmīgi bija tas, ka Freida personiskajā dzīvē šis periods bija

visai smags. Viņam šajā laikā (aptuveni 40 gadu vecumā) parādījās nopietnas emocionālās problēmas – bija dažādas uzmācīgas domas, bailes, un Freids sāka intensīvi nodarboties ar pašanalīzi. Viņš sāka pievērst nopietnu uzmanību saviem sapņiem, savām bērnības atmiņām, attiecībām ģimenē ar tēvu un ar māti. Šī pašanalīze Freidam lielā mērā palīdzēja veidot savu koncepciju, savu jauno pieeju.

Nedaudz apsteidzot notikumus, jāpiemin tas, kas bija principiāli atšķirīgs psihoanalīzei no tā laika psiholoģijas. Jāuzsver, ka šajā laikā psiholoģija pastāvēja kā eksperimentāla zinātne. Psiholoģija kā patstāvīga zinātne bija nodalījies no filozofijas 19. gadsimta 60. gadu beigās. Šis nodalījums veidojās tāpēc, ka psihi sāka pētīt eksperimentālā veidā ar eksperimentālu metožu palīdzību. Kāda bija Freida pieejas atšķirība no akadēmiskās psiholoģijas, kura radās 60. gadu beigās? Akadēmiskā psiholoģija apziņu uzskatīja par psihi. Tā pieņēma, ka nav nekā tāda, ko cilvēks neapzinās. Tika runāts par apziņas centru un par apziņas perifēriju. Turpretim Freids izvirzīja pieņēmumu, ka psihē pastāv arī neapzinātā daļa. Apzinātā daļa ir tikai aisberga virsotne, bet, kā zināms, lielākā aisberga daļa ir zem ūdens, tāpat arī psihe lielākā daļa ieslēgst neapzinātajā. Var rasties jautājums, kāpēc netiek lietots vārds zemapziņa, bet gan – neapzinātais? Tā ir terminoloģijas problēma. Pirmkārt, ikdienā mēs lietojam vārdu zemapziņa un arī bieži vien – rakstos, lai gan faktiski šāda termina nemaz nav. Freids tikai savas darbības sākumā ir lietojis terminu "zemapziņa", taču drīz vien pilnībā no tā atteicies, viņš ir lietojis vārdu, kas tulkojumā nozīmē neapziņa vai bezapziņa (vāciski *Unbewußtsein*, angliki *unconsciousness*, krieviski *бессознательное*). Otrkārt, sakarā ar to, ka Freida tulkojumi latviski parādās tikai pēdējā laikā, varam vērot, ka tulkojumos terminu lietojums ir dažāds. Lieto gan "zemapziņa", gan "neapziņa", gan "bezapziņa". Es dodu priekšroku un arī turpmāk izmantošu terminu *bezapziņa*, ko parasti sauc par zemapziņu. Kurša gaitā noskaidrosies, kāpēc ir tieši šāds lietojums.

Freids pirmo reizi izvirzīja pieņēmumu par bezapziņas pastāvēšanu. Protams, ja skatāmies filozofijas vēsturē, tad redzam, ka Leibnics un vēl senāki filozofi arī ir runājuši par to, ka psihē ir neapzinātā daļa. Tomēr šeit būs runa par mūsdienām un par psiholoģiju; psiholoģijā Freids bija pirmais. Viņš pirmais mēģināja ne tikai runāt par bezapziņu, bet arī izstrādāt speciālas metodes bezapziņas pētīšanā. Reizēm tiek uzdots jautājums, ja bezapziņa ir kaut kas tāds, ko cilvēks nespēj apzināties, kā tad vispār mēs zinām, ka tāda pastāv? To, kas ir ārpus mūsu apziņas, mēs tiešām apzināties nespējam, bet mēs varam spriest par bezapziņu, par tās procesiem netiešā veidā. Lielā mērā tieši hipnoze, eksperimenti ar hipnozi bija tie, kas uzvedināja Freidu uz domām par bezapziņas pastāvēšanu, kā arī par to, ka bezapziņā var atrasties tādi spēki, kas lielā mērā nosaka cilvēka darbību, rīcību bez cilvēka apzinātas gribas piedalīšanās.

Kad cilvēks atrodas hipnozes stāvoklī, hipnotiskā miega stāvoklī, viņa apziņa ir sašaurināta, viņš nespēj pilnībā kontrolēt savu rīcību, tas, ko

cilvēks dara, ir hipnotizētāja rokās, viņš dzird hipnotizētāja komandas un izpilda to, ko viņam liek. Hipnozes laikā cilvēkam var likt paveikt dažādus uzdevumus, bet izrādās, ka cilvēks dara tikai to, ko viņš spēj apzināti izdarīt. Piemēram, ja es kādam kā hipnotizētājs mēģinu iedvest, ka pildspalva ir nazis, un, lai viņš, paņemot pildspalvu, mēģina ar to kādu nodurt, tad cilvēks to nedarīs arī hipnotiskā miegā, ja viņš nav spējīgs to izdarīt arī apzināti.

Tomēr šajā gadījumā runa ir par ko citu. Pirms cilvēks pēc hipnotizētāja komandas iziet no hipnozes stāvokļa un atgūst pilnu apziņu un paškontroli, hipnotizētājs var dot noteiktas komandas, kuras cilvēkam ir jāizpilda pēc tam, kad viņš ir pilnībā atguvis apziņu. Piemēram, veikalā nopirkt olas vai izņemt no diplomāta lietussargu un atvērt to telpā vai atvērt grāmatu noteiktā lappusē. Cilvēki šīs komandas izpilda. Šādas parādības dēvē par posthipnotisko efektu. Viss, kas ir noticis hipnozes laikā, ir izdzēsts no atmiņas, cilvēks neko neatceras. Bet, neko neatceroties, būdams pilnā pārliecībā, ka hipnoze nemaz nav bijusi, cilvēks tomēr izpilda tās komandas, kuras viņš ir saņēmis hipnozes laikā. Freidam radās jautājums, kur tad šīs komandas "glabājas"? Ja komanda nepastāv apziņā, tad tā pastāv kaut kur citur – bezapziņā. Gadsimtiem mijoties, tieši 1900. gadā iznāk pirmais lielākais Freida darbs, kur tiek izklāstīta viņa jaunā pieeja, koncepcija. Šis grāmatas nosaukums ir "Sapņu tulkošana". Latviski šis darbs diemžēl nav tulkots. Tas ir pieejams krievu tulkojumā – "Толкование сноведений". Tas ir darbs vairāku simtu lappušu apjomā. Grūti lasāms, bet interesants darbs. Ja lasām šādu darbu, tad mazliet citādi sākam skatīties uz saviem sapņiem. Ar nepacietību gaidi vakaru – ko tad šonakt redzēšu?

Neskatoties uz savas grāmatas izdošanu, Freidam klājas diezgan grūti. Kādā ziņā? Viņš ar savu pieeju bija ļoti vientuļš. Tai laikā viņam nebija sekotāju, skolnieku. Turklāt viņš saņēma ļoti lielu pretsparu no akadēmiskām aprindām. Var teikt, ka universitāšu durvis viņam bija slēgtas – viņš nedrīkstēja uzstāties nevienā augstskolā ar priekšlasījumiem, lekcijām. Freidu nekad neaicināja uz semināriem, zinātniskām konferencēm. Viņa raksti netika pieņemti publicēšanai tā laika zinātniskajos izdevumos. Viņš saņēma diezgan jūtamu sabiedrības nosodījumu sakarā ar pastiprināto interesi par, kā sabiedrībā uzskatīja, ne visai pieklājīgām lietām. Pastāvēja uzskats, ka viņš ir seksuālo interešu pārņemts. Jāatzīmē, ka Freids auga ļoti puritāniskā ģimenē, ar ļoti stingrām tikumiskām normām, tāpat arī paša Freida ģimene – viņam bija četri bērni – bija ļoti puritāniska. Freids savā personiskajā dzīvē ievēroja ļoti stingras tikumiskās normas, šajā ziņā pārmetumi nebija vietā.

Tikai gadsimta sākumā Freidam sāka pievienoties pirmie skolnieki, sekotāji, kurus bija ieinteresējusi Freida pieeja, ideja par bezapziņu un par to, kā to var izmantot praktiski. Jāatgādina, ka šajā laikā Freids darbojās kā praktizējošs privātārsts, psihoterapeits. Freids sākotnēji savu psiholoģiju veidoja galvenokārt kā ārstniecības metodi, nevis – abstraktu teoriju. Tas

attiecas uz lielu daļu no personības teorijām, par kurām būs runa vēlāk – to pirmsākumi ir meklējami vēlmē palīdzēt otram cilvēkam atbrīvoties no tiem psihiskas dabas simptomiem, kas viņu apgrūtina, kas viņam traucē strādāt, dzīvot un veidot attiecības ar citiem cilvēkiem.

1902. gadā izveidoja pirmo Psihoanalītisko biedrību, kura vēlāk tika dēvēta par Vīnes pulciņu. Tur pulcējās domubiedri, līdz ar to aizsākās psihoanalītiskā kustība, kas vēlāk sazarojās.

Ļoti nozīmīgs fakts Freida biogrāfijā ir viņa brauciens uz ASV. 1909. gadā Freids tiek uzaicināts nolasīt lekciju kursu par savu jauno mācību vienā no Amerikas universitātēm, Klarka Universitātē. Freids nolasa piecas lekcijas psihoanalīzē, kurās īsā konspektīvā veidā izklāsta savas mācības principus. Patiesībā uz ASV tika aicināts K. G. Jungs kā Čīrihes Universitātes profesors, un viņam tika atļauts paņemt kādu līdzi. Šis kāds bija Freids.

Tātad Freida pirmā atzišana no akadēmisko aprindu puses nāca no ASV. No Amerikas psihoanalīze kļuva populāra Eiropā, bet tas notiek tikai pēc Pirmā pasaules kara.

Neiedziļinoties citās Freida biogrāfijas detaļās, noskaidrosim tikai pašu būtiskāko. Freids arī atlikušo mūža daļu dzīvo Vīnē un ļoti daudz raksta. Freida kopotajos rakstos ir 17 sējumi. Freids ļoti daudz strādā, darbojas klīnikā, ārstējot ar psihoterapijas palīdzību. Freidam piemita ārkārtīgi lielas darbaspējas. Biogrāfi atzīmē, ka viņš spēja strādāt pat līdz astoņpadsmit stundām diennaktī. Kas tad Freidam palīdzēja izturēt šādu slodzi? 19. gs. beigās un 20. gs. sākumā Freids regulāri lietoja kokaīnu. Tas bija pamatā viņa lielajām darbaspējām. Te jāatgādina, ka 19. gs. kokaīns tika uzskatīts par zālēm. To cilvēkiem ieteica lietot garastāvokļa uzlabošanai utt., tāpēc ka kokaīna narkotiskās iedarbības sekas vēl nebija skaidras un izpētītas. Es negribu teikt, ka Freids bija narkomāns, bet šāds fakts viņa biogrāfijā ir bijis. No 20. gadu sākuma Freids bija smagi slims – viņam bija žokļa vēzis. Viņš tika vairākkārt operēts. Bez šaubām, tika lietoti daudzi pretsāpju līdzekļi, ieskaitot morfiju.

Freids 1930. gadā saņem Gētes prēmiju literatūrā ne tik daudz par savu darbu saturu, bet drīzāk par formu, veidu, kādā tie ir uzrakstīti. Tika novērtēts Freida literāta talants. Lasot Freidu, ļoti daudz kas ir atkarīgs no tulkojuma. Atkarībā no tā, cik labs ir tulkojums, ir iespēja novērtēt Freida literāta talantu.

Freida dzīves noslēgums ir diezgan traģisks – 1938. gadā hitleriskā Vācija anektēja Austriju, pievienojot to Lielvācijai, un sākās represijas pret ebrejiem. Arī Freids tika apcietināts, viņa tuvinieki tika ieslodzīti koncentrācijas nometnē. Visas Freida māsas gāja bojā koncentrācijas nometnē. Tikai pateicoties aktīvai dažādu pasaules sabiedrisko organizāciju darbībai, kas iejaucās, samaksāja milzīgu izpirkšanas naudu, nacisti Freidu atbrīvoja. 1939. gadā viņam dod iespēju emigrēt uz Angliju. Taču tajā pašā gadā Freids mirst no žokļa vēža. Lai gan pastāv leģenda, ka Freids pats ir lūdzis iešļircināt viņam pastiprinātu morfija devu.

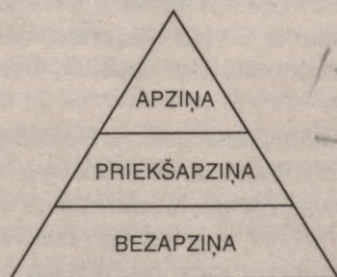
Psihes struktūra

Uzreiz var rasties jautājums, kāpēc psihe, nevis personības struktūra? Tajā laikā, kad Freids radīja savu koncepciju, tāds zinātnisks termins *personība* nepastāvēja. To, ko Freids raksta par psihi, mūsdienā izpratnē var attiecināt uz personību. *Personība* kā specifisks psiholoģijas termins parādījās samērā vēlu – 20. gadu beigās.

Jebkurš priekšstats par psihes struktūru ir tikai modelis, jo psihe nav kaut kas taustāms, izmērāms, izpētāms, izjaucams pa gabaliem, lai mēs varētu paskatīties, kāda tur ir struktūra. Tas ir tikai pieņēmums, priekšstats, modelis.

Freida priekšstati par psihes struktūru gadu gaitā mainījās. Mēs varam runāt par diviem psihes modeļiem. Par t. s. topogrāfisko un strukturālo modeli. Sīkāk pakavēsimies pie šo modeļu raksturojuma un to salīdzinājuma, jo mana pieredze liecina, ka bieži vien, runājot par Freidu un psihoanalīzi, šie modeļi tiek jaukti. Turklāt, kad lasām Freida darbus, mums ir jāzina, aptuveni kurā laikā tie ir rakstīti un saskaņā ar kādu modeli tie ir izveidoti.

Topogrāfiskais modelis pirmo reizi tiek aprakstīts darbā "Sapņu tulkošana". Tas ir klasiskais piramīdas modelis. Pašu augšējo piramīdas daļu, piramīdas smaili – mazāk par piekto daļu no visas piramīdas – aizņem apziņa. Mazliet vairāk par apziņu no piramīdas aizņem priekšapziņa. Visu piramīdas lielāko daļu, vismaz 2/3 daļas, aizņem bezapziņa. Saskaņā ar šo priekšstatu psihe tiek aplūkota kā sastāvoša no trim slāņiem: apziņa, priekšapziņa (*Vorbewußtsein*), bezapziņa. It kā mēs skatītos uz psihi no malas – šķērsgriezumā. Šādā modeli var runāt arī par zemapziņu, jo tas, kas ir neapzināts, ir zemāk, bet tas, kas apzināts, – augstāk.



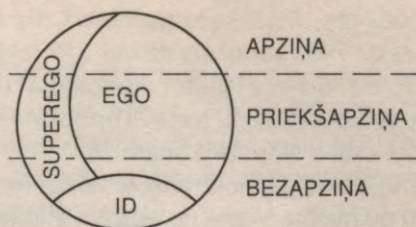
1. attēls. Psihes topogrāfiskais modelis.

Bezapziņa ir tas, kas vispār nevar tikt apzināts, par ko var spriest tikai netiešā veidā. Priekšapziņa ir tas, kas ir neapzināts, bet ar īpašas piepūles, uzmanības koncentrācijas palīdzību var tikt apzināts. Priekšapziņa ir vidusslānis starp apziņu un bezapziņu. Freids priekšapziņai piešķīra cenzūras lomu – cenzūra starp bezapziņu un apziņu. Bezapziņā atrodas instinktīvās, bioloģiskās dziņas – agresivitāte, seksualitāte, no apziņas izstumtās dziņas,

personiskās vēlmes. Priekšapziņa nelaiž šīs dziņas apziņā, neļauj tām ielauzties apziņā. Tikai sapnī šīs dziņas sāk iekļūt cilvēka apziņā, jo miegā cenzūra pavājinās, barjera kļūst "caurspīdīga" un dziņas sāk nokļūt apziņā un tur tiek pārveidotas sapņu tēlos. Tāpēc pēc sapņiem var spriest par to, kādas tad ir šīs mūsu slēptās dziņas.

Arī psihoanalītiskās psihoterapijas mehānismu Freids sāka skaidrot ar šo priekšstatu palīdzību. Vienā no piecām minētajām lekcijām psihoanalīzē (otrajā), kuras tika lasītas ASV, viņš auditorijā šo mehānismu mēģina aprakstīt šādā veidā: iedomājieties, šajā auditorijā viss ir kārtībā, visi uzmanīgi klausās, bet viens no klausītājiem nepārtraukti izsauc kādas replikas, ir ar kaut ko neapmierināts, bļausās, reizēm dauza ar kājām, kad viņam kaut kas nepatīk, – taisa lielu troksni un krīt citiem uz nerviem. Tādā situācijā nav iespējams normāls darbs. Sašutušie klausītāji ņem šo trokšņotāju un izmet aiz durvīm, lai viņš netraucē, un durvis aizslēdz, lai viņš vairs nenāk iekšā. Bet ko viņš dara aiz durvīm? Viņš sāk durvis dauzīt ar kājām, trokšņot tā, ka normāls darbs vispār nav iespējams. Ko atliek darīt? Atliek durvis taisīt vaļā, ielaist viņu, sākt iztaujāt, ko tad viņš īsti grib. Varbūt izdodas sarunāt, ka viņš tomēr var sēdēt mierīgi ar visiem kopā. Salīdzinājuma atšifrējums ir šāds – trokšņotājs ir instinktīvās dziņas (seksualitāte, agresivitāte), kuras cilvēkam traucē, nav pieņemamas, pieklājīgas. Cilvēks šīs dziņas mēģina apspiest – apspiešana ir izlikšana aiz durvīm. Cenzūra aizslēdz durvis ciet, bet Freids saka, ka apspiestās dziņas sāk izpausties neirotisku simptomu veidā. Līdz ar to cilvēks nav no tām atbrīvojies, tās kļūst vēl traucējošākas nekā pirms tam. Atliek vēlreiz vērtēt šīs durvis vaļā, sākt apzināties šīs izspiestās dziņas, un tas ir psihoterapijas uzdevums, t. i., mēģināt atrast iekšēju saskaņu ar šīm dziņām, atrast tām piemērotu vietu.

Freids ilgu laiku turējās pie šī priekšstata, kamēr 20. gadu sākumā nonāca pie secinājuma, ka viņš nespēj izskaidrot ar piramīdas veida modeļa palīdzību visas tās parādības, ar kurām nākas sastapties savā klīniskajā praksē, strādājot ar pacientiem. Piemēram, viņš pamanīja, ka šis modelis nekādi nespēj izskaidrot neapzinātas vainas izjūtu cilvēkā. Cilvēks pats nesaprot, kas ir šīs vainas izjūtas cēlonis, bet reizēm, lai atbrīvotos no šīs mokošās vainas izjūtas, meklē kādu sodu – viņš grib būt cietējs. Saņemot šo sodu, viņš cer, ka atbrīvosies no vainas izjūtas. Šī un dažu citu fakti iespaidā Freids izstrādā jaunu priekšstatu, kurš tiek dēvēts par strukturālo modeli. Tas pirmo reizi ir aprakstīts 1923. gadā izdotajā grāmatā "Es un Tas". Saskaņā ar šo priekšstatu *psihes aparātu* veido trīs struktūras: *Id*, *Ego un Superego*. Šie ir latinizēti nosaukumi. Freids lietoja tikai *Id* latīņu oriģinālu, *Id* – nekatrā dzimte. Vāciski tas ir *Es*, krieviski *ОНО*. Latviešu valodā, kā zināms, nekatrās dzimtes nav, tāpēc parasti šo vārdu apzīmē ar *Tas*. *Ego* vāciski ir *Ich*, krieviski *Я*, latviski *Es*. Angļu valodā lieto šo pašu *Ego*, attiecīgi mainot izrunu. *Superego* vāciski ir *Überich*, krieviski – *сверх Я*, angļiski – *Superego*. Latviski ir dažādi varianti: *Vir-es*, *Pār-es*. Izmantosim *Id*, *Ego un Superego*.



2. attēls. Psihes strukturālais modelis.

Psihes strukturālais modelis ir pavisam atšķirīgs skatījums uz cilvēka psihi nekā topogrāfiskais modelis. Nosacīti runājot, saskaņā ar topogrāfisko modeli mēs skatāmies uz psihi kā uz tortei izgrieztu gabalu, turpretim strukturālajā modeli mēs lūkojamies uz psihi kā uz nozāģēta koka stumbru ar visām tā kārtām. Kokam ir miza un kodols un kaut kas arī ir starp tiem. Tas vairs nav skatījums no malas, bet it kā no augšas uz leju – šķērsgrīzumā. Tāpēc te vairs nav izpratnes par augstāk vai zemāk. Pavisam vairs neder jēdziens zemapziņa. Ir runa par psihes kodolu un tās ārējo kārtu. Psihes kodols ir *Id*, kas ir pilnīgi neapzināts un vispār nav pieejams apziņai. Jo tālāk no kodola atrodas psihiskais materiāls – Freids lieto šādu jēdzienu –, jo vairāk tas atrodas apziņas sfērā. Pati ārējā psihe mala, psihe ārējais slānis ir lielā mērā apzināts, tas ir saistīts ar *Es* jeb *Ego*. Cilvēka saskare ar ārējo, apkārtējo pasauli notiek ar *Ego* palīdzību. Tā ir *Ego* galvenā funkcija – pielāgošanās realitātei, apkārtējai pasaulei, jo *Id* ir bioloģiski nosacīts, instinktīvs, iedzimts, "akls" pret apkārtējo pasauli. *Ego*, kas ir atvērts pret apkārtējo pasauli, ir *Id* "acis un ausis". *Superego* jeb "morālā cenzūra" atrodas kaut kur starp *Ego* un *Id*.

Id

Kas ir *Id* saturs? Ko veic psihe daļa, kas apzīmēta ar vārdu *Id*? Kas ir bioloģiski nosacītais dziņš? Tās ir cilvēka psihe bioloģiskais pamats. Starp dziņām Freids īpaši izceļ seksuālo un agresīvo dziņu, tomēr īpašu vērību pievēršot seksuālajai dziņai. Freida izpratnē seksuālā dziņa ir visas cilvēka aktivitātes avots. Šī atziņa veido Freida teorijas pamatu. Freids uzskatīja, ka seksuālā dziņa ir enerģijas nesēja. Seksuālo enerģiju Freids apzīmēja ar vārdu *libido*. Freids pieņēma, ka enerģija cilvēka psihē uzkrājas, sasniedzot noteiktu līmeni, kas katram cilvēkam ir individuāls, un līdz ar to rada spriedzes stāvokli organismā. Cilvēks tiecas atbrīvoties no šīs spriedzes, atbrīvojoties no enerģijas. Atbrīvošanās no enerģijas notiek ar dzimumapmierinājuma palīdzību. Tas, ko mēs dēvējam par baudu, Freida izpratnē ir enerģijas izlādēšana, dziņu apmierināšana, līdz ar to enerģijas līmenis krītas. Freids priekšstats par psihe enerģiju, enerģijas līmeņiem, enerģijas izlādēšanos izmanto hidraulikas likumus fizikā. Šeit redzama diezgan mehāniska pieeja psihe koncepcijas izveidē.

Par seksualitāti un agresivitāti kā divām pamatdziņām Freids rakstīja jau 20. gadsimta sākumā. Pēc Pirmā pasaules kara Freids šīs divas dziņas pārdēvē – viņš sāk runāt par dzīves instinktu un nāves instinktu. Dzīves instinktu Freids apzīmē ar vārdu *Eross* un nāves instinktu ar vārdu *Tanatos*. Freids izvirzīja pieņēmumu, ka cilvēkā darbojas divi spēcīgie, bioloģiski nosacītie instinkti, dziņas. Viena – tieksme turpināt dzīvību un otra – iznīcības, nāves dziņa. Tas ir pieņēmums, par kuru Freids bieži vien vēlāk tika kritizēts. Daudzi Freida sekotāji šo priekšstatu par nāves dziņu neizmanto, jo liekas absurdi, kā cilvēks var tiekties pēc nāves, pēc iznīcības. Ja mēs atgriezamies atkal pie fizikas un izmantojam entropijas jēdzienu, tad ir tāda fiziska likumsakarība, ka visas lietas tiecas atgriezties pēc iespējas elementārākā, vienkāršākā stāvoklī. Tātad arī cilvēkā ir šāda iekšēja tieksme atgriezties izejas stāvoklī – nebūtībā.

Kāpēc Freidam radās ideja nodēvēt agresivitāti par nāves dziņu? Tas notika Pirmā pasaules kara iespaidā, jo Freids, vērojot kultūras tautu savstarpējo izkaušanos, kur bezjēdzīgā nāvē gāja bojā miljoniem cilvēku, pieņēma, ka te nav nekāda racionāla izskaidrojuma. Šajā gadījumā cilvēkus vadīja nevis saprāts, nevis kādi pragmatiski apsvērumi, bet ļoti spēcīgas dziņas. Šis karš bija nāves dziņas izpausme. Līdz ar to Freids izdara diezgan pesimistisku secinājumu par to, ka nāves dziņa periodiski izlaužas uz āru, ārkārtīgi spēcīgi ietekmē cilvēku rīcību, un tāpēc Freids uzskatīja, ka kari ir neizbēgami: kamēr pastāvēs cilvēce, tikmēr būs kari. Kad 30. gados Alberts Einšteins aicināja pasaules zinātniekus parakstīt aicinājumu cīnīties par mieru visā pasaulē, cīnīties pret kara iespējamību, Freids savā atbildē laipnā, korektā veidā paskaidro, ka nav jēgas aicināt cīnīties pret to, kas ir neizbēgams, jo tāda ir cilvēka daba. Arī krieviski ir publicēts Freida atbildes Einšteinam tulkojums. Diemžēl vismaz 30. gados Freidam izrādījās taisnība, jo pagāja nedaudz gadu – un sākās vēl briesmīgāks karš par iepriekšējo, neraugoties uz visiem protestiem.

Kāda ir *Id* galvenā funkcija? Saturs tātad ir bioloģiski nosacītās dziņas – seksualitāte un agresivitāte. Bet kāpēc cilvēkam ir vajadzīgs šis *Id*? Freids *Id* dēvē par enerģijas rezervuāru. Katrai mūsu darbībai ir nepieciešama enerģija. Freida priekšstatos šī enerģija ir *libido*, un tā nāk no *Id*. *Id* ir *libido* uzkrājējs, šī enerģija tiek attiecīgi sadalīta dažādām rīcībām, darbībām. Interesants ir Freida pieņēmums par to, ka enerģija katram cilvēkam ir noteiktā daudzumā, ja viņš vairāk enerģijas velta vienai darbībai, viņam mazāk paliek citām. Enerģiju var pārslēgt no vienas darbības uz citu. Ja runājam par radošo aktivitāti, jaunradi, tad saskaņā ar Freidu arī jaunrades pamatā ir seksuālā enerģija, *libido*. Ja mēs konsekventi sekojam Freida pozīcijai, tad iznāk, ka jo lielāka ir cilvēka seksuālā neapmierinātība, jo vairāk enerģijas viņam ir jaunradei. Protams, tik primitīvi Freids nedomāja, bet, ja lasīsiet Freida grāmatu, kurā viņš skaidro jaunrades psiholoģiskos mehānismus, – "Leonardo da Vinči", kas ir tulkota krievu valodā, tad redzēsiet, ka šis skaidrojums ir tieši šāds.

Ja cilvēks nerealizē savas slēptās vēlmes un ja viņš pastāvīgi ir nodarbināts (aizņemts ar domām par tām), tad tomēr enerģija ir piesaistīta šīm vēlmēm, bet, ja cilvēkam izdodas it kā pārslēgt uzmanību no šīm neapmierinātajām vēlmēm uz kaut ko citu, tad visa enerģija, kas netika izmantota seksuālajā darbībā, tiek izlietota radošā darbībā. *Ego* un *Superego* paši nerada enerģiju, visa enerģija nāk no *Id*.

Kā mēs redzam pēc shēmas, *Id* ir pilnībā neapzināts, apziņai nepieejams. Par *Id* funkcionēšanu var spriest tikai netiešā veidā.

Id darbojas pēc baudas principa. Ko tas nozīmē? Tā ir tieksme nekavējoties apmierināt visas radušās vajadzības. Ja man gribas ēst, tad man gribas ēst uzreiz, nekavējoties, tūlīt, nerēķinoties, vai tas ir iespējams vai ne. Baudas principu ir viegli iztēloties, ja iedomājamies dažas nedēļas vecu zīdaini: viņam ir savas fizioloģiskās vajadzības, kuras jāapmierina jebkuros apstākļos, zīdaini absolūti neuztrauc, vai tas iespējams vai ne. Ja vecāks bērns vai jau pieaudzis cilvēks turpina dzīvot pēc šī baudas principa, tad viņa darbību galvenokārt nosaka *Id*. Šādam cilvēkam nav gribas, nav nekādu pašregulācijas mehānismu. Viņa psiholoģija atgādina dažas nedēļas veca zīdaiņa psiholoģiju. Īpaši tas ir raksturīgs izlutinātiem bērniem un pieaugušiem cilvēkiem, kuri bērnībā ir ļoti lutināti. Lutināšana nozīmē visu vajadzību nekavējošu apmierināšanu.

Normāli, bērnam kļūstot vecākam, viņā sāk veidoties apziņa, priekšapziņa. Freidam ir pieņēmums, faktiski to neviens neapstrīd, ka zīdaiņim ir tikai bezapziņa. Priekšapziņa un apziņa veidojas tikai pakāpeniski pirmajā dzīves gadā. Var teikt, ka pavisam mazam bērnam pasaule it kā neeksistē, eksistē tikai viņa vajadzības. Daudzi psihologi uzskata, ka bērns sākotnēji neuztver māti kopumā, bet tikai atsevišķas tās ķermeņa daļas, īpaši krūti, šo krūti arī bērns uztver tikai tad, kad viņam gribas ēst, kad viņš ir pāēdis, šī krūts "pārstāj eksistēt" un bērns iegrimst miegā. Tikai pamazām, soli pa šolim, bērnam sāk atklāties pasaule, viņš sāk apzināties sevi, citus cilvēkus. Viņš sāk apzināties, ka arī citi cilvēki ir kaut kas patstāvīgs, neatkarīgs no viņa, bet tas ir diezgan ilgs process, kas noslēdzas tikai otrajā dzīves gadā. Līdz ar priekšapziņas un apziņas veidošanos šajā psihiskā atlanta struktūrā sāk veidoties *Ego* un *Superego*. Viņu saknes iesliecas tieši *Id*.

Ego

Ego jeb latviski Es (krieviski Я, vāciski Ich). Kas ir *Ego* saturs? *Ego* saturs vispirms ir tā saucamie psihiskie procesi: sajūtas, uztvere, uzmanība, atmiņa, domāšana, iztēle. Ir svarīgi atzīmēt, ka šo procesu darbība notiek ne tikai apziņā, bet arī priekšapziņā un pat bezapziņā. Piemēram, neapzinātā domāšana – tā ir intuīcija; pētījumi rāda, ka tas, ko cilvēki uzskata par radošu atklāsmi, īpaši kādam izgudrojumam, jaunai idejai, kad cilvēkam pēkšņi kaut kas iešaujas prātā – žilbinoša ideja –, tas patiesībā ir ilgstoša

domāšanas procesa rezultāts. Tas nenoris apziņas, bet gan neapzinātā līmenī – priekšapziņas, varbūt bezapziņas līmenī. Un tāpēc cilvēkam reizēm pašam ir pārsteigums, no kurienes šī ideja ir radusies; patiesībā viņa domāšana ir aktīvi darbojusies visu šo laiku. Cilvēkam problēma ir bijusi ļoti svarīga, bet viņš it kā pārstājis apzināti par to domāt, taču tas nenozīmē, ka viņš neapzināti neturpina domāt. Tāpēc ir diezgan daudz piemēru, kad cilvēki labākās idejas redz sapnī, piemēram, parādās risinājums kādai problēmai, ar kuru cilvēks iepriekš nevarēja tikt galā. Tas ir neapzinātās psihes darbības produkts. Uztvere – mēs uztveram daudz vairāk, nekā mēs apzināties. Manuprāt, interesanta tēma ir mākslas darbu uztvere. Viena lieta ir, ko cilvēks uztver ar savu apziņu, otra –, ko uztver ar savu priekšapziņu. Cilvēks saņem vairāk informācijas, nekā viņš apzinās. Tāpēc, manuprāt, liela daļa mākslinieku, īpaši sirreālisma pārstāvji, izmanto, es nezinu – apzināti vai neapzināti, šo uztveres īpatnību, ka tā notiek ne tikai apziņas līmenī, bet arī bezapziņas vai priekšapziņas līmenī.

Klasisks piemērs tam (un tas ir aprakstīts mācību grāmatās) ir reāls eksperiments, kas tika veikts 60. gados Amerikā, kad kinofilmas lentē – normāli demonstrēto 24 kadru sekundē, kad cilvēks neatšķir šos atsevišķos kadrus – viena filmas kadra vietā tika iemontēts papildkadrs, kurā bija reklamēta, piemēram, kokakola. Cilvēki skatījās šo filmu, nezino, ka viņi tiek speciāli "apstrādāti". Skatītājiem, ejot ārā no zāles, piedāvāja par brīvu divus dzērienus – reklamēto un minerālūdeni. Pārsteidzoši, ka vairāk nekā 80 procenti skatītāju paši nevarēja izskaidrot, kāpēc izvēlējās reklamēto. Tas nozīmē, ka viņi redzēja tikai filmu un līdz apziņai "slepenais kadrs" neaizgāja, bet tā informācija bija viņu psihes neapzinātajā daļā un ietekmēja viņu rīcību. Iedarbošanos uz cilvēka bezapziņu mūsdienās reizēm dēvē par "zombēšanu". Amerikā pēc šiem eksperimentiem ar likumu tika aizliegts izmantot šāda veida paņēmienus reklāmā.

Pie *Ego* satura pieder šie psihiskie procesi. *Ego* saturā ir arī psiholoģiskās aizsardzības mehānismi, tie ir *Ego* neapzinātajā daļā, bet pie tiem mēs atgriezīsimies nedaudz vēlāk.

Tātad kādas ir *Ego* funkcijas? Galvenā *Ego* funkcija ir pielāgošanās funkcija jeb adaptācija. Pielāgošanās apkārtējai realitātei, tāpēc *Ego* tēlaini dēvē par "*Id*" "acīm un ausīm", jo pats *Id* kā tīri bioloģisks veidojums ir "kurls un akls" – *Id* absolūti nerēķinās ar to, kādā situācijā atrodas cilvēks, *Id* neurtur attiecības ar citiem cilvēkiem. Tas ir *Ego*, kas uztver apkārtējo realitāti, rada iekšējās prasības, mēģina saskaņot šīs iekšējās prasības ar ārējām normām un ārējām prasībām, kuras nāk no situācijas un citiem cilvēkiem. *Ego* funkcija ir regulatīva. Mūsdienu psihoanalīzē lieto tādas jēdzienus kā "spēcīgs *Ego*" un "vājš *Ego*". Cilvēkiem, kuriem ir spēcīgs *Ego*, ir attīstīta šī regulatīvā funkcija, un viņi spēj apzināt un organizēt savu darbību, pieņemt lēmumus, konsekventi darboties saskaņā ar šiem lēmumiem. Tie ir cilvēki, kuri skaidri zina, ko viņi grib, pēc kā viņi tiecās, viņi redz veidu, kādā adekvāti realizēt savas vēlmes, viņi jūtas kā savas dzīves

noteicēji, uzskata, ka viņi ir atbildīgi par to, kas notiek. Cilvēkiem, kuriem ir vājš *Ego*, katra diena ir pārsteigumu pilna, ar viņiem nepārtraukti kaut kas notiek, nevis viņi kaut ko dara un tam ir kaut kāds rezultāts, bet ar viņiem kaut kas notiek. Viņi paši nejūtas atbildīgi par savu rīcību. Bieži vien šādi cilvēki jūtas absolūti bezpalīdzīgi, viņiem nepieciešams citu cilvēku atbalsts, citu spēcīgais *Ego*, viņiem bieži pašiem ir nepietiekama pašorganizācija, ja viņiem ir kāds mērķis, tad viņi nezina, kā to sasniegt, bieži vispār nav nekāda mērķa – viņi vienkārši ir šajā dzīvē iekšā, un tas arī ir viss. Nosacīti var teikt, ka spēcīgs *Ego* ir sinonīms stipram gribasspēkam, vājš *Ego* – gribasspēka trūkumam.

Kā redzams no shēmas, *Ego* ietver sevī gan apziņas daļu, gan daļu priekšapziņas, gan arī bezapziņas daļu. Viena no kļūdām, kura bieži tiek pieļauta, – *Ego* tiek identificēts ar apziņu. Tas nav pareizi, jo *Ego* ir kaut kas vairāk nekā apziņa, *Ego* saknes meklējamas *Id*.

Psiholoģiskā aizsardzība un tās mehānismi

Psiholoģiskā aizsardzība Freida izpratnē ir aizsardzība pret satraukumu. Arī šim ikdienā plaši lietotajam vārdam "satraukums" psiholoģijā ir īpaša nozīme. Tas ir viens no centrālajiem jēdzieniem psiholoģijā. Latviešu valodā nav izstrādāts termins tam, ko vāciski dēvē par *Angst* angļiski – *anxiety* un krieviski – *тревожность*. Latviski lieto dažādus jēdzienus – trauksme, trauksmes sajūta, satraukums, spriedze, nemiers.

Freida izpratnē satraukums jeb trauksme ir iekšējs, sāpīgs, mokošs psihiskas spriedzes stāvoklis, no kura cilvēks cenšas pēc iespējas ātrāk atbrīvoties. Kas rada šādu iekšēju spriedzi, trauksmes stāvokli? Tas ir jāsaista ar *Ego*.

Freids raksta, ka *Ego* ir "triju kungu kalps", ar to pasvītrotot *Ego* sarežģīto stāvokli. Šie "trīs kungi" ir pirmkārt, apkārtējā realitāte ar savām prasībām, situācija, kurā mēs atrodamies, cilvēki, kas mums ir apkārt, normas, prasības, ko no mums gaida citi cilvēki, ko drīkst un ko nedrīkst darīt, utt., otrkārt, *Superego* ar saviem jau agrā bērnībā izveidotajiem paraugiem, prasībām, aizliegumiem, morālo cenzūru. Bieži vien *Superego* prasības ir daudz kategoriskākas, stingrākas, nekā to prasa apkārtējā vide, cilvēks pats sev kaut ko aizliedz darīt, kaut arī to varētu darīt atklāti, treškārt, ārkārtīgi svarīgs satraukuma cēlonis ir "trešais kungs" – *Id* – bezapziņa ar tās bioloģiskajām dziņām, kas nepārtraukti prasa, lai tās apmierina. Analogiju par trim kungiem var izmantot, runājot arī par satraukumu. Pirmais satraukuma iemesls ir reāli vai iedomāti draudi no apkārtējās realitātes. Tas ir visvieglāk saprotamais satraukuma veids, to sauc par stresu. Stress var būt gan pirms eksāmena, gan kuģim grimstot utt. Taču stress var būt, tikai iedomājoties, ka kaut kas var notikt. Dzīvniekos satraukums jeb stress rodas tikai reālu draudu iespaidā, dzīvniekam ir nepieciešams kaut ko sajūst, redzēt, saost,

sadzirdēt, un tikai tad viņš reaģēs. Turpretim cilvēkam piemīt iztēle, fantāzija, tās dēļ cilvēks var iedomāties, iztēloties kādus iespējamus draudus. Cilvēks ir būtne, kas pēc savas dabas ir nesalīdzināmi nervozāka nekā jebkurš dzīvnieks, jo dzīvnieks reaģē tikai uz kaut ko konkrētu un reāli pastāvošu.

Taču Freidu vairāk interesēja cita veida stress – tas satraukums, ko cilvēks nēsā sevī pastāvīgi, kura avots ir viņš pats, nevis apkārtējie apstākļi. Tas ir satraukums, no kura mēs nevaram tik vienkārši tikt vaļā, jo tā avots ir daļa no mūsu psihi. Atcerēsimies, ka, pēc Freida domām, psihē nepārtraukti notiek iekšējo spēku cīņa. Tāpēc Freida kritiķi saka, ka Freids iztēlojas psihi kā dinamisku cīņas lauku, kur notiek *Ego*, *Superego* un *Id* nepārtraukta savstarpēja cīņa. Tas arī ir satraukuma cēlonis. Satraukumu rada, pirmkārt, *Id* dziņas, kas draud ielauzties apziņā, tās visu laiku ir jāapspiež, otrkārt, *Superego* ar savām morālajām prasībām. Tikt galā ar satraukumu, kura cēlonis ir *Id* un *Superego*, ir visgrūtāk. Tieši šim nolūkam psihē *Ego* daļā arī pastāv psiholoģiskie aizsardzības mehānismi, kas vai nu mazina, vai pilnībā novērš satraukumu, trauksmes stāvokli. Kā tas notiek?

Runājot par *Id* un *Ego* attiecībām, Freids izmanto vēl vienu līdzību, salīdzinot *Id* ar zirgu un *Ego* ar jātnieku. *Ego* ir jātnieks, kas sēž ļoti spēcīgā zirgā. *Ego* vēlas doties noteiktā virzienā, zirgs ir tā enerģija, kas viņam ļauj pārvietoties vēlamajā virzienā. Taču reizēm zirgs pēkšņi metas auļot pavisam citā virzienā, nekā to ir gribējis jātnieks. Jātnieks neko nespēj izdarīt ar zirgu, nespēj viņu savaldīt. Iedomāsimies, ko jūt jātnieks, atrodoties zirga mugurā, kurš auļo nezin kur un nav savaldāms. Ko šādā situācijā atliek darīt jātniekam? Freids saka: tikai iestāstīt sev, ka patiesībā virziens, kurā auļo zirgs, arī ir tas virziens, kur jātnieks ir gribējis doties. Tas ir psiholoģiskās aizsardzības mehānisma darbošanās princips. Mēs it kā pārliecinām sevi, ka tas, ko mēs darām, arī ir tas, ko mēs gribam. Tādā veidā atbrīvojamies no satraukuma. Psiholoģiskā aizsardzība nevienu problēmu vai konfliktu reāli neatrisina. Tas viss ir tāds šķietams, iluzors risinājums, kas tomēr ļauj cilvēkam nepārkāpt noteiktu satraukuma līmeni.

Isumā aplūkosim pašus raksturīgākos no šiem aizsardzības mehānismiem. "Izstumšana" ir satraukuma izraisītāja impulsa izslēgšana no apziņas, kas ārēji izpaužas kā aizmirstāšana. "Izstumšana" vienlaikus ir gan patstāvīgs psiholoģiskās aizsardzības mehānisms, gan ir arī dažu citu aizsardzības mehānismu pamatā. "Pretējas reakcijas veidošanās" gadījumā apzinātajai *Ego* daļai nepieņemamā tendence uzvedībā mainās uz pretējo. "Projekcija" ir pašam nevēlamo īpašību vai vajadzību piedēvēšana citai personai. "Identifikācija" nozīmē vientulības vai nepilnvērtības izjūtas pārvarēšanu, piedēvējot sev spēcīgākas vai veiksmīgākas personības īpašības. "Racionalizācijas" gadījumā racionāls, saprātīgs pamatojums tiek dots rīcībai, kuras patiesie cēloņi ir vai nu iracionāli, vai arī *Ego* nepieņemami. Ar "regresiju" apzīmē cilvēka nosacītu atgriešanos kādā no iepriekšējām psihiskās attīstības stadijām, kas izpaužas arī viņa uzvedībā. "Sublimācija" ir seksuālās

vai agresīvās enerģijas pārvēršana radošā, sociāli pieņemamā darbībā. Ar "sublimāciju" Freids skaidro arī socializācijas procesu, t. i., cilvēka pakāpenisku pielāgošanos dzīvei sabiedrībā. Būtiski ir tas, ka psiholoģiskā aizsardzība lielākoties darbojas neapzināti, priekšapziņas līmenī. Tātad nevajadzētu identificēt *Ego* ar apziņu, jo liela daļa *Ego* funkcionēšanas noris neapzināti.

Superego

Originālā tas ir *Überich*, krieviski *сверх Я*, latviski to mēģina atdarināt kā *Vir-es* jeb *Pār-es*. Kas veido *Superego* saturu? *Superego* saturs ir iekšējie morālie aizliegumi. Freids, runājot par *Superego*, runā par cilvēka iekšējo morālo cenzūru. Faktiski tas ir tas, ko mēs ikdienā, nelietojot specifisku psiholoģisku terminoloģiju, dēvējam par sirdsapziņu. *Superego* funkcionēšanu mēs uztveram kā vainas apziņas parādīšanos, ja mēs darbojamies neatbilstīgi iekšējām morālajām prasībām, morālajiem aizliegumiem, mums rodas vainas izjūta, vainas pārdzīvojums. *Var teikt, ka Superego ir ļoti svarīgs iekšējs pašregulācijas mehānisms, kas ļauj mums atrast mūsu darbībā pareizos orientierus, ļauj mums izvērtēt, cik pareiza ir tā vai cita mūsu rīcība, attieksme pret citiem cilvēkiem, pret sevi. Vai kaut kas ir labi vai slikti, šis viedoklis, pēc Freida priekšstatiem, mums nāk no Superego.*

Superego sāk veidoties ļoti agrā bērnībā līdz ar apziņas veidošanos, tātad faktiski *Superego* pirmsākumus mēs varam meklēt pirmā dzīves gada beigās, otrā dzīves gada sākumā. Sākotnēji *Superego* veidojas kā ideālais "es" – bērna priekšstats, kādam viņam vajadzētu būt, kā viņam vajadzētu uzvesties, izturēties. Šis atdarināšanas paraugs ir vecāki, īpaši Freids uzsver tēva vai cilvēka, kas ir tēva vietā, lomu *Superego* veidošanās procesā. Jau otrajā dzīves gadā, kad bērns kļūst patstāvīgāks, viņš sāk dzirdēt dažādus aizliegumus, nosodījumus, viņam tiek izvirzītas prasības. Pakāpeniski viņš prasības, kas nāk no vecāku, pieaugušo puses, sāk pārvērst iekšējās prasībās, un tas ir ļoti svarīgs *Superego* veidošanās mehānisms. Atbilstoši Freida priekšstatiem *Superego* veidošanās noslēdzas aptuveni četru līdz piecu gadu vecumā.

Jāatzīmē, ka *Superego* veidošanās procesā aktīvi piedalās arī daži psiholoģiskās aizsardzības mehānismi, it īpaši izstumšana, jo tas, kas ir izstumts no apziņas, nepazūd, bet turpina ietekmēt mūsu darbību, mūsu rīcību neapzināti. Vispirms no apziņas tiek izstumtas tās prasības vai tie aizliegumi, kas ir radījuši lielu satraukumu bērnam, ļoti izteiktas negatīvas emocijas, bet ar kurām viņam ir jārēķinās, negatīvi pārdzīvojumi, kas radušies šo nosodījumu rezultātā. Tie nepazūd, bet mainās. Ja mēs atceramies *shēmu*, apli, kur atrodas *Superego*, tad *Superego* daļēji atrodas apziņā, taču tur atrodas mazākā *Superego* daļa, tās ir mūsu iekšējās prasības – morāle, kuru mēs apzināmies. Daļēji *Superego* atrodas priekšapziņā: tie ir

aizliegumi un morālās prasības, kuras mēs parasti neapzināmies, rīkojamies automātiski, saskaņā ar šīm prasībām, bet īpašas nepieciešamības gadījumā, iedziļinoties sevī, analizējot savas rīcības iemeslus, mēs tās varam apzināt. Daļēji *Superego* ir neapzināts, atrodas bezapziņā un tātad principā nav apzināms; mēs tikai netiešā veidā varam konstatēt, nojaust *Superego* darbību.

Kā cilvēka morāle var būt pilnībā neapzināta un vienlaikus iespaidot cilvēka darbību? Ļoti svarīgi atcerēties, ka, pēc Freida domām, mūsu sirdsapziņa, iekšējā morālā cenzūra – *Superego* – sastāv no divām daļām. Viena *Superego* daļa, par kuru runājām līdz šim, veidojas t. s. ontogēnēzē, t. i., bērna attīstībā no dzimšanas brīža, tātad mūsu individuālo ieviržu veidošanās laikā. Tās ir prasības un aizliegumi, kurus mēs saņemam no apkārtējiem bērnībā, bet, pēc Freida pieņēmuma, pastāv arī *Superego* arhaiskā daļa. Tā ir izveidojusies jau filogēnēzē. Ja mēs lietojam vārdu filogēnēze, tad ar to saprotam cilvēces vēsturisko attīstību kopumā, kas ilgst desmitiem un simtiem tūkstošu gadu. Pēc Freida domām, daļa no *Superego* – šī arhaiskā daļa – var būt iedzimta, cilvēks jau piedzimst ar noteiktām iekšējām prasībām, kas glabājas viņa bezapziņā. Kas veido šīs iedzimtās daļas saturu? Tie ir morālie aizliegumi, kuri radušies cilvēces sākotnējās attīstības stadijā, tātad pirms vairākiem desmitiem tūkstošu gadu, un kuri ir nostiprinājušies tālākā kultūras attīstības gaitā. Tās ir prasības, kas ir vispāriņemtas sabiedrībā, saglabājas kultūrā no paaudzes uz paaudzi un pamazām kļūst iedzimtas. Var teikt – izveidojas speciāls ģenētisks mehānisms, kas nodod šīs prasības no paaudzes uz paaudzi, un tās vairs nav cilvēkam īpaši jāieaudzina.

Kādas ir šīs prasības, un kāda rakstura ir aizliegumi? Freids tās salīdzina ar Vecās Derības baušļiem no Mozus grāmatas: "Tev nebūs nokaut, tev nebūs zagt..." u.tml. Tikai to nevajag uztvert burtiski, ka desmit Bibeles baušļi mums ir ieprogrammēti ģenētiski no dzimšanas, bet tas ir kaut kas līdzīgs. Bez šaubām, var rasties jautājums, ja jau cilvēks ir "ieprogrammēts" rīkoties atbilstoši šādiem aizliegumiem, tad kāpēc cilvēks nokauj un zog? Var teikt tā, ka tādā gadījumā cilvēkam ir jātiek sevī kaut kam pāri. Tas nav dabiski, ka cilvēks pārkāpj šādus aizliegumus, tas nav cilvēka dabā, bet cilvēks ar savu apziņu var tikt tam pāri un rīkoties pretēji šiem aizliegumiem. Aizliegumi darbojas pilnīgi automātiski, tie regulē mūsu uzvedību, jo, ja man gribas ēst, bet nav naudas, tad diezin vai es domāšu, ka man kāds cilvēks jānosit, jo es neesmu paēdis. Aizliegums strādās pats par sevi, un man tāda doma prātā neienāks.

Kāpēc es īpaši uzsveru Freida atzinumu par arhaisko psihes daļu? Pēc tam kad būsim aplūkojuši Freida pieeju – klasisko psihoanalīzi –, mēs runāsim par Junga koncepciju, un viens no svarīgākajiem Junga priekšstatiem ir t. s. kolektīvā bezapziņa, kas ir kopēja visai cilvēcei un veidojusies visā cilvēces attīstības laikā. Faktiski šis Freida priekšstats par arhaisko *Superego* daļu lielā mērā atbilst Junga priekšstatam par kolektīvo bezapziņu.

4 Kādas problēmas var rasties sakarā ar *Superego* veidošanos? Ja prasības, kuras izvirza vecāki, aizliegumi, ierobežojumi ir ārkārtīgi stingri un vecāki tiecas kontrolēt katru bērna soli, nepieļauj ne mazāko patstāvību, tad cilvēkā var izveidoties ļoti spēcīgs un neelastīgs *Superego*, tas izpaužas nedrošībā, kautrīgumā, bīklumā, nežēlībā, cilvēks neko neuzdrošinās pats kādreiz iesākt, viņš visu laiku gaida atļauju. Šādi cilvēki ļoti bieži sevi pašierobežo, viņi iekšēji ir ļoti svārstīgi, bieži pārdzīvo vainas izjūtu, un nereti cilvēkos veidojas arī mazvērtības komplekss. Tas nozīmē, ka iekšējie aizliegumi darbojas neatkarīgi no situācijas, tie ir iekšā cilvēkā, un vienalga, vai tie ir adekvāti vai tiešām vajadzētu vadīties no šiem aizliegumiem, vai dotajā situācijā tas ir lieki, tam nav nozīmes; tie darbojas – cilvēks nedrīkst neko atļauties.

5 Pastāv arī cits variants – ja tās prasības, aizliegumi, ko bērns saņem, īpaši četru piecu gadu vecumā, arī ir ārkārtīgi stingri un vecāki ar bargiem sodiem mēģina audzināt bērnu stingrā disciplīnas garā, bet šie sodi ir pārmērīgi, bērns to sāk uztvert kā netaisnību, ka viņu apspiež, dara pāri, viņš nespēj iekšēji pārveidot šīs prasības. Kas bieži notiek? Cilvēki sāk ārēji uzvesties atbilstoši šīm prasībām, bet iekšēji viņiem nav šo morālo prasību. Ārēji šie bērni, pusaudži un pieaugušie var būt ļoti uzmanīgi pret citiem cilvēkiem, pieklājīgi, prot īstajā brīdī pateikt "paldies", "lūdzu" un "atvainojiet", runā par to, kā pareizi uzvesties, bet iekšēji viņiem tas neko nenozīmē. Viņu iekšējo uzvedību nosaka viņu vēlmes, egoistiskais "es", un izturēšanās ir tikai ārēja forma. Īpaši tas redzams bērnībā un pusaudža gados, tie ir labi audzināti, pieklājīgi un kārtīgi, bet neviens nenojauš, kas viņos sēž iekšā.

6 Visbeidzot, trešais variants – vecāki, apkārtējie vispār neizvirza bērnam nekādas prasības, un viņam neveidojas iekšējās "bremzes", uzvedība kļūst impulsīva, visas vēlmes un iegribas ir nekavējoties jāapmierina, vispār nav iekšējās morālās cenzūras. Viņu uzvedība var būt ļoti agresīva, tā var būt saistīta ar dažādu sociālo normu pārkāpšanu utt. Vēlāk mēs pie šīs tēmas atgriezīsimies.

Runājot par *Superego*, esam iepazinušies ar psihiskā aparāta struktūru kopumā: *Id*, *Ego*, *Superego*, to saturu un funkcijām. Es tikai vēlreiz gribu atgādināt, ka Freudam šie jēdzieni bija domāšanas instruments, veids, kādā mēs varam stādīties priekšā psihi, tās darbību, darbību regulējošos mehānismus, nevis kaut kas reāli pastāvošs, konkrēts, kam mēs varētu meklēt atbilstošu smadzeņu substrātu vai nervu sistēmas procesus u.tml.

Psihoseksuālās attīstības teorija

Apļūkojot *Superego* attīstību, es runāju par cilvēka psihi veidošanos, par personības attīstību. Freids ir viens no pirmajiem psihologiem, kas ir izstrādājis īpašu cilvēka psihiskās attīstības koncepciju, psihiskās attīstības

teoriju, tā ieguva nosaukumu psihoseksuālās attīstības teorija. Šī teorija tika īsumā aplūkota vienīgajā Freida darbā, kas latviski izdots pirmskara Latvijā – "Trīs apcerējumi par seksuālo teoriju". Tas iznāca 1935. gadā un atkārtoti, šķiet, nav izdots. Kāpēc psihoseksuālā attīstība? Tāpēc, ka Freids runā par seksuālā instinkta attīstību un to, kā seksuālais instinkts ietekmē cilvēka psihi. Freida izpratnē instinkts nozīmē mazliet kaut ko citu, nekā instinkta jēdziens nozīmē bioloģijā. Instinktīva uzvedība un izturēšanās nozīmē it kā jau "ieprogrammētu" uzvedību kopš dzimšanas. Tā ir tāda izturēšanās vai uzvedība, kas cilvēkam vai dzīvniekam nav jāapgūst dzīves laikā, bet tādas izturēšanās formas un reaģēšanas veidi, kas ir doti un saglabājas pastāvīgi. Dzīvnieku pasaulē instinktiem ir liela loma, pieredzei tā varbūt ir mazāka. Ir pieņemts uzskatīt, ka cilvēkiem instinkti nenozīmē tik daudz kā dzīves pieredze. Tātad bioloģijā ar instinktiem saprot kaut ko nemainīgu, ar kuriem cilvēks vai dzīvnieks piedzimst un kuri saglabājas visā dzīves laikā. Freids uzskatīja, īpaši, runājot par seksuālajiem instinktiem, ka to attīstība notiek bērnības gados un arī pusaudža vecumā. Kas ir kritērijs, kādā veidā notiek instinktu attīstība? Instinktu attīstība notiek, mainoties t. s. erogēnajām zonām. Ar vārdiem "erogēnā zona" Freids apzīmē to ķermeņa daļu, kas cilvēkam dod seksuālas baudas izjūtu, un Freids savos novērojumos un pētījumos nonāk pie secinājuma, ka šīs ķermeņa daļas, īpaši bērnībā, mainās, un mēs varam izsekot šai maiņai, tās likumsakarībām.

Freida psihoseksuālās attīstības teorija ir cieši saistīta ar priekšstatu par t. s. infantilo seksualitāti. Freids izvirzīja pieņēmumu, ka cilvēks jau no sava dzimšanas brīža tiecas gūt seksuālu apmierinājumu, seksuālu baudu. Jau zīdainim piemīt seksualitāte, jau zīdains tiecas gūt seksuālu gandarījumu, seksuālu baudu, nemaz nerunājot par divu trīs gadu un vecākiem bērniem. Savulaik, mūsu gadsimtu mijā, šis Freida apgalvojums izraisīja lielu sabiedrības protestu, sašutuma vilni, jo, runājot par bērna seksualitāti, viņš bija aizskāris pašu svētāko – kas var būt nevainīgāks kā mazs bērns? Lūk, atrodas viens, kas apgalvo, ka mazs bērns ir ar seksuālām vēlmēm, seksuālām interesēm, tiecas tās apmierināt. Jāatzīmē, ka šim sašutumam nebija reāla pamata; arī šodien, runājot par Freidu un viņa teoriju, viņš bieži tiek pārprasts tieši seksuālās izpratnes ziņā, t. i., ko Freids saprot ar seksuālu apmierinājumu. Lasot Freidu, mēs varam pamanīt, ka vārdus seksuāla bauda Freids lieto jebkurā ķermeņa jutekliska apmierinājuma gadījumā. Ja tā ir jutekliska bauda, tad Freids to dēvē par seksuālu baudu. Ko tas nozīmē? Ja mēs, piemēram, ēdam ne tikai tāpēc, lai uzņemtu pietiekamu daudzumu vitamīnu, kaloriju, ogļhidrātu utt., kā tas ir pieņemts, piemēram, Amerikā, bet bez izsalkuma apmierināšanas jūtam apmierinājumu no paša ēdiena un sakām, ka mums tas labi garšo, tad šādai baudai ir arī seksuāls raksturs. Jūs ne tikai apmierināt savu izsalkumu, bet gūstat vēl kaut ko, izsalkumu varbūt varētu apmierināt, iedzerot kādu pulveri vai apēdot tabletes, bet, ja gribat garšīgi paēst, tad tā ir seksuāla bauda. Šādā nozīmē ir labāk saprotams, ko Freids raksta par zīdaiņu seksuālo baudu, to var novērot ikviens,

ka zīdainim mātes krūts zišana ir ne tikai barības uzņemšana, ne tikai izsalkuma apmierināšana, bet arī bauda. Zīdāinis sāk sūkāt visu, kas viņam ir tuvumā. Viegļāk pieejami viņam ir pirkstiņi, āda, ko viņš sūkā, bet tur nav nekāda uztura, nav nekādas barības, tas neapmierina izsalkumu. Pati sūkāšana, mēles un lūpu gļotādas kairināšana rada baudas sajūtu. Freids to apzīmē kā pirmo seksualitātes izpausmi.

Jāteic, ka Freida laikā dažādas bērna seksualitātes izpausmes bija diezgan labi pazīstamas gan ārstiem, gan bērnu psihiatriem, gan audzinātājiem, par to tika plaši rakstīts. Pati konstatācija, ka bērnam piemīt seksuāla rakstura izjūtas, nebija jaunums, tas nebija Freida atklājums. Freida ieguldījums ir tas, ka viņš bija pirmais, kas mēģināja sistematizēt iepriekšējos novērojumus, gadījumu aprakstus, iekļaut tos sistēmā un izveidot psiho-seksuālās attīstības teoriju.

Par šo teoriju runāsim nedaudz sīkāk tāpēc, ka tā tiek izmantota arī citās personības koncepcijās: Fromma, Eriksona, kaut arī ar atšķirīgiem akcentiem. Bez šaubām, ne visam šajā teorijā var piekrist, daži secinājumi ir pārspīlēti, apšaubāmi vai pārāk kategoriski, bet svarīgāka ir pamatideja.

Atbilstoši šai teorijai psihiskā attīstība tiek iedalīta vairākās fāzēs jeb stadijās, un šo stadiju apzīmējumi vienlaikus ir attiecīgas erogēnās zonas apzīmējumi. Jau tika teikts, ka zīdainim ļoti svarīga ir zišana, sūkāšana, varētu teikt, ka lūpas un mute ir tas līdzeklis, ar kuru zīdāinis uztver ne tikai barību, bet vispār pasauli, viņš izzina pasauli ar mutes palīdzību. Līdz ar to mute ir arī baudas avots.

Attiecīgi pirmā attīstības stadija tiek apzīmēta kā "orālā stadija", un tā ilgst no dzimšanas līdz apmēram pusotra gada vecumam. Mūsdienu pētījumi parāda, ka tieši šajā laikā cilvēka psihē sāk veidoties apziņa, un pirmajā brīdī pat grūti pieļaut domu, ka sākotnēji bērns ir pilnībā noslēdzies sevī, viņš ir pašpietiekams, jo baudu gūst bez saskares ar citiem cilvēkiem, citiem objektiem, piemēram, sūkājot pirkstus vai zīžot ādu. Freids saka, ka pirmajā stadijā bērnam ir raksturīgs autoerotisms, tāpēc ka bērnam, lai gūtu baudu, pietiek pašam ar sevi. Nepieciešama un ļoti svarīga ir mātes krūts, bet izrādās, ka sākotnēji bērns neatdala sevi no mātes krūts un mātes krūts viņam eksistē tikai tad, kad viņam gribas ēst. Viņš neuztver to kā kaut ko atšķirīgu no sevis, jo, līdzko bērnam gribas ēst, ir šī krūts, un bērns nediferencē sevi no šīs krūts. Tikai pamazām bērns sāk apjaust, ka krūts ir kaut kas atsevišķs un ka ir kaut kas vairāk nekā šī krūts, ka ir cilvēks, ar kuru viņš ir cieši saistīts. Pamazām bērns sāk izšķirt, ka pasaule nav tikai viņš, bet ka pasaule ir kaut kas cits ārpus viņa, citi cilvēki. Sākoties šai diferencēšanai, beidzas orālā stadija, sāk veidoties apziņa par sevi, par apkārtējo pasauli.

Runājot par bērna izjūtām šajā vecumā, Freids lieto tādu jēdzienu kā primārais narcisisms jeb sākotnējais narcisisms. Tas nozīmē to pašu pašpietiekamību, jo narcisisms ir pašmīlestība plašākā nozīmē, bet šajā gadī-

jumā tas liecina, ka bērnam neeksistē nekas cits, izņemot viņa vēlmes, viņa dziņas. Freids psihoseksuālo attīstību saistīja arī ar noteiktu rakstura īpašību veidošanos cilvēkā. Pieauguša cilvēka rakstura īpašības, to saknes ir meklējamas kādā konkrētā attīstības stadijā. Pārāk kategoriski ir teikt, ka šajā pirmajā attīstības stadijā veidojas rakstura īpašība kā tāda, bet šis rakstura īpašības pamats noteikti veidojas.

Freids izšķir normālas rakstura īpašības, kas var veidoties šai stadijā, un tādas rakstura īpašības, kuras viņš dēvē par patoloģiskām, bet ne kā slimību, tikai novirzi no normas. Pie normālām rakstura īpašībām, kas sāk veidoties orālajā stadijā, pieder drošības izjūta. Drošība, pašāvēlība nozīmē, ka bērna vēlmes, vajadzības vienmēr tiek apmierinātas un zidainim vienmēr ir jābūt apmierinātam, tāpēc ka tā pamatā ir *Id* un *Id* darbojas pēc baudas principa, ko vajag nekavējoties apmierināt. Bērnā veidojas pašāvēlības izjūta, drošības izjūta, sākumā attiecībā pret pasauli kopumā, tad pret māti un citiem, te ir ļoti svarīgs bērna psiholoģiskais kontakts ar māti. Pirmajā dzīves gadā māte ir visnozīmīgākā. Bērnam ir svarīga mīlestības izjūta, kas nāk no mātes, lai veidotos drošības sajūta. Šajā stadijā var veidoties tādu rakstura iezīmju saknes, pamats, kas atšķiras no dabiskajām jeb likumsakarīgām īpašībām. Kāpēc? Freids lieto jēdzienu "fiksācija" kādā no attīstības stadijām kā nostiprināšanos vienā no attīstības stadijām. Cilvēks it kā visu laiku neapzināti tiecas atgriezties šajā attīstības stadijā. Psihiskā attīstība lielākā vai mazākā mērā aizkavējas, viņš ir piesaistīts šai stadijai. Kāpēc var notikt šī fiksācija? Vienkārši runājot: vai nu kaut kā ir par daudz, vai arī kaut kā ir par maz. Vai nu gūtā bauda ir bijusi tik liela, ka cilvēks nevēlas no tās atteikties un vēlas to turpināt tādā pašā veidā, vai arī šis baudas ir pietrūcis, un cilvēks cenšas atkal atgriezties šajā stadijā. Šajos gadījumos var veidoties fiksācija un mazāk vēlamas rakstura īpašības. Ja bērns it kā ir iestrēdzis orālajā stadijā, tas ir redzams ārēji – bērnu nevar atradināt no knupīša, to no viņa slēpj, viņš sūkā pirkstu, un viņu nevar no tā atradināt, viņš joprojām vēlas izjust zīšanas baudu. Vēlāk, ilgi pēc Freida, pētnieki īpaši pievērsa uzmanību tam, ka bērna atradināšana no krūts un no knupīša ir psiholoģiski nozīmīgs fakts bērna dzīvē. Runājot par nevēlamajām rakstura īpašībām, jāmin atkarības sajūta, patstāvības trūkums, veidojas arī vesela virkne pieradumu. Freids uzskata, ka cilvēkiem, kuri, jau būdami pieauguši, baudu gūst no garšīgas paēšanas, kuriem nav nekā labāka kā pamatīgi un garšīgi paēst, ir šī fiksācija orālajā fāzē. Arī dažāda veida atkarības no ķīmiskām vielām: no narkotikām, no alkohola, tabakas, pēc psihologu domām, pamats ir meklējams orālajā attīstības stadijā. Reizēm cilvēkam ir ļoti grūti atradināties no smēķēšanas, alkohola lietošanas. Tā cēloņi meklējami ļoti senā, tālā cilvēka pagātnē. Psihoanalītiskā izpratnē dzeršana, kas ir mazāk uzskatāma, piemēram, no pudeles kakliņa, smēķēšana ir viennozīmīgi mātes krūts vai knupis pirksta vietā, tāpēc iznāk, ka visas "Marlboro" cigarešu reklāmas ar varenu kovboju, kurš uzsmēķē, patiesībā attēlo maziņu zidainīti, kurš netiek vajā no mātes krūts.

Bērnam attīstoties fiziski, neapšaubāmi visa pamatā ir ķermeņa kā tāda, organisma attīstība, viņam pamazām rodas iespējas kontrolēt sava ķermeņa fizioloģiskās funkcijas. Vecāki agrāk vai vēlāk sāk no bērna gaidīt, lai viņš ievēro noteiktas higiēnas prasības.

2) Lidz ar to bērna attīstība pāriet nākamajā stadijā, kuru Freids dēvē par "anālo stadiju", pilns tās nosaukums ir anāli-uretrālā stadija, ņemot vērā visas iespējamās funkcijas. Anālā stadija sākas pirmajā dzīves gadā un ilgst līdz trešajam dzīves gadam ieskaitot. Kā redzams, šīs divas stadijas it kā klājas viena otrai pāri. Tas ir dabiski, erogēnās zonas nenomaina cita citu uzreiz, nomaiņa notiek pakāpeniski, vieniem bērniem ātrāk, citiem vēlāk. Tā nevar būt, ka bērns pamostas un viņš ir jaunā stadijā. Galvenais ir tas, ka viņš var kontrolēt savas funkcijas, pirmām kārtām savus slēdzējmuskuļus un tādējādi var ietekmēt apkārtējos cilvēkus. Viņš, piemēram, var sekot viņu prasībām, izpildīt tās, bet var arī prasības neievērot. Bērns var sēdēt uz podiņa pusstundu, bet tur nekā nav, kā nost – tā bikses pilnas. Tas ir veids, kādā bērns pēta apkārtējos, kā viņi uz to reaģē. Freids šīs fizioloģiskās lietas saista ar bērna patstāvības izjūtas veidošanos.

Positīvā rakstura iezīme, kas veidojas šajā stadijā, ir patstāvība. Tā ir apzināšanās, ka ne tikai ar mani kaut kas notiek, bet arī es varu kaut ko darīt, lai ietekmētu notikumus sev apkārt. Tīri fizioloģiski bauda tiek gūta no izvadorgānu gļotādas kairināšanas, tas un iespējas pašam regulēt šīs funkcijas bērnam sagādā baudu. Kas notiek fiksācijas gadījumā? Parasti šī bauda ir pārāk liela, bet tā var būt pārāk maza. Cilvēkā var veidoties tādas iezīmes, ieradumi kā nevižīgums, netīrīgums. Cilvēki nepievērš tam nekādu uzmanību, tieši otrādi, viņi jūtas ļoti komfortabli nevižībā un netīrībā. Vienlaikus, pateicoties vienam no aizsardzības mehānismiem – pretējas reakcijas veidošanai pret apkārtējo prasībām –, var veidoties pilnīgi citas, pretējas īpašības: kārtības mīlestība, pedantiskums, pilnīgas tīrības mīlestība: lai nekur nebūtu ne putekliša. Tas ir kā pretstats nevižīgumam, bet šis absolūtais tīrīgums ir pārspilēts, tas cilvēkam kļūst svarīgāks par visu. Freids saka, ka šādas tieksmes sakņojas anālajā stadijā. Kas vēl veidojas? Skopums. Pieauguša cilvēka skopums neesot nekas cits kā bērna nevēlēšanās šķirties no savām fekālijām, tās ir viņa, kāpēc gan tās būtu jāatdod? Fekālija simboliskā formā ir pārstāvētas ar naudu, vēlāk mēs runāsim par psihoanalītisko pieeju sapņu interpretācijā, tad redzēsim, ja sapnī redz kaudzēm naudas, tad tās kaudzes nozīmē kaut ko citu. Tā ir bērnības ilgošanās saglabāt sava vēdera saturu. Tieksme krāt, kolekcionēšana šajā vecumā kļūst par pašu nozīmīgāko dzīvē. Jāuzsver, ka šajā gadījumā krāšanai nav kāda estētiskā vai izziņas, bet tīri materiāla nozīme – man ir ļoti vērtīga kolekcija, es esmu sakrājis ļoti daudz mantu. Pēc Freida domām, arī tas nāk no anālās stadijas. Šajā vecumposmā var veidoties arī tas, ko dēvē par sadomazohistisko raksturu. Šie vārdi tiek pietiekami daudz lietoti ikdienā, un jums ir priekšstats, ka sadisms ir tieksme nodarīt otram cilvēkam vai dzīvniekiem fiziskas vai morālas ciešanas, bet mazohisms – izjust tās pašam.

✓ Nākamā ir t. s. falliskā stadija, kura aptver apmēram 4–5 gadu vecumu. Šajā stadijā par bērna erogēno zonu kļūst viņa dzimumorgāni (pats stadijas apzīmējums netieši norāda uz Freida tendenci uzskatīt, ka tikai vīrietis ir pilnvērtīgs cilvēks, bet sieviete drīzāk ir nepilnīgs vīrietis). Šajā vecumā bērni sāk izjust spēcīgas jūtas (pēc Freida, pat dzimumtieksmi) pret pretējā dzimuma vecākiem un greisirdību pret sava dzimuma vecākiem. Šīs attiecības no zēnu puses Freids apzīmēja kā Edipa kompleksu (pēc mītiskā Tēbu ķēniņa Edipa vārda, kurš atbilstoši sengrieķu mitoloģijai, pats to neapzinoties, nogalina savu tēvu un apprec savu māti), savukārt sākotnēji, runājot par meitenēm šajā vecumā, Freids šīs attiecības dēvēja par Elektras kompleksu (sengrieķu mīta varone Elektra pierunāja savus brāļus nogalināt māti), vēlāk gan viņš no pēdējā jēdziena atteicās, saglabājot tikai "Edipa kompleksu" kā kopēju apzīmējumu gan zēniem, gan meitenēm.

Freids runā arī par "kastrācijas bailēm" zēniem un "peņa skaudību" meitenēm šajā vecumā. Zēni baidās, ka tēvs, sodot par viņu jūtām, var nogriezt viņu dzimumlocekli, savukārt meitenes sāk vainot māti, ka viņām nav tā, kas ir zēniem. Ja Freida ideju par Edipa kompleksu vairāk vai mazāk pieņem liela daļa psihologu, tad pieņēmums par "kastrācijas bailēm" un "peņa skaudību" tiek diskutēts pat Freida sekotāju vidū.

Es jau pieminēju šo stadiju, runājot par *Superego* veidošanās noslēgšanos. Pēc Freida domām, tieši pret vecākiem vērsto jūtu aizliegumi ir *Superego* pamatā. Šie aizliegumi bērnam var radīt ļoti sāpīgus pārdzīvojumus, kuri tiek izstumti no apziņas un nokļūst bezapziņā. Vēlāk tie simboliskā veidā atspoguļojas sapņos, bet var kļūt arī par pieauguša cilvēka neirožu cēloni.

Tieši šim vecuma periodam Freids ir veltījis vislielāko vērību, uzskatot to par nozīmīgāko cilvēka personības veidošanās procesā. Freida psihanalīze galvenokārt ir vēsta uz šī vecuma konfliktu apzināšanos, atsaukšanu atmiņā, no jauna pārdzīvošanu un galīgu atrisināšanu. Kāds tad ir normāls Edipa (vai Elektras) kompleksa atrisinājums šajā vecumā? Zēni pamazām sāk identificēt sevi ar tēvu, bet meitenes – ar māti. Līdz ar to tiek pārvarēta greisirdība un agresivitāte pret sava dzimuma vecākiem, pakāpeniski notiek vīrieša un sievietes lomu veidošanās.

Tā kā bērns jau no dzimšanas ir saistīts ar māti, meitenes psihoseksuālās dzimumidentifikācijas veidošanā atrodas izdevīgākā stāvoklī nekā zēni. Ģimenēs, kurās zēni aug bez tēva, ir ļoti svarīgi, lai būtu kāds vīrietis (patēvs, radnieks vai kāds cits), kurš varētu kļūt par zēna identifikācijas objektu. Pretējā gadījumā var rasties virkne nopietnu psiholoģisku problēmu, kuras sevišķi spilgti izpaužas pusaudža gados.

Fiksācija falliskās attīstības stadijā vēlāk zēniem liek pastāvīgi pierādīt, ka viņi ir "īsti vīrieši", viens no veidiem, kā to darīt, ir censties pastāvīgi "iekarot" sievietes, kļūt par donžuāniem. Meitenēm savukārt var veidoties pastāvīga tieksme flirtēt, savaldzināt vīriešus.

✓ Latentā stadija aptver apmēram 6–11 gadu vecumu. "Latents" nozīmē "slēpts", "maskēts". Kas tad, pēc Freida domām, tiek "slēpts" šajā stadijā?

Tā ir seksuālā enerģija, libido. Tā patiesībā neizzūd, bet gan transformējas, pārvēršas izziņas enerģijā. Tas notiek ar jau pieminētā sublimācijas mehānisma palīdzību. Bērna seksuālā enerģija tiek novirzīta uz aktivitātēm, kas nav saistītas ar seksualitāti, tādām kā lasīšana, sports, attiecības ar vienaudžiem utt. Bērna seksuālais instinkts, intereses uz laiku it kā iesnaužas. Ja tā nenotiek, tas liecina par novirzēm bērna psihoseksuālajā attīstībā. Diemžēl to veicina pieaugušie, brīžiem paši vecāki, kuri cenšas iemācīt bērnam erotiska satura dziedāšanu, dejošanu vai tml. izdarības.

5) ✓ Genitālā stadija (aptuveni 12–16 gadu vecums) ir noslēdzošā Freida psihoseksuālās attīstības klasifikācijā. Šajā vecumā veidojas pieauguša cilvēka seksualitāte, noslēdzas psihoseksuālo lomu dzimumidentifikācija. Ja tā ir veiksmīga, veidojas t. s. "ģenitālais" raksturs, kuru Freids uzskatīja par ideālo rakstura tipu, nobrieduša cilvēka tipu socio-seksuālajās attiecībās. Pretējā gadījumā rodas daudzas problēmas: homoseksualitāte, novirzes uzvedībā u. c. Pēc Freida uzskatiem, šīs problēmas ir neatrisināta Edipa kompleksa rezultāts.

Bezapziņas pētīšanas metodes

Kā var izziņāt bezapziņu, kādas metodes izmanto cilvēki, kas strādā Freida psihoanalīzes tradīcijā? Viena no svarīgākajām ir t. s. brīvo asociāciju metode. Savā klīniskajā praksē, strādājot ar pacientiem, klientiem, Freids nonāca pie secinājuma, ka cenšanās pārvarēt cilvēka nevēlēšanos runāt, cilvēka pretestību, aizsardzību, vienkārši uzdodot viņam jautājumus ar psiholoģiskā spiediena palīdzību, mēģinot viņu pierunāt, bieži vien ir neefektīva, tā tikai pastiprina pretestību. Cilvēks pilnībā noslēdzas sevī, jo vairāk mēs to mēģinām, jo vairāk cilvēks sāk pretoties. Freids nonāca pie secinājuma, ka šo pretestību ir iespējams pārvarēt, ļaujot klienta domām, asociācijām plūst brīvā veidā, nemēģinot tās ietekmēt. Nevaru viennozīmīgi apgalvot, ka 20. gs. sākuma rakstnieki ietekmējās no Freida vai Freids ietekmējās no viņiem, bet mēs varam redzēt sakritību, ka tajā pašā laikā, kad Freids sāka izmantot brīvo asociāciju metodi, literatūrā parādījās brīvā domu un asociāciju plūduma meklējumi. Īpaši spilgts piemērs ir Džeimss Džoiss un viņa romāns "Uliss". Zināmā mērā to var attiecināt arī uz Marsela Prusta daiļradi. Kaut arī Prustam bija kaut kāds stimulants, tās nebija brīvas asociācijas, viņam bija kaut kāds atmiņu fragments no bērnības, ar ko viņš saistīja savas asociācijas, taču tālāk sekoja pilnīgi brīvs domu asociāciju plūdums.

