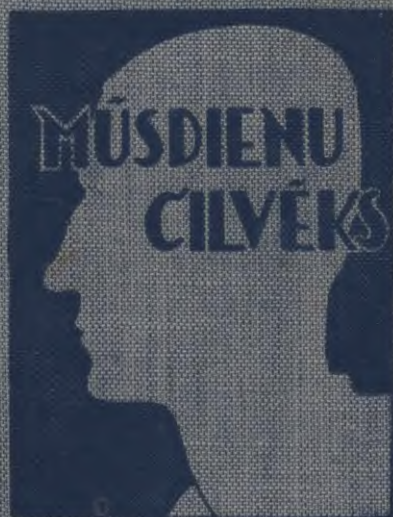
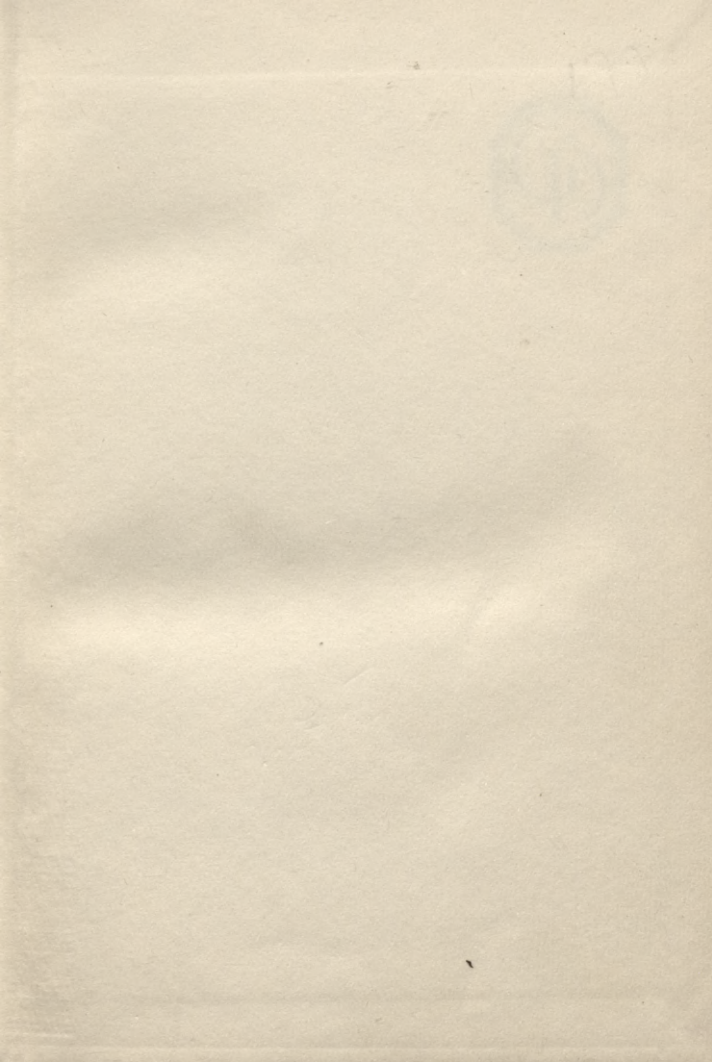
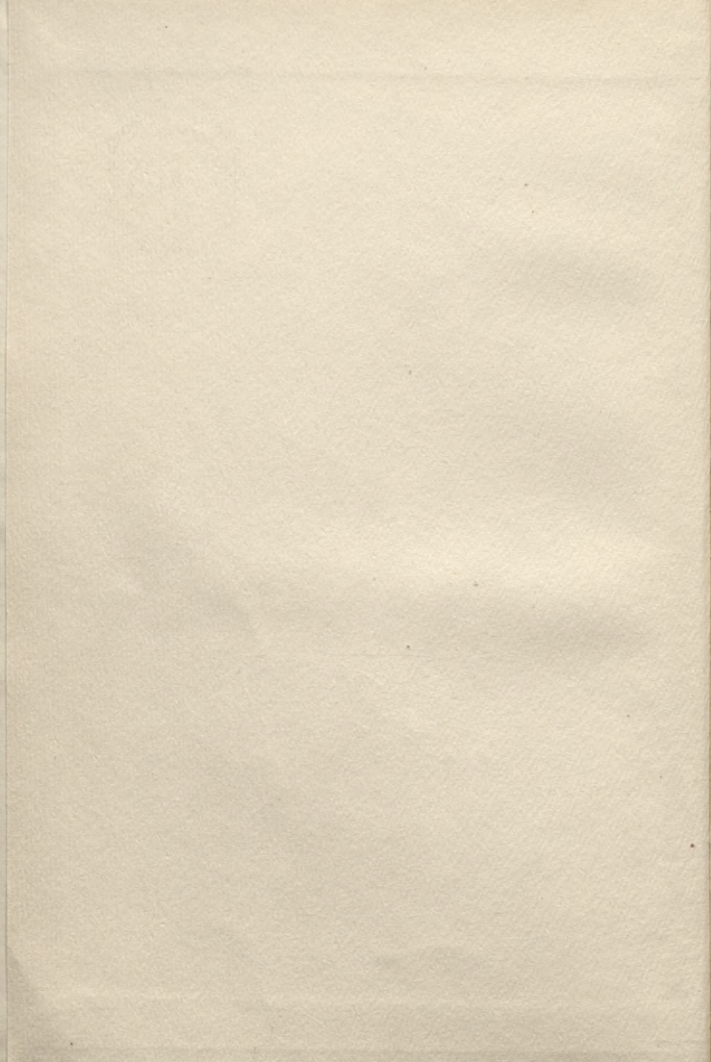


15
—
6









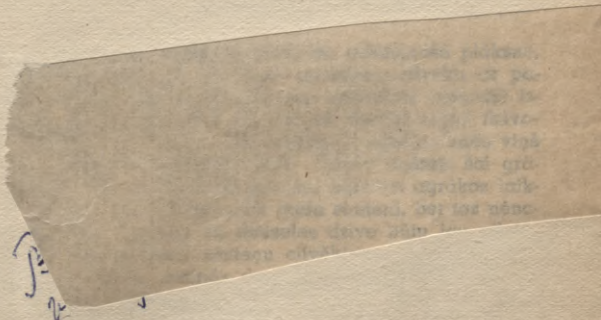
15
L 6

Kārlis

L
15

KĀRLIS RIJNIEKS
(Kārlis Kraulinš)
**MŪSDIENU
CILVĒKS**

Psicholoģiskas studijas



1939

Apgādniecība „Grāmatu Draugs”
Rīgā, Grēcinieku ielā Nr. 25

Vija L. PSR
VALSTS BIBLIOTĒKA

86 —

Latvijas Nacionālā
BIBLIOTĒKA

~~98-20-266~~; 4 e
0310045955

Iespiests „Grāmatu Draugs” spiestuvē
Rīgā, Grēcinieku ielā 25

Priekšvārdi

Dzīve ir plaša, cilvēku daudz un dažādas ir viņu sejas. Vai visu to var aprakstīt vienā grāmatā, iespiest 300 lapas pusēs? Nē, nevar. Tāpēc tagadnes cilvēkā es izvēlējos tikai dažus vilcienus, kas man personīgi likās svarīgāki un kas lasītājiem sniegtu praktiski vērtīgākas atziņas, bet arī tad vēl daudzus momentus vajadzēja aizskart tikai gaŗām-ējot.

Šī grāmata nav rakstīta vēsturiski salīdzinošā plāksnē, tāpēc neesmu pūlējies salīdzināt mūsdienu cilvēku ar pagājušo laikmetu cilvēku un neesmu mēģinājis speciāli izcelt tās īpašības, kas būtu raksturīgas vienīgi tagad dzīvojošam cilvēkam. Mani vairāk interesējis cilvēks, kāds viņš vispār ir tagadējā ikdienas dzīvē. Tāpēc lasītājs šai grāmatā atradīs daudz ko tādu, kas jau bijis arī agrākos laikmetos, jo mēs gan dzīvojam 20. gadu simtenī, bet tas nenozīmē, ka mūsu raksturs un dvēseles dzīve būtu jau pilnīgi citādi kā agrāko gadu simteņu cilvēkiem. Dzīves veids, modes un tehnika mainās daudz ātrāk nekā cilvēka iekšējā struktūra, sevišķi tās pamati.

Tāpat, rakstot šīs psiholoģiskās studijas, neesmu aizskāris arī sociālās problēmas ārpus ģimenes, bet tagadnes cilvēka rakstura un personības pamatus esmu mēģinājis analizēt tikai tik tālu, cik tie atkarīgi no paša individa un tās ievirzes, kādu tas iegūst ģimenē bērna gados.

Visos jautājumos esmu atbalstījies uz moderno psiholoģiju, bet visvairāk esmu izmantojis Adlera nodibinātās individuālp psiholoģijas pētījumu rezultātus. Lai gan daži individuālp psihologu uzskati stipri vienpusīgi un daudzi viņu filozofiskie principi nepareizi, tomēr jāatzīst, ka šīs

virziens mūsdienu cilvēka iekšējo situāciju izpratis vislabāk. To apstiprina arī individuālpсихолоģiskās dziedināšanas lielie panākumi.

Viena no raksturīgākām mūsdienu cilvēka iezīmēm ir nervozitāte. Pētījot šo kaiti, kas saēd un izposta daudzu cilvēku dzīves, individuālpсихолоģiskie ārsti, psihologi, audzinātāji un praktiskie padomdevēji atklājuši, ka tās dziļākie pamati slēpjas cilvēka personības egocentriskajā struktūrā, kas ietekmē nevien rakstura un dvēseles, bet arī ķermeņa dzīvi. Tāpēc man vispirms vajadzēja noskaidrot miesas un dvēseles attiecības cilvēkā, bet pēc tam galveno vērību piegriezt egocentriskā dzīves plāna attīstībai un tā izpausmei, kontrastējot to ar lietišķo kā veselīgo un produktīvo dzīves stāju.

Lai atvieglotu grāmatas lasīšanu, literatūras norādījumus tekstā esmu apzīmējis, piemēram, šā: L. 10—23. „L.” nozīmē: skat. aizrādītās literatūras sarakstu grāmatas beigās; pirmais skaitlis (10) norāda, ka citēta vai minēta 10. grāmata šai sarakstā, bet otrs skaitlis (23) norāda lapas pusi citētajā grāmatā.

Rijniekos, 1939. g. 19. novembrī.

I

SEJA UN DVĒSELE

1. *Cilvēks no ārienes un iekšienes*

Āpstāsimies brīdi kādā ielas stūrī un paraudzīsimies cilvēku drūzmā. Ormaņos, taksometros, autobusos, tramvajos un vienkārši kājām ejot aizslīd gaŗām desmitiem un simtiem cilvēku. Gar acīm noņirb veci un jauni, vīrieši un sievietes, greznos un vienkāršos ģērbos, pa labi un kreisi, uz priekšu un atpakaļ. Raiba masa, chaotiska burzma sijājas un kaut kur traucas. Bet tad nevilšus mūsu uzmanību piesaista kāds vīrietis nonēsātā uzvalkā, sašķiebtu platmali galvā, iekritušiem vaigiem, kalsnēju stāvu pusmūža gadus. Viņš iet lēnām, cieši sakniebtām lūpām, savilktiem plakstiņiem un mazliet uz priekšu saliecies. Viņa skatiens ir mierīgs un ass, bet viņš neskatās uz mums un citiem gaŗāmgājējiem; viņš iet tā, it kā mūs nemaz neredzētu. Bet kaut ko viņš tomēr redz, kaut ko skata, jo viņa acis ir dzīvas, spraigas un domu pilnas. Ko viņš redz? Ko vēro? — Jā, arī es to gribētu zināt...

Bet ielu krustojumā tik dzīva kustība, ka mēs atstājam neizpētītu šo nopietno un intraversīvo, sev pievērsto vīrietī, jo mūsu uzmanību jau saista kāda cita, jauna un smaidīga seja, tik vēlīga un laipnīga, ka nevaram atturēties, ar acīm, nepasekojuši tai līdz nākošam ielu reŗģim, jo smaidis suģestē un pievelk, apbuŗ un ieliksma pat cietāko sirdi.

Tā ir kāda jauna dāma, gaišiem, viļņainiem matiem, dabīgā sejas krāsā, elegantā ielas tērpā. Viegļā gaitā viņa aizslīd mums gaŗām pa akmeņaino ietni it kā tā būtu

Cilvēks no iekšienes

parkets; brīvi atvērtajās acīs ir atklātība, uzticība, interese par lietām un cilvēkiem, labvēlība un sirsnība. Viņas galva ir pacelta, stāvs taisns, nesaliektis, brīvs un vaļīgs, kustības vieglas un ritmiskas. Lai arī, bet pašapzinīgi viņa atņem kāda pretimnācēja sveicienu, mazliet paloka galvu un glāstoši pasmaida... Un mums nevilus gribas jautāt un zināt, vai šī šarmantā dāma arī pati sevi, savās jūtās, domās un raksturā ir tik pat brīva, nenospiesta, gaiši priecīga, labsirdīga un pašapzinīga kā savā ārienē?

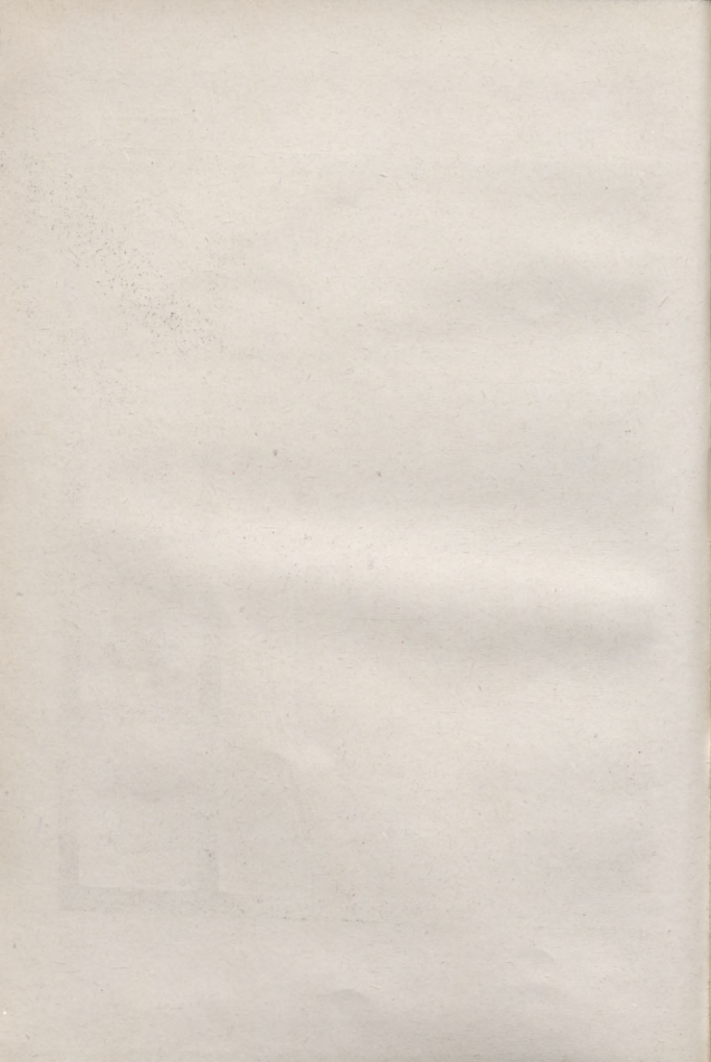
Šis pēkšņais jautājums palēnina mūsu gaitu un novērotā dāma iezūd ļaužu drūzmā. Arī pārējie cilvēki ielas burzmā zaudē savas noteiktās kontūras, jo mūsu jautājums kļuvis vēl asāks: kā būtu, ja mēs pēkšņi ieraudzītu nevis raibo ģērbu ņudzekli, garenās un apaļās sejas, kas parādās un nozūd dzīves krustcelēs, bet gan tās domas, kaislības un dziņas, ko domā, jūt un ilgojas šie cilvēki? Kā būtu, ja mēs cilvēku redzētu ne tikai no ārienes, bet arī no iekšienes, ja mēs varētu ieskatīties cilvēka sirdī, viņa personīgajās domās, pārdzīvojumos un rakstura vilcienos tik pat tieši un vienkārši, kā viņa sejas vaibstos un ķermeņa kustībās? —

Jā, tas būtu ļoti interesants skats, bet arī smags, jo tad mēs redzētu pašu dziļāko dzīves īstenību visā kailumā — redzētu cilvēkus bez maskām, domas bez vārdiem, jūtas bez žestiem un vaibstiem, kaislības bez liekulības un glaimiem, prieku bez smaida un sāpes bez asarām, naidu bez sabiedriskās pieklājības un mīlu bez spēles un noslēpumiem. Vienā acu uzmetienā mēs varētu tad aptvert cilvēka raksturu un spējas, izskatīt viņa apziņas un zemapziņas noslēpumus, izzināt, vai labs vai ļauns ir viņš, paties goda vīrs vai glaimīgs liekulis, dziļš vai sekls, mūsu labvēlis vai naidnieks.

Pieņemtai ārējībai zūdot, vienā mirkli daudzi džentlmeņi būtu pārvērtušies aferistos un noziedzniekos, daudzi filantropi egoistos, daudzas slavenības tukšos ziepju burbuļos; bet arī otrādu pārvērtību mēs redzētu: redzētu daudzus neievērotos un atstumtos ceļamies un pārvēršamies gara varoņos, daudzus ārēji robustos un cietos — iekšēji

I tabula





Dvēsele bez ārējības

smalkjūtīgos sirds cilvēkos. Un paviršajiem cilvēka noliedzējiem, nihilistiem un pesimistiem būtu neomulīgi jānosarkst tās varonīgās un cildenās cīņas priekšā, kāda atklātos daudzu cilvēku sirdīs.

Maldi un vilšanās tad izzustu. Vai pilnīgi? Nē, jo dzīvē viss pārveidojas un top citāds, arī cilvēka dvēsele. Un pat par draugu, ko mēs ļoti labi pazīstam, nekad nevaram pilnīgi droši pateikt, kāds tas nākotnē izveidosies un kā izturēsies jaunā dzīves situācijā, jo cilvēka iespējamības vienmēr reālizējas mijdarbībā ar konkrētām, neapprēķināmām dzīves situācijām. Bet cilvēks tomēr būtu kļuvis daudz, daudz pārskatāmāks un saprotamāks, ja varētu to apskatīt arī no iekšienes tik pat vienkārši, kā mēs apskatām kādu irdeni akmeni ceļa malā vai iebařotu zivi akvarijā.

Vai arī jums pašiem kādreiz nav bijusi šāda vēlēšanās — redzēt cilvēku ne tikai no ārienes, bet arī no iekšienes, redzēt cilvēku tādu, kāds tas patiesībā ir: bez ārējības čaumalām un mizām, nolobītu kā sīpolu? Ja jums patiek cilvēku vērot un pētīt, ja kādreiz jums vajadzējis lauzīt galvu par kāda tuva cilvēka personību, par viņa nodomiem, nolūkiem un raksturu, ja jūs moka problēma par to, kas gan patiesībā ir cilvēks, tad, droši vien, šāda vēlēšanās jums būs bijusi. Tā ir dabīga un saprotama vēlēšanās, par to nav jāuztraucas. Es zinu daudzus cilvēkus, sevišķi jauniesus, kas nelaimīgi, ka nevar redzēt cilvēka dvēseli kā kailu peldētāju dzīves ūdeņos un straumēs, ka tā vienmēr apģērbta, kaut kādā ārējībā ietērpta. Bet tur nu nekā nevar līdzēt, tāds ir dzīves likums: jo dziļāks un intīmāks kaut kas, jo tas dziļāk arī noslēpts. Lai atsegtu koka serdi — jānoloba daudz mizas un koksnes. „Daba mīl slēpties“, teicis sengrieķu gudrais Herakleits. Bet cilvēks ir tieši tā būtne dabā, kas visvairāk mīl slēpties.

Un kas gan būtu panākts, ja mēs varētu redzēt cilvēka dvēseli vienmēr kailu — bez ārējā ietērpa? Jā, cilvēks nevarētu vairs liekuļot, melot un izlikties. Tas tiesa. Bet viņš

Kailā dvēsele

arī nevarētu vairs sevi noslēpt, nekā nevarētu paturēt sevi un viņa dvēselei būtu jāstāv kā pārdodamai verdzenei tirgus laukumā — kailai visu ziņkārīgo acu priekšā. Tad zustu arī vārdu mūzika, jo valoda būtu lieka: domai un jūtai vairs nevajadzētu izteiksmes. Un varbūt pat visa māksla kļūtu lieka, jo arī māksla kalpo cilvēka iekšējības izteikmei. Jā, slepkavām, laupītājiem un krāpniekiem gan būtu tad jāpārtrauc noziedzīgu plānu kalšana, milētājs atrastu savu piemēroto ilgu objektu bez sāpīgas maldīšanās, bet arī dzīves pārveidotājs vairs nevarētu slepenībā gatavoties savam darbam, un apgarotam mīlas vaibstam vairs nebūtu nekādas nozīmes. Dzīve kļūtu ārkārtīgi kaila un arī vienmuļa, tik pat vienmuļa, kā bars kailu peldētāju jūrmalā. Patiesība triumfētu, bet skaistums, dzīves rotaļība un māksla, skaistā šķietamība ietu bojā. Tad būtu tāpat, kā tad, ja cilvēks varētu dzīvot pilnīgi objektīvajā pasaulē — pasaulē bez krāsām, skaņām, smaržām, garšām, siltuma un glāstiem, pasaulē bez kādas sajūtu šķietamības. Tā būtu dzīve kailā patiesībā, bet arī baigā venmuļībā. Labi, ka mēs nedzīvojam un nevaram dzīvot tādā pasaulē. Par to lai noskumst tas, kam rūp tikai absolūtā un tīrā patiesība, bet ne tas, kam ir kāda nojauta par skaistumu, kas atsedzas krāsu, skaņu un smaržu daudzveidībā, patiesības un šķietamības kopspēlē.

Bet vai vispār dvēsele kādreiz var būt pilnīgi kaila, pilnīgi bez miesas, bez kādas ārējības? — Tas ir sarežģīts jautājums un to atstāsim nākošai nodaļai, bet tagad labāk ieskatīsimies dažādu cilvēku sejās un paraudzīsimies, kā tur atspoguļojas dvēsele. Domāju, ka tas nebūs neinteresanti, jo tieši seja ir tā, no kuņas vispirms mēs iepazīstam svešu cilvēku. Ir aplami domāt, ka āriene tikai aizsedz un noslēpj iekšieni. Nē, āriene arī atspoguļo, atsedz un izteic cilvēka iekšieni, cilvēka pārdzīvojumus. Par to vislabāk var pārliecināties, pētījot cilvēka seju, kuņai dots zīmīgs nosaukums: „dvēseles spogulis”.

Sejas izteiksme

2. Acu izteiksme

Vācu fizionomists *Filips Leršs* ir sarakstījis interesantu grāmatu „Gesicht und Seele” (L. 19), kurā, pamatojamies uz daudziem eksperimentāliem pētījumiem, viņš analizē cilvēka sejas izteiksmi un tās sastāvdaļas. Tā kā šī grāmata pagaidām, cik man zināms, ir plašākais un modernākais zinātniskais darbs šai jautājumā, tad es šeit ar Lerša svarīgākiem pētījumu rezultātiem īsumā iepazīstināšu arī latviešu lasītājus. Tiem, kas par šo jautājumu vairāk interesējas, ieteicama pati Lerša grāmata. Arī fotografiskie attēli I, II un III tabulā ir ņemti no minētās grāmatas.*)

Izteiksmes ziņā visraksturīgākās joslas cilvēka sejā: *acis, piere un mute*. Kopā ņemtas, tās sastāda cilvēka dvēseles mīmisko gleznu, cilvēka pārdzīvojumu un rakstura atspoguļojumu sejā. Vispirms apstāsimies pie acu izteiksmes, jo tā ir vissvarīgākā.

Pirmais, ko der ievērot, pētījot acu izteiksmi, ir *acs plakstiņu stāvoklis*. Augšējais un apakšējais plakstiņš izveido spraugu, pa kuru ir redzams acs ābols ar varavīksneni un redzokli jeb zīlīti. Sakarā ar šīs spraugas lielumu izveidojas četri mīmiskie acs veidi:

1) *Normāli atvērta acs* — ja acs zīlīte ir pilnīgi vaļā, bet virsējais plakstiņš tikai nedaudz nosedz *varavīksneni* (sk. III tab. 8. attēlu). Tā kā acs, aizrāda Leršs, ir galvenais cilvēka organs kontakta nodibināšanā ar ārpusauli, tad būs saprotams, ka normāli atvērta acs raksturo atklātu cilvēku, kas nenoslēdzas no pasaules, neatraida to, bet iet tai pretim, ielaiž to sevī un ir vienmēr kontaktā ar to (sk. arī II 13. un I 11.).

2) *Pārmērīgi atvērta acs* (III 7, III 6, I 7) ir tad, kad mēs par kādu cilvēku sakām: „*acis ieplētis*”. Šaj gadījumā virsējais plakstiņš ir nenormāli uzrauts uz augšu, varavīksnene nav vairs nemaz aizsegta, kādēļ acs krāsainā daļa uzkrīto-

*) I un II tabulas attēlos izteiksmes ziņā nesvarīgākās sejas daļas ir izgricztas.

Pievērtā acs

ši izspiežas uz āru. Šāds acs stāvoklis rodas tad, kad cilvēks piedzīvojis ko neparastu, ārkārtīgu, tādēļ, lai to aptvertu, jāpaplašina redzes lauks. Cilvēks acis iepleš pārsteigumā, izbrīnā, nejaušā priekā un briesmās, šausmās (III 6), tāpat arī seksuālā iekārē un izsalkumā. I 6 un I 7 attēlo vienu un to pašu cilvēku: I 6 ir fotografēts, kad cilvēks bijis normālā stāvoklī, bet I 7 — kad caur ķermeni laista jūtama elektriska strāva. Bailīgi, nedroši cilvēki dzīvē parasti piedzīvo pārsteigumus, tāpēc ieplesta acs tiem ir ļoti raksturīga. Šāds pat acs stāvoklis ir arī dažās slimībās (piem., Bazedova slimībā: III 7).

3 *Pievērtā jeb nosepta acs* (III 4, III 11, III 9, I 4, I 2, I 1, I 16) raksturo cilvēka novēršanos no pasaules, jo virsējais plakstiņš nosedzis visu varavīksnenes augšējo loku un pat daļu no redzokļa, tāpēc cilvēka acī resp. apziņā ieplūst tikai niecīga daļa no apkārtnes iespaidiem un tā pati ir neskaidra. Šāds stāvoklis rodas tad, kad acs muskuļi ir *atslābināti* un vairs netur virsējo plakstiņu uz augšu. Tas notiek nogurumā. Tāpēc *pievērtā acs* pirmā kārtā raksturo cilvēka psihofizisko *nogurumu* („gurds skatiens”); dzīvē nogurušu, gurdu, kūtru, glēvu, pasīvu cilvēku acis parasti ir *pievērtas* (III, 11). Cilvēks, kā seja nofotografēta I 1, arī dzīvē, kā aizrāda Leršs, bijis kūtrs, truls, neuzņēmīgs, bez spraiģākām interesēm, kas visu uzņēmis glēvi un pasīvi. Pēc izkrišanas kādā svarīgā pārbaudījumā nav vis otrreiz eksaminējies, bet tūlīņ pārmainījis visu dzīves plānu, tomēr arī to nav realizējis. Vislabāk viņam patīcis gozēties peldkūrortu smiltīs (L. 19—163).