Kāda ir brīvo asociāciju metodes būtība, kuru pirmoreiz Freids apraksta darbā par sapņu tulkošanu? Psihoanalītiķis lūdz klientu atbrīvoties no ikdienas domām, lūdz nedomāt ne par ko īpašu, nekonzentrēt savas domas uz kādām jaukām lietām vai problēmu un skaļi izsacīt visu, kas viņam šādā brīdī ienāk prātā. Neņemot vērā to, cik muļķīgas ir šīs asociācijas, cik tās ir

absurdas vai nepatīkamas, nepieklājīgas, nemēģināt izmantot kaut kādu iekšējo cenzūru, skaļi jāpasaka viss, kas ienāk prātā. Šim nolūkam tīri tehniski, fiziski tiek organizēta situācija. Klients parasti atgūžas uz kušetes un terapeits sēž pie galvgaļa, bieži klientu lūdz aizvērt acis, lai viņu nekas neietekmētu. Kāpēc psihoanalītiķim jāsež galvgalī, par to runāsim nedaudz vēlāk. Šādā veidā, guļot uz kušetes, cilvēks ļaujās brīvam domu un asociāciju plūdumam, runā visu, kas viņam ienāk prātā. Katrs no mums to var izmēģināt un konstatēt tās parādības, tās lietas, ko pamanīja Freids, kas notiek šādā brīvu asociāciju plūduma laikā. Pirmā minūte paies pavisam mierīgi, iespējams, ka pat ļoti, bet pēc tam pēkšņi ir sajūta, ka jums ir absolūti tukša galva un nav ko teikt. Jums ir pazudušas visas domas, it kā kāds būtu pārrāvis šo asociāciju plūdumu. Notiek asociāciju pārtrūkšana vai bloķēšana. Reizēm jūs jutīsiet, ka pārņēmusi ārkārtīgi spēcīgs satraukums, nemiera sajūta, pirmajā brīdī nav saprotams, no kā, un, bez šaubām, būs arī nevēlēšanās kaut ko teikt, jo asociācijas, kas parādīsies, būs vienkārši nepieņemamas, jūs brīnīsities, no kurienes tas nāk prātā un kāpēc. Šīs parādības – asociāciju pārtrūkšana, izteikta satraukuma parādīšanās, iekšējās pretestības palielināšanās – bija tās, kuras pievērsa vislielāko Freida uzmanību. Sekojot arī saturiski asociāciju gaitai, Freids konstatēja, ka parādās sen aizmirsti bērnības iespaidi. Agrī vai vēlū šajās asociācijās cilvēks nonāk pie vecākiem un attiecībām ar viņiem. Cilvēks sāk pārdzīvot ļoti spēcīgas jūtas. Bieži vien tās ir tās pašas jūtas, kuras viņš izjutis agrā bērnībā. Tādā veidā analītiķim, terapeitam parādās iespēja izziņāt to, kas ir izstumts no cilvēka apziņas, tos bērnības iespaidus, kuri atrodas bez-apziņā. Piemēram, ja notiek asociāciju blokāde, tad pēc kāda vārda, kas bija pēdējais, ko cilvēks pateica? Kādas asociācijas viņam varēja rasties, kāpēc tieši tās tika pārtrauktas? Rezultātā terapeits bieži vien spēj, ņemot par pamatu šīs asociācijas, izskaidrot cilvēkam to spēku darbību, kuri līdz tam brīdim ir bijuši slēpti no cilvēka apziņas. Šī brīvo asociāciju metode vienlaikus ir gan bezapziņas izziņāšanas metode, gan arī viens no psihoanalīzes kā terapijas paņēmieniem, kas palīdz cilvēkam labāk izprast sevi.

Arī Jungs izmanto asociāciju metodi, bet atšķirīgi no Freida Jungs to dēvē par vārdu asociāciju metodi, jo tās nav brīvās asociācijas. Jungs piedāvāja klientam vārdus–stimulus, uz kuriem cilvēkam ir jāreaģē noteiktā veidā, piemēram, "galds – krēsls", "griesti – grīda", tie var būt neitrāli vārdi, bet starp tiem var būt emocionāli nozīmīgi vārdi. Jungs pētīja, kāda ir cilvēka reakcija uz emocionāli nozīmīgiem vārdiem, kāda ir atšķirība reakcijās uz neitrāliem vārdiem. Jungs piesaistīja Freida uzmanību tieši ar vārdu asociācijas metodi un zināmā mērā no viņa ietekmējās.

Brīvās asociācijas bija pirmā metode, kuru Freids izstrādāja patstāvīgi un ar kuras palīdzību sāka analizēt savus pacientus. Strādājot ar šo metodi, Freids ievēroja, ka nereti klienti asociācijās izmanto savus sapņus, viņi runā par to, ko ir redzējuši sapnī, ļaujās brīvam domu asociāciju plūdumam un runā nevis par lietām, kas ar viņiem ir notikušas reāli, bet gan sapnī.

Soli pa solim Freids nonāca pie secinājuma, ka cilvēka sapņiem ir noteikta jēga. Sapņi nav kaut kas absurds, nesaprotams, tos nenoteic tikai ārējie apstākļi, viņš saprata, ka sapņiem ir sava psiholoģiska jēga. Tā ir slēpta, nav acīmredzama un ir visai sarežģīta. Freids pamazām nonāca pie secinājuma, ka tās asociācijas, kas saistītas ar sapņiem, ir nozīmīgākas nekā tās, kas ir saistītas ar cilvēka ikdienu, ar viņa nomoda stāvokli. Tās bija 19. gadsimta beigas. Es jau minēju, ka Freidam bija vairāk nekā četrdesmit gadu un pats viņš bija psiholoģiskas krīzes stāvoklī, viņam bija depresija, uzmācīgas domas, un viņš sāka nodarboties ar pašanalīzi. Freids sāka analizēt arī savus sapņus. Tieši analizējot savus sapņus, viņš pārliecinājās, ka lielā mērā viņa sapņi ir saistīti ar sen aizmirstiem bērnības pārdzīvojumiem, sen aizmirstiem bērnības iespaidiem, ar to, kas ir izstumts no apziņas un nonācis bezapziņā. Savu un citu cilvēku sapņu analīzes rezultātus Freids apkopoja fundamentālā darbā, kurš iznāca 1900. gadā, "Sapņu tulkošana" jeb "Sapņu interpretācija". Latviski šis darbs diemžēl nav izdots, krieviski tā nosaukums ir "Толкование сновидений". Ir arī mazas grāmatiņas, kuru autors ir Freids, bet parasti tajās iekļautas divas trīs lekcijas, taču pamatdarbs ir vairākus simtus lappušu biezs un tagad izdots arī atkārtoti.

Jāmin dažas svarīgākās idejas, hipotēzes, runājot par sapni. Kāpēc tas mūs varētu interesēt? Ne tikai tāpēc, ka mēs varam spriest par saviem sapņiem, bet atcerēsimies, ka Freids sapņa veidošanos saista arī ar daļrades, jaunrades procesu. Viņš uzskatīja, ka mākslas darbi top līdzīgā veidā, kā top sapņi. Ko Freids uzskatīja par galvenajām sapņa funkcijām? Viņš runāja par divām galvenajām sapņa funkcijām: viena ir tīri fizioloģiska, otra – psiholoģiska. Pirmā funkcija – nosargāt miegu; Freids izvirzīja pieņēmumu, ka cilvēks redz sapņus tāpēc, lai varētu mierīgi gulēt, jo, cilvēkam aizmiegot, viņa iekšējā cenzūra, kas ir priekšapziņā, pavājinā barjeru, kas ir starp apziņu un bezapziņu, un cilvēkam nepieņemamās vēlmes, dziņas, kas atrodas bezapziņā, sāk iekļūt apziņā. Sapnis ir tas, kas aizsargā cilvēka apziņu no viņam nepieņemamām vēlmēm. Tikai tad, ja šī cenzūra kaut kādu iemeslu dēļ nenostādā, cilvēks redz tādus sapņus, no kuriem viņš ar aukstiem sviedriem pamostas. Normāli cilvēks sapņo tādus sapņus, kas viņam ir pieņemami. Vēlāk mēs redzēsim, ka Jungs apšaubā šo Freida pieņēmumu, galvenokārt pamatojot to ar faktu, ka cilvēki pārāk daudz redz trauksmainus sapņus, murgus. Otra sapņa funkcija, psiholoģiskā – apzināto vai neapzināto vēlmju piepildījums. Apzināto vēlmju piepildījums vairāk raksturīgs bērnu sapņiem, jo bērniem vēl nav izstumto vai apspiesto vēlmju, tās parādās vēlāk. Piemēram, ja bērnam tuvojas dzimšanas diena un viņš cer uz kādām dāvanām, tad bieži vien viņš jau nosapņo sapnī savu dzimšanas dienu, redz dāvanas, un tā ir dziļa vilšanās, kad bērns pamostas un tas ir bijis tikai sapnis. Šādi infantili jeb bērnišķīgi sapņi ir raksturīgi arī pieaugušajiem, arī viņi tos redz. Parasti tie ir tie sapņi, par kuriem pamosoties mēs tikai nopūšamies – žēl, ka tas bija tikai sapnis, tā bija tā vēlme, kura piepildījās sapnī, bet nav realizējusies vai nevar tikt realizēta īstenībā.

Sapnī piepildās arī neapzinātas vēlmes, kuras ir cilvēka bezapziņā, un tāpēc sapnī reizēm mēs redzam to, par ko pamostoties varam teikt – paldies Dievam, ka tas bija tikai sapnis; Dies' pasarg', lai ar mani kaut kas tamlīdzīgs notiktu, kā kaut kas tāds var rādīties. Tas, kas ar mums notiek šajā sapnī, ir absolūti nepieņemami. Freids skaidro, kāpēc tas tā notiek – mūsu apziņā nav šo vēlmju, viņas ir izstumtas, bet viņas turpina darboties un turpinās sapņos. Tādējādi Freids mēģina skaidrot arī to sapņu saturu, kuri ir nepatīkami, kuros cilvēks ir upuris, cietējs. Ir iespējama vēlme padarīt sevi par upuri, lai izpirktu kādu vainas sajūtu.

Kas veido sapņa saturu? To, ko mēs sapnī redzam, Freids nosauca par atklātu jeb manifestējošu sapni. Tie ir sapņa tēli, tas, kas sapnī notiek. No kurienes tie rodas? Bieži tas ir kaut kas tāds, kas ir noticis iepriekšējā dienā, jūs redzat fragmentus no dažādām situācijām dīvainā kombinācijā, redzat kaut ko no tām domām, pārdzīvojumiem, kas ir bijuši tās dienas laikā. Lielā mērā sapnī veido tas, ko Freids dēvē par dienas "nogulsnēm" vai dienas "paliekām".

Otrs faktors, kas nosaka sapņu saturu, no kura rodas sapņu tēli, ir fizioloģiskās sajūtas. Piemēram, vai mēs guļam aukstā istabā vai karstā, vai mums ir silti vai auksti, uz kura sāna mēs guļam, vai mums ir apgrūtināta sirdsdarbība vai nē. Arī acīmredzama banāla lieta: vai mums vajag nokārtot savas fizioloģiskās vajadzības, bieži parādās sapnī. Tātad tie ir organisma apstākļi, fiziskie apstākļi. Faktiski tas ir tas, kam pētnieki, kuri darbojas ārpus Freida psihoanalītiskās tradīcijas, piemēram, ārsti pievērs vislielāko uzmanību, viņi saka, ka noteikti cilvēka sapņi parāda, ka cilvēkam ir kādi iekšējo orgānu traucējumi – sirdsdarbības, nieru vai aknu darbības traucējumi, jo tas lielā mērā ietekmē to, ko cilvēks redz sapnī. Tāpēc sapņi var būt prognozējoši tieši veselības ziņā. Ļoti bieži sapnī mēs redzam savus bērnības iespaidus, kaut ko no savas bērnības visdažādākajās kombinācijās. Tas viss kopā ir manifestējošais, atklātais sapņa saturs – sapņu tēli.

Freids uzskatīja, ka īpaša nozīme ir latentajam jeb slēptajam sapņa saturam. Tie ir mūsu iekšējie konflikti, mūsu apspiestās dziņas, no apziņas izspiestās vēlmes, tie var būt arī bioloģiskie instinkti, kas nāk no mūsu dziļākajiem bezapziņas slāņiem, no *Id*. Freids saka, ka dienas nogulsnes vai fizioloģiskie iespiedi ir tikai materiāls, no kura sapnis tiek veidots. Tāpat kā mēs varam gatavot priekšmetus, piemēram, traukus no māla, tā arī bezapziņa no dienas iespaidiem, no mūsu asociācijām, no mūsu izjūtām veido sapņu tēlus. Aiz šiem sapņu tēliem stāv kaut kas cits, kas ir slēpts mūsu apziņai un ko var atklāt tikai analīzes ceļā. Tikai izprotot sapņa slēpto raksturu, mēs varam izprast sapņa jēgu.

Kādā veidā top sapnis? Freids to dēvē par sapņa veidošanās procesu jeb sapņa darbu. Sapņa darbā Freids izšķir t. s. primāros un sekundāros mehānismus. Primārie mehānismi ir pilnībā neapzināti, tie darbojas ārpus mūsu gribas, ārpus mūsu apziņas, paši par sevi. Zināmā mērā tas, ko

Freids sauc par sapņa darba primārajiem mehānismiem, atgādina jau pieminētos psiholoģiskās aizsardzības mehānismus, daži pat sakrīt. Freids izšķir četrus galvenos sapņa darba primāros mehānismus. Pirmais ir aizvietošana (angliski *replacement*). Jau runājot par psiholoģiskajiem aizsardzības mehānismiem, tika pieminēta aizvietošana vai aizstāšana. Te ir zināma analogija, kaut arī tas nav viens un tas pats. Aizvietošanas gadījumā sapnī tā enerģija, ko sevī nes neapzināts impulss (atcerēsimies, ka seksuālie impulsi ir galvenie, kas nāk no bezapziņas), tiek pārvietota uz kādu neitrālu objektu. Šis neitrālais objekts it kā atdzīvojas, tiek uzlādēts ar enerģiju. Tātad, ja mēs sapnī redzam absolūti neitrālas lietas: cilvēkus, kas neizsauc mums īpašus pārdzīvojumus vai nešķiet nozīmīgi, bet aizņem sapņa galveno daļu, viņi ir vienkārši uzlādēti ar to enerģiju, ko nes slēptais impulss. Aiz šāda neitrāla sapņa stāv kāda dziņa, apspiesta vēlme, kura sapnī tiešā veidā neparādās, bet ar savu enerģiju it kā uzlādē kādu neitrālu notikumu vai tēlu. Tas ir veids, kā saka Freids, kādā bezapziņas impulss nokļūst apziņā, tas it kā apmāna cenzūru, nokļūst apziņā nevis tiešā veidā, kas būtu absolūti nepieņemami, jo barjera, kas ir priekšā – cenzūra – neļau tu viņu cauri. Impulss pieņem kādu neitrālu veidolu, ietērpjas kādā neitrālā notikumā, tiek cauri cenzūrai un nokļūst cilvēka apziņā. Ir lietderīgi atgādināt, ka apziņa, cilvēkam aizmiegot, neizslēdzas, apziņa saglabājas, sapņi, sapņu tēli pastāv mūsu apziņā, tie vienmēr ir apzināti. Ja sapņu tēli nebūtu apzināti, tiem nebūtu manifestējošais raksturs, mēs par to nemaz nevarētu runāt, neatcerētos un nevarētu spriest.

Ja jau tika pieminēta atcerēšanās, jāpiebilst, ka ir cilvēki, kuri atceras savus sapņus, un ir cilvēki, kuri neatceras. Pēc Freida pieņēmuma, sapņo visi cilvēki, un tas nav tikai Freida pieņēmums, arī mūsdienu pētījumi parāda, ka, objektīvi reģistrējot smadzeņu aktivitātes, mainās smadzeņu bioelektriskie ritmi, un ir noteiktas fāzes, kad cilvēki sapņo. Var pieņemt, ka ar sapņu atcerēšanos ir kaut kas līdzīgs kā ar agro bērniņu: vieni diezgan labi atceras, kas ar viņiem noticis, bet citi neatceras neko. Var pieņemt, ka pat manifestējošais saturs cilvēkam ir tik traumējošs, izraisa tik nepatīkamas asociācijas un pārdzīvojumus, ka tas momentāni tiek izstumts no apziņas, un cilvēks aizmirst sapni. Varbūt tas ir nedaudz pārspīlēti teikts, bet, ja jūs neatceraties sapņus, tad neko patīkamu sev jūs sapnī neesat redzējuši, un tas jums nāk tikai par labu.

Otrs sapņa darba mehānisms, kas varbūt ir piesaistījis vislielāko interesi Freida sapņu interpretācijas teorijā, ir simbolizācija. Simbolizācija arī ir sava veida aizvietošana vai aizstāšana, tikai te vairs nav runa par neitrāliem tēliem, kas ir uzlādēti ar enerģiju, šajā gadījumā noteiktas dziņas, vēlmes atklājas sapnī simboliskā veidā. Arī darbības tiek pārstrādātas simboliskā veidā, tātad tās dziņas un vēlmes, kas ir apziņai nepieņemamas, tās darbības, kas traucē, sapnī tiek pārstāvētas un apmierinātas. No vienas puses, pieņēmums par simbolizācijas mehānismu varbūt ir visoriģinālākais Freida koncepcijā, no otras puses, tas ir visvairāk kritizētais. Pirms sākam

runāt par simbolizāciju, man jāsaka – nestāstiet psihoanalītiķim savus sapņus tāpat vien, jo, pateicoties sapņu simbolikai, visi jūsu sapņi, neatkarīgi no tā, ko jūs sapnī redzat, tiks interpretēti viennozīmīgi kā apspiestās seksuālās un agresīvās dziņas, pārsvarā seksuālās. Ar zināmu pārspīlējumu var teikt, ka simbolizācijas mehānisma saknes ir cilvēka seksuālā dzīve vai seksuālās fantāzijas. Nosaukšu tikai dažus simbolu piemērus, ja tas jūs interesē sīkāk, jūs varat par to palasīt literatūrā. Freida lekcijas un raksti ir tulkoti vismaz krieviski.

Kas var tikt sapnī pārstāvēts simboliskā veidā? Vispirms tie ir cilvēka dzimumorgāni, ģenitālijas. Vīrišķās ģenitālijas būs zobeni, naži, duncī, čūskas, kaklasaites, šļūtenes, lietussargi, jebkurš priekšmets, kas kaut kādā veidā var radīt zināmas asociācijas. Sievietes dzimumorgāni – jebkura veida iedobumi: lodžijas, balkoni, ielejas, alas, nišas. Dzimšana psiholoģiskā veidā ir pārstāvēta ar ūdeni, ja kaut kādas cilvēka darbības saistītas ar ūdeni, tad tas var būt dzimšanas simbols. Dzimumakts – jebkura veida strauja pārvietošanās: kāpšana kalnā, braukšana automobilī, ar velosipēdu. Masturbācija, onānisms: spēlēšana uz klavierēm, kāpšana kokā, zoba izraušana (tas attiecas uz zēniem, vīriešiem). Visai īpatnējs ir tas skaidrojums (I), pret to jāattiecas kritiski, ko Freids dod sapņiem par lidošanu. Katrs no mums ir piedzīvojis tādus sapņus, bez šaubām, arī šiem sapņiem ir seksuālais saturs, un tas nozīmējot erekciju. Jautājums rodas par sievietēm, jo viņas arī sapnī lido. Freida atbilde – arī sievietes orgānos ir klitors, kas atgādina vīrieša dzimumlocekli, un arī tur var būt erekcija.

Acīmredzami, ka Freidam bija darīšana ar pacientiem vai klientiem, kuriem bija izteikti seksuālie sapņi. Freids ārstēja neirožu slimnieces, kurām tiešām bija sava veida seksuālās problēmas. Laikam tas ir viens no iemesliem, kāpēc Freids tiecās vispārināt šos klīniskos gadījumus un attiecināt tos uz visiem cilvēkiem. Tāpēc Freida sapņu simbolika tiek lielā mērā apstrīdēta, kaut gan uz to balstās ortodoksālie sekotāji, kuri uzskata, ka šie Freida pieņēmumi nav apstrīdami. Sapņos simboliski var tikt pārstāvētas dažādas citas cilvēka ķermeņa daļas, ģimenes locekļi. Freids saka, ka, ja mēs sapnī simboliskā formā redzam tēvu vai māti, tad tas ir ķēniņš un ķēniņiene vai karalis un karaliene. Visai dīvaini, bet Freids saka, ka savus jaunākos brāļus un māsas mēs redzam kā prusakus, knišļus, kas rāpo apkārt maziņi un pretīgi. Iepriekš tika pieminēts narcisisms, tas sapņos atspoguļojas visai īpatnēji: cilvēks redz sevi zārkā vai kādā citā veidā, viņš ir miris, tikai vienkārši aplūko sevi no malas, tā, pēc Freida domām, ir narcisisma kvintesence. Freida pieņēmums ir, ka mākslinieki savos darbos – gleznās, zīmējumos vai skulptūrās – paši simboliski, neapzināti attēlo tās vai citas ķermeņa daļas, cilvēku aktivitātes un šis process ir pilnīgi neapzināts. Var pieņemt, ka, ja cilvēki vēro šādus mākslas darbus, tad, no vienas puses, viņi novērtē mākslas darba estētiskās kvalitātes, bet, no otras puses, neapzināti varbūt tas ir viņu vēlmju piepildījums, kas piesaista mākslas darbam. Freids salīdzina to baudu, ko cilvēkam sniedz māksla, ar

seksuālu orgasmu. Tāpēc viņš ļoti lielā mērā saista estētisku baudu ar tīri juteklisku.

Nākamais mehānisms ir kondensācija. Tā ir sabiezinašana. Sabiezinašanas jeb kondensācijas rezultātā vairākas zemapziņas vēlmes, zīmes apvienojas vienā sapņu tēlā. Bieži sapņu tēls ir daudznozīmīgs, tas nepārstāv tikai kādu vienu vēlmi, tajā apvienojas vairākas. Reizēm ir vērojams arī t. s. iriadiācija, Freids to neizdala kā atsevišķu mehānismu, iriadiāciju viņš piemin kopā ar kondensāciju. Iriadiācijas gadījumā viena un tā pati vēlme izpaužas dažādos, vairākos sapņu tēlos, tā izstarojas. Pateicoties kondensācijai, mēs sapnī redzam visneparastākās kombinācijas, zūd laika un telpas robežas, kopā nonāk cilvēki, kuriem nav nekādas savstarpējās saistības, kuri ir atrauti laikā un telpā. Pateicoties kondensācijas mehānismam, sapņi iegūst sirreālistisku veidolu.

Pēdējais mehānisms ir projekcija. Mēs runājam par projekciju kā par aizsardzības mehānismu – savu apspiesto vēlmju, dziņu piedēvēšanu otram cilvēkam. Šajā gadījumā mēs piedēvējam savas agresīvās vēlmes, dziņas sapņu tēlam. Arī sapnī var notikt savu neapzināto dziņu, vēlmju piedēvēšana kādam citam, bet patiesībā mēs redzam paši sevi, savu atspulgu.

Šie sapņa darba mehānismi, lai cik tie būtu hipotētiski, parāda, cik sarežģīts ir sapņa veidošanās process. Freids uzskata, ka daiļrades pamatā arī ir šie mehānismi: viena lieta ir tas, ko iedomājas – idejas koncepcijas –, un otra, ko reāli rada viņa bezapziņa. Minētie ir primārie mehānismi. Freids izvirzīja pieņēmumu, ka, pirms parādās sapņa tēls, notiek sapņa materiāla "apstrāde", tas ir sekundārais sapņa darbs, otrreizējā sapņa materiāla caurskatīšana. Freids pieņēma, ka notiek loģiska sapņa materiāla apstrāde, tajā piedalās domāšana, tādā pašā veidā kā apzināta domāšana. Viņš uzskatīja, ka sākotnējais sapņa materiāls, pateicoties šim mehānismam, ir absolūti haotisks un cilvēks, pirms vizuāli redz sapni, pieņem apstrādei šo haotisko materiālu, piešķirot tam kaut cik jēdzīgu sižetu, kaut kādus "rāmjus", kārtību. Freids saka, ka citādi cilvēks nespētu savu sapni uztvert, tas būtu absolūts haoss. Pārstrādes rezultātā mēs iegūstam gatavo sapņu tēlu, tas ir tas, ko Freids dēvē par manifestējošo sapni. Bez šaubām, ja mēs pierakstām savu sapni, tad arī tam piešķiram noteiktu literāru formu, mēs to vēlreiz jau apzināti pārstrādājam. Ja tiešām mēs gribam reālu sapni analizēt, tad tas ir jāpieraksta tikpat nesakarīgs, kādu mēs to esam redzējuši, varbūt to vajag uzzīmēt. Ja mēs kādam cilvēkam sākam sapni pārstāstīt, tad jau vēlreiz mēs esam to pārdomājuši, ielikuši kādā noteiktā stereotipā, kādā mums zināmā pieņemtā sižetā. Labai analīzei ir nepieciešams "tīrs", "jēls" materiāls. Freids sapņu tulkošanai piešķir īpašu nozīmi un to dēvē par *via rex* – karalisko ceļu, jo viņš uzskata sapņu tulkošanu par galveno pētniecības metodi.

Mēs aplūkosim arī citu skolu pārstāvju domas, kuri lielu nozīmi piešķir sapņu tulkošanai, un redzēsīm, kur viņu pieejas atšķiras. Jungs uzskatīja, ka tikai pats sapņotājs, nevis cilvēks no malas spēj pilnībā apjēgt sava sapņa jēgu. Freida pieeja bija pretēja, viņš uzskatīja, ka interpretators,

psihoanalītiķis spēj labāk saprast sapņa jēgu nekā cilvēks, kas redzējis šo sapni, jo cilvēka iekšējā psiholoģiskā aizsardzība neļauj viņam saskatīt sapņa latento saturu, dziļāko iekšējo jēgu, tam cilvēks iekšēji neapzināti pretojas. Tikai cilvēks no malas var interpretēt un izskaidrot citiem, ko otrs patiesībā ir redzējis.

Sapņa tulkošana un interpretācija nebūt nav tik vienkārša, kā to reizēm iedomājas. Piemēram, man nevar iedot kādu pierakstītu sapni, pateikt, ka to redzējis kāds cilvēks, un jautāt, ko es, balstoties uz Freida zināšanām, pateikšu par to. Man nevar vienkārši izstāstīt kādu sapni un jautāt, ko es par to domāju, ja es strādāju ar Freida teoriju. Freids sapņu tulkošanu, interpretāciju ļoti cieši saista ar asociācijām. Viņš uzskatīja, ka sapņus iespējams izprast, tikai izmantojot asociācijas, bet tās vairs nav brīvās asociācijas. Tās ir asociācijas par kādu stimulu. Ja cilvēks stāsta sapni, tad tiek izraudzīti kādi galvenie sapņa tēli vai notikumi, ko viņš ir redzējis sapnī, un viņam lūdz runāt visu, kas ienāk prātā sakarā ar šo tēlu, personu vai notikumu. Tikai redzot, kādas asociācijas cilvēkā izraisa šie sapņa tēli, pēc Freida domām, var izprast sapņa slēpto jēgu, nevis tikai pēc tā, ko cilvēks ir redzējis sapnī, jo ir nepieciešama asociācija.

Pavisam īsi pieminēšu kļūdu, aizmāršību, pārteikšanās analīzes metodi. Freids pievērsās šai metodei gandrīz vienlaikus ar sapņu tulkošanu. Viņš bija pirmais, kas sāka domāt, ka, ja cilvēks pārsakās, pēkšņi aizmirst kaut ko, piemēram, gadu, ko viņš ir labi zinājis, kāda cilvēka uzvārdu vai svešvārdu, ja veic ne no šā ne no tā kādu kļūdainu darbību, tam nav vienkārši gadījuma raksturs. To nevajadzētu skaidrot kā vienkāršu cilvēka izklaidību un neko vairāk. Visam, ko cilvēks dara, ir savs iemesls, jo visa Freida teorija ir būvēta uz determinisma principa. Determinēt nozīmē noteikt, tātad katrai parādībai ir savs cēlonis, nav nekā nejauša. Vēlāk citi pētnieki sāka apšaubīt, cik lielā mērā mēs cilvēka personību varam skaidrot no determinisma pozīcijām, kas ir raksturīgas dabaszinātnēm, bet atcerēsimies, ka Freids savu psiholoģiju veidoja atbilstoši dabaszinātņu prasībām, kur determinisma princips ir dominējošais. Tātad arī šim aizmāršībām, pārteikšanās gadījumiem ir savs iemesls, tās atkal ir neapzinātās dziņas un vēlmes. Piemēram, Freids apraksta gadījumu, ka kādas biedrības priekšsēdētājs, atklājot biedrības sapulci, saka: "Cienījamās dāmas un kungi, atļaujiet pasludināt mūsu sapulci par slēgtu, ak, atvainojiet, par atklātu!" Freids analizēja šo gadījumu, viņš strādāja ar šo cilvēku un nonāca pie secinājuma, ka patiesībā viņš ļoti nevēlējās, lai sapulce notiktu, tam bija savi iemesli. Cits piemērs, kāds cilvēks grib rakstīt vēstulē tuvam cilvēkam: "Atvaino, tā iznāca, ka man nebija laika, lai Tev uzrakstītu", bet tā vietā uzraksta: "Atvaino, tā iznāca, ka man nebija ne laika, ne vēlēšanās Tev rakstīt." Vienmēr uzmanīgi pārlasiet savas vēstules! Sīkāk šī metode – pārteikšanās kļūdu, aizmāršību analīze – ir aprakstīta ļoti populārā Freida grāmatā, kuras nosaukums krieviski ir "Психопатология обыденной жизни" – "Ikdienas dzīves psihopatoloģija".

Psihoanalīze kā terapijas metode

Freids veidoja savu teoriju ne jau vienkārši zinātkāres dēļ. Freida mērķis bija palīdzēt cilvēkiem. Tikai pilnveidojot psihoanalīzi kā terapijas metodi, tika attīstīta teorija, kas palīdzēja veikt šo terapiju. Jāsāk ar mazu atkāpi. Tas ir īpaši raksturīgi Latvijai, ka, pat neminot psihoanalīzi, pie mums pilnīgi tiek pārprasts jēdziens "psihoterapija" un tas, kas tur notiek. Vienai daļai cilvēku ir skaidrs, ka zāles šeit nepalīdz, jo tad ir jāiet pie psihiatra vai neiropatologa. Man mūsu psihoterapeiti ir teikuši, ka klienti, kas atnākuši uz seansu, jautā: "Kā jūs uz mani iedarbosieties? Kādā veidā? Vai tas būs bioenerģētisks lauks vai kāda aura? Kodēšana, hipnoze?" Cilvēks ir pārliecināts, ka ar viņu kaut kas notiks, jo viņš ir atnācis pie "burvja", kas viņam palīdzēs atrisināt visas problēmas. Ja cilvēks vairāk paļaujas uz veselo saprātu un mazāk uz maģiskām izdarībām, tad viņš iet pie psihoterapeita pēc padoma, ko iesākt. Piemēram, sieviete aiziet pie psihoterapeita: "Mans vīrs dzer, viņam ir divas mīļākās, ko lai es daru? Pasakiet!" Parasti cilvēki gaida, ka viņiem dos kādus divus trīs padomus, kurus viņi, samaksājot nelielu naudas summu, īsā laikā realizēs, un problēma būs nokārtota, viņiem tikai ir jāuzzina, kā to izdarīt. Taču jebkurai psihoterapijai, vai tā būtu psihoanalīze vai kāda cita, nav nekāda sakara ar padomu došanu, ja gribat dabūt padomus, rakstiet uz "Rīgas Balsi", ejiet pie ekstrasensiem, dziedniekiem, viņi dos jums padomus! Var teikt, ka psihoterapijas mērķis ir likt cilvēkam pašam labāk sevi apzināties un pašam labāk atrast risinājumu savām problēmām, atbildes uz tiem jautājumiem, kas viņu nodarbina. Psihoterapija parasti nav vienreizēja procedūra, – jūs aizejat, runājat pusstundu vai stundu; biežāk psihoterapija ir ilgstošs process, un ne visiem cilvēkiem pietiek tam spēka.

Atgriezīsimies pie psihoanalīzes. Iepriekš tika minēts, ka Freids sākotnēji nodarbojās ar hipnozi. Es iedomājos, ka, ja Freids dzīvotu Latvijā, tad kā psihoanalītiķis viņš droši vien nomirtu badā, bet, ja nebūtu atteicies no hipnozes, tad būtu ļoti bagāts cilvēks – tas ir tas, ko mūsu cilvēki gaida, ka viņus kāds "iekodēs", "ieprogrammēs", nohipnotizēs, "iekodēs" uz laimi, uz mīlestību...

Tātad Freids strādāja ar hipnozi, viņš pievērsa uzmanību tam, ka bieži vien viņa klientes sāk viņam izrādīt dziļas simpātijas, pat iemīlas. Freida galvenā klientūra bija jaunkundzes un kundzes vecumā no 20 līdz 30 gadiem, viņam pašam arī bija gadījumi, kad klientes viņā iemīlas. To bija pamanījuši arī citi viņa kolēģi, arī viņos iemīlējās, tas nenotika tikai ar Freidu. Freida kolēģi uzskatīja, ka tas ir normāli – jaunkundze vai kundze kopā ar tik patīkamu dakteri..., bet Freids bija paškritiskāks. Viņš sāka domāt, vai tam, ka pacienti iemīlas savā ārstā, nav kāds cits iemesls. Vērojot un analizējot dziļāk ārsta un pacienta, terapeita un klienta attiecības, Freids nonāca pie secinājuma, ka jūtas, dziļās simpātijas un mīlestība patiesībā ir adresētas kādam citam cilvēkam un kliente neapzināti iztēlojas ārstu kā šo

citū cilvēku. Šis cits cilvēks ir īpaši nozīmīgs. Bieži vien klientes—terapeita gadījumā šis cits cilvēks saistīts ar tēvu. Tā ir tā pati mazās meitenes mīlestība pret savu tēvu, kas ir bijusi četru piecu gadu vecumā, to pieaugusi paciente jeb kliente izjūt pret savu ārstu. Tādā veidā Freids nonāca pie secinājuma, ka terapijas, ārstniecības atslēga ir meklējama ārsta un pacienta savstarpējās attiecībās.

Šīm attiecībām, kas veidojas starp ārstu un pacientu, piemīt tāds pats raksturs kā pacienta attiecībām ar vecākiem vai kādām citām nozīmīgām personām bērnībā. To, protams, pats cilvēks neaptver. Tāpēc Freidam šķita ļoti nozīmīgi panākt, lai seansa, psihoterapijas laikā cilvēks ne tikai atceras savu bērnību, atgriež atmiņā izstumto materiālu, bet sāk pārdzīvot tās pašas jūtas, ko bērnībā, — jūtas "šeit un tagad", nevis aprakstīt, "ko es sajutu bērnībā", bet pārdzīvot šajā istabā to pašu, ko sajutu bērnībā. Psihoanalītiķis strādā nevis ar atmiņām, nevis ar aprakstiem, bet ar reālām jūtām, ko izjūt cilvēks konkrētajā sarunā. Tas ir īpaši nozīmīgi mūsdienās, pie mums tas gadās retāk, ārzemēs varbūt biežāk — cilvēki, ejot pie psihoterapeita, ir pietiekami sagatavoti, viņi ir izlasījuši attiecīgu literatūru — kaut vai Berna "Psihoanalīze iesācējiem" — pirmais, ko viņi saka: "Jā, man bija ļoti grūta bērnība, man bija Edipa komplekss, man bija tādas un tādas attiecības ar māti un tādas un tādas attiecības ar tēvu, ... man likās, ka man seksuāli uzmācās, ... man bija tādas un tādas fantāzijas..." Viņi veselu stundu runā par to, kas viņiem it kā ir bijis, bet, kamēr cilvēks tā runā, nekāds darbs ar viņu nav iespējams. Tie ir vienkārši iedomāti apraksti — kaut kādi jūtu apraksti, notikušu vai nenotikušu gadījumu apraksti, bet tās nav reālās cilvēka emocijas.

Jūtu pārņemšanu, kas ir būtiskākais psihoanalīzes kā terapijas elements, Freids nosauca par transferenci. Jūtu pārņemšana tāpat ir tad, kad cilvēks pie terapeita sāk izjust tās pašas emocijas, kuras viņš ir izjutis pret kādu citu sev nozīmīgu cilvēku. Analīzes gaitā notiek šo jūtu izpēte, klientam vai pacientam pamazām ļauj apzināties, kas ar viņu notiek, no kurienes nāk tās jūtas, apzināties, ka tās nav jūtas, kas vērstas pret terapeitu, bet saistītas ar viņam kādu īpaši nozīmīgu cilvēku, kāds raksturs ir šīm jūtām. Tieši jūtu pārņemšana jeb transference ir psihoanalīzes kā terapijas pamatā.

Vienlaikus transference jeb pārņemšana var kļūt par nopietnu kavēkli, šķērslī terapijā, jo šīs jūtas ne vienmēr ir tikai pozitīvas, tās var būt ļoti negatīvas. Visbiežāk tās ir ambivalentas, jau iepriekš tika pieminētas ambivalentas jūtas, t. i., jūtas ar divējādu nozīmi, tās var būt gan pozitīvas, gan negatīvas vienlaikus. Pret vecākiem ir bijusi vēsta ne tikai mīlestība un pieķeršanās, bet arī greizsirdība, agresija, un tas pats tiek vērstas pret terapeitu, traucēklis var būt arī pozitīvās jūtas — mīlestība.

Kas bieži vien notiek psihoterapijā? Klients vai kliente vērstas pie terapeita — viņam pastāvīgi ir nomākts garastāvoklis, kaut kādas sirds problēmas, vai nevar palīdzēt? Pamazām tā problēma vairs nešķiet nekāda sarežģītā, bet galvenais ir jautājums: "Vai tu mani mīli?" Klientei vairs nevajag

tikt galā ar saviem simptomiem, bet gan saņemot mīlestību, viņa ir iemīlējusies dakterī un grib pretmīlestību. Tiklīdz šīs attiecības piesātinās ar tīri erotiskām jūtām, jebkādai terapijai ir gals, īpaši, ja terapeits atbild ar pretmīlestību. Vai arī agresija – noraidīšana, kad cilvēks pat dzirdēt negrib to, ko viņam saka terapeits, kavē seansus, nenāk laikā, ir ļoti agresīvi noskaņots, saka: "Nestāstiet man muļķības, es to pats labi zinu!" Reizēm tas ir tik spēcīgi, ka terapija tālāk nav iespējama, vai nu jāmēģina kāda cita metode, vai jāmaina terapeits.

Līdztekus transferencei darbojas t. s. kontrtransference, jo arī terapeits ir tikai cilvēks un jūtu pārņemšana tāpat notiek no terapeita puses, arī terapeits var neapzināti iemīlēties savā pacientā. Tāpēc viens no svarīgākajiem principiem ir tas, ka terapeitam ir jāprot analizēt savas jūtas un jāprot saskatīt kontrtransfreci, savu jūtu pārņemšanu. Galvenais ir tas, ka terapeits nedrīkst savas problēmas piedēvēt otram cilvēkam. Kas bieži notiek ar terapeitiem – iesācējiem? Terapeits lieliski risina problēmas sarunā ar pacientu, tikai tās nav pacienta, bet viņa paša problēmas. Tāpēc viens no svarīgākajiem priekšnosacījumiem, lai cilvēks varētu nodarboties ar psihoanalīzi, lai varētu praktizēt, ir tas, ka viņam pašam ir jāiziet šāda analīze. Ja arī tas viņu neatbrīvo no paša problēmām, viņam ir jāiemācās apzināti atšķirt savas problēmas no otra cilvēka problēmām. Rodas jautājums: ja cilvēks pats sev nespēj palīdzēt, kā viņš var palīdzēt otram cilvēkam? Tāpēc psihoanalīzes apguve tīri praktiskā ziņā prasa ilgus gadus. Tās ir ne tikai teorētiskas mācības, bet arī analīzes process, kuram ir jāiziet cauri cilvēkam. Tas var ilgt divus, trīs, četrus un pat vairāk gadus. Pamatojoties uz to – vismaz es uzdrošinos to apgalvot – Latvijā nav neviena psihoanalītiķa; ja kāds sevi par tādu sauc, tad dara to, lai atstātu uz jums iespaidu un dabūtu naudu. Iespējams, ka pēc dažiem gadiem arī Latvijā parādīsies šādi sagatavoti cilvēki. Latvijā ir cilvēki, kas strādā kā psihoterapeiti psihoanalītiskā tradīcijā, bet tas ir cits jautājums.

Analītiskā psiholoģija

Analītisko psiholoģiju es pieminēju jau sākumā kā vienu no klasiskās psihoanalīzes turpinājumiem. Tās pamatlicējs ir šveiciešu psihologs un psihiatrs Karls Gustavs Jungs. Viņš ir dzimis 1875. gadā un miris 1961. gadā. 1995. gadā tika svinēta Junga simtdivdesmitgade, tika rīkoti dažādi pasākumi, tostarp arī Latvijā bija konference, veltīta Junga simtdivdesmitgadei, un tika izdoti konferences materiāli ar nosaukumu "Tagadnes izaicinājums". Ja tēmas, kuras mēs skarsim, runājot par Junga teoriju, jūs ieinteresēs, varat iepazīties ar šo rakstu krājumu.

Gribētu sākt tāpat, kā runājot par Freidu, ar nelielu ieskatu Junga biogrāfijā. Arī Junga biogrāfija ļauj labāk saprast viņa pieeju cilvēka personībai, jo, kā jau teicu iepriekš, katra personības pētnieka personiskā pieredze, viņa dzīves pieredze atstāj zināmu iespaidu uz viņa koncepciju. Mēs šajā koncepcijā, priekšstats par cilvēka būtību redzam viņa paša personiskās pieredzes atspoguļojumu.

Tātad Jungs ir dzimis 1875. gadā Šveicē, nelielā pilsētiņā Kesvilā pie Bodenezera. Es gribētu uzsvērt atšķirības vidē, kurā uzauga Jungs, salīdzinājumā ar Freidu. Mēs turpmāk redzēsim, ka tas ietekmē arī viņu priekšstatus. Freids uzauga vidēji turīga vilnas tirgotāja ģimenē, birģera ģimenē, bet Jungs uzauga garīdznieka ģimenē. Junga tēvs bija protestantu mācītājs baznīcā cilvēks ar plašām interesēm. Junga tēvs interesējās ne tikai par teoloģiju, bet arī par kultūru, mākslu, it īpaši par klasisko kultūru, Senās Grieķijas kultūru, Austrumu mākslu, arī filozofiju. Šīs intereses no sava tēva vēlāk pārņēma arī Jungs. Mēs redzēsim, ka tas lielā mērā iespaidoja Junga uzskatus. Savukārt Junga vectēvs bija ārsts, kas nodarbojās ar psihiatriju, arī viņam bija interese par filozofiju, mākslu, dzeju. Pastāv nepierādīta leģenda, ka Junga vectēvs esot bijis Gētes ārļaulības dēls. Runājot par vecvecākiem, jāatzīmē, ka Jungam bija ļoti neparasta vecmāmiņa no mātes puses. Viņa interesējās par t. s. parapsiholoģiju, okultismu, garu izsaukšanu; uzskatīja, ka viņai piemīt gaišreģes spējas. Par šīm spējām ziņu nav, bet ir vairākas norādes, ka starp Junga radiem bijuši vairāki cilvēki, kuriem piemitušas neparastas spējas. Turpmāk redzēsim, ka ģimenes locekļu vai tālāku radnieku aizraušanās ar okultām lietām arī atstāja iespaidu uz Junga uzskatiem par cilvēka psihi, par tās iespējām. Bērnībā Jungs, kā viņš pats to atceras un liecina viņa laikabiedri, bijis ļoti noslēgts, ierāvies sevī, viņš vairāk dzīvoja savā iztēles pasaulē, viņam bija maz rotaļu biedru, vēlāk –

draugu, domubiedru. Viņš mīlēja viens pavadīt laiku, atrauti no pārējiem, analizējot to, kas notiek viņā pašā, savus pārdzīvojumus, savus iespaidus. Šādas jau agri sākušās pašanalīzes rezultātā Jungam rodas interese par psiholoģiju. Tai laikā, 19. gadsimta beigās, psiholoģija kā specialitāte, kā profesionāla nozare nepastāvēja, tas bija tikai priekšmets, ko mācīja universitātē. Jungs izvēlas psihiatru kā vistuvāko specialitāti psiholoģijai. Viņš studē medicīnu un specializējas psihiatrijā, tā arī ir viena atšķirība no Freida, kurš bija neiropatologs – tas nav psihiatrs, jo psihiatri mēģina noskaidrot materiāli netaustāmas lietas, bet neiropatologi konstatē nervu bojājumus, kaut ko, kas ir redzams, taustāms. Es gribu uzsvērt, ka jau sākotnēji Freudam bija vairāk materiālistiskas ievirzes, savukārt Jungam jau no pusaudža gadiem un universitātes studijām bija izteikta humanitāra ievirze. Neapšaubāmi, Jungs bija daudz lielāks ideālists – ja ievērojam jēdzienus materiālists un ideālists – nekā Freids. Jingu vairāk interesēja tas, kas nav ar aci redzams, kas nav taustāms, kas nav satverams.

Pēc universitātes beigšanas Jungs nodarbojās ar psihiatriju, veica zinātniskus pētījumus. Viņš ir viens no tā laika ievērojamākiem psihiatriem un kļūst pazīstams Eiropā, gūst zinātnisku atzinību ar saviem pētījumiem par šizofrēnijas izcelsmi. Lai gan tagad mēs zinām, ka tas, ko uzskatīja Jungs, – no kā rodas šizofrēnija – bija tikai Junga hipotēze, pieņēmums. Diemžēl līdz šim nav īsti skaidrs, kas ir šīs nopietnās psihiskās slimības cēlonis. Junga doktora disertācija (varbūt nemaz nav tik svarīgi zināt tās tēmu, bet tā ir cieši saistīta ar viņa biogrāfiju) ir par tēmu "Tā saukto okulto fenomenu psiholoģija un patoloģija". Tātad Jungs pēta okultās, pārdabiskās parādības. Nedaudz aizsteidzoties notikumiem priekšā, es gribu teikt, ka Jungs nekad nenoliedza pārdabisku, okultu parādību pastāvēšanu, gaišredzību, garu izsaukšanu un tamlīdzīgas lietas. Taču Jungs tām sniedza pavisam citu, netradicionālu skaidrojumu. Viņš uzskatīja, ka cilvēka dvēsele, cilvēka psihe ir tikpat bezgalīga un neizdibināma kā kosmoss un ka patiesībā tas, ko mēs dēvējam par pārdabiskām lietām, nāk no paša cilvēka; tās tikai tiek piedēvētas kādām apkārtējām parādībām. Parādību atslēga ir meklējama pašā cilvēkā, nevis kādās kosmiskās būtnēs, citplanētiešos vai pārdabiskās enerģijās u. tml.

Gadsimta sākumā Jungs iepazīstas ar Freidu. Freida uzmanību pie-saistīja viena no Junga izstrādātajām metodēm – t. s. vārdu asociāciju tests. Nedaudz par šīs metodes būtību. Cilvēkam tiek doti vārdi-stimuli, tie tiek nolasīti, piemēram, "galds, logs, debesis, saule", tie var būt jebkuri vārdi. Cilvēka uzdevums ir atbildēt ar jebkuru pirmo vārdu, kas viņam, ienāk prātā: "galds – krēsls", "saule – mēness", "debesis – zeme". Bez tādiem neitrāliem vārdiem, kā nosauktie, Jungs piedāvāja arī emocionāli piesātinātus vārdus, emocionāli nozīmīgākus: "tēvs, māte, mīlestība, nāve" u. c. Jungs pētīja, kā cilvēks reaģē uz šādiem emocionāli nozīmīgiem vārdiem. Tika konstatēts, ka reakcija mainās uz tiem vārdiem, kas cilvēkam ir individuāli emocionāli nozīmīgi. Mainās, pirmkārt, pati atbilde – tā nav

vienkārši simetriska "galds – krēsls", parādās neparastas asociācijas. Otrkārt, un Jungs pievērsa tam uzmanību, parasti notiek aizkavēšanās, cilvēks nespēj tik ātri atbildēt, ja viņam nosauktais vārds ir emocionāli nozīmīgs. Jungs uzskatīja, ka tie vārdi, uz kuriem cilvēks atbild neparastā veidā, ar aizkavēšanos, izraisa viņam īpašas emocionālas asociācijas, saistīti ar kādiem iekšējiem cilvēka kompleksiem un ir cilvēkam nozīmīgi. Tā kā arī Freids izmantoja asociāciju metodi, analizējot savus klientus jeb pacientus, tad šī Junga metode pievērsa Freida uzmanību, viņi sāka saraksti un tādējādi iepazīt.

Vēl dažas piebildes par vārdu asociāciju metodi. 20. gados par psihoanalīzi vispār un sevišķi par Junga darbiem ieinteresējās krievu psihologs Aleksandrs Lurija, neiropsiholoģijas pamatlicējs, kurš kļuva par vienu no izcilākajiem zinātniekiem, psihologiem, no bijušās Padomju Savienības, bet viņa karjera sākās ar pavisam ko citu. Es viņu pieminu tāpēc, ka man bija iespēja studēt katedrā, kuru viņš vadīja pirms savas nāves. Darbības sākotnējā posmā Lurija interesējās par psihoanalīzi, par Junga idejām, un viņš pilnveidoja vārdu asociāciju metodi, papildinot to ar kustību reģistrāciju. Cilvēkam, reaģējot uz vārdu–stimulu, bija ne tikai jānosauc kāds atbildes vārds, bet arī jānospiež īpaša ierīce, kas atgādina veclaicīgu telegrāfa atslēgu; nospiežot šo pogu, radās kontakts, kas tika reģistrēts ar īpašu aparāturu. Tā varēja noteikt, cik spēcīgi cilvēks šo pogu nospiež. Izrādījās, ka šī kustība ļauj precīzāk noteikt, cik emocionāli iedarbīgs ir vārds–stimuls. Kopā ar saviem līdzstrādniekiem 20. gados Lurija veica interesantus eksperimentus. Viņš strādāja cietumā ar ieslodzītajiem un pētīja, kā viņi reaģē uz noteiktiem vārdiem, kas bija emocionāli nozīmīgi. Viņš strādāja ar cilvēkiem, kas atradās iepriekšējā apcietinājumā, t. i., viņiem tiesa vēl nebija notikusi, bet viņus turēja aizdomās par slepkavību. Lurijas pētījuma rezultāti ļāva atšķirt tos cilvēkus, kuri patiešām bija izdarījuši slepkavību – tas tika pierādīts tiesā, viņi par slepkavību tika notiesāti –, no tiem, kuri bija ieslodzīti tikai uz aizdomu pamata, bet patiesībā slepkavību nebija izdarījuši. Lurija parādīja, ka viņu reakcijas ir atšķirīgas, vēlāk to apstiprināja izmeklēšanas un tiesas rezultāti. Lurijas ideja, kas balstījās uz Junga ideju, kļuva par pamatu t. s. poligrāfam, ko ikdienā mēdz dēvēt par "melu detektoru".

Mūsdienās reģistrācijas metodes ir pilnveidotas, tā vairs nav tikai kustību reģistrācija, tiek reģistrēta arī asinsvadu paplašināšanās un sašaurināšanās, ādas elektriskā pretestība, reizēm arī elektriskās aktivitātes izmaiņas smadzenēs, bet pamatprincips ir tas pats – tiek nosaukti kādi vārdi. Piemēram, cilvēks saka, ka viņš nevienu nepazīst, bet uz tiem uzvārdiem, kas viņam ir pazīstami, cilvēks neapzināti reaģē, to ir iespējams reģistrēt, kaut arī cilvēks noliedz šo pazīšanos. Amerikā poligrāfs izmeklēšanā tiek izmantots plaši, par to, kā tas tiek izmantots Latvijā, pagaidām informācijas nav, iespējams, ka tiek izmantots, bet informācija netiek uzskatīta par pierādījumu.

Atgriezīsimies pie Junga biogrāfijas. Vārdu asociācijas tests bija tas, kas satuvināja Jungu ar Freidu. Tā kā Jungu interesēja cilvēka psiholoģija un psihe vispār, tad viņu, bez šaubām, interesēja arī Freida idejas, lai gan es nepiekrītu tiem autoriem, kas literatūrā apgalvo, ka Jungs ir bijis Freida skolnieks. Viņi bija pārāk atšķirīgi cilvēki, un tad, kad viņi iepazinās 1907. gadā, Jungs jau bija Eiropā pazīstams zinātnieks. Tāpēc es Jungu drīzāk sauktu par Freida līdzgaitnieku, vienu brīdi – par sekotāju, bet neuzskatu par skolnieku, lai gan psihoanalīzes ideja kopumā pieder Freidam.

Pēc iepazīšanās sākās ārkārtīgi intensīva sadarbība starp Jungu un Freidu. Jāatzīmē, ka Freids īpaši centās pietuvināt sev Jungu, viņš tika iecelts nozīmīgos amatos – par psihoanalītiskā žurnāla redaktoru, viņš kļuva par Pirmās starptautiskās psihoanalītiķu biedrības prezidentu. Ir minēts gadījums, kad 1910. gadā Freids pat piedāvāja Jungu ievēlēt par asociācijas prezidentu uz mūžu. Pastāv dažādi skaidrojumi, kāpēc Freids veidoja tik ciešas attiecības un tik ļoti atbalstīja Jungu. Viens skaidrojums – Freids uztvēra Jungu kā savu dēlu, viņam bija tēva komplekss, un viņš uzskatīja, ka Jungs jāatbalsta un viņam jāpalīdz. Cits skaidrojums – Freidam gadsimta sākumā tika pārņemts, ka patiesībā psihoanalītiskā kustība ir galvenokārt cionistiska kustība, acīmredzami ar kādiem noteiktiem politiskiem mērķiem, kura mēģina pārliecināt cilvēkus par kādām nevēlamām idejām. Freidam daudz palīdzēja tas, ka Karlam Gustavam Jungam nekādi nevarēja piedēvēt izcelsmi no ebrejiem. Turpmāk mēs redzēsim, ka Junga atšķirība no tradicionālas nacionāli etniskās piederības psihologu vidē arī bija pietiekami nozīmīga. Šķiet, ka svarīgākais iemesls bija kāds cits. Runājot par Freida biogrāfiju, jau minēju, ka viņam ilgu laiku bija liegta iespēja lasīt lekcijas universitātē, piedalīties zinātniskās konferencēs, publicēt rakstus nopietnos zinātniskos žurnālos, viņš bija ārpus akadēmiskām aprindām, viņa idejas tika uzskatītas par nepieņemamām. Savukārt Jungs tai laikā, kad Freids ar viņu iepazinās, jau bija Cīrihes Universitātes profesors, Eiropā atzīts zinātnieks, kuru labprāt aicināja piedalīties dažādās konferencēs, uzstāties ar priekšlasījumiem, publicēties žurnālos, un šajā ziņā Freidam bija ļoti svarīgs Junga atbalsts. Freids guva savu pirmo atbalstu, lasot lekcijas Amerikā, bet izrādījās, ka tas bija Jungs, kas tika aicināts uz Ameriku lasīt lekcijas, viņam tika atļauts paņemt vēl kādu līdzi "kompānijas pēc", lai pastāsta, ko vēl dara citi. Un tas izrādījās Zigmunds Freids. Ar šo stāstu gribu uzsvērt, cik svarīgi tajā laikā bija piederēt kādām akadēmiskajām aprindām, lai varētu popularizēt un izplatīt savu mācību.

Neskatoties uz šo ciešo sadarbību un tās intensitāti, tā tomēr nebija ilga. Drīz pēc atgriešanās no Amerikas 1913. gadā, apmēram tajā pašā laikā, kad cits Freida skolnieks – Ādleris – izdarīja to pašu, Jungs pārtrauc jebkādas attiecības ar Freidu. Viņš atsakās no visiem amatiem, izstājas no Psihoanalītiskās biedrības, sāk savu virzienu, savu skolu – analītisko psiholoģiju. Šis nosaukums var izraisīt dažus pārpratumus. Jādomā, ka Jungs izvēlējās šo apzīmējumu tāpēc, ka vārds psihoanalīze jau saistījās ar Freidu.

Vēlāk mēs redzēsīm, ka Junga personības izpratne nav tik daudz analītiska kā sintētiska, Jungs tiecās skaidrot personību ideālā variantā kā vienotu veselumu.

Pēc 1913. gada Jungs sāk strādāt pie savas personības koncepcijas pilnveidošanas, izstrādes. Kāds bija attiecību pārtraukšanas iemesls ar Freidu? Galvenais iemesls bija tas, ka Jungs noraidīja kā nepieņemamu Freida postulātu, pieņēmumu, ka dzimumdziņa, seksuālais instinkts ir galvenais cilvēku virzošais spēks. Tā vietā Jungs izvirzīja pieņēmumu, ka šis spēks ir reliģiskais instinkts. Te jāpiemin vēl viena atšķirība Junga un Freida biogrāfijās: lai gan Jungs savos vēlākajos darbos ļoti asi vērsās pret protestantu baznīcu, atcerēsimies, viņa tēvs bija protestantu mācītājs. Kaut arī Jungs autobiogrāfijā ļoti negatīvi atsaucās par savu tēvu un vēlāk ļoti kritiski izteicās par mūsdienu baznīcu, patiesībā viņš bija dziļi reliģiozs cilvēks pretstatā Freidam – ateistam. Tas varbūt bija viens no viņu domstarpību cēloņiem. Jungs nebija ticīgs tradicionālajā konfesiju izpratnē: labs katolis vai labs luterānis, Jungam bija savi priekšstati par cilvēka saikni ar Dievu. Katrā ziņā šim faktam bija liela nozīme viņa personiskajā dzīvē atšķirībā no Freida, kurš 20. gados uzrakstīja tagad arī latviski tulkoto grāmatu "Kādas ilūzijas nākotne", kurā apgalvo, ka ticība ir tikai cilvēku iztēle.

Līdzīgi kā Freids, kas visu mūžu pavada Vīnē, Jungs visu mūžu dzīvo Šveicē. Jungam piemita dažas īpatnības, kas varbūt nepiemita Freidam. Viņš ezera krastā uzcēla māju, kas faktiski bija milzīga pils ar sarežģītu plānojumu – istabām, ejām utt. Viņš dzīvoja pilnīgi viens pats, viņam patika sēdēt vienā istabā un iegrimt pārdomās, tas arī atspoguļojas viņa koncepcijā. Lai gan minēju, ka Jungs nodzīvoja vienā vietā, tomēr arī te ir kāda atšķirība. Freids savas atziņas guva vai nu no pašanalīzes, analizējot sevi, savas bērnības atmiņas, savus sapņus, pārdzīvojumus u. tml., vai arī darbā ar saviem klientiem, pacientiem. Jungs arī izmantoja abas šīs metodes, bet atšķirībā no Freida viņš vairākkārt ir piedalījies zinātniskās ekspedīcijās, tātad ceļojis nevis vienkārši kā tūrists, bet piedalījies etnogrāfiskās ekspedīcijās. Viņš ir devies uz Centrālāfriku, pētījis t. s. primitīvo cilšu kultūru, bijis Amerikā, pētījis indiāņu kultūru, apmeklējis arī Indiju. Šiem braucieniem bija milzīga nozīme Junga koncepcijā, jo, pētot t. s. primitīvo, vienkāršo cilšu kultūru, kuras bija absolūti izolētas no visas pasaules, Jungs konstatēja, ka pastāv pārsteidzošas sakritības ticējumos, rituālos, mītos starp ģeogrāfiski pilnīgi šķirtām kultūrām, kas ir izolētas no visas pasaules civilizācijas un katra pastāv savā pasaules malā, ka viņiem ir daudz kas kopīgs. Šo kopību atšķirībā no Tūra Heijerdāla, slavenā norvēģu ceļotāja, Jungs skaidroja nevis ar kaut kādiem sākotnējiem sakariem – braucienu pāri okeānam, bet ar to, ka cilvēku psihē ir kaut kas kopīgs neatkarīgi no tā, kurā vietā cilvēks dzīvo, pie kādas tautas vai tautības viņš pieder. Tas ir tas, ko vēlāk Jungs nodēvēja par kolektīvo bezapziņu, kas ir kopīga visai cilvēcei. Sakritības dažādos priekšstatos, rituālos ir kolektīvās bezapziņas izpausmju rezultāts, kura ir kopīga visiem cilvēkiem. Jungs apceļoja arī

Indiju, bet reizēm maldīgi uzskata, ka viņš tur ir mācījies pie kādiem gudrajiem – guru – kādas speciālas tehnikas, lai gan, kad lasāt Jungu, jūs redzat, ka viņam ir milzīga interese par visu, kas notiek Austrumos, par Austrumu filozofiju, reliģiju. Indijā Junga bija vairāk vērotājs, viņš tikai meklēja pierādījumus, apstiprinājumus savai koncepcijai, vāca faktus, kurus vēlāk izmantoja savos darbos. Tā bija būtiska atšķirība no Freida.

Freids, kā jau minēts, bija liels rakstītājs, viņam ir 17 kopoto rakstu sējumi, Jungam 20, bet atšķirībā no Freida Junga nekad nav saņēmis kādu literāru prēmiju. Atgādinu, ka Freids 1930. gadā saņēma Gētes prēmiju par panākumiem literatūrā, ko piešķīra par ļoti nozīmīgiem darbiem literatūrā izteiksmes un valodas ziņā. Vēl vairāk, ja mēs runājam par grāmatām, tad Junga savā mūžā ir uzrakstījis tikai vienu grāmatu "Psiholoģiskie tipi", kura tulkota latviski un divreiz izdota: pirmo reizi – 1993. gadā, otrais papildinātais izdevums – 1995. gadā. Šī grāmata ir saīsināts tulkojums, pilns tulkojums iznācis krievu valodā, tajā ir apmēram 700 lpp., latviski – nedaudz pāri simtam. Bet no kurienes radušies 20 un vairāk sējumi? Lielākoties tie ir Junga lekciju pieraksti, tās ir viņa uzstāšanās, atsevišķi raksti, publikācijas, kas vēlāk apkopoti grāmatās. Tāpēc iepazīties ar Junga teoriju ir ļoti grūti ne tikai psihoanalītiķiem, psihologiem, bet arī interesentiem vispār. Jungam faktiski nav neviena darba, kurā viņš būtu sistemātiskā veidā izklāstījis savu teoriju. Freidam tomēr ir ievadlekcijas psihoanalīzē, kas izdotas arī krieviski ("Введение в психоанализ"). Junga faktiski vienīgais darbs, ko viņš uzrakstījis angļiski un kurā runā par savu teoriju kopumā, ir darbs "Par bezapziņu", bet tas ir tikai neliels raksts.

Savos darbos Junga daudzviet ir ļoti pretrunīgs, viņš izvairās no definīcijām, piemēram, runājot par to, kas ir cilvēka personība, Junga raksta: "Ja jūs man uzdodat jautājumu, kas ir personība, tad es atbildu, ka personība ir tas, ko jūs iedomājaties ar šo jautājumu." Šāda veida "definīcijas" ir ļoti tipiskas Jungam. Varu piekrist Junga tulkotājam un priekšvārda autoram, filozofam Igoram Šuvajevam, ka, lasot Jungu, jūs it kā piedalāties radošā procesā, jūs kopā ar Jungu radiet priekšstatu par cilvēka psihi, par cilvēka personību – katrs var izlasīt kaut ko savu, sev tuvāku, sev atbilstošāku Junga darbos. Gribētu piebilst, ka cilvēka psihe, cilvēka personība ir tik sarežģīta lieta, ka ar kaut kādām striktām shēmām, tabulām u. tml. lietām diez vai to ir iespējams attēlot. Tā visa ir vienkāršošana, un šis Junga nenoteiktais izteiksmes veids – līdzību veidā – ir adekvātāks līdzeklis, kā runāt par cilvēka personību. Man gan jābrīdina, ka es būšu spiests arī Junga teoriju iekļaut kaut kādās shēmās, punktotos, principos u. tml., Jungam pašam tas nebija raksturīgi.

Latviski tātad ir tulkotas Junga grāmatas "Psiholoģiskie tipi" un "Dvēseles pasaule", kā arī atsevišķi raksti grāmatā "Tagadnes izaicinājums", Junga pēdējos gados ir ļoti daudz tulkots krieviski, faktiski pēdējo piecu gadu laikā ir tulkoti visi viņa nozīmīgākie darbi. Ko es noteikti ieteiktu izlasīt mākslas vēsturniekiem, ir Junga raksts "Par analītiskās psiholoģijas attiecībām ar

poētisko jaunradi", tas publicēts žurnāla "Grāmata" 1990. gada Nr. 9. Kāpēc es īpašu vērību vēršu uz šo rakstu? Tajā Jungs ļoti koncentrētā veidā izklāsta savus priekšstatus par jaunrades, par daiļrades psiholoģiju. Kaut arī runa ir par poētisko daiļradi, lai tas jūs nemulsina, jo Jungs bija uzaicināts uzstāties filologu kongresā, un, kā tas reizēm notiek, cilvēks runā savu, tikai pieliek attiecīgo vārdu atbilstoši kongresa specifikai, patiesībā viņš runā par daiļradi, jaunradi vispār. Darbs ir ļoti nozīmīgs un interesants, it īpaši mākslas zinātniekiem.

Pirms pārejam pie pašas Junga teorijas, jāmin, ka ļoti labu priekšstatu par Jungu var iegūt, lasot Hermani Hesi. Viņa darbi ir uzrakstīti stiprā Junga mācības ietekmē, īpaši "Stikla pārlišu spēle", "Ceļojums uz Austrumzemi", "Stepes vilks" un darbs, kurš nav tulkots latviski – "Deniams".

Junga koncepcija

Sāksim ar enerģijas jēdzienu Junga koncepcijā. Mēs jau zinām, ka psihoanalītiskajās teorijās tas ir viens no pamatjēdzieniem. Tā ir "degviela", kas dod cilvēkam iespēju darboties. Freids uzskatīja, ka enerģija ir tikai seksuālā enerģija, atcerēsimies, ka viņš lietoja jēdzienu *libido*. Arī Jungs lietoja jēdzienu *libido*, bet Junga izpratnē dzimumdzīve, seksuālais instinkts ir tikai viens no enerģijas veidiem. Junga izpratnē t. s. psihiskā enerģija ir neitrāls jēdziens, tā nav piesaistīta kādai noteiktai cilvēka tieksmei, dziņai vai kādiem bioloģiskiem mehānismiem. Pats Jungs saka, ka viņš nevar definēt, kas ir enerģija, ka tas ir tīri hipotētisks pieņēmums, kas palīdz izskaidrot cilvēka psihes darbību.

Ir divas psiholoģiskās virzības jeb orientācijas cilvēkā: uz iekšu vērstā un uz āru vērstā. Nedaudz vienkāršoti, bet, lai to varētu labāk izprast, tas nozīmē nošķirt, kam cilvēks vairāk pievērš uzmanību: vai savai iekšējai pasaulei, savām jūtām, atmiņām, dažādiem tēliem, kas rodas apziņā, nākotnes plāniem, fantāzijām vai tam, kas notiek apkārt – kur es atrodos, kas ir cilvēki man apkārt. Jungs atzīmē, ka cilvēka enerģija it kā pārslēdzas gan uz cilvēka iekšējo pasauli, gan uz ārējo atkarībā no situācijas, kurā cilvēks nonāk, atkarībā no cilvēkiem, ar kuriem viņš tiekas. Šīs psihiskās enerģijas virzības Jungs apzīmē ar jēdzieniem introversija (virzība uz iekšu) un ekstraversija (virzība uz āru). Lai gan katram cilvēkam piemīt gan introversija, gan ekstraversija, tomēr cilvēki atšķiras pēc tā, kas viņos ir noteicošais, kāda virzība ir noteicošā, dominē. Attiecīgi Jungs izvirzīja pieņēmumu par divu psiholoģisko tipu pastāvēšanu: introversijas dominēšanas gadījumā – introverts psiholoģiskais tips un ekstraversijas gadījumā – ekstraverts.

Jāteic, ka šis cilvēku dalījums divos tipos mūsdienās ir ieguvis ļoti plašu popularitāti. Esmu patīkami pārsteigts, ka ikdienas sarunās un masu saziņāšanās līdzekļos to lieto arī Latvijā, ka kāds cilvēks nav tikai Drakons vai

Skorpions, bet reizēm saka, ka viņš ir introverts vai ekstraverts. Jūs zināt, ka parasti Latvijā ir pierasts cilvēku raksturot pēc diviem rādītājiem: kādā gadā pēc ķīniešu kalendāra vai zem kādas zodiaka zīmes viņš ir dzimis.

Izstrādāti ļoti daudzi psiholoģiskie testi, kas palīdz noteikt, vai cilvēks pieder pie introvertā vai ekstravertā tipa. Es pieļauju, ka lielai daļai no mums šie tipi varētu būt zināmi, bet es piedāvāju tos atkārtot pēc tādas ļoti īsas shēmas, kas sastāvēs no trim punktiem. Kā redzat, es Jungu mēģinu ielikt shēmā. Pirmais punkts ir attiecības ar citiem cilvēkiem, otrs – attieksme pret darbu, trešais – jūtu izpausmes.

Sāksim ar introverto tipu. Introverti ir noslēgti, distancēti, neizrāda iniciatīvu saskarsmē ar citiem cilvēkiem, reti pirmie uzsāk sarunu, dod priekšroku šauram paziņu lokam. Tipiskam introvertam ir tikai daži cilvēki, ar kuriem viņš pastāvīgi uztur kontaktus, attiecības ar cilvēkiem vēršas dziļumā, nevis plašumā, citiem vārdiem var teikt, ka introverti ļoti pieķeras šiem dažiem cilvēkiem un ar tiem cenšas uzturēt attiecības pastāvīgi. Attieksme pret darbu – introverti dod priekšroku darbam ar lietām, nevis ar cilvēkiem.

Nedaudz jāpaskaidro, ko nozīmē darbs ar lietām un ko – darbs ar cilvēkiem. Viegļāk saprast, ko nozīmē darbs ar cilvēkiem, – tā ir nodarbošanās, kurā jūs esat pastāvīgā kontaktā ar citiem cilvēkiem – nevis vienkārši ar darba vai mācību biedriem, bet ar visdažādākajiem cilvēkiem. Tas ir ārsta, medmāsas darbs, darbs apkalpojošā sfērā, pārdevēja darbs, tas bieži vien ir vadītāja darbs, jo vadītājam ir jāorganizē cilvēki. Kas ir darbs ar lietām? Te vārds "lietas" tiek lietots ļoti plašā nozīmē – tas ir viss, kas nav darbs ar cilvēkiem. Lieta ir nevis kāds konkrēts priekšmets, instruments vai darb-galds, lieta šajā izpratnē ir arī grāmatas, dokumenti, molberts, krāsas, akmens, māli, zīmēšanas papīrs, arī nodarbošanās dārzniecībā. Tas nebūs darbs ar cilvēkiem, bet, piemēram, zirgu kopšana, tātad tas, kas nav saistīts ar cilvēkiem. Bet es atkārtāju formulējumu – introverti dod priekšroku darbam ar lietām, tas nenozīmē, ka viņi nevar strādāt ar cilvēkiem, kā reizēm to pārprot – ja es esmu introverts, tad man jāsež vienam pašam. Ir runa par to, kas cilvēkam ir tuvāks tajā, ko viņš dara. Ja, piemēram, gleznotājs ir ekstraverts, tad viņš vairāk uztraucas par to, kam viņš adresē savu darbu, vai tā ir mīļotā sieviete vai kāds cits, kā citi uztvers viņa darbu, bet introvertu vairāk interesē pati kompozīcija, krāsu gamma, vai tas darbs viņam pašam patīk. Viņu mazāk interesē, ko par to domā citi. Ja kāds ir skolotājs un māca skolā ģeogrāfiju, tad introverta gadījumā viņu interesē ģeogrāfija, tas, kur atrodas kāda valsts, cik tajā iedzīvotāju. Tas, vai skolēni to zina vai ne, klausās vai neklausās, viņu neinteresē. Tik un tā beigās viņš pārbaudīs. Ja skolotājs ir ekstraverts: "Aizmirsīsim par to ģeogrāfiju... Parunāsim par dzīvi. Kas jūs gaida nākotnē, kā jūs to iztēlojaties? ... Jā, bet ziniet, pasaulē ir arī daudzas valstis, pilsētas... Bet kā jums veidojas savstarpējās attiecības?" Ekstravertu vairāk interesē cilvēki, kas ir viņa priekšā, nevis sauss priekšmeta pārstāsts. Laimīgā kārtā, visas izpausmes ir mazliet pa vidu, to jūs varat novērot arī savos pasniedzējos: kuru vairāk interesē tas, ko viņš

runā, bet kurš vairāk interesējas par to, kas viņam sēž pretī. Tās ir introvertās un ekstravertās ievirzes izpausmes, cilvēki dara vienu un to pašu darbu, bet svarīgi ir tas, kam viņi vairāk pievērš uzmanību.

Visbeidzot trešais punkts – jūtu izpausme. Introverti parasti savas jūtas uz āru neizrāda, skaļi par tām nerunā, skaļi neraud, skaļi nesmejas. Viņi ir tādi klusi un domīgi, saproti nu, ko tas cilvēks jūt. Tas nenozīmē, ka jūtu izpaušmju nav vispār, bet tas nav tipiski introvertam.

Tā kā Jungs pieņēma, ka ekstraverts ir pretstats introvertam, tad ekstraverta raksturojumu pēc šiem trim punktiem jums ir ļoti vienkārši uzrakstīt pašiem. Attiecības ar cilvēkiem – atvērti, sabiedriski, izrāda iniciatīvu, dod priekšroku plašam paziņu lokam. Tipisks ekstraverts cilvēkus dala vislabākajos draugos, labākajos draugos, labos draugos un vienkārši draugos. Ja jūs ar kādu tādu būsiet pazīstami piecas minūtes, tad būsiet vienkārši draugs, bet pēc stundas jau būsiet labākais draugs, viņa attiecības iet plašumā, tas, ka vēl pēc piecām minūtēm viņš jūs aizmirsis, ja nebūsiet viņa redzes lokā, ir kaut kas cits – viņš atradis citus draugus. Tas ir pretstats introvertam, kurš pieķeras vienam cilvēkam un nelaižas vaļā; ekstravertam šādu problēmu nav. Otrais – ekstraverts dod priekšroku darbam ar cilvēkiem, nevis ar lietām. Ekstraverts nevar sēdēt viens un kaut ko darīt viens pats, tad nav ar ko pat parunāt, vēl labāk, ja tādu cilvēku ir daudz, visam ir jāmainās, vienmēr jābūt kaut kam jaunam – tā ir darba atmosfēra, nevis tā, kad sēdi viens kā mūks cellē. Tipisks ekstraverts visas savas jūtas izrāda uz āru – kas uz sirds, tas uz āru. Tas ir redzams viņa sejā, kustībās.

Vēl viena atšķirīga īpatnība, kas piemīt introvertam un ekstravertam, ir laika izjūta, tas, ko cilvēkam nozīmē laiks, nevis pulksteņlaika nozīmē, bet gan – pagātne, tagadne, nākotne. Pieņemsim (tas, bez šaubām, ir ļoti primitīvi), ka laiks ir nogrieznis, kas sadalīts trīs daļās: pagātne, tagadne un nākotne. Kāda nozīme trim šīm lietām ir introvertam un ekstravertam cilvēkam? Introvertam tagadne ir tikai niecīgs brīdis starp pagātņi un nākotni. Kas ir tagadne? Es esmu pateicis vienu vārdu, un tā jau ir pagātne, viss pārējais ir nākotne. Galvenais ir pagātne un nākotne. Ekstravertam – pilnīgi pretēji – pagātnei nav īpašas nozīmes, tāpat arī nākotnei, galvenais ir tas, kas notiek tagad. Jau minēju, ka introverta uzmanība koncentrēta vairāk uz to, kas notiek cilvēkā iekšā, viņa dvēselē, un, kādi ir tēli – tās ir vai nu mūsu pagātnes atmiņas, ka mēs domājam par to, kas bija un kā tas bija utt., vai domājam par to, kas būs – tā ir mūsu iztēle, fantāzija. Tipisks introverts var iet pa ielu, un viņam ir absolūti vienalga, kas notiek apkārt, varbūt viņš pievērš uzmanību tikai automašīnām. Tipiskam ekstravertam ir raksturīgs pretējais – kas bijis, bijis, to vairs neatgriezīsi, par to var aizmirst, rītdiena gudrāka par šodienu, kad rītdiena pienāks, tad jau redzēs, galvenais ir "šeit un tagad", kas notiek apkārt pašreizējā brīdī.

Junga teorija ir balstīta uz t. s. komplementaritātes principu. Nevajadzētu to jaukt ar komplimentu izteikšanu. Komplementaritāte nozīmē savstarpēju papildināšanos. Savstarpēji viena otru papildina apziņa un bezapziņa – tas,

kas nav apziņā, nav bezapziņā, bet tas, kas nav bezapziņā, ir apziņā. Pēc Junga domām, apziņa un bezapziņa veido vienotu veselumu, tās nav pret-runā viena ar otru, tur nav konflikta, bet ir savstarpēja papildināšana, vienota veseluma veidošana. Austrumos to sauc par "iņ-jan" principu: tumšais – gaišais; sievišķais – vīrišķais, – tas apvienojas un veido vienu veselu. Atbilstoši šim principam Jungs uzskata, ka tie cilvēki, kuri apzinās sevi kā introvertus un arī darbojas kā introverti, savā bezapziņā ir ekstraverti. Patiesībā šie cilvēki reaģē uz apkārtējiem cilvēkiem, bet neapzinātā veidā, tas notiek intuitīvi vai neapzināti, tas nav apziņas fokusā. Savukārt cilvēki, kuri savā apziņā ir ekstraverti, bezapziņā ir introverti.

Kādā veidā izpaužas introverta ekstraversija? Jungs saka – negaidītā egoismā, viņš raksta, ka reizēm jūs esat pārsteigti, ka cilvēks, kurš ir izrādījis tik dzīvu interesi par visiem pārējiem, bijis tik atsaucīgs, saprotošs, pēkšņi it kā nevienu ne redz, ne dzird – cilvēks it kā pilnīgi pārvēršas un sāk sekot tikai kaut kādām ļoti personiskām interesēm, viņā parādās pārsteidzošs egoisms. Jungs saka, ka šajā brīdī viņa neapzinātā introversija ir guvusi virsroku un visu nosaka. Mēs redzam, ka introvertā un ekstravertā uzvedība ir visai komplicēta, tajā piedalās gan psihes apzinātā daļa, gan bezapziņa, savstarpēji papildinošās tendences, arī vēl kas cits. Jungs uzskata, ka divas šīs ievirzes ir iedzimtas, tās ir bioloģiski nosacītas, katrs cilvēks piedzimst vai nu kā introverts, vai ekstraverts. Var būt "pa vidu", bet tendence būt uz vienu vai otru pusi dzīves laikā paliek pastāvīga, to mēs saucam par cilvēka individuālo stilu. Ir labi, ja cilvēki to apzinās un nemēģina sevi "pārtaisīt". Tas, ka cilvēks ir introverts vai ekstraverts, nav ne labi, ne slikti. Par labo vai slikto mēs varam spriest tikai no ētikas viedokļa. Tomēr mēs redzam, ka vienu cilvēku izturēšanās ir vairāk introverta, citu – ekstraverta.

Izturēšanās ir arī kultūras nosacīta, tas ir tas, ko mēs ikdienā varbūt ne visai precīzi dēvējam par mentalitāti. Katrā sabiedrībā pastāv noteiktas kultūras normas ar apzinātu vai neapzinātu segumu, audzināšanas normas. Amerikā audzināšanas princips esot: "Tev visās lietās jābūt pirmajam!", bērnam to ieaudzina, tiklīdz viņš sāk to saprast, bet Japānā: "Tu nekad nedrīksti būt pēdējais!", bērns nedrīkst atšķirties no grupas. 50. gados amerikāņu psihologi veica plašu psiholoģisku pētījumu Skandināvijas valstīs un Ziemeļamerikā; viņi pētīja skolēnus, vai tie ir vairāk introverti vai ekstraverti. Var viegli iedomāties, ka Amerikas skolēni vairāk bija ekstraverti, Skandināvijas valstu skolēni – vairāk introverti. Vai tas ir iedzimtības rezultāts? Acīmredzot – nē, tā ir kultūras vide, priekšstats par to, kā cilvēkam ir labāk izturēties, tas tiek cilvēkam ieaudzināts.

Man nācās vadīt grupu diskusijas, problēmas apspriešanu dažādās grupās, kurās piedalījās dažādu tautību cilvēki. Latviešu grupās man bija problēma, kad jautāju: "Varbūt jūs kaut ko pateiksiet?" – sekoja atbilde: "Nē, es visu jau pateicu." "Bet varbūt jūs?" – "Nē, es pievienojos iepriekšējam." Ja es strādāju grupā, kur cilvēki runāja krieviski, man bija cita

problēma, visu laiku nācās teikt: "Pagaidiet mirkli, ļaujiet arī citam pateikt... Nerunājiet visi uzreiz!" Latviešu grupās man vajadzēja kaut ko "dabūt ārā" no cilvēkiem. Vai tas nozīmē, ka visi latvieši būtu iedzimti introverti? Domāju, ka nē, darbojas tikai priekšstats par to, kā vajadzētu uzvesties, pēdējā laikā tas gan sāk mainīties.

Pamatojoties uz divām psihiskām orientācijām jeb virzībām, Jungs izvirzīja teoriju par divu psiholoģisko tipu pastāvēšanu. Bet, ja jūs palasīsiet grāmatu "Psiholoģiskie tipi", tad tur ir runa nevis par diviem, bet vismaz par sešpadsmit psiholoģiskajiem tipiem. Kur rodas nākamie?

Psihes galvenās funkcijas

Jungs norāda uz četrām psihs galvenajām funkcijām. Kāpēc četras? Pats Jungs saka, ka viņš ir nonācis pie šādas konstatācijas, analizējot cilvēku izturēšanos, uzveri. Ir kāda lieta, ko es nepieņemu, runājot par Junga biogrāfiju, – viņš interesējās ne tikai par Austrumu filozofiju, reliģiju, bet arī par alķīmiju. Viņš ir ļoti nopietni studējis viduslaiku alķīmiķu sarakstītās grāmatas un daudz ko smēlies no tām, jo uztvēra alķīmiju īpatnā veidā; viņš teica, ka tā ir simboliskā veidā aprakstīta cilvēka psiholoģija, tikai lietojot dažādu metālu, ķīmisku elementu jēdzienus, bet patiesībā ir runa par dažādiem dvēseles spēkiem un dažādām dvēseles sastāvdaļām, it kā viss tas būtu iešifrēts. Zināmā mērā var teikt, ka Junga koncepcija, viņa priekšstats par cilvēka psiholoģiju, balstās uz alķīmijas likumsakarībām, tā ir Junga metodoloģija. Skaitlis četri, arī kvadrāts, alķīmijā ir ļoti nozīmīgs simbols, tas ir viens no pilnības simboliem, vienota veseluma simbols. Iespējams, ka tieši tāpēc Jungs runā par četrām psihs funkcijām kā par galvenajām, tāpat kā ir četras debespuses un daudzas citas lietas pa četri.

Pirmā funkcija ir *sajūtas*: redze, dzirde, oža, garša, tauste; vēl izdala proprioceptīvās sajūtas – tās sajūtas, kas nāk no organisma iekšienes, muskuļu kustībām, vestibulārā aparāta. Otrā funkcija ir *domāšana* – sakot Junga garā – tas, ko mēs saprotam ar domāšanu, analīze; slēdzienu izdarīšana. Trešā funkcija – *vērtēšana*. Jāpaskaidro, ka atļaujos nedaudz mainīt Junga oriģinālo terminu, jo viņš to sauc par *feelings*, kā tas var būt vērtēšana? Pirmajā izdevumā latviešu valodā "Psiholoģiskie tipi" būs rakstīts – "emocijas", bet kādā nozīmē viņš lieto vārdu *feeling* – jūtas? Viņš raksta: "*I feel, this is good, and I feel this is bad.*" – "Es jūtu, ka tas ir labi, un es jūtu, ka tas ir slikti." Tātad tās ir vērtējošās jūtas, nevis jebkādas jūtas, tiek izteikta vērtējoša attieksme, vai tas ir labi vai slikti. Tāpēc es trešo funkciju apzīmēju ar vārdu "vērtēšana". Ceturtais – tā ir *intuīcija*, mēs pēkšņi kaut ko aptveram, sākam saprast un paši nezinām, no kā tas nāk. Jungs šīs četras funkcijas raksturo šādi: "Sajūtas mums saka, ka kaut kas ir, mēs kaut ko sajūtam. Domāšana mums paskaidro, kas tas ir. Vērtējošā attieksme mums pasaka, vai tas ir labi vai slikti, vai tas mums ir kaut kas labvēlīgs vai

nelabvēlīgs. Intuīcija mums dod atbildi uz jautājumu, no kurienes tas nāk un uz kurieni tas virzās."

Kāda ir Junga ideja par plašāku psiholoģisko tipu klasifikāciju? Jung izvirza pieņēmumu, kurš lielā mērā ir apstiprinājies, ka katram no mums ir atšķirīgs uztveres tips, kas mums ir galvenais. Ja man dominējošā funkcija ir sajūtas, tad man visu vajag redzēt, dzirdēt, aptaustīt, nogaršot, es tikai tā uztveru pasauli. Ja man galvenais ir domāšana, tad man svarīgākās ir tās idejas, priekšstati, secinājumi, kuri rodas domāšanas rezultātā, es domāju, man nevajag viņus ostīt vai redzēt. Ja man ir svarīgākais vērtēšana, tad man svarīgi ir visu "salikt pa plauktiņiem", kas ir labs un kas ir slikts, dot vērtējumu visām parādībām, visiem cilvēkiem – vai tas ir labi, vai tas ir slikti, vai tas ir pareizi vai ne. Ja man galvenais ir intuīcija, tad man neko nevajag ne ostīt, ne dzirdēt, ne garšot, nevajag prāt, domāt, vai tas ir labs, es to apjaušu un pēkšņi saku: "Ahā, man ir skaidrs!"

Psiholoģiskie tipi

Jungs, no bērnības būdams izteikti introverta personība, arī savā koncepcijā atspoguļo introvertās orientācijas priekšrocības. Mēs runājam par divām psihiskās enerģijas ievirzēm: introversiju un ekstraversiju, un atbilstīgi par diviem psiholoģiskajiem tiptiem: introvertu un ekstravertu, un par četrām galvenajām psihs funkcijām: sajūtas, domāšana, vērtēšana jeb vērtējošās jūtas un intuīcija. Runājot par introvertu un ekstravertu cilvēka tipu, es jau pieminēju Junga tipoloģiju, viņš runā par cilvēka psihs tiptiem vai psihiskiem tiptiem, tā ir plašāka nekā tikai šie divi pieminētie tipi. Jung norāda uz to, ka tradicionālā cilvēku temperamenta psihs tipoloģija vairāk balstās uz fizioloģiskiem kritērijiem vai cilvēku iekšējās sekrēcijas dziedzeru aktivitātēm, tātad uz humorālo darbību. Jung piedāvā tipoloģiju, kas ir balstīta uz psiholoģiskiem kritērijiem, tātad uz divām psihiskās enerģijas orientācijām: introversiju un ekstraversiju un četrām dominējošām, galvenajām psihs funkcijām. Tātad to kombinācija dod mums arī attiecīgi to vai citu psiholoģisko tipu.

Isumā iepazīsimies ar astoņiem psiholoģiskajiem tiptiem, kas izriet no šīm kombinācijām.

Pirmais tips, par kuru mēs runāsim, ir *ekstraverts domātājs*, tātad psiholoģiskais tips, kuram ir ekstravertā ievirze, bet dominējošā psihiskā funkcija ir domāšana. Šī tipa cilvēkiem ir izteikta interese par apkārtējo pasauli, par to, kas notiek apkārt, parādībām, procesiem. Šiem cilvēkiem parasti ir ļoti precīza domāšana, viņi ārkārtīgi lielu vērtību piešķir loģikai, loģiskiem secinājumiem. Šādi cilvēki nevairās no matemātikas, viņiem nav raksturīgs teiciens: "Es neko nesaprotu no matemātikas!" Viņi mīl tiešumu, precizitāti, visu, kas saistīts ar faktiem. Kā hrestomātisku šī tipa piemēru Jung min Čārlzu Darvinu.

Lai radītu savu sugu izcelšanās teoriju, Darvins vairāk nekā divdesmit gadu ceļoja pa pasauli, vairākkārt apbrauca apkārt pasaulei, vācot apstiprinājumus – tātad faktus –, pierādījumus savai teorijai, pētot kaulus, fosilijas utt. Tikai soli pa solim, analizējot faktus un mēģinot visu to sakārtot noteiktā sistēmā, Darvins radīja savu teoriju, kurai ir liela nozīme, kaut arī tās matemātiskā ticamība šodien tiek apšaubīta.

Nākamais tips ir ļoti atšķirīgs no pirmā – *introverts domātājs*. Tas ir cilvēks, kura psihiskā enerģija ir vairāk virzīta uz sevis izpratni, uz savas dvēseles izjūtām, uz savas dvēseles izziņāšanu. Arī šeit dominē domāšanas funkcija, tātad cilvēks analizē un mēģina izprast ne tik daudz to, kas notiek viņam apkārt, bet to, kas notiek viņā pašā. Šādiem cilvēkiem ir pastiprināta nosliece uz pašanalīzi, ne tikai izjūtot, sevi kaut kādā veidā izprotot, bet sistemātiski analizējot – ko es domāju, kādas ir manas jūtas, kādi man ir tēli, kādus secinājumus es no tā varu izdarīt. Var teikt, ka introvertā domātāja tipa cilvēkiem interese ir ne tik daudz par faktiem, tām lietām, kas pastāv objektīvi, neatkarīgi no cilvēka apziņas, realitāti, kā par idejām, par to, ko cilvēks pats sevi jūt. Paša domas, pārdzīvojumi introvertā domātāja tipa cilvēkam ir svarīgāki nekā tas, kas notiek viņam apkārt pasaulē. Kā klasisks introvertā domātāja tipa piemērs parasti tiek minēts pazīstamais vācu filozofs Imanuels Kants, kurš, kā jūs zināt, atšķirībā no Darvina neveltīja laiku ceļojumiem, bet praktiski visu mūžu pavadīja vienā vietā – Kēnigsbergā, ievērojot ļoti stingru režīmu; leģenda vēsta, ka cilvēki pārbaudījuši pulksteni pēc tā, cikos viņš ir izgājis pastaigāties. Kants visu savu filozofiju radīja, sēžot pie rakstāmgalda, iedziļinoties sevī, savā iekšējā pasaulē. Junga atzīmē, ka šī tipa cilvēkus maz interesē tas, vai fakti, apkārtējā realitāte apstiprina viņu idejas vai ne. Introvertā domātāja tipa cilvēki vairāk darbojas pēc principa – "ja fakti neapstiprina manas idejas, jo sliktāk faktiem". Viņus absolūti neinteresē faktiskais apstiprinājums vai viņu ideju lietderība, tas, kur citi cilvēki varētu tās izmantot. Viņi šīs idejas uztver kā absolūtu patiesību, jo tā ir patiesība, pie kuras viņi nonākuši loģiskas analīzes rezultātā, tā nav vienkārši atklāsme vai intuīcija.

Trešais ir *ekstraverts vērtētāja* tips. Atgādināšu, ka vērtēšanai atšķirībā no domāšanas ir svarīgi visu "salikt pa plauktiņiem" – kas ir svarīgāks, kas ir mazāk svarīgs, kas ir nesvarīgs; kas ir labi, kas ir slikti. Bez šaubām, arī domāšana ietver sevī zināmu klasifikāciju, grupēšanu, bet, runājot par vērtēšanas funkciju, te nav tik būtiska loģiska analīze, secinājumu izdarīšana, bet gan kādas nozīmes piedēvēšana lietām, parādībām, notikumiem. Kā jau ekstravertam, šim vērtētājam vērtēšana ir vērsta uz ārējo pasauli, ekstraverta vērtētāja tipa cilvēki spriež par citiem cilvēkiem, vērtē, vai šie cilvēki rīkojas pareizi vai nepareizi, vai tas ir labi vai slikti, spriež par parādībām, kas notiek apkārt, notikumiem. Varbūt daži mākslas kritiķi ir tipiski ekstravertie vērtētāji, viņi uzreiz izvērtē, vai kaut kas ir atbilstīgi kādam priekšstatam vai ne. Tas nozīmē, ka ekstravertā vērtējošā tipa cilvēkiem ir iekšēja vērtību hierarhija, jo, ja mēs citiem cilvēkiem uzdodam jautājumu,

kas dzīvē ir vissvarīgākais, visnozīmīgākais, šiem cilvēkiem būs jādodomā, bet ekstraverts vērtējošais tips uzreiz pateiks, kas ir dzīvē vissvarīgākais, kas ir otrā, kas – trešā vietā, viņam viss jau ir apzināts. Hierarhija, prasības, vērtējumu kritēriji ir apzināti, un Jungs, runādams par ekstraverto ievirzi, teica, ka ekstraverti vērtējošā tipa spriedumi sakrīt ar vispārpieņemtajiem, tie parasti neatšķiras. Var teikt, ka tipisks ekstravertais vērtējošais tips ir sava veida sabiedrības morāles nesējs, morāles personifikācija, dažam labam dzīvs pārmetums acu priekšā: "Kā tu dzīvo? Pēc kā tu tiecies dzīvē?" Tāpēc grūti pieminēt kādas konkrētas personas atšķirībā no iepriekšējiem tipiem. Šāds psiholoģiskais tips ir bieži sastopams fanātiķu vidū, īpaši reliģiozu cilvēku vidū. Ja es piederu pie kādas sekas, tad es zinu, kas ir patiesība, kas ir dzīves jēga, pēc kā jātiecas dzīvē, un, ja kāds neseko visam, ko es runāju un uzskatu par pareizu, tad viņa rīcība ir nosodāma, tas ir grēks. Ekstravertajam vērtējošā tipa cilvēkam piemīt ārkārtējs kategorisms vērtējumos, viņu pārņem sajūta, ka tā ir nemaldīga patiesība, kas runā ar viņa muti.

Atšķirīgs ir *introverts vērtējošais* tips. Šajā gadījumā cilvēkam ir noteikta, skaidra vērtību sistēma, arī šie cilvēki vismaz paši sev ir skaidri noteikuši, kas ir dzīvē svarīgākais, vērtīgākais, bet šī vērtību sistēma bieži vien ir ļoti individuāla, introvertā vērtētāja tipa cilvēka vērtības var nesakrist ar vispārpieņemtajām atšķirībā no ekstravertā. Šīs iekšējās prasības var būt dziļi individuālas. Ņemot vērā šo introvertu ievirzi, introvertu vērtētāju tipu mazāk interesē citi cilvēki, notikumi, parādības, kas viņam ir apkārt, viņš pats ir vērtēšanas objekts. Vai tas ir labi vai slikti, vai tas ir labs vai ļauns, cilvēks vērtē pats savu iekšējo pasauli. Tāpēc šī tipa cilvēki izceļas ar īpašu paškritiskumu, var teikt, ka viņi ir pastāvīgi neapmierināti ar sevi, bieži viņiem ir pārāk augsts ideālais "es", *Ego*, pēc kura viņi tiecas. Viņi visu laiku sevi salīdzina ar šo iedomāto etalonu un nekad nejutās pietiekami pilnīgi morālā ziņā, tāpēc bieži vien viņiem ir vainas izjūta. Runājot par reliģiskajām jūtām, šī tipa cilvēki varētu būt reliģiskie askēti, mūki vientuļnieki, cilvēki, kas aiziet tuksnesī, lai tiktu galā ar sevi. Viņiem ir ārkārtīgi augstas iekšējās prasības.

Nākamais ir *ekstraverts sajūtu* tips. Tas ir cilvēks ar dominējošu ekstravertu ievirzi, orientāciju uz āru, uz apkārtējo pasauli, kurš uztver pasauli caur saviem maņu orgāniem: redzi, dzirdi, tausti utt. Ekstravertā sajūtu tipa cilvēkam ir ļoti svarīgi nodarbināt savus maņu orgānus, gūt jaunus iespaidus. Viņam ir interesanti redzēt, kaut ko saistošu dzirdēt, kaut ko patīkamu aptaustīt, garšīgu – pagaršot, patīkamu – saostīt. Tie, kā saka Jungs, ir dzīves baudītāji, kuriem gandarījums dzīvē nāk caur jutekliskām izjūtām, viņi mīl labi un garšīgi paēst, iedzert, labi izgulēties, papriecāties, gūt labus iespaidus utt. "Tāpēc jau cilvēks dzīvo pasaulē!" Tas ir *bon vīvan* tips. Tas ir strīdīgs jautājums, bet mans pieņēmums ir, ka pašreiz Latvijā tas tiek uzskatīts par vienīgo normālo cilvēka tipu, pārējiem ir jāizliekas, ka viņi ir tādi, jo citādi, ja viņiem kāda cita lieta ir svarīgāka, teiks, ka viņiem kaut kas galvā nav kārtībā.

Pilnīgi atšķirīgs ir *introvertais sajūtu* tips. Introvertā sajūtu tipa cilvēkus mazāk uztrauc tās sajūtas, ko viņi uztver no ārējās pasaule, var teikt, ka viņiem svarīgākais ir ieklausīšanās sevī, tās individuālās izjūtas, kas nāk no viņiem pašiem, kas nāk no viņu dvēseles dzīves. Tāpēc introvertā sajūtu tipa cilvēku izjūtas ir ļoti īpatnējas. Tās var būt unikālas, tādas, kādas nav raksturīgas nevienam cilvēkam. Šis iekšējās sajūtas viņiem nereti ir grūti izteikt vārdos. Jungs saka, ka bieži viens šis tips ir raksturīgs māksliniekiem, kuru darbi ir grūti uztverami citiem cilvēkiem, jo savā gleznā, grafikā vai skulptūrā mākslinieks mēģina izteikt tās jūtas, kuras varbūt ar vārdiem viņš nespēj izteikt, bet kuras var būt ļoti individuālas, citiem cilvēkiem grūti uztveramas, ja otram cilvēkam nav šādas iekšējās rezonanses. Izpausmes var būt arī grūti saprotama dzeja, grūti uztverama mūzika, tādā veidā cilvēks izpauž savas individuālās unikālās sajūtas. Jau tika pieminēta Junga pastiprinātā interese par okultām lietām: parapsiholoģiju, ekstrasensiem, viņš uzskatīja, ka t. s. spiritistiem jeb garu izsaucējiem arī ir raksturīgs introvertu sajūtu tips. Kāds ir Junga pamatojums? Viņš bija pārliecināts, ka šie cilvēki tiešām runā ar gariem, ka viņi tos dzird, viņiem ir iespēja kontaktēties, bet tas, ko šie cilvēki dzird, ar ko viņi sarunājas, nav kaut kas tāds, kas ir ārpus paša cilvēka, – cilvēks runā pats ar sevi, ar saviem neapzinātiem dvēseles spēkiem. Patiesībā tas, ko spiritists dēvē par garu, ko viņš ir izsaucis un no kā vēlas kaut ko uzzināt, ir tikai viena no viņa psihe struktūrām, bet cilvēks šīs sajūtas projicē uz ārējo pasauli un viņam liekas, ka viņš darbojas ar kādiem kosmiskiem spēkiem, citplanētiešiem vai tamlīdzīgi, viņš tikai to piedēvē ārējiem spēkiem.

Ekstraverts intuitīvais tips. Atklāsme ir tas, ko mēs pēkšņi atklājam, tas nav domāšanas rezultāts, citi psihologi teiktu, ka tas ir neapzinātas domāšanas rezultāts, bet katrā ziņā lietas uzreiz kļūst saprotamas un skaidras, ne vienmēr mēs varam šo atklāsmi izteikt vārdos, tas ir izjūtas līmenī, jēgas līmenī, mūs pārņem atklāsmes sajūta. Ekstravertā intuitīvā tipa cilvēku atklāsme arī ir vērsta uz ārējo pasauli. Šiem cilvēkiem ir svarīgi intuitīvi visu izjust, apjaust, no kurienes viss nāk un uz kurieni viss virzās, kāda visam notiekošajam ir jēga. Ekstravertā intuitīvā tipa cilvēki nesamierinās ar vispārpieņemtām atziņām – ak, tas viss ir skaidrs kā grāmatā –, viņiem tas jāizprot un jāizjūt pašiem, viņiem ir ārkārtīgi izteikta izziņas motivācija. Jungs nemin un nevarēja minēt šādu aprakstu, bet atcerieties – mums ir latviešu Dullais Dauka, kas gāja skatīties, kas ir aiz apvāršņa.

Pēdējais no šiem astoņiem tipiem ir *introverts intuitīvais* tips, tātad cilvēks, kura intuīcija, atklāsmes spēja ir vērsta nevis uz āru, uz ārējo pasauli, bet gan uz iekšu – uz paša cilvēka dvēseli. Ja šī iekšējā intuīcija cilvēkiem ir īpaši izteikta, tad Jungs atzīmē, ka šiem cilvēkiem piemīt īpašas spējas, kas tiek dēvētas par ezotēriskām, pārdabiskām spējām, šie cilvēki spēj redzēt lietas uz priekšu, notikumus uz priekšu, bet bieži viņi nespēj paskaidrot, kā viņi to redz. Jungs saka, ka tas ir pravieša tips. Kā Jungs

skaidro šīs īpašās, okultās spējas? Atkal ar paša cilvēka dvēseles spēkiem, ne ar to, kas stāv ārpus. Junga saka, ka introvertā intuitīvā tipa cilvēkiem ir tieša saikne ar kolektīvo bezapziņu. Šo jēdzienu es pieminēju tikai garām-ējot, bet tas ir viens no centrālajiem Junga jēdzieniem, priekšstatiem. Tā ir visa cilvēces kopējā bezapziņa. Junga uzskata, ka visi tie iespaidi, kas ir uzkrājušies cilvēces vēsturē, gadu simtu un tūkstošu ilgā periodā, saglabājas cilvēka bezapziņā, nevis apziņā, un tiek nodoti bioloģiskā ceļā no paaudzes uz paaudzi. Katrs no mums potenciāli nes sevī visas cilvēces pieredzi, bet mēs to neizmantojam. Reizēm mēs redzam dīvainus sapņus, pravietiskus, kā mēs paši sakām, reizēm ir kādi atklāsmes brīži, kad mēs saprotam labāk lietas, kuras mēs no savas personiskās, individuālās pieredzes nespētu saprast, bet Junga apgalvo, ka tās visas ir mūsu kolektīvās bezapziņas izpausmes.

Lai būtu vieglāk saprotams introvertā intuitīvā tipa cilvēks, es atļaušos vienu salīdzinājumu, ko Junga neizmanto, bet manā uztverē tas ļauj saprast šā tipa būtību. Iedomāsimies, ka mums ir personālais dators, mums ir savas programmas, datu bāze, tas, kas tajā ir ievadīts, ko mēs izmantojam. Šis personālais dators ar ievadītajiem datiem ir mūsu apziņa, bet mēs nemaz neapjaušam, ka mūsu personālais dators ir pieslēgts kādai milzīgai datu bankai, kur ir visu personālo datoru pieredze, kaut kas līdzīgs *Internetam*. Reizēm tikai pamanām, ka mūsu datorā parādās tāda informācija, kuru neesam tur ievadījuši, un nesaprotam, no kurienes tā nāk, varbūt tā ir kāda kļūda. Runājot par introverti intuitīvā tipa cilvēkiem, Junga teiktu, ka tie ir cilvēki, kuri lieto ne tikai savu personisko datu banku, bet kuri izmanto kopīgo datu banku, "Internetu" apzināti vai neapzināti, izmanto kolektīvo bezapziņu. Šo cilvēku rīcībā ir plašāka un dziļāka informācija, kas ir gūta paaudzēm ilgā periodā, nevis viena atsevišķa cilvēka dzīves laika informācija. Kolektīvā bezapziņa ir tas it kā mistiskais līdzeklis, kas palīdz redzēt lietas uz priekšu, kā virzīsies tie vai citi notikumi, kas ir gaidāms. Viena lieta ir, ja mēs izmantojam ļoti šauru informāciju, kas ir tikai mūsu personiskā pieredze, un pavisam cita lieta – ja mēs savus paredzējumus balstām uz visaptverošo, totālo informāciju.

Atgriežoties pie Freida un Junga domstarpībām: Junga uzskatīja, ka Freids ir tuvāks Darvinam, ka viņš ir ekstravertais domātājs un ka fakti viņam ir par maz, lai varētu izdarīt kādus secinājumus. Runājot par sevi, Junga ļoti pieticīgi atzina, ka viņš pieder pie introvertā intuitīvā tipa, galvenais pamatojums bija – ja viņš nebūtu introvertais intuitīvais tips, viņš nekad nebūtu spējis radīt savu teoriju, jo tā ir visskaidrākā un visaptverošākā teorija, un, ja viņa rīcībā nebūtu cilvēces kolektīvā bezapziņa, šādas teorijas nebūtu bijis. Es atgādinu, ka Junga pretendē uz to, ka viņa teorijai ir universāls raksturs. Viņš teica, ka Freida psihoanalīze ir 19. gs. beigū Vīnes vidusšķiras jaunkundžu psiholoģija, bet tās atziņas, ko viņš ir guvis, skar visu cilvēci kopumā neatkarīgi no laika un vietas, kur cilvēki dzīvo. Cik pretenzijas ir pamatotas, tas ir cits jautājums.

Minēju astoņus psiholoģiskos tipus, bet patiesībā Jungs runā par 16 psiholoģiskajiem tipiem, atcerēsimies komplimentaritātes principu – tas, kas nav cilvēka apziņā, ir viņa bezapziņā, un otrādi. Bet tā būtu jau sarežģītāka lieta. Ja jūs šī tipoloģija īpaši interesē, tad ir iespējas iepazīties latviskā tulkojumā ar jau pieminēto Junga grāmatu "Psiholoģiskie tipi".

Psihes struktūra Junga izpratnē

Jungs vairāk lietoja vārdu psihe jeb dvēsele un tikpat kā nemaz nelietoja vārdu personība. Runājot par personību, Jungs raksta: "Ja jūs man uzdodat jautājumu, kas ir personība, tad es atbildu, ka personība ir tas, ko jūs iedomājaties ar šo jautājumu." Runājot par psihes struktūru, faktiski ir runa arī par t. s. psihiskā aparāta struktūru, kā to Freids dēvēja, un mēs varam to attiecināt uz personību kopumā. Uzreiz gribu norādīt, ka Junga izpratne par psihes struktūru ir komplicētāka, sarežģītāka. Ja lasīsīt grāmatas par Jungu vai viņa paša grāmatas, jūs redzēsīt mēģinājumus grafiskā veidā attēlot šos Junga modeļus, tie ir koncentriski apli viens otrā utt., bet es neņemos to attēlot.

Es nosaukšu psihes galvenās sastāvdaļas Junga izpratnē, apakšstruktūras. Tas ir *Ego* jeb "es". Junga *Ego* izpratne ir tuva freidiskajai izpratnei, bet jāņem vērā viena atšķirība: Jungs saka, ka *Ego* ir apziņas centrs, tātad mūsu *Ego* ir tur, kur ir maksimāli koncentrēta mūsu uzmanība. Atcerēsimies, ka Freids uzskatīja, ka *Ego* tikai daļēji darbojas apzināti, ka *Ego* funkcijas ir arī neapzinātas un ietiecas bezapziņā. Nākamais veidojums jeb apakšstruktūra ir personiskā bezapziņa. Būrdinu, ka literatūrā varat saskarties ar citādiem apzīmējumiem, reizēm ir minēta "personīgā bezapziņa", bieži "bezapziņas" vietā raksta "zemapziņa", varbūt Junga koncepcijā šis vārds būtu iederīgāks, bet es lietoju vārdu "bezapziņa". Personisko bezapziņu veido t. s. kompleksi, kas rodas cilvēka dzīves laikā. Junga psiholoģiju reizēm dēvē par kompleksu psiholoģiju – psiholoģiju par kompleksiem. Jāievēro, ka tas, ko Jungs apzīmē ar jēdzienu "kompleksi", ir atšķirīgs no tās nozīmes, ko mēs lietojam ikdienā. Ja mēs sakām, ka cilvēkam ir kompleksi vai ka mums ir kompleksi, tad parasti kompleksus uztveram kā sarežģījumus, barjeras, šim vārdam bieži ir negatīva nozīme. Junga uztverē komplekss ir asociāciju kopums, veids, kādā organizējas mūsu psihe. Kas ir asociācijas? Tās ir mūsu jūtas, tēli, kas veido noteiktu kopumu. Jungs runā par to, ka komplekss ir emocionāli piesātināts, emocionāli nozīmīgs, tam ir emocionāls lādiņš. Kompleksa ideju pēc analogijas var salīdzināt ar dzelzs skaidiņām un magnētu. Uzlieciet uz kādas virsmas dzelzs skaidiņas un apakšā palieciet magnētu, jūs redzēsīt, ka šis dzelzs skaidiņas savāksies ap abiem magnēta poliem, magnēts tās piesaista. Tieši tā Jungs saprot kompleksus – savstarpēji sasaistīti domu tēli, idejas kopumā. Kas ir "magnēts", kas to visu sasaista? Tie ir t. s. arhetipi, tas ir kodols. Paši arhetipi

sakņojas kolektīvajā bezapziņā, bet tie ietiecas mūsu apziņā, vismaz līdz personiskajai bezapziņai. Tieši viņi ir tie, kas organizē psihisko materiālu, asociācijas. Tas veidojas kā stumbrs, kas nāk no bezgalīgajām dziļēm, varbūt bioloģiskām un ietiecas mūsu apziņā, mūsu domās; idejas organizējas ap šiem arhetipiem. Kāpēc Jungs dēvē šo psihi slāni par personisko bezapziņu? Pēc Junga priekšstatiem, tā ir tā mūsu psihi daļa, kas rodas mūsu personiskās pieredzes rezultātā un tātad ir ļoti individuāla, katram no mums var būt savi kompleksi. Jungs sāk tieši ar kompleksu ideju.

Cilvēka psihe ir organizēta īpašā veidā, cilvēks ne vienmēr apzinās, kas ir viņa pamatkompleksi, kas ietekmē viņa rīcību, viņa darbību. Ja mēs gribam cilvēku saprast, noskaidrot kaut ko par viņa personību, mums ir jāmēģina saprast viņa vadošie kompleksi, īpaši tie, kas saistīti ar cilvēka reālajām darbībām, to, ko viņš dara, viņa attiecības. Šo kompleksu pētīšanai Jungs izveidoja jau pieminēto vārdu asociāciju metodi, kas kļuva par pamatu t. s. melu detektoram. Tie vārdi, kas saistās ar kādu no viņa kompleksiem, izsauc attiecīgu reakciju. Ja cilvēkam ir grūtāk reaģēt uz vārdiem un tas prasa ilgāku laiku – vai, kā noteica Lurija, tiek veiktas papildu kustības –, tad tiek noteiktas emocionālās īpatnības. Pēc savas kvalitātes, ja mēs te varam lietot šo vārdu, personiskā bezapziņa atgādina priekšapziņu Freida izpratnē. Atgādināšu, ka priekšapziņa ir tas, kas parasti nav apzināts, bet var tikt apzināts. Tāpat, runājot par personisko bezapziņu, Jungs saka, ka tas ir tas, kas parasti nav apzināts, bet kam vajag tikt apzinātam. Kā mēs tūlīt redzēsim, šim faktam, cik lielā mērā cilvēks sāk apzināties, pārvērst šo personisko bezapziņu personiskā apziņā, ir ārkārtīgi liela nozīme cilvēka personības izaugsmē, cilvēka personības briedumā, lai viņš sāktu apzināties tos psihi spēkus, kas viņam piemīt.

Nākamais psihi slānis, apakšstruktūra ir kolektīvā bezapziņa. Tas ir hipotētisks pieņēmums, viss, ko mēs runājam par kolektīvo bezapziņu, ir tikai hipotēze, kas praktiski nav pierādāma. Jungs saka, ka tas, kas ir mūsu kolektīvajā bezapziņā, ir mūsu apziņai principā nepieejams, par to mēs varam spriest tikai pēc personiskās bezapziņas izpausmēm, apzinātām sajūtām, nojaust netiešā veidā. Kolektīvo bezapziņu veido t. s. arhetipi, bet es jau minēju, ka arhetipi ir cieši saistīti ar kompleksiem. Mūsu kompleksu, lai gan tie ir ļoti individuāli, pamatā ir arhetipi. Jungam ir vēl viens jēdziens, kuru Freids praktiski nav izmantojis, tas reizēm var radīt pārpratumus, jo tas ir ļoti nozīmīgs jēdziens – tā ir patība (vāciski – *selbst*, angļiski – *self*). Var teikt, ka patība ir cilvēka dvēseles būtība. Šo jēdzienu Jungs lieto divējādi. No vienas puses, ar patību viņš apzīmē dvēseles centru, dvēseles kodolu, cilvēka psihiskās dzīves centru – patība ir organizējošais pirmsākums cilvēkā. Vēlāk mēs redzēsim, ka patību Jungs saista ar t. s. reliģisko instinktu cilvēkā. Jungs izvirzīja pieņēmumu, ka cilvēka personības būtība ir ārpus paša cilvēka, ārpus cilvēka personiskās pieredzes, ka tas ir kaut kas dots, transcendentais, tāpēc reizēm Junga psiholoģiju dēvē par transpersonālo vai transcendentālo psiholoģiju. Vienkāršoti var teikt, ka transper-

sonāls vai transcendentāls ir kaut kas ārpus cilvēka aktuālās pieredzes pastāvošs, tas nav saistīts ar cilvēka personisko dzīvi. Junga pieņēmums ir tāds, ka katrā no mums ir kaut kas tāds, kas nav saistīts ar mūsu personisko dzīvi, mūsu pieredzi, un tieši tas ir cilvēka dvēseles pamatā. Varbūt ikdienas valodā to var saukt par "dievišķo dzirksti" cilvēkā, reizēm cilvēki, it īpaši tie, kas nav strikti sekotāji kādai noteiktai konfesijai, saka: "Jā, es ticu Dievam, bet tam Dievam, kas ir manī." Tā var būt arī Dieva izjūta. Reizēm Junga jēdzienu patība lieto, apzīmējot visu cilvēka psihi kopumā, kā apziņas un bezapziņas vienību. Jūs zināt, ka ķīniešu filozofijā, reliģijā ir "iņ-jan" simbols – aplis, kas sastāv no gaišā un tumšā, gaišajā ir tumšs punkts, bet tumšajā ir gaišs punkts, tā ir pretstatu vienība. Tāpat kā "iņ-jan" ir vienības simbols, arī patība ir cilvēka psihe kopumā. Junga uzskata, ka cilvēka garīgā, psiholoģiskā attīstība notiek, virzoties uz savu patību, ka cilvēks aizvien vairāk sāk apzināties savu patību, sevi kā vienotu veselu. Tas, kas to apzinās, ir *Ego*, tā ir mūsu apziņa, bet Junga brīdina no vienas būtiskas lietas – neidentificēt sevi ar savu patību – neiedomājieties, ka paši esat dievi, tas ir jūsos, bet kā kaut kas atsevišķs, jūsu apziņa, griba ir kaut kas atsevišķi. Par individuācijas procesu runāsim turpmāk.

Personiskā bezapziņa

Lai gan Junga norāda, ka personiskā bezapziņa sastāv no dažādiem kompleksiem, ļoti individuāliem, savos darbos viņš vairāk analizē divus personiskās bezapziņas veidojumus. Tie ir "ēna" un "maska". Sāksim ar to, ko Junga dēvē par ēnu.

Ēna

Ēna ir pretstats *Ego*, pretstats cilvēka apzinātajam "es". Var teikt, ka tas ir "ne-es" cilvēkā, tas, kāds viņš negrib būt. To veido no mūsu apziņas izstumtās vēlmes, tieksmes – mēs tādi neesam un negribam būt. Šīs vēlmes, tieksmes un īpašības kļūst par mūsu ēnas daļu, neapzināto. Citā kontekstā Junga vāciski nosauc apzīmējumu *Tiermensch* – "zvērcilvēks", tā tad ēnu veido ne tikai no apziņas izstumtās tieksmes, kas kādu sociālo normu vai prasību dēļ ir cilvēkam nepieņemamas, bet arī cilvēka dzīvnieciskā daba, dzīvnieciskā agresivitāte, seksualitāte. Te mēs redzam diezgan lielu līdzību ar *Id* izpratni Freida koncepcijā, tikai Freids uzskatīja, ka *Id* ir kaut kas pavisam neapzināts, bet Junga runāja par ēnu, ieskaitot personisko zemapziņu, uzskatot, ka katram cilvēkam ir sava ēna, savs personiskais ļaunums. Junga saka, ka katrā cilvēkā, vai viņš to grib vai negrib, apzinās vai neapzinās, ir personiskais ļaunums, personības ēnas daļa, tumšā puse. Ko ar to iesākt? Junga saka, ka ēnu nevar ne aizdzīt, ne atmest, no ēnas

nevar atsacīties – es tāds negribu būt, un es tāds nebūšu! Savu ēnu cilvēks var tikai iepazīt un sākt apzināties sevī personisko ļaunumu. Morālā brieduma rādītājs ir konfrontācija, atklāta sadursme ar savu ēnu. Faktiski tik lielā mērā mēs varam runāt par sirdsapziņu, cik lielā mērā cilvēks var apzināties to ļaunumu, ko viņš nes pats sevī. Šai ēnai ir enerģija, tā lielā mērā var ietekmēt cilvēka darbību un rīcību, bet cilvēka spēkos ir virzīt šo enerģiju sev vēlamā virzienā, pakļaut to. Tas ir iespējams tikai tad, ja cilvēks apzinās savu ēnu. Jungs brīdina no divām lietām. Viena lieta, problēma – identifikācija ar savu ēnu, sava "es", *Ego* identifikācija, tāpat kā tā var notikt ar patību, t. i., es iedomājos, ka esmu Dievs, tāpat varu iedomāties, ka pēc savas būtības es esmu ļauns cilvēks, esmu sātana iemiesojums. Es teikšu: "Ko mēs izliekamies? Tā ir mana daba, cilvēki ir tādi, un es esmu tāds! Es vismaz to skaidri pasaku, bet jūs izliekaties!" Jungs to sauc par identifikāciju ar ēnu. Te atkarībā no cilvēka personiskās pieredzes var būt divi varianti: vai nu šādu cilvēku pārņem totāls mazvērtības komplekss, kas viņu var novest līdz pat pašnāvībai: viņš uzskata, ka ir šo ļauno spēku varā un nespēj ar to neko padarīt, un atšķirībā no citiem cilvēkiem ir ļauns; vai arī cilvēks pasludina, ka tas ir dabiski, normāli – cilvēkam ir jābūt agresīvam, nežēlīgam, iekāres pilnam, tādām, kas nerēķinās ne ar vienu sev apkārt, dzīvnieciskām – tā ir patiesā cilvēka daba, cilvēka būtība, un cilvēki sāk apzināti sevi identificēt ar šo ēnu. Otrs problēmas risinājuma variants: cilvēks sāk projicēt savu ēnas daļu uz citiem cilvēkiem, viņš pats sevī neizjūt ne mazākos sirdsapziņas pārmējumus, uzskata sevi par ļoti tīru un skaidru. Dzīve būtu ļoti skaista, ja tikai tie līdzcivēki nebūtu tik zvērīgi, un to ļaunumu, kas ir viņā pašā, viņš sāk saskatīt citos cilvēkos. Šī Junga ideja ir izpelnījiesies ļoti lielu ievēribu mūsdienās, it īpaši analizējot konflikt-situācijas. Tipiski ir tas, ka, ja nonākam konfliktā ar otru cilvēku, ļoti strauji sākas ēnas projekcija. Mēs sakām: "Es domāju, ka viņš ir normāls cilvēks, bet tagad redzu, kas viņš ir! Es kaut ko tādu vispār iedomāties nespēju! Ar viņu runāt, viņā klausīties, nē, paldies, man pietiek! Man viss ir skaidrs par šo cilvēku!" Reizēm mēs redzam, ka otrs cilvēks vai cilvēki ir pārvērtušies par pilnīgu ļaunuma iemiesojumu. Ko dara ar pilnīgu ļaunuma iemiesojumu? To likvidē – mums ir jācinās ar visiem līdzekļiem, jo nevaram pieļaut, ka tādi cilvēki staigā mūsu vidū. Tas, starp citu, var izskaidrot iracionālas zvērības pilsoņu karā, kad notiek šādi konflikti, par ko ir sašutusi visa Eiropa, piemēram, Dienvidslāvijā. Kā var notikt tādas zvērības, kā var ņirgāties par liķiem utt.? Tam ir skaidrojums – tie nav cilvēki, tie ir zvērcilvēki, ļaunuma iemiesojums, mēs esam kristālskaidrie tīrības nesēji, un mums ir darīšana ar personificētu ļaunumu. Tas bieži vien notiek reliģiskos, etniskos konfliktos un arī personiskajās attiecībās. Jungam, piemēram, ir raksts, kuru viņš saraksta 50. gadu vidū par Rietumu demokrātiju un padomju imperiālismu. Izrādās, ka jēdziens "ļaunuma impērija", kā dēvēja Padomju Savienību, nenāk no Reigana, tas bija zināms jau 50. gados. Jungs 50. gadu vidū raksta, nejuzdams ne mazākās simpātijas pret

Padomju Savienību, – viņš brīdina Rietumus no savas ēnas projekcijas, jo ir ļoti viegli iedomāties, ka ir kāda zeme, kura ir ļaunuma iemiesojums, un dzīvot ar šo ideju tālāk. Tas nozīmē, ka, ja mēs paši savu ļaunumu projicējam uz kādu citu, mēs pārstājam apzināties to sevi, zaudējam paškritiku. Runājot par sabiedrību, sabiedrība zaudē spēju analizēt, apzināties to, kas notiek pašā sabiedrībā, tās plusus un mīnus, piedēvē visu slikto kādam citam. Tā ir it kā banāla ideja, bet tā nav acīmredzama, īpaši, ja mēs paši emocionāli spriežam šajā situācijā. Jungs saka, ka lielākas ēnas projekcijas iespējas ir tad, ja cilvēks bērnībā ir vairāk saņēmis aizliegumus, jo vairāk cilvēkam ir no apziņas izstumto vēlmju un tieksmju, jo viņam ir plašāka šī ēna. Ir cilvēki bez "ēnas", tie ir cilvēki bez sirdsapziņas, viņi ēnu saskata tikai citos. Kas var notikt tālāk? Ja cilvēks ir "atbrīvojies" no savas ēnas, projicējot to uz otru, tas nenozīmē, ka tieksmes viņā ir izzudušas, ēna turpina darboties. Tādā gadījumā cilvēks vai nu attaisno visu, ko viņš dara, apgalvo, ka tā ir dabiska situācija, mēs sakām, ka viņam nav sirdsapziņas, vai viņš to mēģina racionalizēt, mēģina izskaidrot kādā saprātīgā veidā.

Runājot par ēnu, mēs saskaramies ar psiholoģisku, reizēm morālu problēmu – kad mēs varam justies laimīgi? Vai tiešām jūtamies laimīgi tad, kad piepildās viss, ko mēs gribam? Jāatgādina Tarkovska filma "Stalkers" pēc brāļu Strugacku romāna par kādu noslēpumainu zonu, ko acīmredzot ir radījuši kādi citplanētieši. Tieši filmā ir uzsvērts, ka zonā ir visādas lietas, parādības, tā ir bīstama, bet tomēr cilvēki cenšas tur iekļūt, un viens no vilinājuma objektiem ir telpa, kur atrodas mistiska lode, kurai pieskaroties piepildās visas vēlēšanās. Filmā galvenā varoņa vēlme ir nokļūt tuvumā, viņš salīdzina speciālus cilvēkus, kas viņu ved, viņš grib būt laimīgs. Ar milzīgām grūtībām viņi sasniedz šo mērķi, bet pēdējā brīdī galvenais varonis apstājas, viņš neiet klāt šai lodei. Pār viņu nāk atklāsme, ka, ja viņš būs klāt šai lodei, visas viņa vēlēšanās piepildīsies, arī tās, kas ir viņa "ēnas" daļa, bet vai viņš to patiešām grib? Un, ja mēs reizēm sakām: jā, es gribu, lai visas manas vēlēšanās piepildās, mums jāpadomā, vai patiešām to gribam, jo mūsos sēž kādas īpašas vēlmes, kuras ne vienmēr ir labas. Varbūt varam jautāt: kas mums ir vairāk pieņemams, vai lai cilvēki šo savu ēnas daļu realizē iztēlē, fantāzijas vai arī – konkrētā darbībā? Man savulaik bija pārsteigums marķīza de Sada darbi, kad es uzzināju, ka pats marķīzs bijis ļoti kluss un bikls cilvēks, ka viņa reālajā dzīvē nav bijis absolūti nekā līdzīga tam, ko viņš rakstīja grāmatās. Viņu ieslodzīja cietumā tikai par to, ko viņš rakstīja grāmatās, un viņš mira cietuma psihiatriskajā slimnīcā. Mēs varam domāt, kas ir labāk: marķīzs de Sads vai slepkava maniaks Čikatillo, kurš nav uzrakstījis nevienu grāmatu, bet visas savas iegribas un vēlmes realizēja praktiskajā dzīvē. Mēs pieskaramies būtiskai tēmai par literatūru, kino: kas ir labi, kas ir slikti, kur mēs varētu dot vaļu cilvēku iztēlei un cik lielā mērā tā apmierina kādu cilvēku slēptās vēlmes vai gluži otrādi – provocē cilvēku uz kādām noteiktām darbībām? Nevaru dot uz to kādu viennozīmīgu atbildi, bet katrā ziņā to nevar uztvert vienkāršoti.

Maska

Masku Jungs apzīmē arī ar latīņu vārdu *persona*, jo tas savukārt ir tulkojums no sengrieķu valodas un nozīmē "maska". Senajā Grieķijā teātrī spēlēja tikai vīrieši, un viņi spēlēja maskās.

Junga koncepcijā tas, ko mēs saucam par masku, ir t. s. sociālais "es". Jungs lieto tēlainu izteicienu un saka, ka tā ir "sociālā āda", tas ir tas, kādu iespaidu mēs atstājam uz citiem cilvēkiem, mūsu sociālās lomas. Tā ir mūsu izturēšanās atbilstīgi tam, ko no mums sagaida citi cilvēki. Bez šaubām, es varu nospēlēt arī ļoti nejauka cilvēka lomu, ja es gribu atstāt attiecīgu iespaidu, es ieņemu pareizo pozīciju, bet vienalga, tas būs iespaids, kādu es atstāju uz citiem cilvēkiem. Var rasties jautājums: kādā veidā tas ir saistīts ar bezapziņu, jo mēs taču apzināmies, kādu iespaidu atstājam uz citiem cilvēkiem? Var teikt – daļēji jā un daļēji – nē, jo, tāpat kā savu ēnu, masku mēs daļēji apzināmies un daļēji neapzināmies.

1	3
2	4

3. attēls. Džohari logs.

Varbūt labāk to ilustrē shēma no sociālās psiholoģijas, tā nav Junga shēma, tās nosacīts apzīmējums ir "Džohari logs". Tas ir izdomāts vārds – trīs amerikāņu psihologu uzvārdu pirmās zilbes. Tas ir pavisam vienkāršs: cilvēka personība tiek atveidota matricas veidā ar četriem kvadrātiem. Pirmais ir mūsu "es", kādu mēs apzināmies paši un kādus mūs redz citi. Tas ir gadījums, kad kāds saka: "Tu esi tāds un tāds," – un jūs tam piekītat. Otrais ir gadījums, kad cilvēkam par mūsu vērtējumu sakām: "Tu taču mani nepazīsti. Kurš mani pazīst labāk nekā es pats sevi?" Tā ir daļa mūsu "es", kuru tikai mēs paši izjūtam, kura ir slēpta un nav pieejama svešai acij. Es domāju – ne vienmēr vajag viņu atklāt – tam jābūt kaut kam sevī. Mums ir arī vēl viens (trešais) "es", kas ir redzams citiem, bet ko neredzam mēs paši, tas ir slēpts no mums.

Bieži te ir "spurošanās", ja cilvēki mums kaut ko saka, mēs tam varam piekrist, bet citreiz atbildam: "Tu mani slikti pazīsti, tu esi kaut ko sajaucis!" Mums ir ļoti grūti pieņemt, ka mūsos ir kaut kas tāds, par ko mēs nezinām, bet ko redz citi cilvēki. Ceturtais kvadrāts apzīmē mūsu personības daļu, ko mēs neapzināmies paši un ko neredz arī citi cilvēki.

Par kādām divām problēmām, runājot par masku, brīdina Junga? Pirmkārt, tā ir identifikācija ar masku, tā ir sava "es" zaudēšana. Ja cilvēks sāk identificēties ar savu masku, viņš zaudē savu individuālo "es", vienmēr cenšas atdarināt citus, piekrist citiem, cenšas būt tāds, kādu viņu vēlas redzēt citi cilvēki. Tas it tas, ko reizēm mēs dēvējam par konformismu, – pakļaušanās vairākuma domām izturēšanās veidā. Reizēm var būt arī otra problēma – cilvēks sāk zaudēt masku, te trāpīgāks ir salīdzinājums ar "sociālo ādu" – iedomājieties, kāda ir sajūta, ja nav ādas, ja cilvēks ir pārāk atvērts, pārāk personisks saskarē ar citiem cilvēkiem. Viņš kļūst neaizsargāts. Ja mēs vēlamies būt godīgi un atklāti pret citiem cilvēkiem, tas nenozīmē, ka mums katram vajag "izkratīt sirdi", mēs zaudējam savu "sociālo ādu".

Kolektīvā bezapziņa

Jau minēju, ka kolektīvā bezapziņa ir galvenais, centrālais Junga teorijas jēdziens, no kura viņš atvasina visas citas lietas, ieskaitot mākslas darbu radīšanas psiholoģiju, tātad daiļrades psiholoģiju un mākslas darbu uztveres psiholoģiju. Pats Junga teica, ka kolektīvā bezapziņa ir kaut kas neizzināms, mēs varam tikai kaut ko nojaust par to.

T. s. personisko bezapziņu veido kompleksi, turpretī kolektīvo bezapziņu veido t. s. arhetipi. Arhetipi ir pirmtēli, pats Junga vairāk lieto vārdu arhetipi. Junga arhetipus saprot kā kaut ko hipotētisku. Tā mēs varam kaut ko iedomāties un mēģināt caur šādu hipotētisku veidojumu izskaidrot dažas lietas, kas ir saistītas ar cilvēka apziņu, apzināto uztveri un cilvēka darbību. Arhetipa jēdziens ir ļoti komplicēts, man līdz šim brīdim nav izdevies atrast Junga darbos kādu viennozīmīgu arhetipa definīciju, kura uzreiz ļautu šīs lietas saprast. Sākšu arhetipa jēdzienu skaidrot soli pa solim.

Vispirms sākšu ar to, ka arhetips ir forma, nevis saturs, tas ir zināma uztveres forma, domāšanas, pārdzīvojuma forma, kas ir izveidojusies ļoti tālā senatnē, cilvēces pirmsākumos, acīmredzot pašu arhetipu veidošanās process ir aizņēmis ne vienu vien gadu desmitūkstoti. Šīs formas, pēc Junga domām, ir kopējas visiem cilvēkiem, visai cilvēcei, tāpēc viņš to sauc par kolektīvo bezapziņu. Tas ir kopējs visiem cilvēkiem neatkarīgi no tā, kurā vietā un kurā laikā viņi dzīvo. Katrā noteiktā laikmetā, katrā noteiktā sabiedrībā šīs formas tiek aizpildītas ar konkrētu saturu – saturs ir laikmetīgais arhetipā, bet forma ir nemainīgais pirmsākums. Mūsdienu izpratnē mēs varam lietot jēdzienu stereotips, ja tas padara saprotamāku izpratni, tie ir priekšstatu, uztveres, pārdzīvojumu stereotipi.

Paši arhetipi ir veidojušies ļoti tālā senatnē, cilvēkam neskaitāmas reizes, tūkstošiem, desmitiem tūkstošiem reižu sastopoties ar vienām un tām pašām parādībām, ar kurām cilvēks sastopas neatkarīgi no tā, kur viņš dzīvo. Kas tās ir par parādībām? Vīrietis un sieviete – attiecības starp cilvēkiem; vecāki – tēvs, māte un bērni; dzīvība un nāve, dzimšana un

nāve; priekšstats par četrām debespusēm, par augšu un leju, par dienu un nakti, tumšo un gaišo. Arhetipi ir veidojušies arī dažādu dabas spēku ietekmē, dabas stihiju, vētru, negaisu, ugunsgrēku ietekmē. Tas ir priekšstats pašam par sevi, priekšstats par dvēseles nemirstību. Jungs, pētidams cilšu ticējumus, mītus, nonāca pie secinājuma, ka neeksistē mīti, kuros tādā vai citā veidā nebūtu runa par cilvēka turpinājumu pēc viņa fiziskās nāves. Saskaroties ar visām šīm parādībām, cilvēkiem, notikumiem sev apkārt, cilvēks reaģē uz to noteiktā veidā, un šīs reakcijas pamazām ir nostiprinājušās milzīgā laika periodā un pārvērtušās sava veida instinktos. Tikai tie nav bioloģiski instinkti, tas, kas ir bijis "ieprogrammēts" no pašiem pirmsākumiem, tie ir instinkti, kas veidojušies jau cilvēku sabiedrībā, pakāpeniski nostiprinājušies bioloģiski un tiek pārmantoti no paaudzes uz paaudzi. Lai pārmantotu šos stereotipus, cilvēkam nevajag pielikt nekādas pūles, cilvēks ar tiem jau piedzimst. Jungs pilnībā noraida pieņēmumu, ka cilvēks piedzimst kā "neaprakstīta balta lapa" un viss, kas ir cilvēkā, iegūts tikai dzīves laikā. Jungs saka, ka cilvēks jau piedzimst ar ļoti sarežģītu dvēseles pasauli, ar ļoti sarežģītu psihes struktūru, kuru veido arhetipi, kas ir tālākās psihes attīstības pamatā. Tieši arhetipi ir t. s. hipotētiskās, psihiskās enerģijas nesēji – cilvēka vitālais spēks, viņa dzīves enerģija nāk no arhetipiem.

Atgādināšu, ka Jungs uzskatīja, ka Freida atklātā seksuālā enerģija ir tikai viens no psihiskās enerģijas veidiem, ka nevar visu reducēt uz seksuālo enerģiju. Kā var nonākt pie domas par arhetipu pastāvēšanu, ja tie ir absolūti neizzināmi, apziņai absolūti nepieejami? Arī netiešā veidā. Jungs pie teorijas par arhetipu pastāvēšanu nonāca, pirmkārt, analizējot dažādu tautu mītus, leģendas, teikas. Viņš nonāca pie atklājuma, ko var izdarīt katrs no mums, varbūt bērnībā esam to jau izdarījuši, tikai neesam tam pievērsuši īpašu nozīmi. Vai jūs bērnībā esat pievērsuši uzmanību dažādu tautu pasaku līdzībai? Tajās darbojas atšķirīgi varoņi, viņiem ir dažādi vārdi, bet pati pasakas struktūra dažādu tautu pasakās atkārtojas, piemēram, trešais tēvadēls, princesīte, kura guļ stikla kalnā, kādā pili vai alā, viņu apsargā kādas teiksmainas būtnes, viņa ir jāatbrīvo... Ņemot jebkuru pasaku, mēs varam redzēt noteiktu sižetu, pamatstruktūru, vienalga, vai tā ir maoru, krievu vai latviešu tautas pasaka, mēs varam atklāt šo līdzību. Divaini būtu iedomāties, ka senatnē starp dažādām tautām būtu pastāvējusi kāda komunikācija, acimredzot šo pasaku struktūra ir cilvēku galvā, cilvēku psihē, Jungs saka – kolektīvajā bezapziņā. Pētot dažādu tautu mītus, eposus, Jungs nonāca pie tā paša secinājuma – grēku plūdi ir sastopami ļoti daudzu ģeogrāfiski pilnīgi nošķirtu tautu mītus. Grūti iedomāties kādu mītu vai leģendu bez kādu tumšo spēku pastāvēšanas tajā, vai tas būtu velns vai sātans, vai kas cits. Praktiski nav tautu, kurām nebūtu pasaku par raganām un burvjiem, gudriem ķēniņiem u. tml. Es gribētu pievērst uzmanību atšķirībai Freida un Junga pieejās. Ja lasīsiat Freida darbus, atradīsiat biežas atsauces uz mītiem, eposiem, leģendām, Senās Grieķijas mītiem, kurus Freids ir plaši izmantojis savos darbos. Kur ir atšķirība? Freids sāka

par mītiem interesēties tad, kad pievērsās sapņu interpretācijai. Pievēšanās mītiem nāk vēlāk. Junga sāka, pateicoties savai humanitārajai ievirzei, tieši ar dažādu mītu, ticējumu un leģendu pētīšanu. Junga ievēroja līdzību arī dažādu tautu rituālos, paražās, tradīcijās, kas ir veidojušās simtos gadu, simbolos, ko izmanto dažādas tautas. Junga visu, kas ir sakrītošs pilnīgi atšķirīgām tautām, uzskatīja par arhetipu atspoguļojumu cilvēku psihē un līdz ar to par arhetipu izpausmēm reālā darbībā: mākslas priekšmetu radīšanā, sacerējumos vai kā citādi.

Arhetipi ir neapzināmi, bet tie ir pārstāvēti cilvēka apziņā, cilvēka psihē t. s. arhetipālo tēlu veidā. Tas ir tas, ko bieži jautā, kad runā, ka arhetipi ir mūsu apziņā; arhetipi ir mūsu bezapziņā, bet apzināti mēs uztveram arhetipālos tēlus, tās ir arhetipu izpausmes. Arhetipālie tēli ir simboli: ģeometriskas figūras, tas ir vienkāršākais veids, vai dzīvnieki, dārgakmeņi, arī dažādu mītu un pasaku varoņi kā simboli – Senās Grieķijas mītus Junga analizēja tieši no šī viedokļa –, tā ir cilvēka psihes projekcija uz ārējo pasauli. Rituālas darbības: tie var būt dažādi reliģiski rituāli, dejas, dziedāšana, maģiskas izdarības. Junga uzskatīja, ka nav iespējams izprast cilvēka psihē visā tās daudzveidībā, īpaši nepētīt šos simboliskos rituālus – ko tas cilvēkam var nozīmēt un kāpēc tie cilvēkam ir vajadzīgi. Kāpēc cilvēkam ir vajadzīgi simboli, simboliskas darbības un rituāli? Junga uzskatīja, ka to galvenā funkcija ir cilvēka psihiskās darbības regulācija ar ārējiem mehānismiem, jo simboli ir arī it kā ārpus cilvēka, tas ir tas, ko cilvēks redz, vai tas, ko viņš dara. Veicot kādas simboliskas darbības vai uztverot simbolus, cilvēks neapzināti regulē savus psihiskos procesus jeb, precīzāk sakot – savas psihiskās enerģijas izpausmes, jo simbolu uztvere vai simboliskā darbība ir kā atslēga, tā ir enerģija, kas ir atsevišķā arhetipā. Simbolu uztvere, simboliska darbība it kā atraisa šo enerģiju un dod cilvēkam spēku. Vēl svarīgāka ir šāda atziņa – simboli un simboliskās darbības ļauj cilvēkam arī regulēt šīs enerģijas izpausmes, virzīt to vēlamā virzienā. Šādai simbolu uztverei un simbolisko darbību veikšanai atbilst priekšstats par t. s. mitoloģisko domāšanu, kas bija raksturīga cilvēcei līdz pat nesenam laikam. Mitoloģiskās domāšanas gadījumā cilvēki pasauli uztvēra kā kaut ko dzīvu: koki un akmeņi spēj runāt, zvēri naktīs, kā arī lopi kūti sarunājas, Saule, zvaigznes tiek uztvertas kā personificētas būtnes, mežā dzīvo mežavēdis, upēs, ezeros – nāriņas, kaut kur tiešām dzīvo burvji, raganas, citās vietās arī kentauri... Tas nebija tikai mīts, tas bija veids, kādā cilvēks uztvēra pasauli. Mēs esam atbrīvojušies no mitoloģiskās domāšanas, mūsu domāšana ir saprātīga, racionāla, balstīta uz modernās, t. i., 19. gs. zinātnes atziņām, mums ir skaidrs, ka koki un akmeņi ir miruši, ka visas nāriņas ir izdomājumi, ka ar burvjiem un raganām baida mazus bērnus. Mēs dzīvojam saprātīgā un racionālā pasaulē, tā ir mūsu civilizācijas, mūsu kultūras priekšrocība. Junga atzīmē, ka te slēpjas arī lielākā 20. gs. Rietumu cilvēka problēma – atbrīvojoties no šiem mītiem, mītu realitātes, cilvēks ir arī zaudējis iekšējo kontroli pār saviem psihiskajiem spēkiem, pār šīs enerģijas

izpaušmēm, jo arhetipi turpina darboties neatkarīgi no tā, vai cilvēki spēj viņu enerģiju kontrolēt, vērst sev vajadzīgā virzienā, vai ne. Jungs atzīmē, ka dziļāka interese par mitoloģiju, dažādu tautu ticējumiem un rituāliem sāk parādīties tikai 19. gadsimtā; kad šie mīti cilvēkam pārstāja reāli eksistēt, cilvēki sāka par tiem interesēties.

Dažādu rituālu, simbolu pētīšana vairāk atgādina herbārija vākšanu, jo to, kas kādreiz ir bijusi dzīva puķe vai koka lapa, mēs esam izkaltējuši, ielikuši grāmatā un tagad varam visiem stāstīt – lūk, cik dažādas ir puķes, lapas, bet tās vairs nav dzīvas. Mēs vairs neredzam dzīvās puķes un lapas, redzam tikai "herbāriju", cilvēks ir zaudējis savu tiešo saikni ar simboliem un rituālajām darbībām. Simboli viņam ir zaudējuši jēgu, viņš tos var tikai pētīt un aprakstīt, novērtēt no vēsturiskā, estētiskā, kompozīcijas viedokļa vai citādi, bet patiesā jēga ir zudusi. Jungs uzskatīja, ka simboli nav skaidrojami, interpretējami, simboli un simboliskās darbības var izprast tikai tiešā veidā – intuitīvas atklāsmes veidā. Jungs saka, ka simbols ir tikai tas, kas viņš ir, un nevajag mēģināt to racionāli izprast, tā jēgu var izprast tikai intuitīvi, meditācijas ceļā, ieejojot iekšā simbolā, kļūstot par organisku rituālās darbības sastāvdaļu.

Simbols un zīme ir cieši saistīti jēdzieni. Kā Jungs izprata atšķirību starp simbolu un zīmi? Jungs raksta, ka zīme kā piktogramma vienmēr ir kaut kas mazāks nekā tas, ko viņa attēlo. Cilvēks, piemēram, nav vienkārši piramīda ar apli galā, ja piktogrammā ir zīmēts nazis un dakšiņa, mēs saprotam, ka pusdienas ir vairāk nekā kopā salikts nazis un dakšiņa. Par simbolu Jungs saka, ka pats simbols, pati simboliskā zīme nozīmē vairāk, nekā mēs redzam. Krusts nav vienkārši krusts – divas sakrustotas taisnes – tas, ko mēs redzam, mēs tikai intuitīvi izjūtam, saprotam jēgu. To pašu mēs varētu teikt par apli kā pilnības simbolu. Simbola jēga, simboliskās zīmes jēga ir daudz dziļāka pati par sevi, nekā mēs to uztveram. Vēl viena būtiska atšķirība, kas ļauj nošķirt simbolus no zīmēm, – Jungs raksta, ka zīmes cilvēki rada, izdomā. Mēs varam izdomāt jaunas zīmes, logotipus, bet simboli pastāv paši par sevi, cilvēki var viņus atainot, izgatavot vai aprakstīt, taču mēs nevaram teikt, ka kāds cilvēks ir izdomājis simbolu. Cilvēki var izdomāt zīmes, nevis simbolus. Atgriežoties pie simbolu un rituālo darbību jēgas skaidrošanas, kļūst saprotamāks, kāpēc Jungs savos darbos tik asi vērsās pret protestantisko baznīcu. Es atgādinu viņa biogrāfiju, viņš bija reformātu baznīcas mācītāja dēls, auga protestantu ģimenē, konflikts ar tēvu viņam sākās jau trīspadsmit gadu vecumā. Viņš uzdeva tēvam jautājumu, ko nozīmē Svētā Trīsvienība: Dievs Tēvs, Dievs Dēls un Svētais Gars. Tēvs viņam atbildēja: "Tā ir tāda lieta, par ko labāk nedomāt, kad paaugsies, sapratīsi." Jungu ļoti aizskāra un neapmierināja šāda atbilde. Junga izpratnē protestantiskā baznīca ir ļoti racionāla – pietiek cilvēkam lasīt Bībeli, saprast to, pietiek klausīties sprediķus, kas arī, pēc Junga domām, ir racionāli, dziedāt morāla satura dziesmas baznīcā. Baznīcai protestantiskajā ticībā ir visai pakārtota loma, jo cilvēkam nav vajadzīgs

starpnieks ar Dievu. Junga raksta, ka no protestantu baznīcas ir izmesti ārā visi simboli un rituāli, šī simboliskā baznīcas iedarbība uz cilvēku psihi ir beigusies, to lielākā vai mazākā mērā uzturēja katoļu baznīca ar savu bagāto simboliku un ļoti bagātiem rituāliem. Junga pievērša uzmanību tam, ka arī katoļu baznīcas ietekme strauji mazinās. Te redzama Junga izpratne par baznīcas lomu: baznīca ir tā, kas nodrošina cilvēkam vajadzīgos simbolus un rituālus, palīdz viņam kontrolēt savu dvēseles dzīvi, kontrolēt tās enerģijas, kas nāk no arhetipiem, un vērst tās vajadzīgajā virzienā.

Junga ideja par arhetipiem un ar tiem saistītajiem simboliem, rituāliem, ticējumiem ir arī vienīgais man zināmais psiholoģiskā ziņā racionālais nacionālisma izskaidrojums. Kāpēc cilvēkiem tomēr vajag turēties pie savas valodas? Tāpēc, ka cilvēkiem vajag turēties pie savas valodas arhetipiem, jo arī valodā atsevišķiem vārdiem ir arhetipāla nozīme. Junga uzskatīja, ka cilvēkiem vajag saglabāt savas nacionālās tradīcijas, savus simbolus. Kāpēc? Te ir viena ļoti sarežģīta lieta, un, ja jūs tā ieinteresē vairāk, es ieteiktu sameklēt rakstu krājumu "Tagadnes izaicinājums", kurā ir divu vācu psihologu darbi par šo tēmu. Raksti ir par dažādo kolektīvās bezapziņas izpratni un ko tas nozīmē mūsdienās. Lai gan Junga runā par kolektīvo bezapziņu un arhetipiem, kas ir raksturīgi visai cilvēcei, tomēr viņa rakstos mēs varam atrast diezgan nepārprotamas norādes uz to, ka katram atsevišķam etnosam ir savi specifiski arhetipi vai šo arhetipu ļoti specifiskas izpausmes. Tas nozīmē, ka, saglabājot savu valodu, vairāk vai mazāk – savu kultūru, cilvēkam ir ciešāks kontakts ar viņa specifiskajiem arhetipiem un lielākas iespējas izmantot šo arhetipu enerģiju. Citādi tiešām mēs varam uzdot jautājumu pašī sev: kāpēc ir vajadzīga latviešu valoda un vispār, kas tās par muļķībām, kāpēc ir vajadzīga mazas tautiņas ar savām valodām. Jo mēs ātrāk pāriesim uz vienu valodu un vienu domāšanu, jo ātrāk mums būs pieejamas visas kultūras bagātības un atkritīs ārkārtīgi daudz problēmu: tulkošana, atšķirības domāšanā utt. Mūsdienās mēs varētu uzdot vēl vienu jautājumu: kāpēc vienā jaukā dienā mēs visi nevarētu pāriet uz angļu valodu? Vai mēs varam atrast kādu racionālu iebildumu? Vai tas nebūtu daudz saprātīgāk? Es atrodu vienīgo racionālo atbildi: ir neapzināta tendence kaut ko saglabāt, ja vadāmies no Junga koncepcijas, tāpēc ka pastāv etnosam specifiskie arhetipi. Vai nu tie būtu baltu, vai indoeiropiešu arhetipi.

Katrai lietai ir savi plusi un mīnusi. Pateicoties tam, ka mēs tik ilgi bijām atrauti no Eiropas, Latvijā ir saglabājušās lietas, kas daudzviet Eiropā pazudušas, – ļoti arhaiski tautiskie raksti, zīmes, kas veido šos rakstus, tās ir vienkāršas ģeometriskas figūras: aplī, kvadrāti, skujiņas, krustiņi. Citur jau pirms daudziem simtiem gadu šādas formas tika aizstātas ar augu un dzīvnieku stilizācijām, Latvijā tie parādījās tikai 18. gs. beigās, kad uz vecām pūrlādēm var redzēt nosacīti modernos eiropēiskos rakstus. Citu tautu tautasdziesmas, pat lietuviešu tautasdziesmas, ir nevis vienkāršu četrriņžu veidā, bet pat kā veselas balādes. Jūs varat iebilst, ka mūsu tautasdziesmas arī ir ar sižetiem un garas: "Tumša nakte, zaļa zāle", bet

neazmirsīsim, ka šīs dziesmas nav radušās pirms tūkstoš gadiem, bet gan pēdējos simt piecdesmit gados. Biju pārsteigts, uzzinot, ka tās skaistās melodijas patiesībā nav tik senas, tur ir tikai atblāzma no senajām. Autentiskās latviešu tautasdziesmas mums bieži vien ne visai patīk, viņas nav tik melodiskas kā vācu šlāgeri, kurus mēs vieglāk saprotam un uztveram. Arī latviešu tautas dejas, es nedomāju modernās apdares, kas vairāk atgādina baletu, bet kādas senākas cilmes, faktiski atgādina kādu zīmju izdejošanu. Par to raksta Jungs, bet par to mēs runāsim vēlāk. Mums ir ļoti bagāts simbolisko zīmju un simbolisko darbību mantojums, vienīgais – kādu jēgu mēs tajā varam redzēt. Ko nozīmē: "Div' dzeltenī kumeliņi no jūriņas izpeldēja"? Kurš ir redzējis dzeltenu kumeli, un kopš kura laika no jūras peld ārā kumeli? Mēs varam atrast daudzas vietas dainās, kuras šodien tiek skaidrotas kā kosmisko parādību apraksti, bet varbūt tam bija īpaša simboliska nozīme, kā jēga mums ir zudusi.

Skarot specifisko arhetipu jēgu, parādās vēl viena problēma. Junga teoriju 30. gados mēģināja izmantot nacistiskajā Vācijā. Nacisti tajā laikā mēģināja padarīt Jungu par vienu no saviem ideologiem, lai, balstoties uz viņa arhetipu teoriju, izstrādātu vāciskā pārkuma ideoloģiju. Līdz šim brīdim Jungam pārmet, ka viņš 1934. gadā piekrita būt par Eiropas psihiatru asociācijas priekšsēdētāju, kuru tai laikā kontrolēja Vācija, jo iepriekšējais – Ernests Krečmers bija atteicies pakļauties nacistiskajai ideoloģijai. Jungs šai amatā bija neilgu laiku un pēc tam, atrazdamies Šveicē, sarakstīja daudzus darbus, kuros gluži otrādi – mēģināja atmaskot nacisma ideoloģiju, balstoties uz arhetipu teoriju. Tomēr 30. gados Vācijā parādījās arhetipu skaidrojums, ka tie var būt ne tikai specifiski kādam etnosam, bet ka ir pārāki, dižāki arhetipi un arī diezgan nožēlojami arhetipi atkarībā no tā, kādai tautai, kādam etnosam tie pieder. Bez šaubām, "visdiženākie" arhetipi "piederēja" āriešiem un īstie ārieši ir vācieši. Tā mēģināja pamatot vienas rases, viena etnosa pārkumu pār citiem. Šīs idejas maz atgādina Jungu, tāpat kā Niče tika dažādā veidā interpretēts, acimredzot tas pats notika ar Jungu.

Arhetipi un ar tiem saistītie simboli

Lai gan Jungs savos darbos piemin, ka arhetipu var būt ļoti daudz – desmitiem, simtiem, savos darbos viņš apraksta ierobežotu arhetipu skaitu.

Dvēseles arhetips

Mums faktiski ir jārunā par diviem arhetipiem: *anima* un *animus*. Var teikt, ka anima ir sieviešu kārtas, sieviešu dvēsele, bet animus ir vīriešu kārtas dvēsele, vīrišķā dvēsele. Man ir jāatgādina Junga domāšanas veids, Junga metodoloģija: viņš veselumā redz pretstatu vienību, vienu veselumu

pilnīgi veido pretstati. Kaut arī tie ir pilnīgi pretēji, tie veido vienību. Visai pārsteidzošā un negaidītā veidā Jungs izvirza pieņēmumu, ka vīrieša dvēseles arhetips ir anima, tāpat sieviešu kārtas dvēsele, savukārt sieviešu dvēsele ir animus, t. i., vīrišķā dvēsele. Jāatzīmē, ka, pēc Junga pieņēmuma, katrā cilvēkā psiholoģiski pastāv divi dzimumi, kas kopā veido vienotu veselumu, pilnību. Jungs uzskatīja, ka tāpēc senajā mitoloģijā un viduslaikos ir bieži sastopams hermafrodīta tēls, t. i., cilvēks gan ar sievišķām, gan vīrišķām dzimumpazīmēm vienlaikus, tas ir simbolisks tēls, pilnības tēls. Šai tēlā it kā atspoguļojas cilvēka būtības divējādība, sākotnējais biseksuālisms. Kā veidojas šis arhetips? Vīrietim saskaroties ar sievieti, un pirmā saskare ir ar māti, sievietei saskaroties ar vīrieti, viens no pirmajiem, ar ko viņa saskaras, ir tēvs, šīs idejas it kā tiek introjicētas – pārvērstas par savām iekšējām īpašībām. Var teikt, ka dziļi sevī, savā kolektīvajā bezapziņā, vīrietis nes sievietes tēlu, sievietes arhetipu, un savukārt sievietē savā dziļā bezapziņā nes vīrieša tēlu. Šim anima animus arhetipam ir liela loma attiecību veidošanā starp sievieti un vīrieti. Notiek projekcija, savu iekšējo, dziļi slēpto īpašību piedēvēšana otram cilvēkam, bet, lai šī projekcija notiktu, ir vajadzīgs atbilstošs objekts. Tāpat vīrietim jāstāp sievietē, kura atbilst viņa anima, tad notiek projekcija un vēlēšanās savienoties ar sievieti un veidot vienu veselumu, tikai citā limenī. Tāpat sievietei ir jāstāp vīrieti, un atkal notiek projekcija. Šis pārstāsts ir nedaudz shematizēts, bet tā ir pamatideja.

Jungs ar anima un animus ideju skaidro arī dažādas seksuāla rakstura problēmas, viņš saka, ka šo arhetipu darbība, enerģija var tikt vai nu pastiprināta, vai nomākta. Kas notiks vīrietim, ja anima būs nomākta? Viņam vairs nebūs ko projicēt, tas var būt ārēji ļoti vīrišķīgs vīrietis, kuram nav nekādas intereses par sievietēm, viņš neuztver sievieti kā sievieti. Savukārt, ja anima vīrietim ir ārkārtīgi spēcīga un nomāc visas citas izpausmes, tad mums ir darīšana ar sievišķīgu vīrieti, kuram arī neko nav vajadzīgs projicēt, viņš ir pašpietiekams. Līdzīga lieta var notikt ar sievieti: sievišķīga sievietē ir zaudējusi interesi par vīriešiem vai arī sievietē kļūst ļoti vīrišķīga.

Jungs šim arhetipam piešķir vēl vienu specifisku nozīmi, nevaru izskaidrot, kāpēc viņš šajā gadījumā runā tikai par anima, – tā ir arī kreativitātes avots. Jungs raksta, ka tāpēc arī runā par mūzu, kas ierodas pie dzejniekiem vai rakstniekiem.

Kas ir šo arhetipu simboli? Tie var būt mitoloģiski pasaku simboli: nāriņas, sirēnas, princesītes, sengrieķu mitoloģijā – dievietes, fejas, sirēnas. Šajā uzskaitījumā mēs redzam, ka daži simboliem ir pozitīva nozīme, bet dažiem nav. Dievietes arī ir visādas: ir ļaunuma dievietes un ir pozitīvās, ir raganas un jaukas raganiņas. Es gribu pievērst uzmanību tam, ka Jungs uzskatīja, ka arhetipu enerģija principā ir neitrāla, to var pagriezt jebkurā virzienā gan uz labo, gan ļauno pusi. Simboli ir divējādi: labie, cilvēkam labvēlīgie simboli un nelabvēlīgie. Animus simbols var būt princis, bruņinieks, kas atbrīvo princesi.

Ir kāda atziņa, kam var būt cieša saikne ar mūsdienu kultūru. Jungs saka, ka simbolus cilvēks nerada, bet tos aizpilda ar konkrētu saturu, tāpēc mūsdienu kultūrā mēs sastopamies ar arhetipāliem tēliem, arī ar anima un animus. Daudzas kinozvaigznes ir anima simboli. Tai laikā, kad Jungs rakstīja savus darbus, populāra kinozvaigzne bija Merilina Monro, animus tēli varēja būt Klārks Geibls, varbūt tagad tas ir Toms Kruzs vai kāds cits. Viss mūsdienu amerikāņu kino ir kā tādas pasakas, un tāpēc tas ir ļoti pateicīgs objekts pētījumiem par arhetipiem un arhetipālajiem simboliem. Visas filmas ir veidotas pēc vienas struktūras: ciņa pret ļauno – labais vienmēr ar mazākiem vai lielākiem zaudējumiem uzvar ļauno. To nevarētu teikt par daudzām Eiropas filmām, krievu filmām – es domāju labas krievu filmas. Nosauciet kādu amerikāņu filmu, kurā nebūtu *happy end!*

Ļoti tuvs šim arhetipam (līdzīgi ir arī arhetipālie tēli) ir arhetips, kas ir saistīts ar tēvu, un arhetips, kas ir saistīts ar māti. Es gribētu teikt, ka tie ir nevis mīlestības arhetipi, pēc kuriem cilvēks tiecas, bet gan atdarināšanas arhetipi: vīrieši neapzināti cenšas līdzināties savam tēvam, sievietes – mātei. Bez šaubām, Junga skaidrojums nav tik primitīvs, tas ir daudz komplicētāks. Jungs, runājot par tēva arhetipu, apzīmē to ar vārdiem "vecais gudrais vīrs" (*alter Weise*) un, runājot par mātes arhetipu, min "lielo" jeb "dižo māti" (*Magna Mater*). Jungs arī pieļauj domu, ka vārds "matērija" nāk no vārda "māte".

Vispirms runāsim par "vecā gudrā vīra" simbolu. Tas ir tēva tēls, ko vīrietis savā bērnībā ir introjicējis, iekšēji pieņēmis. Mazs bērns tēvu vienmēr uztver kā kaut ko spēcīgu un varenu un introjēkcijas ceļā šo spēku un varenību sāk piedēvēt sev. Šāda ir arhetipālā uztvere. Tāpēc vīrietis tēva arhetips "vecais gudrais vīrs" ir īpašas varas un spēka apziņas avots. Nosaukums "vecais gudrais vīrs" ir tāpēc, ka tēvs ir ne tikai spēcīgs, bet viņš arī visu zina un saprot visas lietas. Un no šī arhetipa cilvēkiem, galvenokārt vīriešiem, nāk īpašās gudrības, praviēša, pareģa spēks, dažādas maģiskas spējas ietekmēt cilvēkus, dziedināt tos u. tml. Kā piemēru "vecā gudrā vīra" simbolam var minēt dažādu pasaku ķēniņus, dižus valdniekus, dievus: Zevu no sengrieķu mitoloģijas, Jupiteru no romiešu mitoloģijas. Tāpat arī ļaunus burvjus, magus, kas spēj visu iznīcināt un pārvērst nedzīvā, piemēram, krievu pasakās pazīstamais Kaščejs nemirstīgais. "Vecā gudrā vīra" spēks un ietekme tāpat var tikt vērsta dažādos virzienos. Tā var dot cilvēkam spēka un drošības izjūtu, izziņas iniciatīvu, atklāsmes spējas, pat ezotēriskas spējas, bet šī paša arhetipa enerģijas izpausmei var būt arī pilnīgi destruktīvas un iznīcinošas sekas.

Šajā sakarībā būtu jāatgriežas pie tāda jēdziena kā identifikācija. Identifikācija ar "ēnu" vai t. s. "masku" jeb "personu". Cilvēks var sākt iedomāties, ka viņš arī ir šis te "vecais gudrais vīrs", nevis ka tā ir viena no viņa personības sastāvdaļām, viens no viņa arhetipiem. Šajā gadījumā cilvēks var atrāstīt tādu enerģiju, kas patiesībā viņu pazudina un var pilnībā sagraut viņa psihi. Tad cilvēkam rodas lielummānija, viņš zaudē kontaktu ar realitāti

u. tml. Te es gribētu atgriezties pie vienas lietas, ko jau minēju iepriekš, proti, Jungs nopietni brīdina no piedalīšanās dažādās rituālās darbībās, no dažādu simbolu izmantošanas, no aizraušanās ar "balto" un "melno" maģiju u. c., jo tad labākajā gadījumā cilvēki var sajukt prātā no visām šīm lietām, jo viņi atraisa tādu enerģiju, ko paši vairs nespēj kontrolēt. Šajā sakarā Jungs, runājot ne tikai par indivīda psiholoģiju, bet arī par grupu un sabiedrību un tautu psiholoģiju, kā piemēru min hitlerisko Vāciju, kur izmantoja ārkārtīgi spēcīgas maģiskas zīmes, simbolus un rituālas darbības. Mēs vēlāk runāsim par patības simboliem, un viens no spēcīgākajiem arhetipa simboliem ir kāškrusts jeb svastika. Ja atceramies vecas dokumentālas filmas, – šie kāškrusti bija ne tikai visur izkārti, bet arī cilvēki maršēja ar lāpām, izveidojot kāškrusta zīmi, un kustējās noteiktā virzienā. Tika uzskatīts, ka tam ir sava maģiska nozīme. Ne velti Hitlers tā interesējās par Tibetu un Tibetas mūkiem. Viņš sūtīja uz turieni vairākas ekspedīcijas. 1945. gada maija sākumā, kad krievu karaspēks iegāja Berlīnē, uz ielām tas atrada mirušus tibetiešus SS uniformās.