Lai gan *pievērtā acs* nekad neizteic cilvēka gribas aktivitāti un spraiģumu, tomēr nepareizi būtu *pievērtā acī* vienmēr saskatīt tikai nogurumu. Arī *vienaldzība* un *nevēriba* pret apkārtni, pret reālo pasauli un cilvēkiem var izteikties *pievērtā acī*. Šādai *vienaldzībai* var būt trejādi motīvi: gara trulums, augstprātība un noslēgšanās, iegremdēšanās sevī. Garīgais trulums visskaidrāk izjūtams III 9 sejā (sk. arī I 1), bet to var samant arī III 11 attēlotās sievietes acis. Pēdējā gadījumā ļoti raksturīgs vēl tas, ka skatiens vērst

Pievērtā un savilkta acs

uz zemi un arī galva nevarīgi liecas uz sāniem un leju. Viss tas liecina par cilvēka gribas vājumu, gurdumu, vienaldzību, padevību, interešu un personīgās iniciatīves trūkumu, bezmērķību, gara apvārksņa šaurumu. Ja salīdzina III 11 acu izteiksmi ar III 4 acīm, tad, lai gan abās sejās ir pievērtas acis un ļoti sievišķīgi vaibsti, tomēr atšķirība ir liela. Arī III 4 acis atspoguļojas nevērība pret apkārtni, bet šeit galva izcelta taisni, mazliet pat atpakaļ, arī skatiens nav vērsti uz leju, bet mazliet uz augšu. Tādēļ šai sejā pievērtās acis atspoguļo to pārākuma vienaldzību, kas piemīt augstprātīgiem un iedomīgiem cilvēkiem, cilvēkiem, kas pārliecināti, ka pasaulē nav nekā tāda, kas būtu viņu ievēribas cienīgs, kam būtu vērts pievērst nedalītu uzmanību un ko viņi jau nezinātu un nebūtu pārdzīvojuši. Šai ziņā vēl zīmīgāka izteiksme I 2 sejai, kur nevērīgo, rezervēto un nicinošo noskaņojumu pret apkārtni pastiprina vienpusīgais smaidis. Pievērtas acis ir ļoti raksturīgas modernām, modnām, blazētām sievietēm à la Marlene Dītricha un izteic nevērību, rezervētu pārākumu iepretim vīriešiem, kā arī zināmu noslēgtību sevī, noslēpumainību un pievērsanos kaut kam tālam. Tas viss kairina vīriešu varaskāri, pašmilību, baudkāri, ziņkāri, iekārotāju un atklājēju tieksmes. Tādēļ šādas acis, kā Leršs saka, erotiski stimulē.

Cilvēks pievērt acis arī tad, kad viņš pievērsas sev, vēro savus pārdzīvojumus, vai arī iegrimst intimā baudā (I 4).

4) *Savilkta acs* (III 10) rodas tad, ja savelk acs apakšējo un augšējo plakstiņu. Arī šinī gadījumā nav redzama visa acs krāsainā daļa, bet atšķirība, salīdzinot ar pievērtu aci, ir tā, ka acs muskuļi nav vairs atslābināti, bet *savilkti*, tādēļ augšējais plakstiņš ir šaurāks un neguļ vairs tik plaši un nevarīgi virs vaņavīksnenes, bet apakšējais plakstiņš ir *pacelts* uz augšu un skaņ vaņavīksnenes apakšējo malu. Tādēļ šādā acī nav vairs tās pasīvās nevarības un noslēgtības, kāda bija pievērtā aci. *Savilkta acs* izteic enerģiju, gribas spraigumu, aktivitāti, uzņēmību (I 8, I 5, II 6, II 4).

Skatiens uz augšu

Mēs aci savelkam, ja kaut ko novērojam, bet novērojot mēs izdalām no visa iespaidu kompleksa tikai dažus, pārējos atstājam neievērotus. Tādēļ novērošanā ir daudz vairāk aktivitātes kā vienkāršā vērošanā jeb skatīšanā ar normāli atvērtu aci, kad ļaujām sevī brīvi ieslidēt visiem apkārtnes iespaidiem; turpretī normāli atvērtās acīs ir daudz vairāk atklātības, vienkāršības un sirsnības nekā savilktais acīs (sal. I 5 un II 12 ar II 13; I 11, III 10 ar III 8). Atvērtā acs izteic atklātību, uzticību, nevainību, godīgumu, pat naivitāti (bērniem parasti acu plakstiņi ir atvērti), bet savilkta acs daudzkreiz izteic neuzticību, vainas apziņu, bailes no atklātības (ja kas ļauns izdarīts), sevis noslēpšanu, viltību (piem. II 12), distancēšanos u. c. paš aizsardzības momentus.*)

Bez plakstiņu stāvokļa acs mīmikā ļoti svarīgs ir arī acs zīlītes stāvoklis, kas noteic skatienu virzienu. Ja acs zīlīte pagriezta uz augšu tā, ka starp apakšējo plakstiņu un zīlīti redzams acs ābola baltums (III 2), tad ir iespējamās šādas skatienu vertikālās variācijas:

1) *skatiens uz augšu* — ja galva pacelta taisni vai mazliet atliekta atpakaļ (II 13, II 14, I 12, I 11). Tā cilvēks skatās tad, kad viņš savās domās, tieksmēs un jūtās nepievēršas vis reālai apkārtnē, bet aizslid uz kaut ko tādu, kas stāv pāri apkārtnē (piem., pārdomās, meditācijā, reliģiskā svētcerē). Jo skatiens augstāk vērstas, jo vairāk cilvēks attālinājies no īstenības un mazāk viņā ir gribas spēka (sal. I 11 ar I 12); te vēl jāievēro tas, vai skatiens ir ass, noteikts (I 11), jeb miglains, neass, nenoteikts (I 12). Miglainā skatienā vienmēr vāja gribas koncentrācija.

2) *Skatiens no apakšas* jeb skatiens caur pieri (III 2, III 1, I 9). Arī šē acs zīlīte pacelta uz augšu, tikai galva vairs nestāv taisni, bet noliekta uz zemi, tādēļ skatiens

*) Psiholoģisko pārdzīvojumu, kāds rodas sakarā ar dažādiem acs mīmiskiem stāvokļiem, katrs lasītājs var konstatēt arī pie sevis: vajag tikai acis iepļēst, pievērt vai savilkst, un tūlīt radīsies arī cita izjūta. Tādas pašas vaibstu kustības ieteicams izdarīt sekojot arī mūsu tālākām analizēm. Lai kontrolētu sevi, var ņemt palīgā spoguļi.

Skatiens no sāniem

vairs neslid pāri apkārtnei, bet vairāk vai mazāk pievērsts kādai tuvai personai vai priekšmetam. Šāds skatiens var izteikt vai nu pazemību, padevību, nedrošību („bailes tieši acīs skatīties”) vai arī slepenu novērošanu (I 9, III 1).

Ja galva ir atliekta atpakaļ, zods izstiepts uz priekšu un skatiens slīd pāri sejai zoda virzienā, tad rodas *skatiens no augšas* (I 10, III 5), kas izteic lepnumu, iedomību, uzpūtību, augstprātību, nicinošu pārākuma apziņu u. tml.

Acs zilīte var mainīt savu stāvokli ne tikai vertikālā, bet arī *horizontālā* virzienā. Ja zilīte ir acs vidū, galva stāv taisni un skatiens slīd sejai perpendikulārā virzienā, tad ir *taisnais skatiens* (I 5, III 7, II 16), bet ja zilīte atrodas kādā acs kaktā, tad izveidojas *skatiens no sāniem* (III 3, III 4, III 1, I 1), kuram raksturīgs tas, ka galva negriežas līdz skatienu virzienam. Šāds sānu skatiens var izteikt:

1) *kūtrumu*, ja acis nav sagrieztas uz sāniem tik stipri, ka acs muskuļos rastos sāpes, un ja cilvēks ir par slinku, lai pagrieztu galvu uz to pusi, kur viņš skatās (I 1 un III 4; ievērot vēl arī pievērtās acis un vaļējo muti!);

2) *slepenu novērošanu* — ja cilvēks acis sagriezis jau tik stipri, ka rodas sāpes, bet tomēr galvu negriež līdz skatienu virzienam, jo negrib, ka otrs pamanītu viņa novērošanu (III 3, III 1, I 3); šāds skatiens ir raksturīgs neuzticīgiem, noslēpumainiem, aizdomīgiem un viltīgiem cilvēkiem (interesantas ir Janninga Mefisto acis III 1 attēlā: te savilktajās acis skatiens no apakšas savienots ar sānu skatienu);

3) *nepilnīgu jeb aizturētu pievēršanos otram cilvēkam* — ja seja nedaudz līdz pagriezta skatienu virzienam (II 12, III 4). Kas otru atzīst par sev līdzvērtīgu — skatās tieši virsū, bet kas neatzīst — apskata to no sāniem, jo neatrod otru par cienīgu, lai tam pievērstu visu savu uzmanību; tādēļ sānu skatiens var raksturot arī augstprātību, iedomību, lepnumu, egocentrismu (I 3).

Dažādi skatienu virzieni rodas arī sakarā ar acs zilītes kustību

Skatienu veidi sakarā ar acs zīlītes kustībām

variācijām. Ja acs mērenā un vienmērīgā tempā pārslid no viena priekšmeta uz otru, tad ir *mierīgs* skatiens: raksturo mierīgus, nosvērtus cilvēkus resp. garastāvokļus; ja šis temps top pārāk lēns un kūtrs — *gurd*s skatiens (raksturo cilvēka nogurumu, apatiju, neatsaucību, piem. III 4), bet ja acs kustību temps ir straujš — tad ir *dzīvs* skatiens (raksturo interešu spraigumu, ziņkāri, atsaucību). Ja skatiens nekur ne mirkli neapstājas, tad tas ir *nemierīgs* skatiens, kas raksturo iekšēju nenoteiktību, satrauktību, nedrošību (tāds skatiens zīmīgs neirastenīkiem). *Noteikts* skatiens rodas tad, ja cilvēks, sasprindzinājies acs muskuļus, nekušīgi vežas tikai vienā noteiktā virzienā, nemainot acs ābola stāvokli un pat nemirkšķinot plakstiņus (piem. II 7). Ja šis skatiens vērsts uz kādu citu cilvēku, tad pēdējam tas liekas „caururbjošs” un visu redzošs. Tādu skatienu izturēt nav viegli un tā var skatīties tikai cilvēks, kas pats sevī drošs. Turpretim, ja skatiens nefiksē nevienu noteiktu priekšmetu, kad cilvēks it kā redz un it kā neredz tuvāko apkārtni, tad ir *nenoteikts* jeb *miglain*s skatiens (piem. III 9, I 12). Tāds skatiens ir cilvēkam, kam nav cieša kontakta ne ar īstenību, ne neīstenību. Ja cilvēka uzmanību negribot un nevilus piesaistījis, „pierāvis” kāds priekšmets un cilvēks nevar no tā vairs atbrīvoties, tad ir *fascinēts* skatiens (piem. bailēs, pārsteigumā: III 6, III 7). Vēl jāatšķir arī skatiens *tuvumā* (II 6) un *tālumā* (apm. I 12) atkarībā no zīlītes konvergences.

3. Pieres izteiksme

Pārdzīvojumu izteiksmes ziņā pierē visraksturīgākais moments ir rievas jeb krunkas, kas rodas sakarā ar pieres, acu, uzacu un deguna muskuļu savilkšanu un var būt *horizontālas* (II 3) un *vertikālas* (II 4).

Piere *horizontālās* krunkās savelkas, paceļot augšējo acs plakstiņu un uzacis uz augšu. Tas notiek brīžos, kad cilvēku kaut kas ir pārsteidzis tā, ka viņš nespēj uz reizi orientēties neparasto iespaidu drūzmā un, lai labāk ap-

Il tabula



Pieres izteiksme

tvirtu situāciju, neviļus iepļeš acis. Tādēļ horicontālās grumbas raksturo pasīvu, negribētu cilvēka uzmanības pievēršanos kaut kam un izteic nogaidošu vērošanu, izbrīnu (II 3), pārsteigumu, bailes, šausmas (III 6), izmisumu, samulsumu, iztrūkšanos (II 2). Cilvēki, kas kritiskās situācijās vienmēr savelk pieri horicontālās krunkās, ir vai nu bailīgi, nedroši, pasīvi, vai arī intelektuāli tik tālu nenobrieduši, ka paliktu situācijas noteicēji. II 1 un II 2 attēlo vienu un to pašu personu: pirmā gadījumā Leršs tai licis stipri vilkt kādu priekšmetu, bet otrā gadījumā laidis rokās nelielu elektrisku strāvu. Dzīvē šis cilvēks izrādījies ļoti nepatstāvīgs, vājš, pasīvs, neattīstīts, bez personīgas iniciatīves.

Vertikālās rievās pierē veidojas reizē ar uzacu un pa daļai arī plakstiņu savilkšanu jeb saraušanu un parādās tad, kad cilvēks īstenībā jeb domās sadūries ar kaut ko grūtu un nepatīkamu (II 5, I 13, II 4), pret ko ieņem aktīvu stāju, tādēļ koncentrē uzmanību un domas, lai pārvarētu grūtības un nepatīkšanas. Tādēļ vertikālās rievās izteic daudz vairāk garīgas aktivitātes un spontāna spraiguma kā horicontālās. Personai, ko attēlo II 5, ir tāds pats uzdevums kā II 2: jāatrauj viens priekšmets no otra, bet izteiksme pavisam cita. Vertikālās grumbas izteic arī dusmas, niknumu (II 7, II 4) un ir iegulušās agresīvu, naidīgu, dūsmīgu, strīdīgu cilvēku pierēs (tāds bijis II 4).

Interesanta izteiksme rodas, ja seja reizē savelkas vertikālās un horicontālās krunkās (II 9 un II 8), pie kam arī uzacis sašķiebjas. Šādas krunkas Leršs nosauc par posta krunkām (Notfalten), jo tās parādās bēdās, ciešanās, rūpēs, raizēs, grūtībās un nelaimēs, un ir raksturīgas visiem melancholiķiem, rūpju nomāktiem un sagrauztiem cilvēkiem. Persona, kuŗu attēlo II 9, bijusi vāja, nedroša, nenoteikta, bez dzīves spara; kad bijis kas grūtāks veicams, šis cilvēks vairākkārt dziļi nopūties; II 10 rāda šo cilvēku vieglas elektrizācijas brīdī: īgnums, nepatika viņa sejā (ievērot arī lūpu kaktiņu pārmaiņu II 10 un II 9). Vēl nelaimīgāka sejas izteiksme ir II 8 personai.