Jungs uzskatīja, ka hitleriskajā Vācijā iepriekšminēto izdarību un rituālu, un simbolu izmantošanas rezultātā atraisījās enerģijas, kuras pēc tam sagrāva pašu nāciju. Tas pats var notikt arī indivīda līmenī.

Mātes arhetips *Magna Mater* ir raksturīgs sievietēm, tas ir bezapziņas mātes tēla introjēcija. *Magna Mater*, vienkāršoti sakot, nozīmē pārspīlētas mātes īpašības, proti, to, kā maza meitenīte var uztvert māti, ko viņai māte nozīmē. Šeit mēs arī redzam visspēcību, līdzīgi kā tas ir "vecā gudrā vīra" tēlā, kā arī ārkārtīgas spējas sniegt mīlestību, rūpēties par cilvēkiem, tos aizstāvēt, kalpot tiem. Tas ir varenas mīlošas mātes tēls. Aktivizējoties mātes arhetipam, tā enerģijai, arī sievieti pārņem līdzīgas izjūtas par tādu savu spēku, kas spēj dot citiem mīlestību, spēj rūpēties un gādāt par citiem. Tātad dižās mātes simbols var tiešām būt arī burtiskā nozīmē dižā māte, dieva māte, kā varena dieviete, valdniece, bet var būt arī burve, ragana, velna māte. Arhetipālās enerģijas negatīvā virzība izpaužas, no vienas puses, arī šādā īpašu spēju attīstībā, bet, no otras, kad darbība vairs nav vērsta citu cilvēku labā, bet ir tikai kalpošana savām interesēm. Vienkārši sakot, tā ir neapzināta vēlēšanās padarīt visus apkārtējos par saviem bērniem, līdz ar to jūtot savu varu pār viņiem. Izrādīt tādas rūpes par apkārtējiem cilvēkiem, ka viņi sāk justies nevarīgi un bezpalīdzīgi, un tad šī sieviete jūtas kā "dižā māte", no kuras absolūti viss ir atkarīgs.

Visu minēto arhetipu un simbolu saistība un iedarbība Junga darbos ir ļoti komplicēta, bet īpaši komplicēts ir "bērna" arhetips. Runājot par "anima" saistībā ar kreativitāti, Jungs saka, ka tas varētu būt vīriešiem kā īpašs stimuls viņu kreativitātei, bet, kopumā par cilvēku runājot, nešķirojot vīriešus un sievietes, radošā enerģija nāk no "bērna". Tas saistās ar cilvēka spontānu atraisītību, brīvas iztēles un domas lidojumu. Tā ir atdzimšana, atmoda, nākotne un kreativitāte, jaunu ideju dzimšana. "Bērnim" piemīt īpašs spēks, tas nav spēks varas nozīmē, bet gan radošais spēks. Turpmāk, runājot par

patību, mēs redzēsīm, ka "bērns" ir gan atsevišķs arhetips, gan arī pats ir patības simbols. Dvēseles spēki attīstās pamazām, bet mazā bērņā tie visi ir vienoti. Tad cilvēka dvēselē tie pakāpeniski sadalās, lai pēc tam visa mūža garumā atkal tiektos un nonāktu vienotībā, integrācijā, patībā. "Bērņa" arhetipa simbols parasti arī ir bērns. Vai nu tas būtu Dieva bērns, vai tie ir dažādi pasaku varoņi, piemēram, Sprīdītis, trešais tēva dēls. Tie atainoti arī rakstnieku darbos, kas ir ietekmējušies no folkloras, piemēram, Sprīdītis, kas ir šī simbola izpausme mūsu kultūrā. Zviedriem tas ir pazīstamais Nils Holgersons, kas ceļoja ar meža zosīm. Tie nav tikai zēni, ir arī meitenes, piemēram, Īkstīte, kas ceļoja ar ūdensrozēs ziedu. Visi bērniņi ir jauki, bet vai visi šie simboliskie tēli, kurus es pieminēju, ir tik jauki? Ko sākumā darīja Nils Holgersons, kā viņš izturējās pret suniņiem, zostiņām, un ko viņš izdarīja ar rūķīti? Arī Sprīdītis sākumā nebija nekāds "pajpūsis". Bērņa simboli var būt dažādi gnomi, rūķīši, elfi, trollīši Mumiņi. Jūs zināt, ka ir tādi lāga rūķīši un arī ļaunie rūķīši, kas izmanto savu spēku pavisam citos nolūkos, – tā atkal ir tā pati diāde: negatīvais un pozitīvais, kas var pārslēgties gan uz vienu, gan otru pusi.

Pats svarīgākais ir *patības* arhetips. "Patība" ir reliģiskais instinkts cilvēkā, tā ir cilvēka tiekšanās pēc pilnības, savu spēku integrācijas vienā veselā. Es atgādinu, ka patība ir transcendentālais jeb transpersonālais, kas ir cilvēkā un veido cilvēka personības būtību, tas ir ārpus cilvēka personiskās pieredzes pastāvošais. Mēs varam teikt, ka tā ir dievišķā dzirksts cilvēkā, kolektīvajā bezapziņā. Tā ir cilvēka personības dziļākā būtība, kas, pēc Junga domām, ir jau cilvēkam dota, kas ir apjausta no pašiem cilvēces pirmsākumiem, kas lika cilvēkam izjust, ka tas ir kaut kas vairāk nekā viņa dzīve, viņa personiskā pieredze. Kā mēs vēlāk redzēsīm, par cilvēka dzīves uzdevumu, cilvēka dzīves jēgu Jungs uzskata tuvošanos savai patībai, šis dievišķās dzirksts atklāsmei. Patības simboli var būt ļoti daudzveidīgi. Nosaukšu tikai dažus, un sāksim ar tiem, kas ir populārāki mūsu kultūrā. Tas ir krusts visdažādākajā veidā – jūs zināt, ka ir vairāk nekā piecpadsmit dažādu krustu, ieskaitot jau pieminēto kāškrustu. Aplis un arī kvadrāts ir patības simbols. Bez eiropēiskās, Rietumu kultūras Jungs īpašu vērību pievērta t. s. mandalai. Mandala ir viena no galvenajām zīmēm, faktiski tas ir simbols hinduisma paveidā – tantrismā. Šīs mandalas ir dažādas, bet, ja mēs ņemam vienkārši to ģeometrisko struktūru, tad tas ir kvadrāts, kas ievilkts aplī. Tikai šīs mandalas nav vienkārši ģeometriskas struktūras, tās iekšēji ir ļoti daudzveidīgas, bet forma ir tikai karkass. Tajā iekšā ir ļoti daudz dažādu krāsu un ģeometrisku figūru. Faktiski mandalas ir meditāciju objekts un viena no galvenajām rituālu sastāvdaļām. Būdams Indijā, Jungs pievērsa uzmanību tam, ka mandalas tiek arī izdejošanas rituālās dejās, tāpēc, atceraties, es minēju latviešu tautas dejas. Parasti Junga darbiem, kas izdoti latviešu valodā, uz vāka ir tā vai cita mandala. Par patības, pilnības simbolu var kļūt arī augi, gan tiešā, gan simboliskā veidā attēloti: roze, piemēram, rozetes, kas ir baznīcās, kā patības simbols; lotoss. Tie var būt

arī dārgakmeņi, īpaši briljanti vai kādi citi, kas attēloti sfēriskā vai lodes veidā. Arī pati lode ir patības simbols. Eiropēiskā kultūrā tas ir mistiskais Grāla kauss, kuru mītiskie Apaļā galda bruņinieki glabā piepildītu ar Kristus asinīm. Katrai sabiedrībai un arī kultūrai var būt dažāds arhetipālo tēlu piepildījums, parasti tas ir tāds, kas saprotams konkrētās sabiedrības cilvēkiem, tāpēc simbolu konkrētais saturs arī mainās. No vienas puses, mēs runājam par dažādiem simboliem dažādās kultūrās, bet tas var būt viens un tas pats arhetips, kas dažādi izpaužas dažādās kultūrās. No otras puses, mēs varam uztver arī tās kultūras vērtības, kas ir radušās tālā senatnē, mēs tās varam uztvert ne tikai estētiski, bet arī arhetipiski. Turpmāk mēs runāsim arī par mākslas izpratni.

Mākslinieciskās jaunrades psiholoģija

Šis temats vislabāk aplūkots Junga rakstā "Par analītiskās psiholoģijas attiecībām ar poētisko jaunradi". Lai jūs nemulsina tas, ka raksta virsrakstā ir minēta poētiskā jaunrade, tāpēc ka galvenais nav tas jaunrades veids, kādam pieskaras Jungs, darbā ir runa par jaunradi kā tādu. Tas ir referāts, kuru Jungs nolasīja kādā filologu kongresā 30. gados. Ja tas būtu mākslinieku kongress, tad referāta nosaukumā būtu "mākslinieciskā jaunrade".

Jungs izšķir divu veidu mākslas darbus. Pirmais veids – tie ir mākslas darbi, kas ir radīti pēc noteikta veida plāna, apsverot to, kā tie iedarbosies uz skatītāju, ņemot vērā visus kompozīcijas likumus, krāsu salikumu. Var teikt, ka tie ir projektēti darbi. Māksliniekam ir skaidrs, kā ir jārada šis mākslas darbs, pēc kādām likumsakarībām, kāds būs rezultāts un kādu iespaidu tas atstās uz skatītāju. Jungs šādu mākslinieka ievirzi dēvē par introvertu ievirzi – mākslinieks jau iepriekš izplāno visu, kas un kā notiks, ideja viņam jau ir galvā. Otrais mākslas darba veids ir tie darbi, kuri rodas it kā paši par sevi, it kā ārpus paša mākslinieka gribas. Šie darbi vienlaikus ir arī mākslinieka dabas izpausme, mākslinieks varbūt pats to labi neapzinās, viņam pēkšņi ir kāda atklāsme, ir kaut kas jādara, te mazāk tiek domāts par kādu plānu, likumsakarībām, darbs it kā rodas pats no sevis. Jungs šādu mākslinieka ievirzi dēvē par ekstraverto ievirzi. Pirmajā gadījumā mākslinieks it kā sevi pakļauj šī darba radīšanas likumsakarībām, otrajā gadījumā darbs it kā rodas pats no sevis, tas ir radoša impulsa rezultāts. Jungs norāda, ka bieži vien mākslas darbs izsaka vairāk, nekā to pats mākslinieks pamana, nekā pats viņš to ir gribējis. Lai mēs varētu izprast jaunrades procesa mehānismu, mums ir ļoti svarīgi zināt, kāda ir mākslinieka personiskā attieksme pret savu mākslas darbu. Jungs norāda, ka neatkarīgi no sākotnējās ievirzes – vai tā ir ekstraverta vai introverta –

patiesa mākslas darba radīšanas process ir it kā neatkarīgs no mākslinieka gribas. Jungs saka, ka radošais process ir kā dzīva būtne, kura ir iekšā cilvēka dvēselē, kurai ir sava dzīve, kura attīstās pēc saviem likumiem. Jungs runā par mākslas darbiem arī kā par simboliskiem darbiem un simptomātiskiem darbiem. Simbolisko mākslas darbu cēloņi ir meklējami bezapziņā, tās ir mākslinieku kolektīvās bezapziņas izpausmes. Simptomātisko mākslas darbu pirmsākumi ir meklējami personiskajā bezapziņā. Simboliskajiem mākslas darbiem saikne lielākā mērā ir ar cilvēces universālo pieredzi, kas ir daļa no katra cilvēka psihe. Simptomātiskie mākslas darbi ir saistīti ar cilvēku personisko pieredzi un bieži vien atkārtoti paša mākslinieka iekšējās pretrunas, konfliktus, tātad tā ir vairāk viņa personiskā dzīve. Jungs lielāku nozīmi piešķir simboliskajiem mākslas darbiem, jo tieši tie ļauj cilvēkam labāk saprast pašam savas dvēseles procesus. Simboliskie mākslas darbi ir intuitīvi uztverami visiem cilvēkiem, jo tas, ko mākslinieks ir izpaudis simboliskā veidā, ir katra cilvēka dvēselē. Tāpēc simboliskie mākslas darbi nenoveco, jo to mākslinieciskā vērtība saglabājas gadsimtiem ilgi neatkarīgi no tā, kur viņi ir radīti, un nav nepieciešams skaidrot, interpretēt šos mākslas darbus, viņi ir uztverami intuitīvi. Savukārt simptomātiskos mākslas darbus mēs varam labāk saprast, ja mums ir līdzīga pieredze kā māksliniekam, līdzīgi pārdzīvojumi un problēmas. Simptomātiskie mākslas darbi vairāk ir saistīti ar to konkrēto laiku, kurā dzīvo mākslinieks, konkrēto vidi un problēmām, kuras viņš risina.

Atgriežoties pie radošā procesa, kas saistīts ar kolektīvo bezapziņu, jāteic, ka Jungs apgalvo, ka mākslinieks it kā atdzīvina arhetipu un noformē to gatava mākslas darba veidā. Arhetips ir kaut kas nemainīgs, kas pastāv tikpat ilgi, cik ilgi pastāv cilvēce, bet katrā laikmetā arhetipa izpausme ir ar konkrētu saturu. Jungs saka, ka mākslinieks ir sava laikmeta audzinātājs. Māksla palīdz cilvēkam saglabāt no paaudzes uz paaudzi saikni ar saviem arhetipiem. Dažādos laika posmos ir izveidojušies dažādi stili, katrs stils ir kaut kas atbilstīgs konkrētam laikmetam, konkrētai videi. Tas, kas stāv aiz šī stila, ir kolektīvā bezapziņa un arhetipi. Jungs norāda vēl uz kādu svarīgu lietu – mākslinieks parasti ir it kā vienu soli priekšā pārējiem cilvēkiem, ja viņš neseko kādai modei vai tradīcijai. Simboliskie mākslas darbi brīdī, kad tie rodas, nav tik labi uztverami kā nākamajām paaudzēm. Jungs norāda, ka izcili mākslinieki bieži vien netiek novērtēti pilnībā tieši tajā laikā, kad viņi dzīvo. Tā bieži vien ir viņu personiska vai sociāla problēma, bet ir ļoti svarīgi, ka viņi sper šo soli uz priekšu.

Personības attīstība Junga izpratnē

Personības attīstības procesu Jungs dēvē par individuāciju. Šis jēdziens ir tuvs "individualizācijai", bet tos nevajadzētu jaukt. Terminu "individualizācija" lieto daudzi autori, piešķirot tam dažādu nozīmi, bet Junga teorijai,

viņa specifiskās izpratnes apzīmēšanai atbilst termins "individuācija". Individuācija faktiski ir personības integrācija, sevis iepazīšanas process. Te mēs redzam, ka Junga priekšstats par personības attīstību ir pilnīgi atšķirīgs no Freida. Freida teorija ir t. s. psihoseksuālās attīstības teorija, kura vairāk aplūko seksuālā instinkta attīstību. Turpretim Junga par personības attīstību runā kā par sevis iepazīšanu un sevis integrāciju. Tēlaini mēs to varētu iedomāties tā, ka tad, kad mums parādās apziņa, mēs apjaušam, ka mēs dzīvojam kādā mājā, mums ir istaba, kurā mēs dzīvojam, pirmajā brīdī mums ir tikai miglaina nojausma, ka tā ir vesela māja, un pamazām mēs sākam apzināties, ka tur vēl ir istabas un tur arī dzīvo kādi cilvēki, kas ir daļa it kā no mums pašiem, jo tā māja, tie esam mēs paši, tā ir mūsu dvēsele. Pamazām personības attīstības gaitā mēs sākam iepazīt, kas tad vēl ir šajā mājā un kas dzīvo tās istabās, un sākam veidot attiecības ar cilvēkiem, kas dzīvo citās istabās.

Individuācijas procesu Junga aplūko kā pakāpenisku sevis atklāšanu, un pirmā individuācijas stadija ir personas atklāšana. Cilvēks sāk apzināties, ka viņš ir ne tikai tas, ko no viņa gaida apkārtējie, ne tikai tā sociālā loma, ko viņš spēlē, bet ka katram cilvēkam ir savs "es", kas ir kaut kas atsevišķs no "personas" vai "maskas". Citiem vārdiem sakot, viena lieta ir tas, ka mēs izturamies tā, kā to no mums gaida citi, kā viņi mūs redz, bet cita lieta – tas, ka mūsos ir savs "es". Otrā stadija ir satikšanās ar savu "ēnu". To var saukt par personiskā jaunuma apzināšanos. Trešā stadija ir satikšanās ar savu "anima" vai "animus". Pēdējā, individuāciju noslēdzošā stadija ir savas patības apzināšanās, proti, apzināšanās, ka mūsos ir kaut kas vairāk nekā tikai mūsu "es" kā apziņas centrs, ne tikai "persona", "ēna", sievišķā vai vīrišķā dvēsele, bet arī, varētu teikt, šī dievišķā dzirksts, ka ir mūsu personības būtība.

Junga bija pirmais no psihologiem un ne tikai no psihologiem, kas sāka runāt par tādu parādību kā dzīves vidus krīze. Tā personības attīstībā iestājas apmēram 40 gadu vecumā, sievietēm ātrāk, vīriešiem vēlāk. Kādas ir dzīves vidus krīzes pazīmes? Pirmā pazīme ir depresija, nomāktība, nospiebtība. Cilvēkam it kā pamazām zūd dzīves jēga. Tas notiek tādos gadījumos, ja cilvēks ir sasniedzis visu to, ko viņš ir gribējis, t. i., stāvokli sabiedrībā, viņš ir atzīts, materiāli nodrošināts, viņam ir ģimene, bērni, kas ir pieauguši un kļuvuši patstāvīgi. Rodas jautājums: "Kāpēc man ir jādzīvo?" Vēl viena pazīme, kas raksturīga, iestājoties dzīves vidus krīzei, ir tas, ka cilvēki ir iekšēji neapmierināti, bet viņi šo neapmierinātību it kā projicē uz āru. Viņi kļūst ļoti neapmierināti ar citiem cilvēkiem. Cilvēks, kas ir dzīves vidus krīzes situācijā, ir ļoti "smags" cilvēks apkārtējiem. Viņš ir ļoti kritiski noskaņots, izvirza apkārtējiem paaugstinātas prasības, neiecietīgs, viņu ir ļoti grūti par kaut ko pārliecināt, viņam viss ir skaidrs. Tā ir viena no dzīves vidus krīzes pazīmēm, proti, ka cilvēkam vienreiz viss par visu ir skaidrs un viņš var tikai pamācīt citus, bet viņa uzskati paliek nemainīgi.

Dzīves vidus krīze ir saistīta ar nevēlēšanos šķirties no jaunības. Cilvēks sāk apzināties, ka jaunība ir jau aiz muguras kaut vai tīri fiziski un ka sāk tuvoties vecums. Cilvēks nevēlas šķirties no savas jaunības. Faktiski dzīves krīze ir personības attīstības kulminācija, tas ir tas punkts dzīvē, kā Junga tēlā, kurā viņš salīdzina cilvēka mūžu ar saules ceļu pie debesīm. Tāpat kā saule lec, cilvēks piedzimst, pusdienas laikā saule sasniedz savu augstāko punktu pie debesīm un pēc tam sliecas uz rietu. Nosacīti sakot, tā ir vēlēšanās apturēt sauli. To cilvēks var mēģināt darīt, pievēršot uzmanību savam ārējam izskatam, saglabājot savu fizisko formu, turpinot interesēties par visu to, par ko interesējas jauni cilvēki. Tāpēc mēs redzam, es negribu teikt, ka tas ir slikti, bet mēs redzam, ka cilvēkam ir, piemēram, vairāk nekā sešdesmit gadu, bet viņš ir ģērbies un uzvedas kā divdesmitpiecgadīgs. Cilvēks mūžīgi grib palikt šajā jaunības fāzē. Junga saka, ka arī vecumam ir savas priekšrocības psiholoģiskā ziņā, ka tieši ar vecumu cilvēks sāk vairāk ieklausīties sevī. Atcerēsimies, ka Jungam ir ļoti svarīga iekšējā dvēseles balss. Junga uzskata arī, ka ar vecumu cilvēks spēj arvien vairāk veltīt uzmanību savai patībai, jo visām lietām ir savs laiks. Tāpēc Junga kā psihoterapeits visvairāk strādāja ar cilvēkiem, kuri ir vai nu dzīves vidus krīzē, vai ir kļuvuši vecāki un netiek ar to galā, ir depresīvi un nomākti, palīdzot viņiem no jauna atrast dzīves jēgu.

Junga bezapziņas pētniecības metode – sapņa interpretācija

Mēs varam salīdzināt, kā sapņus interpretē Freids un kā – Junga. Viena metode bezapziņas pētniecībai Jungam bija vārdu asociācijas metode, vēlāk viņš no tās atteicās, bet ar sapņu interpretāciju Junga ir nodarbojies pastāvīgi. Junga daļēji pieņēma Freida sapņu interpretāciju, jo uzskatīja, ka ir sapņi, kuri ir neapmierinātu vēlmju piepildījums, tas, ko cilvēks savā reālajā dzīvē nespēj piepildīt; šo vēlmju piepildījumu viņš redz sapnī. Junga arī pieļāva domu, ka tie ir seksuāla rakstura sapņi, tāpēc ka tā ir viena no cilvēka galvenajām tieksmēm un vēlmēm un ka daudzi sapņi ir neapmierināto seksuālo vēlmju piepildījums. Vienlaikus Junga noliedza ideju, ka visi sapņi ir tulkojami šādā veidā pēc Freida metodes. Viņš uzskatīja, ka pašiem nozīmīgākajiem sapņiem vajag atrast pavisam citu pieeju.

Galvenā atšķirība starp Freidu un Jungu ir tā, ka Junga uzskatīja – sapni spēj izprast tikai un vienīgi pats sapņotājs. Otrs cilvēks var tikai palīdzēt šajā procesā, nav tā, ka jūs otram izstāstāt kādu sapni un viņš kā zilnieks pastāstīs visu, ko sapnis nozīmē. Es nedaudz pārspilēju, bet klasiskajā freidismā tā tas ir – jūs aizejat pie psihoanalītiķa, izstāstāt kādu sapni, un tad viņš jums visu izskaidro: simbolus un to, kā sapnis ir saistīts ar jūsu bērnību.

Runājot par sapņu simboliem, Jungs saka, ka sapņu simboliem ir individuāla nozīme. Tas, ko nozīmē tas vai cits sapņu tēls, ir atkarīgs no sapņotāja, no viņa vecuma – viena lieta ir tas, ko tas nozīmē jaunam cilvēkam, pavisam cita, ko nozīmē vecam, – un no cilvēka individuālās pieredzes; sapņu tēliem nav universālas nozīmes, kā uzskatīja Freids. Jungs uzskatīja, ka sapņus var izprast tikai intuitīvi, nevis racionāli, intuitīva pārdzīvojuma veidā, un ka sapņu tēliem ir jāklūst par meditācijas objektu. Īpašu vērību Jungs pievērša neparastiem sapņiem. Kas ir neparastie sapņi? Tie ir sapņi, kas vairāk atgādina kādu pasaku vai mītu, sapņi, par kuriem mēs esam tiešām pārstiegti, jo tie ne ar ko neatgādina mūsu personisko pieredzi, to, ko mēs esam pārdzīvojuši vai redzējuši. Cilvēki, no vienas puses, ir pārstiegti par šiem sapņiem, jo viņi neko tādu nav iepriekš redzējuši, no otras puses, intuitīvi izjūt šo sapņu nozīmīgumu. Tie ir sapņi, kuri nāk no kolektīvās bezapziņas, tā ir kolektīvās bezapziņas arhetipu izpausme. Savos pētījumos Jungs īpaši daudz ir izmantojis bērnu sapņus, jo, analizējot bērnu sapņus, var konstatēt, ka bērns reizēm redz sapnī kaut ko tādu, ko viņš it kā nevarētu spēt redzēt. Reizēm bērni sapņos redz tādas lietas, kuras viņi tiešām nevar būt redzējuši, viņu dzīve ir bijusi pārāk īsa, neviens viņiem to nav stāstījis, viņi to nav redzējuši ne televīzijā, ne kino, ne arī lasījuši grāmatās. Vienā no darbiem Jungs apraksta deviņus gadus vecas meitenes sapņus, kura sapņos bija redzējusi pasaules radīšanu, grēku plūdus, vairākus sengrieķu mītus; sapņi bija pārsteidzoši, tie it kā nāca no citas, nevis meitenes pasaules. Jungs uzskatīja, ka sapņi nāk no kolektīvās bezapziņas un nav saistīti ar meitenītes personisko pieredzi. Īpaši runājot par neparastajiem sapņiem, kuri saistīti ar kolektīvo bezapziņu, Jungs uzsver, ka šie sapņi cilvēkam daudz pasaka par viņa nākotni. Te ir principiāla atšķirība no Freida, kurš uzskatīja, ka, analizējot sapņus, mēs varam labāk izprast cilvēka pagātņi, viņa bērnības pārdzīvojumus, konfliktus, bērnības stadijas. Pēc Freida domām, sapnī analizējot, ir jānonāk līdz 4–6 gadu vecumam; sapnī atspoguļojas tie kompleksi, kas ir šajā vecumā. Jungs uzskatīja, ka, analizējot sapņus vai intuitīvi iedziļinoties tajos, it kā var redzēt savu nākotni. Kolektīvā bezapziņa cilvēkam saka priekšā, kas viņu gaida. Neparastie sapņi ir gaišredzīgi sapņi. Jungs norāda uz to, ka sapņi, kas aprakstīti Bībelē, īpaši Vecajā Derībā, ir pravietiski sapņi. Klasisks piemērs ir Mozus grāmatā par sapņiem, kurus redzēja Ēģiptes faraons, bet pats nespēja izprast, ko tie nozīmē. Arī te Jungs nesaskata nekādu misticismu, mēs atgriezīamies pie atziņas, ka kolektīvajā bezapziņā ir daudz vairāk informācijas, mūsdienu valodā runājot, un tāpēc kolektīvajā bezapziņā ir iespējama paredzēšana, jo cilvēks labāk jūt, kas notiks, kas viņu gaida, it kā redz lietas uz priekšu, ko neredz ar savu apziņu.

Jungs bija arī pirmais, kas piedāvāja jaunus, tīri tehniskus veidus analīzē. Jungs pievērša īpašu uzmanību tam, lai cilvēks uzzīmē vai atveido figūrās savus sapņus. Jungs norādīja uz to, ka bieži vien cilvēks nespēj vārdos izteikt to, ko viņš ir redzējis sapnī, īpaši, ja tas ir bijis kaut kas sevišķi

neparasts, vai arī gadījumā, ja cilvēks to mēģina aprakstīt vārdos, viņš sapņus stipri sagroza, citiem vārdiem sakot, literāri apstrādā atbilstoši savai personiskai pieredzei un loģikai. Tāpēc ir ļoti svarīgi, lai cilvēks mēģinātu izteikt sapņus tiešā veidā kā mākslinieks, uzzīmējot tos.

Junga psihoterapija

Runājot par Junga psihoterapiju, jāsāk ar dažām tīri tehniskām lietām, salīdzinot viņu ar Freidu. Viens no psihoanalīzes mehānismiem ir regresija – analītiķis mēģina panākt, lai pacients it kā atgriežas atpakaļ savos bērnības pārdzīvojumos; regresija ir atgriešanās atpakaļ. Freida sekotāji centās panākt, lai pacienti atgrieztos un izjustu tos pašus pārdzīvojumus, kas viņiem bija 4–6 gadu vecumā. Junga centās panākt šo regresiju līdz iespējami agrīnam – divu gadu vecumam, – jo agrīnākā stadijā cilvēks spēj atgriezties, jo labāk. Junga bija pirmais, kas mēģināja ārstēt šizofrēniju ar psihoanalīzes palīdzību. Viņš uzskatīja, ka šīs slimības sākumi ir meklējami ļoti agrīnā vecumā: 1.–2. dzīves gadā. Iespējams, ka šie mēģinājumi bija sekmīgi, kaut gan ārstniecība ilga no 10 līdz 15 gadiem. Nevienam nespēja precīzi pateikt, vai slimība pārgāja pati vai arī tas bija terapijas rezultāts, bet rezultātus arī nevienam nespēja apstrīdēt. Otra lieta, ko Junga ieviesa pirmais, bet ko bieži ignorē mūsdienās, ir tas, ka obligāts priekšnosacījums, lai cilvēks vispār varētu nodarboties ar terapiju, – viņam ir jāiziet pašterapija. Ja cilvēks pats nav atbrīvojies no savām problēmām, kompleksiem utt., ko viņš var palīdzēt otram cilvēkam? Latvijā tas tiek praktizēts visai reti. Kad jums būs darīšana ar psihoterapeitu, jūs redzēsiet, cik veiksmīgi uz jūsu fona viņš risina savas problēmas, piedēvē visus savus slēptos konfliktus jums, jūs vairāk palīdzat viņam nekā viņš jums. Tagad gan šī lieta pakāpeniski mainās.

Junga psihoterapija salīdzinājumā ar citām ir daudz vairāk balstīta uz meditācijām. Junga mēģina virzīt meditāciju procesu un palīdzēt cilvēka attīstībā tikties ar "personu", "anima", "animus", patību. Junga savā terapijā ļoti daudz izmantoja zīmēšanu. Viens no viņa piedāvātajiem variantiem ir uzzīmēt cilvēkam pašam sevi, taču nevis ārējo izskatu, fizisko portretu, bet gan savu iekšējo pasauli, savu dvēseli, to, kā cilvēks sevi redz tīri psiholoģiskā ziņā. Junga uzskatīja, ka, zīmējot savu iekšējo pasauli, cilvēks simboliskā formā uzzīmē savu patību. Viņš raksta, ka ir saskāries ar to, ka cilvēks, zīmējot savu iekšējo pasauli, simboliskā veidā zīmē mandalu, to dara cilvēki, kas nekad tādu nav redzējuši. Cilvēki, zīmējot sevi, zīmē arhetipālus simbolus. Tas cilvēkam var ļaut labāk saprast sevi un var būt viens no iekšējās korekcijas mehānismiem; izvēršot zīmējumu, pilnveidojot to, cilvēks kaut ko dara ar savu iekšējo pasauli. Junga lielu nozīmi piešķīra arī krāsām šajos zīmējumos. Viņam ir pieņēmus, ka pastāv arī arhetipālas krāsas. Tās ir tīras, ļoti spilgtas krāsas, piemēram, spilgti sarkans vai spilgti

oranžs, t. i., krāsa bez toņu pārejām. No kurienes Jungam šāds pieņēmums? Pirmkārt, no psihoterapeitiskās pieredzes, otrkārt, Junga atsauces uz klinšu zīmējumiem Āfrikā, zīmējumiem, kas ir saglabājušies vairāk nekā 15 000 gadu ļoti spilgtās krāsās. Junga saka, ka tās nāk no kolektīvās bezapziņas, to dziļums ir saistīts ar kolektīvo bezapziņu.

Mūsdienās Junga sekotāji izmanto arī īpašu psihodrāmas variantu. Psihodrāma ir īpašs terapijas veids, kas radās 30. gados. Tās ir princips ir tāds, ka cilvēks nevis izstāsta savu problēmu, bet šī problēma tiek izspēlēta grupā. Īpaši, ja ir kādi konflikti attiecībā ar tuviem cilvēkiem, piemēram, ja man ir konflikts ar tēvu, tad es šajā "lūgā" sākumā spēlēju sevi, un es cilvēkam no grupas aprakstu, kā uzvedas mans tēvs, kā viņš ar mani runā, kāda ir situācija. Tad viņam vajag nospēlēt mana tēva lomu, un es uz to reaģēju. Efekts tiek panākts tad, ja cilvēks pilnībā iedzīvojas lomā un sāk izjust tās pašas izjūtas. Pēc tam mēs maināmies lomām – otrs cilvēks spēlē mani, kā es iztuos, un es spēlēju tēvu. Šādi izspēlējot, cilvēks labāk saprot savas jūtas un otru cilvēku, ar kuru viņam ir konflikts, un kopā ar grupu mēģina šo problēmu atrisināt. Tāds ir psihodrāmas klasiskais variants, kas ļoti plaši tiek pielietots, bet Junga variantā tiek izspēlēti sapņi. Var teikt, ka tas ir īpašs sapņu interpretācijas veids. Pie tam interesanti, ka tiek izspēlēti ne tikai cilvēki, kas darbojas šajos sapņos, bet arī, ja sapnī ir koks, tad kāds cilvēks spēlē šo koku, ja ir automašīna, tad viens spēlē automašīnu, kas brauc. Viss, kas sapnī redzams, tiek atveidots, jo Junga uzskatīja, ka visi sapņu tēli ir mūsu psihes sastāvdaļa. Viss, ko mēs redzam sapnī, tie esam mēs paši dažādās izpausmēs, vai tā ir "ēna" vai tā ir "anima", vai "maska" vai kas cits, tāpēc ir svarīgi izspēlēt visu. Nav nekādas interpretācijas, tikai katrs šī sapņa daļbnieks apraksta, ko viņš izjuta, kad spēlēja to vai citu lomu. Tātad viss ir vairāk balstīts uz intuitīvu pārdzīvojumu nekā uz racionālu analīzi.

Junga viedoklim varam piekrist vai nepiekrist, daudzas viņa idejas var šķist mistiskas, bet katrā ziņā Junga sniedz pavisam citu, jaunu skatījumu uz pasauli. Piemēram, iedomāsimies, ka visi Senās Grieķijas mīti ir tas, kas notiek arī šodien mūsu dvēselē, tie ir aktuāli tāpēc, ka katrs no viņiem personificē kādas noteiktas dvēseles spēkus; mums gan var būt cita attieksme pret dažādiem simboliem, rituālām darbībām. Junga ir devis savu ieguldījumu arī pedagoģijā. Atgādinu, ka Junga uzskatīja, ka mūsdienu cilvēka problēma ir iekšējā sašķeltība, mūsdienu cilvēks ir šizofrēnisks, proti, viņa prāts, viņa apziņa ir atrauta no viņa bezapziņas. No tā Junga secina, ka pašlaik audzināšanā, pedagoģijā pārāk liela vērība tiek veltīta bērnu racionālai attīstībai – domāšanas, atmiņas attīstībai – un novārtā tiek pamesta jūtu, emociju sfēra, bērna radošās izpausmes. Tāpēc Junga uzskata, ka īpaša vērība būtu jāpievērš bērnu mākslinieciskai audzināšanai – mākslai, mūzikai, dejai – ne tikai matemātikai u. tml. lietām.

Junga uzskatīja, ka katram cilvēkam ir ne tikai tiesības uz savu bērnību, bet bērnība ir arī ļoti nozīmīgs periods. Cilvēkam ir jādzīvo sevi arī kā

bēnam. To viņš uzskatīja par diezgan nopietnu problēmu, teiksim, mūs-
laiku audzināšanā vai pedagogijā uzskata, ka, jo agrāk bērns sāk atdarināt
pieaugušos, jo pieaugušie ir priecīgāki. Jungs uzskatīja, ka pieaugušo
atdarināšana tikai pastiprina bērna iekšējo sašķeltību.

Alfreds Ādlers un individuālā psiholoģija

Alfreds Ādlers savu koncepciju apzīmēja kā individuālo psiholoģiju. Uzreiz gribu norādīt, ka šis apzīmējums varbūt nav īpaši veiksmīgs, jo ļoti bieži rada pārpratumus, tāpēc ka, lasot nosaukumu "individuālā psiholoģija", cilvēki to uztver kā individuālisma psiholoģiju, lai gan Ādlera piedāvātā psiholoģija drīzāk ir sociālā psiholoģija, drīzāk Junga psiholoģiju varētu dēvēt par individuālo psiholoģiju. Ādlers ļoti lielu uzmanību pievērš attiecībām, saistībai ar citiem cilvēkiem, sabiedrības lomai cilvēka dzīvē u. c.

No kurienes šis apzīmējums "individuālā psiholoģija", kāpēc tas ir tieši tāds? Latīniski "individuum" nozīmē "vienots, nedalāms". Ādlers izvēlējās šo apzīmējumu, jo uzskatīja, ka cilvēka personība ir vienots nedalāms veselums. Mēs nevaram kaut kādā veidā salikt pa kādiem atsevišķiem plauktiņiem cilvēka dvēseli, psihi, personību. Tāpēc Ādleram nav tāda priekšstata par psihi struktūru kā iepriekšējiem domātājiem, piemēram, Freda *Id*, *Ego*, *Superego*, vai arī Junga priekšstata par dažādiem spēkiem psihē. Ādlers runā par cilvēka personību kā par kaut ko vienotu un nedalāmu; no tā arī cēlies nosaukums.

Vispirms nedaudz par Ādlera biogrāfiju, jo, kā jau minēju, daudzu psihanalītiķu biogrāfijās lielā mērā atspoguļojas arī viņu koncepcija. Katrs cilvēks izmanto savu personisko pieredzi, un, kā mēs redzēsīm, Ādlera pieredze ir krietni atšķirīga gan no Freida, gan īpaši no Junga, līdz ar to arī viņa koncepcija ir atšķirīga.

Alfreds Ādlers ir dzimis 1870. gadā un miris 1937. gadā. Viņš nodzīvoja īsāku dzīvi nekā Freids, atcerēsīties, ka Freids nomira 1939. gadā un Jungs – 1961. gadā un viņu savstarpējās attiecības neizcēlās ar īpašu draudzīgumu.

Akcentēšu galvenokārt tos faktus Ādlera biogrāfijā, kas viņu atšķir gan no Freida, gan no Junga. Ādlers ir dzimis 1870. gadā Vīnē, viņa dzīve sākumposmā, tāpat kā Freidam, ir saistīta ar Vīni, arī viņš piedzimst ebreju tirgotāja ģimenē, bet kur ir atšķirība? Freids piedzima vairāk vai mazāk turīga ebreju tirgotāja ģimenē, turpretī Ādlers piedzima nabadzīga ebreju tirgotāja ģimenē. Ādlers dzīvoja Vīnes nomalē, tādā nomalē, kur ebreju nebija daudz, un viņam atšķirībā no Freida nebija jācieš no dažādām antisemitisma izpausmēm. Ādlera izcelšanās no trūcīga slāņa vēlāk noteica

viņa politiskos uzskatus, jo viņš bija ļoti kreisi noskaņots, vēlāk kļuva par sociāldemokrātiskās partijas biedru, bija viens no Austrijas sociāldemokrātu līderiem, no kreisākajiem līderiem. Sociālās problēmas ieņem svarīgu vietu Ādlera darbos atšķirībā no Junga, kuru tās neinteresēja praktiski nemaz, un Freida, kurš arī tām pievērsa maz vērības. Ādlers bija otrais bērns piecu bērnu ģimenē. Tā bija samērā liela ģimene, kā mēs redzēsim vēlāk, šim faktam Ādlers piešķīra lielu nozīmi. Ādlers bija pirmais, kurš pievērsa uzmanību tam, ka ir svarīgi, kurš pēc skaita ģimenē bērns ir, vai viņš ir vienīgais bērns ģimenē vai pirmais, vai otrais, vai pēdējais – tas lielā mērā nosaka cilvēka raksturu.

Kopš pašas dzimšanas Ādlers izrādījās ārkārtīgi slimīgs bērns, viņš izslimoja visu, ar ko vien var slimot agrā bērnībā, un vairākas reizes vecāki domāja, ka viņš neizdzīvos, labi vismaz, ka ģimenē ir pieci bērni. Viņš bija fiziski ārkārtīgi vārgs un slimīgs, kopš bērnības stipri tuvredzīgs, toties viņa vecākais brālis bija ļoti veselīgs, fiziski labi attīstīts, apķērīgs, apsviedīgs, un gan vecāki, gan apkārtējie ar prieku skatījās uz vecāko dēlu un norādīja uz viņu citiem bērniem kā piemēru. Ādlers raksta, ka viņš kopš agras bērnības ir izjutis ārkārtīgi lielu greisirdību pret savu brāli, kurš pastāvīgi bija uzmanības centrā, un ka viņš pats ir juties it kā nostumts malā. Kāds Ādlers bija skolā? Atcerēsimies, ka Freids bija ģimnāzijas zvaigzne, pirmais skolnieks, visi skolotāji viņu slavēja, viņa tēvs bija gatavs ieguldīt lielu naudu, lai tikai izskolotu savu dēlu. Atcerēsimies, Junga sekmes skolā bija visai viduvējas. Viņš bija iegrimis savā iekšējā pasaulē, savās apcerēs un pārdzīvojumos un mazāk interesējās par mācību priekšmetiem. Jāsaka, ka Ādleram arī šajā ziņā neveicās – viņam skolā, it īpaši pirmajos gados, veicās ļoti slikti. Lieta nonāca tik tālu, ka skolotājs bija griezies pie Ādlera tēva, zīnot, ka tēvam rocība nav pārāk liela, un ieteicis pārtraukt šķērdēt naudu puikas skološanai, esot laiks ņemt viņu ārā no skolas un iemācīt kādu arodu. Skolotājs bija ieteicis kurpnieka amatu ar domu, lai no tā puikas vismaz kaut kas dzīvē iznāktu, mācīties viņam nav jēgas, jo viņš ir nevis slinks, bet vienkārši nejēga. Skolas gados Ādlers visu to dabūja dzirdēt, cik viņš ir neattīstīts, dumjš utt. Te mēs saskaramies ar vienu no galvenajām Ādlera idejām, proti, ideju par mazvērtības kompleksu un kā cilvēks atbrīvojas no šī kompleksa. Man nav pilnīgu ziņu par Ādlera biogrāfiju, par to, kāpēc viņš nekļuva par kurpnieku, bet kāpēc brīnumainā kārtā viņam izdevās skolu pabeigt, pie tam sekmīgi, un vēl vairāk – iestāties universitātē. Ādlers izvēlas medicīnas studijas, interesanti, ka, ņemot vērā viņa stipro tuvredzību, viņš izvēlas acu ārsta profesiju. Tā arī ir Ādlera ideja, ka cilvēks bieži vien cenšas apgūt to, kas viņam vissliktāk padodas, to, kas ir viņa visvājākā puse. Par psihologiem es to varu droši teikt. Ja psihologi nodarbojas ar atmiņas pētīšanu, pilnveidošanu utt., tad diezgan droši var teikt, ka viņiem pašiem ir atmiņas problēmas. Bet līdztekus medicīnai Ādleram jau studiju gados bija interese gan par filozofiju, gan par psiholoģiju. No filozofiem viņu visvairāk ietekmēja trīs – Niče, Šopenhauers un

Markss. Vēlāk Ādlers ļoti daudz aizguva no Ničes idejas par pārcilvēku – kļūt par pārcilvēku ir veids, kā atbrīvoties no savas mazvērtības izjūtas. Tāpēc Ādlers savos sākotnējos darbos izvīrēja ideju, ka galvenais cilvēka virzošais spēks ir tieksme pēc varas, pēc pārkuma pār citiem. Šī doma nāca no Šopenhauera. Markss piesaistīja viņu ar saviem priekšstatiem par cilvēka dabu, par cilvēku kā par sabiedrisku būtni, ar sabiedrības analīzi utt. Faktiski jau pirms tikšanās ar Freidu Ādlers bija sācis veidot savu koncepciju, kuras pamatā bija doma, ka cilvēkam sākotnēji ir mazvērtības komplekss, kuru viņš vēlāk savā dzīvē cenšas pārvarēt, tiecoties pēc pārkuma, pēc varas. Ādleru piesaistīja Freida idejas, viņš sāka interesēties par psihoanalīzi un jau no 1902. gada sāka aktīvi darboties Freida psihoanalītiķu biedrībā, un kļuva par vienu no tās līderiem. Ādlers līdz ar Jungu kļūst par vienu no tuvākajiem Freida līdzgaitniekiem. Es gribētu uzsvērt, ka Ādleru tomēr vairāk uzskatu par Freida līdzgaitnieku, kādu laiku – sekotāju, bet ne visai korekti būtu teikt, ka Ādlers bija Freida skolnieks. Ādleram jau bija savas idejas pirms tikšanās ar Freidu, un viņš no šīm idejām neatkāpās, un tas savā ziņā arī bija cēlonis, kāpēc viņi sarāva attiecības. Kādu laiku bija ļoti cieša sadarbība ar Freidu, bet tikai apmēram līdz 1911. gadam, kad Ādlers pilnīgi šarauj jebkādas attiecības ar Freidu uz visu mūžu. Tās galvenokārt bija teorētiskas domstarpības. Ādlers atteicās atzīt seksuālo instinktu par galveno cilvēku virzošo spēku un sāka apstrīdēt to aizvien aktīvāk, bija arī citas atšķirības un domstarpības, par kurām runāsim nedaudz vēlāk. Taču attiecību saraušanai bija arī politiski iemesli, kas ir aktuāli arī šodien. Freidam ļoti nepatika Ādlera aizraušanās ar politiku. Freids teica, ka zinātne ir zinātne un politika ir politika, un zinātniekam nav jābūt politiķim. Pateicoties Ādlera darbībai, psihoanalītiķiem sāka pārmest to, ka viņi nodarbojas ar politiskām lietām, ka psihoanalīze ir politizēta. Rezultātā Ādlers 1912. gadā aizgāja no psihoanalītiskās kustības, taču ne tikai viens pats, viņš aizveda trešo daļu no Freida sekotājiem, kuri arī piederēja pie sociāldemokrātiem.

Pēc Pirmā pasaules kara Ādlers galvenokārt darbojās ASV. Viņš nodarbojās ar privātpraksi, lasīja lekcijas universitātēs. Tādēļ Ādlers vēl mūsdienās Amerikā ir populārāks nekā Eiropā. Ādlers mirst ar sirdstrieku 1937. gadā Anglijā lekcijas laikā. Runājot par Ādlera darbiem, gribētu pateikt, ka, piemēram, Jungam ir 20 sējumi, Freidam – 17 sējumi, arī Ādleram ir ap desmit grāmatu, bet patiesībā var teikt, ka viņš ir uzrakstījis vienu grāmatu, kuru vairākkārt pārrakstījis dažādos variantos ar dažādiem virsrakstiem. Pat izlasot vienu Ādlera grāmatu, ir diezgan skaidrs priekšstats par viņa koncepciju kopumā, viņš to izklāsta diezgan sistemātiski. Viens no šīs grāmatas variantiem ir tulkots arī latviski. Grāmatas nosaukums ir "Psiholoģija un dzīve", tās apakšvirsraksts – "Vispārsaprotams ievads individuālpsiholoģijā". Interesanti, ka šī grāmatas tulkojums latviešu valodā tika izdots 1932. gadā un 1991. gadā tas pats 30. gadu tulkojums tika izdots atkārtoti.

Tā nebija nejaušība, ka Ādlera darbi tika tulkoti pirmskara Latvijā, jo, piemēram, tajā laikā iznāca tikai divas Freida grāmatas, manuprāt, vispār psihoanalītiķu darbi tika tulkoti ļoti maz. Latvijā bija ļoti spēcīga Ādlera psiholoģijas biedrība, kurā apvienojās pedagogi un cita inteliģence, tā, bez šaubām, arī bija sociāldemokrātiski orientēta. Tolaik sociāldemokrāti bija pati spēcīgākā partija. Arī šodien Ādlera psiholoģija ir populārāka, ja tā var teikt, nepsihologu vidē – pedagogu, politiķu, cilvēku, kuru darbs ir saistīts ar dažādām sabiedriskām kustībām, organizācijām. 1993. gadā biju starptautiskā Ādlera vasaras skolā Čehijā, un tur no divsimt dalībniekiem, kas bija ieradušies no visas pasaules, bet galvenokārt no Amerikas un Vācijas, tikai kādi 30 bija psihologi, pārējie bija policisti, tiesneši, dažādu sabiedrisko organizāciju pārstāvji, skolotāji, bērnudārzu audzinātāji. Turklāt Ādlera pieeju savos mērķos izmanto arī daži reliģiski novirzieni, piemēram, bahaisms. Bahaisma pravieši, kad tie brauc sludināt uz Latviju, nereti uzdod sevi par Ādlera psiholoģijas pārstāvjiem. Faktiski Ādlers pats deva tādu iegānu, aizsākumu, lai viņa idejas varētu izmantot dažādiem politiskiem mērķiem.

Atgriezīsimies pie Ādlera koncepcijas. Sākšu ar salīdzinājumu, kas Ādleram ir kopīgs ar Freidu un Jungu un kas ir atšķirīgs. Sāksim ar to, kāpēc vispār Ādlera individuālo psiholoģiju var pieskaitīt psihoanalīzei, jo mēs redzēsim, ka tā ir kaut kas pilnīgi atšķirīgs no iepriekšējām koncepcijām. Tāpēc ka Ādlera psiholoģijā ir ievēroti divi principi – atziņa, ka psihi veido apzinātā un neapzinātā daļa, un otrs, ka cilvēka darbību virzošie spēki atrodas psihe neapzinātajā daļā. Var teikt, ka līdz ar to visa Ādlera teorijas līdzība ar iepriekš apskatītajām koncepcijām beidzas.

Pirmām kārtām Ādleram ir pavisam atšķirīga bezapziņas jēdziena interpretācija jeb priekšstats par psihe neapzināto daļu. Tieši Ādlers lieto vārdu "zemapziņa". Ādlera izpratnē "zemapziņa" ir tas pats, kas "priekšapziņa" Freida izpratnē. Ja mēs atceramies Freida sākotnējo modeli, tad priekšapziņa ir tas, kas ir neapzināts, bet var tikt apzināts. Ādlers nerunā ne par kādu dziļāko neapzināmu psihe daļu, tātad ir vienkārši lietas, kuras mēs apzināmies, un lietas, kuras mēs neapzināmies, bet tas, kas ir neapzināts, var tikt apzināts. Kādas ir attiecības starp apziņu un zemapziņu? Freidam tās bija konfliktējošas, antagoniskas attiecības; Jungam – savstarpēji papildinošas; Ādleram – paralēlisms, proti, cilvēka darbība vienlaikus notiek gan apziņas, gan zemapziņas līmenī, tur nav ne pretrunu, ne savstarpēji papildinošas darbības. Virzošie spēki. Freidam tas ir seksuālais instinkts, Jungam, nosacīti sakot, reliģiskais instinkts, tā ir tiekšanās pēc patības; Ādleram – vai nu kopības izjūta kā pozitīvais virzošais spēks, vai arī tiekšanās pēc pārākuma kā nevēlamais virzošais spēks. Un vēl viena būtiska atšķirība. Vienkāršoti runājot, var teikt tā, ka Freids un viņa sekotāji uzskatīja, ka cilvēka pagātne nosaka viņa tagadni un nākotni, proti, tas, kas ir noticis ar cilvēku bērnībā, viņa bērnības pārdzīvojumi un konflikti lielā mērā nosaka to, kas ar cilvēku notiek tagad un notiks turpmāk. Turpretim Ādlers pasludina pretēju principu – cilvēka nākotne nosaka viņa tagadni. Tas, pēc kā cilvēks

savā dzīvē tiecas, kas ir viņa dzīves mērķis, kāda ir cilvēka orientācija uz nākotni, nosaka to, kā cilvēks dzīvo tagad. Priekšstats par dzīves mērķi ir viens no svarīgākajiem Ādlera koncepcijā. Cilvēks tagad dzīvo tā, lai sasniegtu savu dzīves mērķi. Var rasties jautājums, kāpēc tad reizēm cilvēks dzīvo tik slikti? Ādlera atbilde būtu šāda: tāpēc, ka slikti ir dzīves mērķis.

Tagad aplūkosim Ādlera koncepciju kopumā. Galvenais Ādlera jēdziens ir "kopības izjūta" (*gemeinschaftsgefuehl*). Šo grūti tulkojamo vācu vārdu angļu variantā pats Adlers ir piedāvājis kā "social interest". Sekojot K. Marksa atziņām, arī Adlers uzskata, ka cilvēks pēc savas dabas ir sabiedriska būtne. Tāpat kā bite nevar izdzīvot ārpus bišu saimes, tāpat arī cilvēks nevar izdzīvot bez ciešanas saistības ar citiem cilvēkiem. Adlers pieņem, ka šī kopības izjūta ir bioloģiski nosacīta, tas ir sava veida sociālais instinkts.

Kas tad ir kopības izjūta? Pirmkārt, tā ir piederības izjūta, cilvēks apzinās savu piederību cilvēcei kopumā. Kopības izjūtas kritērijs ir cilvēka spēja sadarboties ar citiem cilvēkiem, pie tam sadarboties ne tikai tad, kad tas viņam ir izdevīgi, bet arī tad, kad viņam nākas ierobežot savas vēlmes kopības interešu labad. Otrkārt, tā ir gatavība dot ieguldījumu, necerot uz atalgojumu.

Kopības izjūta ir nepieciešama trīs galveno dzīves uzdevumu veikšanai. Tie ir darbs, draudzība un mīlestība. Pēc Ādlera domām, visas cilvēka ciešanas un psiholoģiskās problēmas rodas tāpēc, ka viņš nespēj tikt galā ar šiem uzdevumiem, šo uzdevumu veikšana ir atkarīga nevis no cilvēka spējām, intelekta, bet gan no attīstītas kopības izjūtas.

Darbs ir tas uzdevums, ar kuru tiek galā lielākā daļa cilvēku. Problēmas var rasties tikai tad, ja jau no pašas bērnības cilvēks nav radis darīt kaut ko citu labā. Nereti darbs kļūst par vienīgo cilvēka dzīves jēgu, it īpaši, ja viņam pietrūkst patiesas draudzības un mīlestības. Šādā situācijā darba zaudējums rada ne tikai finansiālas problēmas, bet vēl lielākā mērā arī nopietnas psiholoģiskas problēmas – cilvēkam zūd dzīves jēga.

Draudzība ir spēja uzturēt ciešanas, tuvas attiecības ar citiem cilvēkiem. Ja cilvēks nav spējīgs pat uz to, tas norāda uz pilnīgu kopības izjūtas trūkumu. Mīlestība ir visgrūtāk realizējams dzīves uzdevums, tā nozīmē visciešākās attiecības starp diviem cilvēkiem, prasa savstarpēju cieņu un abpusēju pienākuma apziņu. Līdz ar to mīlestībai ir nepieciešama maksimāli attīstīta kopības izjūta, un tā nav tik bieži sastopama.

Ja kopības izjūta katrā cilvēkā ir jau no dzimšanas, kas tad var radīt problēmas? Lieta ir tāda, ka šī bioloģiski nosacītā kopības izjūta ir jāattīsta. Adlers uzskata, ka te ārkārtīgi liela nozīme ir mātes mīlestībai pret bērnu un viņas spējai iemācīt bērnam mīlēt citus cilvēkus. Arī tēva un mātes savstarpējās attiecības ir paraugs bērnam, kā veidot attiecības ar citiem cilvēkiem.

Kas tad var traucēt kopības izjūtas attīstību? Te mēs nonākam pie nākamā svarīgākā Ādlera jēdziena – mazvērtības jūtām. Adlers uzskata, ka bērnā, sākot sevi apzināties un salīdzināt ar citiem, it īpaši ar vecākiem un

citiem pieaugušajiem, rodas mazvērtības izjūta. Bērns redz, ka pieaugušie ir lielāki, varenāki par viņu ne tikai fiziskā, bet arī iespēju ziņā – viņi var bērnam kaut ko dot, bet var arī atņemt, sodīt. Attīstoties kopības izjūtai, bērns pamazām atbrīvojas no šīs mazvērtības izjūtas, bet var būt arī tādi apstākļi, kas veicina šīs mazvērtības izjūtas padziļināšanos un pārvēršanos mazvērtības (inferioritātes) kompleksā.

Kas ir tie apstākļi, kuri veicina mazvērtības kompleksa veidošanos? Pirmkārt, tā ir bērna izlutināšana. Ja visas bērna iegribas vienmēr tiek apmierinātas, bērns pierod pie tā, ka par viņu nepārtraukti gādā un rūpējas. Jūtoties kā "pavēlnieks", bērns patiesībā ir pilnīgi atkarīgs no apkārtējiem. Agrāk vai vēlāk (piemēram, uzsākot skolas gaitas) bērns nonāk vidē, kur viņam izvirza tās pašas prasības kā citiem. Tagad bērns jūtas bezpalīdzīgs, un, redzot, ka viņa vienaudži ir pietiekami patstāvīgi, lai pildītu šīs prasības, viņā rodas mazvērtības komplekss.

Otrkārt, tā ir bērna apspiešana ģimenē. Bērna apspiešanas veidi var būt ļoti dažādi. Galējā apspiešanas forma ir fiziska vardarbība – bērna sišana, spīdzināšana, mocīšana. Biežāk sastopama ir bērna atstumšana, ignorēšana. Bērns nejut mīlestību no vecāku puses, it īpaši no mātes. Citi psihologi to dēvē par mātes "psiholoģisko prombūtni", t. i., mātei nav psiholoģiska kontakta ar bērnu. Kas var radīt šādu mātes "psiholoģisko prombūtni"? Bērns var būt bijis nevēlams; māte ir pārāk jauna (kā zināms, tagad par māmiņām nereti kļūst jau 14–15 gadu vecumā) un nespēj pildīt savu lomu; mātei pašai ir nopietnas problēmas (bērna tēvs piepeši pametis ģimeni, smaga slimība, lielas finansiālas grūtības u. tml.); mātei pašai bērībā nav bijis psiholoģiska kontakta ar savu māti, un tagad viņa neapzināti izturas pret savu bērnu tāpat, kā bērībā izturējās pret viņu.

Treškārt, tā ir orgānu nepilnvērtība, kurai Ādlers piešķir īpašu nozīmi. Orgānu nepilnvērtība ir reāli vai iedomāti fiziski defekti. Tās var būt kādas kroplības, kustību traucējumi, vāja redze vai dzirde utt. Bet defekti var būt arī iedomāti, piemēram, bērns ir tievāks vai resnāks, garāks vai mazāks augumā nekā citi bērni. Ādlers ievēroja, ka reizēm tie bērni, kuriem tiešām ir nopietni fiziski defekti, to īpaši nepārdzīvo, drīzāk uztver šos trūkumus kā savu individuālo īpatnību. Savukārt bērni, kuriem patiesībā nekādu defektu nav, dziļi pārdzīvo savas fiziskās atšķirības no citiem bērniem. Tāpat svarīgs ir nevis pats defekts, bet tas, kā cilvēks to uztver. Subjektīvās uztveres nozīmi Ādlers uzsver visā savā koncepcijā. Mēs tās varētu saukt arī par iedomām. Bet, ja kaut kas ir tikai iedomas, tad ir arī iespējams no šīm iedomām atbrīvoties. Kā mēs vēlāk redzēsim, tas arī ir Ādlera psihoterapijas mērķis.

Ādlers uzskatīja, ka mazvērtības kompleksa pamatā ir kļūdainas pašvērtējums, tāpat iedomas attiecībā uz sevi. Jebkurš cilvēks, kurš šaubās par sevi, vienmēr pārvērtē citu cilvēku spējas. Var teikt, ka neveiksmes, kuras piedzīvo cilvēks, ir drīzāk mazvērtības kompleksa sekas, nevis cēlonis. Ir cilvēki, kuri samierinās ar mazvērtības jūtām, kļūst bikli, nedroši, ieraujas

sevī, cenšas distancēties no apkārtējiem, izvairās no dzīves uzdevumu risināšanas. Citi cenšas pārvarēt šo kompleksu, tiecoties pēc pārākuma pār citiem cilvēkiem.

Mazvērtības jūtas cilvēki var censties pārvarēt divējādi – kompensācijas vai hiperkompensācijas ceļā. Kompensācijas gadījumā cilvēks tiecas gūt panākumus tajā sfērā, kur viņš jūtas stiprāks, piemēram, zēns, kurš kustību traucējumu dēļ nevar nodarboties ar sportu, kolekcionē pastmarkas un izpelnās vienaudžu ievēribu ar savu kolekciju. Hiperkompensācijas gadījumā cilvēks mēģina kaut ko sasniegt, tieši pārvarot savas vājās puses, piemēram, cilvēks ar runas defektiem kļūst par slavenu oratoru (Ādlers min Senās Grieķijas politiķa Dēmostena piemēru). Ne vienmēr savu trūkumu pārvarēšana nozīmē tiekšanos pēc pārākuma pār citiem, taču reizēm tā noved pie pārākuma (superioritātes) kompleksa, tieksme pēc pārākuma kļūst par galveno dzīves mērķi. Sākotnēji Ādlers šo tieksmi dēvēja par "tieksmi pēc varas", bet pēdējos darbos – par "tieksmi pēc pilnības". Tā kā cilvēks nekad nevar būt pati pilnība, šis mērķis ir praktiski nesasniedzams. Pārākuma apziņa par citiem netuvina individu citiem cilvēkiem, saglabājas atsvešinātība, kuru var pārvarēt, tikai attīstot kopības izjūtu.

Atšķirībā no Freida teorijas, kura balstās uz determinisma principiem, Ādlers savu koncepciju veido uz teleoloģijas (*teleoloģija* – tiekšanās uz mērķi, mērķtiecīgums) principa pamata – galvenais ir cilvēka virzība uz savu dzīves mērķi, kurš bieži vien ir – justies pārākam par citiem. Šis dzīves mērķis veidojas agrā bērnībā, apmēram 4–6 gadu vecumā. Te mēs saskatām līdzību ar Freidu, kurš arī piešķīra īpašu nozīmi šim vecumam. Tātad tomēr bērnība nosaka cilvēka tagadni? Atšķirībā no Freida Ādlers īpaši uzsvēra cilvēka gribu, izvēles brīvību. Apzinoties savu dzīves mērķi, nepieciešamības gadījumā cilvēks spēj to mainīt. Ādlera ideju par cilvēka izvēles brīvību vēlāk pārņēma franču filozofs eksistenciālists Žans Pols Sartrs. Dzīves mērķis bērnībā veidojas vecāku vai citu pieaugušo iespaidā, kurus bērns cenšas atdarināt. Bieži vien priekšstatu par cilvēka dzīves mērķi var gūt, jautājot viņam (vai arī uzdodot šo jautājumu sev), par ko viņš bērnībā sapņoja kļūt, kad būs pieaudzis. Bez šaubām, ir jāņem vērā, ka bērna acīs tā vai cita profesija izskatās pavisam citādāk, nekā to uztver pieaugušie. Piemēram, lidotājs ir tas, kurš vienmēr uz visiem var raudzīties no augšas, šoferis var kādu pavizināt, bet var arī atteikt, t. i., abas šīs profesijas bērns var uztvert kā pārākuma simbolus. Atbilstoši dzīves mērķim veidojas noteikts dzīves plāns, kuru Ādlers vēlāk apzīmēja par dzīves stilu (vēlāk Eriks Berns savā transaktīvā analizē to dēvē par dzīves scenāriju). To veido noteikti izturēšanās, domāšanas un jūtu stereotipi, kuri ir samērā stabili un nemainīgi, tie ir vērsti uz dzīves mērķa sasniegšanu. Dzīves mērķa un attiecīgi dzīves stila veidošanos ietekmē arī bērna pozīcija ģimenē, proti, dzimšanas secība.

Tā kā vienīgais bērns ģimenē parasti saņem nedalītu vecāku uzmanību, Ādlers uzskata, ka viņam ir lielas iespējas tikt izlutinātam ar visām no tā

izrietošām sekām. Vecākais bērns kādu laiku arī ir vienīgais bērns un var tikt lutināts. Parādoties brālim vai mātai, viņš bieži vien jūtas kā no "troņa gāzts" un izjūt stipru greisirdību. Otrais bērns cenšas panākt pirmo. Otrie bērni parasti ir aktīvāki nekā pirmie, vai nu viņi vairāk tiecas pēc sasniegumiem, vai arī ir nepaklausīgāki. Nereti starp abiem bērniem sākas sāncensība, kurā uzvaru gūst tas, kurš saņem lielāku vecāku atbalstu. Parasti gan viens bērns tiecas gūt panākumus vienā sfērā, bet otrs – citā, pie tam tajā, kurā pirmais ir vājāks. Lielākā ģimenē šī sāncensība secīgi atkārtojas, bet mazāk izteikti, tāpēc Ādlers uzskata, ka pēc secības vidējo bērnu raksturi ir harmoniskāki (jāatgādina, ka Ādlers pats bija otrais bērns piecu bērnu ģimenē). Jaunāko bērnu ģimenē visi parasti uztver kā "maziņo" un viņu lutina. Jaunākais bērns ātri aptver, ka viņš var izmantot šo pozīciju savā labā. Spēlējot "bezpaldzīgā" lomu, viņš cenšas panākt, lai citi cilvēki viņam palīdzētu veidot savu dzīvi. "Maziņā" loma bieži vien ir spēcīgs stimuls lieliem sasniegumiem, jo ir jāapsteidz visi vecākie brāļi vai māsa.

Protams, nevajadzētu uztvert Ādlera atziņas kā negrozāmas likumības. Tomēr Ādlers bija pirmais, kurš pievērsa uzmanību tam, kāda loma dzimšanas secībai var būt cilvēka dzīvē, un viņa idejas kļuva rosinošas tālākiem pētījumiem.

Personības pētīšanas metodes

Agro bērnības atmiņu analīze

Visinteresantākā no Ādlera piedāvātajām metodēm ir agro bērnības atmiņu analīze. Arī Freids piešķīra lielu nozīmi agrajām bērnības atmiņām, jo Freidam bija ļoti svarīgi, lai cilvēks sāktu atcerēties, kas ar viņu ir noticis bērnībā, it īpaši 4–6 gadu vecumā, atcerētos savas izjūtas, savus pārdzīvojumus un no jauna tos pārdzīvotu. Kur ir atšķirība Ādlera un Freida pieejās? Freidam bija ļoti svarīgi, lai šīs atmiņas tiešām būtu reālas, lai tie būtu reāli fakti, reāli notikumi. Freids savā praksē sastapās ar to, ka bieži vien cilvēki, atceroties savu bērnību, stāsta izdomātus notikumus, stāsta fantāzijas, īpaši šīs fantāzijas ir par tādām tēmām kā varmācīga seksuāla izmantošana. Freids konstatēja, ka lielākoties tās ir bērna iedomas, fantāzijas, ņemot vērā arī attīstības līmeni – bērna pastiprināto seksuālo interesi. Freidam ir ļoti svarīgi noskaidrot, vai tas tiešām ir bijis vai tās ir tikai fantāzijas un iedomas. Ādlers pasludināja, ka viņam ir pilnīgi vienalga, vai tas ir izdomāts notikums vai ne. Svarīgi ir tas, ka cilvēks iztēlojas savu bērnību šādā veidā, vienalga, vai notikumi ir reāli vai izdomāti. Ādlers pievērsa uzmanību tam, ka cilvēka bērnības atmiņas mainās atkarībā no dzīves situācijas. Mēs atceramies no bērnības to, kas sasaucas ar mūsu aktuālo situāciju, kā mēs jūtamies šodien. Mēs neapzināti redzam apstiprinājumu

savas bērnības atmiņās: "Jā, man visu laiku ir tā bijis jau no pašas bērnības." Līdz ar to var izvirzīt pieņēmumu: ja cilvēkam ir pozitīvas, labas, patīkamas, siltas bērnības atmiņas, tad arī pašreiz viņš jūtas ļoti jauki un silti savā dzīvē, turpretim, ja atmiņas ir pretīgas, riebīgas, "sist gribas", tad vai nu kādu vajag pārmācīt arī tagad, vai tiešām dzīvē neiet labi. Turklāt bērnības atmiņās ir jāpievērš uzmanība arī tam, kādu pozīciju cilvēks tajā ieņem, t. i., vai pasīva vērotāja un cietēja pozīciju vai aktīvu, uz iniciatīvu virzītu pozīciju. Tas ir tiešā saistībā ar cilvēka konkrēto, pašreizējo pozīciju dzīvē.

Ir svarīgi, kāda ir bērnības atmiņu darbības vieta, vai tas notiek dzīvoklī vai lauku mājās sētā, vai pavisam citā vietā. Parasti labu, pozitīvu atmiņu gadījumā notikumu risināšanās vieta ir mūsu mājas. Tas nozīmē, ka mēs esam auguši tādā gaisotnē mājās, kur mums bija silti, patīkami, un mums uzreiz tas nāk atmiņā. Ja visa darbība norisinās ārpus mājām, bērnudārzā vai kaut kur citur, tas nozīmē, ka mājās kaut kas ir bijis tāds, kas mums ir traucējis bērnībā, esam jutušies atsvešināti. Biežas ir atmiņas par vec-tētiņiem un vecmāmiņām laukos. Šādas atmiņas parasti ir izlutināšanas atmiņas.

Vai atmiņās tiek pieminēti vecāki? Ja ir pozitīvas attiecības ar vecākiem, tad viņi tiek pieminēti bērnības atmiņās. Ja vecāki vai viens no tiem netiek pieminēti, tad vai nu viņa nav bijis, vai nav bijušas labas attiecības. Līdzīgi ir ar brāļiem un māsām. Bieži mēs redzam, ka attiecības, kas ir bijušas starp brāļiem un māsām bērnībā, saglabājas arī vēlāk; turklāt ne tikai ar brāļiem un māsām, bet arī ar citiem cilvēkiem.

Ādlers uzskata, ja atmiņās parādās pozitīvas asociācijas saskarē ar mazāk pazīstamiem cilvēkiem, tas liecina par ļoti attīstītu kopības izjūtu, it īpaši, ja šie nepazīstamie cilvēki nav izraisījuši bailes, bet gluži pretēji sniedz kādu palīdzību, atbalstu.

Pēc bērnības atmiņām zināmā mērā mēs varam spriest par cilvēka egocentrisma pakāpi. Svarīgi ir, vai cilvēks lieto vārdus "es" vai "mēs", runājot par savas bērnības atmiņām. Ādlers uzskata, ka vārda "mēs" lietošana arī liecina par izteiktu kopības izjūtu.

Bieži ir tā, ka, atceroties kādu bērnības notikumu, cilvēku pārņem tās pašas izjūtas, kas viņam bija toreiz bērnībā. Ir cilvēki, kas smejas, atceroties savu bērnību, un ir cilvēki, kas, atceroties savu bērnību, raud. Pēc Ādlera domām, tā ir cilvēka pašreizējā dzīves situācija, kas nosaka, vai viņam vairāk gribas smieties vai raudāt.

Pielietojot bērnības atmiņu analīzi, nedrīkst otram cilvēkam uzspiest bērnības interpretāciju, jāļauj brīvi stāstīt. Bērnības atmiņu analīzes metode ļauj cilvēkiem labāk izprast to psiholoģisko situāciju, kurā viņi atrodas konkrētā brīdī, paskatīties uz sevi it kā no malas.

Žestu un pozu interpretācija

Žesti un pozas ir tas, ko mūsdienās dēvē par ķermeņa valodu vai neverbālo izturēšanos (mīmika, sejas izteiksme, acu skatiens, žesti, pozas, kustības). Ādlers pēc cilvēka izturēšanās mēģināja noteikt viņa individuālo darbības stilu. Tas mums ir vairāk pazīstams, jo pēdējo gadu desmitu gaitā ir pieaugusi interese par neverbālo komunikāciju. Taču Ādlers bija pirmais, kas pievērsa uzmanību tam, ka cilvēka raksturs, viņa individuālais stils atspoguļojas viņa kustībās, žestos.

Sapņu interpretācija

Atbilstoši psihoanalīzes tradīcijām arī Ādlers izmantoja sapņu interpretāciju, uzskatot, ka sapņos galvenokārt atspoguļojas cilvēka nepiepildītās vēlmes pēc pārākuma. Īpaši nozīmīgi Ādleram šķita tie sapņi, kuri regulāri atkārtojas. Tiem var būt dažādas variācijas, bet sižeta vadlīnijas saglabājas. Ādlers uzskatīja, ka šādi sapņi tēlainā formā atspoguļo cilvēka dzīves stilu. Cilvēkam apzinoties savu dzīves stilu, šie atkārtotošies sapņi pazūd.

Ādlera psihoterapija

Principiāla atšķirība no Junga un Freida metodēm ir tā, ka Ādlers mēģina vairāk pievērsties prātam, nevis emocijām. Atcerēsieties, ka Freudam galvenais bija emocijas: cilvēks no jauna sāk pārdzīvot to, kas ar viņu ir noticis. Ādleram svarīgākais bija prāts, tāpēc pamatoti var uzskatīt, ka Ādlers ir viens no tā saucamās kognitīvās (*cognitio* – izziņa) psihoterapijas pamatlicējiem. Cilvēkam pašam jāsāk analizēt savu rīcību. Jāņem vērā arī cilvēka subjektīvā attieksme pret to, kas ar viņu notiek. Nav tik svarīgi, kas reāli ir noticis ar cilvēku, bet ir ļoti svarīgi, kā cilvēks to uztver.

Ādlera psihoterapija sastāv no četrām fāzēm. Pirmās, ievadfāzes uzdevums ir panākt, lai cilvēks sāk izjust atbildību par savu dzīvi, lai cilvēku pārņem izjūta, ka tas, kas ar viņu notiek, notiek atbilstoši viņa paša mērķiem un dzīves plānam, ko viņš pats ir radījis. Šī ir pati grūtākā fāze. Otrā ir diagnostiskā fāze. Tajā, pateicoties tām metodēm, kuras tika minētas, terapeits mēģina noteikt pacienta dzīves individuālo stilu, plānu un mērķi, izmantojot gan agrās bērnības atmiņas, gan sapņu tulkošanu, gan neverbālo izturēšanos. Otrajā fāzē terapeitam kļūst skaidrs, kā cilvēks dzīvo, taču tas vēl nav skaidrs pašam cilvēkam. Tāpēc trešā fāze ir pacienta sevis apzināšanās fāze. Terapeits mēģina panākt, lai pacients sāktu apzināties savu dzīves mērķi, plānu un stilu, kā arī veidot attieksmi pret to, vai viņu tas apmierina vai ne. Ja cilvēks ir vērsies pie psihoterapeita, tad visdrīzāk viņu kaut kas neapmierina. Ceturtā, noslēdzošā fāze ir t. s. reorientācijas fāze. Pacients kopā ar terapeitu mēģina kaut ko grozīt, mainīt savā dzīves mērķi, plānā un stilā, viņš cenšas padarīt savu dzīvi pilnvērtīgāku.

Erihs Fromms un humānistiskā psihoanalīze

Erihs Fromms līdzās Karenai Hornijai (*Karen Horney* 1885–1952) un Harijam Salivenam (*Harry Sullivan* 1892–1949) ir viens no visizcilākajiem neofreidisma pārstāvjiem.

E. Fromms ir dzimis 1900. gadā Frankfurtē pie Mainas. Viņa tēvs, viņa tirgotājs, bija senas rabīnu dzimtas pēcnācējs. Fromms bija vienīgais bērns ortodoksālu jūdaistu ģimenē un uzauga attiecīgā gaisotnē. Jau skolas gados viņš aizrautīgi lasa Vecās Derības praviešu grāmatas, vēlāk šīs grāmatas iespaido paša Fromma sacerēto darbu stilu. Skolā viņš sāk interesēties arī par Spinozas, Gētes, Marksa un Freida darbiem. Interesi par psihoanalīzi izraisa Fromma vecāku tuvas paziņas, gados jaunas mākslinieces pāragra nāve, izdarot pašnāvību, kā arī Pirmā pasaules kara šausmas un neļēdžība. Karš veido arī Fromma pacifistiskos uzskatus. Heidelbergas Universitātē Fromms studē psiholoģiju, filozofiju un socioloģiju, 1922. gadā viņš iegūst filozofijas doktora grādu. E. Fromms atšķirībā no Freida, Junga un Ādlera nekad nav studējis medicīnu. Fromma doktora disertācija ir veltīta trīs jūdaistu grupu: karaīmu, hasīdu un reformistu sociālpsiholoģiskās struktūras analīzei. Reliģijas jautājumi arī turpmāk nodarbina Frommu, tas atspoguļojas viņa darbos, lai gan 1926. gadā viņš atsakās no jūdaisma un pasludina sevi nepiederošu ne pie vienas reliģijas.

1923.–1924. gadā Fromms uzsāk psihoanalīzes studijas Minhenes Universitātē, kuras turpina Berlīnes Psihoanalītiskajā institūtā. Iesākumā Fromms turas pie ortodoksālā freidisma uzskatiem, taču pakāpeniski no tiem sāk atkāpties un 1926. gadā kopā ar savu pirmo sievu (pavisam Fromms bija precējies trīsreiz) Frīdu Reihmani dibina Frankfurtes Psihoanalītisko institūtu. Šajos gados viņš cieši sadarbojas ar Teodoru Adorno un Frankfurtes Socioloģisko institūtu. T. Adorno vēlākie autoritāro personību pētījumi lielā mērā sasaucās ar Fromma idejām.

1934. gadā, līdzīgi daudziem citiem psihoanalītiķiem, Fromms no Vācijas emigrē uz Ameriku un 1940. gadā kļūst par ASV pilsoni. Viņa turpmākā darbība ir saistīta ar lekciju lasīšanu dažādās ASV universitātēs un psihoterapijas praktizēšanu. 1951. gadā Fromms pārceļas uz dzīvi Meksikā, kļūst par Mehiko Universitātes profesoru un vēlāk par Meksikas Psihoanalītiskā institūta direktoru. Mūža pēdējos gadus Fromms pavada Šveicē, kur arī

mirst 1980. gadā. Fromms ir publicējis vairāk nekā divdesmit nozīmīgu darbu, no kuriem pazīstamākie ir "Bēgšana no brīvības" (1941), "Mīlestības māksla" (1956), "Cilvēka destruktivitātes anatomija" (1973), "Piederēt vai būt" (1973). Tie visi ir tulkoti krievu valodā, latviski pagaidām ir iznākusi vienīgi "Mīlestības māksla". Līdz "perestroikas" sākumam Fromma darbi vienkāršam lasītājam nebija pieejami (arī oriģinālvalodā). Toties pēc 1987. gada Fromms tika tulkots krieviski vairāk par jebkuru citu mūsdienu Rietumu humanitāro pārstāvi. Iespējams, ka iemesls tam ir M. Gorbačova "perestroikas" pamatideju līdzība ar E. Fromma priekšstatu par ideālu sabiedrību – "humānistisko sociālismu". Gorbačova padomnieki gan laikam nebija ņēmuši vērā jau pasen izteiktos Fromma koncepcijas vērtējumus – tā ir spīdoša mūsdienu Rietumu sabiedrības kritika, bet absolūti utopiska priekšstats par ideālu sabiedrību.

Centrālo vietu Fromma koncepcijā ieņem cilvēka brīvības problēma. Cilvēka uzvedību atšķirībā no dzīvniekiem vairs nenosaka tikai bioloģiskie instinkti. Pateicoties tam, ka cilvēkam ir domāšana, iztēle, cilvēks spēj iziet ārpus dabas dotajiem ietvariem, justies brīvs. Vienlaikus cilvēka dzīvē ienāk bezspēcības un bailu izjūta. Pēc Fromma domām, mūsdienu cilvēka galvenā eksistenciālā problēma ir vientulība un izolētība. Šai problēmai var būt pozitīvs risinājums – cīņa par patiesu brīvību, mīlestība un radošs darbs vai arī negatīvs risinājums – atteikšanās no brīvības, kuru Fromms dēvē par "bēgšanu no brīvības". Šī bēgšana no brīvības var izpausties konformitātē vai agresivitātē. Konforms cilvēks pārstāj būt viņš pats, pilnībā pakļaujas vairākuma viedoklim un prasībām, akli seko sabiedrībā deklarētām "normām".

Aplūkosim detalizētāk agresivitāti. Kad cilvēka dzīvei piemēro terminu "agresija" (ko nekad īpaši neuzsver, runājot par dzīvnieku pasauli), ir jāņem vērā tas apstāklis, saka Fromms, ka cilvēkam ir vairāk agresiju radošu apstākļu nekā dzīvniekiem, kuri dzīvo savā dabiskajā vidē (piemēram, pārāpdzīvotība). Tomēr cilvēks rīkojas nežēlīgi un posta, arī neatrodoties pārāpdzīvotības apstākļos. Atšķirībā no cilvēka dzīvnieks nekad nenogalina "tāpat vien", neposta postīšanas dēļ. Cilvēka nežēlību nevar izskaidrot ar iedzimtību vai postīšanas instinktu. Fromms formulē savas analīzes problēmu: "Kādā veidā un cik lielā mērā cilvēka eksistences īpaši apstākļi ir atbildīgi par baudu nogalināt un spīdzināt?" Viņš cilvēka agresiju iedala divās grupās: pozitīvā (*beniger*) un negatīvā (*malignant*).

Pie pozitīvās agresijas pieder tā saucamā pseidoagresija, t. i., rīcība, kura nodara ļaunumu bez īpaša nodoma. Tāda var būt blakusesošā cilvēka ievainošana, izlādējot ieroci; arī, piemēram, cilvēkam nodarītās sāpes paukojot, šaujot ar loku u. c., kuru sākotnējais mērķis ir pilnveidot koncentrēšanās spējas, attīstīt veiklību, kontroli pār ķermeni utt. Cits tās paveids ir pretenciozā agresija, kas saistīta ar nepieciešamību virzīties uz priekšu bez kāda īpaša nolūka kādam uzbrukt. Virieša hormoni, piemēram, rada dinamisku izturēšanos, kura ir nepieciešama dzimumaktā. Līdzīga agresija

vērojama medicīnā, alpīnismā, sportā, tirdzniecībā, medījot, proti, visos gadījumos, kad cilvēks cenšas nelokāmi sasniegt savus mērķus, pārvarot visus šķēršļus. Īpaši raksturīgs pozitīvās agresijas veids ir aizsardzības agresija, kura pēc sava bioloģiskā pamata ir adaptīvs mehānisms ar mērķi novērst draudus, saglabāt dzīvību. Dzīvnieku smadzenes ir filoģenētiski ieprogramētas mobilizēt impulsus bēgšanai vai uzbrukumam situācijā, kad tiek apdraudētas to vitālās intereses (barība, teritorija, mazuļi u. c.). Tiklīdz mērķis ir sasniegts, agresija un tās emocionālie ekvivalenti izzūd. Līdzīgi filoģenētiski ieprogramētas ir arī cilvēka smadzenes. Arī alkas pēc brīvības ir cilvēka organisma bioloģiska reakcija (un nevis kultūras produkts!), kuras bioloģisko dabu pierādot tas, ka cilvēki visos laikos un vietās ir cīnījušies pret apspiedējiem, arī tad, kad nav bijis ne mazāko cerību uz uzvaru. Brīvība un ar to saistītā vardarbība esot cilvēka pilnīgas attīstības, psihiskās veselības un labklājības nosacījumi.

Tomēr, norāda Fromms, aizsardzības agresija biežāk sastopama cilvēkiem nekā dzīvniekiem. Šī fakta izskaidrojums slēpjas cilvēka eksistences specifiskajos apstākļos. Pirmkārt, dzīvnieks, sajūt tikai skaidras un tiešas briesmas, turpretī cilvēks, pateicoties iztēles un paredzēšanas spējām, reaģē arī uz iedomātiem draudiem nākotnē. Otrkārt, cilvēku var pārliecināt par briesmām, kuras patiesībā nepastāv. Mūsdienās, zīmīgi akcentē Fromms, ar to nodarbojas propaganda, kura vieš iedzīvotājos pārliecību par to, ka viņus apdraud cita nācija, valsts. Lai tas notiktu, ir nepieciešama īpaša autoritāra sociāla struktūra, kurai piemīt spēks pārvērst neticamo ticamajā. Valdošās grupas suģestijas spēks ir tieši proporcionāls tās spējai izstrādāt ideoloģisko sistēmu, kura samazina kritiskas un neatkarīgas domāšanas spēju. Treškārt, cilvēka vitālo interešu loks ir daudz plašāks nekā dzīvniekiem. Cilvēkam taču vajag izdzīvot ne tikai fiziski, bet arī garīgi, saglabājot psihisko līdzsvaru. Par vitālām interesēm viņam kļūst ideāli, vērtības, mīti, senči, reliģija un daudzas citas parādības.

Vēl Fromms norāda uz konformistisko agresiju, kad cilvēks postoši rīkojas nevis tāpēc, ka to vēlas, bet gan tāpēc, ka to viņam liek darīt, un viņš uzskata par savu pienākumu tam pakļauties. Visās hierarhiskās sabiedrībās paklausība tiek uzskatīta par tikumu, nepaklausība – par trūkumu. Kā pēdējo pozitīvās agresijas veidu Fromms nosauc instrumentālo agresiju, kura kalpo kā līdzeklis mērķu sasniegšanai, turklāt pati postīšana nefigurē kā mērķis. Lielais vairums cilvēku mūsdienu kultūrā ir nepiesātināmi, "rijīgi" (pēc iespējas vairāk seksa, dzērienu, varas, slavas), kas tik zīmīgi raksturo patērētāju sabiedrību. Taču visnozīmīgākais instrumentālās agresijas izpausmes veids ir karš. Fromms formulē paradoksus: no vienas puses, humanistiskā doma ir aktīvi vērsusies pret karu un nežēlību, norādot, ka civilizētais cilvēks ir mazāk agresīvs kā primitīvais, taču, no otras puses, jo primitīvāka ir civilizācija, jo mazāk tajā karu.

Frommu īpaši interesē tā saucamā negatīvā agresija, kura izpaužas cietsirdībā un iznīcināšanā, kā arī nekrofilijā.

Cietsirdību un iznīcināšanu nevajag, norāda Fromms, jaukt ar primitīvo cilšu paražām izmantot asinis dažādos kulta rituālos, jo, piemēram, dzert asinis nebūt nenozīmēja asinskāri. Asinis šajā gadījumā tika uzskatītas par dzīvības simbolu. Līdzīgi arī galvaskausos atrastie caurumi, kas norāda uz to, ka tika izņemtas smadzenes, neliecina vis par kanibālismu, bet gan par smadzeņu izmantošanu kulta vajadzībām.

Šajā sakarībā Fromms pievēršas sadisma analīzei kā tieksmei nodarīt sāpes citiem, turklāt tas izpaužas daudzās formās (ne tikai seksuālās). Viena no formām ir fizisku ciešanu sagādāšana, kad kā objekti tiek izmantotas bezspēcīgas būtnes: karagūstekņi, vergi, bērni, slimie (īpaši garīgi), cietumnieki, dzīvnieki; sevišķi izplatīta ir bērnu mocīšana ģimenē. Vēl populārāks par fizisko ir garīgais sadisms – vēlēšanās citus pazemot, aizvainot viņu jūtas. Šis sadisma veids pašai personai liekas drošāks, jo "galu galā" tiek pielietots nevis fiziskais spēks, bet "tikai vārdi". Taču garīgās ciešanas var būt vēl lielākas nekā fiziskās (garīgais sadisms var arī maskēties, izpaužoties šķietami nevainīgās formās: jautājumos, smaidā, mulsinošās piezīmēs u. c.). Kāda tad ir sadisma daba?

Fromms izvirza uzskatu, ka sadisms visās savās izpausmēs ir tieksme iegūt absolūtu un neierobežotu varu pār dzīvu būtni (bērnu, vīrieti, sievieti), liekot sajūst sāpes un pazemojumu. "Sadisms ir viena no atbildēm uz problēmu "būt cilvēkam". Absolūta vara pār citu būtni rada ilūziju, ka cilvēks ir pacēlies pāri cilvēka eksistences ierobežojumiem. It sevišķi raksturīgi tas ir tiem, kuri reālā dzīvē nespēj sasniegt ne produktivitāti, ne prieku. Sadisms ir nespēcības pārvēršana visspēcības sajūtā, tā ir garīgo kropļu reliģija." Ne vienmēr cilvēks, iegūstot neierobežotu varu pār citiem, kļūst par sadistu. Sadistiskais raksturs cenšas panākt varu pār visu dzīvo, padarot tos par lietām. Precīzāk runājot, dzīvās būtnes pārvēršas dzīvos, tricošos, pulsējošos kontrolējamos objektos. Sadists grib būt dzīves valdnieks, un tāpēc upuriem ir jāsauglabā dzīvība. Viņu stimulē tikai upura bezpalīdzība. Sadistam ir tikai viena vērtība – spēks, tāpēc viņš dievina tos, kuriem tas ir, pats cenšoties kontrolēt tos, kuriem tāda nav. Sadists baidās no visa, kas ir neprognozējams un nenoteikts, un tāpēc arī no dzīves, mīlestības – viņš mīl vienīgi tad, ja "valda". Viss, kas ir jauns, sadistā izraisa bailes un nepatiku, aizdomas. Raksturīga sadisma sindroma iezīme ir glēvulība un gatavība pakļauties, jo viņš tāds ir tāpēc, ka jūtas nevarīgs, nedrošs un nespēcīgs. Šis sajūtas viņš kompensē, iegūstot varu pār citiem, t. i., varu viņš iegūst savas nespēcības dēļ. Sadists var nogalināt un spīdzināt, bet viņam trūkst mīlestības, viņš jūtas izolēts, iebaidīts un alkst varas, kurai pakļauties.

Sadisms un mazohisms, norāda Fromms, ir cieši saistīti, jo tos raksturo kopīga iezīme – vitāla nespēcība (impotence). Sociālā aspektā sadomazohistiskā rakstura ekvivalents ir birokrātiskais raksturs: birokrātiskā sistēmā katrs pārvalda padotos un pakļaujas augstākstāvošiem. Šādā sistēmā var tikt piepildīti gan sadistiskie, gan mazohistiskie impulsi. Sadismu, no Fromma viedokļa, rada sabiedrība, kurā pastāv ekspluatācija, kas vājina

savu locekļu neatkarību, kritisko domāšanu un produktivitāti. To rada arī garīgās nabadzības atmosfēra. Taču atklāti, masveidīgi sadisms var izpausties, rezumē Fromms, tikai tad, ja ir atbilstoši sociāli apstākļi, t. i., cilvēks ar sadistisku raksturu nav bīstams antisadistiskā sabiedrībā, jo tur pret viņu izturēsies kā pret slimnieku.

Pēc Fromma domām, Staļinam bija raksturīgas gan psiholoģiskā, gan fiziskā sadisma izpausmes. Fromms uzskata, ka Staļina dzīve ir neseksuālā sadisma "rokasgrāmata", tāpat kā marķīza de Sada romāni – seksuālā sadisma "rokasgrāmata". NKVD spīdzināšanas metodes pēc savas izsmalcinātības un nežēlības tālu pārsniedza visu, ko cara žandarmērija nevarēja pat nosapņot. Staļins personiski deva rīkojumus, kuru cilvēku kādā veidā spīdzināt. Sevišķi raksturīgs Staļinam bija psiholoģiskais sadisms. Īpašu baudu viņam sagādāja izjūta, ka apkārtējie cilvēki ir pilnīgi bezspēcīgi un atkarīgi no viņa. Piemēram, Staļins vispirms pārliecināja cilvēkus, ka viņi atrodas pilnīgā drošībā, pat izrādīja rūpes par viņiem, lai pēc dienas vai divām dotu rīkojumu viņus nekavējoties arestēt. Pēc Fromma domām, šādu Staļina rīcību nosacīja sadistiskā bauda, kuru viņš guva, apzinoties, ka otra cilvēka liktenis ir viņa rokās. Autors min konkrētus piemērus no pazīstamā padomju vēsturnieka Roja Medvedeva grāmatas "Lai vēsture izšķir", no kuras viņš acimredzot galvenokārt ir smēlies informāciju par Staļina dzīvi. Pirms fiziskās izrēķināšanās Staļins pieminētajā veidā izrikojās ar tādiem cilvēkiem kā pilsoņu kara varoņi D. Serdjuks un V. Blihers, armēņu dzejnieks J. Čarencs, vēsturnieks un žurnālists J. Steklovs, CIK sekretārs A. Akulovs.

Kā īpaši izsmalcinātu sadisma formu Fromms atzīmē Staļina ieradumu apcietināt augstu stāvošu padomju valsts un partijas darbinieku sievas vai bērnu. Tajā laikā, kad viņu ģimenes locekļi atradās ieslodzījumā, šie cilvēki turpināja pildīt savus pienākumus, neiedrošinoties pat ieminēties par savu tuvinieku likteni. Tika apcietināta Kaļiņina sieva, Molotova sieva, Oto Kūsinena sieva un dēls, pat Staļina personiskā sekretāra sieva, kurš arī pēc sievas aresta turpināja pildīt savus pienākumus.

Arī Staļina izturēšanās neprognozējamība, pēc Fromma domām, ir īpaša sadisma forma. Bija gadījumi, kad viņš lika cilvēkus arestēt, spīdzināt, ieslodzīt, lai pēc kāda laika – dažiem mēnešiem vai gadiem, liktu tos atbrīvot un ... ieceltu augstos amatos bez jebkādiem tuvākiem paskaidrojumiem. Arī šāda izturēšanās, pēc Fromma domām, kalpo tikai vienam nolūkam – parādīt savu absolūto varu pār cilvēkiem: "Ar savu vārdu viņš spēj nogalināt tos, spīdzināt, atkal izglābt, apbalvot. Viņam bija kā dieva vara pār dzīvību un nāvi, vara pār dabu – likt tai attīstīties un iznīcināt to, nodarīt sāpes un izdziedināt. Dzīvība un nāve bija atkarīga no viņa untumiem." Fromms atzīmē, ka Staļina sadisma piemēri viņam bija vajadzīgi, lai parādītu sadisma kā "garīgo kropļu reliģijas" būtību.

Analizējot sadistiskā rakstura veidošanos, Fromms pievēršas "Eiropas asinssuņa" Heinriha Himlera personībai. Runājot par sadistiskā rakstura

veidošanās faktoriem, Fromms izšķir individuālos un sociālos faktorus. No individuālajiem faktoriem svarīgākie ir cietsirdīga izturēšanās bērnībā un garīgās nabadzības atmosfēra ģimenē. Galvenais sociālais faktors ir sabiedrība, kura ar pārmērīgu kontroli vājina savu locekļu neatkarību, kritisko domāšanu un produktivitāti. Ja individuālais raksturs atšķiras no sociālā rakstura, sabiedrība tiecas pastiprināt visas tās iezīmes, kuras atbilst sociālajam raksturam. Fromms atzīmē, ka indivīds ar sadistisku raksturu nav bīstams normālā sabiedrībā, kur pret viņu visdrīzāk izturēsies kā pret slimu. Toties sabiedrībā, kuras sociālais raksturs atbilst sadistiskajam, šādi indivīdi var izvērsties darbībā ar katastrofālām sekām.

Analizējot raksturojumus, kurus Himleram devuši cilvēki, kuri viņu pazina (Tautu savienības darbinieks K. Burkhats, viens no vadošajiem nacistiem, kurš 1932. gadā tika izslēgts no partijas, A. Krebs, ģenerālis H. Guderians, vācu baņķieris E. Helferihs u. c.), Fromms nonāk pie slēdziena, ka galvenās Himlera rakstura iezīmes bija banalitāte, varaskāre, bezierunu pakļaušanās Hitleram, fanātisms un it īpaši – pārspīlētā kārtības mīlestība un pedantisms. Šīs īpašības maz atgādina asinskāru monsturu, bet drīzāk ir raksturīgas birokrātam, kurš ir atsvešinājies no visa cilvēciskā. Fromms uzskata, ka Himlera raksturs ir izteikta sadomazohistiskā rakstura paraugs.

Par Himlera pedantismu liecina tas, ka viņš no piecpadsmit gadu vecuma rūpīgi reģistrēja visu savu korespondenci. Desmit gadus viņš rakstīja dienasgrāmatu, kurā atzīmēja pat visnenožīmīgākos sīkumus: cikos cēlies, brokastojis, ko ēdis pusdienās, vai ir smēķējis, cikos atgriezies mājās utt. Bez šīs faktu konstatācijas viņa dienasgrāmatās nav nevienas dziļākas domas. Ar vienādu pedantismu Himlers uzskaitīja no augļu koka nokritušās plūmes un nogalinātos cilvēkus.

Cita raksturīga Himlera iezīme bija gatavība pakļauties. Pēc Fromma domām: "Himlers piederēja pie tiem cilvēkiem, kuri pakļaujas autoritātei nevis tāpēc, ka tā ir draudoša, bet gan tāpēc, ka viņi paši ir nobijušies – nevis no autoritātes, bet no dzīves – un tāpēc meklē autoritāti un grib tai pakļauties." Pie tam Himlers meklēja aizvien spēcīgāku autoritāti, kurai pakļauties. Iesākumā tas bija tēvs, pēc tam skolotāji, tad armijas komandieri, partijas vadītāji un visbeidzot Hitlers. Himleram nepiemita dumpīguma gars, pāreja no vienas autoritātes uz otru bija gluda un piesardzīga. Kā zināms, kara pēdējās dienās Himlers faktiski nodeva savu elku Hitleru un mēģināja meklēt kontaktus ar Sabiedrotajiem. Tas varēja notikt tikai tāpēc, ka Himlera acis Hitlers bija kļuvis par politisku nulli, turpretī Sabiedrotie – par visspēcīgiem uzvarētājiem.

Šo rakstura iezīmju veidošanos Fromms lielā mērā saista ar vecāku ietekmi. Himlera pedantisms, pēc Fromma domām, nāk no tēva, kurš bija konservatīvi vecmodīgs, autoritārs un ārkārtīgi pedantisks skolotājs. Dienasgrāmatas Himlers rakstīja pēc tēva ieteikuma un ārkārtīgi pārdzīvoja, ja kādu dienu bija izlaidis. Himlera pakļaušanās spēcīgajai tēva autoritātei bija cieši saistīta ar dziļu un intensīvu atkarību no mīlošās mātes. Viņa

atkarības tendences vēl vairāk nostiprināja vājā veselība un neveiklība. Skolā Himlers ir bijis ļoti priekšzīmīgs skolēns, visu skolotāju prieks. Vienīgais priekšmets, kurā viņam neveicās, šoreiz par prieku visiem pārējiem audzēkņiem, bija fiziskā audzināšana. Citiem vārdiem sakot, Himlers skolā ir bijis īsts "memmesdēliņa" paraugs.

Pēc sava rakstura Himlers bija vājš cilvēks, bez gribasspēka, apzinājās to un cieta no tā. Savu vājumu viņš centās slēpt, izliekoties stiprs. Viņš cieta arī no sociālās mazvērtības izjūtas, jo viņa tēva nodarbošanās bija viena no zemākajām monarhijas rangu sistēmā.

Profesionālā plāksnē Himlers būvēja nereālus plānus, mēģināja studēt lauksaimniecību, pameta to, mēģināja nodarboties ar ko citu un galu galā izrādījās galīgi nepiemērots ne sabiedriskajai dzīvei, ne profesionālam darbam, toties ar lielām pretenzijām un ambīcijām.

Himlers bezgalīgi apskauda tos, kurus dzīve bija apveltījusi ar lielāku spēku un pārliecību par sevi. Viņa paša vitālais nespēks un sekojošā nenovīdība galu galā noveda pie negantas vēlēšanās pazemot un iznīcināt citus cilvēkus. Viņš nespēja nodibināt tuvas un siltas attiecības ar cilvēkiem, pastāvīgi meloja, centās manipulēt ar apkārtējiem kā ar priekšmetiem.

Pēc samērā sīkas un detalizētas Himlera biogrāfijas psiholoģiskās analīzes Fromms uzdod jautājumu: kas būtu noticis ar Himleru, ja viņš nebūtu dzīvojis nacistu varas laikā? Pēc Fromma domām, atbilde ir visai vienkārša: ņemot vērā, ka Himleram bija viduvējs intelekts un izteikta kārtības mīlestība, viņš būtu ļoti labi iekļāvies kādā birokrātiskā organizācijā, piemēram, būtu varējis kļūt akurāts skolotājs, pedantisks pasta darbinieks vai kādas nodaļas priekšnieks lielākā uzņēmumā. Tā kā viņš nepārtraukti meklēja savu labumu, izmanīgi pielienot vadībai un pinot intrigas, pēc Fromma domām, viņš būtu varējis sasniegt visai augstu stāvokli. Kolēģi droši vien viņu nevarētu ciest, toties viņš būtu visvarena priekšnieka mīlulis, un bērēs viņu priekšniecība raksturotu kā gādīgu tēvu un vīru, priekšzīmīgu pilsoni, "kura pašai izlēdzīgais darbs vienmēr kalpos par paraugu un iedvesmas avotu".

Fromms apgalvo, ka tūkstošiem himleru dzīvo mūsu vidū, sagādādami vienīgi sīkas raizes. Bet zināmos apstākļos šie cilvēki var kļūt par valdības aģentiem teroram, spīdzināšanām un slepkavībām. Fromms brīdina, ka cilvēki nopietni kļūdās, domādami, ka potenciālos himlerus var pazīt pa gabalu. Viņš uzskata, ka viens no raksturu pētījumu mērķiem ir parādīt, ka potenciālais himlers izskatās līdzīgs jebkuram vidusmēra cilvēkam. Atšķirību redz tikai tie, "kuri ir iemācījušies "lasīt" raksturu un kuri netaisās gaidīt, kamēr apstākļi ļaus parādīt monstam viņa īsto seju".

Noslēgumā Fromms rezumē galveno, kas radīja Himlera sadismu. "Tā bija sausā, banālā, pedantiskā, negodīgā, nedzīvā atmosfēra, kurā dzīvoja Himlera ģimene, šīs atmosfēras patogēnā ietekme. Šajā atmosfērā nebija citu vērtību, izņemot liekulīgu patriotismu, nebija citu cerību, izņemot cenšanos noturēt savu nedrošo pozīciju sociālajās kāpnēs." Un tā nebija tikai ģimenes, bet visa tā laika sabiedrības atmosfēra.

Spilgts negatīvās agresijas veids, kurai Fromms velta lielu uzmanību, ir nekrofilija (*nekros* – liķis, *philia* – mīlestība), t. i., tieksme pēc seksuāla kontakta ar sievietes liķi vai tieksme atrasties liķa tuvumā, to novērot, aizskart u. c. Fromms, kurš šo problēmu analizē kopš 1961. gada, norāda uz īpašu nekrofilā rakstura pastāvēšanu, kas izpaužas tieksmē pēc visa, kas ir miris, sapuvis, smirdošs; tā ir vēlēšanās pārvērst visu dzīvo nedzīvajā, iznīcināt iznīcināšanas dēļ, interese par visu, kas ir mehānisks.

Nekrofilais raksturs atklājas sapņos, cilvēkam redzot sadalītus ķermeņus, kapus, skeletus, fantastiskas mašīnas, kuras iznīcina visu dzīvo. Darbībā šī tieksme izpaužas sīku lietu laušanā (sērkociņu, puķu), rakņāšanās brūcēs, mēbeļu laušanā, gleznu bojāšanā, pārliecībā, ka problēmas vai konfliktus var atrisināt vienīgi ar spēku vai vardarbību; interesē par citu slimībām, nāvi. Nekrofilie cilvēki interesējas tikai par pagātņi (nevis tagadni vai nākotni), dod priekšroku tumšām, gaismu absorbējošām krāsām (melnai, brūnai), izjūt īpašu tieksmi uz nepatīkamām smakām (reizēm var būt arī pretēja reakcija – īpaša nepatika pret tām). Nekrofilam indivīdam sejas izteiksme ir tāda, it kā viņš nepārtraukti ostītu. Šādi cilvēki nevis smaida, bet vīpsnā; viņi nevar vienlaicīgi smaidīt un runāt; smaidis ir mākslīgs, ādas krāsa – "netīra". Viņi dod priekšroku vārdiem, kas saistīti ar iznīcināšanu, fekālijām, tualeti, izteikumos pauž domas par nepieciešamību pēc stingrākas varas, pieprasa izbeigt dumpīgu ideju paušanu u. c.

Taču Frommu īpaši interesē jautājums par saistību starp nekrofiliju un tehnikas pielūgsmi. Industrializētajā kapitālistiskajā pasaulē, norāda Fromms, arvien lielāks skaits vīriešu vairāk interesējas par savām automašīnām nekā par sievietēm. Viņi ir lepni par savām automašīnām, aprūpē tās, dēvē mīlināmos vārdos, ir nobažījušies par visniecīgākajiem traucējumiem to darbībā. Dzīve bez tām viņiem šķiet neiespējamāka nekā bez sievietes. Daudzi cenšas automatizēt jebkuru cilvēka kustību, izdomāt mehāniskus uzlabojumus un atvieglinājumus. Par nekrofiliju liecina arī aizraušanās ar fotografēšanu: tūristiem fotografēšana arvien biežāk aizvieto novērošanu, aplūkošanu. Arī daudzi mūzikas mīļotāji aizraujas ne tik daudz ar mūziku, kā ar atskaņojošās aparātūras augstajiem tehniskajiem rādītājiem. Taču, norāda Fromms, ne katra tāda aizraušanās nozīmē nekrofilismu. Par to tā kļūst tad, ja aizvieto interesi par dzīvi.

Tehnikas un tieksmes uz iznīcināšanu saplūšana, turpina Fromms, kļūva acīmredzama tikai Otrajā pasaules karā, kad fašisti lidmašīnas sāka izmantot masveida slepkavībām. Cilvēki, nometot bumbas, tikai neskaidri apzinājās, ka dažās minūtēs nogalina tūkstošus. Apkalpē viens pilotēja, otrs nodarbojās ar navigāciju, trešais meta bumbas utt. Viņi rūpējās nevis par nogalināšanu, bet gan par komplicētā mehānisma – lidmašīnas – sekmiņu darbību. Tas, ka rezultātā tika nogalināti, sakropļoti desmitiem tūkstošu cilvēku – to viņi apzinājās tikai ar prātu, bet emocionāli neaptvēra. Tāpēc arī par noziegumiem viņi nejutās vainīgi: ja vienīgais mērķis ir mehānisma apkalpošana, tad zūd morālā atbildība.

20. gadsimta otrajā pusē, turpina Fromms, agresīvais cilvēka tips vairs neinteresējas par liķiem, baidās no tiem, liekot tiem izskatīties dzīvākiem par dzīvu cilvēku. Viņš toties pārstāj interesēties par dzīvi, cilvēkiem, dabu, idejām – par visu, kas ir dzīvs. Visu dzīvo tas pārvērš lietās, ieskaitot sevi un savas spējas (domāt, redzēt, mīlēt, garšot, dzirdēt u.c.). Seksualitāte kļūst par tehnisku iemaņu, jūtas tiek noplicinātas, aizvietotas ar sentimentālītāti; prieku aizvieto jautrība un uzbudinājums, mīlestība un maigums tiek virzīti uz mašīnām. Pasaule šodien Rietumos kļūst par nedzīvu artefaktu summu un cilvēks kopumā – par totālas mašīnērijas sastāvdaļu, kuru viņš kontrolē un kura kontrolē viņu. Viņam nav citu plānu, mērķu, kā vienīgi tie, ko spiež pieņemt tehnikas loģika. Viņu iedvesmo iespēja izgatavot robotus, un dažu speciālistu norādījums, ka drīz robotus nevarēs atšķirt no cilvēka, piezīmē Fromms, nav nekas pārsteidzošs situācijā, kad pašu cilvēku kļūst grūti no tā atšķirt. "Dzīves pasaule" (*world of life*) vispār, saka Fromms, mūsdienų kapitālisma apstākļos ir kļuvusi par "nedzīves" (*non-life*) pasauli, personas – par "nepersonām" (*nonperson*), nāves pasauli. Nāvi vairs neraksturo nepatīkami smakojošas fekālijas, liķi, bet gan tīras, mirdzošas mašīnas. Cilvēkus valdzina nevis smirdošas tualetes, bet gan alumīnija un stikla korpusi. Bet aiz šīs antiseptiskās fasādes arvien labāk ir saredzama realitāte: cilvēks progresā vārdā pamazām pārvērš pasauli par smirdošu un saārdītu vietu (ne tikai simboliski), turklāt ar tādu neatlaidību, ka rodas šaubas, vai Zeme būs apdzīvojama pēc simts gadiem.

Kā piemēru Fromms min gatavošanos kodolkaram, kad stratēģi Rietumos mierīgi apsver jautājumu par pieņemamāku bojā gājušo skaitu. Grūti apšaubīt, norāda Fromms, ka tā nebūtu nekrofilija. Ar to ir saistīta arī narkomānija, noziedzība, ētisko vērtību nonicināšana – tieksme pēc netīrā un nāves. Kāpēc lai jaunatne un trūkcietēji netiektos pēc pagrimuma, jautā Fromms, ja pēc tā tiecas tie, kas nosaka sabiedrības virzību? Šādus cilvēkus acīmredzot rada slima sabiedrība. Var pieļaut domu, ka šādu sabiedrību vada vāji izteikti šizofrēniķi, kuri visu vērtē tikai racionāli, intelektuāli un zaudējuši spēju uztvert lietas personiski, t. i., subjektīvi, ar sirdi... Modernais cilvēks pasauli uztver tikai, vadoties pēc mērķa. Vai šāda pieeja nav tikpat patoloģiski vienpusīga kā šizofrēnija? Tieši veselais cilvēks, rezumē Fromms, šādā sabiedrībā jūtas izolēts: viņš tik lielā mērā var just komunikācijas trūkumu ar citiem, ka pats var garīgi saslimt.

Kā izteiktu nekrofilā rakstura piemēru Fromms sīki analizē Ā. Hitlera personību. Pieņemot, ka Hitlera biogrāfijas dati lasītājiem ir zināmi no 1985. gadā izdevniecībā "Avots" izdotās D. Meļņikova un L. Čornajas grāmatas "Noziedznieks numur 1. Nacistiskais režīms un tā firers", apstāsimies tikai pie šo datu psiholoģiskās interpretācijas.

Vispirms Fromms analizē Hitlera bērnības periodu. Hitlera māte bija klusa, vienkārša, mazizglītota sieviete, kura neapšaubāmi mīlēja savu dēlu, lai arī šī mīlestība nebija pārmērīga. Hitlera tēvs bija tipisks "*self-made man*". Pateicoties neatlaidīgam darbam un disciplinētībai, viņš bija kļuvis

par visai cienījamu vidusšķiras locekli. Viņš bija taupīgs, savtīgs, mīlēja nodoties izpriecām. Pretēji izplatītajiem apgalvojumiem Fromms uzskata, ka Hitlera tēvs nebija tirāns, despots, bet izteikta autoritāra personība. Viņš uzskatīja, ka ir dēla dzīves noteicējs, ka dēlam līdz noteikta vecuma saņemšanai bez ierunām ir jāpakļaujas tēva rīkojumiem. Kā tas varēja notikt, ka šajā visnotaļ labklājīgajā un sabiedrībai pieņemamā ģimenē varēja izaugt nākamais "monstrs" Ādolfs Hitlers?

Mātes pastāvīgā aprūpe veicināja mazajā Ādolfā patmīlības un pasivitātes veidošanos. Viņam nevajadzēja pūlēties, mīlestību viņš saņēma tāpat. Tajā pašā laikā viņš šo mīlestību sāka uztvert kā zināmu uzbāzību un vairīties no tās. Hitlera gadījumā Frommam šķiet nepieņemams tradicionālais freidiskais Edipa kompleksa skaidrojums (seksuālas tieksmes pret māti un agresīva greisirdība pret tēvu). Kritizējot šo viedokli, Fromms īpašu vērību veltī mazā Ādolfa attieksmei pret māti, piešķirot šīm attiecībām negaidīti dziļi simbolisku nozīmi. Analizējot laikabiedru piezīmes un atmiņas, Fromms nonāk pie slēdziena, ka, neskatoties uz Hitlera pieķeršanos mātei, šīm attiecībām no Hitlera puses trūka patiesa siltuma un emocionalitātes. Māte viņam drīzāk bija nevis dzīvs cilvēks, bet gan bezpersoniska vara – zeme, asinis, liktenis un nāve. Pēc Fromma domām, mazā Ādolfa incestuozajām tieksmēm jau piemita nekrofils raksturs. Apstiprinājumu tam Fromms redz apstākļi, ka Hitlers nekad vēlāk neiemīlējās sievietēs, kuras atgādinātu viņa paša māti. Par savas mātes simbolu Hitleram kļuva Vācija. Ciešajā saistībā ar māti-Vāciju Fromms redz slēptu tieksmi to iznīcināt. Šis tieksmes pastāvēšanu, pēc autora domām, īpaši apstiprina Hitlera dzīves pēdējās dienas.

Īpašu uzmanību Fromms pievērš Hitlera rotaļām ar vienaudžiem skolas pirmajos gados. Ādolfs aizrāvās ar kara un indiāņu spēlēm. Šī sfēra bija vienīgā, kur viņš spēja justies brīvs no tēva stingrās kontroles. Vienlaikus tā bija "brīvība no realitātes", iedomu pasaule, kurā Ādolfs spēlēja bandu vadoņa lomu. Spēles, kuras ir pilnīgi normālas noteiktā vecumā, vairs nav uzskatāmas par tādām vēlākos gados. Hitlers nevēlējās atteikties no šīm spēlēm visu savu mūžu.

Kā zināms, Hitlers mācījās divās vidusskolās (*Realschule*) un nevienu no tām nespēja pabeigt. Pats viņš to savā grāmatā "Mein Kampf" izskaidro ar savu dumpīguma garu, nevēlēšanos kļūt par ierēdni, kā to vēlējās viņa tēvs, un nodomiem veltīt savu dzīvi mākslai. Ņemot vērā Hitlera pietiekamās intelektuālās spējas (pamatskolā viņa sekmes bija teicamas), galveno viņa neveiksmju cēloni vidusskolā Fromms redz gribasspēka un pašdisciplinētības trūkumā. Pieradis visu saņemt viegli: gan mātes mīlestību, gan augstu novērtējumu pamatskolā, Hitlers nespēja pielāgoties vidusskolas paaugstinātajām prasībām. Hitlera ideja kļūt par mākslinieku bija racionalizācija viņa nespējai daudz strādāt, mērķtiecīgi pielikt pūles, disciplinēt sevi. Savā analizē Fromms secina, ka jau šajā periodā Hitleru neinteresēja nekas cits, izņemot tieksmi pēc varas. Vidusskolā viņa mīļākā nodarbība

joprojām bija kara spēles un Kārļa Maija "indiāņu romānu" lasīšana. Iedomu pasaule, kurā viņš juta neierobežotu varu un spēku, bija svarīgāka par dzīves realitāti.

Patiess trieciens Hitleram bija izgāšanās iestājeksāmenos Mākslas akadēmijā Vīnē. Šajā gadījumā vairs nederēja attaisnojumi, kuri tika likti lietā, pametot vidusskolu. Viņš tika atraidīts tajā sfērā, kurā redzēja savu diženo nākotni. Hitleram neatlika nekas cits, kā nolādēt akadēmijas profesorus, sabiedrību, visu pasauli. Kad beidzās naudas līdzekļi, Hitlers nokļuva sabiedrības padibeņu vidū, nakšņoja nakts patversmēs, pārtika no gadījuma darbiem. Tomēr ar laiku viņam izdevās no šī stāvokļa izkļūt un piepelņties ar pastkaršu un akvareļu gleznošanu un pārdošanu. Fromms atzīmē, ka no šī brīža Hitleram bija visas iespējas kļūt par sīkburžuju, sīku biznesmeni. Cits viņa vietā varbūt arī būtu kļuvis par tādu, bet ne Hitlers. "Viņš bija un palika ārkārtīgi patmīlīgs cilvēks, kurš neinteresējās ne par vienu un ne par ko, dzīvojošs pusiedomu-puspatiesības pasaulē, ar degošu vēlēšanos cīnīties, pilns naida un aizvainojuma; viņš bija un palika cilvēks bez jebkādiem reālistiskiem priekšstatiem, mērķiem un plāniem par to, kā realizēt savas ambīcijas."

Hitlera pēdējā cerība bija piedalīšanās Pirmajā pasaules karā. Viņš vairs nejutās izstumts, gluži pretēji, viņš jutās kā varonis, kurš cīnās par Vāciju, par tās slavu un pastāvēšanu. Pusaudža gadu fantāzijas pārvērtās realitātē. Bet tam visam sekoja Vācijas sakāve un revolūcija. Arī pēdējai cerībai tika pielikts punkts. Revolūcija, kuru Hitlers uztvēra kā uzbrukumu sev, savai personībai, vērtību sistēmai, cerībām, pilnīgi nostiprināja Hitlera destruktīvās tieksmes to galējā formā – atriebties par katru cenu. Un Hitlers atrada iespēju to izdarīt, identificējot sevi ar Vāciju. Viņa pazemojums vienlaikus bija Vācijas sakāve un pazemojums. Atriebjot Vāciju, viņš atriebs pats sevi, nomazgājot Vācijas kaunu, viņš nomazgās pats savu. Hitleram vairs nebija vajadzīgs kļūt par dižu mākslinieku, "viņš bija atradis sfēru, kurā viņam bija patiess talants un līdz ar to reālas izredzes uz panākumiem". No šī brīža Hitlera nekrofilais raksturs sāka izpausties visā pilnībā.

Fromms uzskata, ka nekrofilā rakstura diagnozei pietiktu ar Hitlera izturēšanās analīzi periodā no 1918. gada līdz 1933. gadam, nemaz nerunājot par vēlākajiem gadiem, kad šī rakstura izpausmes sasniedza savu apoteozi. Tālāk Fromms sīkāk analizē Hitlera agresīvās iznīcināšanas tieksmes.

Viena no Hitlera agresivitātes īpatnībām bija tā, ka šī iznīcināšanas kāre lielā mērā bija vērsta pret pilsētām. "Lielais celtnieks, iejūsminātais jaunās Vīnes, Lincas, Minhenes un Berlīnes plānotājs bija tas pats cilvēks, kurš gribēja iznīcināt Parīzi, nolīdzināt līdz ar zemi Ļeņingradu un, galu galā, sagraut visu Vāciju." Fromms uzskata, ka Hitlera nenoliedzami patiesā interese par arhitektūru bija aizsegs viņa iznīcināšanas tieksmēm.

Izejot no pieņēmuma par Hitlera nekrofilo raksturu, Fromms mēģina izskaidrot arī Hitlera naidu pret ebrejiem. Nekrofilie cilvēki uztver apkārtējo pasauli kā netīru un maitājošu. Ebreji bija svešzemnieki, svešzemnieki ir

maitājoši, tāpēc tos vajag iznīcināt. Tā kā ebreji maitā ne tikai asinis, bet arī dvēseli, tad viņus it īpaši nepieciešams iznīcināt.

Fromms atzīmē, ka Hitlera rīcībai, miljoniem ebreju, krievu un poļu nogalināšanai, pēdējam rīkojumam iznīcināt visu Vāciju, nebija un nevarēja būt nekāda stratēģiska pamata, nekādu racionālu iemeslu. Tas viss bija izteikti nekrofila rakstura cilvēka tieksmju realizācija. Pēc Fromma domām, "pareizi ir teikt, ka Hitlers bija ebreju nīdējs, bet tikpat pareizi ir teikt, ka Hitlers bija vāciešu nīdējs. Viņš bija cilvēces nīdējs, dzīvības kā tādas nīdējs."

Kādā veidā miljoniem vāciešu šo cilvēku spēja uzskatīt par dižu patriotu, Vācijas glābēju un jaunās Vācijas cēlāju? Fromma atbilde ir – Hitlers bija veikls demagogs un labs aktieris. Acīmredzot nekrofilā rakstura īpatnības tomēr neaptver visas Hitlera rakstura īpašības, tāpēc, lai sniegtu pilnīgāku priekšstatu par šo personību, Fromms analizē arī citas Hitlera personības iezīmes.

Hitleram bija raksturīga ne tikai nekrofilija, kura bija noteicošā, bet arī sadomazohisms. Hitlers tiecās pēc varas pār vājākiem cilvēkiem. Vienlaikus viņš bija gatavs pakļauties kādai augstākai varai, kuru viņš dēvēja par Providenci vai bioloģiskajiem likumiem.

Narcisisms (jeb patmīlība) bija viena no tipiskākajām Hitlera īpašībām. Viņš interesējās tikai par sevi, savām vēlmēm, savām domām, varēja bez gala runāt par savām idejām, savu pagātni, saviem plāniem. Pasauli viņš redzēja tikai kā savu shēmu un alku realizāciju. Cilvēki viņu interesēja tikai tādā mērā, cik viņš varēja viņus izmantot un likt viņiem sev kalpot. Viņš vienmēr uzskatīja, ka visu zina labāk nekā jebkurš cits. Politiskos, ekonomiskos un sociālos faktus viņam aizvietoja ideoloģija, kura atbilda viņa emocijām.

Hitleram nebija draugu, attiecībās ar cilvēkiem viņš bija auksts un atturīgs. Fromms citē A. Špēra izteikumu, ka "vienīgā dzīvā radība, kura firerā spēja izraisīt kaut drusciņu cilvēcisku jūtu, bija viņa suns".

Maz ir zināms par Hitlera attiecībām ar sievietēm. Fromms atzīmē, ka šajās attiecībās nebija maiguma un mīlestības. Viņš pievērs uzmanību faktam, ka gandrīz visas sievietes, kurām ir bijusi tuvība ar Hitleru (šķiet, ka tādu nebija daudz), ir beigušas dzīvi pašnāvībā vai arī ir mēģinājušas padarīt sev galu.

Ja Hitleram nebūtu nekādu talantu un spēju, diez vai viņš varētu gūt tādus panākumus, secina Fromms. Viņš spēja ietekmēt cilvēkus, pārliecināt, aizraut tos. Šīs īpašības izpaudās jau bērnībā – spēļu laikā viņam vienmēr bija vadoņa loma. Fromms piekrit apgalvojumiem, ka Hitleram ir bijis īpašs, "magnetizējošs" skatiens, kurš ļoti iespaidojis cilvēkus. Cilvēkus ietekmēja arī nelokāmā pārliecība, ar kuru Hitlers aizstāvēja savas idejas. Šo īpašību Fromms uzskata par tipisku narcisisma pazīmi. Iespaidu atstāja arī Hitlera apbrīnojamā spēja visu vienkāršot. Viņa runās nebija nekādu intelektuālu ideju, ne dziļāku morālu atziņu, tāpēc tās bija ļoti viegli uztveramas. Liela

nozīme bija arī Hitlera aktiera spējām. Daudzi dēvē Hitleru par histēriķi, kā argumentu minot viņa neapvaldāmo dusmu lēkmes. Fromms atzīmē, ka šie dusmu uzliesmojumi patiešām bija neviltoti, bet arī norāda, ka Hitlers parasti labi apzinājās, kurā brīdī ļaut savām emocijām vaļū, un veikli izmantoja šīs lēkmes auditorijas iespaidošanai.

Hitlera izglītības un zināšanu trūkumu zināmā mērā kompensēja viņa lieliskā atmiņa. Viņš labi iegaumēja skaitļus un dažādas tehniskas detaļas. Arī tas tika izmantots apkārtējo, it īpaši armijas ģenerāļu iespaidošanai.

Divdesmit gadu laikā Hitlers sasniedza vairāk, nekā viņš būtu varējis sapņot. Vai tas prasīja neparastu gribasspēku? Hitlers pats apgalvoja, ka viņam ir stingra un nelokāma griba. Fromms savā analīzē pierāda, ka ne par kādu izcilu Hitlera gribasspēku nevar būt ne runas. Jau bērnībā un jaunībā bija redzams, ka Hitlers ir slinks, iekšēji nedisciplinēts, nespējīgs ilgstošai piepūlei. Tas, ko Hitlers sauca par "gribu", patiesībā bija viņa kaislīgā tieksme pēc varas, norāda Fromms. Tātad, no vienas puses, ir daudz pierādījumu Hitlera gribas vājumam, bet, no otras puses, reiz par kaut ko izšķīries, Hitlers tiecās uz mērķi ar nešaubīgu noteiktību. Lai atrisinātu šo šķietamo pretrunu, Fromms piedāvā divus gribas jēdzienus – "racionālā griba" un "iracionālā griba": "Ar racionālo gribu es saprotu enerģiskas pūles sasniegt racionāli vēlamu mērķi; tas prasa reālismu, disciplīnu, pacietību un paštaisnuma pārvarēšanu. Ar iracionālo gribu es domāju kaislīgu tieksmi, kura saņem enerģiju no iracionālām vēlmēm, kurai nepiemīt racionālās gribas īpašības. Iracionālā griba ir kā upe, kura nojauc savā ceļā dambjus; tā ir varena, bet cilvēks nav tās saimnieks, drīzāk – tās kalps." Hitlera griba bija stingra, bet tā bija iracionāla, viņa racionālā griba toties bija vāja.

Tāpat kā gribas vājums, arī Hitlera izkropļotā realitātes izjūta parādījās jau bērnībā un saglabājās visu viņa dzīvi. Hitlera pasaulē nekas nebija īsti reāls, bet arī nekas nebija tikai izdoma. Šis īpatnības ietekmēja visus viņa lēmumus un rīcību. Ņemot vērā Hitlera vājo gribu un nereālo pasaules uztveri, Frommam rodas jautājums, vai Hitlers tiešām gribēja uzvarēt vai arī viņa zemapziņā bija nosprausts kurss uz pretējo, uz sagrāvi? Fromms norāda uz K. Burharta un A. Špēra piezīmēm, kurās viņi atzīmē Hitlera katastrofas apjausmu, kura gan ir bijusi uztverama tikai tīri intuitīvi. Izejot no savas Hitlera personības analīzes, Fromms nonāk pie slēdziena, ka, neskatoties uz ārējiem centieniem pēc uzvaras, cilvēks ar izteiktu nekrofilo raksturu, kāds bija Hitlers, nevarēja netiekties pēc iznīcības. "Hitlers bija spēlmanis; viņa likme bija visu vāciešu dzīvības, kā arī viņa paša dzīvība. Kad spēle bija galā un viņš bija zaudējis, viņam tomēr nebija iemesla to pārāk nožēlot. Hitlers bija dabūjis visu, pēc kā bija tiecies: varu un sava naida un iznīcināšanas prieka piepildījumu. Viņa sakāve nespēja atņemt viņam šo apmierinājumu. Megalomaniaks un visa iznīcinātājs patiesībā nebija zaudējis. Vienīgie zaudētāji bija miljoniem cilvēku, kuriem nāve kaujas laukā bija vieglākā ciešanu forma."

Hitlera personības psihobiogrāfiskās analīzes noslēgumā Fromms brīdina no mēģinājumiem vienkāršoti uztvert Hitlera personību ("maniaks", "psihopāts", "šizofrēniķis" u. tml.). Neskatoties uz savu narcisismu, autismu, realitātes uztveres izkropļojumiem, nekrofilo raksturu kopumā, viņš bija pietiekami normāls, lai apzināti virzītos uz nosprausto mērķu sasniegšanu un pie tam ar panākumiem.

Fromms atzīmē, ka Hitlera psihobiogrāfiskās analīzes mērķi nebija tikai zinātniski. Viņš vēlas, lai cilvēki izvairītos no kādas liktenīgas kļūdas – uzskata, ka jauni cilvēki vienmēr ir "ar ragiem", ka viņiem nepiemīt neviena pozitīva īpašība. "Kamēr mēs esam pārliecināti, ka jauni cilvēki vienmēr ir ar ragiem, mēs nekad nespēsim viņus ieraudzīt." Tāpat kā Himlera gadījumā, Fromms ir pārliecināts, ka mūsu vidū ir simtiem cilvēku ar Hitleram līdzīgu rakstura struktūru. Ne katrs no viņiem var kļūt par Hitleru, it īpaši, ja viņam nav Hitlera spēju un talantu. Tomēr, kā atzīmē Fromms, arī Hitlera spējas nebija nekādas izcilās un viņa talanti nebija unikāli. Unikāla bija tā sociālpolitiskā situācija, kurā Hitlers nāca pie varas. Fromms brīdina, ka arī tie potenciālie hitleri, kuri ir mūsu vidū, var nākt pie varas, kad sitīs viņu vēsturiskā stunda.

Fromma mīlestības izpratne (pieci mīlestības veidi)

Konstruktīvo eksistenciālās problēmas risināšanas ceļu – mīlestību, Fromms aplūko savā lieliskajā darbā "Mīlestības māksla". Šī grāmata tiešām ir tā vērtā, lai katrs to izlasītu pats, tāpēc pie šīs tēmas pakavēšos pavisam nedaudz.

Pirmais jautājums, kuru uzdod Fromms, ir par galveno mīlestībā. Vai galvenais ir atrast piemērotu cilvēku vai arī iemācīties mīlēt? Lai gan ikdienā cilvēki neatlaidīgi turpina meklēt savus "sapņu prinčus" vai "princeses", Fromma nostāja ir viennozīmīga – svarīgākais ir pati spēja mīlēt. Fromma izpratnē patiesa mīlestība ir radošs process, personības pašrealizācija, kura ietver četrus obligātus komponentus: rūpes par otru cilvēku, savstarpēju atbildību, savstarpēju cieņu, otra cilvēka izpratni. Tikai tad, ja cilvēka jūtas ietver visus šos komponentus, mēs varam runāt par patiesu mīlestību. Te mēs redzam, ka Fromma mīlestības izpratne ir visai tuva A. Ādlera kopības izjūtas izpratnei.

Fromms izšķir vairākus mīlestības veidus. Pirmkārt, tā ir "*brālīgā mīlestība*", kura ir vērsta uz visiem cilvēkiem un ir līdzcietības pamatā. Tā ir mīlestība, kura balstās uz kristietības principu: "mīli savu tuvāko kā sevi pašu".

Otrkārt, tā ir *mātes mīlestība*. Mātes mīlestība ir altruistiska, tā ir mīlestība bez nosacījumu izvērzišanas. Māte mīl savu bērnu tāpēc, ka viņš ir tās

bērns. Nozīmīga ir arī tēva mīlestība, bet tā jau ir mīlestība ar savām prasībām un nosacījumiem. Bērns sāk apzināties mātes mīlestību – "mani mīl tāpēc, ka es esmu". Lai šī apziņa nepārvērstos egoismā, ir svarīgi, lai savā mīlestībā pret bērnu māte iemāca viņam pašam mīlēt citus cilvēkus. Tikai tad tiek likti pamati nobriedušas mīlestības veidošanai. Arī pašai mātes mīlestībai nevajadzētu būt egoistiskai. Bērnam pieaugot, kļūstot par pieaugušu cilvēku, mātei nevajadzētu par katru cenu piesaistīt viņu pie sevis – "mans bērns pieder man!". Patiesas mātes mīlestības kritērijs ir mātes prieks par sava bērna patstāvību.

Tas, ko Fromms apzīmē kā *erotisko mīlestību*, ir mīlestība, kā mēs to saprotam ikdienā. Mīlestība divu cilvēku starpā. Runājot par erotisko mīlestību, Fromms uzsver, ka nevajadzētu jaukt divas lietas, viena – iemīlēšanās kā jūtu uzplūdi, reizēm pat kā afekta stāvoklis, ļoti spēcīgas emocijas, otra – patiesa mīlestība. Par tās elementiem, kritērijiem mēs runājam iepriekš. Fromms uzskata, ka mūsdienu mīlestības izpratne ir pārāk iracionāla, pārāk daudz nozīmes tiek piešķirts jūtām, aizmirstot, ka jūtas diemžēl nav nekas noturīgs un pastāvīgs. Jūtas ar laiku izzūd, un, ja nav nekāda cita pamata cilvēku attiecībām, tad zūd arī šī saite starp cilvēkiem. Otra lieta, no kuras brīdina Fromms, runājot par erotisko mīlestību, ir vēlēšanās saplūst ar otru cilvēku, izjust sevi kopā ar otru cilvēku kā vienu veselu. Fromms uzskata, ja attiecības starp cilvēkiem ir balstītas uz šādu saplūšanu, tad viens no šiem cilvēkiem it kā atsakās no savas individualitātes, personības, viņš pakļaujas otram. Saplūšana bieži vien nozīmē otra cilvēka iztukšošanu. Otrs cilvēks vēlas visu to, ko viņam saka vai piedāvā pirmais cilvēks, viņš cenšas būt viņa kopija. Bet tad pienāk brīdis, kad šis cilvēks vienkārši sāk kļūt garlaicīgs. Viņš ir iztukšots, viņā vairs nav nekā sava, viņam vairs nav personības kodola, un tad attiecības pārtrūkst un tiek meklēts jauns saplūšanas objekts. Fromms brīdina no šīs tieksmes – pilnīgi saplūst ar vienu vienīgu personību. Fromms uzskata, ka patiesām attiecībām ir jābalstās uz savstarpēju cieņu, respektu pret otra cilvēka personību, jo katrs no mums ir personība un katrs mēs esam citādi.

Ceturtais veids ir *mīlestība pret sevi pašu*. Fromms izdara paradoksālu secinājumu, ka īsti egoisti, kuri mīl it kā tikai paši sevi un nevienu citu, patiesībā sevi nemīl, īsts egoists nespēj sevi mīlēt, jo mīlestība – ir **spēja**. Tā ir cilvēka spēja mīlēt citus cilvēkus, un tad viņš spēj mīlēt sevi pašu, arī cienīt sevi, rūpēties par sevi, uzņemties atbildību, izprast, vai arī cilvēkam nav šīs spējas mīlēt. Tādā gadījumā viņš nespēj arī sevi mīlēt. Patiesībā šādi izteikti egoisti un patmīļi ir dziļi vientuļi cilvēki, viņiem ir atsvešinātības izjūta, izjūta, ka viņus neviens nemīl, jo, ja cilvēks spēj mīlēt, tad viņš spēj mīlēt gan otru cilvēku, gan arī sevi pašu.

Piektais veids ir *mīlestība pret Dievu*. Nedaudz vienkāršojot, var teikt, ka Fromms mīlestību pret Dievu izprot kā mīlestību pret savu ideālo "es". Atšķirībā no Freida, kas bija izteikts materiālists un ateists, un Junga, kas bija vairāk reliģiozs cilvēks, Fromms ļoti daudz uzmanības veltīja reliģijas

jautājumiem, bet viņa Dieva un reliģijas izpratne un tā vieta cilvēka dzīvē ir visai īpatna. Reliģiju un baznīcu Fromms uzskata par sociālu institūtu, kas ir cilvēkam nepieciešams, viņš ieņem agnosticisma pozīciju. Ja ateisms ir Dieva noliegšana, tad t. s. agnosticisms – nespēja izziņāt – nozīmē tādu pozīciju, ka mēs nezinām, vai Dievs ir vai nav. Reliģija kā sabiedrības institūts ir nepieciešama. Fromms jau 20. gados atteicās no jūdaisma un paziņoja, ka viņa ticība ir tāda, ka viņš augstu vērtē visas konfesijas, visas reliģijas un neuzskata sevi par piederīgu nevienai. Runājot par mīlestību pret Dievu, Fromms arī kritizē mūsdienu attieksmi pret Dievu un to, kā viņu uztver, Dievs ir kā tāds "boss", kā raksta Fromms, kuru var iežēlināt, pielūgties, uzpirkt reizēm un izmantot viņa labvēlību.

Ļoti interesanta ir grāmatas pēdējā daļa, kurā Fromms runā par mīlestības *neirotikajām formām*. Kad mēs to lasām, atpazīstam cilvēkus sev apkārt. Pirmā no šādām neirotikām, neveselīgām mīlestības formām ir mātes meklēšana sievā un tēva meklēšana vīrā. Dzīvesbiedru uztver nevis kā vīrieti vai sievieti, bet vēlas atrast māti vai tēvu. Tas bieži vien ir tāpēc, ka mātes vai tēva bērnībā ir bijis par maz. Pieaudzis šis cilvēks meklē sev māti vai tēvu. Ja runājam par vīriešiem, tad reizēm redzam, ka tad, kad parādās nākamā sieva, sieviete vai mīļākā, bieži vien šīs sievietes ir ļoti līdzīgas. Tā ir netieša pazīme, ka patiesībā cilvēks meklē kaut ko citu – savu māti, un tāpēc visas tās sievietes atgādina cita citu, un galu galā viņās ir kādas iezīmes, kas ir viņa mātei.

Sentimentālā mīlestība kā neirotikās mīlestības forma. Arī ļoti izplatīta. Sentimentālā mīlestība ir izdomāta mīlestība. Tās ir neesošas attiecības un neesošas jūtas. Cilvēki sacer leģendu, mītu par savām attiecībām, kas kādreiz ir bijušas. Reāli pašlaik nav nekādu jūtu un nav nekādu attiecību, bet tas viss ir tikai fantāzijas auglis. Par to, ka sentimentālā mīlestība mūsdienās ir nozīmīga, liecina, manuprāt, seriālu popularitāte. Jo tur viss ir balstīts uz izdomātām jūtām un cilvēkiem nevajag neko vairāk – ir jābūt laikā mājās un jāizjūt, jābauda tā dzīve. Šausmīgi, ja divi seriāli iet vienā laikā – tad jāpērk videomagnetofons.

Elku pielūgšana kā neirotikās mīlestības forma. Otra cilvēka pielūgšana, idealizēšana. Arī tad nevar būt runa par patiesām attiecībām, bet runa ir par iedomātām attiecībām. Tas ir abpusēji. Ir vīrieši, kas dievina savu mīļāko, sievu, idealizē, pārspilē viņas īpašības, ir gatavi zēmoties un atteikties no visa un ziedot savu dzīvi. Tas pats ir vērojams no otras puses.

Ego psiholoģija

Ego psiholoģija ir cilvēka "es" psiholoģija. Šis apzīmējums parādījās pēckara gados – 40. gadu beigās, 50. gadu sākumā –, un ar to tika uzsvērtā atšķirība no klasiskās psihoanalīzes, no freidisma. Freida psiholoģiju var saukt par Id psiholoģiju, tātad dziļāko, neapzināto instinktu, dziņu psiholoģiju, jo viņu vairāk interesēja personības neapzinātā daļa, neapzinātie spēki, kas darbojas uz personību. Pamazām Freida sekotāju vidū sāka veidoties virziens, kura pārstāvjus vairāk interesēja, kā cilvēks pielāgojas dzīvei sabiedrībā. Ego psihologus interesēja adaptācijas process. Adaptācija kā pielāgošanās, tas, kā cilvēks uztver tās normas, prasības, kuras izvirza apkārtējie cilvēki, vai viņš spēj ar tām rēķināties un tikt ar tām galā. Ego psihologi vairāk sāka pievērst uzmanību cilvēku brīvai izvēlei, cilvēku gribai.

Viens no ievērojamākiem ego psihologiem ir Eriks Eriksons. Viņš ir dāņu izcelsmes amerikāņu psihologs. Eriksons ir gandrīz mūsu laikabiedrs: dzimis 1902. gadā un miris 1994. gadā. Tas, par ko mēs runāsim turpmāk, nebūs iepriekšējā noliegums, drīzāk var teikt, ka Eriksons papildina Freidu. Mēs it kā atgriezīamies izejas punktā, jo šī autora – Eriksona – pieeja ir daudz tuvāka Freidam nekā Junga, Ādlera vai Fromma pieeja. Būtiskākā atšķirība, par kuru turpmāk mēs runāsim detalizētāk, ir Eriksona uzskats, ka sabiedrībai ir ļoti liela nozīme personības veidošanās un attīstības procesā; ne tikai attiecībās ģimenē starp bērnu un vecākiem, bet sabiedrībai kopumā, jo ģimene vienmēr ir konkrētas sabiedrības sastāvdaļa.

Eriksons pirmais izvirzīja domu par to, ka Freids faktiski ir runājis par konkrētu ģimeni konkrētā laikā un konkrētā sabiedrībā – Austroungārijas buržuāzijas vidusslāņa ģimeni pagājušā gadsimta beigās un šī gadsimta sākumā. Daudzas atziņas, pie kurām nonāca Freids, runājot par attiecībām šajās ģimenēs, par to, kādu iespaidu šīs attiecības atstāj uz cilvēku, ir ļoti specifiskas, un tās nevar vispārināt. Jo atšķirīgākas ir sabiedrības, jo atšķirīgāki ir laikmeti, atšķiras arī audzināšanas tradīcijas ģimenē, atšķirīga ir arī izturēšanās pret bērniem. Tas nenoliedzami ietekmē cilvēka rakstura un personības veidošanos. Eriksons uzsvēra šo sociālo faktoru, sabiedrības nozīmi personības veidošanās un attīstības procesā.

Eriksona biogrāfija

Eriksona biogrāfija un dzīves pieredze ir ārkārtīgi cieši saistīta ar viņa turpmākajiem psiholoģiskajiem uzskatiem. Tiešām var teikt, ka liela daļa psihologu visu mūžu nodarbojas ar savām personiskajām problēmām. Svarīgi ir tas, lai viņu personiskās problēmas izrādītos būtiskas arī ļoti daudziem citiem cilvēkiem. Eriksona tēvs bija dānis, māte – ebrejiete. Viņš ir dzimis Vācijā, Frankfurtē pie Mainas 1902. gadā. Eriksons nekad nav redzējis savu tēvu. Tas bija ļoti nozīmīgi. Viņa tēvs pameta māti, pirms vēl zēns bija piedzimis. Eriksonam līdz dzīves beigām nebija nekādas informācijas par to, kur ir viņa tēvs. Tāpēc Eriksons visu mūžu it kā meklēja cilvēku, kas viņam varētu būt tēva vietā. Tas viņam bija ļoti svarīgi. Tas vairs nebija reāls cilvēks no viņa tuvākās apkārtnes, viņš meklēja kādu vēsturisku personību, kas varētu būt viņa tēva ideāls. Kas notika turpmāk? Viņa māte, kad zēnam ir trīs gadi, apprecas ar ebreju ārstu Homburgeru. Interesanti, ka patēva uzvārds kļūst par Eriksona otro vārdu – Eriks Homburgers Eriksons. Būdam dānis pēc izcelsmes, dzīvo Vācijā un faktiski aug ebreju kultūras gaisotnē. Patēva iespaids ir ļoti nozīmīgs. Vēl jāpiebilst, ka Eriksons lielāko mūža daļu pavadīja Amerikā.

Eriksonu visu mūžu nodarbina jautājums par nacionālo identitāti kultūras ziņā – kas ir nacionālā identitāte, jautājums: kas es esmu? Vai dānis tāpēc, ka man ir tādas asinis, vai tas ir pats nozīmīgākais; vai ebrejs tāpēc, ka uzaudzis ebreju kultūras gaisotnē; vai vācietis tāpēc, ka dzīvojis Vācijā; vai amerikānis tāpēc, ka lielāko mūža daļu nodzīvojis Amerikā? Daudzi cilvēki bieži vien šim jautājumam atmet ar roku – kāda starpība –, bet Eriksonu tomēr šis jautājums nodarbina, līdz ar to viņa pētījumi par nacionālo identitāti ir dziļi un nozīmīgi.

Eriksons pabeidz ģimnāziju, jāteic – ar zināmām grūtībām. Tik slikti kā Ādleram viņam negāja, bet, to min pats Eriksons savā biogrāfijā, ģimnāziju viņš pabeidza ar diezgan viduvējām sekmēm, jo neviens no priekšmetiem viņu neinteresēja. Ko viņš dara tālāk? Neko. Viņš pabeidz ģimnāziju un nemēģina atrast darbu vai turpināt izglītību. Vairākus gadus viņš pavada, vienkārši braukājot apkārt pa Eiropu un strādājot dažādus gadījuma darbus. Bez noteiktas nodarbošanās un izglītības viņš ir tas, ko šodien sauktu par "bomzi". Viņa vienīgā un varbūt ne tik ļoti noturīgā aizraušanās bija zīmēšana, un viņš kādu laiku mācās mākslas skolā un esot pat piedalījies izstādē Parīzē un izpelnījies kritiķu atzinību. Acīmredzot zīmēšana nebija viņa pamataicinājums, jo viņš neko nopietnu šajā jomā neuzsāka. Bet šim hobijs izrādījās liktenīga nozīme viņa biogrāfijā, jo, meklējot gadījuma darbu, pareizāk – viņam kāds paziņa ieteic būt par mājskolotāju Vinē kādā bagāta amerikāņa ģimenē un mācīt bērnam zīmēšanu. Jūs jau nojaušat, ja tiek pieminēta Vīne, bagāta amerikāņa ģimene, tad ko viņi tur dara? Viņi, bez šaubām, ir ieradušies, lai izietu psihoanalīzes kursu pie paša doktora Freida, jo tās ir 20. gadu beigas. Tā pilnīgi nejauši, jo nav dzirdēts, ka

iepriekš viņam būt kāda interese par psiholoģiju vai psihoanalīzi, Eriksons sastopas ar Freidu, iepazīstas ar viņu personiski. Lai gan nevar uzskatīt, ka Eriksons būtu Freida skolnieks, jo viņu attiecības nebija ne dziļas, ne ciešas. Eriksonu vairāk ietekmē Freida meita Anna Freida, ar kuru attiecības izveidojas ciešākas. Anna Freida jau tajā laikā ir pazīstama bērnu psihoanalītiķe. Viņa bija pirmā, kas sāka psiholoģiski analizēt, sāka praktiski strādāt ar psihoanalīzes palīdzību nevis ar pieaugušajiem, kā to darīja Freids, bet ar maziem, apmēram 6–7 gadus veciem bērniem. Annai Freidai izdevās ieinteresēt Eriksonu tieši bērnu psiholoģijā, kā veidojas bērna raksturs, personība. Eriksons sāk apmeklēt dažādus seminārus un kursus psihoanalīzē un gūst arī iespēju praktizēties, pateicoties Annai Freidai. Var teikt, ka viņš ir Annas Freidas skolnieks. Viņš izpelnās ievēribu psihoanalītiķu aprindās ar savām spējām.

Nacistiem nākot pie varas Vācijā 1933. gadā, Eriksons pārceļas uz Dāniju. Viņu tomēr interesē tēva dzimtene, kaut kas saistīts ar šo nacionālo identitāti vilka uz tēva dzimteni. Bet jau 1934. gadā ir skaidrs, ka nacisma draudi Eiropā kļūst nopietnāki, un viņš no Dānijas dodas uz Ameriku. Interesanti, ka šajā sakarā Eriksona biogrāfijā parasti tiek pieminēts arī Latvijas vārds. Braucot ar kuģi uz Ameriku, Eriksons laiku pavadīja galvenokārt sarunās par pusaudžu problēmām, par to, kas notiek Vācijā, un tad beigās uzrakstīja eseju par Hitleru, kuras ideja viņam radās uz kuģa, runājot ar Džordžu Kennonu, kas bija amerikāņu diplomāts. Šis diplomāts vēlāk bija Amerikas sūtnis Maskavā, bet toreiz viņš bija otrais sekretārs Amerikas vēstniecībā Latvijā. Minētais diplomāts brauca no Rīgas. Šādā sakarā tika pieminēts Latvijas un Rīgas vārds.

Atrodoties Amerikā, Eriksons nodarbojas ar privātpraksi un piedalās vairākās etnogrāfiskās ekspedīcijās, kurās pēta dažādu Amerikas indiāņu cilšu dzīvesveidu un tradīcijas, it īpaši – audzināšanas tradīcijas ģimenē. Tam ir nozīmīgs iespaids uz tālāko Eriksona uzskatu attīstību. Eriksons kļūst par Harvarda Universitātes profesoru. Tas bija pirmais gadījums Harvarda Universitātes vēsturē, kad par profesoru kļūst cilvēks, kuram ne tikai nav nekāda zinātniskā grāda, bet arī nekādas universitātes izglītības. Vienīgais, ko viņš oficiāli pabeidza, ir ģimnāzija, ja neskaita zīmēšanas kursus un kādus seminārus psihoanalīzē, kurus viņš apmeklēja. Tas Eriksonā vēl vairāk nostiprināja pārliecību par to, ka ne jau šie grādi un ne jau formālā izglītība ir galvenais. Galvenais cilvēkam ir atrast īsto dzīves aicinājumu un sekot tam. Cilvēkam vajag dot iespēju to meklēt. Eriksons, atceroties savu jaunību, sacījis, ka klaiņošanas gadi pa Eiropu viņam ir bijuši ļoti vērtīgi un viņš priecājas, ka neviens nemēģināja kaut ko uzspiest, ka viņam obligāti kaut kur ir jāiet mācīties, ka obligāti kaut kas nopietns jādara. Viņš pats atrada savu īsto dzīves aicinājumu.

Pie mums Eriksona vārds patlaban vēl maz ko izsaka, bet, piemēram, Amerikas izdevumā "Ievērojamie amerikāņi" Eriksons ir minēts kā radošā ziņā spilgtākais no visiem, kuri ir strādājuši psihoanalīzes jomā pēc Freida.

Rietumos Eriksons ir plaši pazīstams, viņa darbi ir ļoti populāri. Lai gan pirmo nopietnāko darbu Eriksons uzraksta tikai 48 gadu vecumā, 1950. gadā, tā nosaukums ir "Bērnība un sabiedrība". Interesanti, ka, neraugoties uz to, ka lielākā daļa psihologu, par kuriem mēs esam runājuši un runāsim tālāk, darbu ir tulkoti ja ne latviski, tad vismaz krieviski, neviena Eriksona grāmata nebija tulkota līdz 1996. gadam, un tagad pēkšņi tās parādās cita pēc citas.

Eriksons līdz pat 60. gadu vidum nebija tik populārs. Amerikā, Francijā un citās zemēs 60. gadu vidū sākās kaut kas līdzīgs revolūcijai jeb jaunatnes nemieri. Jaunatne mēģināja krasi mainīt dzīvi un sabiedrību. Mierīgākā izpausme bija hipiju kustība, taču toreiz bija arī pretkara kustība, kas reizēm pārauga vardarbībā un anarhijā. Kāpēc Eriksons šajā laikā kļuva populārs? Tāpēc, ka viņš to bija paredzējis jau piecdesmito gadu vidū: ja Rietumu sabiedrība apiesies ar jaunatni tādā veidā, kā tā apietas – ar pamācīšanu, neizpratni, uzspiešanu, tad sabiedrība dabūs prettriecienu no jaunatnes puses. Neapmierinātība izlauzīsies uz āru, un būs dumpis. Eriksona dēļ attieksme pret šo parādību mainījās. Tāpēc Eriksons ir pazīstams ne tikai psihologu vidū, varētu pat teikt, ka psihologu vidū mazāk nekā kulturologu, politologu un arī mākslas zinātnieku vidū, jo viņš pirmais sāka rakstīt par tā saucamo kontrkultūru mūsu gadsimta 60. gados.

Eriksona saistība ar psihoanalīzi

Iepriekš jau tika minētas dažas atšķirības Freida un Eriksona uzskatos. Varbūt mums pagaidām tas nešķiet tik būtiski, taču drīz mēs redzēsim, ka tās bija nozīmīgas. Eriksons, runājot par Rietumu sabiedrību 50. un 60. gados, uzskata, ka psihoanalīze no ārstniecības metodes ir kļuvusi par sava veida dzīves filozofiju, par ideoloģiju. Aizvien vairāk cilvēku sarunas ir piesātinātas ar dažādiem psihoanalīzes terminiem.

Man pašam ir nācies konsultēt cilvēku, kas sāk sarunu ar to, ka viņa Edipa kompleksa risinājums nebija sevišķi veiksmīgs tāpēc, ka pirmās identifikācijas bija neveiksmīgas, kastrācijas bailes ir bijušas ļoti spēcīgas utt. Tā vietā, lai es uzdotu cilvēkam jautājumu, kas jums ir par problēmu, viņš man stāsta šādas lietas. Tas nozīmē, ka viņam ir viss skaidrs par sevi, sacerēta vesela leģenda, viņš visu jau ir pārlicis freidiskajā terminoloģijā. Eriksons saka, ka rezultātā cilvēki, sekojot Freida idejām, aizvien vairāk nostiprina sevī pārliecību, ka viņi nav nekas vairāk kā savu vecāku pielaisto kļūdu sakopojums. Šāda pārliecība mazina cilvēkā atbildības izjūtu. Tāpēc reizēm, uzsver Eriksons, psihoanalīze, izārstējot dažus, veicina daudzu cilvēku ētisku "saslimšanu" – cilvēki zaudē atbildības izjūtu par savu rīcību.

Ir sabiedrības, kurās psihoanalīze laidusi dziļas saknes ar noteiktām sociālām izpausmēm, taču Latvijā šāda parādība vēl nav izplatīta. Jo tas

nav tikai runas, bet arī domāšanas veids. Piemēram, cietums Stokholmā. Mani patikami pārsteidza, ka tur ir pilnīga tīrība, nav nekādu nepatīkamu smaku. Cilvēki staigā nevis uniformās, bet ikdienas drēbēs, katrs ģērbjas, kā grib. Lieliska bibliotēka un sporta zāle, datoru klase, kurā var apgūt programmēšanu vai spēlēt kādas spēles. "Problēmas" ir tādas, ka uzreiz netiek pie *Interneta*, tam ir nepieciešama atļauja, kā arī tikai reizi nedēļā ir iespēja gatavot ēdienu pašiem, iepriekš pasūtot produktus. Kāds cietumnieks stāstīja, ka viņa tēvs ir bijis miesnieks un tāpēc viņš nevar ciest gaļu, tāpēc, kad pārējie biedri gatavo gaļas ēdienus, viņam riebjas iet tur iekšā, un tā viņam ir katras nedēļas briesmīgākā diena. Pārējās dienās ēdienu gatavo cietuma ēdnīcā, un to ēd gan ieslodzītie, gan uzraugi. Mēs apmeklējām speciālu cietumu, taču tas neattiecas uz dzīves līmeni un materiālo stāvokli, mēs noskaidrojām, ka visi cietumi ir aptuveni vienādi, ieslodzītajiem maksā trīssimt kronas nedēļā, daudz tas nav, bet sākumiem pietiek, jo apģērbu dod par brīvu. Tas bija īpašs cietums tāpēc, ka tas bija paredzēts īpaši bīstamiem noziedzniekiem

Nevienam nebija piespriesti mazāk kā pieci gadi. Ieslodzītie bija notiesāti par slepkavībām, banku laupīšanām, izvarošanu, tas bija arī cietums tiem, kas vēlējās atbrīvoties no narkotiku ietekmes. Tur no narkomānijas neārstēja, bet bija īpaši apstākļi – ar 80 ieslodzītajiem strādāja četri psihologi, kas nodarbojās ar psihoterapiju, un īpaši apmācīts personāls, kura izturēšanās pret ieslodzītajiem bija pavisam citāda, ļoti humāna. Bet ieslodzītajiem labprātīgi ir jāatsakās no narkotikām. Kādā veidā to nodrošina? Ar ļoti stingru kontroli, katru dienu ir urīna un asins pārbaude, ja atrod pazīmi, ka ir lietotas narkotikas, tad cilvēkam jādodas atpakaļ uz to pašu cietumu, no kura viņš ir nācis. Ieejot cietumā, nav nekādas kontroles, pārbaudes, ir iespējams brīvi ienest narkotikas. Ieslodzītie ļoti labprāt runā, brīvi iesaistās sarunā. Cilvēks, kas bija aplaupījis banku, uz jautājumu, kāpēc viņš to darīja, atbild, ka tāpēc, ka viņam bija četri gadi, kad māte pameta ģimeni, un viņš dzīvoja pie tēva. Apstākļi un situācija, kas izveidojās, bija neciešama, viņam radās konflikts, un tas pārvērtās konfliktā ar sabiedrību, viņš bija nostādīts tādā situācijā utt., ka viņam nebija citas iespējas kā aplaupīt to banku. Šajā cietumā bija kāds izvarotājs, kurš uzskatīja, ka izvarotā visu pati bija organizējusi. Nevieni no noziedzniekiem nejutās vainīgs par izdarīto.

Zviedru uzskats ir tāds, ka narkomānija un noziegumi ir tikai sekas grūtai bērnībai un iekšējam konfliktam. Pirmais, kas ir jādara, – šie cilvēki jāārstē ar psihoterapijas, psihoanalīzes palīdzību, psihologiem un psihoterapeitiem ar viņiem jāstrādā katru dienu, un tad viņi atbrīvosies no savām problēmām, un līdz ar to noziegumi vairs netiks izdarīti. No vienas puses, šāda doma nav slikta, tas ir paraugs, kā psihoanalītiskā ideja reāli tiek praktizēta. Taču, no otras puses, visi, ar kuriem mums nācās runāt, nebija Zviedrijas pilsoņi, tie visi bija nelegāli iebrucēji vai nu no bijušās Dienvidslāvijas, vai Ungārijas, Pakistānas, Kenijas, kurdi, arābi. Viņi bija ļoti

neapmierināti ar daudzām lietām, piemēram, uzskatīja, ka viņus šajā cietumā diskriminē, ja viņi būtu Zviedrijas pilsoņi, viņi varētu katru sestdienu un svētdienu pavadīt mājās. Šeit viņiem dod iespēju tikai reizi nedēļā uz piecām stundām aizbraukt uz Stokholmu un aiziet uz kādu restorānu vai teātri. Iespaidi šajā cietumā apstiprināja Eriksona domu – šie cilvēki nejutās ne par ko atbildīgi. Viņi ir ļoti prasīgi, viņi uzskata, ka sabiedrībai ir it kā jāatvainojas un jāpalīdz viņiem, ka viņiem daudzas lietas vienkārši pienākas. Tā ir realizēta psihoanalīze, Freida pieeja praksē. Zviedrija ir īpaša vieta, kur var atļauties tādas lietas, cilvēkiem naudas pietiek, bet pamats šīm sociālajām sekām ir arī psihoanalīzes ietekme.

Eriksons uzsver tieši cilvēka personisko atbildību un, līdzīgi kā Ādlers, cilvēka brīvās izvēles iespējas, un to, ka nedrīkst aplūkot cilvēka personības attīstību atrauti no sabiedrības, kurā viņš attīstās. Sabiedrība, kurā ir cilvēks, nav tikai fons, tai ir ļoti liela nozīme.

Psihosociālās attīstības teorija

Sāksim ar pašu nozīmīgāko Eriksona koncepciju, kuru viņš pirmo reizi apraksta jau pieminētajā grāmatā "Bērnība un sabiedrība".

Te redzam zināmu līdzību ar Freida teoriju par psihisko attīstību, kuru Freids dēvē par psihoseksuālo attīstību. Freids kā Id psiholoģijas pārstāvis runā par t. s. seksuālo instinktu attīstību no infantilās seksualitātes līdz nobrieduša cilvēka seksualitātei. Turpretim Eriksons runā par cilvēka "es" attīstību, kā veidojas un attīstās tieši *Ego*. Mēs redzēsim, ka Eriksons lielā mērā balstās uz Freida uzskatiem, īpaši, runājot par pirmajām attīstības stadijām. Taču atšķirība ir tā, ka Eriksons bija pirmais, kas mēģināja aplūkot personības attīstību visā cilvēka dzīves garumā, jo pirms Eriksona bija pieņemts uzskatīt, ka personības un rakstura attīstība un veidošanās noslēdzas līdz ar pusaudža gadiem. Astoņpadsmitgadīga cilvēka raksturā un personībā nekas vairs nemainās. Eriksons pierādīja, ka izmaiņas personībā notiek visā cilvēka dzīves laikā. Tās vienīgi nav tik straujas un redzamas kā pusaudža gadus. Tāpēc Eriksona psihosociālās attīstības teorija bija pirmā, kura aptver visu cilvēka dzīvi kopumā no dzimšanas līdz nāvei. Eriksons cilvēka dzīvi sadala astoņos dzīves ciklos.

Teorijas pirmsākumi ir meklējami pētījumos, kurus trīsdesmito gadu beigās Eriksons veica sadarbībā ar amerikāņu antropologiem. Pētījumu objekts bija indiāņu cilts siu, kura dzīvo vienā no Dienviddakotas rezervātiem. Šī cilts izcēlās ar savu šķietamo nepiemērotību mūsdienu dzīves apstākļiem. Indiāņu bērni, kuri mācījās speciālās skolās-internātos, pārsteidza baltos audzinātājus ar savu apātiju, vienaldzību, intereses trūkumu, nevēlēšanos mācīties. Daži psihologi un psihiatri mēģināja izskaidrot šos faktus ar to, ka siu cilts atrodas sabiedrības infantilajā attīstības stadijā, vai arī ar to, ka šīs cilts indivīdiem ir neirostisks personības tips.

Eriksons, veicot pētījumu rezervāta iedzīvotāju vidū, atklāja, ka siu audzināšanas metodes būtiski atšķiras no balto audzināšanas metodēm. Tā, piemēram, siu cilts indiāņu vidē jebkuri bērna brīvības ierobežojumi ir minimāli, bērnu ar varu neatrauj no mātes krūts, mātes ļoti iecietīgi izturas pret bērnu draiskulībām u. tml. Tikai vēlāk, kad bērni jau ir radusies drošības un uzticēšanās izjūta, viņam sāk izvirzīt tādas pašas prasības kā pieaugušajam. Rietumu civilizācijā, gluži pretēji, no agras bērnības visas bērna impulsu izpausmes tiek stingri kontrolētas un regulētas. Pārsteidzošs bija fakts, ka siu indiāņi joprojām turpina audzināt savus bērnus kā bezbailīgus bizonu medniekus plašajās prērijās. Mūsdienu Amerikas apstākļos šāda audzināšana padara indiāņus pilnīgi vienalzīgus pret jebkādiem mēģinājumiem viņus iesaistīt Rietumu civilizācijas dzīvē. Rodas jautājums: ja reiz balto kolonizācijas rezultātā bizoni ar plašajām prērijām un viss iepriekšējais indiāņu dzīvesveids ir neatgriezeniski zudis, kāpēc indiāņi stūrgalvīgi turpina turēties pie tradicionālajām "anahroniskajām" audzināšanas metodēm?

Atbildi uz šo jautājumu Eriksons redz indiāņu centienos saglabāt savas nācijas identitāti. Vēsture ir iemācījusi indiāņiem ar neuzticību izturēties pret balto cilvēku vērtību sistēmu. Indiāņu audzināšanas tradīcijas tāpēc ir ieguvušas jaunas funkcijas – iemācīt jauno paaudzi ignorēt balto sabiedrības vērtības. Bērnos jau no agra vecuma sāk ieaudzināt bizonu mednieku personību. Visas zināšanas un iemaņas, kuras nav saistītas ar šo identitāti: "es esmu bizonu mednieks", tiek noraidītas.