Aizvērtā un atvērtā mute

4. Mutes izteiksme

Ar muti mēs nevien ēdam, bet arī runājam, un runājot nodibinām kontaktu ar otru cilvēku. Tādēļ *aizvērtā mute* ar *cieši sakniebtām lūpām* (II 11, II 12) pirmā kārtā raksturo kontakta pārtraukšanu ar otru un noslēgšanos sevī. Bet tā kā lūpu sakniebšana prasa zināmu muskuļu piepūli, tad tāda mute izteic arī enerģiju, apņēmību, noteiktību un gatavību no runāšanas pāriet pie darbiem. Klusētājiem, noslēgtiem, ietiepīgiem, neatlaidīgiem, stūrgalvīgiem un spītīgiem cilvēkiem lūpas parasti ir sakniebtā stāvoklī. Tāpat arī enerģiski, cieti un izturīgi cilvēki netur bez sevišķas vajadzības muti vaļā.

Tā kā mutes ciešums var būt ļoti dažāds — sākot ar vieglu lūpu saskari un beidzot ar sakniebtiem zobiem un cieši saspiestām lūpām, tad arī *aizvērtas mutes izteiksme* var būt ļoti dažāda. II 13 attēlā mute gan ir ciet, bet nav noslēgta, jo lūpas brīvi un dabīgi turas kopā, tādēļ tās katru brīdi var atvērties un sākt runāt; cilvēks ir nopietns, bet nav noslēdzies sevī; tāda pat izteiksme ir arī acīs: atklāto acu skatiens drusku vērstas uz augšu, pāri tiešai apkārtnei, bet ik brīdi tas var pievērsties arī otrai personai. Daudz vairāk noslēgtības jau ir II 14 mutē, bet II 11 mutē nevien nerunā, bet arī negrib runāt; šo negribu un noraidīto izturēšanos sevišķi labi var samantīt uz leju savilkto lūpu kaktiņos; arī savilktais acis, drusku manāmās vertikālās grumbas un sasprīgtie zoda muskuļi norāda, ka cilvēks pats nodarbināts ar kādu grūtu problēmu un tāpēc nav „runājams”. Tāda pati pakāpenība mutes izteiksmē vērojama arī I 11, I 7 un I 5 attēlos.

Stipri citāda izteiksme ir *atvērtai* mutei. Pļāpīgiem un ziņkārīgiem ļaudīm mute reti kad *aizvērtā*. Arī izbrīnā, pārsteigumā un pēkšņās izbailēs (III 6) un sāpēs (I 13) mute atveras. Ja mute ir nevarīgi atvērtā (mutes un zoda muskuļi slābani, arī zobi vaļā), tad tas raksturo vāju, glēvu, nespēcīgu cilvēku, kam trūkst fiziskas un garīgas enerģijas (III 4, I 1; nevarības iespaidu abos gadījumos vēl pa-

Lūpu kaktiņu izteiksme

stiprina pievārtās acis). Tādi cilvēki arī sāpes, mokas pārdzīvo ar vaļēju muti (II 5). Interesants ir II 6 uzņēmums: piere gan sarauta dusmu krunkās, arī savilkto plakstiņi izteic cenšanos ieturēt aktīvu stāvokli, bet to visu noliedz vaļējā mute, tā tad: nevarīgas dusmas. Sacirsti, sakosti zobu raksturo spraigu fiziskās un garīgās enerģijas koncentrāciju un pielietošanu, kā arī stipru piepūli. Tie, kas vājāki vai arī nav tik noslēgti, tādos gadījumos zobus sacērt atvērtām lūpām (I 14), bet noslēgtākie, cietākie, spītīgākie — sakniebtām lūpām (II 11).

Cilvēka sejas izteiksmes kopiespaids lielā mērā atkarīgs arī no *mutes kaktiņu stāvokļa*. Salīdziniet mutes izteiksmi III 3, II 1 un II 12 vai arī III 4, I 2 un II 16 attēlos. Atšķirība būs stipri jūtama (lai acu un pieres izteiksme netraucētu salīdzināšanu, tad pārējo sejas daļu ieteicams aizsegst, bet vaļā atstāt tikai muti). Lūpu kaktiņi III 3 un III 4 attēlos iet horizontāli un raksturo nopietnību; II 1 un I 2 mutēm lūpu kaktiņi jau uz leju noslidējuši, tādēļ izteic arī smagāku izjūtu kā nopietnībā — drūmumu, skumjas, īgnumu, nelaiptību; turpretim II 12 un II 16 lūpu kaktiņi ir uz augšu savilkti, tādēļ izteikts arī vieglāks pārdzīvojums un noskaņojums: prieks, jautrība, smaidis. Sakarā ar to īgniem, nelaiptiem, drūmiem, bēdīgiem cilvēkiem lūpu kaktiņi ir uz leju, bet laiptiem (II 13), priecīgiem, jautriem cilvēkiem — uz augšu, un nopietniem — horizontālā stāvoklī. Tas ir sakarā ar dažādu muskuļu inervāciju (iedarbinājumu) mutes joslā.

Interesanta ir II 15 seja: acis un vaigi smaida, arī lūpas it kā atvērušās smaidā, bet lūpu kaktiņi uz leju, tādēļ rodas izjūta, ka šai smaidā nav visas dvēseles, ka cilvēks smaida tikai ārēji, nepilnīgi, ar acīm, bet ne muti. Vēl nepilnīgāks un vēl vairāk rezervēts smaidis ir tad, ja smaidā savelkas tikai viens vaigs (I 2; arī te lūpu kaktiņi palikuši uz leju). Smaidam var būt dažāda izteiksme arī atkarībā no tā, vai smaida ar vaļēju (II 16) vai aizvērtu muti (I 15). Pirmā gadījumā (II 16) smaidā ir daudz vairāk atklātības un vaļsirdības kā otrā gadījumā (I 15), bet II 12

Māksla lasīt seju

smaidis ir jau noteikti viltīgs, jo lūpas cieši sakniebtas un arī acis savilkotas. Viltīgs ir arī Janninga Mefisto smaidis (III 1) sakarā ar slepeni vērojošo skatienu un uz priekšu izvirzīto apakšlūpu, kas izteic iekairinātu juteklību. Atklātības nav arī I 16 smaidā: pievērtajās acīs ir dzīves brauditāja viltīga pārākuma apziņa..

5. Seja un cilvēks

Vēl gan būtu ļoti daudz kas sakāms par cilvēka sejas izteiksmi, sevišķi par grūtāk tveramiem un smalkākiem vaibstiem, jo cilvēka seja ir kā grāmata: jo uzmanīgāk un ilgāk to lasa, jo vairāk var izlasīt, tomēr mans nolūks šoreiz nebija atsegt visu fizionomiskās lasīšanas mākslu, bet tikai atklāt dažu burtu nozīmi. Es gribēju tikai parādīt, ka cilvēka seja nav mēma, bet gan runīga. Katra seja kaut ko teic, kaut ko runā un stāsta par pašu cilvēku, par viņa pārdzīvojumiem, par viņa dzīvi. Vajag tikai uzmanīgāk ieskatīties, ielūkoties, iejusties otrā cilvēkā un galvenais — nevajag būt iedomīgam. Tie, kas tikai sevi redz, neredz otrā cilvēku, un tādēļ tiem kaimiņu un garām-gājēju, pat tuvinieku sejas šķiet mēmas, turpretim vienkāršs, atsaucīgs un neiedomīgs cilvēks pat akmeņus un zāli dzird runājam. Es te nedomāju dzejiskas fantazijas, bet gan pavisam reālu patiesību: katrai lietai ir sava vēsture, sava pagātne, izcelšanās un būtība, īpatnība un sakars ar visu pārējo pasauli, un to visu uzmanīgam vērotājam un tam, kas nav zaudējis prieku mācīties un pētīt, atklāj dzīvā un nedzīvā daba un kultūra.

Seja izteic nevien tiešo pārdzīvojumu, bet arī cilvēka raksturu, kas ir kaut kas vairāk kā atsevišķs pārdzīvojums, jo saglabājas daudz ilgāk un slēpjas daudz dziļāk cilvēka būtībā. Pārdzīvojumā izteicas, atklājas cilvēka raksturs un personība, skaidrāk izsakoties: *cilvēka raksturs noteic un veido pārdzīvojumu*. Tāpēc visi cilvēki bailes, prieku, sāpes, dusmas un nepatīkšanas nekad nepārdzīvo vienā-

Monas Lizas seja

di. Atšķiriet vēl reiz izskatītās tabulas un ieskatieties II 2 un II 5 attēlos: te ir divi cilvēki vienādā situācijā, kas prasa fizisku piepūli (sk. XX lp. p.), abi pārdzīvo kaut ko nepatīkamu, bet katrs dažādi, pat pretēji: viens (II 2) ir it kā izbijies (acis ieklētis un pieri sarāvis horicontālās krunkās), bet otrs (II 5) — koncentrējis visu garīgo enerģiju (acis savilkta un piere vertikālās krunkās). Pirmajam gribas spēka un drosmes daudz mazāk kā otrajam, tādēļ grūtībās to pārņem izmisums un bēgšanas tieksme (sk. arī II 1), bet otrais cenšas aktīvi pārspēt grūtības un uzvarēt tās. Un ar šo pamatraksturojumu mums pietiek, lai paredzētu šo cilvēku nostāju dažādās dzīves situācijās. Seja ir atklājusi ne tikai pašreizējo pārdzīvojumu, bet arī cilvēka raksturu, cilvēka būtību. Tāpat jūs varat salīdzināt II 16 ar II 4 un I 5 ar I 11: arī te jūs atradīsiet sejā nevien pārdzīvojuma izteiksmi, bet arī rakstura vilcienus.

Tagad paskatīsimies slavenās Leonardo da Vinči *Monas Lizas* sejā, kas suģestējusi tūkstošiem cilvēku. Ko izteic šī seja? Tik tikko tveramu smaidu uz mierīgas, vērojošas sejas fona. Dziļš miers ir šai sejā, bet tas nav nedzīvs, tukšs un truls miers, bet gan dziļas sievietiskas gudrības miers. Tas ir maldīgs aizspriedums, ka miers nozīmē kustības izzušanu. Arī kustībā var būt miers un mierā kustība. Un tas ir vispievilcīgākais moments dziļā gudrībā, kurā nav vairs nekā no kaislibu un afektu satrauktās nervozitātes. Lai labāk izceltos da Vinči *Monas Lizas* sejā izteiktā dzīves gudrība, ko var dot tikai bagāta pieredze, paskatieties nākošā attēlā: tas ir Rafaela spalvas zīmējums — minētās da Vinči gleznas kopija. Atšķirība ir milzīga. Oriģinālā ir nobriedusi sieviete, bet Rafaela kopijā — zaļa meitene. Atšķirība arī acis: Rafaela Liza vienkārši skatās uz sāniem (acis plaši atvērtas), bet da Vinči Liza novēro (acis savilkta). Kopijā ir vienkārša atklātība, vaļširdība, bet oriģinālā — kairinoša neatklātība (ievērot arī lūpas: tās ir cieši kopā, un tikai kreisais lūpu kaktiņš savilkts smaidā).

Skatoties da Vinči *Lizas* sejā, mēs jūtam, ka šī sieviete

Mikelandželo seja

nenovēršas no mums, bet tomēr visu sevi nekad neatklās. Jo vairāk mēs viņā iedziļināsimies, jo atvērsies arvienu jauni horiconti un iespējamības. Viņa ir nopietna, bet smaida, un smaidā ir kas atzinīgs un glāstošs, bet taj pašā brīdī kreisajā lūpu kaktiņā un savilkto acu sānu skatienā paslēpies mazs nicīgs smīns;*) viņa ir mierīga, bet var tapt brāzmaina; viņa nav iedomīga un lepna, bet tomēr pašapzinīga; viņa vēro, bet arī jūt; viņa nav noslēgta, bet ko viņa par jums domā, to jūs pilnīgi nekad neuzzināsi; viņa nevairās, nebēg, bet tomēr nesatveicama: viena viņas būtības daļa vienmēr izslidēs no mūsu rokām. Viņa ir kā pati dzīve, kas rauj arvien uz priekšu un dziļāk, lielā, īstā dzīve, ko nekad nevar satvert saujā, un kas tādēļ mūžam kairina un vilina drosmīgos. Kas reiz būs īsto Monu Lizu redzējis, nevarēs vairs novērsties, un kas reiz būs viņu iemīlējis, nekad vairs neatrausies. No visa tā Rafaēla kopijā nav gandrīz ne jausmas. Tur mums pretim lūkojas pavisam cits cilvēks.

Vēl citādākas cilvēciņas kvalitātes mēs redzam Mikelandželo sejā. Tur gan nav rakstīts, ka šis cilvēks bijis viens no visģeniālākiem gleznotājiem un tēlniekiem, bet izteikts tikai tas, ka šis cilvēks dzīvojis un radījis mokātis un sāpēs, ka viņš varonīgi, netaupot sevi, cīnījies titāniskā gara cīņā, bezbailīgi ieskatījies dzīves ciešanu traģismā un nejdzībās, sapratis visu un kļuvis redzīgs — ne mizantrops, bet radītājs. To cpliecina vertikālās un horicontālās rievās pierē (vertikālās rievās daudz stiprāk izceļas), spēcīgās sāpju rievās vaigos, emocionālu pārdomu pilnais un uz zemi vērstais skatiens un spēcīgās anatomiskās sejas līnijas. Šai sejā atspoguļojas tāda cilvēciņas eksistences josla, kas Monai Lizai ir pilnīgi sveša. Un tā ir pateikta

*) Ši pretrunība Monas Lizas smaidā un vispār vaibstos arī mākslas vēsturniekus pamudinājusi uz dažādiem iztulkojumiem: vieni ir izjutuši viņas smaidā maigumu, piemilību, iekšēju aplaimojumu, dievišķīgumu, citi — ironiju, lepnumu, izaicinājumu, trešie — maiguma un koķeterijas, kautrības un apslēptas juteklības sajaukumu (sk. Wold. von Seidlitz: Leonardo da Vinci, Phaidon Verlag, 1935; 271. lpp.).

Primitīvo cilvēku sejas

viņa paša vārdos: „Tūkstots prieku neatsver vienu moku brīdi.”

Tās bija divu cilvēku sejas, tādu cilvēku, kas dzīvojuši priekš vairāk kā 400 gadiem. Un tomēr šais sejās mēs jūtam apmēram to pašu pārdzīvojumu izteiksmi, ko mūsdienīgu cilvēkā: prieku, laimi, cilvēcīgu siltumu, nopietnību, mokas, sāpes... Pa šiem gadu simteņiem daudz kas mainījies, bet daudz kas palicis līdzīgs. Mūsu priekam un mokām ir citāds saturs, citi objekti, bet prieka un moku pamatkvalitāte ir tā pati — cilvēcīgums. Un tikai tad, ja mēs varētu redzēt to cilvēku sejas, kas dzīvojuši pirms vairākiem gadsimtu tūkstošiem, atšķirība kļūtu stipri ievērojamāka.

Ieskatieties, piem., *pitekantropa* sejā, kuŗu pēc Javas salā atraktiem un pamatīgi izpētītiem kauliem restaurējis prof. Mak-Gregors. Vispirms bailīgās acis, kuŗās it kā atspoguļojas mūsu dzīvniecisko senču nedrošība toreizējos mūža mežos, tad — vaļējā mute, šaurā piere, lielle žokļi, platās nāsis... Pilnīgi dzīvnieciska sejas daļu proporcija, bet tomēr kaut kas arī cilvēcīgs šai sejā, tāpēc zinātnieki ilgi laužījuši galvas, kur šo senizmirušo dzīvnieku pieskaitīt — pērtiķu vai cilvēku dzimumam, un beidzot vienojušies nosaukt par „pērtiķi cilvēku”. Daudz cilvēcīgāks izskats ir jau tā sauktajam *Pitdaunas* cilvēkam, kuŗu pēc Anglijā atrastajiem kauliem skulptūrā restaurējis tas pats profesors, turpretim *kromaņonu* rases pārstāvim, kas dzīvojis Eiropā pēc leduslaikmeta, ir jau pilnīgi cilvēcīgs un kultūrāls izskats, tāpēc antropologi to pieskaita tai pašai *homo sapiens* sugai, pie kuŗas arī mēs piederam. Arī šī cilvēces priekšteča, kultūrālā alu iemītnieka, sejā mākslinieks lieliski pratis atspoguļot tā laika grūto eksistences cīņu: tā ir cieta, rūdīta, it kā dzelzī veidota. Nekā no mūsdienīgu cilvēka vijīgā maiguma, kultūras ērtībās izlutinātā smalkuma. Bet, skatoties šai sejā, pāri daudzajiem gadu tūkstošiem pārsniedzas cilvēcīgas kopības apziņa, rodas izjūta, ka mēs stāvam vienā kopīgā cilvēcīgas attīstības straumē,

Tālākā problēma

tādēļ gribas atspiesties uz zemi vēl drošāk, lai varētu celties vēl augstāk.

Šis nodaļas sākumā mums radās jautājums: kā redzēt to, kas noris cilvēka iekšienē, viņa pārdzīvojumos? Tagad mēs zinām, ka cilvēka seja nav mēma, bet izteiksmīga, runīga, ka tā atklāj cilvēka iekšieni. Tomēr cilvēks sejas izteiksmi var arī liekuļot, var smaidīt tad, kad patiesībā gribas raudāt, un izlikties labs pat tad, kad otru nolēmis iznīcināt. Lai gan uzmanīgs novērotājs arī liekuli un viltnieku var atmasket, vai tomēr nebūtu labāk, ja otra cilvēka dvēselē varētu tieši ieskatīties, ja mēs to varētu kailu ieraudzīt un saskarties ar to bez ķermeņa starpniecības? Lai uz šo jautājumu atbildētu, mums daudz dziļāk jāieskatās dvēseles un miesas attiecības. Tāpēc tagad no sejas un dvēseles problēmas pāriesim pie miesas un dvēseles problēmas vispār.

III tabula

fac
vultu
tempo
capit
ment
adip
dicit
dir
tute
et
in
arip
as
-on



II

APGAROTĀ MIESA UN MIESĪGĀ DVĒSELE

I. *Dvēsele un ķermenis*

Nē, dvēseli nekad mēs neredzēsim kailu. Tas ir tukšs sapnis, kas nekad nepiepildīsies. Cilvēks var kļūt atklātāks un patiesāks savos vārdos un žestos, bet kails savā dvēseles dzīvē — nekad. Dvēsele nevar būt bez miesas, jo dvēsele cilvēka ķermenī nav ieslēgta kā kodols rieksta čaulā, ko var pāršķelt un nolobīt, ne kā cietumnieks, ko var palaist no cietuma brīvībā, un ne arī kā kāda būtne brīžiem dārgā, brīžiem nabadzīgā ģērbā, ko var atģērbt un palaist kailu. Dvēsele ir augusi un attīstījusies kopā ar ķermeni, kopā ar dzīvo miesu, dzīvo materiju, tādēļ tā var pastāvēt un ieelpot dzīvi tikai kopā ar ķermeni. Dvēseli nevar atdalīt no miesas, tā eksistē nedalāmā vienībā ar dzīvības procesiem ķermenī, jo tā ir dzīvības funkcija, dzīvības attīstības rezultāts apmēram miljardu gadu ilgajā esistences cīņā zemes virsū.

Daudzus gadu simteņus, pat tūkstošus, cilvēces vēsturē gan ir valdījis uzskats, ka dvēsele ir kaut kas atdalāms no miesas, ka pirms cilvēka dzimšanas tā mājokusi kādā aizzvaigžņu pasaulē un pēc ķermeņa nāves tur atkal atgriezās. Lai šāda uzskata maldīgumu ieskatītu, nemaz nav jārunā par to, ka modernā dabas zinātne pazīst *tikai vienu pasauli* — tikai to, kurā dzīvo cilvēks „no miesas un kaula”, un kurā kustas arī zvaigznes, ne arī jāaizrāda, ka nekur nav konstatēta dvēsele ārpus ķermeņa. Pietiek jau ar to vien, ja kaut reizi izdomājam līdz galam, kāda izskatītos

Kāda izskatītos dvēsele bez ķermeņa?

dvēsele, kāds būtu tās saturs, ja tā tiešām kaut kur varētu eksistēt ārpus ķermeņa, ārpus dzīvās materijas.

Dvēsele, visiem saprotamā valodā runājot, ir pārdzīvojumu vienība, dažādo jūtu, sajūtu, pārdomu, atmiņu, tieksmju, instinktu un ilgu kopība. Bet ko gan varētu redzēt, dzirdēt, saost, nogaršot vai citādi kā sajust un uztvert neķermeniska dvēsele, dvēsele, kurai vairs nebūtu ne acu, ausu, mēles, deguna, ne ādas un asiņu? — Nekā! Bez acīm neviens nevar nekā redzēt, bez ausīm nevar dzirdēt, bez mēles nogaršot, bez deguna saost, bez ādas noglāstīt, bez sejas pasmaidīt. Tādai dvēselei visa daudzējādā krāsu, skaņu, līniju un formu, garžu un smaržu pasaule atrastos aiz septiņreiz septiņiem zīmogiem, bet līdz ar to arī mūzika, glezniecība, tēlniecība, dzeja un visi citi mākslas veidi būtu kaut kas pilnīgi svešs un nezināms — terra instabilis, unda innabilis. Tas nozīmē, ka šādai dvēselei nebūtu arī nekāda estētiska pārdzīvojuma, jo skaistums vienmēr parādās konkrētā un jutekliski tveramā formā. Tā tad izkristu visa ārējās uztveres un skaistuma pasaule. Tas pirmkārt.

Otrkārt: kur nav ķermeņa, kur nav asiņu, sirds un dzīvas miesas, nav arī instinktu, dziņu un kaislibu, bet kur nav instinktu un kaislibu, nav arī naida un mīlas, egoisma un līdzjūtības, baļu un drosmes. Tā tad no neķermeniskās dvēseles saturā jāizzūd arī visām bioloģiskām un personālām jūtām, dziņām un instinktiem. Šāda dvēsele nekad nevarētu pasmaidīt, jo tai nebūtu sejas; nekad tā nevarētu izjust ne visniecīgāko no zemes priekiem, un arī debesu ilgās tai būtu svešas, jo ilgojas tikai tas, kas kaut ko zina par prieku un sāpēm.

Tiesa, šādai dvēselei arī nebūtu nekādu personīgu sāpju, jo tai nebūtu nekādu rūpju par ēdienu un dzērienu, apģērbu un mitekli, satiksmes ērtībām un atpūtu, jo tikai dzīvā miesai jā rūpējas par visu to un tikai materiāls ķermenis var pārvietoties telpā, bet tīrs gars, ja tāds kaut kur tiešām atrastos, vienmēr būtu visur un galu galā — nekur, jo tas nebūtu izplatīts telpā. Šādu dvēseli nekas nevarētu aizvainot un aizkart, jo personīgi aizvainot var tikai to, kam

Juteklības nozīme dvēselē

sacasināta pašapziņa, bet tāda pašapziņa ir tikai tur, kur ir iedomība, godkāre, pašlepnums, augstprātība, varas kāre, kur ir zināms egocentrisms. Dvēselei ārpus ķermeņa no visa tā nebūtu ne vēsts, jo tai vairs nebūtu nekādas individuālītātes, nekādas personīgas īpatnības, kas to atšķirtu no pārējām tādām pat dvēselēm. Īpatnība ir tikai tur, kur ir kaut kas vienreizējs, kaut kas atsevišķs. Jo vairāk vispārības kādā priekšmetā, jo mazāk īpatnības. Liela īpatnība var parādīties tikai tur, kur ir liels un bagāts saturs, jo tikai tur ir lielas savdabīgu kombināciju un variāciju iespējamības. Absolūtais tukšums ir visur vienāds un vienmuļība ļoti stereotipa.

Bet kāds saturs gan paliktu dvēselē, ja no tās izslēgtu visu miesīgo, juteklisko un cilvēcīgo? — Tad izzustu ne tikai visa jutekliskā un estētiskā pasaule, bet arī morāliskā un reliģiskā. Morāle var būt tikai tur, kur ir cīņa ar miesīgām un egocentriskām iekārēm, kur ir cīņa ar nepilnīgo un ļauno, bet dvēselē bez miesas vairs nebūtu arī ļaunuma un nepilnības, jo ļaunais, tā māca morāles filozofi, dzimst juteklībā. Tā tad tā būtu dvēsele bez morāles un arī bez reliģijas, jo reliģiju meklē tikai grēcīgais, bet arī grēks dzimst juteklībā. Tā tad neķermeniskā dvēselē nebūtu vairs nekādas nepilnības, bet — arī nekādas pilnības, jo tā, atraisīdamās no visa zemiskā, būtu pazaudējusi arī ilgas pēc pilnības un iekritusi tukšumā.

Vienīgais saturs, kas viņā vēl varētu atrast patvērumu, kā šķiet, būtu domu saturs — nemaldīgās patiesības par lietu būtību. Un tomēr — šāda dvēsele nepazītu arī lietu būtību! Ko gan var zināt par ābola būtību tas, kas to nav ne redzējis, ne ēdis? Ko var teikt par pieaugušo mīlu un naidu naivs bērns, kas pats vēl nav ne mīlējis, ne cietis, ne nīdis, ne arī redzējis citus mīlam, ne dzirdējis ko par mīlu? Nekā. Un ko par lietu būtību var teikt tas, kas lietas nemaz neredz, nedzird, nesaož, u. t. t.? — Bet, varbūt, lietu būtība tieši izteicas neredzamās, neuztveramās īpašībās? Nē, tie ir metafiziski maldi un tradicionāls aizspriedums filozofijā. Kustības būtība ir kustībā, nevis ārpus ku-

Vai materiĶa neĶūtiĶa?

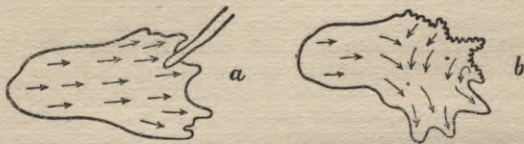
stības, bet kustību var redzēt katrs, kam acis. Zālēdāju būtība ir tā, ka viņi ēd zāli; plēsoņu būtība — ka viņi saplosa citas dzīvas būtnes. Un to es varu redzēt savām dabiskajām acīm, bet ja esmu akls — tad izjust savā ķermenī plēsēja nagus. Tikai tad, ja es vairs nekā nesajustu, es arī nekā nezinātu un domādams nekā neizdomātu par lietu būtību. Un tā ir ar dvēseli, kas bez ķermeņa nekā nevar ne redzēt, ne dzirdēt. Tā būtu akla arī savās domās. Bet, varbūt, tā varētu domāt par sevi, pārvērsties par tiro domu, kas domā tikai sevi, kā to Aristotels mācīja? Tas jau būtu ļoti jauki, bet ko gan par sevi var domāt tas, kas pats nekas nav? Tas var domāt tikai par tukšumu. Tā galu galā, ja nebaidāmies no reālas un loģiskas domāšanas, absolūtās pilnības vietā dvēsele bez ķermeņa pārvērsas par tukšu domu, par domu bez kāda noteikta satura, bez individuālītātes un īpatnības...

Cilvēks ir tik ļoti sacaudzis ar pasauli savā juteklībā, ka bez juteklības tam pazūd arī pasaule un pats pārvērsas par neko. Tādēļ arī dvēsele var elpot, augt un izplest savus spārnus pār pasaules plašumiem un dzelmēm tikai kopā ar juteklību, kopā ar ķermenī, kam ir acis, ausis, acinis un dzīva, jūtīga materiĶa.