Mēs varam vilkt zināmas paralēles ar dzīvi Latvijas sabiedrībā 60.–70. gados. Vai bija daudz cilvēku, kas ticēja, ka Latvija kādreiz atkal varētu būt neatkarīga? Un, ja šīs ticības nebija, tad kāpēc tika darīts tik daudz "mulķību"? Viena no lielākajām "mulķībām" bija saglabāt latviešu valodu, jo izdevīgāk bija apgūt kādu citu valodu. Acīmredzot kādā iracionālā veidā cilvēki cenšas saglabāt savu identitāti, iekšēju stabilitāti, piederības izjūtu.

Svarīgākais secinājums no psiholoģijas attīstības viedokļa, ko izdarīja Eriksons, ir tas, ka ģimene, audzinot bērnu, gatavo viņu dzīvei konkrētā sabiedrībā un audzināšanas tradīcijām nekad nav nejaušs raksturs. Gatavošana dzīvei konkrētā sabiedrībā var būt gan apzināta, gan – biežāk – neapzināta. Tātad vecāki mēģina bērnos ieaudzināt tās īpašības, veicināt tās spējas, kas, pēc viņu ieskata, būs bērnam svarīgas un noderīgas dzīvei konkrētā sabiedrībā. Eriksons min piemēru par dažām arābu zemēm, kurās ir samērā specifiskas audzināšanas tradīcijas, īpaši attiecībā uz zēniem. Piemēram, māte, barojot zēnu ar krūti, atrauj viņu no krūts tajā brīdī, kad viņš grib ēst. Bērns paliek nikns, viņš grib kost, viņš grib ēst, bet viņam neļauj to darīt. Izrādās, ka tas tiek darīts sistemātiski un ar nodomu, jo arābu vīrietim ir jābūt agresīvam, niknam, un šī agresivitāte tiek mākslīgi ieaudzināta. Savukārt indiešu bērniem līdz piecu gadu vecumam vispār nepievērš nekādu uzmanību, attieksme pret viņiem ir tāda pati kā pret

zīdaiņiem, neviens viņus nemāca sēdēt uz podiņa, bērns staigā, kur viņš grib, nav nekādu prasību ne pēc tīrības, ne pēc kaut kā cita. Līdz ar to pazūd visi "anālie" raksturi un viss pārējais, par ko rakstīja Freids. Eriksons apgalvoja, ka tās psihiskās attīstības likumsakarības, par kurām runā Freids, nav universālas. Tās ir atkarīgas no sabiedrībā pieņemtām audzināšanas tradīcijām.

Eriksons uzskata, ka katrā dzīves ciklā jeb stadijā cilvēkā var parādīties divi personības jaunveidojumi – divas iespējas. Tā ir iekšēja izjūta, kas parādās cilvēkā. Tā ir stabila un noturīga. Šie jaunveidojumi var būt pozitīvi vai negatīvi. Pozitīvais jaunveidojums ir tas, kas sekmē tālāku personības attīstību, negatīvais – kas traucē, kavē. Var teikt, ka katrā dzīves posmā cilvēks ir it kā krustcelēs, pastāv jautājums, vai viņš virzīsies kādā no virzieniem – pozitīvā vai negatīvā. Pirmajā brīdī šāda shēma var šķist mehānistiska, bet tā tiešām ļauj orientēties personības attīstībā.

3 Zīdaiņa vecums

Pirmā attīstības stadija – zīdaiņa vecums (1. dzīves gads). Eriksons attiecībā uz šo vecumu lieto arī speciālu terminu un saka, ka tā ir inkorporācijas (iekļaušanās) stadija. Šīs stadijas jaunveidojumi: pozitīvais – pamatuzticēšanās (*basic trust*), negatīvais – pamatneuzticēšanās. Pamatuzticēšanās ir iekšēja drošības izjūta, pašāvēība. Tas, ko Eriksons dēvē par pamatuzticēšanos, ir fizisks un psiholoģisks komplekss. Mazais bērns – zīdains sāk aptvert, ka pasaule ir droša vieta, ka tā ir "laba vieta dzīvošanai". Daudzi runā par tā saucamo dzimšanas traumu, ka bērnam tas ir milzīgs trieciens, kad viņš no mātes klēpja nonāk šajā "briesmīgajā un skaļajā pasaulē". Tā ir "izdzīšana no paradīzes". Bet bērns sāk uztvert šo vietu kā drošu dzīvošanai tad, ja bērna fizioloģiskās vajadzības tiek apmierinātas – tiek remdētas viņa slāpes, viņam nav auksti vai karsti vai viņš nav slapjš. Bet bērnam ir arī psiholoģiskās vajadzības. Bērnam šajā vecumā ir svarīgi just, ka viņu mīl. Šī pamatuzticēšanās ir saistīta ar vēl vienu īpatnību, kas vēlāk parādās pieaugušam cilvēkam, – šajā vecumā veidojas cilvēka spēja kaut ko dot otram cilvēkam bez skaudības, bez žēluma un – kas liekas vēl svarīgāk – kaut ko pieņemt no otra cilvēka bez pazemojuma izjūtas. Tas ir pārsteidzoši, bet liela daļa cilvēku ir spējīgi no kaut kā atteikties un dot citam, bet nav spējīgi kaut ko pieņemt no otra cilvēka tāpēc, ka uztver to kā pazemojumu, tas viņus aizskar. Ja šajā vecumā bērna vajadzības netiek apmierinātas, ja attieksme pret viņu ir noraidoša, ja viņš jūtas atstumts un ja nav psiholoģiskā kontakta, tad veidojas pamatneuzticēšanās. Tā ir iekšēja baiļu un nedrošības izjūta. Eriksons bija viens no pirmajiem psihologiem, kas izvirzīja pieņēmumu, ka tieši pirmais dzīves gads ir personības attīstības pamats. Pirms viņa tādu nozīmi dzīves pirmajam gadam nepiešķīra, Freids uzskatīja, ka t. s. Edipa vecums jeb falliskā stadija (4–5 gadi) ir tā nozīmi-

gākā, bet Eriksons izvirzīja pieņēmumu, ko šodien apstiprina lielākā daļa psihologu, kas strādā ar bērniem, proti, pirmais dzīves gads ir pats nozīmīgākais. Tas šķiet paradokssāli, jo šajā vecumā cilvēks vismazāk spēj ietekmēt to, kas ar viņu notiek.

Pamatuzticēšanos Eriksons uzskata par veselīgas personības attīstības pamatu. Ja tā bērnam nav ielikta zīdaiņa vecumā pirmajā dzīves gadā, tad vienmēr radīsies kādas psiholoģiskas dabas problēmas. Ja bērnam izveidojas baiļu un nedrošības izjūta, tā cilvēkā "sēž" dziļi iekšā. Šī izjūta var tikt kompensēta, bet cilvēks nespēj no tās tikt vaļā. Taču nevajadzētu uztvert šo pieeju kā fatālu, it kā, ja reiz tas ir noticis, tad nekas nemainīsies. Eriksons uzsver cilvēka brīvās gribas nozīmi, cilvēka izvēli; cilvēkam ir jāapzinās savas problēmas, un, būdams pieaudzis, viņš var tikt ar tām galā.

AGRĀS BĒRNĪBAS STADIJA

Otrā stadija – agrās bērnības stadija, 2.–3. dzīves gads. Eriksons, nenoliedzot to, ko ir teicis Freids par rakstura veidošanos šajā stadijā, saliek citus akcentus. Šā vecuma posma jaunveidojumi – pozitīvais – autonomija jeb patstāvība, negatīvais – pastāvīga kauna un šaubu izjūta. Bērns šajā vecumā ir pietiekami fiziski attīstīts, lai daudzas lietas veiktu patstāvīgi: pārvietotos, manipulētu ar priekšmetiem, spēlētos, veiktu elementāras pašapkalpošanās funkcijas; tas viss nostiprina bērnam uzņēmību. Eriksons uzskata, ka ir ļoti svarīgi, lai pieaugušie, vecāki bērnu atbalstītu, veicinātu bērna patstāvību. Ja bērnam neļauj būt patstāvīgam, pieaugušie turpina darīt visu viņa vietā vai arī bērns dzird nepārtrauktus pārmetumus, ka viņš tūlējās, dara tā, kā nevajag, utt., tad bērnam rodas šaubas par sevi. Ja viņš tiek pārmērīgi sodīts par to, ko viņš ir izdarījis nepareizi, viņš saduras ar prasībām, kuras viņam nav saprotamas. Runājot par Freidu, viņš uzsvēra, ka šis ir vecums, kad radina iet uz podiņa. Kam īpašu vērību pievērš Eriksons, bet Freids tā neakcentē? Eriksons izvirza domu, ka mūsu kultūrā – rietumnieciskajā – vecāki grib, lai bērns pārmērīgi agri ir tīrīgs, kārtīgs, bet bērns to nespēj izpildīt, un viņam visu laiku ir jādzird: "Kā tev nav kauna! Fuil!" Tāpēc Eriksons apgalvo, ka mums ir raksturīga kaunināšanas kultūra, bērni tiek pastāvīgi kaunināti. Katrs no mums arī ir kaunināts bērnībā, par to mēs varam spriest pēc saviem sapņiem. Cik bieži mēs redzam sapņus, ka visnepiemērotākajā vietā un laikā pēkšņi esam bez drēbēm. Ne tikai Eriksons, bet arī citi psihologi saka, ka šādi sapņi ir bērnības atmiņu atspulgi, ka bērns ir ticis pārmērīgi kaunināts. Eriksons norāda arī, ka šajā vecumā var rasties tāda īpašība kā agresivitāte. Ja pret bērnu izvirzītās prasības un sodi viņam šķiet pārāk netaisnīgi un bargi, viņš ar laiku kļūst agresīvs.

Eriksons atsevišķas attīstības stadijas mēģina saistīt ar noteiktiem sabiedrības institūtiem. Viņš saka, ka, ja cilvēkā ir izveidojusies noteikta

izjūta, tad sabiedrībā ir jābūt kaut kam tādām, kas palīdz uzturēt šo izjūtu arī pieaugušajos. Runājot par pamatzīcēšanos un drošības izjūtu, tad šāda uzturoša sabiedrības institūcija, pēc Eriksona domām, ir reliģija, kas cilvēkam dod ticību, pašāvēību, iekšējas drošības izjūtu. Eriksons norāda, ka reliģijai kā sociālam institūtam nevajadzētu būt organizētai tā, ka tā cilvēku padara pārāk atkarīgu, liedz cilvēkam jebkuru patstāvību. Savukārt pastāvību, vajadzību un prasību, normu ievērošanu, kas bērnam veidojas otrajā trešajā dzīves gadā, sabiedrībā uztur likumdošana. Eriksons saka, ka ir ļoti svarīgi, lai likumi būtu cilvēkam saprotami, pieņemami un taisnīgi, lai tie neradītu iekšēju protestu cilvēkā.

↳ *Rotaļu vecums*

Trešā stadija ir rotaļu vecums, tas ir aptuveni 4.–5. dzīves gads. Eriksons apzīmē šo stadiju specifiski – lokomotorā stadija. Lokomocija ir pārvietošanās telpā: *locus* – telpa un *motor* – fiziska kustība. Lietojot šo apzīmējumu, Eriksons uzsver tieši bērna fiziskās aktivitātes. Interesanti, ka Eriksons saista šīs fiziskās kustības ar agresivitāti. Bērns šajā vecumā izturas ļoti agresīvi. Viņš apkārtējiem var uzbrukt fiziski: iesist, pagrūst vienaudžus, vecākus, vecmāmiņu. Tas ir ļoti tipiski. Bērns ieņem telpu ar enerģiskām kustībām, kā agresijas veids ir arī bērna uzmācīga runāšana. Bērnu nevar apturēt, viņš uzbāzīgi runā vienu un to pašu, uzdod jautājumus utt. Eriksons uzskata, ka patiesībā tā ir ziņkārības apmierināšana, tā ir sava veida ielaušanās līdz šim nezināmā pasaulē, vēlēšanās to izdibināt un saprast. Tāpēc šīs stadijas jaunveidojumi, pozitīvais – iniciatīva, negatīvais – pastāvīga vainas izjūta. Ja bērns tomēr saņem atbalstu, pieaugušie atbild uz viņa jautājumiem un saprotoši izturas pret viņa aktivitātēm, tad bērnam nostiprinās iniciatīva, bet, ja bērns izjūt, ka viņš vienkārši maisās pa kājām, viņa rotaļas ir muļķīgas un jautājumi – uzbāzīgi un stulbi, viņš nevienam nav vajadzīgs, viņš tikai traucē, viņu pārņem pastāvīga vainas izjūta. Atcerēsimies, ka Freids uzskatīja, ka šajā 4–5 gadu vecumā izveidojas *Superego*, kura darbība – iekšējā monologa, cenzūras pastāvēšana. Vainas izjūta parādās, ja tā vispār parādās, vēlāk, tad rodas sirdsapziņa un kauns citu priekšā.

Mums ir jādiferencē divas it kā tuvas lietas – kauna izjūta un vainas izjūta. Kauna izjūta cilvēkam veidojas daudz agrāk nekā vainas izjūta, tā veidojas jau divu gadu vecumā. Bērns dzird: "Kā tev nav kauna?" – un viņam kļūst kauns. Kas ir kauns? Tā ir neērtības sajūta citu cilvēku priekšā. Mums ir kauns tad, kad citi cilvēki pamana, ka mēs esam darījuši kaut ko neatļautu vai nepieņemamu. Bet, ja citi cilvēki to nebūtu redzējuši, mēs nemaz nepārdzīvotu. Tātad kauns rodas tad, kad esam, nosacīti sakot, "pieķerti". Eriksons uzskata, ka Eiropas kultūrā šī bērnu kaunināšana ģimenē ir stipri pārspīlēta, tas izraisa virkni nevēlamu psiholoģisku seku.

Viena no drošām psiholoģiskām pazīmēm, ka mēs esam pārāk daudz kaunināti bērībā, ir specifiski sapņi, tas, cik bieži mēs tos redzam. Ja jūs, piemēram, sapnī redzat, ka sēžat šajā auditorijā un esat bez drēbēm, tā ir pazīme, ka ir bijusi šāda pārmērīga kaunināšana. Vainas izjūta veidojas, ja vispār veidojas, tad dažus gadus vēlāk – tikai četru piecu gadu vecumā. Var teikt, ka vainas izjūta ir neērtība sevis priekšā. Vainas izjūta mūs pārņem arī tad, kad nav neviena liecinieka, kad esam vieni, varbūt neviens nekad neredzēs un neuzzinās, ko esam izdarījuši vai pateikuši, bet mums bieži būs šī vainas izjūta, tā ir mūsu sirdsapziņa, mūsu iekšējās prasības. Šī doma par kauna un vainas izjūtas atšķirībām bija pamatā virknei socioloģisku vai sociālpсихолоģisku pētījumu. 60. gados grupa sociālo psihologu veica kroskulturālo jeb starpkultūru pētījumu, salīdzinot Ziemeļameriku, Dienvidameriku un dažādas Eiropas valstis. Viņi nonāca pie secinājuma, ka ir tā saucamās "kauna kultūras" sabiedrības un "vainas kultūras" sabiedrības. Saskaņā ar šo pētījumu Dienvideiropai – Grieķijai, Spānijai, Portugālei, daļēji Itālijai – un Dienvidamerikas valstīm vairāk raksturīga "kauna kultūra". Ziemeļamerikā un Rietumeiropā pārsvarā dominē "vainas kultūra". Kāda ir atšķirība? Šie pētnieki saka: "Ja jūs dodaties uz kādu kauna kultūras zemi, tad nebrīnieties, ka, saņemot savu bagāžu lidostā, pamanīsiet, ka daļa mantu ir pazudusi, nebrīnieties, ka pirmais ierēdnis, ko satiekat, mēģinās izspiest no jums kukuli. Nevajag brīnīties, ka viss var tikt nozagts, ka jūs tiksiet nemitīgi krāpti utt." Tas ir tipiski kauna kultūrai, jo tur cilvēki darbojas pēc principa: "Kas nav noķerts, nav zaglis." Cilvēki neizjūt ne mazāko neērtību, piemēram, ierēdnim – zināmā mērā valsts simbolam – šīs domas nenāk prātā, viņam ir svarīgi izmantot izdevību, un viņš skaidri zina, ka noteikti to izdarīs. Ja viņš tiek noķerts, tad viņam ir kauns. Vainas kultūras zemēs cilvēkiem ir kaut kāda iekšēja barjera. Pat tad, ja it kā būtu izdevība izmantot situāciju, viņi to neizmanto šo iekšējo barjeru dēļ. Bieži vien notiek nesaprašanās šo kultūru pārstāvju starpā. Ja es nāku no kauna kultūras zemes, tad nevaru saprast, kāpēc man jāmaksā sods, ja es varu iedot naudu policistam, lai viņš liek mani mierā. Vainas kultūras policists savukārt nevarēs saprast, ko es mēģinu darīt, kā es vispār uzdrošinos piedāvāt kaut kādu naudu. Es ļoti gribētu, lai tamlīdzīgi pētījumi tiktu veikti arī Latvijā – pie kāda tipa kultūras pieskaitīt mūsu sabiedrību, un uz kuru pusi mēs virzāties?

Skolas vecuma stadija

Ceturtnā, skolas vecuma stadija attiecas uz sešu līdz vienpadsmit gadu vecumu. Freids uzskata, ka šajā, latentajā stadijā seksuālā enerģija sublimējas jeb transformējas izziņas aktivitātē. Šis ir izziņas vecums. Šī vecuma jaunveidojumi, pēc Eriksona teorijas, – pozitīvais – spēja radīt kaut ko noderīgu, negatīvais – mazvērtības izjūta. Ko nozīmē spēja radīt kaut ko

noderīgu? Mēs iepriekš runājām par rotaļu vecumu, kad bērns rotaļājas sava prieka pēc, bet šajā stadijā bērns sāk veidoties apziņa, ka viņš spēj paveikt kaut ko noderīgu arī citiem: sameistarot kādas lietas vai veikt kaut ko vienalga kādā veidā. Viņam ir svarīga ne tikai personisko vēlmju apmierināšana, bet arī veikt to, kas ir svarīgi citiem cilvēkiem. Šis vecums ir ārkārtīgi nozīmīgs spēju un interešu attīstībā.

Katram cilvēkam no dabas ir savi dotumi – fizioloģiskās, anatomiskās īpatnības, uz kuru pamata var veidoties noteiktas spējas. Cilvēkam ir jāvingrina šie dotumi noteiktā darbībā, tikai tad var veidoties noteiktas spējas. Šis vecums ir jutīgais vecums spēju attīstībā. Šajā vecumā ir normāli, ka bērniem ir ļoti plašas un daudzveidīgas intereses. Viņi ātri pārslēdzas no vienas lietas uz otru, jo var teikt, ka bērns instinktivi meklē to sfēru, kas atbilst viņa dotumiem, uz kuru pamata viņš var veidot savas spējas. Tas ir interešu meklējumu laiks, jo parasti cilvēkam ir interesants tas, kas viņam padodas, ko viņš šodien var izdarīt labāk nekā vakar un ko rīt izdarīs labāk nekā šodien. Tas cilvēkam ir interesanti. Noturīga interese liecina par spējām noteiktā jomā. Pēc Eriksona un ne tikai pēc viņa ieskatiem, ārkārtīgi svarīgi ir tas, lai bērnam būtu ļoti plaša darbības sfēra, kurā viņš var sevi izmēģināt. Bēdīgi ir tas, ka bērnam vienīgā iespēja eksperimentēt ir ubagot uz ielas vai spēlēt kompjūterspēles, tur var būt lieli dotumi, bet tie nekad nepārvērtīsies spējās.

Šis vecums ir īpaši jutīgs arī tajā ziņā, ka tajā veidojas noturīgas intereses. Īpašu vēribu pievērsīsim estētiskām interesēm. Interese par kultūru un mākslu rodas šajā vecumā vai arī neparādās nekad. Ir cilvēki, kuri iet uz koncertiem tāpēc, ka visi to dara. Viņi saka: "Mūziku es diemžēl ne visai labi saprotu." Viņi iet uz izstādēm un saka: "Jā, tā ir laba māksla, tikai to es ne visai labi saprotu." Šis ir vecums, kad veidojas mākslas uztvere. Kad jūs redzat vidusskolnieku grupu muzejā, ko viņi tur dara? Ja viņi tur tikai garlaikotos, tad tas būtu tas mazākais. Reizēm mēs redzam, ka skolotājs, labu gribot, ir aizvedis bērnus vai pusaudžus uz izstādi vai kādu kultūras pasākumu, bet viņos vairs nevar attīstīt šo estētisko uztveri, jo īstais vecums ir jau pagājis.

Kāpēc Eriksons šo posmu dēvē par skolas vecumu? Viņš uzskata, ka šajā vecumā blakus ģimenes ietekmei parādās skolas un audzinātāja ietekme. Daudziem bērniem ir problēma pāriet no ģimenes uz skolu. Galvenā problēma ir sāncensības gars, kas valda skolā. Tur ir jāsalīdzina sevi ar saviem vienaudžiem un jāprot noturēt savu vietu. Tas varbūt nebija tik svarīgi ģimenē. Runājot par negatīvo attīstību, Eriksons uzskata, ka skolā, ja ir labi skolotāji un audzinātāji, var lielā mērā kompensēt to, kā trūcis ģimenē – drošības izjūtu, patstāvības izjūtu, iniciatīvu. Šis ir tas vecums, kad viss vēl ir iespējams. Bērnam nevar liegt aktīvu darbošanos dažādās sfērās. Ja šajā vecumā viņš jūt uzmanības trūkumu, viņam var veidoties mazvērtības izjūta, pat mazvērtības komplekss, ka viņš ir sliktāks, nespējīgāks par citiem. Tad parādās hiperkompensācija, par kuru runāja Ādlers.

Viens var kaut ko uztaisīt, bet "es varu salauzt", cits var visu zināt, bet "es varu sadot pa degunu", es sevi apliecinu tādā veidā, tādējādi pārvarot savu mazvērtības izjūtu, ka esmu sliktāks, nespējīgāks.

Agrās jaunības stadija

Eriksona klasifikācijā šī stadija aptver vecumu no 12 līdz 18 gadiem, bet mūsdienu pētnieki runā arī par vecumu līdz 25 gadiem. Līdz šim, runājot par personības veidošanos, Eriksons faktiski ir sekojis Freidam. Tās visas ir Freida izšķirtās attīstības fāzes, bet šī agrās jaunības stadija atšķiras no Freida tradicionālajiem vecuma posmiem, jo Eriksons apvieno pusaudža gadus un gadus pēc pusaudža gadiem. Pusaudža galvenās psiholoģiskās īpatnības, kas ir universālas: maksimālisms – šeit un tagad, tūlīt vai nekad – pusaudzis grib apmierināt visas savas vajadzības uzreiz; ideālu meklēšana, tas var būt kāds cilvēks, varonis no grāmatām, no filmām, kam viņš grib līdzināties; norobežošanās no apkārtējiem, savas subkultūras veidošana. Pusaudzīm gribas būt pieaugušam, gribas, lai pret viņu izturas kā pret pieaugušu, un iegūt visas tās pašas privilēģijas un tiesības, kas ir pieaugušam, tā ir apzināta vēlēšanās, tāpēc pusaudži bieži nonāk konfliktā gan ar vecākiem, gan skolotājiem, gan audzinātājiem. Vienlaikus pusaudzīm neapzināti ir vēlēšanās nešķirties no savas bērnības, saglabāt bērna bezrūpību un bezatbildību. Tāds pusaudzis var teikt savai mātei: "Kā tu tā vari runāt, kā tu tā vari dzīvot? Kas ar tevi notiek? Es tā negribētu darīt," – un piebilst: "Vai tu manas zeķes izmazgāji?" Viņš var vienlaikus lasīt morāli, runāt ļoti prātīgas lietas, bet bieži vien justies kā bērns, par kuru rūpējas, gādā. Pusaudža gadu centrālā problēma ir neapzināta vēlēšanās nešķirties no savas bērnības un apzināta vēlēšanās kļūt pieaugušam. Šīs patiesības bija arī ļoti labi zināmas pirms Eriksona, tāpēc Eriksons runā arī par kaut ko citu, t. i., šajā vecumā lielākā daļa cilvēku piedzīvo savu pirmo nopietnāko krīzi. Tā ir identitātes krīze.

Kas ir identitāte? Tā ir sava "es" nepārtrauktības, stabilitātes izjūta. Vienalga, vai viņi būtu dēls vai meita, skolēns vai draugs, vienalga viņi ir saglabājuši "es" izjūtu neatkarīgi no tām sociālajām lomām, kuras viņiem ir. "Es" nepārtrauktības apziņa, šī iekšējā identitāte veidojas ļoti agri līdz ar apziņas veidošanos pirmā dzīves gada beigās. Jau 2.–3. dzīves gadā bērnam ir šī identitātes apziņa par to, kas viņš ir.

Eriksons runā par identitātes krīzi šajos gados. Skaidrs, ka no pašas bērnības bērna identitāte nav atkarīga no viņa paša. Mēs nevaram izvēlēties ģimeni, kurā piedzimsim, to, kāda tautība būs mūsu vecākiem, ar ko viņi nodarbosies. Tas viss sākotnēji veido bērna identitātes izjūtu. Kas es esmu? Kādā ģimenē es esmu piedzimis? Kas ir mani kaimiņi? Bērns nespēj patstāvīgi veidot šo vidi. Tā ir jau dota no dzimšanas. Bērns nespēj ietekmēt to, lai viņu sūta bērnudārzā vai arī ne. Līdz pat pēdējam laikam bērnam

obligāti bija jāiet skolā, sasniedzot noteiktu vecumu, viņš arī nespēj ietekmēt, vai viņš būs skolnieks, vai viņam būs skolas biedri vai ne. Eriksons runā par to, ka līdz noteiktam vecumam cilvēks savu identitāti neizvēlas, tā viņam ir dota līdz ar dzimšanu, ģimeni, sabiedrību, kurā viņš atrodas. Personības identitātes formula: kas es esmu? Ir tāds amerikāņu psihologa Kūna tests, kas palīdz noskaidrot savu identitāti. Testa būtība ir šāda: divdesmit reizes pēc kārtas jāatbild uz jautājumu: kas es esmu? Ja jūs runāsi ar draugiem un paziņām, kas būs izpildījuši šo vingrinājumu, jūs redzēsiet atšķirības.

Tas, ko Eriksons sauc par identitātes krīzi, var sākties brīdī, kad cilvēks pirmo reizi savā dzīvē nostājas patstāvīgas izvēles priekšā. T. s. identitātes krīze vienmēr ir saistīta ar patstāvīgu izvēli. Nevis jāpieņem tas, ko ir noteikusi daba, mana ģimene, bērnudārzs, skola, bet pašam jāizvēlas sava jaunā identitāte. Šajā izvēles brīdī cilvēkam ir jāatrod atbilde uz diviem jautājumiem. Pirmais no tiem ir: "Kas es gribu būt?" Tā ir profesionālā pašnoteikšanās. Otrais – "Kāds es gribu būt?" Tā ir morālā pašnoteikšanās. Faktiski tie ir jautājumi par dzīves jēgu. Tāpēc Eriksons saka, ka šis periods – agrās jaunības stadija – bieži vien ir pirmā reize cilvēka dzīvē, kad viņš sāk nopietni domāt par to, kāpēc viņš dzīvo, un lielai daļai cilvēku arī pēdējā reize, kad viņi domā par dzīves jēgu. Pieaudzis cilvēks vienkārši dzīvo, strādā, pelna maizi, rūpējas par ģimeni utt. Taču šajā vecumā ir viens brīdis, kad cilvēks tiešām mēģina atrast atbildi uz šiem jautājumiem. Tikai nevajag to uztvert pārāk burtiski, ka pusaudzis ieņem Rodēna "Domātāja" pozu un sāk domāt par dzīves jēgu, taču, ja mēs izsekojam viņa pārdzīvojumiem, domu gaitai, tad tie ir šie atbildes meklējumi uz jautājumu – kas es gribu būt; kāds es gribu būt? Šī krīze var parādīties ļoti dažādos vecumos, tas ir ļoti individuāli. Jautājumi pastāv pat tad, ja vecāki ir uzspieduši bērnam: "Tev ir jābūt tam un tam." Vienalga iekšēji saglabājas šī attieksme: vai es gribu būt tas vai ne.

Eriksons uzskata, ka pastāv pusaudžu vecuma psiholoģiskās īpatnības, kas palīdz cilvēkam atrast atbildi uz šiem jautājumiem, un arī tādas īpatnības, kas traucē to darīt. Kas palīdz? Katram cilvēkam šajā vecumā ir nepieciešams savs dzīves skolotājs. Nevis skolas, bet dzīves skolotājs. Cilvēks, kas viņam būtu piemērs, kurš ir kā personifikācija, kura dzīve ir kā atbilde uz jautājumu: kas es gribu būt, un kāds es gribu būt? Tāpēc, neraugoties uz savu spurainību, stūrgalvību, norobežotību un protestiem, pusaudži un jaunieši šajā vecumā ir viegli ietekmējami, jo viņi aktīvi meklē dzīvē šo personifikāciju – dzīves skolotāju – dzīvu cilvēku, kam viņi gribētu līdzināties. Šis cilvēks var būt kāds ģimenes loceklis, kāds no vecākiem. Tas var būt arī kāds no pedagogiem skolā. Problēma ir tā, ka mēs nekad nevaram paredzēt, prognozēt, ko šajā vecumā cilvēks izvēlēsies par savu dzīves skolotāju. Vai tas būs tāds dzīves skolotājs, kas virzīs viņa personības attīstības ceļu? Tas, pēc Eriksona domām, nozīmē – dzīvot pilnvērtīgu dzīvi sabiedrībā. Vai arī tas būs cilvēks, kas viņu virzīs pa pretējo

ceļu, t. i., nostāties pret sabiedrību? Prostitūtas, bandīti arī var būt dzīves skolotāji.

Iepriekšminētais attiecas uz pusaudžu psiholoģijas pozitīvajām īpatnībām, kas ietver tiekšanos pēc ideāla, tā meklējumus. Taču negatīvi jāvērtē pusaudžu maksimālisms. Viņiem ir raksturīga tendence noliegt vērtības, kas ir apkārt. Tāpēc vecākiem vai skolotājiem nav viegli kļūt par pusaudža dzīves skolotāju. Pusaudži tiecas meklēt savu dzīves skolotāju kaut kur ārpus ierastās vides. Pusaudža vecums ir atmaskošanas vecums. Pusaudzis saka vecākiem, skolotājiem: "Jūs runājat vienu, bet darāt pavisam ko citu. Es negribu dzīvot tā kā jūs." Jauni cilvēki reizēm ļoti ātri un viegli tiek pāri šīm grūtībām. Tāpēc, ja jūs sev uzdodat jautājumu, vai man ir bijusi kāda identitātes krīze vai ne, tad jūs varbūt to nemaz neatceraties, jo ļoti viegli esat to pārvarējuši. Taču dažkārt tas ir diezgan ilgstošs process.

Pozitīvais jaunveidojums šajā stadijā ir stabila identitātes izjūta, skaidra apziņa, kas es esmu, kas es gribu būt un kāds es gribu būt. Negatīvais jaunveidojums ir t. s. identitātes difūzija – izkļiedēta sevis apzināšanās. Cilvēks īsti nespēj sniegt atbildi uz jautājumu, kas es esmu, kas es gribu būt? Ja cilvēkam ir neskaidrība, izkļiedētība sava "es" apzināšanā, tad viņš nav pārvarējis identitātes krīzi, un šī krīze faktiski turpinās neatkarīgi no vecuma.

Dažkārt krīzes izpausmes rada psihiskas novirzes pazīmes. Apkārtējie var teikt, ka šī meitene vai puisis nav īsti normāls. Eriksons uz to atbild, ka viss ir kārtībā, šis ir vecums, kad cilvēks pārdzīvo identitātes krīzi. Tāpēc Eriksons runā nevis par identitātes krīzes pazīmēm, bet par simptomiem. Pēc kā mēs varam spriest, ka cilvēks pārdzīvo identitātes krīzi? Viņš ieslīgst apātijā. Tas, kas interesēja agrāk, vairs neizraisa interesi. Cilvēkam rodas savdabīga laika apstāšanās izjūta. Viņam šķiet, ka viņa dzīve šodien ir tikpat vienmuļa kā vakar un rītdiena būs tikpat vienmuļa kā šodien. Cilvēkam liekas, ka nekas nemainās. Viņš var visu dienu gulēt gultā un raudzīties griestos, viņam nav ne par ko nekādas intereses. Viņš var arī klejot pa ielām. Uz jautājumu: "Ko jūs vakar tur darījāt?" šāds cilvēks atbild: "Neko. Tāpat vien staigājām." Taču vecāki saka: "Nē, tā nevar būt, ka jūs neko nedarījāt!" Tomēr tā var būt, ka patiešām neko nedara – bezmērķīgi klaiņo. Tas ir pilnīgs mērķa izjūtas un interešu trūkums, ārkārtīga garlaicības izjūta. Taču šo garlaicību ir nepieciešams izkļiedēt. Kādā veidā? Var, piemēram, ostīt līmi. Tas ir vislētākais veids. Var lietot alkoholu, rīt tabletes, mēģināt sadauzīt tuvējo trolejbusu pieturu, iekaustīt bez iemesla kādu uz ielas un tādējādi aizpildīt tukšuma izjūtu. Pirmā identitātes krīzes pazīme ir apātijas iestāšanās un reizē vēlēšanās ar kaut ko un kaut kādā veidā aizpildīt šo tukšumu. Otrā pazīme ir svārstīgs un pretrunīgs pašvērtējums. No vienas puses, cilvēkam liekas, ka viņš ir unikāla un vienreizēja personība, ka viņš dzīvos tādu dzīvi, kādu citi nekad nav dzīvojuši. Tas izpaužas uzpūtībā, augstprātībā, kategoriskos spriedumos par visu, demonstratīvā uzvedībā.

No otras puses, cilvēkā neapzināti pastāv iekšējas bailes, nedrošība, mazvērtības izjūta.

Pretrunīgais pašvērtējums noved pie tā, ka cilvēks nespēj iesaistīties nekādās aktivitātēs, darbībās. Cilvēks liedz pats sev jebkuru izvēles iespēju. Ja cilvēks baidās kaut ko sasniegt vai panākt, tad viņš to noliedz. Te darbojas racionalizēšanas princips. Ļoti ērti ir atrasties situācijā, kurā es nedaru neko, bet man ir īpašas spējas un īpaši talanti. Nepastāv risks, ka man kāds var pateikt, ka man to nav, ka es neko nedaru. Svārstīgais pašvērtējums var bremsēt aktivitāti, cilvēka izvēli.

Pusaudžiem ir raksturīgas bailes no patiesas tuvības, īpaši ar pretējā dzimuma cilvēkiem. Saskaņā ar pusaudžu priekšstatiem dzimumattiecības nav pietiekams pamats ciešu attiecību veidošanai starp cilvēkiem. Jaunieši un pusaudži baidās no tā, ko Fromms dēvē par mīlestību, baidās no rūpēm, atbildības utt. Pusaudzis tiecas pēc visa, kas atrodas ārpus ierastā. Viņš vēlas būt ārpus ierastajām tradīcijām, normām, ideāliem.

Es gribētu iepriekšminēto norobežot no citas parādības. Runa ir par pusaudžu "subkultūru", kuru viņi mēģina veidot. Tā izpaužas savas modes, savas gaumes, savas valodas veidošanā. Subkultūras veidošana ir mēģinājums uz kādu laiku, kamēr identitātes krīze nav atrisināta, atrast savu vidi, jo identitāte ir piederības izjūta. Ja jūs atbildat uz jautājumu, kas es esmu, tad jūs apzīmējat kādu piederību, sākot ar to, ka es esmu cilvēks utt. Šāda cēloņa dēļ pusaudži rada grupas, kurās viņi iekļaujas un kurām viņi jūtas piederīgi, kuru locekļus viņi uztver kā savējos. Tur ir savs apģērbs, matu sakārtojums, muzikālā gaume, valoda utt. Pēc principa – jo trakāk, jo labāk – lai norobežotos no apkārtējiem. Eriksons bija viens no pirmajiem, kas uzsvēra, ka pusaudžu subkultūra ir normāla parādība. Lai arī tas pieaugušos tracina, pret to nepieciešams izturēties saprotoši, jo cilvēkam šajā vecumā vajag savu īpašu vidi, individualitāti. Kad es runāju par šo ceturto pazīmi, tad tas ir kaut kas ārpus šīs subkultūras. Identitātes krīzes stadijā pusaudžus vairs neapmierina vide, kurā viņi atrodas, un viņi meklē kaut ko ārpus šīs vides. Eriksons šīs pamatatziņas ir izteicis 50. gadu sākumā grāmatā "Bērnība un sabiedrība", kas ir tulkota krieviski. Eriksons, piemēram, tajā laikā uzskatīja, ka vēlēšanās būt ārpus ierastā izpaudās tā, ka jaunieši ASV sāka valkāt T-krekļus ar sirpja un āmura attēlu, ar Trocka, Mao Dzeduna, Ļeņina bildēm, tracinot pieaugušos, vai arī aizrāvās ar Austrumu reliģijām un mācībām, kas tajā laikā bija neierasti, tā meklējot "jaunus" ideālus.

Ir normāli, ja tas notiek līdz zināmam vecumam. Tas nav normāli, ja cilvēkam ir 20–25 gadi un visas šīs tendences saglabājas. Tā ir personības attīstības aizkavēšanās. Eriksons uzskata, ka 20–25 gadi ir pārejas vecums. Viss tas, kas var apkārtējos uztraukt, satricināt, patiesībā ir normāla, likumsakarīga parādība pusaudža vecumā.

Kā jau minēju iepriekš, Eriksons kļuva populārs ar to, ka viņš paredzēja jaunatnes dumpi Rietumu sabiedrībā. Eriksons runā par negatīvo identitāti.

Ja cilvēks nevar sabiedrībā atrast varoni, viņš atrod antivaroni. Pusaudzis, jaunietis tiecas iejusties lomā, kuras virzība ir vērsta pret sabiedrību. Identitātes krīzes rezultātā pusaudzis, jaunietis var izvēlēties tādas lomas kā zaglis, reketieris, prostitūta, alkoholiķis, narkomāns utt. Un tā būs viņa identitāte. Ja cilvēkam izveidojas šī negatīvā identitāte, tad tā ir ārkārtīgi noturīga. To ir ļoti grūti mainīt, jo cilvēks ir atradis atbildi uz jautājumu "kas es gribu būt" un "kāds es gribu būt". Gan vecāki, gan audzinātāji un varas iestādes, reizēm to neapzinoties, bīda jauniešus uz šīs negatīvās identitātes pusi ar pārmērīgiem nosodījumiem, bargām prasībām, visiem spēkiem apkarojot pusaudžu vai jauniešu subkultūru, vienmēr uzspiežot savu viedokli.

Atcerēsimies paša Eriksona biogrāfiju. Bija laiks, kad viņš klaiņoja apkārt pa Eiropu, neko nedarot. Eriksons saka: ļaujiet cilvēkiem padzīvot šo laiku, pašiem izvēloties, nemēģiniet viņiem uzspiest kaut ko ar varu. Eriksonam ir tāds jēdziens kā "psihosociālais monoratorijs". Eriksons uzskata, ka jauniešiem zināmā vecumā ir jādod laiks atrast pašiem sevi. Nevajag mēģināt viņiem kaut ko uzspiest, piespiest kaut ko darīt vai pārmērīgi nosodīt. Katram cilvēkam pašam jāatrod savas dzīves aicinājums.

Jaunības stadija

Sestā stadija, par kuru runā Eriksons, ir jaunības stadija. Eriksona klasifikācijā tas ir vecums no 19 līdz 25 gadiem, bet saskaņā ar mūsdienu autoriem – arī pēc trīsdesmit gadiem. Jaunības stadijas jaunveidojumi ir šādi: pozitīvais – spēja nodibināt patiesi tuvas attiecības ar otru cilvēku. Negatīvais – izolētības, vientulības izjūta. Šādiem cilvēkiem pastāvīgi ir vainas izjūta, mazvērtības komplekss, viņiem vienmēr liekas, ka viņi ir sliktāki par citiem, ka viņi kaut ko dara nepareizi. Šiem cilvēkiem *Superego* ir ārkārtīgi stiprs. Parasti viņi ir ļoti bikli, nedroši, kautrīgi. Ļoti tipiska ir pašierobežošanas tendence. Šie cilvēki parasti jautā nevis "kāpēc nedrīkst", bet – "vai drīkst?".

Otra galējība – cilvēkam *Superego* ir ļoti vājš. Ko nozīmē vājš *Superego*? Tas nozīmē, ka cilvēkam vairs nav sirdsapziņas. Šos cilvēkus var apskaust par to, ka viņiem nav šīs nepatīkamās vainas izjūtas. Tas nozīmē, ka cilvēks, kuram nav *Superego*, lielā mērā darbojas atbilstoši savām instinktīvajām vēlmēm, nespēj izjust cieņu pret otru cilvēku, rūpes, atbildību, izpratni. Eriksons īpaši uzsvēra, ka tas nav ģimenes jautājums. Cilvēki var būt precēti vai neprecēti, tā var būt ģimene, bet viņi var būt sveši viens otram. Tā var būt ne tikai mīlestība starp vīrieti un sievieti, bet arī cieša un tuva draudzība. Eriksons strādāja pēckara laikā un īpašu uzmanību pievērsa tam, kā draudzējas kara veterāni, kā viņi turas viens pie otra, un tas viņiem ļoti palīdz. Tas ir būtiski, ka cilvēks spēj uzturēt ļoti ciešas un tuvas attiecības ar otru cilvēku. Pretstatā tam ir vientulības un izolētības izjūta.

Var teikt, ka tieši šajā dzīves posmā cilvēks kļūst patiešām iekšēji vientuļš un atsvešinās no citiem cilvēkiem. Pusaudžu vientulība ir dabiska parādība, pusaudzis vienmēr uzskata, ka viņu nesaprot, ka viņš tiek atstāts. Viņš "spurojas" pretim, viņš ir viens. Taču pusaudžu vientulība ir pārejoša. Īsta vientulība sākas tieši tajā vecumā, ko Eriksons dēvē par jaunības vecumu. Eriksons uzskata, ka jaunības stadijas jaunveidojumi ir atkarīgi no iepriekšējo stadiju jaunveidojumiem. Ja cilvēks ir atradis atbildi uz jautājumu "Kas es esmu?", tad viņam nav bailes tuvojies otram cilvēkam un nav bailes pazaudēt sevi, jo viņš zina, kas viņš ir, un spēj novērtēt to pašu otrā cilvēkā. Ja cilvēkam joprojām ir šis apjukums "kas es gribu būt", "kāds es gribu būt", tad viņš ir pārāk nodarbināts pats ar sevi un citi cilvēki viņam liekas sveši.

Personības brieduma stadija

Klasiskajā variantā pēc Eriksona tas ir 25–50 gadi. Mūsdienās uzskata, ka līdz 60 gadiem un pat vēl ilgāk.

Par galveno notikumu personības brieduma stadijā Eriksons uzskata dzīves vidus krīzi. Tas ir vecums, kad cilvēka dzīve it kā sasniedz savu kulminācijas punktu un sāk iet lejup. Šajā sakarā K. Jungs izmantoja šādu analogiju: kad bērns piedzimst, tas ir kā saullēkts, tad saule virzās pa debesjumu, sasniedz viduspunktu, tā būtu dzīves krīze, un tad tā iet uz leju. Eriksons uzskatīja, ka dzīves krīze iestājas aptuveni 45 gadu vecumā. Jungs runāja par 40 gadu vecumu. Sievietēm ātrāk, vīriešiem vēlāk.

Pienāk laiks, kad cilvēks sāk skaidri apzināties, ka viņa dzīve nav bezgalīga, to, ka viņu nākotnē gaida nāve. Jūs varat teikt – arī mazi bērni zina, ka cilvēki dzimst un mirst. Taču viena lieta ir zināt, ka tas notiek ar visiem, bet otra – to apjaust attiecībā pašam pret sevi. Tajā brīdī cilvēks ārkārtīgi skaudri saprot, ka viņam priekšā ir tikai ierobežots aktīvas dzīves laiks. Kā izpaužas dzīves krīze? Tā ir ieslīgšana depresijā, nospiebtā garastāvoklī, apātijā. Vispār ir diezgan daudz lietu, kas atgādina identitātes krīzes simptomus. Tā pati apātija, nevēlēšanās neko darīt, svārstīgais pašvērtējums, t. i., "es būtu varējis būt viss, ja mana dzīve būtu citāda, bet tagad es neesmu nekas". Tās pašas šaubas attiecībā ar tuviem cilvēkiem un jaunu attiecību meklējumi kaut kur ārpus ierastā loka.

Vieniem šī dzīves vidus krīze pāriet ļoti viegli, tas drīzāk ir pārdomu mirklis, citiem tas ilgst gadiem. Laikam man jāpiekrīt, ka raksturīgāk tas ir vīriešiem. Sievietes kaut kā saņemtas. Krīzes laikā cilvēks kļūst paškritisks pret sevi, ļoti negatīvi vērtē savu iepriekšējo dzīvi. Piemēram, mēs varam dzirdēt apgalvojumus: "Ja nebūtu tevis, nebūtu es bijis toreiz tāds muļķis, tad mana dzīve vispār būtu citāda!" To viegli pārbaudīt pēc statistikas: dzīves vidus krīzes periodā – no 40 līdz 50 gadiem – cilvēki visvairāk šķiras. Tas reizēm šķiet pārsteidzoši, ka cilvēki ir nodzīvojuši divdesmit gadus kopā un tad piepeši šķiras. Ļoti bieži šajā periodā cilvēki maina arī darba-

vietu ar motivāciju: "Esmu divdesmit gadus nostrādājis vienā darbavietā, pietiek, visa mana dzīve ir izpostīta ar to; darbavieta ir jāmaina." Šajā vecumā visriskantākā situācija ir tad, kad cilvēki maina specialitāti, nodarbošanos. Piemēram, Gogēns. Viņa tēvs bija baņķieris, bet viņš bija augsta ranga darbinieks bankā. 40 gadu vecumā Gogēns pēkšņi atvadījās no tēva, bankas un karjeras un sāka nodarboties pavisam ar kaut ko citu, ko viņš nekad savā dzīvē nebija darījis – kļuva par gleznotāju. Taču ne visiem liktenis ir tik veiksmīgs kā Gogēnam, un mainīt profesiju šajā vecumā ir ļoti riskanti.

Pozitīvais jaunveidojums šajā stadijā ir produktīva jaunrade. Negatīvais – stagnācija. Produktīvās jaunrades jeb "ģenerativitātes" gadījumā mainās cilvēka attieksme pret sevi, apkārtējiem, dzīvi kopumā. Cilvēks sāk izjust savas dzīves nozīmīgumu, svarīgumu. Eriksons uzsver ideju, ka personība dzīvo un attīstās sabiedrībā – mainās cilvēka attieksme pret sabiedrību. Cilvēks sāk apzināties savu vietu un lomu sabiedrībā, to, kādā veidā viņš var ietekmēt vai mainīt dzīvi. Viņa intereses paplašinās un padziļinās. Ir, bez šaubām, ļoti daudzi gadījumi, kad cilvēkiem parādās radošās spējas – šajā periodā cilvēki uzraksta labākos romānus vai uzglezno labākās gleznas, vai sacer labākos skaņdarbus. Taču Eriksons vairāk akcentē kaut ko citu – radošu attieksmi pret dzīvi kopumā, kas var būt jebkuram cilvēkam. Cilvēkam kļūst svarīgāka nevis savu personisko interešu, mērķu sasniegšana, apmierināšana, bet kaut kas vairāk. Īpaši tas izpaužas gadījumos, ja cilvēkam it kā viss jau ir – stāvoklis sabiedrībā, nauda, ģimene, pieauguši bērni.

Izejot no šī krīzes, cilvēks sāk vairāk domāt par to, ko viņš atstās pēc sevis, ko viņš var dot citiem. Eriksons te runā par cilvēka vēsturisko nozīmi, par ko cilvēks pats nedomā, to neapzinās. Viņš saprot, ka ne naudu, ne slavu viņš kapā līdzī nepaņems. Pozitīvā nozīmē pilnīgi mainās cilvēka attieksme pret dzīvi. Var teikt, ka viņš sāk dzīvot pilnvērtīgāku dzīvi, nekā dzīvoja pirms tam. Viņam rodas nopietnāka dzīves jēga. Tam pretstatā ir krīzes negatīvais iznākums – stagnācija, cilvēka personības attīstības apstāšanās, jo brieduma stadijas un dzīves vidus krīzes galvenā problēma ir nevēlēšanās šķirties no jaunības, nevēlēšanās apzināties, ka cilvēks kļūst vecāks, ka viņš vairs nav jauns. Tāpat kā pusaudža gadus bija nevēlēšanās šķirties no bērnības, brieduma gadus pastāv nevēlēšanās šķirties no jaunības. Eriksons runā par diviem variantiem. Pirmais – cilvēks tiešām dara visu, lai justos jauns, fiziskā ziņā, interešu ziņā. Tā arī ir stagnācijas pazīme, jo cilvēkam ir jāapjēdz, ka viņš vairs nav jauns, visam ir savs laiks.

Tagad pievērsīsimies otram – stagnācijas variantam. Cilvēka dzīve it kā apstājas, apstājas personības attīstība, cilvēks nespēj neko ielāgot un pieņemt jaunus uzskatus vai jaunas domas, idejas. Notiek ļoti strauja interešu sašaurināšanās. Cilvēks kļūst ļoti egocentrisks. Viņu neinteresē nekas cits kā tikai tas, kas saistīts ar viņu pašu, viņa veselību, darbu utt. Šādi cilvēki ļoti daudz runā par sevi. Viņi pamatā ieņem vērotāja pozīciju. Viena droša pazīme ir ārkārtīgs kategorisms spriedumos. Jūs varat runāt ar šiem cilvēkiem

par jebkuru tēmu, viņi vienmēr būs gatavi jums pateikt, kas ir labi un kas ir slikti, kas ir pareizi un kas – nepareizi. Acīmredzot no izjūtas, ka dzīve ir nodzīvota, viņiem rodas milzīgā pārliecība, ka tas, ko viņi runā un apgalvo, ir absolūti pareizi un citas domas nemaz nevar būt. Diemžēl šo pārliecību viņi saglabā līdz mūža galam. Jūs zināt, ka ir cilvēki, kas to sasniedz daudz ātrāk nekā piecdesmit gadus. Ir cilvēki, kuri, var teikt, ir "gatavi" jau trīsdesmit piecos gados. Viņiem viss ir skaidrs uz visiem laikiem, neviens vairāk neko neiemācīs un neiestāstīs.

Personības integrācijas stadija

Visbeidzot – astotā – personības integrācijas stadija, kura sākas apmēram 50–60 gadu vecumā. Kādi ir šīs stadijas jaunveidojumi? Pozitīvais jaunveidojums – savas personības kā vienota veseluma izjūta, bet negatīvais – izmisums un bezcerības izjūta. Eriksons uzskata, ka šajā stadijā cilvēks bauda iepriekšējo stadiju augļus. Personības integrācijas stadija ir pilnībā atkarīga no visām iepriekšējām stadijām, no tā, pa kādu ceļu cilvēka personība ir attīstījusies. Ko nozīmē personības kā vienota veseluma izjūta? Tas ir tas, ko mēs ikdienā saucam par dvēseles mieru, iekšēju harmoniju, saskaņu pašam ar sevi. Eriksons līdzīgi Jungam uzskata, ka vecumā šajā integrācijas stadijā cilvēks sasniedz tādu gudrību, ko nevar iemācīties no grāmatām, ko nevar noklausīties lekcijās, tā ir īpaša dzīves izpratne, redzējums, gudrība, kas nav iemācīta.

Ja visa cilvēka dzīve ir bijusi nepiepildīta, tad rodas izmisuma un bezcerības izjūta. Te Eriksons runā par stagnācijas otro variantu – cilvēki visu laiku grib būt jauni, justies kā jaunībā. Bieži vien viņus gaida izmisums un bezcerība, kad viņi saprot, ka to vairs nevar saglabāt. Cilvēks nepieņem savu vecumu tādu, kāds tas ir.

Personības loma vēsturē

Tas, kas ir interesējis Eriksonu psihovēsturē, ir interesējis cilvēkus vienmēr. Kāda ir personības loma vēsturē? Kāpēc kāda konkrēta personība vēsturē pēkšņi kļūst par līderi, vadošo cilvēku, kas spēj ietekmēt, aizraut citus cilvēkus? Kāpēc tieši šis cilvēks? Kāpēc kādi konkrēti cilvēki ir saistīti ar pagrieziena punktu vēsturē? Tas, par ko runāsim, daļēji var būt spekulatīvi pieņēmumi, hipotēzes, tās ir Eriksona idejas, bet daži no šiem psihovēsturiskiem pētījumiem ir visai pamatoti.

Mūsu apskatā būs runa par Ādolfu Hitleru, pēc tam par Maksimu Gorkiju, Mārtiņu Luteru un Mahatmu Gandiju. Pirmajā brīdī šī "kompānija" liekas visai dīvaina. Kāpēc Eriksons pievēršas tieši šīm personībām? Tam ir savi likumsakarīgi cēloņi.

Hitlera personības psihovēsturiskais pētījums

Es sāku ar šo pētījumu tāpēc, ka tas ir pirmais, tas ir uzmetums, skice, ko Eriksons sarakstīja 1942. gadā un pēc tam vairākkārt pārstrādāja. Šajā esejā ļoti labi parādās Eriksona loģika, analizējot personību sabiedrības kontekstā, jo Eriksons saista attīstības stadijas ne tikai ar kāda konkrēta indivīda personības attīstību, bet ar visas sabiedrības attīstību kopumā. Pirmais darbs saucas "Leģenda par Hitlera bērnību". Tas ir publicēts arī krieviski kā pielikums grāmatai "Детство и общество". Kāpēc leģenda? Rakstot šo darbu, Eriksons galvenokārt balstījās uz Hitlera autobiogrāfiju "Mana cīņa". Šajā darbā liela tā daļa ir veltīta tieši Hitlera bērnības un jaunības gadu aprakstam. Eriksons atzīmē, ka šajā darbā Hitlera bērnība ir aprakstīta teiksmainu nostāstu veidā, kas jau liek just, ka mazais Ādolfiņš kļuvis par diženu nācijas vadoni. Rodas būtisks jautājums: vai šādu viennozīmīgi tendenciozu darbu, neobjektīvu, ar skaidri izteiktu ideoloģisku ievirzi var izmantot par pamatu psiholoģiskam pētījumam? Uz to Eriksons atbild, ka viņam bija skaidrs, ka Hitlera bērnības apraksts bija mīts, galvenais ir tas, ka vācu tauta kādā noteiktā laika periodā spēja noticēt šim mītam. Jautājums ir – kāpēc? Kāpēc tauta to atzina? Šajā darbā tiek analizēta Hitlera ģimenes situācija: viņam bija ļoti autoritārs tēvs un ļoti pakļāvīga, pazemīga māte, kura ārkārtīgi baidījās no tēva. Arī Fromms raksta par to, ka tēvs bija greisirdīgs uz dēlu un māte baidījās izrādīt mīlestību pret dēlu tēva greisirdības dēļ. Tāpēc Hitlers izjuta atsvešinātību no mātes. Fromms to vēlāk skaidro kā nekrofilā rakstura veidošanās mehānismu, jo Hitlers Frommam bija nekrofilā rakstura klīniskais piemērs. Eriksona skaidrojums ir nedaudz atšķirīgs, viņš pievērš uzmanību arī tam, ka Hitlers pēc apraksta, kas minēts grāmatā "Mana cīņa", bija emocionāli nenobriedis cilvēks. Kas bija Hitlera mīļākais rakstnieks 16 gadu vecumā? Karls Maijs, indiāņu romānu autors. 15–16 gadu vecumā viņš labprāt ar citiem puikām spēlēja indiāņus, cenšoties kļūt par indiāņu "cilts" vadoni, virsaiti. Eriksons norāda, ka šim cilvēkam bija infantila, samaitāta pusaudža psiholoģija, pusaudža, kas uzaudzis ģimenē ar cietsirdīgu, nežēlīgu tēvu, bez mīlestības, garīgā vakuumā, mietpilsoņa ģimenē. Diagnoze Hitleram – tas bija deviants (ar novirzēm) pusaudzis. Parādās galvenais jautājums: kā šāds cilvēks ar devianta pusaudža psiholoģiju varēja kļūt par inteligentas, kultūras nācijas līderi?

Eriksons savā pētījumā izmanto ne tika psihoanalīzes metodes, bet arī vēstures pētīšanas metodes. Eriksons uzskata, ka Vācija ir bijusi unikāla valsts. Eiropā nav bijis nevienas tik lielas valsts, kurai nav dabisku robežu, kura nav norobežota no citām valstīm ar kalniem, upēm. Vācija vienmēr ir bijusi atvērta valsts. Svarīgs ir arī pats fakts, ka vācu valsts izveidojās tikai pagājušajā gadsimtā. Vācija vienmēr ir bijusi pakļauta ļoti atšķirīgām kultūras ietekmēm gan no Austrumiem, gan no Rietumiem. Tāpēc, veidojot savu nāciju, savu nacionālo identitāti, pēc Eriksona domām, vācieši vienmēr ir

bijuši izvēles priekšā: vai attīstīt saikni ar citām tautām, pieņemt pasaules kultūras vērtības un piedalīties to attīstībā, iekļauties pasaules kultūrā, vai arī virzīties pa šauru nacionālas attīstības ceļu, norobežoties no citām nācijām, garīgi norobežoties. Šo pirmo iespējamo izvēli Eriksons dēvē par Gētes tradīciju, otro – šauri nacionālo ceļu – par Bismarka tradīciju. Bismarks bija Prūsijas kanclers 19. gadsimtā, kuram bija izšķirošā loma Vācijas apvienošanā. Eriksons saka, ka 20. gadsimtā vācu tauta ir stāvējusi identitātes problēmas priekšā: kas mēs gribam būt nākotnē? Tāpat kā indivīdam nākas atbildēt uz jautājumu: kas es gribu būt nākotnē, arī veselai tautai var nākties atbildēt uz šo jautājumu, kas un kādi mēs gribam būt? Izmantojot šādu pieeju, ne jau par Hitleru un vāciešiem ir runa; identitātes jautājumu mēs varam attiecināt arī uz sevi. Kā šī identitāte tika atrasta? Vācieši izvēlējās Bismarka tradīciju, un Hitlers kļuva par līderi. Vācieši izvēlējās sevis pretstatīšanu apkārtējai pasaulei. Kas nosacīja šādu izvēli, vai tas bija Hitlers, kas vāciešus virzīja uz šo ceļu? Eriksons uzskata, ka Hitlera personības īpašībām nebija tik liela loma kā pašai vēsturiskai situācijai.

Tā kā gandrīz neko nepieminēju par Hitlera personības pētījumu, runājos par Frommu, pieminēju dažas lietas te. Ļoti kļūdaini ir uzskatīt (par to neviens nopietns psihologs vai vēsturnieks nerakstīs), ka Hitlers bija maniaks, psihiski slims, psihopāts. Fromms saka, ka viņam bija nekrofilais raksturs, sadistiskas tieksmes. Bet tādu cilvēku kā viņš bija daudz. Un bieži vien Hitlera tēls tiek vienkāršots, netiek pieminētas dažas viņa profesionālās spējas: tas, ka Hitlers bija talantīgs orators, tas, ka cilvēki, klausoties viņa runas, nespēja atrauties, viņš spēja novest cilvēkus transa stāvoklī. To dažreiz dēvēja par viņa psihopātiju, jo viņš sāka histēriski kliegt, žestikulēt, bet to viņš darīja ļoti profesionāli, viņš to sāka darīt vajadzīgajās vietās. Hitleram bija īpašas suģestijas spējas, cilvēki nevarēja izturēt viņa acu skatienu. Viņam bija fenomenāla atmiņa, ar ko viņš izpelnījās autoritāti ģenerāļu aprindās, kuri sākotnēji viņu nevarēja ciest. Viņš spēja iegaumēt veselu virkni skaitļu: bruņu biezumu, tanku skaitu, armijas daļu nosaukumus utt., viņš to visu atcerējās momentāni un pēc tam to spēja izmantot. Eriksons uzsver, ka nevis šīs individuālās īpašības un spējas bija noteicošās, kāpēc šis cilvēks kļuva par galveno, bet, kā jau minēju, to noteica vēsturiskā situācija.

Pēc Pirmā pasaules kara, kad uzvarēja Antantes valstis: Anglija, ASV, Francija, Vācija bija spiesta parakstīt Versaļas līgumu uz ļoti neizdevīgiem noteikumiem, vajadzēja maksāt lielas kontribūcijas. Vācija zaudēja visu armiju, zaudēja teritorijas. Eriksons uzskata, ka Vācijas kaimiņvalstis izturējās pret Vāciju kā vecāki izturas pret grūti audzināmu pusaudzi; šī attieksme kopumā bija ļoti nospiedoša un pazemojoša. Tā vietā, kā Eriksons raksta, lai šim pusaudzim palīdzētu atrast savu identitāti, t. i., izvēlēties vācu tautai demokrātisku attīstību un līdzdalību pasaules kultūrā, šie "vecāki" demonstrēja egoistisku augstprātību, nicinājumu, negodīgu manipulēšanu.

Faktiski tas, ko Eriksons raksta par Vāciju 20. gados, ir tā pati negatīvās identitātes veidošana, par ko runājām saistībā ar individu. Un kā reakcija ir pusaudža dumpis. Kas var kļūt par šāda dumpja līderi? Emocionāli nenoturīgs, deviants pusaudzis, kuru sauc Ādolfs Hitlers, kurš noraida visas pastāvošās vērtības, ir gatavs iznīcināt visu pasaules kultūru un civilizāciju. Eriksona pamatdoma ir tā, ka ir ļoti svarīgi, vai cilvēka iekšējā problēma sakrīt ar visas sabiedrības problēmu. Tas ir noteicošais faktors, lai cilvēks kļūtu par līderi. Risinot kādu savu iekšējo problēmu, cilvēks risina problēmu, kas ir aktuāla visai sabiedrībai. Jau minēju, ka Eriksonam piemīt spēja paredzēt lietas uz priekšu, un arī šajā esejā, kuru galīgajā variantā viņš uzrakstīja 1950. gadā, viņš brīdina, ka, kamēr Vācija būs sašķelta, sadalīta divās valstīs, visa vēsture var atkārtoties un nav iespējams paredzēt, pa kādu attīstības ceļu virzīsies šī sabiedrība. Šo eseju Eriksons iesāka 1942. gadā un pārstrādājis pabeidza 1950. gadā, faktiski tā vairāk ir saistīta ar identitātes krīzes ideju, tikai Eriksons to attiecināja uz visu sabiedrību kopumā.

Gorkija biogrāfisks pētījums

Otrā esejā, kas publicēta tajā pašā grāmatā un krieviski saucas "Детство и общество", Eriksons vairāk pievēršas pašai pirmajai attīstības stadijai, pirmajam dzīves ciklam, zīdaiņa vecumam, lai gan pati eseja saucas diezgan maldinoši – "Leģenda par Maksima Gorkija jaunību". Par jaunību tur teikts visai maz, galvenokārt Eriksons ir mēģinājis analizēt pirmo dzīves gadu. Faktiski var teikt, ka šis pētījums nav izteikti Maksima Gorkija biogrāfisks pētījums, drīzāk Eriksons ir mēģinājis analizēt to, ko viņš sauc par krievu tautas raksturu, izmantojot Maksima Gorkija personību kā analīzes materiālu. Es jau minēju, kāpēc radās šī eseja par Hitleru – tāpēc, ka Eriksons pats dzīvoja Vācijā laikā, kad Hitlers nāca pie varas, pēc tam kaimiņvalstī Dānijā viņš dzirdēja Hitlera radio runas.

Jāsaka, ka Maksima Gorkija biogrāfijas izvēle ir visai dīvaina un, precīzāk sakot, nejauša. Kāpēc tieši Maksims Gorkijs? Tāpēc, ka pēckara gados Eriksons darbojās kā konsultants Kolumbijas Universitātē Mūsdienu kultūras pētījumu centra Austrumu nodaļā. Darbojoties tur kā konsultantam, viņam pilnīgi nejauši gadījās noskatīties vecu filmu "Gorkija bērnība", kas uzņemta 1938. gadā. Līdzīgi kā Hitlera grāmatu "Mana cīņa", arī šo filmu Eriksons vērtēja kā klaji propagandisku, tai acīmredzot ir visai mazs sakars ar paša rakstnieka biogrāfiju. Es ļoti šaubos, vai Eriksons ir lasījis kaut vienu Maksima Gorkija darbu. Viņš kā analīzes materiālu izmantoja tikai šo filmu. Tās epizodes viņš izmanto kā atbalsta punktu un mēģina analizēt tās pārmaiņas, kas notiek Krievijā, – kā notiek šīs patriarhālās zemnieciskās iekārtas nomaiņa ar industriālo. Jo nenoliedzami, vai mēs piekrītam bolševisma ideoloģijai vai ne, bija arī izmaiņas domāšanā, mainījās attieksme

pret dzīvi. Krievija no patriarhālas, zemnieciskas valsts kļuva par industriālu valsti. Un kāpēc tieši Maksims Gorkijs kļuva par šīs revolūcijas "vētrasputnu"?

Eriksons uzskatīja, ka Maksims Gorkijs ir viens no galvenajiem revolūcijas ideologiem. Kāpēc tieši viņš kļuva par šo ideologu? Dažas vietas no šīs esejas ir kļuvušas klasiskas, un pirmajā brīdī tās var šķist anekdotiskas. Uz tām patiešām ļoti bieži atsaucas. Eriksons nekad nav bijis Krievijā, un faktiski viss viņa iespaids bija tikai no filmas. Eriksons pievērta uzmanību tam, kāda ir apiešanās ar bērnu zīdaiņa vecumā. Esejā viņš raksta, ka ir redzami pieputināti lauki un gaudojošs putenis ziemā, un tad ir tāda silta zemnieka "izba", kurā deg skals un karājas šūpulis, tajā ir zīdains. Tas pauž emocionālu siltumu un aizsardzību, norobežošanos no stihijas. Eriksons pievērš uzmanību tam, ka Krievijā, spriežot pēc minētās filmas, zīdaiņi tika ļoti cieši satīti autiņos. Praktiski viņiem nebija nekādu iespēju kustēties. Autiņos tīšanai varbūt bija tā nozīme, norāda Eriksons, ka tas palīdzēja bērnu labāk aizsargāt pret salu, kā arī lai viņš sevi nesaskrāpē ar nagiem, taču ar šo ciešo tīstīšanu autiņos viņš mēģināja skaidrot krievu nacionālā rakstura veidošanos. Lielāko daļu no pirmā dzīves gada bērns pavada bez iespējām brīvi kustēties, jo viņš ir satīts. Tajā pašā laikā mājas atmosfēra ir ļoti silta un emocionāla, tur ir skals, dzied senas krievu romances, šūplā dziesmas. Laiku pa laikam bērns no autiņiem tiek atbrīvots, viņam dod iespēju kustēties, rāpot. Šie ierobežojuma un brīvības periodi cikliski atkārtojas. Te Eriksons saskata līdzību ar gadalaiku maiņu, bargo ziemu nomaina pavasaris un vēlāk vasara. Līdz ar to, pēc Eriksona domām, tieši tas, pateicoties gan ģeogrāfiskai videi, gan īpaši tam, kā vecāki apietas ar mazuli pirmajā dzīves gadā, veido krievu rakstura spilgtākās iezīmes. Tātad, no vienas puses, cenšanās norobežoties no apkārtējiem, noslēgties, būt kūtram, pat slinkam, bezdarbīgam, ir stāvoklis, kad bērns ir ietīstīts autiņos, bet, no otras puses, spontāna, emocionāla atraisītība, aktivitāte, darbīgums, ir īpašības, kas izpaužas, kad bērns ir atbrīvots no autiņiem. Kā jau teicu, šādiem secinājumiem, vērtējumiem ir spekulatīvs raksturs, tie ir pieņēmumi, es tos minu tikai kā ilustrāciju psihoanalītiskai domāšanai.

Pēc Eriksona domām, Gorkijs kļuva par revolūcijas ideologu, jo viņa vectēvs bija ļoti despotisks un cietsirdīgs cilvēks, tipisks krievu tirgonis, kas bija cēlies no zemniekiem un saglabājis viņu domāšanas un izturēšanās veidu, un izturējās pret mazo puiku ļoti nežēlīgi. Arī viņam radās iekšējs protests, vēlēšanās atbrīvoties no despotisma, kas sasaucās ar sabiedrības situāciju kopumā. Laikā, kad Eriksons rakstīja šo eseju, viņš piemin, ka Krievijā pakāpeniski atbrīvojas milzīgi liela enerģija, viņš saka, ka tā ir spēcīgāka par atomu skaldīšanās enerģiju un vēl nav zināms, kurā virzienā tā tiks vērsta. Šī enerģija var būt ļoti graužoša. Faktiski tas pārmaiņu process, kā mēs redzam, Krievijā vēl nav beidzies. Manuprāt, tieši eseja par Maksimu Gorkiju, kurā analizēja krievu raksturu, bija iemesls, kāpēc minētā grāmata savulaik tika aizliegta.

Mārtiņš Luters

Šie divi darbi, kas manā pārstāstā liekas tādi panaivi, faktiski bija tikai uzmetumi, skices. Pirmais nopietnākais darbs, ko Eriks Eriksons uzraksta kā psihohistorisku pētījumu, ir darbs par Luteru. Angliski tā nosaukums ir "The Young Men Luter". 1996. gadā iznāca šīs grāmatas krievu tulkojums "Молодой Лутер". Tā bija pirmā Eriksona grāmata, kas tika tulkota krieviski. Angļu valodā šī grāmata pirmo reizi iznāk 1958. gadā. Grāmata ir saistoša ne tikai tiem, kurus interesē reliģijas jautājumi vai Lutera persona, bet arī tiem, kurus interesē jauna cilvēka iekšējās problēmas, jo arī šī grāmata ir veltīta identitātes problēmai, t.i., kā cilvēks atrisina identitātes krīzi. Un, nedaudz pasteidzoties uz priekšu, es gribu teikt, kur Eriksons redz atslēgu, kāpēc Luters kļuva par reformācijas līderi un vienu no līderiem tā laika Eiropas sabiedrībā, proti, cēlonis ir tas, ka veids, kādā Luters risināja savu identitātes krīzi, sakrita ar sabiedrības krīzi kopumā.

Būtu jāatgādina daži fakti no Lutera biogrāfijas. Luters uzauga ļoti trūcīgā ogļraču ģimenē. Taču tēvam izdevās gūt panākumus sabiedrībā, "izsisties uz augšu". Lutera tēvs kļuva par tirgotāju. Viņš bija gatavs atdot visu naudu, lai dēlu izglītotu, lai viņa dēls arī kļūtu par sabiedrībā respektējamu cilvēku. Atgādīnu, ka tie bija viduslaiki, 16. gs. un viena no perspektīvākajām lietām bija tā pati, kas šodien, t.i., ko vajag mācīties, lai kļūtu par bagātu un cienījamu cilvēku – jāizvēlas jurista profesija. Luters pilnībā pakļāvās tēva gribai, tā nebija viņa izvēle, viņš dodas uz Erfurtes Universitāti un studē jurisprudenci.

Viņa studiju laikā ir šāda epizode: brīvlaikā Luters ar kājām dodas pie vecākiem, un, kad viņš ir klajā laukā, uznāk milzīgs negaiss. Viņš ir pārbijies līdz nāvei un lūdz sv. Annu, ogļraču aizstāvi, ja viņš paliks dzīvs, tad kļūs par mūku un pilnībā nodosies baznīcai. Šis gadījums Luteram bija ļoti spēcīgs pārdzīvojums. Luters neapmeklēja savus vecākus, bet atgriezās Erfurtē, pamet studijas un aiziet klosterī. Šāds lēmums bija tiešs izaicinājums tēvam. Tēvs, to uzzinot, atteicās vispār tikties ar Mārtiņu. Kas tālāk notiek klosterī? Luteram pat tika aizrādīts, ka viņš pārāk daudz laika velta lūgšanām, pārāk daudz nodarbojas ar pašpārmetumiem par to, ka viņa dzīve ir grēcīga un viņu gaida elle. Klosterī Luters pamazām saprata, ka, pat ievērojot visas katoļu baznīcas un klostera prasības, viņš nevar just, ka viņa dvēsele būs glābta, tam ir vajadzīgs kaut kas cits.

No vēsturiskā viedokļa Luters vērsās ne tik daudz pret katoļu baznīcu kā tādu, bet gan pret tā laika pāvesta varu feodālajā Eiropā, pret indulgenču pārdošanu un tamlīdzīgām lietām, kas tur notika. Atkal mēs redzam to pašu līdzīgo shēmu, ka vērsšanās pret Romas pāvestu faktiski ir vērsšanās pret despotisko tēvu. Šī Lutera personiskā situācija sasaucas ar situāciju sabiedrībā kopumā. Lutera protestantisma ideja ir jaunas identitātes atrašana.

Iepriekš pieminēju t. s. psihosociālo monoratoriju, t. i., ka ir kāds laiks jaunībā, kad cilvēku vajadzētu likt mierā, neuzbāzties viņam ar pārmērīgām

prasībām un nosacījumiem. Eriksons raksta, ka Luteram tie bija klosterī pavadītie gadi, jo jāatceras, ka tajā laikā klosteri bija izglītības centri. Luters varēja daudz lasīt, pārdomāt, neviens no viņa neko pārmērīgu neprasīja. Šajā grāmatā Eriksons apraksta Luteru kā īpašu personības tipu kā – *homo religius* – reliģisko cilvēku.

Kāpēc Eriksons izvēlējās analīzei tieši Lutera personību? Eriksons uzskatīja Luteru par savu ideālu, par savu ideālo "es". Viņš vienmēr ir gribējis būt tāds kā Mārtiņš Luters. Es gribētu minēt dažas reliģiskā cilvēka īpatnības tāpēc, ka šeit mazāk ir runa par kādu īpašu ticību, īpašu reliģisku pārliecību, bet gan vairāk par īpašu dzīves aicinājuma izjūtu. Mēs varam padomāt paši par sevi un par cilvēkiem mums apkārt. Eriksons raksta, ka šādi cilvēki jau bērnībā ir it kā vecāki nekā viņu rotaļu biedri, viņiem ir nopietnākas intereses un attieksme pret dzīvi. Reizēm šie bērni ir pat nopietnāki un psiholoģiski vecāki nekā viņu reālie vecāki: tēvs vai māte, skolotāji, audzinātāji. Viņiem ir nopietnāka attieksme pret dzīvi, tā parādās ļoti agri. Raksturīgi, ka reliģiskā tipa cilvēki ļoti agri sāk meklēt atbildi uz jautājumu par dzīves jēgu. Vēl viena pazīme – šie cilvēki visu vēlas atklāt paši, it kā pasaule būtu sākusies ar viņiem. Šiem cilvēkiem nav tik nozīmīgi, ko runā citi, kādas ir tradīcijas, kas ir rakstīts grāmatās, viņiem ir svarīgi uz visiem jautājumiem atrast atbildes pašiem. Tā ir radoša pieeja un attieksme pret dzīvi. Eriksons uzskata, ka šādi cilvēki ir zināmā mērā filozofiski un skumji veci cilvēki, kamēr viņu laikabiedri vēl ir jauni. Bet tajā pašā laikā viņos paliek kaut kas no bērna, kad apkārtējie ir kļuvuši veci. Ar to – paliek no bērna – būtu jāsaprot atklāsmes prieks, radoša attieksme pret dzīvi, pret notikumiem.

Eriksons pirmais lieto tādu apzīmējumu kā harizmātiskais līderis. *Harisma* sengrieķu valodā nozīmē – dieva dots. Tāpēc par harizmātiskiem līderiem parasti dēvē cilvēkus, kuri ir atstājuši neparasti spēcīgu iespaidu uz saviem laikabiedriem, uz sabiedrību. Un mēs reizēm nevaram īsti pateikt, pateicoties kam, kādām spējām vai īpašībām tā tas notiek. Harizmātisko līderu virzība var būt gan pozitīva, gan negatīva. Acīmredzami, ka Ļeņins un Trockis bija šādi līderi Krievijā, bet Hitlers – Vācijā, Mao Dzeduns – Ķīnā, Fidels Kastro – Kubā, ja runājam par demokrātiskām sabiedrībām, tad de Gollis – Francijā un Adenauers – Vācijā, Džons Kenedijs – Amerikā.

Mahatma Gandijs

Pēc apjoma vislielākais psihovēsturiskais pētījums ir veltīts Mahatmam Gandijam. Kāpēc Eriksons ir izvēlējies tieši Mahatmu Gandiju? Savos vēlākajos darbos, runājot par motīviem, kuri lika viņam izvēlēties Gandija personību, Eriksons to skaidro ar psihoanalītisko transferences jēdzienu (emocionālās attieksmes pret tuvu cilvēku pārņemšana uz citiem cilvēkiem). "Mana transference uz Gandiju, bez šaubām, izteica jaunības dienu

tiekšanos pēc tēva garīgajā plāksnē, tā īpaši pastiprinājās, pateicoties faktam, ka mans tēvs, kuru es nekad netiku redzējis, manos jaunības gados bija kļuvis par mistisku tēlu." Sākotnējie motīvi, šķiet, tomēr bija nedaudz prozaiskāki. 1962. gadā Eriksons ieradās Indijas pilsētā Ahmadabadā, lai piedalītos seminārā par cilvēka dzīves cikliem. Tur viņu uzņēma cilvēki, kuri, izrādās, ir bijuši Gandija līdzgaitnieki un laikabiedri, tieši līdzdalībnieki 1918. gada Ahmadabadas tekstilfabriku strādnieku streika dramatiskajos notikumos. Eriksons pats atzīst, ka viņam ir bijis nozīmīgi veikt psihovēsturisku pētījumu, balstoties ne tikai uz vēsturisku literatūru, dokumentiem, bet arī uz dzīvu laikabiedru liecībām.

Savu pētījumu gaitā Eriksons intervēja cilvēkus, kuri bija labi pazinuši Gandiju, bijuši ar viņu cieši saistīti, – gan Gandija draugus un līdzgaitniekus, gan toreizējos pretiniekus. Eriksonam bija jāņem vērā tas, ka pētāmie notikumi bija risinājušies gandrīz pirms piecdesmit gadiem, kad tagadējiem lieciniekiem bija nedaudz vairāk par divdesmit gadiem. Tāpēc centrālais jautājums intervijā bija nevis: "Kā jūs vērtējat Gandija darbību?", bet gan: "Ko jūs izjutāt Gandija klātbūtnē?" Tas Eriksonam deva iespēju psiholoģiski analizēt cilvēkus, kurus Gandijs izvēlējās par saviem līdzgaitniekiem, un netiešā veidā – arī paša Gandija personību.

Viens no galvenajiem Eriksona pētījuma avotiem bija arī Gandija autobiogrāfija. Literatūrzinātnieki atzīmē, ka saliktenis "autobiogrāfija" ir cēlies no trim sengrieķu vārdiem: *autos* (esamība, identitāte), *bios* (piederze, pārdzīvotā pagātne), *graphos* (pierakstīšanas vai atstāstīšanas process). Atmiņu stāstījumā vienmēr ir mijiedarbība starp pagātnes pārdzīvojumiem un šodienas uzskatiem un interesēm. Tāpēc personiskās atmiņas, arī autobiogrāfija, ir radošs process, kurš veicina individuālās identitātes veidošanos un nostiprināšanos. Eriksons šiem apstākļiem piešķīra īpašu nozīmi: "Katra vieta autobiogrāfijā, pirmkārt, ir jāizvērtē, izejot no tās nozīmes konkrētajā memuārista dzīves stadijā un, otrkārt, no tās nozīmes visā viņa dzīves gaitā. Bet tas savukārt liek šo vietu aplūkot mūsdienu vēstures kontekstā un tajā vēsturiskajā procesā, kurā šis periods ir noteikta stadija."

Šoreiz Eriksona pētījumu centrā bija personības brieduma gadi, produktivitātes stadija. Iesākumā viņš analizē Gandija personiskās identitātes veidošanās gaitu, kā parasti, īpašu vērību piegriežot attiecībām un audzināšanas tradīcijām ģimenē. Gandija māte piederēja pie reliģiskas sekas, kura tiecās apvienot Korānu un hinduismu, bija toleranta pret dažādām reliģijām. Šo toleranci māte nodeva arī dēlam. Kā reliģiskas tradīcijas Gandijs no saviem vecākiem pārņēma arī veģetārismu, periodisku badošanos, tieksmi pēc tīrības un grēksūdžu nepieciešamību. Īpatna, pēc Eriksona domām, bija Gandija Edipa kompleksa realizācija. Savā attieksmē pret tēvu viņš izrādīja rūpes, gādību, maigumu, t. i., kļuva it kā par māti savam tēvam, pārnesot uz tēvu mātes attieksmi pret sevi pašu. Eriksons uzskata, ka jau šeit ir meklējami aizsākumi tām Gandija jūtām, kuras vēlāk izpaudās kā rūpes par visu Indiju, par visu cilvēci kopumā.