Jā, dzīvā organismā, vismaz dzīvnieku organismā ielēgtā materiĶa ir vienmēr jūtīga. Katrs organisms dzīvnieku pasaulē, kaut tas atrastos uz viszemākās attīstības pakāpes, uzņem vismaz daļu no apkārtnes kairinājumiem un uz tiem reaĶē. Piemēram, amēba. Tā ir tik sīks dzīvnieciņš, ka to var ieraudzīt tikai mikroskopā. Viss viņas ķermenis sastāv tikai no vienas šūniņas, kuŗai nav ne acu, ausu, kāju, galvas, nervu, ne citu kādu organu. Tā tad šai ziņā vienkārša dzīvas vielas pīciņa. Un tomēr šis olbaltuma kamoliņš ir jūtīgs. Amēba dzīvo ūdenī un kustas ar tā saukto pseidopodiju („šķīetamo kājiņu”) palīdzību: virzienā, kādā amēba kustas, izceļas pirkstveidīgi pagarinājumi, kuŗos pārlejas receklainā protoplasmas masa jeb šūniņas iekšējais šķidrums; pēc tam izaug atkal jauni pagarinājumi, kuŗos savukārt ieplūst viss ķermenis. Tā tas turpinās

Vai arī amēba kaut ko sajūt?

visu laiku, kamēr amēba kustas. Ja savā ceļā amēba sastop ko ēdamu (kādu mikroskopisku augu vai dzīvnieku), tad viņa ar savām pseidopodijām aptver to un „ierij“, ievēl sevī. Bet ja amēbas ķermeņa priekšējai daļai pieskaņas ar stikla irbulīti (skat. a zīmēj.) — atzīkātās pseidopodijas vis neaptver irbulīti, bet ievēlkas galvenajā protoplazmas masā, un amēba „rāpo“ uz sāniem — izlaiž pseidopodijas citā virzienā (sk. b zīmēj.). Ja, turpretim, ar irbulīti pieskaņas



amēbas ķermeņa pakalējam galam, tad amēba nemaina vis kustības virzienu, bet paātrinātā gaitā dodas uz priekšu — lai izbēgtu no nevēlamā kairinājuma.

Tā tad amēba spēj atšķirt ēdamu priekšmetu no neēdama, sagrābt ēdamo un izvairīties no briesmām*), t. i. izdarīt zināmas mērķpiemērotas kustības.

Ja nu jums tagad jautātu: vai amēbai ir dvēsele vai nav? — ko jūs atbildētu? Protams, apziņas nav. Savas kustības amēba izdara neapzinīgi, jo par apziņu var sākt runāt tikai tur, kur jau attīstījusies centrālā nervu sistēma. Bēt dvēsele jeb tas, ko ar svešvārdu modernā psiholoģijā

*) Dažreiz amēbas aprij viena otru. Interesantu gadījumu novērojis amerikāņu dzīvnieku psihologs Džennings (Jennigs, H. S.). Viena amēba ar savām pseidopodijām „saķērusi“ otru, bet tā pārdalījusies uz pusēm un viena puse sakusi bēgt. Uzbrucēja sakusi dzīties bēgļei pakal, atkal sagrābusi to un sakusi rīt, bet bēgļe atkal izrāvusies un beidzot tomēr izbēgusi savai vajātājai.

Dvēsele un materijas jūtīgums

mēdz saukt par psihiku, nesastāv tikai no apziņas vien. Vai jūs apzināties visas savas tieksmes, kaislības un bailes? Taču nē. Iegrimuši dziļās pārdomās, jūs varat paēst garžīgas pusdienas un nemaz nezināt, ar kādu kāri un apetīti esat pazudinājuši savu porciju; jūs varat lielu ceļa gabalu noiet interesantā sabiedrībā un nemaz nejūst, ka esat noguris, ka kāja noberzta un sāp, un ka jūs mazliet klibojat: nogurums un noberzuma sāpes ir palikušas ārpus jūsu apziņas kā neapzinātas sajūtas ķermenī. Tāpat varbūt ir arī amēbai: kaut kā viņa „sajūt” ārpusaules ķermeņu pieskārienus, bet pati par to nekā nezina; izdara mērķpiemērotas kustības, bet neapjēdz šo kustību nozīmi un lietderību.

Vitālistiskie dabas zinātnieki atzīst, ka arī amēbai, šai sīkajai olbaltuma piciņai, ir kāda sajušana, kaut kas no dvēseles, kaut arī neapzinātā veidā, bet mēchanisti visas amēbas kustības izskaidro tikai ar fizikāliem un ķīmiskiem procesiem tās protoplasmā. Nav mums sevišķas vajadzības ielaisties šai strīdū, jo tā atrisinājums prasa vēl daudz pētījumu. Skaidrs viens: amēba nav nejūtīgs organisms; materija, kas ieiet amēbas uzbūvē, nav vairs nejūtīga, nav līdzīga akmenim un ūdenim. Amēba uzņem ārpusaules iespaidus un uz tiem piemēroti reaģē. Ja šī dzīvās šūniņas reakcijas spēja pati vēl nav psihisks process, tad vismaz tā ir priekšpakāpe, izejas punkts dvēseles attīstībā dzīvās materijas pasaulē. Ka dzīvā materija ir jūtīga, par to jūs varat pārliecināties katrā savā pirkstgalā, ja pieskaraties kādam priekšmetam. Amēbā šis jūtīgums vēl lielāks, jo tā jūt kairinājumu pat no mikroskopiskiem materijas ķermeņiem, ko cilvēks nespēj. Ja šis amēbas jūtīgums, t. i. spēja uzņemt un atšķirt kairinājumus un uz tiem reaģēt, ir izskaidrojams ar organiskās materijas fizikālām un ķīmiskām īpašībām, tad tas nozīmē, ka psihisko parādību pēdējos pamatos ir fizikālas un ķīmiskas parādības un ka dvēseli nevar izraut no materiālās pasaules ķetnām.

Daudzi maldi cilvēku uzskatos izauguši no viņu iedomības. Viens tāds iedomības auglis ir uzskats, ka cilvēks pasaulē ir kas ārkārtīgs, ne ar vienu citu būtni nesalīdzī-

Vai dzīvniekiem nav saprāta?

nāms, un ka tādēļ arī cilvēka likteņi ne tikai dzīves laikā, bet arī pirms dzimšanas un pēc nāves ir gluži citādāki nekā pārējām dzīvām būtnēm. Uz jautājumu: kas ir cilvēks? parastā atbilde ir tā, ka cilvēks ir sapratīga būtne. Bet vai dzīvniekiem nav nekā no saprāta? — Man bija reiz suns, kas bija iemācījies pats atvērt durvis. Kādu dienu man vajadzēja aiziet pie kaimiņiem. Pēc neilga laiciņa arī suns pa pēdām atskrēja uz šo māju, koridorā sameklēja tās istabas durvis, kuņģis bija iegājis, uzmetās ar priekšējām uz rokturi, atvēra durvis un priecīgs ienāca istabā pie manis. Vai te nav saprāta? Ar neapzinātu instinktu un mehānisku dresūru vien vairs nevar izskaidrot to, ka arī svešā mājā suns atvēra durvis. Tā jau ir zināmā mērā sapratīga rīcība, jo ietveļ orientēšanos jaunā un svešā situācijā. Vai sunim ir kāds loģiski izveidots jēdziens par durvīm un sienu un kāds ir viņa domāšana no iekšienes skatot, to es nezinu, bet viņš arī svešā mājā prot atšķirt durvis no sienas un pēc līdzības ar savu māju atrast to vietu, pa kuņģi var iekļūt istabā. Un tā jau ir pietiekami augsta sapratība.

Ka saprāts nav tikai cilvēka dvēseles privilēģija, to pārliecinoši pierādījuši slavenie vācu zinātnieka Kēlera eksperimenti ar pērtiķiem neilgi pirms pasaules kara Tenerifas salā (Kanārijas salu grupā, Afrikas ziemeļrietumu piekrastē). Šie pētījumi ir tik interesanti un svarīgi, ka ar tiem der tuvāk iepazīties (sk. L. 11).

Ārpus drāšu sprostā, kuņģis atradās šimpanze, Kēlers bija novietojis bananu, bet tādā attālumā, ka pērtiķis to tieši ar roku nevarēja aizsniegt. Turpat sprostā atradās nūja. Drīz vien šimpanze izkļuva no sarežģītās situācijas: paņēma nūju un pievilka augli. Ja banans bija piesiets auklā, tad pērtiķis aiz auklas ierāva augli sprostā. Citos eksperimentos Kēlers piesēja bananu pie griestiem, bet tādā augstumā, ka pērtiķi netiek klāt. Tai pašā telpā bija novietotas arī vairākas kastes dažādās vietās. Drīz vien pērtiķi, sevišķi attīstītākais no tiem — šimpanze Sultāns, iemanījās salikt kastes vienu uz otras, uzkāpt uz tām un tā aizsniegt garžīgos augļus. Lielākais kastu skaits, ko šimpanzes iemācīju-

Kēlera eksperimenti ar pērtiķiem

šies salikt vienu uz otras, bijis 4. Ne reti bez kastēm vēl arī nūja ņemta palīgā. Dažreiz vairāki pērtiķi strādājuši kopā. Kēleram ir fotografija: divas kastes saliktas viena uz otras, viens no pērtiķiem uzkāpis uz augšējās un sniedzas pēc banāniem, otrs pietur augšējo kasti, bet trešais un ceturtais sēd turpat līdzās un ļoti uzmanīgi vēro notiekošo. Divi citi šimpanzes šādos gadījumos milējuši nemanot pielavīties darbā aizņemtajiem, ar grūdienu sagāzuši visu būvi un pēc tam ar nelaimīgu izskatu metušies bēgt — lai izvairītos no biedru sitieniem.

Minētais Sultāns dažreiz atrisinājis ļoti komplicētus uzdevumus. Piemēram: aiz sprosta diezgan tālu nolikts banāns vai cits kāds gardums, ko var aizsniegt ar gaŗu nūju, bet nelaieme tā, ka arī nūja atrodas ārpus žoga 2 metru attālumā. Pērtiķis paņem kādu īsāku nūju, kas atrodas būrī, ar to pievelk gaŗāko, bet ar pēdējās palīdzību arī kārdinošais kumos rokā. Cits gadījums: mērķis ārpus sprostā, līdzeklis šī mērķa sasniegšanai — pie griestiem piesietā nūja, bet tā ir nesasniedzama no grīdas. Lai iegūtu šo nepieciešamo līdzekli, pērtiķim jāpabida zem nūjas kaste, kas atrodas turpat netālu. Bet kaste pilna akmeņiem, to nevar pacelt. Pērtiķis vispirms izmet akmeņus, tad tukšo kasti viegli novieto zem nūjas, uzkāpj uz kastes, noņem nūju, izbāž caur restēm un pievelk gardo kumosu: mērķis sasniegts.

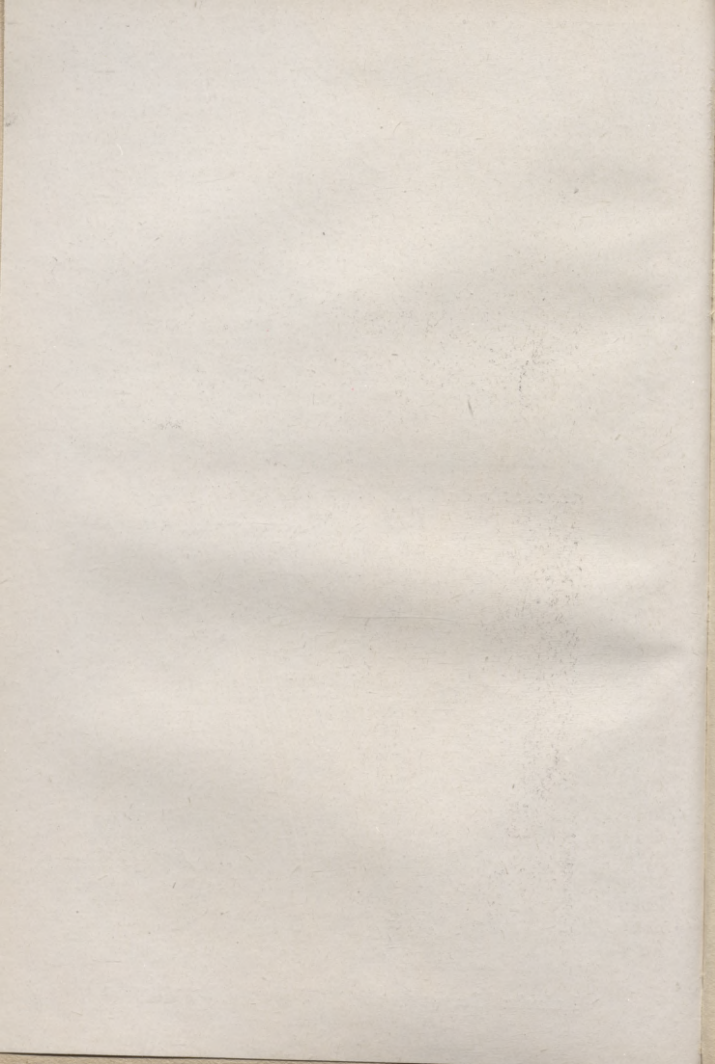
Citreiz Kēlers ņēmis gaŗu kasti, kuŗai vienā galā bijusi ierīkota šaura sprauga, bet otrā — siets, pa kuŗu var iebāzt ķepu. Spraugas tuvumā kastē atradies banāns, bet to pērtiķis nevarējis izņemt, jo sprauga bijusi par šauru, bet no otra gala, kuŗā bijis drāšu pinums, banāns bijis neaizsniedzams. Pēc ilgākas galvas lauzišanas un veltīgiem mēģinājumiem Sultāns arī šai situācijā aptvēris izeju: paņēmis pie tuvējā koka auklā piesieto nūju, iebāzis tās galu spraugā un aizgrūdis banānu uz otru kastes galu, pēc tam pats apskrējis kastei apkārt un pa sietu izņēmis augli. Atkārtojot šo mēģinājumu, pērtiķis bez liekas vilcināšanās izdarījis pakāpeniski visas nepieciešamās darbības.



Leonardo da Vinči: *Mona Liza* (dal. reprodu.)



Rafaels: Leonardo da Vinči Monas Lizas kopija



Putni, kai taisa lapenes

kur sakrājušās skujas u. c. netīrumi, to būs novērojis katrs uzmanīgāks laucinieks. Protams, te nav nekādas pienākuma apziņas Kanta katēgoriskā imperatīva nozīmē, bet arī ikdienišķā cilvēku morāle jau neveidojas pēc katēgorisko imperatīvu sapratības. Kas man ir labs un patikams, tas arī otram būs tikams un derīgs, un ko tu gribi, lai tev dara, to dari arī otram. Tas ir parastākais morāles princips, un mazāk vai vairāk apzināti tas laikam darbojas arī augstāk attīstīto dzīvnieku pasaulē.