Par kritisko punktu Gandija personiskās identitātes veidošanās procesā kļuva viņa atteikšanās no perspektīvās advokāta karjeras, atteikšanās no iespējas kļūt par eiropiešu angļu tipa džentlmeni ar labu izglītību un manierēm. Šis pagrieziena punkts Gandija dzīvē iestājās divdesmit četrus gadus vecumā, laikā, kad viņš dzīvoja un strādāja Dienvidāfrikā. Par atteikšanos pāriet uz "krāsainajiem" paredzēto vilciena vagonu viņu ar visām mantām izsviež uz perona. Šis dramatiskais gadījums galīgi nosacīja Gandija turpmāko dzīves ceļu izvēli – apzināties sevi kā indiētieti un cīnīties par savas tautas tiesībām.

Lielāko vērību Eriksons pievērš vēlākam Gandija dzīves posmam – personības brieduma stadijai. Eriksona uzmanības centrā ir notikumi Ahmadabadā 1918. gadā. Šajā laikā četrdesmit astoņu gadus vecumā Gandijs uzsāk savu pirmo badastreiku. Vietējo tekstilfabriku strādnieki pieteica streiku, prasot uzlabot darba apstākļus un paaugstināt algu. Solidarizējoties ar streikotājiem, Gandijs uzsāka badošanos. Pie tam fabriku īpašnieks toreiz bija tuvs Gandija draugs, bet viņa māsa – aktīva Gandija ideju piekritēja un sekotāja. Gandijs centās panākt, lai streikotāju izvirzītās prasības būtu vienlīdz taisnīgas strādniekiem un pieņemamas (uzskatāmas par taisnīgām) arī fabriku īpašniekam. Tātad nevardarbīgās pretošanās kustība, kura savos pirmsākumos Dienvidāfrikā bija vērsta pret indiešu apspiedējiem, ar šo gadījumu izvērtās par taisnības uzvaru vispār. Eriksons atzīmē, ka angļu vārds *passive resistance* (pasīvā pretošanās), kuri tika izmantoti sanskrita vārda *satjagraha* apzīmēšanai, visai aptuveni sniedz šī vārda sākotnējo jēgu, kura burtiski skan "taisnības spēks". Jēdzienu "nevardarbīgā pretošanās" (*militant nonviolence*) daudz vēlāk ieviesa Martins Luters Kings.

Tātad tieši Ahmadabadā Gandija uzsāktā satjagrahas kustība pārgāja jaunā kvalitātē. Kustības mērķi pārsniedza šauri nacionālas darbības ietvarus, sākās cīņa par vispārcilvēciskām vērtībām. Gandijam pašam, pēc Eriksona uzskata, tas nozīmēja savu dzīves mērķu apzināšanos jaunā līmenī, atbildības apzināšanos par visas cilvēces likteņiem. No šī laika satjagraha pārstāja būt tikai politiska kustība un sāka iegūt filozofiskas un reliģiskas mācības veidolu.

Transaktīvā analīze

Eriks Berns

Šī ir koncepcija, kura vairāk skar cilvēku attiecības un mazāk – tieši personību. Tās vieta psiholoģijā ir kaut kur starp psihoanalīzi, jo tiek izmantotas psihoanalīzes idejas, un t. s. humānistisko psiholoģiju, par kuru būs runa vēlāk. Šī koncepcija ir t. s. transaktīvā analīze. Šī ir mazāk teorija, bet vairāk prakse. To var nosaukt arī par psihoterapijas metodi, par cilvēku attiecību pilnīgošanas metodi. Tā nav domāta tikai cilvēkiem, kuriem ir kādas psiholoģiskas atkāpes vai novirzes, šai analīzei ir universāls raksturs. Metodes pamatlicējs ir amerikāņu psihologs Eriks Berns. Tas ir pseidonīms, viņa īstais uzvārds ir Bernsteins.

Daži vārdi par viņa biogrāfiju. Dzimis 1910. gadā Kanādā, Monreālā un miris Kalifornijā 1972. gadā. Ieguvis ārsta psihiatra specialitāti, viņš pabeidza īpašu psihoanalīzes institūtu Amerikā un 40. gados sāka nodarboties ar psihoanalīzi. Interesanti, ka viņš kādu laiku pēckara gados strādājis ciešā sadarbībā ar Eriku Eriksonu. Līdz 50. gadu vidum Eriks Berns strādāja Freida klasiskās psihoanalīzes tradīcijā. Taču pēc tam, analizējot cilvēku attiecības, viņš nonāca pie jaunām atziņām, un jau 50. gadu beigās parādās viņa pirmie darbi transaktīvajā analīzē (TA). 50. gadu beigās iznāk viņa pirmā pazīstamākā grāmata, kuras nosaukums ir "Psihoanalīze iesācējiem", kurā viņš skaidro savas teorijas pamatus. Tā ir tulkota krieviski ar nosaukumu "Психоанализ для непосвященных". Visas E. Berna grāmatas ir tulkotas krieviski, bet neviena – latviski. 1963. gadā iznāca viņa pazīstamākā grāmata ar nosaukumu "Games people play" jeb "Spēles, kuras spēlē cilvēki". Tas ir ne tikai E. Berna vispopulārākais darbs, bet 70. gadu beigās tas bija pasaulē visvairāk lasītais darbs psiholoģijā. Tas bija bestsellers Nr. 1 vairāk nekā desmit gadus kopš iznākšanas. Tas tulkots daudzās valodās un izdots miljonu eksemplāru tirāžās. Krieviski grāmata iznāca 1988. gadā. Otra populārākā grāmata bez jau minētās ir "What Do You Say After You Say Hello?" jeb "Ko jūs sakāt pēc tam, kad esat pateikuši sveiki?". Šīs abas grāmatas krievu izdevumā ir apvienotas vienā ar dubultu virsrakstu "Игры, в которые играют люди и люди, которые играют в игры".

Man grūti kaut ko piebilst par E. Berna biogrāfiju, personisko dzīvi. Varbūt ievēribas cienīgs ir vienīgi fakts, ka viņam bijušas četras sievas. No

pirmajām trim E. Berns pats šķīrās (iedomājieties, būdams speciālists cilvēku attiecībās, konfliktu risināšanā starp cilvēkiem!). Taču viņš ar vissiltākajām jūtām atsaucas par katru no viņām. Pēdējā sieva, ko viņš apprecēja, bija 25 gadus jaunāka par viņu, bet viņš paguva nodzīvot ar viņu tikai pusgadu un nepaguva izšķirties, jo aizgāja viņā saulē.

Transakcija nozīmē mijiedarbību. Transaktīvā analīze nozīmē mijiedarbību analīzi. Kāpēc Berns lieto šo vārdu, nevis vārdu "interakcija" (*interaction*), kas sociālajā psiholoģijā Amerikā ir vispārpieņemts termins un apzīmē mijiedarbību? Eriks Berns bija opozīcijā akadēmiskajai, tīri teorētiskai zinātnei. Kā jau minēju, transaktīvā analīze ir vairāk praktiska pieeja: ko darīt, kā rīkoties, ne tik daudz teorija. Berns stipri kritizēja teorētisko zinātni, kura, pēc viņa domām, spēj dot ļoti maz praktiska labuma cilvēkiem. E. Berns vienā savas grāmatas priekšvārdā ironizē par akadēmisko pieeju. Parasti zinātniskie raksti, varbūt latviski tas tik trāpīgi neskan, sākas ar vārdiem – par tādu un tādu problēmu vai tuvojoties tādai un tādai problēmai. Berns raksta: kas tā par runu? Mēs spersim dažus soļus, lai virzītos tajā un tajā virzienā? Ja es aizeju pie ārsta ķirurga, jo man sāp mandeles un es gribu, lai viņš man tās izoperē, un ja viņš man teiks: "Es taisos spert dažus soļus jūsu mandeļu operēšanas virzienā," – tad es celšos augšā un iešu projām. Vai arī es gribu lidot ar lidmašīnu no Bostonas uz Ņujorku un jautāju: "Vai šī lidmašīna lido uz Ņujorku?" Atbilde skan: "Jā, mēs virzīsimies uz Ņujorkas pusi." "Paldies, es negribu virzīties uz Ņujorkas pusi, es gribu uz Ņujorku." Tādā veidā E. Berns ironizē par teorētisko akadēmisko zinātni, un tāpēc viņš izvēlas šo vārdu "transakcija" vārda "interakcija" vietā, kas ir akadēmisks, zinātnisks termins, lai apzīmētu mijiedarbību.

Transakcija jeb mijiedarbība ir jebkura uzvedība, kura izsauc atbildes reakciju. Tātad tā nav tikai runāšana; acu skatiens, arī pauze var izsaukt atbildes reakciju. Transaktīvā analīze, kura vienlaikus ir gan teorija, gan praktiska metode, psiholoģiskās palīdzības metode cilvēkiem, sastāv no četrām stadijām. Pirmā stadija – strukturālā analīze (personības analīze); otrā stadija – mijiedarbību analīze; trešā stadija – "spēļu" analīze; ceturrtā stadija – dzīves scenārija analīze. Te nāksies atgriezties pie Alfreda Ādlera idejas par dzīves plānu. Faktiski E. Berns pilnībā ir pārņēmis Ādlera ideju par dzīves plānu, tikai dēvē to par dzīves scenāriju.

Strukturālā jeb personības analīze

Jāsaka, ka Berns uzsver psihi apzināto daļu, līdz ar to viņš ir tuvs Eriksonam vai ego psiholoģijai, ka mūsu "es" ik brīdī atrodas vienā no trim iespējamiem stāvokļiem, proti: "vecāku" stāvoklī, "pieaugušā" stāvoklī vai "bērna" stāvoklī. Reizēm šos *Ego* stāvokļus dēvē arī par pozīcijām vai lomām.

"Vecāku" stāvoklis

Ko nozīmē "vecāku" stāvoklis? Šajā stāvoklī mēs esam tad, ja kritizējam otru cilvēku, izsakām viņam aizrādījumus, nosodām, dodam vērtējumu, slavējam, dodam padomus, kā rīkoties, ko iesākt, izrādām pastiprinātas rūpes un gādību par otru cilvēku. Citiem vārdiem sakot, mēs atrodamies vecāku pozīcijā tad, kad sākam izturēties pret otru cilvēku tā, kā "vecāki" izturas pret saviem bērniem. No kurienes mūsos ir šis vecāku stāvoklis, šī loma? Berns raksta, ka mēs to apgūstam agrā bērnībā, atdarinot savus vecākus vai tos pieaugušos, kas bijuši vecāku vietā. Jāņem vērā, ka vecāku stāvoklis vai loma veidojas apmēram 5–6 gadu vecumā un, pieauguši būdami, mēs atdarinām savus vecākus tā, kā mēs viņus redzējām vai uztvērām 5–6 gadu vecumā. Kāpēc tik svarīgi ņemt vērā to, ka vecāku loma nāk no 5–6 gadu veca bērna uztveres? Tā lielā mērā ir mehāniska atdarināšana. Tas nav tāpēc, ka cilvēks būtu sapratis, kāpēc vecāki tā rīkojas, un tagad gribētu rīkoties tāpat. Tā ir neapzināta atdarināšana.

Ļoti svarīga un no praktiskā viedokļa nozīmīga ir Berna ideja, ka *Ego* stāvokļi nav tikai iekšējie cilvēka stāvokļi, iekšēja attieksme, iekšējs pārdzīvojums, tā ir arī noteikta veida runāšana un izturēšanās. Mēs varam, vērojot cilvēku no malas, to, kā viņš izturas, ko viņš saka, vai, paskatoties paši uz sevi no malas, konstatēt, kurā no šiem stāvokļiem kāds cilvēks ir vai mēs esam. "Vecāku" stāvoklim ir raksturīgi konkrēti žesti, sejas izteiksmes, piemēram, sarautas uzacis, sakniebtas lūpas, kā arī vesela virkne raksturīgu izteicienu. Cilvēki "vecāku" stāvoklī parasti ir ļoti emocionāli un ļoti kategoriski savos vērtējumos. Ja cilvēks atrodas šajā stāvoklī, viņš ļoti bieži lieto vārdus "nekad" un "vienmēr", piemēram, "cik reīzu man tev jāsaka"; "vai vienmēr jāsaka viens un tas pats?"; "tu nekad neko nevari izdarīt laikā". Tie ir tipiski "vecāku" izteicieni. Kad cilvēks atrodas "vecāku" stāvoklī, viņš parasti ir absolūti pārliecināts par savu taisnību. Varētu likties, ka "vecāku" stāvoklis ir kaut kas negatīvs, taču tā nevajadzētu domāt, tas ir dabisks cilvēka stāvoklis. Ja mēs nespējam ieņemt "vecāku" stāvokli, tas nozīmē, ka mēs nespējam nevienam neko aizrādīt, arī tad ne, kad tas ir vajadzīgs. Tas nozīmē, ka mēs vienmēr baidāmies dot padomus, mēs neesam droši par sevi. Tas arī nozīmē, ka mēs reizēm nespējam izrādīt rūpes un gādību par otru cilvēku.

"Pieaugušā" stāvoklis

Cilvēks atrodas "pieaugušā" stāvoklī tad, kad viņš visas lietas uztver loģiski, saprātīgi, balstās galvenokārt uz faktiem, argumentiem. Šajā stāvoklī emocijas ir minimālas, galvenais ir cilvēka prāts, nevis jūtas. "Pieaugušā" stāvokli mēs iemācāmies; tā nav atdarināšana, paiet diezgan daudz gadu (bieži vien tie ir pusaudža gadi), kamēr cilvēks aptver, apgūst spējas

būt "pieaugušā" stāvoklī. Ir cilvēki, kas šo spēju būt "pieaugušā" stāvoklī neapgūst vispār. Berns uzskata, ka šim stāvoklim ir principiāli svarīga nozīme, jo tikai tad, kad esam "pieaugušā" stāvoklī, mēs varam paskatīties uz sevi no malas, varam būt paškritiski, objektīvi un vērtēt sevi.

Transaktīvās analīzes uztveram kā praktiskas metodes, to uzdevums ir palīdzēt cilvēkiem ieņemt "pieaugušā" stāvokli vajadzīgā brīdī. Par "pieaugušā" ārējām pazīmēm, īpaši par žestiem vai citām pazīmēm, Berns runā skopāk. Kad cilvēks atrodas "pieaugušā" stāvoklī, tad viņš parasti uzmanīgi klausās otrā cilvēkā. Tāpēc cilvēkiem ir ieinteresēta sejas izteiksme. Šajā stāvoklī cilvēks bieži uzdod precizējošus vai konkretizējošus jautājumus, piemēram: "Cik lielā mērā? Kur tas notika? Kā tas bija? Cik daudz tur bija cilvēku?" Cilvēks nereaģē ar emocijām, nedod vērtējumu, viņš grib saprast, noskaidrot visu un tikai tad izteikt savu attieksmi. Šajā gadījumā cilvēks runā tikai savā vārdā un parasti uzsver, ka tas ir viņa viedoklis, nevis citu vārdā, kā tas ir "vecāku" stāvoklī.

"Bērna" stāvoklis

Tam raksturīgas spontānas emocionālas reakcijas, izteikta emocionālitate. Cilvēks atrodas "bērna" stāvoklī, ja viņš ķīķina, grauž nagus, bāž pirkstu mutē, skaļi sit plaukstas, lēkā, ķer pie galvas, šņukst, raud, nokar galvu, ierauj plecus; citiem vārdiem sakot, gan cilvēka sejas izteiksme, gan izturēšanās ir kā 5–6 gadu vecumā. "Bērna" stāvoklim ir raksturīgi šādi izteicieni: "Tas man patīk. Tas man nepatīk." Tā ir tīri emocionāla attieksme – "gribu–negribu; darišu–nedarišu". Visraksturīgākā izpausme "bērna" stāvoklim ir pārspīlējumi. Tiek lietoti īpašības vārdi vispārākajā pakāpē, piemēram, "visskaistākais" utt. Mēs atrodamies šajā stāvoklī, kad lietojam vārdus "baigi", "sausmīgi". Nō kurienes rodas "bērna" stāvoklis? Tie esam mēs paši bērnībā 5–6 gadu vecumā. Tā vairs nav atdarināšana, šis stāvoklis var būt ļoti daudzveidīgs, tā ir atgriešanās atpakaļ savā bērnībā emocionālā un psiholoģiskā ziņā.

Berns uzskata, ka "bērna" stāvoklis ir daudz komplicētāks nekā "pieaugušā" vai "vecāku" stāvoklis. Viņš saka, ka bērna stāvoklim ir it kā trīs sastāvdaļas. Jā, "bērns" var būt katram individuāls, t. i., tas, kādi mēs bijām 5–6 gadu vecumā, bet noteikti ir pārstāvēta kāda no šīm trim daļām. Katrā konkrētā situācijā parādās kāda no tām.

Pirmais variants ir "dabiskais bērns" (*natural child*). Tas ir visistākais bērns, tā vairs nav nekāda atdarināšana vai iemācīšanās, bet tas, kas mums dots no dabas, t. i., temperaments, mūsu impulsivitāte, egocentrisms, tieksme pēc baudas, apmierinājuma. No "dabiskā bērna" nāk daudz emociju: gan prieks, gan skumjas. Pēc Erika Berna domām, ja cilvēks kaut ko dara radoši, tad iekšēji viņš ir šajā "dabiskā bērna" lomā. Tā ir spēju atrasišana, ne ar ko neierobežota fantāzija, spontanitate.

Otrais ir "mazais profesors". Tas ir topošais pieaugušais. Bērns sāk apgūt pieaugušā lomu, bet viņš tajā pašā laikā paliek bērns. Arī kreativitāte, radošās spējas, izdoma, intuīcija izpaužas šajā stāvoklī. Mazāk te ir fantāzijas, bet vairāk racionālas domas. E. Berns saka, ka Vinnijs Pūks ir tipisks "mazais profesors" ar savu uzvedību un gudrībām. Pieaugušie cilvēki atrodas šajā manipulatīvajā "mazā profesora" lomā tad, kad viņi trīs reizes klauvē pie koka, lai kaut kas neatgadās, vai spļauj pār plecu, t. i., izdara kādas manipulatīvas darbības, lai kaut ko novērstu vai kaut ko izsauktu.

Trešais ir t. s. "pielāgojies bērns". Tas ir bērns, kas cenšas ievērot visas vecāku prasības. Tā sāk veidoties "vecāku" loma bērņā. Cilvēks, atrodoties šajā lomā, ir paklausīgs, pakļāvīgs, neuzņēmīgs, baidās pieņemt kādus lēmumus. Jo iekšēji cilvēkā ir it kā iracionāla doma, ja viņš izdaris kaut ko ne tā, kā vajag, tad viņš saņems sodu no vecākiem, tātad nedrīkst to darīt.

Redzam zināmu līdzību, ietekmi no Freida. Ja apskatām Freida *Id, Ego, Superego*, tad varam mēģināt saskatīt bērna, īpaši "dabiskā bērna" zināmu līdzību ar *Id*, "pieaugušais" būtu vairāk *Ego* un "vecāki" – *Superego*. Līdzība ir, bet ne vairāk. Atcerēsimies, ka Freudam *Id, Ego, Superego* ir tikai domāšanas instruments, kā saprast to, kas notiek cilvēka psihē, kā saprast viņa uzvedību. Toties šīs trīs lomas vai stāvokļi – "vecāku", "pieaugušā" un "bērna" – ir kaut kas reāli novērojams, redzams, tas nav kaut kas abstrakts, tā nav tikai teorija vai domāšanas instruments. Pēc noteiktām pazīmēm mēs varam spriest, diagnosticēt, kādā no šiem stāvokļiem cilvēks atrodas. Bet pati svarīgākā atšķirība ir tā, ka visi šie stāvokļi ir *Ego* stāvokļi. Tās ir dažādas cilvēka *Ego* izpausmes. Šie stāvokļi ir ļoti dinamiski. Tas nozīmē, ka mēs nepārtraukti, pat sarunas laikā, varam pāriet no viena stāvokļa otrā. Reizēm mēs kādā stāvoklī varam atrasties pusstundu, bet reizēm – dažas sekundes. Ja cilvēkam nav psiholoģisku problēmu, tad viņš ļoti elastīgi pāriet no viena stāvokļa otrā, saglabājot šo dinamiku. Eriks Berns norāda uz to, ka cilvēks var it kā "iestrēgt" vai pastāvīgi atrasties kādā no stāvokļiem. Ja cilvēks ir iestrēdzis "vecāku" stāvoklī, tad jebkurā situācijā tam ir raksturīga izturēšanās pret apkārtējiem kā pret maziem bērniem. Šādi cilvēki cenšas apzināti vai neapzināti savākt sev apkārt cilvēkus, kuri vēlas būt atkarīgi, kuri spēlē "bērna" lomu. Šādiem "pastāvīgi vecākiem" ir vajadzīga sava ģimene. Īpaši labi tas ir redzams darbā, priekšniekam ir vajadzīgi tādi padotie, kas spēlē "bērna" lomu. Berns saka, ka var būt divi varianti šim "pastāvīgi vecākam". Pirmais ir dominēšanas variants, proti, cilvēks ir ļoti strādīgs, ar izteiktu pienākuma izjūtu, ļoti kategorisks pret apkārtējiem. Taču šim cilvēkam ļoti svarīgi ir just savu varu pār apkārtējiem tiešā veidā. Otrs variants ir "audzinātājs" vai "glābējs". Cilvēks šajā "vecāku" lomā var būt tik izpalīdzīgs, ka nostāda otru pilnīgas bezpalīdzības stāvoklī, viņš neko neprot, viņš neko nevar izdarīt, par viņu jārūpējas kā par mazu bērnu. Ja viņi ir vadītāji, tad viņiem raksturīgas pastiprinātas rūpes, gādība par saviem, savējiem, tāds vadītājs vienmēr ir gatavs nākt palīgā. Šos cilvēkus ārkārtīgi interesē, ko viņi var palīdzēt personiski, viņi ir gatavi iztaujāt, uzklausīt.

Cilvēks var arī zināmu apstākļu dēļ būt "pastāvīgi pieaugušā" lomā. Viņš nespēj pārslēgties. "Pieaugušā" pozīcija ir vajadzīga, nepieciešama, bet svarīgi ir arī nebūt "pastāvīgi pieaugušam". Runājot par "pieaugušā" stāvokli, Berns daudz izmanto informātikas valodu. Cilvēku, kas atrodas "pieaugušā" stāvoklī, Berns salīdzina ar datoru. Lielākā problēma, ja cilvēks pastāvīgi atrodas "pieaugušā" stāvoklī, ir tā, ka viņš nespēj iejusties otrā cilvēkā. Viņš nespēj saprast otra cilvēka jūtas, nespēj just līdzī. Parasti šiem cilvēkiem ir sarežģījumi un nesaprašanās ar citiem cilvēkiem, jo viņiem trūkst emocionālās izpratnes.

Ja cilvēks pastāvīgi ir "bērna" stāvoklī, tas nozīmē, ka patiesībā viņš izvairās no atbildības. Viņš grib būt bezatbildīgs. Cilvēki šādā veidā manipulē ar citiem cilvēkiem. Liek citiem darīt to, kas viņiem būtu jādara pašiem, prasa no citiem cilvēkiem to, kas patiesībā viņiem nemaz nepienākas. Normāli ir tad, ja cilvēks spēj ātri pārslēgties no viena stāvokļa otrā atkarībā no sarunas satura. Taču var gadīties situācijas, kad cilvēks it kā "iestrēgst". Kopumā var teikt, ka šī ir Erika Berna teorijas daļa, kas vistiešāk skar tieši personību. Tā ir sava veida personības struktūra, modelis. Viņš analizē personību tieši apziņas līmenī.

Otrā stadija – mijiedarbību analīze

Transakcija, kā jau minēju, ir cilvēka izturēšanās, kas izsauc otra cilvēka reakciju. Kad Berns runā par mijiedarbībām, viņš salīdzina tās ar noglaudīšanām (*strokes*). Tā ir pozitīvā mijiedarbība.

Mijiedarbību līmeņi

Pirmais līmenis ir "rituālu" līmenis. Kas ir rituāls? Mēs satiekam uz ielas paziņu: "Sveiks!" – "Sveiks!" – "Kā iet?" – "Nekas." – "Tev kā?" – "Arī nekas." – "Nu, tad čau!" – "Čau!" Rituāls ir īsa apsveicināšanās saruna. Tai it kā nav nekādas jēgas, jo būtu visai dīvaini, ja, uz ielas satiekot cilvēku un pajautājot, kā iet, viņš mums tiešām sāktu stāstīt garu stāstu, kas ar viņu notiek, īpaši, ja nekas sevišķs nav noticis. Berns saka, ka šādam rituālam ir liela nozīme, jo, teiksim, ja, jūs satiekat to pašu paziņu atkal un sakāt: "Sveiks!" – "Sveiks!" un ejat tālāk projām, ko viņš domās? Vai jums kaut kas ir noticis, vai ir mainījušās jūsu attiecības, jo nav vairāk jautājuma: "Kā iet?" Rituāls ir jāievēro. Rituāla psiholoģiskā nozīme ir uzmanības pievēršana otram cilvēkam. Tā ir tā "noglaudīšana", mēs pievēršam otram uzmanību.

Otrais līmenis ir "kopēja laika pavadīšana". Ja cilvēki atrodas kopā noteiktu laiku, tad šo laiku vajag ar kaut ko aizpildīt. Cilvēki vai nu grib būt kopā, vai, teiksim, braucot vilciena kupejā, ir spiesti būt kopā. Ir dažādi laika pavadīšanas veidi. Pats populārākais ir sarunas. Ja paklausās cilvēku sarunas, tad reizēm liekas, ka nav nekā svarīgāka uz pasaules par to, kāds

laiks ir šodien un kāds būs rīt. Laika tēma ir ļoti pateicīga. Jūs varat runāt par to, kāda šodien jauka diena un vakar bija tāda pati, un jācer, ka rīt būs tāds pats laiks. Mēs varam runāt, kāds laiks bija pirms mēneša un kāda bija smaga ziema, un kāds laiks bija pirms gada utt. Tas īpaši raksturīgs gadījumos, kad cilvēkiem īsti nav par ko runāt, bet kaut kas ir jārunā. Tā ir tēma, ko visi pārzina, kurā visi jūtas ērti, īpaši, paredzot, kāds laiks būs turpmāk. Vēl viena populāra tēma tad, ja cilvēki cits citu pazīst un viņiem ir kopīgi paziņas, ir kopīgo paziņu apspriešana. Vienas tēmas ir vairāk raksturīgas vīriešiem, bet citas – sievietēm. Sievietes vairāk runā par bērniem, bet vīrieši – par tehniku, automašīnām. Spriest par valdību, augstām cenām un zemām algām ir universāla tēma. Šo sarunu specifika ir tā, ka cilvēki neko īpaši necenšas uzzināt un informācija šajās sarunās nemaz nav tik nozīmīga. Sarunu jēga ir – "sevi parādīt un uz citiem paskatīties". Īpaši svarīgi tas ir gadījumos, ja jūs varat izstāstīt kaut ko interesantu, kas piesaista citu uzmanību. Tas ir laika pavadīšanas veids. Ja vairs nav par ko runāt, tad reizēm stundām ilgi stāsta anekdotes. Tas arī ir veids, kā aizpildīt laiku. Tad var spēlēt visādas spēles: "Riču-raču", kārtis, "Monopolu" utt. Šo līmeni E. Berns arī dēvē par "laika aizpildīšanas" līmeni.

Trešais mijiedarbības līmenis ir "spēles". Tā ir ciešāka mijiedarbība ar otru cilvēku. "Spēle" – tā ir manipulācija ar otru cilvēku. Es saku kaut ko vienu, bet mans nolūks ir pavisam cits. Es no otra cilvēka kaut ko gribu panākt tādā veidā, lai viņš pats to neapzinās.

Ceturtais mijiedarbības līmenis ir kopēja darbība. Piemēram, kopējs darbs, bērnu audzināšana, dārziņa kopšana. Cilvēki kaut ko kopīgi dara, viņus apvieno kopīgas intereses. Te jāņem vērā, ka reizēm ir tā, ka tad, kad kopējais mērķis ir sasniegts, arī attiecības izjūk, mijiedarbība beidzas. Piemēram, kad bērni ir izauguši lieli, ja cilvēkus nekas cits nesaista kā bērnu audzināšana, viņi bieži vien šķiras, jo kopdzīvei nav jēgas.

Piektais ir personisko attiecību līmenis. Tās parasti ir attiecības starp diviem cilvēkiem. Reizēm nav svarīgi, lai otrs cilvēks kaut ko teiktu, viņš var klusēt, svarīgi, ka viņš ir līdzās. Taču, ja cilvēki runā, tad viņi runā par lietām, kas viņus skar dziļi personiski, kas viņiem ir nozīmīgas. Šajā gadījumā tā nav vienkārši laika aizpildīšana. Tam, ko E. Berns dēvē par personiskām attiecībām, ir raksturīgs atvērtums. Cilvēki uzticas un paļaujas viens uz otru. Abi cilvēki pieņem viens otru tādu, kāds viņš ir. Šīs attiecības ir ļoti svarīgas.

Cilvēku mijiedarbība var notikt jebkurā no šiem līmeņiem. Tie ir atkarīgi no situācijas un no cilvēka. Problēmas rodas tāpēc, ka ir cilvēki, kas augstāk par trešo līmeni nespēj pacelties. Viņi nav pat spējīgi uz kopējo darbību, nemaz nerunājot par personiskām attiecībām. Viņiem galvenais līmenis ir kopīga laika pavadīšana vai labākā gadījumā – spēles, manipulācijas. Tomēr ir cilvēki, kuri visu laiku grib darboties personisko attiecību līmenī. Ja šāds cilvēks nonāk kādā kompānijā, kur cilvēki izklaidējas, par šo to plāpā, viņš teiks: "Kā jūs varat nosist laiku ar tādām muļķībām, kad jādomā par dzīvi, dzīves jēgu, jābūt nopietniem?" utt. Tas arī neizklausās gluži labi.

Tam cilvēkam ir problēma, viņš ir iestrēdzis šajā personiskajā līmenī un visu grib darīt ļoti nopietni.

Erika Berna grāmatās un arī citos izdevumos mēs šo mijiedarbību varam redzēt attēlotu grafiski. Kādā veidā? Viens cilvēks tiek apzīmēts ar trim apliem, kuri atbilst iespējamiem trim "es" stāvokļiem. Tātad tas ir vecāka "es" stāvoklis, pieaugušā "es" stāvoklis un bērna "es" stāvoklis. Un attiecīgi otru cilvēku, ar kuru mēs esam mijiedarbībā, mēs varam apzīmēt šādā pašā veidā. Mijiedarbība notiek, izejot no šīm lomām, pozīcijām. Ir t. s. tiešās mijiedarbības, krustojošās mijiedarbības un slēptās mijiedarbības. Piemēram, tiešā mijiedarbība ir, kad mēs kādam uzbrūkam no "vecāka" pozīcijām: "Tu nekad neko nevari izdarīt laikā!" – un otrs taisnojas: "Bet ko es varu darīt, ja man neviens nepalīdz?", t. i., viņš atbild kā bērns vecākiem. Vai arī cits tiešās mijiedarbības piemērs – divi cilvēki runā no "vecāku" pozīcijām: "Mūsdienu jaunatne ir izlaidusies." Un otrs atbild: "Jā, kad mēs bijām jauni, mēs tādi nebijām." Tiešā mijiedarbība parasti liecina par diezgan labu kontaktu starp cilvēkiem, pat tad, ja viens uzbrūk, bet otrs taisnojas. Tas nozīmē, ka viens ieņem "vecāku" pozīciju un otrs – "bērna" pozīciju. Tā ir laba saskaņa. Bet reizēm var būt tā. Piemēram, vadītājs runā ar darbinieku: "Tas darbs, ko jūs esat izdarījuši, nekam neder." Viņš runā no "vecāku" pozīcijas. Iespējams, ka darbinieks atbild: "Bet, atvainojiet, uz kāda pamata jūs to apgalvojat?" Tad darbinieks vēršas kā "pieaugušais" pie "pieaugušā": "Es gribu dzirdēt pamatojumu, es gribu dzirdēt faktus, nevis tikai vērtējumu!" Un te var sākties cīņa: vai nu vadītājs kliez vēl niknāk un mēģina atgriezt darbinieku "bērna" pozīcijā, vai arī ir spiests ieņemt "pieaugušā" pozīciju un sākt skaidrot, kas darbiniekam jādara, saistībā ar dotajiem faktiem. Katrā ziņā, ja transakcijas krustojas, tas vienmēr nozīmē konfliktu, nesaskaņas. Reizēm sākas ilgstoša pozīciju cīņa, kura puse kuru piespiedīs uz kādu pozīciju pāriet. Vēl var būt arī cits nesaskaņu variants, proti, sēž birojā divi darbinieki pēc pusdienām un viens saka otram: "Priekšniecības nav uz vietas, aizlaižam uz kino!" Viņš uzrunā otru no "bērna" pozīcijas. Otrs var atbildēt: "Kāpēc gan ne? Taisāties ātri!" Tā ir ļoti laba saskaņa. Bet var būt arī cits variants. Pirmais saka tāpat kā pirmajā variantā: "Priekšniecības nav uz vietas, aizlaižam uz kino!", bet otrs atbild: "Padodiet man, lūdzu, atskaiti par februāri!" Otrs it kā nedzird, nepieņem uzaicinājumu, nepieņem pozīciju. Te mēs redzam, ka šīs transakcijas krustojas.

Var būt arī "slēptās" transakcijas. Tad tiek runāts viens, bet zemteksts ir pavisam cits. Ja cilvēks vēršas kādā iestādē pie darbinieka, viņš var uzstāties no lūdzēja pozīcijas: "Jūs esat ļoti zinošs un izpalīdzīgs cilvēks...", t. i., izturēties no "bērna" pozīcijām un slavēt "vecāku", un parādīt, ka viss ir atkarīgs tikai no viņa. Taču patiesā transakcija ir "es redzu, ka tu esi naivs muļķis, un man tevi vajag tikai nedaudz uzslavēt, un es dabūšu no tevis to, ko man vajag". Tā ir manipulatīva pozīcija. Tātad "slēptās" transakcijas parasti ir manipulācija. Cilvēks runā vienu, bet viņa slēptais nodoms ir pavisam cits, viņš it kā grib otru ievilināt lamatās.

"Spēļu" analīze

"Spēles" veido "slēpto" transakciju virkne. Tā ir manipulācija ar otru cilvēku. Spēles iniciators parasti rīkojas ne visai godīgi attiecībā pret partneri. Tas, ko Eriks Berns dēvē par "spēli", ir uzvedības stereotipi ar ne visai godīgiem nodomiem attiecībā pret otru cilvēku. "Spēle" parasti nozīmē otra cilvēka ieviešanu maldināšanā, lai iegūtu sev kādu labumu. Reizēm "spēles" ir apzinātas, bet reizēm cilvēki tās spēlē neapzināti. Parasti cilvēki ķeras pie šīm spēlēm tad, kad viņi nespēj nodibināt atklātas, tuvas attiecības ar otru cilvēku. E. Berns savās grāmatās apraksta virkni šādu spēļu "tēzauru" ar nosacītiem sadzīviskiem apzīmējumiem.

Ļoti izplatīta ir spēle, kuras nosaukums ir "Jā, bet...". Šī "spēle" tiešām tiek izmantota ārkārtīgi bieži. Vēlams, lai "spēlē" būtu iesaistīti vairāki cilvēki, tad tai ir lielāks efekts. Parasti "spēles" iniciators sāk runāt par kādu savu problēmu, par to, ka viņš ir nonācis grūtībās un nezina, ko tagad darīt. Viņš it kā vēršas pie pārējiem pēc padoma, aicina pārējos palīdzēt atrisināt viņa problēmu. "Spēle" sākas tad, ja kāds no klātesošajiem tiešām mēģina kaut ko ieteikt: "Pamēģini darīt to un to!" Atbilde seko aptuveni šāda: "Jā, tā varētu, bet to nevar darīt tāpēc un tāpēc." – "Nu, tad pamēģini darīt tā un tā!" – "Jā, tā varētu, bet tas nevar iznākt tāpēc un tāpēc." To var atkārtot 5–7 reizes, kamēr iestājas pilnīgs klusums, kamēr neviens vairs nezina, ko teikt. Tad "spēle" ir beigusies. Kāds ir iniciatora ieguvums? Tas ir šis "jā, bet..."; "jā, bet..." tiek lietots, lai panāktu, ka apkārtējie apjūk un vairs nezina, ko tālāk teikt. E. Berns raksta, ka šādu "spēli" visbiežāk spēlē tie cilvēki, kuri bērnībā tikuši pārāk daudz pamācīti. Ar šīs "spēles" palīdzību viņi it kā nosacīti "atspēlējas" saviem vecākiem.

Mazāk pamanāma ir "spēle" "Nelaiimes putns". E. Berns to apraksta tā: kad cilvēks atnāk viesībās, tad pirmais, ko viņš izdara, – uzgāž kokteili namamātei uz kleitas. Saimniece tikko valda dusmas, bet saka: "Nu nekas, nekas, tas ir sākums." Nākamais – salātu trauks ielido kādam klēpī. Viņam atbild: "Nekas, nekas, kam negadās, nepievērsisim tam uzmanību" utt. Faktiski "šādas" spēles sasniedz savu rezultātu tad, kad spēles objekts zaudē pacietību, kad viņš sadusmojas: "Vai tad vienreiz nevar izbeigt..." Tad "spēlētājs" saka: "Es jau redzēju, ka jūs tikai izliekaties, ka labi izturas pret mani, patiesībā jūs mani nemīlat un nevarat ciest!" Viņa patiesais nolūks ir bijis radīt vainas apziņu apkārtējos. Berns uzskata, ka "spēli" ir iespējams izbeigt, pat neiesaistoties, ja it kā tiek atšifrēts spēlētāja patiesais nolūks. Ja, piemēram, mājas saimnieks saka: "Labi, tu vari te plēst, lauzt un gāzt, ko gribi, tikai nesaki, ka tu to ļoti nožēlo, un neprasi visiem piedošanu." "Spēlētājam" uzreiz zūd interese, kad viņš jūt, ka otra puse saprot, ko viņš patiesībā grib panākt.

Spēle "Sviestmaize". Tā parasti tiek spēlēta darbavietā. Vadītājs vienmēr ņem līdzī sviestmaizes un ēd tās, pārējiem darbiniekiem redzot. Ēšanas laikā pārējie tiek apveltīti ar skumjiem skatieniem, līdz ar to demonstrējot,

ka viņš tik daudz strādā un nav pat laika aiziet pusdienās, kamēr pārējie neko nedara. Līdzīga ir spēle "Nomocītais" vai "Nomocītā". E. Berns apraksta šādu piemēru: sieva ir uzaicinājusi viesus, gatavojas šīm viesībām un mēģina visu izdarīt pati. Viņa strādā jau no paša agra rīta, un, kad vakarā sāk nākt viesi, viņa ir nomocijusies, viņai sāp galva, viņa nevar sēdēt pie galda, aiziet savā istabā un visiem liek justies apjukušiem. Viņas patiesais nolūks ir visiem likt just: "Cik tālu jūs esat mani noveduši, padomājiet, kas jūs esat!"

Spēle ar nosaukumu "Ķilda". Vīrs nopērk biļetes uz teātri un paziņo sievai: "Mēs tūlīt iesim uz teātri." Sieva ir pārsteigta, ka vīrs ir tādu lietu atcerējies, viņi sen nav bijuši uz teātri, jā, viņa ir ļoti priecīga. Vīrs saka: "Tikai mums vajag iet ātri." – "Jā, es tūlīt būšu kārtībā," un viņa sāk ģērbties. Vīrs saka: "Vai tu nevari ātrāk? Ko tu vari tūlīties!" Sieva saka: "Nav jau nekas briesmīgs, aizbrauksim ar taksi." Atbilde seko: "Ak, ar taksi vēl jābrauc? Es strādāju no rīta līdz vakaram, un tev nekas labāks neienāk prātā kā braukt ar taksi! Brauc vien pati ar to taksi!" Vīra nodoms ir tikt vaļā no sievas tajā vakarā, bet tā, lai vainīga būtu sieva. Viņš it kā ir gribējis to labāko, bet viņa pati visu ir sabojājusi, un viņš mierīgi var doties pie draugiem un visu vakaru spēlēt kārtis. Cilvēki bieži vien uzsāk strīdu tieši tāpēc, lai izvairītos no attiecībām. Arī tas ir tāds "spēles" moments.

Diezgan izplatīta ir "spēle" ar nosacīto nosaukumu "Jums abiem vajag cīnīties". Spēlētājs uzkūda otru cilvēku. Piemēram, sieva pārmet vīram, ka viņš saņem pārāk maz, un pierunā iet pie priekšnieka un prasīt algas paaugstinājumu. Taču vīrs, vakarā atnākot mājās, stāsta, cik muļķīga ir izveidojusies situācija ar priekšnieku, ka, prasot algas paaugstinājumu, ir izraisījis strīds un priekšnieks ir teicis, ka viņš var vispār vākties projām. Rezultātā vīram ir atkal jāuzklausa sievas pārmetumi par to, ka viņš neko nespēj panākt utt. Sieva jūtas pārāka par vīru.

Ļoti izplatīta ir spēle "Skaties, kas tevis dēļ iznāca!". Spēlētājs rīkojas saskaņā ar otra cilvēka padomu, lai pēc tam visās neveiksmēs vainotu padoma devēju. Es izdarīju to, ko tu teici, un skaties, kas tevis dēļ iznāca! Cilvēki paklausa padomam, labi zinot, ka tur nekas neiznāks, bet viņiem ir svarīgāk nokļūt situācijā, kad viņi var padoma devēju vainot, lai viņš justos vainīgs.

E. Berna grāmatā "Spēles, kuras spēlē cilvēki" ir aprakstīts ap 20 šādu spēļu. Berna grāmatas latviski nav tulkotas, bet latviskā izdevumā ir ļoti laba grāmata – Mjuriela Džeimsa un Dorotija Džongvarda "Dzimis, lai uzvarētu". Šajā grāmatā ir sīkāk aprakstītas arī šīs spēles.

Katram no mums ir savas tipiskas spēles, stereotipā uzvedība attiecībā pret otru. Reizēm mēs tās apzināmies, bet reizēm – ne. Piemēram, "durvju aizciršana" – es eju projām. Man ir svarīgi, ka mani mēģina pierunāt, lai es nekur neeju, un kādam ir žēl, ka es esmu ar kaut ko neapmierināts. Pēc lielākas vai mazākas stīvēšanās es saku: "Nu, labi, labi, tad es vēl pasēdēšu."

Reizēm mēs savas spēles neapzināmies. Mums liekas, ka kaut ko darām no tīras sirds, bet patiesība tā nemaz nav. Ja arī reizēm to esam apzinājušies, tad nav nemaz tik viegli no tām atbrīvoties. Jo, ja mēs izmantojam šādas spēles, tad tās mums ir vajadzīgas kaut kādam nolūkam.

Dzīves scenāriju analīze

"Dzīves scenārijs" ir "spēle", kuru cilvēks spēlē visas dzīves garumā. Tas zināmā mērā atbilst Ādlera izpratnei par dzīves plānu. Saskaņā ar Ādlera teoriju katram cilvēkam dzīvē ir savs mērķis, ko viņš bieži vien neapzinās, un katrs cilvēks realizē noteiktu dzīves plānu, lai šo mērķi sasniegtu.

Grāmatas "Dzimis, lai uzvarētu" galvenā ideja ir piemērs veiksmnieka dzīves scenārijam. Ir cilvēki, kas uzskata, ka viņi ir neveiksminieki dzīvē. Viņi attiecīgi arī rīkojas, bet cilvēks nav dzimis būt neveiksminieks. Viņš ir dzimis būt veiksminieks, viņš tikai pats padara savu dzīvi neveiksmīgu. Kā mēs varam mēģināt noteikt cilvēka dzīves scenāriju? Ar cilvēku dzīvē visu laiku periodiski atkārtojas viens un tas pats. Pirmajā brīdī var likties, ka tam ir nejaušs raksturs, bet bieži vien, ja rūpīgi padomājam, tad redzam, ka cilvēks pats rīkojas noteiktā veidā, lai šīs situācijas atkārtotos.

Kā veidojas dzīves scenāriji? Cilvēki neapzināti tiecas atkārtot to pašu, kas ar viņiem ir noticis bērnībā, izjust tās pašas jūtas, pārdzīvojumus. Paradoksāli ir tas, ka šie pārdzīvojumi var būt gan pozitīvi, gan negatīvi. Ja man bērnībā daudz ir darījuši pāri un es esmu juties aizvainots, tad, arī pieaudzis cilvēks būdams, es mēģināšu radīt situācijas, kurās es jūtišu, ka man dara pāri, un jūtišos aizvainots. Tas būs mans dzīves scenārijs. Dzīves scenārija pamatā ir dzīves pozīcijas. 1969. gadā ASV iznāca grāmata ar nosaukumu "I'm O.K., You're O.K.". Šī grāmata ir izdota arī krieviski saīsinātā variantā: "Я хороший, ты хороший". Tā ir neliela grāmata, un tās autors Tomass Hariss skaidro visu E. Berna koncepciju kopumā, bet viņam ir atsevišķa nodaļa, kuras nav E. Berna oriģinālgrāmatā, tā ir par dzīves pozīcijām. T. Hariss min četras iespējamās dzīves pozīcijas. Pirmā ir "es esmu slikts, tu esi labs", otrā – "es esmu slikts, tu esi slikts", trešā – "es esmu labs, tu esi slikts", ceturtā "es esmu labs, tu esi labs". Kā jau es minēju, tad skaidrojumā tiek izmantota sarunu valoda un oriģinālā T. Hariss lieto "O.K." un "not O.K."

T. Hariss uzskata, ka faktiski visi cilvēki sāk ar pirmo pozīciju. Kāpēc? Atcerēsimies Ādlera pieņēmumu, ka cilvēks sāk sevi apzināties divu trīs gadu vecumā un salīdzina sevi ar citiem, ar pieaugušajiem, ar vecākiem. Tad bērnam parādās mazvērtības izjūta. Bērns uzskata, ka viņš ir vājāks, bezspēcīgāks, mazāks. Pārējiem viss ir, viņiem ir vara, un viņi ir lieli. Parasti liela daļa cilvēku tiek vaļā no šīs izjūtas. Viņi saprot, ka arī paši kādreiz būs pieauguši, un viņiem šī mazvērtības izjūta izzūd. Bet cilvēkā var saglabāties mazvērtības komplekss, un cilvēks tik tiešām uzskata, ka viņš patiesi visādā

ziņā ir sliktāks par citiem. To pavada pastāvīga vainas izjūta, nedrošība, neizlēmība. Tas visvairāk atbilst neveiksmnieka scenārijam. Cilvēki, kas dzīvo pēc neveiksmnieka scenārija, paradoksālā veidā reizēm jūtas gandarīti par savām neveiksmēm, jo tās apstiprina viņu ideju, kas viņi patiesībā ir, ka viņiem nekas nekad nesanāk. Reizēm cilvēki dara apbrīnojamas lietas, lai tiešām piedzīvotu šo neveiksmi. Cilvēka spējas ir lielas, un, ja viņš kaut ko ļoti grib, tad viņš to panāks. Šiem cilvēkiem ir raksturīga nepārtraukta žēlošanās, gaušanās par sevi un pārspilēta citu apjūsmošana un citu panākumu pārspilēšana. Reizēm tas ir saistīts ar manipulatīvu pozīciju attiecībās ar citiem.

Otrā pozīcija. Ja cilvēkiem piemīt mazvērtības komplekss, varētu teikt: cilvēki neredz jēgu tam, ko viņi dara. Raksturīga ārkārtīgi liela skepse un pesimisms attiecībā pret to, ko viņi dara. Vienlaikus viņi ir ļoti kritiski noskaņoti pret apkārtējiem. Šie cilvēki ir tendēti neredzēt jēgu ne tam, ko viņi dara, ne tam, ko dara kāds cits. Visa dzīve ir "viena bēdu ieleja", atliek tikai skumji nosmaidīt un "nest to krustu".

Tas ir ļoti līdzīgi tam, ko Ādleris raksta par mazvērtības kompleksa veidošanos, darbojas tie paši faktori. Bērns parasti ir ticis pārmērīgi sodīts vai viņam ir izvirzītas pārmērīgas prasības, viņš ir nepārtraukti kaunināts un viņam visu laiku ir bijis jājūtas vainīgam, nespējīgam ("Kas no tevis dzīvē iznāks?" utt.). Šajā gadījumā cilvēks it kā iekšēji salūst un ieņem pozīciju "no lejas uz augšu".

Citā gadījumā bērns uztver stingrās prasības kā netaisnas un sodus kā nepamatotus. Tā ir trešā pozīcija. Šai dzīves pozīcijai var būt ļoti dažādas un plašas izpausmes. Tā var izpausties kā uzpūtība, augstprātība, pašslavināšana. Tā raksturīga cilvēkiem, kas runā tikai par sevi. Viņi neizjūt ne mazāko neērtību, nemitīgi sevi slavīnot un nopeļot visus citus. Ja viņi ir kaut ko izdarījuši, tad tas ir kaut kas vienreizējs. Viņiem ir raksturīga izteikti vērtējoša pozīcija. Vērtēšana vienmēr notiek no augšas uz leju. Visi ir vainīgi, bet es esmu labs. Reizēm šādi cilvēki ir ļoti agresīvi noskaņoti, pat nežēlīgi.

Par vienīgo veselīgo dzīves pozīciju T. Hariss uzskata ceturto pozīciju. Kā to saprast "man viss kārtībā, tev viss kārtībā"? Tas skan visai pārspilēti. Patiesībā tas nozīmē, ka cilvēkam ir iekšēja pozitīva attieksme pret sevi. Cilvēks, bez šaubām, redz gan savus plusus, gan arī mīnus, bet kopumā cilvēks tic savām spējām, tam, ka viņš var kaut ko panākt, sasniegt. Pret otru cilvēku šādi cilvēki attiecas pozitīvi. Svarīga ir starta pozīcija, kā mēs uztveram otru cilvēku. Vieni saka: "Es viņu tik labi nepazīstu, lai pateiktu kaut ko labu par viņu," – bet citi saka: "Es viņu tik labi nepazīstu, lai pateiktu kaut ko sliktu par viņu." Ja mēs cenšamies otru cilvēku uztvert vairāk negatīvi, tas nozīmē, ka vairāk tiecamies raudzīties no augšas uz leju attiecībā pret otru cilvēku. Vai gluži pretēji – uztveram otru cilvēku kā līdzīgu sev. T. Hariss raksta, ka šī ir vienīgā veselīgā dzīves pozīcija saskarsmē ar otru cilvēku, un visiem pārējiem vajadzētu kaut ko mainīt savā dzīves pozīcijā, "pārrakstīt" savu dzīves scenāriju.

Humānistiskā psiholoģija

Humānistiskā psiholoģija reizēm tiek dēvēta par trešo spēku psiholoģijā. Šis virziens jeb skola parādījās pēc Otrā pasaules kara, 40. gadu beigās, 50. gadu sākumā. Runājot par E. Frommu, es pieminēju, ka E. Fromma koncepcija reizēm tiek dēvēta par humānistisko psihoanalīzi. Bet viņa mācība ir kaut kas atšķirīgs, un to nevajag sajaukt ar Maslova pieeju, jo Fromma domu gaita tomēr ir vairāk psihoanalītiski orientēta, bet humānistiskā psiholoģija ir kaut kas cits. Kādi bija iemesli, kuru dēļ radās humānistiskā psiholoģija, un kādas ir tās galvenās idejas? Tā radās kā pretreakcija uz diviem tolaik Amerikā valdošiem virzieniem: psihoanalīzi un biheiviorismu.

Kas humānistiskos psihologus neapmierināja psihoanalīzē? Viņus neapmierināja tas, ka psihoanalītiķi apraksta cilvēka personību ar dažādu simptomu aprakstu palīdzību. Runādami par dažādiem iekšējiem konfliktiem, simptomiem, viņi faktiski nodarbojās ar slima cilvēka psiholoģiju. Humānistiskās psiholoģijas piekritēji uzskatīja, ka psihoanalīze nodarbojas ar cilvēkiem, kuriem ir psihiskas problēmas, dažādas novirzes vai rakstura deformācijas, vai arī dziļi iekšējie konflikti. Viņi uzdeva jautājumu: kur tad ir vesela cilvēka psiholoģija? Kur psiholoģijā ir priekšstats par to, kādam cilvēkam ir jābūt, kādai jābūt pilnvērtīgai personībai? Humānistiskā psiholoģija ir mēģinājusi rast atbildi uz jautājumu, kāds varētu būt cilvēka ideāls. Vēl viens jautājums ir šāds: kas cilvēks patiesībā var būt, pēc kā viņam ir jātiecas?

Biheiviorisms ir mācība par cilvēka izturēšanos. Ja biheivioristiem jautā, kas ir psiholoģija, tad viņi neteiks, ka psiholoģija ir mācība par psihi, jo viņi teiks, ka nezina, kas ir psihe. Viņi apgalvos, ka tā ir mācība par cilvēku izturēšanos. Biheivioristi uzskatā, ka pētīt var tikai to, ko var novērot: ko mēs varam redzēt, dzirdēt – vai nu redzēt ar neapbruņotu aci, vai ar kādu instrumentu palīdzību – pētāms ir tikai tas, kas ir objektīvi novērojams, bet neviens nevar ielīst cilvēkam galvā un noteikt, kas tā psihe īsti ir. Tas ir filozofisks jautājums. Mēs redzam cilvēka uzvedību, mēs redzam viņa izturēšanos, un tāpēc biheivioristi uzskata, ka viss tas, ko mēs reāli nevaram novērot un objektīvi reģistrēt, ir tikai mūsu iedomu auglis. Līdz ar to biheivioristi lielā mērā vispār atteicās no personības jēdziena lietošanas. Tā viņiem ir tikai spekulatīva konstrukcija, jo var runāt tikai par cilvēka uzvedību.

70. gadu sākumā ASV iznāca viena no biheivioristu līdera Skinera grāmatām "*Beyond freedom and dignity*". Šī grāmata izraisīja skandālu, jo tajā

Skiners rakstīja, ka tādi jēdzieni un priekšstati kā brīvība, sirdsapziņa, cilvēka morāle pastāv tikai cilvēka galvā, ka tie ir tikai vārdi. Tā nav realitāte. Reāla ir tikai cilvēka uzvedība. Cilvēka izturēšanos un uzvedību ir iespējams veidot noteiktā virzienā. Lietojot īpašu apmācības sistēmu teoriju, varam veidot cita cilvēka uzvedību sev vēlamā virzienā, izmantojot pozitīvus un negatīvus stimulus. To, ko mēs gribam cilvēkam iemācīt, stimulē pozitīvi, bet to, ko mēs gribam cilvēku atradināt, stimulējam negatīvi, citiem vārdiem sakot, veidojam viņa uzvedību mums vajadzīgā virzienā, kā sava veida cilvēku dresūru. Biheiviorismā to sauc par uzvedības modifikāciju. Skiners uzskatīja, ka ne jebkura cilvēka var panākt noteiktu izturēšanās veidu. Mēs to varam nosaukt vienalga kā: par brīvību vai sirdsapziņu, bet galvenais ir tas, ka cilvēkam ir iespējams to ieaudzināt. Biheivioristi izdarīja ļoti daudz, lai radītu dažādas efektīvas apmācību sistēmas (*learning theories*). Pamatideja ir šāda: iespējams paņemt kādu uzvedības etalonu un iemācīt cilvēkam precīzi rīkoties un darboties saskaņā ar šo etalonu. Vajag tikai pareizi stimulēt cilvēku. Dažas biheivioristu idejas bija ļoti produktīvas, piemēram, organizācijas psiholoģijā. Biheivioristi uzdeva jautājumu: kas darbā tiek stimulēts pozitīvi? Tie ir kafijas pārtraukumi, cilvēkiem ļoti patīk arī apmaksāti atvaļinājumi, viņiem patīk arī slimot, ja par noslimotajām dienām darba vieta maksā. Tātad tiek pozitīvi stimulēts viss, kas nav saistīts ar darbu. Un tad vēl gaidīt, lai cilvēki strādātu ar lielu atdevi, ja viņi saņem pozitīvu stimulāciju tad, kad viņi nestrādā!

Biheivioristi pētījumos ļoti daudz izmantoja dzīvniekus. Skiners strādāja ar baložiem, bet īpaši daudz viņi izmantoja baltās žurciņas. Biheivioristi žurkas atzina par ļoti gudrām, jo tās ir viegli apmācāmas. Apmācot baltās žurkas veikt dažādas darbības, viņi atklāja noteiktas uzvedības likumsakarības, kuras attiecināja arī uz cilvēkiem. Par šiem eksperimentiem arī pārmeta biheivioristiem, jo tad jau gandrīz iznāk tā, ka cilvēks ir cēlies no baltās žurkas. Visa cilvēka uzvedība it kā tiek pielīdzināta baltās žurkas uzvedībai. Daļa pētījumu rezultātu interpretāciju bija pārspilējumi, bet, bez šaubām, ir objektīvi un atkārtoti pētījumi, kas parāda, ka apmācības likumsakarības dzīvniekiem un cilvēkiem ir vienādas.

Humānistiskie psihologi vērsās pret šādu personības un uzvedības veidošanu pēc kāda noteikta etalona. Viņi pasludināja principu, ka cilvēkam ir jābūt tam, kas viņš var būt. Cilvēku nevajag veidot, viņam jādod brīvas attīstības iespējas, brīvas personības izaugsmes iespējas. Cilvēkam ir jārealizē savs radošais potenciāls.

Tieši humānistiskās psiholoģijas pārstāvji ieviesa psiholoģijā tādus jēdzienus kā brīvība, atbildība, personības izaugsme. Runājot par filozofisko ievirzi, humānistiskā psiholoģija lielā mērā ir orientēta uz eksistenciālismu. Tomēr pēdējos divdesmit gados humānistiskā psiholoģija ir piedzīvojusi zināmu transformāciju, pārveidojumus. Tai modernai humānistiskai psiholoģijai, kuru dēvē par transpersonālo psiholoģiju vai transcendentālo psiholoģiju, ir visai mazs sakars ar psiholoģiju kā zinātņi.

Karls Rodžerss

Abrahams Maslovs (1908–1970) ir t. s. humānistiskās psiholoģijas pamatlicējs, bet viņš nav vienīgais, kas veidoja šo virzienu. Otrs autors ir amerikāņu psihologs Karls Rodžerss (1902–1987). Viņš ir Abrahama Maslova kolēģis un līdzgaitnieks, šo teoriju viņi veidoja kopā. Maslovs izmantoja dažas Rodžersa atziņas, savukārt Rodžerss izmantoja Maslova ideju par pašīstenošanos. Karla Rodžersa biogrāfijā īpaši neiedziļināsimies, pieminēsim vienu īpatnību – Karlam Rodžersam atšķirībā no citiem autoriem, par kuriem ir runāts iepriekš, ir teoloģiskā izglītība, viņš ir beidzis teoloģijas semināru, pēc konfesionālās piederības – protestants. Viņš ir studējis daudzus priekšmetus: fiziku, bioloģiju, lauksaimniecību. Karls Rodžerss ir viens no tiem retajiem 20. gadsimta psiholoģijas klasiķiem, kurš paguva apciemot arī toreizējo Padomju Savienību. 1986. gadā viņš ieradās Maskavā un uzstājās ar vairākiem lekciju kursiem, vadīja grupu nodarbības, tās apmeklēja vairāki simti cilvēku, un viņam radās liels pulks sekotāju. Daudzi cilvēki vēl šodien saka, ka tikšanās ar Rodžersu ir bijis viņu dzīves lielākais notikums. Bet viņš nodzīvoja ļoti saturīgu mūžu un arī astoņdesmit četrus gadus vecumā ir atstājis moža un mundra cilvēka iespaidu. Viņš cieta autokatastrofā un pēc tam neizturēja vairākas operācijas.

Rodžerss ir pazīstams galvenokārt ar divām lietām: ar ideju par "es" koncepciju – personības pamatu un uz personību centrēto psihoterapiju. Līdzīgi kā Maslovs, arī Rodžerss uzskata, ka cilvēka dzīves galvenā jēga un mērķis ir pašīstenošanās. Rodžerss lielu vērtību pievērš tieši cilvēka pašvērtējumam un uzskata, ka cilvēks var īstenot savus dzīves mērķus un savu pašrealizēšanos tikai tad, ja viņam ir pozitīva attieksme pret sevi, tātad, ja viņam ir augsts pašcieņas līmenis, augsta pašapziņa. Visas cilvēka problēmas rodas galvenokārt no nepareiza pašvērtējuma.

Cilvēki paši rada iekšēju, subjektīvu, nepareizu priekšstatu par sevi, viņi veido "kļūdainā es" koncepciju, tā rezultātā cilvēks paliek savu aizspriedumu varā. Viņš var pārspīlēt savus trūkumus vai piedēvēt sev tādus, kuru viņam nemaz nav. Tas aizkavē personības izaugsmi. Rodžerss atzīmē vēl kādu svarīgu lietu, ar kuru man pašam ir nācies saskarties arī praktiski. Lai kāds būtu cilvēka paštēls jeb "es koncepcija", cilvēks cenšas to aizsargāt un noturēt. Visu, kas notiek apkārt, viņš cenšas skaidrot tādā veidā, kas palīdz viņam saglabāt savu "es", priekšstatu par sevi. Cilvēks cenšas aizsargāt savu "es" pat tad, ja tas ir drīzāk negatīvs nekā pozitīvs. Ja es sev esmu iestāstījis, ka esmu slikts cilvēks un ka man apkārt ir slikti cilvēki, kas pret mani slikti izturas, tad es par katru cenu palikšu pie sava un neatkāpšos no šīs izpratnes. Pat tad, ja jūs izturēsities labi, es teikšu, ka jūs tikai izliekaties. Tāpēc Rodžerss par savas psihoterapijas galveno uzdevumu uzskatīja veidot cilvēkam pozitīvu attieksmi pret sevi, atbrīvoties no šīs kļūdainās "es koncepcijas".

Daži vārdi par viņa terapijas metodi. Mēs redzēsīm, ka tā principiāli atšķiras no tā, par ko runājām iepriekš. Oriģinālā viņa metode saucas *"the client centered psychotherapy"* jeb uz klientu orientētā psihoterapija. Ko izsaka pats šīs terapijas apzīmējums? Tas nozīmē, ka otrs cilvēks – šis klients jeb persona – ir uzmanības centrā, viņš ir galvenais šai terapijas procesā. Jāpiebilst, ka angļiski šī vārda "klients" lietošana nav nejauša, Rodžerss nekad nelietoja vārdu "pacients" psihoterapijā, pat ja gadījums bija samērā smags. Viņš uzskatīja, ka visas atkāpes un novirzes ir neadekvātā pašvērtējuma sekas, citādā ziņā šie cilvēki ne ar ko neatšķiras no visiem citiem, viņi nav slimnieki. Rodžersa terapijā nav ārsta un slimnieka attiecību, tās ir divu līdzvērtīgu cilvēku attiecības. Viens no šīs terapijas principiem, uz kuriem balstījās Rodžerss un tagad balstās viņa sekotāji, ir tas, ka par cilvēka personību visvairāk pasaka cilvēka pašvērtējums. Tā principiāli atšķiras no, teiksim, psihoanalītiskās koncepcijas. Freids apgalvoja, ka cilvēks pats nespēj sevi analizēt, jo viņam ir pārāk liela psiholoģiskā aizsardzība, un praktiski visi psihoanalītiķi apgalvo, ka svarīgākais cilvēka psihē, viņa personībā ir neapzināts. Citi psihologi apgalvo, ka mēs varam piekļūt cilvēka personībai, tās būtībai tikai ar speciālu psiholoģisku testu palīdzību, jo komplicētāks šis tests, jo labāk. Rodžerss pasludināja, ka sevi vislabāk var izzināt pats cilvēks. Tā ir principiāla atšķirība no psihoanalītiskās pozīcijas, jo Rodžersam tāda jēdziena kā "psihe neapzinātā daļa" vai, pareizāk sakot, "bezapziņa" neeksistēja, tas ir tikai tas, ko cilvēks vēl nav sapratis, nav apzinājis. Tas, ko cilvēks pats pasaka par sevi, ir pats svarīgākais, un līdz ar to Rodžerss arī pieņēma, ka tikai cilvēks pats var tikt galā ar savām problēmām – katram cilvēkam pašam ir jārisina savas problēmas. Savukārt šīs problēmas cilvēks var atrisināt tikai tad, ja viņam ir pozitīva attieksme pret sevi, ja viņš ļaujjas uz sevi. Tāpēc arī lielā mērā šī terapija balstās uz cilvēka iedrošināšanu.

Viens no terapeita izturēšanās principiem ir pastāvīga pozitīva attieksme pret klientu. Lai ko arī šis cilvēks runātu, lai ko arī par sevi stāstītu, terapeitam jābūt gatavam akceptēt visu, pieņemt visu un parādīt savu pozitīvo attieksmi. Varētu pat teikt, ka, lai ko jūs stāstītu, terapeits atbild: "Nu, kam negadās..." Terapeits nesniedz nekādas interpretācijas, kā tas ir psihoanalītiskajā pieejā. Ja jūs aiziesiet pie šāda terapeita un kaut ko izstāstīsiet, neceriet, ka viņš pateiks, ko stāstītais nozīmē, kas aiz tā slēpjas. Tas, ko jūs viņam pastāstāt, nozīmē tikai to, ko jūs pastāstāt. Terapeits nemēģina meklēt tur kādu slēptu jēgu vai simbolus, vai apspiestas vēlmes. Ļoti svarīgi, un tas nav raksturīgi tikai Rodžersa teorijai – terapeits nedod padomus un rekomendācijas, viņš nemāca cilvēku dzīvot. Tas notiek tādēļ, ka katra persona ir individualitāte, katrs cilvēks dzīvo savu dzīvi un otrs cilvēks nevar viņam mācīt, kā dzīvot, viņš nevar būt paraugs. Cilvēki ir atšķirīgi. Galvenais ir panākt, lai cilvēks atrod savu īsto "es", lai viņš nopurina no sevis "čaulu", iegūtos stereotipus. Tieši īstais "es" ir cilvēka radošais potenciāls.

Šis psihoterapijas galvenais paņēmieni, kuru izmanto arī ārpus terapijas, ir aktīvā klausīšanās. To dēvē arī par refleksīvo klausīšanos. Ko Freida psihoanalīzē dara psihoanalītiķis? Psihoanalītiķis sēž un klusē, seanss ilgst stundu, bet psihoanalītiķis nesaka neviena vārda. Ja klients arī neko nesaka, tad tā viņi to laiku arī nosēž. Tikai pēc tam psihoanalītiķis domā, kāpēc klients klusēja, kādas slēptas vēlmes viņš tai laikā apspieda? Iespējams, tas ir nedaudz pārspīlēti, bet psihoanalīzei ir raksturīga tā saucamā pasīvā klausīšanās. Mēs klausāmies otrā cilvēkā, nesakot gandrīz neviena vārda, nekādi nereaģējot uz cilvēku. Kas raksturīgs aktīvās klausīšanās procedūras paņēmiem? Aktīvā klausīšanās ir sava veida dialogs. Aktīvās klausīšanās laikā terapeits ne tikai māj ar galvu un saka "mhm", tās laikā terapeits uzdod jautājumus. Tie ir īpaša veida jautājumi – konkretizējošie jeb precizējošie jautājumi. Salīdzinājumam, kad mēs runājam par Eriku Bernu, tika minēta "pieaugušā pozīcija", t. i., jautājumi: "Cik lielā mērā? Kurā vietā? Vai jūs nevarētu pateikt precīzāk? Pastāstiet sīkāk!" Tie ir jautājumi, kas nenovirza runātāju no viņa sākotnējās tēmas, tie tikai padziļina stāstītā saturu. Tas ir raksturīgi aktīvās klausīšanās procesam.

Patī svarīgākā aktīvās klausīšanās daļa ir īss klienta teiktā atkātojums, to sauc dažādi – par kopsavilkumu, rezumējumu. Šajā gadījumā terapeits saviem vārdiem īsi atkāto to, ko viņš ir dzirdējis no klienta. Apmēram tā: "Ja es jūs pareizi sapratu, tad jūs gribējāt teikt, ka..." vai "Jūs tātd gribējāt teikt, ka ar jums noticis..." Kāpēc šo klausīšanos sauc par refleksīvo klausīšanos? Tā arī ir refleksija, jo refleksija ir atspoguļojums, terapeits atspoguļo klienta teikto. Šai refleksijai var būt vairāki līmeņi. Zemākais līmenis ir vienkāršs pārstāsts, otrais līmenis ir jūtu atspoguļojums. Šajā gadījumā terapeits ne tikai atspoguļo klienta teikto, bet arī jūtas: "Es redzu, ka jūs ļoti pārdzīvojat to un to..." vai "Ja es pareizi saprotu, tad jūsu sašutumu izraisa tas un tas..." Pirmajā brīdī šķiet, ka tas ir ļoti vienkārši, aprakstīt viņa stāvokli, bet pamēģiniet pieiet pie cilvēka un viņam pateikt: "Es redzu, ka tu esi norūpējies par to un to..." Ko viņš jums atbildēs, ja jums nav labs kontakts? Tāpēc jāuzsver, ka refleksīvā klausīšanās prasa ļoti labu psiholoģisko kontaktu, pozitīvu emocionālu atmosfēru. Tas ir pirmais, kas terapeitam jārada. Psihoanalīzē ir pieļaujams, ka terapeits klientā izsauc dusmas, agresiju, naidu, turpretī šajā terapijā tas ir izslēgts, viss balstās uz pozitīvajām emocijām.

Trešais – augstākais – terapijas līmenis ir klienta domas turpināšana, tas ir visgrūtākais. Terapeits pasaka to, ko klients nav pateicis līdz galam: "Tātd kopumā mēs varam izdarīt secinājumu, ka tas ir tā un tā..." vai "Jūs esat nonācis pie tāda un tāda slēdziena..." Tātd terapeits turpina šo nepabeigto domu vai formulē cilvēka domu, kura ir bijusi zemtekstā un kuru viņš pats nav formulējis. Ar šādu refleksiju palīdzību terapeits palīdz cilvēkam apzināties savu problēmu tiešākā veidā un, radot cilvēkam pozitīvu attieksmi pret sevi, palīdz viņam meklēt izeju. Refleksīvā klausīšanās var būt terapijas pamatā, mūsdienās to izmanto arī psiholoģiskai konsultēšanai.

Protams, ne vienmēr, jo psihologi izmanto dažādas metodes, bet varu gandrīz garantēt, ka, ja jūs aiziesiet pie psihologa uz konsultāciju un lūgsiet padomu, visdrīzāk jūs tiksiet ļoti uzmanīgi uzklausi, un beigās uzskatīs, ka šis padoms ir dots.

Uzskatāms piemērs ir psiholoģiskā palīdzība pa telefonu. Tagad ir dieņesti, kuriem var zvanīt vakarā un no rīta un vērsties pēc padoma. Kādu padomu var sniegt cilvēkam, kuru tu neesi redzējis un kura problēmas nepazīsti? Varbūt tieši šī klausīšanās, dažāda līmeņa refleksija arī dod psihoterapeitisko efektu, kas palīdz cilvēkam iekšēji sevi sakārtot. Tādēļ šī metode tiek plaši pielietota ārpus īpašas Rodžersa psihoterapijas, pat ikdienā.

Karls Rodžerss bija viens no pirmajiem psihologiem, kas sāka strādāt ar grupām. Viņš izveidoja t. s. *T groups*, t. i., *training groups*, tātad – treniņa grupas. Latvijā šodien darbojas tas, ko sauc par psiholoģisko treniņu, lai gan nosaukums nav īsti precīzs, jo angļiski treniņš nozīmē vienkārši praktisko apmācību. Latvijā šīs grupas parādījās 80. gadu sākumā. 80. gadu beigās un 90. gadu sākumā tās bija ļoti populāras, tagad šī popularitāte ir mazinājusies. Cilvēki bieži jautā, kas tajās grupās notiek. Varbūt neapraķstīšu klasisku Rodžersa variantu, lai arī daudzi elementi ir tuvi tam, bet ar dažiem piemēriem to var ilustrēt.

Parasti šādā grupā ir cilvēki, kuri redz cits citu pirmo reizi, grūtāk ir strādāt ar cilvēkiem, kuri cits citu pazīst. Parasti tās ir skaitliski nelielas grupas – pa 10–12 cilvēkiem grupā. Šādu grupu tikšanās reīžu skaits var būt dažāds, ir grupas, kas gada laikā vai ilgāk tiekas reizi nedēļā uz pāris stundām, bet darbs var arī notikt tikai dažus mēnešus. Rodžerss nosauca šīs grupas par *encounter groups*, t. i., tikšanās grupām. Grupas darbs sākas ar iepazīšanos, tā var notikt dažādi. Ja es, piemēram, strādāju grupā, kur cilvēki cits citu nepazīst, es dodu priekšroku tam, ka cilvēki neko nesaka par sevi, ne to, kur viņi strādā vai kāda ir viņu izglītība, – viņi vienkārši nosauc savu vārdu. Reizēm informācija ietekmē cilvēku savstarpējās attiecības, labāk, lai tā noskaidrojas pamazām. Reizēm cilvēki nosauc savu vārdu un trīs īpašības, kas viņiem palīdz saskarsmē, kontaktos ar cilvēkiem, un tās, kuras viņiem traucē saskarsmē. Dažreiz es lūdzu, lai cilvēks uzzīmē divus savus psiholoģiskos portretus: kāds es esmu tagad un kāds es gribētu būt. Dažreiz cilvēki saka, ka viņi neprot zīmēt, bet te prast zīmēt nav galvenais, te jāprot izteikt sevi. Cilvēks zīmējot bieži vien vairāk pasaka par sevi, nekā var pateikt vārdiem, jo zīmējumā vienmēr var vairāk pateikt. Es savācu šos portretus un pēdējā nodarbībā lūdzu viņus uzzīmēt tā brīža pašportretu. Tad mēs salīdzinām, kādi ir bijuši sākotnējie zīmējumi un kādi tie ir pēc darba grupā. Pēc zīmējumiem var redzēt, kāda ir cilvēka "es" koncepcija, vai tā ir mainījusies uz pozitīvo pusi vai palikusī tāda pati. Nav redzēts, ka cilvēks uzzīmē sevi sliktāku, nekā viņš ir bijis sākumā.

Minēšu tipiskus vingrinājumus, kas tiek izmantoti šajās grupās. Viens no tipiskiem, varbūt "sāpīgiem" vingrinājumiem ir tāds, ka visi grupas

dalībnieki pēc kārtas nosauc savas asociācijas par kādu no grupas dalībniekiem. Tas nedaudz atgādina zīmēšanu, bet šajā gadījumā viņu "zīmē" citi cilvēki. Kādas ir šīs asociācijas? Viss, kas ienāk prātā, tās var būt krāsas, mūzika, grāmatas, gadalaiki, dabas parādības, "vissāpīgākā" vieta ir dzīvnieki, piemēram, ja kādu dalībnieci nosauc par zivi, tad viņai ir ilgi jādomā, ko ar to gribēja teikt... Pēc tam kad visa grupa ir izteikusi šīs asociācijas, katrs grupas dalībnieks mēģina pateikt, kā viņš to ir sapratis, kā citi dalībnieki viņu redz grupā, kas ir ar šīm asociācijām domāts. Tas, kas pateikts ar šīm asociācijām, nav jāskaidro tiem, kuri tās izteikuši. Tām jābūt spontānām, tas ir pirmais, kas ienāk prātā, un reizēm pats cilvēks nespēj paskaidrot, kāpēc viņam bijusi tieši šī asociācija.

Otrs vingrinājums – katrs cilvēks grupā pastāsta par sevi tēlainā veidā: kādu mītu, leģendu vai teiksmu, pasaku, un tad grupa mēģina pastāstīt, ko ar to cilvēks ir pateicis par sevi. Reizēm tā atklājas interesantas lietas, cilvēks pats īsti nezina, ko par sevi pateikt, bet tomēr kaut ko pasaka, un, kad grupa sāk runāt, viņš sāk labāk saprast sevi, arī to, kāpēc viņš ir izvēlējies šo sižetu. Tas nedaudz atgādina agrīno bērnības atmiņu pārstāstu, kad cilvēks tās stāsta, un tad tiek analizēts, kāpēc tieši šīs atmiņas viņš ir izvēlējies. Šajā gadījumā tās nav atmiņas, bet kaut kas izdomāts vai ņemts no literatūras, kāds sapnis u. tml. Šie vingrinājumi jūtīgiem cilvēkiem ir diezgan sāpīgi. It īpaši, ja cilvēkam ir kāda grūta dzīves situācija, reizēm grupā sāk raudāt...

Grupā ir noteikums, ka, ja kādam nepatīk grupā, ja viņš neredz tam jēgu vai ja rodas nepatīkamas emocijas, viņš var nenākt, bet tikai ar vienu nosacījumu – viņam jāatnāk uz nākamo nodarbību un jāpasaka grupā (nevis tikai vadītājam), ka viņš nepiedalās. Var likties, ka tas ir kāds lēts triks, taču tas ir ļoti iedarbīgs. Grupa uzdos jautājumus: kāpēc nenāks, kas tur sliktas, un vienmēr grupā atradīsies cilvēki, kas teiks: "Man arī sākumā tā likās, bet es pārdomāju un sapratu, ka tas ir ļoti jauki un derīgi." Kāds cits ieteiksies: "Bet kā tad mēs bez tevis? Es to nevaru iedomāties." Parasti cilvēks pēc kādu desmit piecpadsmiņ minūšu pierunāšanas atmet ar roku: "Labi, palikšu!"

Grupu terapijā tiek izmantotas dažādas lomu spēles, vingrinājumi, kas pirmajā brīdī nav saprotami. Viens no neparastākajiem vingrinājumiem ir par neapdzīvotu salu – jāiedomājas, ka notikusi kuģa avārija un grupa nokļuvusi uz neapdzīvotas salas, visi nonākuši krastā, atvilkuši elpu. Kas notiek tālāk, ko grupa darīs tālāk? Cilvēkiem tas nav jāstāsta, viņiem ir jāspēlē tāds kā mazs teātris. Vieni sāk meklēt malku, citi meklē ūdeni, vēl citi skrien mežā zaķi ķert vai banānus lasīt. Tas ļoti labi parāda grupas struktūru – kuri grupā ir līderi, kā kurš jūtas. Pirmajā brīdī cilvēki ir apjukuši, viņi gaida un jautā: "Kas mums te ir jādara?" Treneris klusē, bet tukšums ir jāaizpilda, un grupa sāk darboties. Pirmajā brīdī tas liekas diezgan muļķīgi, bet pēc tam, kad grupa apspriež to, kas notika un kā katrs juties, visi tomēr šo pieredzi uztver kā ļoti vērtīgu.

Viens no nozīmīgākajiem vingrinājumiem ir t. s. "karstais krēsls". Tas parasti tiek veikts nodarbību cikla beigās. Parasti treniņu laikā cilvēki sēž aplī. "Karstā krēsla" vingrinājuma laikā tiek izveidots pusaplis, centrā novietots krēsls, kas atšķiras no pārējiem, un katrs grupas dalībnieks pēc kārtas apsēžas šajā krēslā. Katrs no klātesošajiem izsaka savas domas par krēslā sēdošo ļoti konkrētā veidā pēc formulas: "Kad tu rikojies tā un tā, kad tu runā tā un tā, tad es jūtos tā un tā." Jācenšas izvairīties no vispārīgiem spriedumiem: "Tu man ļoti patīc, tu esi malacis...", izteikumiem jābūt konkrētiem, jo grupas kopējā pieredze ir pietiekami liela, lai cilvēku pagūtu iepazīt dažādās situācijās. Cilvēks, kurš sēž krēslā, var uzdot jautājumus. Izsakās visi grupas dalībnieki pēc kārtas, šis sesijas turpinās ilgi, reizēm cilvēks sēž krēslā stundu, dažreiz pāiet vairākas dienas, kamēr visi ir tajā sēdējuši. Kad visi ir izteikušies, cilvēks, kurš sēž "karstajā krēslā", pastāsta, ko viņš ir ieguvis no šīs atgriezeniskās saites. Faktiski viņam ir bijusi iespēja paraudzīties grupā kā spogulī, paraudzīties sevī no malas, saprast, kā viņu uztver citi cilvēki.