Austrālijas mežos dzīvo putns, kas iesaukts par *lapeņu* putnu (*Philonorhynchus holosericeus*), jo bez ligzdām, kas noder mazuļu perēšanai, tas taisa no smalkiem zariem vēl arī teltīm līdzīgas lapenes, kuŗās uzturas mīlas rotaļu laikā. „Šīm lapiņām — stāsta ornitologs Gūlds, kas novērojis šo putnu ieražas — sevišķu greznumu piešķir tas, ka viņas ir izgreznotas visāda veida spilgti krāsotiem priekšmetiem. Te var atrast raibas astes spalvas no dažādu sugu papaŗaiļiem, gliemju vākus, gliemežu mājīņas, akmentiņus, izbalējušus kaulus u. c. tamlīdzīgas lietas. Spalvas ir iespraustas starp zariem, kauli un gliemju vāki nolikti pie ieejas. Visi iedzimtie pazīst šo putnu kaislibu uz spīdošām lietām un pazudušās lietas tāpēc vienmēr meklē pa viņu lapiņām. Es pie ieejas atradu glīti apstrādātu akmeni, četri centimetri garu, un viņam blakus vairākas zilas kokvilnas lupatiņas.” (L. 31—158).

Vēl smalkākas un greznākas lapenes jeb teltis ceļ apkakles putns (*Chlamydodera maculata*), kas arī sastopams tikai Austrālijā. Pats viņš tikai 28 cm. garš, bet viņa teltveidīgās lapenes dažreiz pārsniedz pat metru garumā. Abos telts galos ir ieejas, bet pie katras ieejas sanests un samests kaudzē gandrīz puspūrs dažādu kaulu, mazu zidītāju galvas kausu, gliemju vāku, spožu akmentiņu u. c. baltu vai spilgti krāsainu priekšmetu, kuŗus minētie putni izvēlas ar lielu gaumi un dažreiz atnes pat no liela attāluma. Šādas lapiņas kā satikšanās vietas izmanto pat vairāki pāŗi un vairākus gadus no vietas.

Kāds cits — cekulainais lapiņu putns — savas apaļās la-

Vai putniem nav gaumes?

penes, kuŗas tas ceļ ap nelielu koku un izveido ar vairākām ejām, izgriezno pat ar dažādiem raibiem ziediem un ogām.

Viss tas kaut ko liecina par šo putnu smalko *estētisko gaumi*, par to, ka viņi arī no skaistuma kaut ko saprot un spēj to pārdzīvot. Tas sakāms ne tikai par minētām Austrālijas lapeņu putnu ģintīm, bet vispār par lielāko putnu daļu, kas mīl greznoties *krāšņām spalvām*. Skaistumu viņi gan nepārdzīvo Kanta neieinteresētajā intuciijā jeb tīrā skatījumā, bet kopā ar noteiktiem bioloģiskiem instinktiem: skaistums kāpina viņu dzimuma instinktu (arī cilvēks skaistā apkārtņē top romantisks...). Tāpēc daudzās putnu sugās mātītes izvēlas tikai skaistākos tēviņus. Šai sakarībā interesants kāda Sidnejas putnu mīlotāja Strendža apraksts. „Manā putnu mājā — raksta Strendžs — tagad ir arī viens pāris atlasa (lapeņu) putnu, par kuŗiem es domāju, ka tie taisās uz perēšanu, jo abos pēdējos mēnešos tie nopietni nodarbojās ar lapenes celšanu. Abu dzimumu pārstāvji piedalās šai darbā, bet galvenais cēlājs ir tēviņš. Viņš šad un tad dzenā savu mātīti apkārt pa visu putnu māju, tad aizlaižas pie lapenes, piesprauž tai kādu raibu spalvu vai lielu lapu, savādi iekļiedzas, sabož spalvas un skrien ap lapeni, kuŗā tā beidzot ieiet. Tad tēviņš top tik uztraukts, ka acis viņam visā patiesībā kāpj ārā no saviem dobumiem. Viņš bez pārtraukuma cilā te vienu, te otru spārnu, vairākkārt knābi iecērt zemē un pie tam dzirdamas klusas svelpjošas skaņas, līdz mātīte labprātīgi iet pie viņa un beidzot rotaļa ir no-beigta.” (L. 31).

Ko paši dzīvnieki pārdzīvo, kādas ir viņu jūtas, tieksmes un domas no iekšienes skatot — to mēs nezinām; zinām tikai to, daudzos gadījumos viņu izturēšanās ir pārsteidzoši „cilvēcīga”, un ka arī viņiem tā tad ir dvēsele, ne tikai cilvēkam vien. Viss tas vedina uz domām, ka dvēsele jeb psihika nav vis pārnācēja no kādas metafiziskas aizsaulē, bet gan dabīgas attīstības produkts.

Nekas pasaulē nav dots gatavā veidā un uz mūžīgiem laikiem. Viss ir zināmas *attīstības* rezultāts un tāpēc skatāms vēsturiskā perspektīvē. Arī dvēsele. Kas grib dziļi sa-

Dvēseles evolūcija

prast dvēseles būtību un tās likteņus, tam jāpēti ne tikai atsevišķa cilvēka augšana un veidošanās, bet visas cilvēces attīstība, sākot ar tās izdalīšanos no dzīvnieku valsts un beidzot ar tagadējās kultūras periodu. Un ne tikai cilvēces vēsture vien jāpēti, bet visas dzīvības attīstība zemes virsū daudzu gadu miljonu laikā, sākot ar pirmsūniņu veidojumiem un beidzot ar tagadējo organismu daudzējādību. Kas tā būs izstaigājis vismaz galvenos dzīvības evolūcijas labirintus, tas arī zinās, ka starp dvēseli un miesu nav nekāda nepārejama bezdibeņa, ka dvēsele nav atdalāma no ķermeņa, no dzīvās materijas, ka dvēsele ir augsti organizētas materijas spēja apzināti un neapzināti atspoguļot ār pasauli un uz tās iespaidiem attiecīgi reaģēt.

Dvēsele, vēsturiski skatot, ir augusi un attīstījusies kopā ar dzīvo ķermeni, kopā ar dzīvības evolūciju ķermenī, tāpēc tie nav naidīgi svešinieki, bet seni kērnības draugi, rotaļi un cīņu biedri. Arī dvēselei ir vēsture, gaŗa jo gaŗa attīstības un brīvības cīņu vēsture zemes virsū. Šais brīvības cīņās viņas sabiedrotais bijis dzīvais ķermenis. Tāpēc starp dvēseli un miesu ir noslēgta nelauzama ieroču brālība. Un stundā, kad dvēsele savām idejām būs izkaŗojusi iespējamo brīvību, kad tā būs izpratusi svarīgākos dabas likumus un ar to palīdzību pārvaldīs dabas stichiju, tā atbrīvos arī ķermeni no aklo dabas spēku virskundzības.

Platonam un visiem pārgarotiem (sublimētiem) romantiķiem miesa ir bijusi dvēseles cietums, kurā tā iemesta kā kaislību gūstekne un no kurā tikai nāve var atbrīvot. Viduslaikos Zeme gan bija visas pasaules centrs, bet dzīve šai pasaules centrā bija tikai kā trimda no paradīzes izdzīto cilvēku dzimumam. Mūsdiaku cilvēkam Zeme vairs nav pasaules centrs, bet tikai maza, maza saliņa pasaules bezgalības okeanā, tomēr uz šīs nieciņās saliņas ir viņa dzimtene, tēvija un mājas vieta, viņa maizes klēts un īstais darba lauks. Un miesa nav vairs cietums, bet dzīvības spēku avots un logs uz pasauli, zobens titāniskai dvēseles cīņai par augstākām idejām un instruments kultūrālā gaŗa simfonijai. *Cilvēks nav ne miesa, ne gaŗs atsevišķi, bet gan dvēseles*

Aina jūrmalā

un miesas vienība. Tāpēc arī modernās pedagoģijas pamatideja: *saskaņota* miesas un gara attīstība. Zeme ir mūsu māte, mēs — viņas bērni, tāpēc agrākā naida vietā lai stājas sapratīga zemkopja mīlestība! Ja jau dievbijīgais Asizes Francisks trīspadsmitajā gadu simtā varēja uzrunāt ķermeņi par „brāli”, tad mēs to varam vēl labāk. Pareizi ir Ortegas, šī smalkā un modernā gara un miesas filozofa vārdi: „... Eiropas cilvēks ir ceļā uz ķermeņa rehabilitāciju, uz miesas augšamcelšanos” (L. 22—92).

2. Iekšējais ķermenis

Iedomājieties, ka pašreiz ir vasara, jūlija vidus, un mēs pastaigājamies liedagā. Saule pašā dienvidū, tieši virs galvas; krastmalā skalojas jūra un klusu sarunājas ar smiltīm, bet plūdmalas radio viļņos šūpojas viegla tango smeldze un izzūd saulainās jūras zilgmē. Visa liedaga noklāta cilvēku ķermeņiem, kailiem un brūniem, kas saules svelmē gozējas baltajās smiltīs. Jauni un veci, tievi un resni stāvi, lokani kā sautētas paeģļu nūjas un nevarīgi kā pagrabā izdzīti asni. Un arī jūra pilna. Raibs krāsu mudžeklis, chaotiska aina...

Bet mēs esam psihologi, cilvēku pētnieki, un mūs šī ārējā, kultūrāli zooloģiskā aina neapmierina. Mēs gribam ieskatīties dziļāk šais kailajos ķermeņos, redzēt tos no iekšienes, redzēt, kādas sajūtas un tieksmes šīs būtnes jūt savās miesās, kad saule tām kvēli pieskaras ar savu delnu. Spriežot pēc viņu ārējā izskata, liekas, ka sajūtai vajadzētu būt ļoti tikamai, slinkai un viegli kairinošai. Bet vai mēs patiešām varam redzēt šo ķermeņu fizisko labsajūtu un visas tās tieksmes, ko saule, smiltis, dienvidus vēsma, radio un kairu miesas formu tuvība izsauc šo ķermeņu iekšienē? — Nē, to mēs nevaram redzēt, to varam tikai iedomāties. Varbūt dažam labam sūrst visa āda un tas jūtas kā skudru pūlī iemests; citam atkal, varbūt, saule un peldes apgrūtina sirds darbību un tas vēl nelabāk jūtas savā ķermenī.

Divas dažādas ķermeņa uztveres

Lai kā mēs vēlētos, tomēr nevaram „ielist otra ādā” un no iekšienes redzēt, kā tur izskatās. Mēs redzam tikai ārējo, bet ne iekšējo ķermeni. Mūsu pētnieka skatam tas paliek noslēgts, un tikai ar iztēles, iejūtas un personīgās pieredzes palīdzību, pamatojoties uz otra cilvēka stāstījumu, viņa ārējo izskatu un izturēšanos, varam spriest par šo cilvēku ķermeni no iekšienes. Nelīdzētu arī tas, ja mēs kādu no tiem novietotu uz operācijas galdā, uzšķērstu un izpētītu. Tā mēs tiktu tikai pie anatomiskās un fizioloģiskās iekšienes, bet ne pie subjektīvās. Mēs varam sīki jo sīki izpētīt nervu šķiedras un smadzeņu masu, bet to, ka lielās sāpēs „galva plīst pušu”, neatsegs neviens chirurģa nazis. Un tieši šo subjektīvo ķermeni, kas mokās sāpēs vai arī grimst labsajūtā, kas sajūt savu muskuļu spraiguma spēku vai arī atslābuma nevarību, tieši šo ķermeni mēs domājam, runādami par cilvēka iekšējo ķermeni.

Vai cilvēkam ir divi ķermeņi — viens iekšējs un otrs ārējs? Nē, ne divi ķermeņi, bet viena un tā paša ķermeņa divas dažādas uztveres: no ārienes un iekšienes. Ķermenis ir viens, bet divējādi uztverams, divējādi skatāms un sajūtams. Savu roku es varu apskatīt tāpat, kā skatu kaut kuņu koka vai akmens gabalu, zāles stiebru vai smilšu graudu. Ārēji aplūkojot savu roku, es varu redzēt tās formu un anatomiju, pirkstu gaļumu un veiklību, ādas krāsu un rievu delnā. To pašu var redzēt arī mans draugs, kas sēž man blakus un vērigi raugās manā rokā. Bet to gurdumu un nevarību, kas pašreiz manā rokā, kad visi muskuļi kā svina pielieti — to mans draugs nevar redzēt, to varu sajūst tikai es, ne ārēji, bet iekšēji — muskuļu un locītavu sajūtās, asiņu gurdajā ritmā. Es varu stāstīt savam draugam vai darba biedram par savas rokas nogurumu un nespēku, mans draugs var to saprast, var iedomāties manā stāvokli un just man līdz, bet manu noguruma sajūtu un izjūtu viņš nevar tieši redzēt. Tiešā skatījumā visu to uztvert varu tikai es, jo mans ķermenis un līdz ar to mana roka iekšējā skatījumā tverama tikai man. Tāpat arī ārsts var nojaust un saprast manas fiziskās mokas, bet ne „ielist manā ādā” un redzēt

Dzīves izjūta atkarībā no ķermeņa izjūtas

manu sāpēs nomocīto ķermeņi no iekšienes — no manas tiešās izjūtas un ķermenisko sajūtu viedokļa.

Bet kāda gan sevišķa nozīme runāt par cilvēka iekšējo ķermeņi, par to, kā cilvēks pats savā ķermenī pārdzīvo bioloģiskos procesus un kā tie atspoguļojas viņa apziņā? Nozīme ir liela un svarīga, jo cilvēka dzīves izjūta lielā mērā atkarīga no tā, kā viņš izjūt pats savu ķermeņi.