Un te mēs sastopamies ar to, ka ir divi cilvēki, ir divi "es": iekšējais "es", kā viņš pats sevi uztver – viņa "es" tēls, koncepcija, un tas, kā viņu uztver grupa, kā viņu redz no malas. Ļoti bieži šīs izpratnes nesakrīt. Brīdī, kad cilvēks izsakās, vai viņš ir par sevi uzzinājis kaut ko jaunu, ieguvis kādas atziņas, bieži parādās pretrunīgas izpausmes un cilvēks saka: "Tas, ko tu pateici par mani, ir ļoti pareizi, tikai tu man neko jaunu nepateici. Bet es tev nevaru piekrist, tu mani slikti pazīsti." Tātad, ja cilvēks dzird to, kas sakrīt ar viņa paša domām par sevi, viņš ir gatavs piekrist, viņa "es" tēls saglabājas, bet, tiklīdz viņš dzird kaut ko citu, uzreiz ieņem aizsardzības pozīciju. Cilvēks nevēlas mainīt savu "es" tēlu, "karstā krēsla" vingrinājumā tas ir ļoti labi redzams.

Reizēm šis grupas darbs ir ļoti dziļš, un cilvēki saka, ka viņi jūtas kā no jauna piedzimuši, ka viņi skatās uz sevi ar pavisam citām acīm. Tā tiešām ir reta izdevība. Ir svarīgi, ka akcents grupas darbā tiek likts uz cilvēka pozitīvām izpausmēm, tas ir veids, kā iedrošināt sevi.

Pastāv vēl tā saucamās "maratona" grupas. Tas nozīmē, ka sestdienas rītā cilvēki sanāk kopā un šķiras vai nu pirmdienas rītā, vai svētdien vēlu vakarā. Nodarbības notiek nepārtraukti, bez pārtraukumiem, ja kādam ir jāiziet uz piecām minūtēm, viņš iziet, bet visiem līdzī ir maizītes, kāds aizmieg krēslā uz brīdi. Kāda ir šo nodarbību jēga? Šāda spriedze un nogurums vājina psiholoģisko aizsardzību, un cilvēki gribot negribot kļūst tiešāki, atvērtaki. Ir ļoti svarīgi, lai cilvēki būtu atvērti, tad viņi bieži vien runā par tādām lietām, par kurām iepriekš ne ar vienu nav runājuši, viņi atklāj savu iekšējo pasauli. Taču jāpadomā arī par ko citu. Vai vienmēr cilvēkam šāda veida atvēršanās nāk par labu? Kad Latvijā bija šādu grupu "bums" ("dziļās grupas" darbojas arī tagad), bieži vien gadījās tā, ka cilvēku grupā "atvēra", bet pēc tam "neaizvēra ciet", un cilvēks palika ar atvērtu sirdi. Šāds cilvēks iziet no grupas un saka: "Cik cilvēki ir šausmīgi, cik

pasaule ir nejutīga, man tikai grupā bija labi." Un tā viņi skraida no vienas grupas uz otru, citādi nemācēdami dzīvot. Šādu grupu vadīšana tātad ir riskanta un prasa lielu atbildības izjūtu.

Dažādi psihoterapijas veidi

Es nosaukšu pazīstamākās metodes, kuras tiek plaši praktizētas arī Latvijā. T. s. geštalterapija. *Geschtalt* – vārds no vācu valodas, precīzi grūti tulkojams. Ne īsti formula, struktūra, ne tēls, šis vārds ir saprotams no dažādiem kontekstiem. Var teikt, ka tā ir pabeigta forma vai formula. Geštaltpsiholoģijas jēdzienus daudz izmanto mākslas psiholoģijā, runājot par kompozīciju utt. Centrālie geštaltpsiholoģijas jēdzieni ir figūra un fons. Figūra ir tas, kam mēs pievēršam uzmanību, bet pārējais ir fons. Kā jūs zināt, uztvere var mainīties – tas, kas bija fonā, kļūst par figūru un figūra kļūst par fonu. Geštalterapijā tiek izdarīts vingrinājums – ieklausīšanās sevī. Tas ir visai grūts vingrinājums, jo izrādās, ka mūsos iekšēji kaut kas nepārtraukti notiek. Mēs nepārtraukti kaut ko dzirdam vai iekšēji runājam pašī ar sevi, "skaļi" iekšēji domājam, vai arī mēs dzirdam, ko mums kāds ir teicis, vai vismuļķīgākais – no rīta kāda stulba melodija mums ir "ielidusi" galvā un visu laiku tur dīc.

Viens no geštalterapijas vingrinājumiem ir mēģinājums pārtraukt šo iekšējo dialogu, panākt to, ka cilvēkā iekšēji iestājas klusums. Tas nav vienkārši. Vajag atbrīvoties no visām domām, no visām iekšējām skaņām. Ja tas izdodas un var panākt iekšēju klusumu, tad visa jūsu enerģija ir vērsta uz to, kas notiek apkārt. Visas skaņas, kas ir apkārt, kļūst izteiktākas, jūs dzirdat dažādus trokšņus, kurus neesat dzirdējuši iepriekš, krāsas kļūst spilgtākas, saasinās apkārtējās pasaules uztvere. Tā iegūst figūras formu. Tiek piedāvāti arī vienkāršāki vingrinājumi – vienkārši sēdēt istabā, kur ir klusums un neviens nerunā, ieklausīties šajā klusumā, sadzirdēt šī klusuma skaņas, jo absolūta klusuma mums apkārt nav – ir tikai skaņas, kuras mēs nedzirdam. Mēs varam vērot kādu priekšmetu, piemēram, krēslu, nevis kā krēslu, bet izsekot krēsla kontūrām, krāsu gammai, pievērst uzmanību krāsu niansēm, kam mēs parasti uzmanību nepievēršam. Līdzīgu vingrinājumu geštalterapija iesaka arī, lai uztvertu mākslas darbu: ļoti uzmanīgi izsekot visām līnijām, krāsu pārejām; tā ir sava veida meditācija par šo mākslas darbu. Mēs nevaram tam uzvest acis vienu minūti, mums ir jāskatās minūtes piecpadsmit vai pusstundu un nevis jādomā par šo mākslas darbu, bet jāpēta līnija pēc līnijas, krāsa pēc krāsas. Tikai tad mēs veidojam geštalto – koptēlu. Geštalterapijā ir arī daudzi citi vingrinājumi. Geštalto dažreiz dēvē arī par ķermeņa terapiju, jo liela nozīme tiek pievērsta tam, kā mēs izjūtam savu ķermeni. Rīgā ir centrs, kas ar to nodarbojas. Šis virziens tiek uzskatīts par humānistiskās psiholoģijas nozari.

Pašlaik mazāk populāra, bet vienu brīdi arī tā bija modes lieta, ir NLP jeb neirolingvistiskā programmēšana, kurā joprojām tiek piedāvāti dažādi

kursi. Par nosaukumu – nedomājiet, ka tas nav saprotams tikai jums, – tas nav saprotams arī visiem psihologiem. Tas ir vairāk tāds reklāmas apzīmējums. Vārds "neiro" tiek lietots tāpēc, ka šī terapija balstās arī uz neurofizioloģiju, smadzeņu darbības principiem, "lingvistiskais" – terapijā tiek izmantoti dažādi lingvistiski runas paņēmieni, gramatiskas konstrukcijas. Interesantākais vārds ir programmēšana – ar domu ieprogrammēt cilvēku uz noteiktu rīcību. NLP pieeja radās ASV 70. gadu sākumā. To radīja Grinders un Bendlers. Viņu grāmatas nav tulkotas latviski, bet tās iespējams nopirkt krievu valodā. Slavenākās grāmatas nosaukums krieviski ir "Из лягушки в принцы". Tā ir autoru pirmā grāmata. Viņi (viens bija psihiatrs, otrs – psihologs) pretendē uz to, ka nav kādas vienas efektīvas psihoterapijas metodes, bet ir efektīvi cilvēki. Tas nozīmē, ka psihoterapijas efekts ir ne tik daudz atkarīgs no pašas pieejas, metodes vai skolas, kā no tā, kas strādā ar šo metodi. Viņi mēģināja pētīt, kas ir kopīgs tiem cilvēkiem, kas efektīvi strādā, un veidoja integrētu pieeju, ko nosauca par NLP. Ja mēs iepazīstamies sīkāk ar šo pieeju, tad redzam, ka viņiem ir taisnība tikai daļēji, patiesībā viņi balstās galvenokārt uz Miltonu Eriksonu. Viņš ir t. s. "Eriksona hipnozes" autors. Tās galvenais princips ir cilvēka ievēšana transa stāvoklī, cilvēkam pašam to neapzinoties. Šādā nolūkā tiek izmantoti neverbāli paņēmieni, par kuriem detalizētāk tiks runāts tālāk, t. s. "pieslēgšanās otram cilvēkam". Galvenais, lai būtu vizuālais kontakts. Piemēram, pamēģiniet neskatīties uz čigānieti-zīlnieci, kad viņa ar jums sāk runāt, – viņai nekas neizdosies. Sākumā galvenais ir vizuālais kontakts – acu skatienu saskare – un pēc tam jau sākas pati pieslēgšanās. Sākot runāt par kaut ko, hipnotizētājs izjūt jūsu runas tempu un tam pielāgojas, pielāgojas arī jūsu elpošanas tempam, neviļus sāk atdarināt jūsu kustības. Tāpat var teikt, ka otrs cilvēks ir jums "pieslēdzies" un jūs pakāpeniski nonākat viņa kontrolē. Viņš noved jūs transa stāvoklī, un jūs kļūstat ļoti viegli ietekmējams un gandrīz visu, ko šis cilvēks saka, arī izpildāt. Jūs neguļat, jūs redzat un apzināties visu, kas notiek apkārt, tomēr jūsu uzmanība galvenokārt ir koncentrēta uz šo cilvēku. Šo paņēmieni izmanto ne tikai čigānietes-zīlnieces, to lieto arī psihoterapijā.

Kāpēc to sauc par lingvistisko? Tiek izmantotas īpašas vārdu konstrukcijas. Vai nu šos vārdus var neskaidri saprast, vai arī tā ir, piemēram, neistā izvēle. Es pieeju kļāt kādai vietai sievietei un saku: "Iesim uz kafejnīcu vai kino?" Viņa var izvēlēties. Taču viņai ir vēl viena izvēle – vispār nekur neiet. Ja es esmu panācis nelielu šīs sievietes transa stāvokli, tad šī pēdējā iespēja viņai vispār prātā neienāk. Viņai liekas, ka ir dota pilnīga izvēles brīvība: viņa var iet ar mani uz kino vai uz kafejnīcu. Šādā veidā Eriksona hipnoze darbojas arī lingvistiskā līmenī. Jāsaka, ka man šīs lietas ļoti nepatīk. Pirmkārt, tā ir manipulācija ar otru cilvēku. Tas ir sliktāk nekā vienkārši hipnoze, un, cik es esmu saskāries ar cilvēkiem, kas mēģina apgūt šo NLP, viņi ir pārliecināti, ka zina visu psiholoģijā un ir pārāki par citiem cilvēkiem. Te vairs nav nekā no humānistiskās psiholoģijas.

Vēl viena no metodēm, kuru gribētu pieminēt, ir nedaudz neparastāka un Latvijā maz praktizēta. Tā ir tā t. s. holotropā elpošana – it kā dziļās niršanas elpošana. Pirms sākam par to runāt, jāizdara neliela atkāpe, lai būtu saprotama pati ideja. Piecdesmitajos gados bija ļoti slavens amerikāņu psihologs, Hārvarda Universitātes profesors Timotijs Lirijs (nejaukt ar Latvijas astrologu Leriju). Iepriekš mēs runājām par pašīstenošanos, tās pazīmēm. Ļoti svarīgi cilvēkā izsaukt šos augstākos pārdzīvojumus, eksaltāciju. Reizēm to var nosaukt par apziņas pacelšanos jaunā līmenī, apziņas mainīšanu. Liriju ļoti ieinteresēja šīs idejas, un studentiem viņš organizēja praktiskās nodarbības. Kolektīvi tika izsaukti šie augstākie pārdzīvojumi, bet, tā kā ne visi no klātesošajiem atradās šajā pašīstenošanās līmenī, lai tas notiktu ātrāk, Lirijs piedāvāja visiem nedaudz pulvera – tas bija LSD. Tā viņš praktizēja kādus divus gadus, un tikai pēc tam atklājās narkotiku lietošana. Viņam tika aizliegta šī prakse, aizliegts strādāt universitātē un atņemt visi zinātniskie grādi. Cilvēka barošana ar kaktusiem vai LSD, vai ko citu nav vienīgā iespēja, lai izsauktu augstākos pārdzīvojumus. To var darīt kādā citā, mazāk kaitīgā veidā.

Pašlaik viens no populārākajiem autoriem mūsdienu humānistiskajā psiholoģijā ir amerikānis Staņislavs Grofs. Pirmās viņa grāmatas ir parādījušās arī krievu valodā. Es neiedziļināšanos Grofa teorijā kopumā, bet runāšu par viņa metodi, jo šādā improvizācijā man ir nācies piedalīties pašam 1990. gadā. Ko izdomāja Grofs? Viņš pievērsa uzmanību tam, ka pārmērīgi ieelpots skābekļa daudzums izraisa vieglu skābekļa intoksikāciju. Cilvēks tiek pārsātināts ar skābekli, un viņam parādās reiboņa sajūta. Kā tas tiek darīts praktiski? Cilvēki ierodas lielā telpā, ņem līdzīgi segas un sadalās pāros. Viens ir tas, kurš uzmana, un otrs – kas "iet iekšā" šajā elpošanā. Šo procesu vada divi vai trīs instruktori, un tas notiek mūzikas pavadījumā. Ārkārtīgi liela nozīme, viens no "knifiem", ko neizpauž, ir tas, kāda ir mūzika un kādā secībā tā tiek atskaņota. Sākumā mūzika tiek atskaņota ar sintezatoru vai arī tā ir klasisko darbu apdare. Viss notiek ļoti emocionāli. Ir mierīgas pārejas, tad pakāpeniski mūzikas temps pieaug. Tas cilvēks, kurš gulstas uz segas, sāk pastiprināti elpot mūzikas ritmā, elpošanas ātrums pakāpeniski pieaug, un tad šāda ārkārtīgi dziļa elpošana rada zināmas pārmaiņas cilvēkā, viņam zūd realitātes izjūta, iestājas it kā reibuma stāvoklis, tad reizēm sākas vīzijas, rodas sajūta, ka ir zaudēts svars. Uz ko pretendē Grofs? Praktiski vairākkārt atkārtojot šādus holotropās elpošanas vingrinājumus, cilvēks spēj pārdzīvot savas dzimšanas brīdi. Grofs uzskatīja, ka tas, kāds ir cilvēka dzimšanas brīdis, lielā mērā ietekmē viņa raksturu utt. Cilvēkus pārņem dažādas izjūtas: vieni sāk smieties, citi – raudāt, vēl citi – kliegt. Tas vispār ir dīvains skats. Ir viena nepatīkama blakusparādība, proti, šos elpotājus bieži sāk raustīt krampji. Un tāpēc ir instruktori, kas ar speciāliem paņēmieniem atgriež viņus pie sajēgas. Pārsteidzoši, ka šādu stāvokli var sasniegt tikai ar elpošanas palīdzību, taču acīmredzot iedarbojas arī grupas efekts un mūzika.

Manuprāt, papildus tiek izmantoti kādi transa paņēmieni. Šī metode atstāj iespaidu, bet es pats otrreiz tajā vairs piedalīties negribētu.

Tāpat humānistiskā psiholoģija bez Maslova un Rodžersa pakāpeniski sāk papildināties ar jaunām metodēm. Tāpēc šodien var runāt par jaunu humānistisko psiholoģiju.

Abrahams Maslovs

Par humānistiskās psiholoģijas pamatlicēju ir uzskatāms amerikāņu psihologs Abrahams Maslovs (1908–1970).

Nedaudz par viņa biogrāfiju. Viņa bērnība un pusaudža gadi nebija īpaši veiksmīgi vai laimīgi. Viņa tēvs bija ebreju emigrants no Krievijas. Maslovs piedzima Ņujorkā. Viņa ģimene bija ļoti trūcīga. Jau bērnībā viņš saskārās gan ar trūkumu, gan ar antisemitismu. Maslovam laikiem bija iedzimti talanti, jo ģimenē viņš nevarēja saņemt pienācīgu audzināšanu, arī apkārtējā vide bija visai naidīgi noskaņota, taču skolā viņš bija labākais skolnieks. Psiholoģiju viņš izvēlas kā savu studiju priekšmetu. Interesanti, ka, kā jau teicu, humānistiskā psiholoģija vērsas pret t. s. biheiviorismu, vadošo tā laika Amerikas psiholoģijas virzienu, t. i., uzskatu, ka psiholoģija ir mācība par cilvēka uzvedību. A. Maslovs sāk kā biheiviorists, viņš strādāja un mācījās kopā ar tā laika ievērojamākajiem biheivioristu pārstāvjiem. Tikai pakāpeniski viņš nonāk pie atziņas, ka nevar izprast cilvēku, tikai objektīvi reģistrējot viņa uzvedību ar dabaszinātņu metodēm, tas ir nepietiekami. Pēc Otrā pasaules kara viņš izstrādā savu pieeju, proti, humānistisko psiholoģiju.

Personības vajadzību struktūra

A. Maslova izpratnē

Savu priekšstatu par personības vajadzību struktūru viņš apraksta 1954. gadā izdotajā darbā "Motivācija un personība". Jāpiebilst, ka viņš ir viens no tiem 20. gs. psiholoģijas klasiķiem, kurš līdz pat pēdējam brīdim nebija tulkots krieviski. Pavisam nesen iznāca pirmais Maslova grāmatas tulkojums krieviski, tā arī ir pēdējā viņa grāmata. Tās nosaukums "Психология бытия" jeb "Esamības psiholoģija".

Runājot par cilvēka psiholoģisko būtību, Maslovs uzskata, ka pats galvenais cilvēkā ir viņa svarīgākās vajadzības, pēc kā cilvēks tiecas. Temperaments un raksturs ir tikai forma, stils. Svarīgi ir tas, uz ko cilvēks ir virzīts, uz ko viņš dzīvē tiecas, ko viņš uzskata par svarīgāko.

Maslova modelis, par kuru mēs tālāk runāsim, neskatoties uz to, ka ir pagājuši daudzi gadu desmiti, kopš tas radīts, ir viens no populārākajiem psiholoģijā, tāpēc ka tas ir ļoti praktisks. Jūs varat atvērt jebkuru grāmatu,

teiksim, par menedžmentu, un, ja tur būs kaut viena lappuse veltīta psiholoģijai, tad jūs tur ieraudzīsiet šo A. Maslova modeli, kurš tiek izmantots ļoti plaši.

Maslovs par personības vajadzībām, to struktūru runā kā par vajadzību hierarhiju. Vajadzības ir sakārtotas piecos līmeņos. Parasti modeli ataino vai nu piramīdas, vai trapeces veidā, kas sastāv no pieciem līmeņiem. Pirmais līmenis – fizioloģiskās vajadzības; otrais līmenis – vajadzība pēc drošības; trešais līmenis – vajadzība pēc piederības un mīlestības; ceturtais līmenis – vajadzība pēc pašcieņas; piektais līmenis – vajadzība pēc pašīstenošanās. Vajadzība ir iekšēja nepieciešamība, kuru iespējams nodrošināt jeb apmierināt tikai mijiedarbībā ar apkārtējo fizisko vai sociālo vidi. Tā ir iekšēja prasība, ka mums kaut kas ir jāsaņem no apkārtējās vides. Pirmo līmeni – fizioloģiskās vajadzības – Maslovs dēvē arī par pamatvajadzībām. Fizioloģiskās vajadzības ir pirmām kārtām vajadzības, kuras cilvēkam jāapmierina, lai viņš varētu izdzīvot kā fizisks organisms. Tās ir organisma vajadzības. Ja fizioloģiskās vajadzības netiek apmierinātas, tad cilvēka dzīve ir lielā mērā traucēta vai arī cilvēkam ir jāiet bojā, viņš nespēj izdzīvot. Vajadzība pēc uztura – cilvēkam ir jāēd, vajadzība pēc atpūtas, miega – jūs labi zināt, ka cilvēks var ilgāk iztikēt bez uztura nekā bez miega. Atsevišķi gadījumi aprakstīti literatūrā, kad cilvēki neguļ gadiem ilgi – patiesībā šie cilvēki guļ, tikai viņi guļ ar atvērtām acīm. Vajadzība pēc aizsardzības no nelabvēlīgiem klimata apstākļiem, aukstuma, karstuma, mitruma, tāpat vajadzība pēc mājām. Pie šī paša līmeņa Maslovs pieskaita arī seksuālo vajadzību, dzimumtieksmi, tā ir nepieciešama cilvēku dzimuma saglabāšanai. Maslovs šajā pašā fizioloģiskajā līmenī kā pašas nepieciešamākās īpaši izdala t. s. sensorās vajadzības. Maslovs bija viens no pirmajiem, kas pievērsa uzmanību tam, ka cilvēkam fizioloģiskajā līmenī īpaši nepieciešams nodarbināt savus maņu orgānus.

Ir veikti eksperimenti ar t. s. sensoro izolāciju. Brīvprātīgajiem – pārbaudāmajiem – piedāvāja atrasties pēc iespējas ilgāk pilnīgas sajūtu izolācijas apstākļos, cilvēks neko nevar redzēt, dzirdēt, sataustīt, sajūst. Par katru stundu, kuras laikā viņi atradās šajos apstākļos, šie cilvēki saņēma diezgan ievērojamu atlīdzību, lai šo situāciju izturētu pēc iespējas ilgāk. Kā tas notika? Tā bija pilnīgi tumša telpa, tur nebija neviena gaismas stariņa, pilnīga skaņu izolācija. Lai pārbaudāmie nevarētu sajūst temperatūras izmaiņas, viņi tika iegremdēti īpašā vannā ar īpašu šķidrumu, kas liedza organismam sajūst jebkādu temperatūru. Viņiem bija pievienotas īpašas aprīces, kas neļāva pirkstiem nekam pieskarties. Izrādījās, ka, neskatoties uz visai ievērojamu atlīdzību, cilvēki nespēj ilgstoši uzturēties šādos apstākļos. Jau pēc stundas vai dažām stundām viņi ar īpaša signāla palīdzību lūdza pārtraukt eksperimentu. Vieniem sāka parādīties halucinācijas, murgi, citus pārņēma izmisuma, šausmu, bezcerības izjūta. Līdz ar to tika pierādīts, ka cilvēks nespēj arī kā organisms normāli darboties, ja viņš nesaņem

nepārtrauktu stimulāciju no apkārtējās vides. Normāli cilvēks neatrodas tādos apstākļos kā aprakstītajā eksperimentā.

Bet tālāk radās cits jautājums: "Ko nozīmē vide, kurā atrodas cilvēks? Kā tā ietekmē cilvēka psihi?" Izrādījās, ka tas nav tikai estētikas jautājums, cik šī vide ir informatīva, cik tā ir daudzveidīga. Tas ir psiholoģijas jautājums. Pie tam tas attiecas uz instinktīvo, fizioloģisko vajadzību līmeni. Skaidri tas pierādījās neplānotā eksperimentā. ASV, Losandželosā, Kalifornijas štatā 1963.gadā bija ļoti plaši masu nemieri, un pirmais, ko cilvēki dara šādos gadījumos, – dedzina mājas, kurās viņi dzīvo, un grauj visu sev apkārt. Kad šie nemieri tika apslāpēti, varas iestādes nolēma likvidēt noteiktus graustu rajonus, kuros uzturējās krāsainie cilvēki, pārvietot viņus uz citu vidi un uzbūvēt viņiem speciālu dzīvojamo rajonu: ļoti praktisku, funkcionālu, bez kādām pārmērībām, bez šaubām, daudz labākas mājas nekā tie grausti, kuros viņi dzīvoja līdz tam. Ņemot vērā šo cilvēku dzīvesveidu, viss tika būvēts ļoti praktisks, tā, lai neko īpašu nevarētu ne salauzt, ne sasist. Šis rajons tika uzbūvēts ļoti īsā laikā, un tūlīt uz turieni tika pārvietoti cilvēki. Pēc diviem gadiem izrādījās, ka šajā rajonā ir strauji pieaudzis pašnāvību, psihisku noviržu, saslimšanu, noziegumu, īpaši pusaudžu vidū, narkomānu, alkoholiķu skaits. Tas, ko uzskatīja par it kā nesalaužamu vai nesaplēšamu, bija saplēsts un salauzts, kāpņu telpās margas bija norautas, durvju stikli izdauzīti, visas sienas bija aprakstītas, kāpņu telpas cilvēki izmantoja kā tualetes. Varas iestādes secināja, ka šāda veida vide kaitīgi ietekmē cilvēka psihi un uzvedību. Normāli cilvēks nespēj dzīvot šādā vidē. Vienmuļa vide mudina cilvēkus uz agresivitāti, uz noziedzību, alkoholismu, narkomāniju utt. Tika pieņemts lēmums visus cilvēkus pārvietot pavisam uz citu vidi. Tika uzbūvēts īpašs rajons, kur bija divstāvu kotedžas ar lielākām komunikācijas un brīvā laika pavadīšanas iespējām. Vecais rajons, no kura cilvēkus pārvietoja, tika uzspridzināts. Tikai nesen redzēju šī rajona fotogrāfiju – tā ir mūsu namu 119. sērijas kopija, ja man teiktu, ka tas ir Purvciems vai Imanta, es nešaubītos, bet tā bija Amerika, Losandželosa. Nomācoša, pelēcīga, vienveidīga vide atstāj ārkārtīgi negatīvu iespaidu uz cilvēka psihi un izturēšanos.

Otrais vajadzību līmenis – vajadzība pēc drošības. Tas nozīmē cilvēka dabisku tieksmi izvairīties no ciešanām, draudiem, briesmām, pārdzīvoju-
miem, soda, kritikas, pārmetumiem. To nodrošina stabilitāte un informētība. Stabilitāte, nemainīgums rada cilvēkos drošības izjūtu. Tā ir gandrīz instinktīva reakcija. Maslovs raksta, ja pat vide, ģimene, kurā uzturas mazi bērni, nav īpaši labvēlīga, tad tomēr jebkuras straujas izmaiņas bērnos rada baiļu vai panikas reakciju. Viņi nezina, kas notiks tālāk, jaunā vidē. Cilvēka tieksme pēc stabilitātes ir gandrīz iedzimta, instinktīva reakcija. Tāpēc daudzi cilvēki ir gatavi samierināties ar ne visai labvēlīgiem apstākļiem, kuros viņi dzīvo pašreiz, toties, ja viņi ir droši, ka šodien ir viss tas pats, kas bija vakar, un rīt būs tas pats, kas šodien; ka nekas nemainīsies. Ķīnā Konfūcija laikā ir bijis niknākais lāsts, ļaunākais, ko vien var otram novēlēt:

"Kaut tev būtu jādzīvo pārmaiņu laikā!" Jebkuras pārmaiņas cilvēkos rada nedrošības izjūtu, bailes, uztraukumu. To mēs redzam mūsu sabiedrībā arī šodien.

Cilvēkiem ir nepieciešama informācija par jautājumiem, kuri skar viņus personiski, kuri skar viņu dzīvi. Šeit var teikt, ka sliktas ziņas no šī viedokļa ir labāk nekā ziņu trūkums vispār. Stabilitāte un informētība ir divas savstarpēji saistītas lietas, jo informācija ļauj cilvēkam paredzēt, kas notiks tālāk, kā rīkoties.

Informācija ir arī varas jautājums. Piemēram, salīdzinot varu ar ūdens krānu, varam teikt, ka cilvēki, kuru rokās ir informācija, var pagriezt krānu un dot jums ūdeni vai arī aizgriezt to ciet. Tāpēc jautājums par varu un masu informācijas līdzekļiem nav tikai tēlainis salīdzinājums, tā tiešām ir vara. Kad mēs skatāmies TV un lasām avīzes, mums liekas, ka esam lietas kursā par visu, kas notiek gan Latvijā, gan citur. Bet, ja jūs esat bijis klāt notikumā vai pazīstat cilvēku, par kuru ir runa, tad jūs redzat, ka bieži vien pavisam nav tā, kā par to raksta vai rāda TV, viss tiek pasniegts noteiktā veidā. Tur, kur nav informācijas no drošiem avotiem, šis informācijas deficīts tiek aizpildīts ar dažādām runām, baumām, tenkām.

Trešais līmenis – vajadzība pēc piederības un mīlestības. A. Ādlera idejas ir ietekmējušas t. s. humānistisko psiholoģiju. A. Maslovs tieši atsaucas uz Ādleru, runājot par vajadzību pēc piederības un mīlestības. Pēc Ādlera, tā ir kopības izjūta. Bet Fromma koncepcijā tā ir mīlestības izpratne. Neraugoties uz to, cik cilvēks būtu liels individuālists, viņam ir nepieciešami savējie, t. i., cilvēki, kas spētu viņu saprast un pieņemt. Niče darbā "Tā runāja Zaratustra" runā par to, ka Zaratustra desmit gadus pavadīja vientuļi kalnos. Visus šos desmit gadus viņš par to vien domāja, ko teiks cilvēkiem, kad nokāps lejā. Tas nozīmē, ka, neskatoties uz savu vientuļību, viņš bija orientēts uz cilvēkiem. Viņš gribēja runāt ar cilvēkiem. Katram no mums ir nepieciešami cilvēki, kas pieņem mūs tādus, kādi mēs esam, kurus mēs varam saukt par savējiem, kuri mūs uzskata par savējo, par kuriem var teikt "mēs". Tā var būt ģimene, draugi, paziņas, mācību biedri, darba kolēģi. Dažiem cilvēkiem ir gan ģimene, gan draugi, gan darba vai mācību kolēģi, kas ir savējie. Dažiem nav no tā nekā, taču ir iespēja dibināt politisku partiju un atrast savējos tādā vai citādā veidā, un cilvēkiem tas ir ļoti svarīgi. A. Maslovs, runājot par mīlestību, izmanto salīdzinājumu, ka cilvēks bez mīlestības ir tas pats, kas automobilis bez degvielas.

Ceturtais līmenis – vajadzība pēc pašcieņas. Tā ir vajadzība pēc cieņas pret sevi. Mūsu pašcieņas veidošanās procesā mums ir svarīgi, kā mums nozīmīgi cilvēki mūs vērtē, kā viņi par mums atsaucas. Ģimenē – vecāki, skolā – pedagogi. Vajadzība pēc pašcieņas ir cieši saistīta ar tiekšanos pēc panākumiem, sasniegumiem, pēc labiem rezultātiem. Mēs gribam sevi parādīt un pierādīt, ko spējam. Tā varētu būt pašapliecināšanās: jā, es kaut ko spēju, un citi mani augstu vērtē. Ja cilvēkam ir kādas problēmas kaut ko sasniegt, piemēram, labus darba rezultātus, tad reizēm cilvēki izvēlas citu

ceļu, lai apmierinātu šo vajadzību, – tā ir tiekšanās pēc varas, kas ir iluzors pašcieņas sasniegšanas veids. Tas nozīmē just, ka citi cilvēki ir no tevis atkarīgi. Cilvēks, kuram ir vara, var dot un var atņemt, apbalvot un sodīt. Tā ir spēka un pārākuma izjūta. Varas autoritāte ir ieņemamā amata vai statusa autoritāte. Pavisam kas cits ir personiskā autoritāte. Tā balstās nevis uz cilvēka statusu, bet uz viņa spējām, raksturu, morāļajām īpašībām. Tā ir neatdalāma no cilvēka. Reizēm cilvēki paši sevi mēģina mānīt un ticēt tam, ka citi viņus ciena, kaut gan cilvēki patiesībā no viņiem tikai baidās. Tā ir iluzora pašapliecināšanās.

Piektais līmenis – vajadzība pēc pašīstenošanās. To vēl tulko kā pašaktualizācija, pašrealizācija (angliski *self actualization*). Jau runājot par Jungu, minēju, ka ir problēmas ar vārda "*self*" tulkošanu. Tā ir patība. Pašīstenošanās nozīmē, ka cilvēks tiecas būt tas, kas viņš var būt konkrētajos apstākļos. Tā ir savas patības piepildīšana reālā darbībā. Vēlāk runāsim par to, ka pašīstenošanās ir kalpošana kādai īpašai dzīves misijai, aicinājumam dzīvē. Kāpēc mēs vispār dzīvojam šajā pasaulē? Pašīstenošanās ir savu spēju, zināšanu realizācija, likšana lietā. Arī pašīstenošanās ir saistīta ar tiekšanos pēc panākumiem, sasniegumiem. Atšķirība starp vajadzību pēc pašcieņas un vajadzību pēc pašīstenošanās ir tāda, ka pašcieņas gadījumā mums ir svarīgi, ko par mums domā citi, kā citi mūs vērtē, atzinība no citu cilvēku puses. Dažiem cilvēkiem ir ļoti svarīgi, vai to, ko viņi spēj paveikt, citi ievēro un novērtē, un par to izsaka atzinību. Tas ir ceturtais līmenis – vajadzība pēc pašcieņas. Ja cilvēkam ir aktuāla pašīstenošanās, tad viņam ir vienalga, ko par to domā citi, svarīgākais –, ko viņš domā pats par sevi. Vērtēšanas kritērijs ir pats cilvēks, cik cilvēks pats jūtas apmierināts ar paveikto. Maslovs uzskata, ka visas iepriekšējās vajadzības var tikt apmierinātas lielākā vai mazākā mērā un cilvēks jūtas komfortabli, bet pašīstenošanās ir faktiski nepiepildāma vajadzība. Cilvēks vienmēr jūt, ka viņš var vairāk, nekā ir izdarījis. Tas, ka mēs neesam apmierināti ar sasniegto neatkarīgi no tā, ko par to domā citi, ir cilvēka darbības dzinulis.

A. Maslovs ar cilvēka patību saprot cilvēka radošo potenciālu. Katrā veselā cilvēkā, kuram ir veselas smadzenes, nav nekādu iedzimtu defektu, organiskas traumas, ir ielikts radošais potenciāls. Tas nozīmē, ka, pēc Maslova uzskatiem, katrs cilvēks kopš dzimšanas ir radoša personība. Katrs bērns ir radošs, tas ir tas pats, kas tika teikts par Eriku Bernu, ka radošās idejas un attieksmes nāk no "bērna es" stāvokļa. Katram cilvēkam ir savs dzīves aicinājums, un katrs cilvēks atklāj no jauna šo pasauli saskaņā ar savu aicinājumu. Bet kur ir šie radošie cilvēki? Tie ir visapkārt, sabiedrībā. Ja visi piedzimst kā kreatīvas, radošas būtnes, tad kur viņi paliek? Maslova atbilde – sabiedrībai nav vajadzīgi radoši cilvēki. Sabiedrībai ir vajadzīgi pielāgoti, adaptēti cilvēki, kas atdarina citus, seko pieņemtām normām, uzņemas noteiktas sociālas lomas un funkcionē šajā sabiedrības organismā. Audzināšanas rezultātā notiek personības deformācija, vairumā gadījumu radošais potenciāls tiek atslābināts, bērni iemācās pielāgoties,

atdarināt, uzvesties, domāt tāpat kā visi citi. Var teikt, ka tā ir viena no Maslova utopijām: laimīga sabiedrība, kurā katrs cilvēks var būt viņš pats un viņam nav jāatdarina citi. Maslovs savos darbos nelieto angļu vārdu *development* – attīstība, to lieto tradicionālajā psiholoģijā. Viņš lieto citu vārdu – *growth*; tā ir personības augšana, izaugsme, un nav nejaušība, ka Maslovs ir izvēlējis tieši šo terminu, runājot par to, kā notiek cilvēka izaugsme, uz kuriem viņš virzās.

Atgriezīšos pie jautājuma, kāpēc Maslova darbi līdz šim netika publicēti krieviski, jo visu citu psiholoģijas klasiķu darbi ir publicēti. Varbūt tāpēc, ka Maslova idejas joprojām ir nepieņemamas mūsdienu pedagogijai, jo, cik man ir bijusi saskarsme ar mūsdienu pedagogiem, daudzi no viņiem uzskata, ka galvenais ir pareizi veidot cilvēka personību, formēt cilvēka personību, ka labs pedagogs zina, kādam ir jābūt cilvēkam, un viņš kā no māla pikas veido šo cilvēku. Tās ir biheiviorisma idejas; jau Skiners teica, ka ar īpašu stimulu palīdzību var pārveidot jebkuru cilvēku vajadzīgajā virzienā, un ir cilvēki, kas zina, kāds ir šis stāvoklis, kādam ir jābūt šim cilvēkam. Maslovs bija kategoriski pret šādu pieeju, viņš uzskatīja, ka cilvēkam ir jāattīstās pašam, ka nav vajadzīga nekāda veidošana, formēšana utt. Savos darbos viņš daudz runā par cilvēka personību, radošo potenciālu, viņš izmanto salīdzinājumu ar augiem. Ir sēkla – dīgļis, no šīs sēklas attīstīsies noteikts augs: ozols, priede vai kāda puķe, vai krūms, tas jau ir nosacīts. Svarīga ir vide, kurā šis augs attīstīsies, viena lieta ir, kad ozols aug mežā – cita, kad klajumā, tas būs citāds, bet no zīles nekad neizaugs priede, tikai ozols. Tāpat ir ar radošā potenciāla ideju – katrs top par to, kas viņš potenciāli var būt. Tāpat kā augiem ir nepieciešami noteikti apstākļi, lai viņu sēklas dīgtu un augs spētu attīstīties, un noteiktas barības vielas, mitrums, noteikta temperatūra, gaisma, arī cilvēka personībai jārada apstākļi šīs personības dabiskai, normālai attīstībai, bet viņš nav jāveido, jāformē kādā noteiktā veidā – pēc šablona, etalona. No priedes var, ja labi cenšas, izveidot pundurpriedīti. Maslovs saka, ka to pašu var izdarīt arī ar cilvēkiem, ja audzinātāji veltī daudz pūļu, lai cilvēku deformētu psiholoģiski, lai viņš būtu atbilstīgs noteiktam standartam, noteiktām normām. Katrā ziņā var teikt, ka Maslova idejas, viņa koncepcija ir diezgan liels izaicinājums tradicionāliem priekšstatiem. Maslovs pašistenošanās ideju saista ar cilvēka dzīves jēgu – cilvēka dzīvē ir tik daudz jēgas, cik lielā mērā viņš īsteno sevi, cik lielā mērā viņš realizē savu radošo potenciālu. Pārējais ir vienkārši veģetēšana, eksistēšana.

Maza atkāpe. Vācu filozofs un sociologs Makss Vēbers, kura darbi publicēti pagājušā gadsimta beigās, šī gadsimta sākumā (tikai tagad tie ir publicēti krieviski, latviski tulkoti līdz šim nav) mēģināja tīri psiholoģiski skaidrot kapitālisma attīstību. Kāpēc vienās zemēs kapitālisms attīstījās ļoti strauji: daļā Rietumeiropas, Ziemeļamerikā, bet citās zemēs šī attīstība ir gausa? Vēbers to saistīja ar protestantisko ētiku. Tajās zemēs, kur valdošā ir protestantiskā ētika, kapitālisms attīstās ļoti strauji, bet citās, kur valdošais

ir katolicisms, pareizticība vai kāda cita reliģija, kapitālisma attīstība ir lēnāka. Ko Makss Vēbers uzskata par protestantiskās ētikas pamatprincipu? Viņš lieto vārdu *Beruf*, kam vācu valodā ir divas nozīmes: pirmā ir arods, nodarbošanās, profesija; otra šī vārda nozīme ir aicinājums. Vēbera izpratnē protestantiskā ētika balstās uz cilvēka sekošanu savam aicinājumam. Cilvēks, kas seko savam aicinājumam, kas izvēlas īsto arodu vai profesiju, kura atbilst viņa spējām, dzīvo pilnīgu dzīvi.

Maslovs ir radījis personības vajadzību struktūru, lai parādītu, cik nozīmīga ir pašistenošanās. Cilvēkam var kļūt nozīmīgas, aktuālas tikai tās vajadzības, salīdzinot ar kurām ir apmierinātas iepriekšējās vajadzības. Tātad jābūt apmierinātām pamatvajadzībām, un tikai tad būs svarīgākas citas vajadzības. Ja man nav ko ēst un es esmu badā, man būs mazsvarīga drošība, es mēģināšu dabūt kaut kādus iztikas līdzekļus vienalga kādā veidā. Maslovs savā darbā min bēdīgo piemēru, par kuru nesen rādīja amerikāņu filmu: par aviokatastrofu Andu kalnos Dienvidamerikā. Sporta komanda, lidojot uz Čīli, cieta aviokatastrofā, lielākā daļa cilvēku palika dzīvi, taču muļķīgas sagādīšanās dēļ viņus neatrada un pārtrauca meklēt. Viņi atradās augstu kalnos vieni paši. Ko viņi darīja? Viņi ēda cits citu. Maslovs norāda, ka šo ēdāju vidū bija arī katoļu priesteri. Ja cilvēks ir galējā izsalkumā, sabrūk viss, nojūk visa personības struktūra, svarīgākās vajadzības izzūd, paliek tikai mežonīgais izsalkums.

Ja es esmu paēdis, es gribu justies drošībā, es jau būšu apdomīgāks. Ja es jūtos pietiekami droši un stabili, labi informēts, tad es sāku skatīties, kādi cilvēki ir man apkārt, kādas man ar viņiem ir attiecības, es gribu, lai viņi pret mani labi izturas, es gribu justies piederīgs, es gribu, lai mani mīl. Ja es jūtu, ka apkārt man ir jauki cilvēki, es gribu, lai viņi mani ciena, respektē, izsaka atzinību. Ja es jūtu, ka esmu izpelņījis arī cieņu un atzinību, tad man rodas pats svarīgākais jautājums – kāpēc es vispār dzīvoju, ko es gribu šai dzīvē izdarīt? Vajadzības kļūst aktuālas pakāpeniski atkarībā no tā, cik lielā mērā ir apmierinātas zemākās vajadzības. Var rasties iebildumi, jo mēs zinām, ka cilvēki var badoties, riskēt kādu augstāku ideālu vārdā. Pagājušajā vasarā apmeklēju bijušo Dienvidslāviju un biju pārsteigts par psiholoģijas studentiem: viens visu laiku bija karojis, cits strādājis kara hospitālī, bet viņi bija tikuši līdz ceturtajam kursam, viņiem bija interese par mācībām tajā pašā laikā, kad bija apdraudētas visas pamatvajadzības; tas bija dzīvības un nāves jautājums. Kāda te var būt atbilde? Ja cilvēkam ir nostiprinājušas vajadzības noteiktā līmenī, tad viņas var saglabāties arī noteiktos apstākļos, neraugoties uz badu, ciešanām, nedrošību. Bet grūti ir iedomāties, ka bērnam, kas pēc dzimšanas ir iemests atkritumu urnā un uzaudzis nezin kur, būs normāla attīstība. Tas ir secības jautājums, un ir ļoti svarīgi, lai bērnībā vajadzības būtu apmierinātas, noturīgas, tad cilvēks var daudz ko pārciest, bet, ja tās nav apmierinātas no pašas bērnības, tad mēs saskaramies ar grūtībām. Bieži arī paši dzīves apstākļi uzspiež it kā noteiktu vajadzību aktualizēšanu un pārējo vajadzību piebremzēšanu.

Droši vien daudzi no jums ir bijuši ārzemēs, un, kad pēc pāris nedēļām jūs atgriezaties Latvijā, kāds ir pirmais nepatīkamais iespaids Rīgā uz ielas? Tās ir cilvēku sejas, tas, kā viņi cits uz citu skatās, kādas ir viņu attiecības. Ja kāds cilvēks ir mans paziņa vai radnieks, es viņam uzsmaidu, bet pārējie... Trolejbusā nevar iekāpt, pa ielu arī nevar normāli pastaigāt – visādi te vazājas apkārt... Jā, tās ir attiecības. Ja cilvēkam svarīgākas ir izdzīvošanas vajadzības un vajadzība pēc drošības, viņu absolūti neinteresē piederība un mīlestība, tas nav aktuāli... Tas ir iespējama psiholoģiskais skaidrojums, kāpēc ir tāda atšķirība, kāpēc pie mums Kārnegi grāmatas ne visai pērk un lasa – tās ir muļķības mūsu apstākļos. Kāda var būt pašcieņa un attiecības ar cilvēkiem? Tas ir aktuāli Amerikā, nevis pie mums.

Maslovs saka, ka potenciāli šie pieci vajadzību līmeņi ir katrā cilvēkā. Ar ko cilvēki atšķiras, ja katrā ir šī struktūra? Cilvēki atšķiras ar to, kurš no šiem pieciem vajadzību līmeņiem cilvēkam ir nozīmīgākais, svarīgākais, ar ko ir saistīta cilvēka vērtību sistēma, viņa mērķi, intereses, ar ko viņš dzīvo. Maslovs to apzīmē ar jēdzienu personības virzība. Parasti vadošs ir viens vai divi līmeņi. Kādā veidā mēs varam mēģināt noteikt, kas ir svarīgs otram cilvēkam un kas ir svarīgs mums pašiem? Es nezinu nevienu labu testu, kas ļautu diagnosticēt šīs intereses. Mēs varam mēģināt vadīties no viena kritērija – laika. Vienam var būt kabatā desmit latu naudas, citam pieci santīmi, bet laika mums visiem ir 24 stundas dienā. Es domāju, ka tam, kas mums patiešām ir svarīgi, mēs vienmēr laiku atrodam. Tam, kas nepieder pie mūsu vadošajām vajadzībām, vienmēr laika pietrūkst. Varu teikt, ka man mājās ir vesela kaudze grāmatu, bet es esmu tik aizņemts, ka nav laika tās lasīt; satieku paziņu, ar kuru neesam tik sen tikušies, ja būtu laiks, varētu parunāties, bet to tad, kad būšu brīvāks...

Kas nosaka to, kuras vajadzības cilvēkam ir svarīgākas? Šis ir ļoti sarežģīts jautājums. Maslovs uz to skaidru atbildi nedod. To ietekmē vairāki faktori. Viens varētu būt atdarināšana, vecāku ietekme. Bērni bieži kā svarīgu pārņem to, kas ir svarīgs vecākiem, īpaši, ja viņu attiecības ir pozitīvas. Vēl pamatā var būt tas, ka cilvēkam bērnībā kaut kā ir pietrūcis, un pieaudzis viņš grib to atgūt. Ja, piemēram, bērnībā es neesmu dabūjis ēst tik daudz un to, ko es gribu, tad, kad esmu izaudzis liels, esiet droši, es ēdīšu visu, ko gribu. Varbūt tā ir spekulācija vai stereotips, bet reizēm, no malas skatoties uz t. s. "biezajiem" un novērojot, kā viņi tērē naudu un kādiem nolūkiem, rodas jautājums: kāpēc tas viņiem ir tik svarīgi? Skatoties uz viņiem, sāk domāt, no kurienes viņi nāk? Lielākā daļa nāk no ielas. Viņi bērnībā nekad nav bijuši paēduši, pusaudža gados viņi ir kļīduši pa ielām, tagad tikai kļuvuši veiksmīgi reketieri vai biznesmeņi, un tagad viņiem viss ir, bet vēlmes ir piecādīga bērna vēlmes. Visiem neatkarīgi no individualitātes zināmu zīmogu uzspiež situācija, kurā mēs atrodamies, – tā ir sociāli ekonomiskā situācija. Lai kādā personības attīstības līmenī es atrastos, ja man nav ko ēst, nav ko samaksāt par dzīvokli, manu uzvedību vadīs šīs pamatvajadzības.

Tā tad Maslova priekšstats par personību ir priekšstats par dinamisku, mainīgu vajadzību struktūru. Personības vadošās vajadzības mainās atkarībā no apstākļiem, kuros cilvēks atrodas. Var pieņemt, ka, tikai atrodoties pašīstenošanās līmenī, cilvēka virzība kļūst noturīga.

Parasti viens vai divi no vajadzību līmeņiem cilvēkam ir visbūtiskākie. Ja cilvēkam visbūtiskākais ir fizioloģisko vajadzību līmenis, kas šādam cilvēkam ir raksturīgi? Šādu cilvēku dzīves izpratne ir tikai fiziskas eksistences nodrošināšana: lai cilvēks būtu paēdis, lai viņam būtu kur dzīvot. Jau minēju, ka cilvēki tiecas šīs vajadzības apmierināt ne tikai līdz kādam izdzīvošanas līmenim, bet lai sasniegtu noteiktu fiziska komforta līmeni. Jau, runājot par Junga psiholoģiskajiem tipiem, tika minēts ekstravertais sajūtu tips, cilvēks, kuram par visu svarīgāk ir labi paēst, labi izgulēties – labi dzīvot. Cilvēks uztver savu dzīvesveidu kā vienīgo normālo. Ekstravertais sajūtu tips lielā mērā atbilst cilvēkam, kuram fizioloģisko vajadzību līmenis ir dominējošais. Tie ir cilvēki materiālisti, kuri visu saprot caur to, cik tas var dot viņiem baudas, ir taustāms, reāli sajūtams.

Kas ir raksturīgi cilvēkiem, kuriem noteicošais ir nākamais vajadzību līmenis – vajadzība pēc drošības? Vajadzības var izpausties visai daudzveidīgi, tas ir atkarīgs no indivīda, temperamenta, rakstura. Galvenā īpatnība ir izvairīšanās motivācija – psiholoģijā ir šāds termins. Liela daļa cilvēku apzinās savus mērķus, pēc kuriem viņi tiecas, viņi ir gatavi pārvarēt šķēršļus šo mērķu sasniegšanai, viņu svarīgākā pazīme – viņi skaidri zina, ko vēlas: nopelnīt daudz naudas vai nopirkt jaunu automašīnu un māju, vai panākt to, ka viņu bērni iestājas augstskolā, vai iegūt pirmo vietu kādā konkursā, uzrakstīt labu grāmatu, uzgleznot gleznu. Viņi apzinās, ko viņi grib, un ir gatavi pārvarēt grūtības, šķēršļus šo mērķu sasniegšanai. Pirmajā brīdī var likties, ka katrs cilvēks zina, ko viņš grib, bet izrādās, ka ne mazāk cilvēku ne tik labi zina, ko viņi grib, bet viņi labi zina, ko viņi negrib. Šis otrais variants ir izvairīšanās motivācija. Cilvēki labi zina, ko viņi negrib: viņi negrib iedzīvoties nepatīkšanās, negrib piedzīvot neveiksmi. Pirmais variants, kad cilvēki labi apzinās savu mērķi un tiecas uz tā sasniegšanu, ir sasniegšanas motivācija, un otrais – izvairīšanās motivācija. Izvairīšanās motivācijas izpausmes var pamanīt jau skolas gados. Tādi bērni ir ļoti centīgi mācībās, bet, parunājot ar viņiem, noskaidrojas, ka viņus absolūti nekas no tā neinteresē. Vienkārši viņi grib, lai nebūtu konfliktu ar vecākiem, ar skolotājiem, lai viņiem neko nepārmestu, tāpēc viņi dara visu, ko no viņiem prasa. Tāds puisis vai meitene var stāties augstskolā ne tāpēc, ka viņu interesē specialitāte, bet tāpēc, ka to varbūt grib vecāki, un, lai izvairītos no konflikta ar vecākiem, šis cilvēks stājas augstskolā, iespējams, labi mācās bez kādas intereses, pēc tam iekārtojas darbā, pilda savus pienākumus, ievēro darba disciplīnu, lai nebūtu konfliktu ar vadību, utt. Visa cilvēka dzīve paiet bez kāda konkrēta mērķa, cilvēks tikai cenšas izvairīties no negatīvām emocijām.

Cilvēki bieži aizmirst, ka tad, ja viņiem nav mērķa, pēc kā tiekties, citi cilvēki uzspiedīs viņiem savus mērķus, viņi parasti kļūst par instrumentu,

līdzekli citu cilvēku mērķu sasniegšanai. Šie cilvēki bieži vien ir ļoti taupīgi, viņi krāj dažādas mantas, cenšas, lai viņiem būtu ietaupījumi, jo visu laiku domā par to "melno dienu", un, lai viņi justos droši, viņiem ir vajadzīga manta, nauda. Šādi cilvēki parasti mīl kārtību un noteiktību. Cilvēki, kuriem ir izteikta vajadzība pēc drošības, ir tie, kas tiecas pēc stingrās rokas, pēc diktatūras, parasti autoritāras varas atbalstītāji nāk tieši no šo cilvēku vidus, jo viņiem vajadzīgs kāds, kas ievieš kārtību, stingra saimnieka roka un noteiktība. Bezjūtīgs ierēdnis, kuru mēs sauktu par birokrātu, arī var būt no tiem pašiem cilvēkiem, jo, ja viņš jums kaut ko atsaka, tas nenotiek, lai apliecinātu savu varu, tikai lai nepārkāptu kādu instrukcijas punktu, kādu paragrāfu, kas viņam ir nozīmīgs.

Cilvēki, kuriem vissvarīgākā ir vajadzība pēc piederības un mīlestības. Šie cilvēki ir izteikti kolektīvistu, viņi nevar iztēloties savu dzīvi vienatnē, to, ka viņi vieni paši varētu strādāt un dzīvot; viņiem pastāvīgi ir nepieciešami apkārt citi cilvēki. Viņi par vissvarīgāko uz pasaules uzskata labas attiecības starp cilvēkiem. Viņi maksimāli velta spēkus, lai veidotu šīs attiecības, lai tās uzturētu. Piemēram, kas ir raksturīgs kolektīvisma kultūrai pretstatā individuālisma kultūrai? Attieksme pret laiku. Kā cilvēki to izmanto? Zemēs, kur valda individuālisma kultūra, cilvēki cenšas būt maksimāli precīzi, visām lietām jānotiek laikā, tiek izpildīts visas saistības, pasākumi notiek precīzi laikā. Bet ir kultūras, kurās, ja cilvēkiem prasa, ko nozīmē būt precīzi laikā, viņi atbild, ka tas var būt pusstundu, stundu vēlāk. Ir kultūras, kurās cilvēki atbildēs, ka tas notiks tajā pašā dienā. Ja jūs būsit kādu uzaicinājis pie sevis piecos, viņš atnāks pirms divpadsmitiem un uzskatīs, ka ir atnācis laikā, jo svarīgākais jau nav laiks, varbūt cilvēkam bija kaut kas cits darāms.

Varu salīdzināt savu pieredzi: divas nedēļas, ko pavadīju Zviedrijā Stokholmas Universitātē un nedēļu Itālijā. Stokholmas Universitātē bija ļoti "garlaicīgi", tur bija sastādīts saraksts, kas man ir jādara, un jau iepriekš paredzēts, ar kādiem cilvēkiem jātiekas divu nedēļu laikā, un tas viss notika, tā ka es pēc nedēļas zaudēju izjūtu, ka tas ir kaut kāds notikums, varbūt vienreiz bija desmit minūšu aizķeršanās. Toties Itālijā bija ļoti "interesanti". Nodarbībām jāsākas deviņos no rīta, toties tās sākās vienos pēcpusdienā. Pirmoreiz tiekoties ar studentiem, es saku, ka laiks kafijas pauzei – piecpadsmit minūtes, jā, piecpadsmit minūtes, bet tā ilgst stundu. Pasniedzējs jau nekur neaizbēgs, visi ir satikušies, sen cits citu nav redzējuši, var padzert kafiju, parunāt, tas ir galvenais, nevis punktualitāte.

Cilvēkiem, kuriem ir vajadzība pēc piederības un mīlestības, attiecībām ar citiem, saskarsmei ir pati augstākā vērtība.

Cilvēki, kuriem vajadzība pēc pašcieņas ir svarīga, parasti mēģina sevi apliecināt. Viņiem ir ārkārtīgi svarīgi panākt, lai ar viņiem rēķinās, tā var būt ne tikai patiesa cieņa pret cilvēku, tās var būt arī bailes no viņa. Arī jebkuram bandītam vai reketierim ir ne tikai materiālās intereses, viņam ir svarīgi, lai viņu respektē, lai ar viņu rēķinās, patiesībā – lai no viņa baidās. Šiem cilvēkiem ir ārkārtīgi svarīgi, lai viņi ar kaut ko izceltos citu acīs, lai

viņiem pievērstu uzmanību, ievērotu, respektētu, cienītu vai no viņiem baidītos.

Personības, kurām ir vajadzība pēc pašīstenošanās, bija galvenais Maslova interešu objekts, jo viņš šīs personības uzskatīja par veselīgām personībām. Atcerēsimies, ka viņš pārmeta psihoanalīzei, ka tā nodarbojas ar patoloģiju, bet neko nerunā par īstu, veselu cilvēku, par tādu, kādam viņam ir jābūt. Jāatgādina, ka saskaņā ar Maslova uzskatiem cilvēks var nonākt līdz pašīstenošanās līmenim tikai tad, ja viņš ir nodrošinājis visus iepriekšējos: nodrošinātas visas materiālās vajadzības, viņš jūtas drošībā, viņam ir labas attiecības ar cilvēkiem, tikai tad svarīgākās var kļūt pašīstenošanās vajadzības. Angliski tādas personas Maslovs apzīmē kā *self-actualizing persons*, t. i., personas, kas dzīvo pašīstenošanās veidā. Maslovs pretendē uz to, ka viņš nav šādu cilvēku īpašības sacerējis, sēžot pie rakstāmgalda, ka viņš patiešām vērojis, analizējis cilvēkus. Pavisam viņš min 300 personības, kuru dzīvi viņš ir analizējis, ar daudziem no kuriem bijis personiski pazīstams. Viens, piemēram, bija Alberts Einšteins. Šīs personības ir radošas personības, jo saskaņā ar humānistisko psiholoģiju veselīga personība ir radoša personība, patoloģiska personība nav radoša.

Te mēs redzam vēl vienu būtisku pretrunu starp humānistisko psiholoģiju un psihoanalīzi – Maslovu un Freidu, jo atcerēsimies, ka, pēc Freida, radoša darbība tomēr ir patoloģijas paveids: kad cilvēks nav pietiekami seksuāli apmierināts, tad viņam vajag enerģiju virzīt citā virzienā, sublimēt. Pēc Freida, tā ir novirze, pēc Maslova, gluži otrādi: tikai radošs cilvēks ir veselīga personība, bet tūlīt mēs redzēsim, ka vārdu "radošs" Maslovs nesaprot burtiskā nozīmē, t. i., ka šim cilvēkam jābūt māksliniekam vai komponistam, zinātniekam vai izgudrotājam. Maslovs šajā gadījumā vairāk runā par radošu attieksmi pret sevi un dzīvi. Zināmā mērā tas sasaucas ar to, ko runā Eriks Eriksons par personību brieduma stadijā ar pozitīvu dzīves uztveri.

Maslovs min vairāk nekā desmit šādas personības pazīmes. Maslovs saka, ka šiem cilvēkiem ir augsti attīstīta realitātes izjūta, šie cilvēki ļoti labi redz, sajūt, saprot situāciju, kurā viņi dzīvo, un sabiedrību, kurā viņi darbojas. Šie cilvēki nav romantiski ideālisti, kas pārspilē dzīves pozitīvās puses, bet viņi arī nedramatizē dzīvi, dzīves ēnas puses, mīnus, viņi pieņem realitāti, kāda tā ir. Maslovs saka, ka, pateicoties šādai realitātes izjutai, šie cilvēki spēj labāk paredzēt lietas uz priekšu, viņi labāk saprot notikumu gaitu, virzību. Viņu vērtējumi, spriedumi parasti ir objektīvāki, reālāki, viņiem nav raksturīgs aizspriedumainums, viņi var būt jebkurā sfērā, mākslā, politikā, ekonomikā, var teikt, ka jebkurā sfērā viņi nevadās tikai no savas personiskās pieredzes.

Otrā pazīme, kas ir saistīta ar pirmo, ir objektīvs sevis un citu vērtējums. Šiem cilvēkiem parasti ir adekvāts pašvērtējums, tātad viņi saskata sevi gan plusus, gan mīnus, viņi spēj pareizi novērtēt savus talantus, spējas, rakstura īpašības, tikpat adekvāti, atbilstīgi uztver citus cilvēkus. Pirmajā

gadījumā bija runa par dzīvi kopumā, bet pirmā pazīme ir saistīta ar sevis vērtējumu un citu vērtējumu. Reizēm jauc divus jēdzienus: "pašcieņa" un "pašvērtējums", it kā tas ir viens un tas pats, bet ir viena nianse. Pašvērtējums ir savu konkrētu spēju un īpašību novērtējums, pašcieņa ir attieksme pret sevi kopumā. Cilvēks spēj sevi pareizi novērtēt, viņš tic sev, saviem spēkiem, spējām. Šie cilvēki parasti pamana otrā cilvēkā stiprās puses un spēj tās novērtēt, viņiem nav nicīga, augstprātīga attieksme. Viņi pieņem cilvēkus tādu, kādi tie ir, nemēģina labot pasauli, visus labot, koriģēt, pamācīt. Tas norāda, ka viņi spēj atmaskot savu psihopatoloģiju, viņi ļoti pareizi vērtē savu rīcību, emocionālos stāvokļus, viņi spēj atšķirt, kad rīkojas tā, kā viņi grib rīkoties, un kā tad, kad – kādu iekšēju spēku vai kā cita ietekmē.

Trešā pazīme ir spēja koncentrēties uz problēmām, kuras atrodas ārpus šaura personisku interešu loka. Domāju, ka šī ir viena no svarīgākajām īpašībām. Jau tika pieminēts dzīves aicinājums, ir cilvēki, kuri seko savam dzīves aicinājumam, darbs viņiem nozīmē kaut ko daudz vairāk nekā iztiku, drošību, atzinību u. tml., var teikt, ka šiem cilvēkiem ir īpaša iekšējās misijas izjūta, viņi apzinās, kāpēc viņi dzīvo. Nākamā īpašība ir iekšējo īpašību atraisītība jeb spontanitāte, šādi cilvēki parasti neslēpj savas jūtas, savas emocijas. Šiem cilvēkiem ir viegli atrasties "bērna" stāvoklī, būt spontāniem, atraisītiem, tiešam, šie ir cilvēki, kas necenšas citus atdarināt. Maslovs saka, ka šie cilvēki, ieraugot kādu ziedu, kuru varbūt ir redzējuši tūkstošiem reižu, spēj sajūsmināties par šo ziedu, it kā redzētu to pirmoreiz, viņi spēj sajūsmināties par katru saulrietu un saullēktu, ko viņi redz, viņiem dzīve nekad nešķiet vienmuļa un pelēcīga. Viņi spēj jūsmot par lietām, kas citiem šķiet ikdienišķas. Tur, kur citiem cilvēkiem vajadzētu vairāk jaunu iespaidu, izmaiņu, lai viņus uzmundrinātu, aktivizētu, šie cilvēki spēj uztvert pasauli no jauna.

Nākamā īpašība ir autonomija, patstāvība, neatkarība. Viņi vienmēr darīs to, ko viņi paši vēlas, ko viņi ir patstāvīgi izvēlējušies, jau minēju, ka pašiste- nošanās ideja faktiski ir individuālismā, katrs cilvēks ir brīvs izvēlēties, kā dzīvot, viņiem nav jāsaista sevi ar citiem. Vienlaikus jāsaprot, uz to norāda Maslovs, ka šie cilvēki apzinās un spēj ievērot vispārpieņemtās normas. Tas viņiem nav diktāts, viņi nemēģina mākslīgi konfliktēt ar sabiedrību vai apkārtējiem cilvēkiem, ignorēt sociālās normas, bet viņi arī nepakļaujas spiedienam. Viņi spēj būt patstāvīgi tur, kur viņi grib būt patstāvīgi. Viņus bieži vien dēvē par snobiem, augstprātīgiem cilvēkiem, tāpēc ka viņi ir visai izvēlīgi attiecībā ar cilvēkiem, jo nepieder pie "lieliskajiem draudzīņiem". Maslovs saka, ka viņi nešķiro cilvēkus pēc rases, nacionālās piederības, politiskās pārliecības vai reliģijas, viņi vērtē cilvēkus pēc tā, cik cilvēks ir radošs un cik augsta ir viņa morāle, cik ētiski viņi uzvedas. Šādi cilvēki ļoti labprāt pavada laiku vienatnē un nejūtas vientuļi. Ja šāds cilvēks mācās universitātē un dzīvo kopmītnēs, viņam nav nepieciešamas kaut kādas īpašas tradīcijas, kādas "čupošanās", tas viņam nav svarīgi, viņam jau ir savi mērķi, kurus viņš realizē neatkarīgi no citiem.

Sestā īpašība – šie cilvēki spēj nodibināt īpaši ciešas attiecības ar citiem. Maslovs raksta, ka, ja tā ir mīlestība, tad tā ir uz mūžu. Pirmajā brīdī var šķist, ka te ir pretruna, jo tika teikts, ka šie cilvēki ir izvēlīgi, noslēgti, labi jūtas vieni, bet Maslovs saka, ka viņu acīs draudzība nozīmē tik daudz, ka viņi nevar atļauties, ka viņiem pietrūkst laika, un tāpēc viņu ciešās attiecības ir ar ļoti ierobežotu skaitu cilvēku, jo ļoti tuvas, ciešās attiecības prasa laiku. Tas nozīmē, ka viņi izvairās no īslaicīgām, paviršām attiecībām vai attiecībām, kuras vajadzīgas kādu personisku labumu iegūšanai.

Septītā pazīme ir kreativitāte, viņi ir radoši cilvēki. Radošās spējas var izpausties ne tikai tradicionālā nozīmē kā radoša darbība, aktivitāte, kas izpelnījusies citu cilvēku atzinību, tā var būt radoša attieksme pret sevi. Maslovs saka, ka tā ir kreativitāte, kas raksturīga maziem bērniem, oriģināla pieeja visam, it kā pasaules atklāšana, un cilvēks var būt radošs savā darbībā atkarībā no tā, ko viņš dara: glezno gleznas, projektē kosmosa kuģus vai taisa krēslus, vai vāra zupu, tas ir viņš, kas to dara, un neviens cits to tā neizdarīs. Tādā nozīmē radoša darbība.

Astotā pazīme – šiem cilvēkiem ir laba humora izjūta, viņi nemīl smiešanos, ņirgāšanos par citiem, viņi nemīl tādu humoru, kas pazemo otru cilvēku, nostāda viņu zemāk, piemēram, šiem cilvēkiem nav tuvas anekdotes par kādām tautībām. Viņiem vairāk raksturīgs, kā Maslovs raksta, kosmisks humors, kosmiska humora izjūta, pašironija.

Devītais – augsti attīstīta ētikas izjūta. Šī ētika var atšķirties no vispārpieņemtās, bet šiem cilvēkiem ir savi morālie principi, no kuriem viņi nekad neatkāpjas.

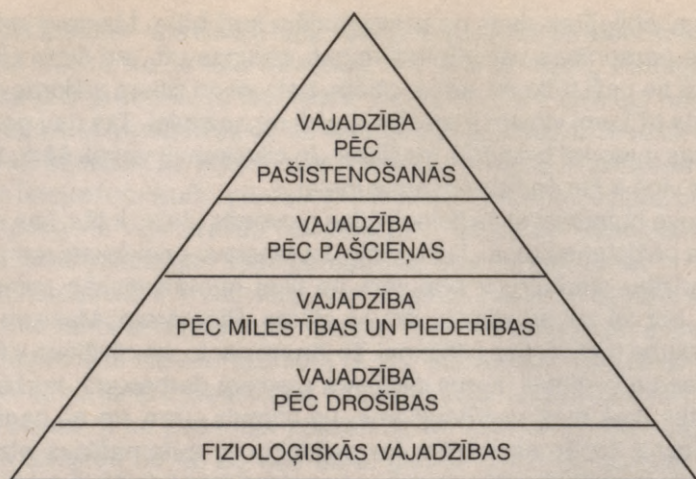
Desmitais – spēja ieraudzīt jaunā gaismā parastas lietas. Visas pazīmes savstarpēji ir saistītas, šie cilvēki spēj uztvert lietas gan tā, kā to dara visi citi cilvēki, gan ieraudzīt pavisam citā veidā. Šī spēja uztvert neparastā, neierastā veidā ir radošo spēju pamatā.

Nākamā īpašība – piederības izjūta visai cilvēcei. Maslova viedoklis ir, ka šie cilvēki ir vairāk tādi, kurus mēs sauktu par kosmopolītiem, viņi vairāk apzinās piederību cilvēcei nekā piederību kādai nācijai, tautai. Tas nenozīmē, ka viņi ar to nerēķinās, bet tas nav viņu uzmanības centrā. Pēdējais un man pašam ne tik labi saprotamais – spēja uz augstākiem pārdzīvojumiem. Tā ir spēja izjust pilnīgu laimes apziņu, spēja izjust dziļu līdzjūtību pret otru cilvēku, spēja uz ārkārtīgi spēcīgām emocijām, uz afekta stāvokļiem. Maslovs norāda, ka šiem cilvēkiem nav vajadzīgas kādas ķīmiskas vielas vai alkohols; to, ko citi "panāk" ar pudeli alkohola, šie cilvēki panāk ar savu noskaņojumu. Šis ir viens no neskaidrākajiem jēdzieniem – ekstātiskie pārdzīvojumi, kurus Maslovs pieminēja jau 50. gados, bet par kuriem pēc tam aizvien vairāk un vairāk rakstīja. Viņš šajos pārdzīvojumos, emocijās saskata lielāko būtības jēgu: metavajadzībām, transpersonālo psiholoģiju, kas ir ārpus personības. Šajos pārdzīvojumos cilvēks it kā tuvinās Dievam.

Bez šaubām, ja ir tāds uzskaitījums, rodas jautājums, vai tādi cilvēki vispār pastāv. Te jāmin, ka, lai runātu par personību pašaktualizācijas

līmenī, nav obligātas visas no uzskaitītajām īpašībām. Maslovs raksta, ka arī šādas personības var būt iedomīgas, spītīgas utt., arī šiem cilvēkiem piemīt visi tie paši trūkumi, kas ir citiem, bet viņi no citiem atšķiras ar to, ka ikdienišķie trūkumi viņiem ir mazāk izteikti un nozīmīgi. Tas nav galvenais, svarīgākas ir iepriekšminētās īpašības. Jo cilvēkam ir vairāk šādu īpašību, jo tuvāks viņš ir šai pašīstenošanās idejai.

Maslova humānistiskās psiholoģijas galvenās idejas ir tās, kas saistītas ar cilvēka pašīstenošanos. Jau minēju, ka Maslova priekšstats par personības vajadzību struktūru ir populārs ne tikai humānistiskās psiholoģijas ietvaros, bet arī ļoti praktiskās dzīves sfērās. Piemēram, Maslova modeli izmanto darba motivācijas pētīšanai. Te jārunā par to, ka cilvēkam ir iekšējas vajadzības un ir stimuli, kurus cilvēkam piedāvā darbavieta. Iekšējā vajadzība ir tas, kas man nepieciešams, un stimulš – tas, ko es saņemu no organizācijas; tāpēc es reizēm tos salīdzinu ar automašīnas aizdedzes atslēgu: lai palaistu dzinēju, mums vajag atrast īsto "atslēgu", lai mudinātu cilvēku aktīvāk darboties organizācijā, mums ir nepieciešams īstais stimulš. Kāds stimulš atbildīs fizioloģiskām vajadzībām? (Pēc tam mēs varam izvērtēt to, kādas ir mūsu aktuālākās vajadzības, kāda ir mūsu virzība, kas mums darbā ir pats nozīmīgākais.) Tas ir atalgojums – nauda. Lielākā daļa ekonomistu teiks, ka citu stimulu nemaz nav: cilvēki strādā tāpēc, ka viņi grib saņemt naudu. Nauda ir ļoti svarīga, bet teikt, ka tā ir vienīgais darba stimulš, būtu pārspīlēti. Nauda ir visa pamatā, par to mēs saņemam visus nepieciešamos pakalpojumus un preces, nauda ir kaut kas taustāms, skaitāms, reāli ieraugāms, bet nauda nav saistīta tikai ar fizioloģiskām vajadzībām. Nauda ir arī drošība, tas ir arī prestižs, jo man nav vienalga, kādā "vāgī" es braucu, man vajag tādu, ka visiem mute paliek vaļā, tas vairs nav fizioloģisko vajadzību jautājums. Tāpēc nauda šķiet tik nozīmīga. Ja cilvēkam ir svarīga vajadzība pēc drošības, ko viņš tādā gadījumā gaida no darbavietas? Tas ir garantēts darbs. Nav runa par drošību pret ķieģeļa nokrišanu uz galvas. Ja esmu iekārtojies darbā, man jābūt drošam, ka darba ņēmējs nepasaka: sveiki, jūs neesat vajadzīgs! Katrs no savas pieredzes var minēt piemērus, ka cilvēki ir ar mieru strādāt mazāk atalgotu, bet stabilu darbu, t. i., zināt, ka viņiem darbs nepazudīs. Ir daļa cilvēku, kas joprojām turpina strādāt budžeta iestādēs tāpēc, ka viņi negrib riskēt, viņi labāk ir "ar vienu kāju iekšā", bet varbūt "ar otru kāju" meklē kaut ko citu, taču vajadzības gadījumā viņiem ir drošība. Ja cilvēkiem svarīgākā ir vajadzība pēc drošības un mīlestības (ar mīlestību darbā tā ir kā ir, bet piederību pie noteiktas grupas darbā var nodrošināt), tad cilvēkiem būs svarīgs psiholoģiskais klimats, emocionālās attiecības, kādas ir darbā, attiecības starp vadītāju un darbiniekiem, darbinieku savstarpējās attiecības. Tas pirmajā brīdī šķiet nereāli, bet ar labu psiholoģisko klimatu var kompensēt mazāku atalgojumu, ir cilvēki, kas neiet prom no darba tikai tāpēc, ka viņi ļoti labi jūtas, reizēm tas ar naudu nav samaksājams, īpaši izteikti tas ir tur, kur ir mazas grupas, kuras darbojas pēc ģimenes principa. Ja cilvēkam ir



4. attēls. Vajadzību struktūra.

vajadzība pēc pašcieņas, tad viņam svarīga būs atzinība, ko viņš saņem no apkārtējiem. Gados jaunākiem cilvēkiem svarīga ir atzinība, profesionālā izaugsme un karjera.

Pašīstenošanās līmenī par svarīgāko kļūst darba saturs, iespēja šajā darbā likt lietā savu radošo potenciālu, pieredzi, zināšanas – realizēt sevi. Bieži vien to nodrošināt ir visgrūtāk, bet tieši interesants, saistošs darbs, kurš atbilst cilvēka dzīves aicinājumam, var sniegt viņam patiesu gandarījumu un dzīves jēgas piepildījumu.

Izmantotā literatūra

1. *Adlers A.* Psiholoģija un dzīve. – Rīga, 1932.
2. *Freids Z.* Psihoanalīzes nozīme un vēsture. – Lielvārde, 1994.
3. *Freids Z.* Trīs apcerējumi par seksuālo teoriju. – Rīga, 1935.
4. *Fromms Ē.* Māksla mīlēt. – Rīga, 1994.
5. *Jungs K.* Dvēseles pasaule. – Rīga, 1994.
6. *Jungs K.* Psiholoģiskie tipi. – Rīga, 1996.
7. *Rubenis A., Reņģe V.* Cilvēks un kultūra. – Rīga, 1989.
8. Tagadnes izaicinājums. – Rīga, 1996.
9. *Berne E.* Games People Play. – New York, 1970.
10. *Berne E.* What Do You Do after You Say Hallo! – New York, 1972.
11. *Brown J. A. C.* Freud and the Post-Freudians. – London, 1964.
12. *Corsini R. J., Marsella A. J.* Personality Theories, Research and Assessment. – Itasca, 1983.
13. *Corey G.* Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. – Monterey, 1977.
14. *Dreikurs R. R.* Fundamentals of Adlerian Psychology. – Chicago, 1989.
15. *Erikson E. H.* Young Man Luther. – New York, 1962.
16. *Erikson E. H.* Childhood and Society. – New York, 1963.
17. *Erikson E. H.* Identity. Youth and Crisis. – New York, 1970.
18. *Fordham F.* An Introduction to Jung's Psychology. – London, 1966.
19. *Fromm E.* The Anatomy of Human Destructiveness. – London, 1973.
20. *Harris T. A.* I'm O.K. You're O.K. – New York, 1974.
21. *James M., Jongeward D.* Born to Win. – New York, 1972.
22. *Jung C. G.* Man and His Symbols. – London, 1961.
23. *Маслов А.* Психология бытия. – Москва, 1997.
24. *Романов И. Ю.* Психоанализ: культурная практика и терапевтический смысл. – Москва, 1994.
25. *Фрейд З.* Введение в психоанализ. Лекции. – Москва, 1989.
26. *Фрейд З.* Психоаналитические этюды. – Минск, 1991.
27. *Фрейд З.* "Я" и "Оно". кн. 1. – Тбилиси, 1991.
28. *Фрейд З.* Психоанализ. Религия. Культура. – Москва, 1992.
29. *Юнг К. Г.* Архетип и символы. – Москва, 1991.
30. *Юнг К. Г.* Феномен духа в искусстве и науке. – Москва, 1992.
31. *Юнг К. Г.* Проблемы души нашего времени. – Москва, 1993.
32. *Юнг К. Г.* Воспоминания, сновидения, размышления. – Киев, 1994.

Saturs

<i>PRIEKŠVĀRDS</i>	3
<i>IEVADS</i>	5
<i>PSIHOANALĪZE</i>	7
Freidisms	8
Psihes struktūra	14
Id	16
Ego	18
Psiholoģiskā aizsardzība un tās mehānismi	20
Superego	22
Psihoseksuālās attīstības teorija	24
Bezapziņas pētīšanas metodes	30
Psihoanalīze kā terapijas metode	38
<i>ANALĪTISKĀ PSIHOLOĢIJA</i>	41
Junga koncepcija	47
Psihes galvenās funkcijas	51
Psiholoģiskie tipi	52
Psihes struktūra Junga izpratnē	57
Personiskā bezapziņa	59
Ēna	59
Maska	62
Kolektīvā bezapziņa	63
Arhetipi un ar tiem saistītie simboli	68
Dvēseles arhetips	68
Mākslinieciskās jaunrades psiholoģija	73
Personības attīstība Junga izpratnē	75
Junga bezapziņas pētniecības metode – sapņa interpretācija	76
Junga psihoterapija	78
<i>ALFREDS ĀDLERS UN INDIVIDUĀLĀ PSIHOLOĢIJA</i>	81
Personības pētīšanas metodes	88
Agro bērnības atmiņu analīze	88
Žestu un pozu interpretācija	90
Sapņu interpretācija	90
Ādlera psihoterapija	90
<i>ERIHS FROMMS UN HUMĀNISTISKĀ PSIHOANALĪZE</i>	91
Fromma mīlestības izpratne (pieci mīlestības veidi)	104

EGO PSIHOLOĢIJA	107
Eriksona biogrāfija	108
Eriksona saistība ar psihoanalīzi	110
Psihosociālās attīstības teorija	112
Zīdaiņa vecums	114
Agrās bērnības stadija	115
Rotaļu vecums	116
Skolas vecuma stadija	117
Agrās jaunības stadija	119
Jaunības stadija	123
Personības brieduma stadija	124
Personības integrācijas stadija	126
Personības loma vēsturē	126
Hitlera personības psihovēsturiskais pētījums	127
Gorkija biogrāfisks pētījums	129
Mārtiņš Luters	131
Mahatma Gandijs	132
TRANSAKTĪVĀ ANALĪZE. ERIKS BERNŠ	135
Strukturālā jeb personības analīze	136
"Vecāku" stāvoklis	137
"Pieaugušā" stāvoklis	137
"Bērna" stāvoklis	138
Otrā stadija – mijiedarbību analīze	140
Mijiedarbību līmeņi	140
"Spēļu" analīze	143
Dzīves scenāriju analīze	145
HUMĀNISTISKĀ PSIHOLOĢIJA	147
Karls Rodžerss	149
Dažādi psihoterapijas veidi	155
Abrahams Maslovs	158
Personības vajadzību struktūra A. Maslova izpratnē	158
IZMANTOTĀ LITERATŪRA	173

Lekciju kurss
PSIHOLOĢIJA

Viesturs Reņģe
PERSONĪBAS PSIHOLOĢISKĀS TEORIJAS

Izdevniecības redaktors *A. Cinis*

Lekciju pieraksts *B. Ekere*

Māksl. redaktors *A. Aleks*

Tehn. redaktore *E. Vilka*

Maketētāja *I. Kivliņa*

Korektore *Z. Stikute*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 105, Rīgā, LV-1013.
Red. nr. S-150.

A/S "Poligrāfists", K. Valdemāra ielā 6,
Rīgā, LV-1010.

OBLIGĀTAIS
EKSEMPĻĀRS

1.80

LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTEKA



0304055331

99-4
L-42

l e k c i j u k u r s s

Viesturs Renģe

(dz. 1952. g.)

Psiholoģijas dōktors

Pasniedz psiholoģiju Latvijas Universitātē un

Latvijas Mākslas akadēmijā

PSIHOANALĪZE
ANALĪTISKĀ PSIHOLOĢIJA
INDIVIDUĀLĀ PSIHOLOĢIJA
HUMĀNISTISKĀ PSIHOLOĢIJA
EGO PSIHOLOĢIJA
TRANSKĀTĪVĀ ANALĪZE
HUMĀNISTISKĀ PSIHOLOĢIJA

ISBN 9984-17-114-0



9 789984 171142 >



ZVAIGZNE ABC