Ja cilvēka iekšējo orgānu darbība ir *netraucēta*, ja cilvēks jūtas vesels, ja sirds darbojas vienmērīgi un nejūtamā, asinis riņķo kārtīgi un bagātīgi, bet muskuļos jūtams spēks un spraigums, locekļos vingrums un elpošana nav apgrūtināta, tad cilvēks, ja to nenomāc kādi citi sarežģījumi personīgajā dzīvē, jūtas priecīgs, viegls un nenospiests, un viņa ķermeniskā labsajūta rada arī gaišu skatu uz dzīvi, optimistisku noskaņi, bet tādā noskaņā cilvēkam viss arī labāk veicas un izdodas, jo prāts un visas citas gara spējas strādā drošāk un ražīgāk, dzīve rit strauji un netraucēti, bet veiksmīgā dzīve savukārt pastiprina labo noskaņi, tā atkal vairo veiksmi visās lietās, u. t. t.. Tā var izveidoties dzīves priecīgs, ražīgs un veiksmīgs cilvēks ar veselīgiem dzīves uzskatiem.

Glūži pretēja aina var rasties tad, ja cilvēka ķermeņa darbībā ir kādi ilgstoši un slimīgi *traucējumi*, ja sirds vai gremošanas orgāni darbojas nekārtīgi, asinis riņķo vāji, locekļi neattīstīti un nespēcīgi, krūtis iespiestas uz iekšu, elpošana apgrūtināta vai tml. Ja ķermeņis ir pilnīgi vesels, tad cilvēks maz izjūt tā klātbūtni, dažreiz pat nemaz, bet ja miesas dzīve ir traucēta, tad rodas traucējumi arī gara dzīvē, jo ķermeniskā kaite sevi vienmēr atgādina, un vajadzīgs liels spēks vai kas aizrautīgs, lai aizmirstu sevi, savas sāpes, savus defektus. Un tomēr visgaišākā prieka brīdī sāpe sirdī vai kaulos var atgādināt sevi, un tad pēc kontrasta likumības cilvēks tās izjūt divtik stipri.

Normāli cilvēks dzīvo ar skatu uz *ārpasauli*, un viņa uzmanība pievērsta darbam, lietām un cilvēkiem, kas ap viņu. Bet ja cilvēka ķermeņa iekšējā dzīvē ir kāds nopietns

Ķermenisko sāpju atbalss dvēselē

traucējums, tad viņa domu, interešu un uzmanības virzienā notiek lūzums: cilvēka uzmanības centrā nostājas viņa pašā iekšējais liktenis, viņa personīgās sāpes un mokas. Kas nesāp, to neievēro, jo tas netraucē. Tāpēc veselais sevi neredz un bieži vien ar saviem spēkiem un veselību rikojas pārāk izšķērdīgi un nevērīgi, bet sev nopietnu vēribu piegriež tikai tad, kad jau par vēlu, kad ķermenis jau nopietni apdraudēts.

Jo vairāk sāp, jo vairāk par sevi jādomā. Sāpes saista uzmanību un ļoti grūti no tām novērsties. To zinās visi, kas būs mēģinājuši uz laiku aizmirst un nejust savas sāpes. Tāpēc cilvēkam vajadzīga liela varonība vai arī spēcīga mīlestība, lai atrautu skatu no savu personīgo sāpju atvara un ar smaidu vai vismaz lietišķu nopietnību dotos pretim lietām, pasaulei un cilvēkiem. Vairumam cilvēku tomēr trūkst šīs bezbailīgās varonības un nesavtīgās mīlestības, tāpēc tie top pienagloti pie savu personīgo sāpju klints. Un te nu sākas viņu bojā eja. Ārējā pasaule saplok un zaudē savu nozīmību, bet iekšējā izceļas pārmērīgā svarīgumā un spilgtumā, iekšējā sāpe top kā spalgs klieziens nakts tumšā klusumā. Tā vairs nav tikai ķermeņa sāpe, bet jau visas dvēseles sāpe. Ap to saistās visas svarīgākās domas ne tikai vientuļos brīžos, bet arī darbā. Sāpe vienmēr sevi atgādina. Cilvēks ievielkas sevī — ne uz mierīgu ziemas guļu kā lācis siltā alā, bet uz niknu cīņu ar savu izmēsumu, kas dzeļ un saindē dzīvi līdzīgi odzēm. Cilvēks top īgns, nelaipns, neatsaucīgs un neatzinīgs. Visas dzīves problēmas sakoncentrējas tikai ap viņa personīgās eksistences jautājumu. Tāds cilvēks vairs nav iekšēji brīvs, viņa gars zaudē savu atjautību un raženību, gara stāvoklis top nospiests, tāpēc arī darbs vairs neveicas un tas vēl vairāk kāpina viņa iekšējās mokas un nihilismu. Darba spējas un dzīves prieks ir paralizēti. Dzīve krietni arvienu straujāk uz leju...

Bieži vien ir tā, ka cilvēks pats nemaz skaidri neapzinās savas iekšējās kaites, bet tikai jūt vispārēju nospiesību, nemieru un uztraukumu. Kas šo nospiesību izsauc — tas paliek apziņai apslēpts. Dzīves vilciens sācis šķobīties, pasa-



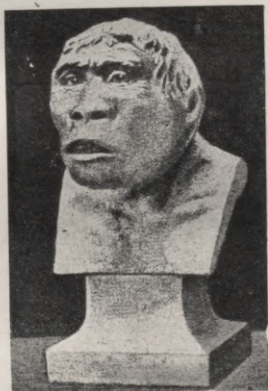
Mikelandželo
(1475. — 1564.)



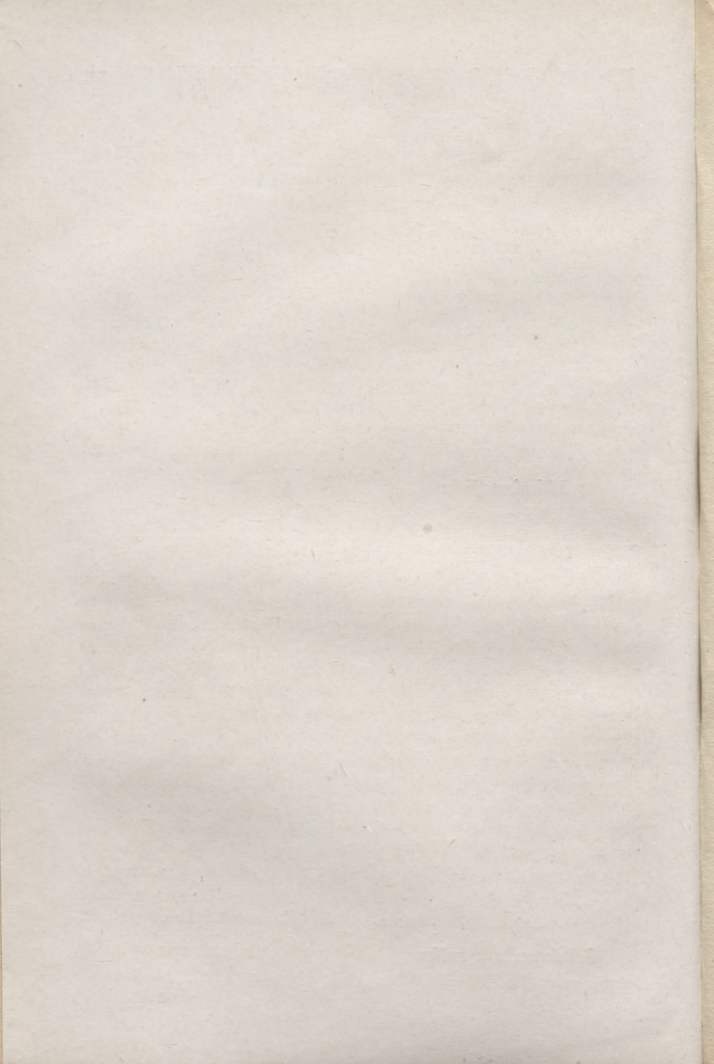
Kromaņonu rases cilvēks
(dzīvojis priekš 40.000—25.000 g.)



Piltdaunas cilvēks
(dzīvojis priekš 125.000—100.000 g.)



Pitekantrops
(dzīvojis priekš vairāk kā 350.000 g.)



Bailes un asiņu ritms

žiers neskaidri jūt katastrofas nenovēršamību, bet neprot iedarbināt bremzes un no vilciena izlekt neiedrošinās. Tāpēc rodas bailes, kas ar katru nākošo mirkli var augt augumā. Tas sevišķi sakāms par sirds slimniekiem. Ja sirds darbība top nenormāla, brīžiem ātrāka, bižiem lēnāka, tad cilvēkam liekas, it kā sirds varētu pat apstāties. Viņu pārņem nemiers, bailes. Un vissmagākais, šausmīgākais ir tas, ka pats nezina, kādēļ un par ko baidās. Cilvēks skaidrā dienas laikā iet pa ielu vai mierīgi sēd mājās, bet sirds tik nemierīga, tik baiļu pilna, it kā šodien vajadzētu notikt kam sevišķi briesmīgam, ja ne šodien, tad rīt. Nekā tāda nav, par ko tiešām vajadzētu baidīties, bet bailes ir. Un šis apstāklis, ka pats neredz baiļu iemesla un nezina izskaidrojuma tām, vēl vairāk nobiedē. Nu cilvēks sāk baidīties jau no savām bailēm, no savu baiļu neizprotamības. Bailes akumulējas, pašas sabiezē un top nervozas. Cilvēks dzīvo baiguma mokās, līdz pēkšņi viņš gaišā dienas laikā sāk bēgt no cilvēkiem, no darba, no vienkāršām lietām; visādu nieku dēļ krīt izmisumā, asarās un histerijā...

Tāds ir viens ceļš uz neirasteniju. Ceļš, kuŗa objektīvais sākums — fizioloģisko procesu traucējumus un to radītās sajūtās, bet subjektīvais sākums — laikā neapurtēta uzmanības pārsviešanās no ārpusaules uz iekšējo ķermeni. „Šī uzmanības intraversija — saka Ortega — ir raksturīga ikvienam neirasteniķim; viņš atrod problēmu tur, kur veselam cilvēkam nav nekādas problēmas: pats savā ķermenī... Neirastenijas slimības ainā asins riņķojuma sajūta ir viens no svarīgākiem simptomiem. Viss, kas no ārpusaules vēl palicis, aizvirzās miglainās tālēs un zaudē savu tiešamību, bet tās vietā milža lielumā un kaismībā izceļas riņķojošo asiņu drāma, maģiskais sirds sitienu ritms kā dzīvības nesējs, sirds sitienu, no kuŗiem katrs var būt pēdējais” (L. 22—99).

Nervozām bailēm ir milzīga nozīme daudzu cilvēku dzīvē, tāpēc par tām būs vēl speciāli jārūnā. Pagaidām ap-

Pirmais punkts, kur cilvēks paliek viens

mierināsimies ar konstatējumu, ka šādas bailes daudzkārt izaug no tām organiskajām sajūtām, kuŗās atspoguļojas objektīvie dzīvības procesi cilvēkā, un ka tādēļ cilvēka ķermeņa iekšējai uztverei liela nozīme arī atsevēšķu personu dzīves izpratnē.

Cilvēka ķermenis ir vienīgais priekšmets pasaulē, ko mēs varam ne tikai ārēji, bet arī iekšēji uztvert. Pie tam svarīgi tas, ka manu ķermeni ārēji uztvert var visi, kas vien ir manā tuvumā, bet iekšēji — tikai es pats. Par to jau mēs runājam, bet pie šī jautājuma mums vēlreiz jāatgriežas, jo te ir pirmais punkts, kur cilvēks paliek viens, viens ar sevi. Un viens tādēļ, ka ar iekšējo ķermeni jau sākas specifiskā *es-josla*, tā josla cilvēka dzīvē, par kuŗu otram var gan stāstīt, bet ko nevar otram tieši parādīt. Es varu noraut no savas ievainotās rokas apsēju un parādīt otram savu brūci, bet savas sāpes, savu ievainojumu no iekšienes es nevaru parādīt.

Manas ķermeniskās sāpes vai labsajūtu var gan zināt un saprast citi cilvēki, var man līdzī just, mani nožēlot vai apskaust, bet neviens, pat vislabākais draugs nevar pārnākt uz dzīvi manā ķermenī, apmēram tā, kā viņš var pārnākt uz dzīvi manā istabā. Mūsu iekšējais ķermenis nav tāds pārmaināms dzīvoklis, nav istaba, kas sevī var uzņemt vairākus individus. Sevi var aizmirst un nejust savu asiņu ritmu, bet dzīvot tajā varu tikai es. Manas asinis var pārliet otrā cilvēkā, bet tad tās vairs nebūs manas, tās riņķos jau pēc citas sirds ritma.

Ja mums grūti klājas, citi var mums palīdzēt: ārsts var mani ārstēt un draugs mierināt, tomēr ārsts aizies, draugs iemigs, bet ar savu baigo sirds ritmu nomodā palikšu es viens. Tas nav sentimentāli, bet traģiski, jo nenovēršami. Tādēļ cilvēkam jābūt spējīgam dzīvot arī vienam — vienam savās miesās un vienam ar savu ķermenisko sajūtu pasaulī. Āpzinīga cilvēka ceļš uz augšu prasa heroisku stāju. Kas to nevar vai negrib ieturēt — kriet neurozē. Tas nozīmē: vēl lielākā iekšējā vientulībā un mokās.

Dvēseles „atgriešanās” ķermenī

3. Apgarotā miesa

Bija laiki, kad cilvēki nicināja un ienīda savu miesu, apkņāva to grēku lāstiem un elles šausmām. Tas bija toreiz, kad cilvēku uzskatos par dvēseli un miesu bija izrauts bezdibens, kad cilvēki bija pārliecināti, ka dvēsele dzīvo savu dzīvi, bet miesa savu. Dvēsele domā, jūt un ilgojas, bet miesa, dzīvā materiā, nekā nejūt, nekā nedomā un nekā neapzinās. Tā ir akla, nejūtīga, tumša, bez dvēseles, bez gara, svešu dabas spēku un velna kalpībā... Tādi bija kādreizējie uzskati.

Mūsdienu cilvēka uzskatos pamazām notikusi radikāla pārmaiņa. Tas atkal jūt savā ķermenī dvēseli, jūt, ka viņa galva domā, roka tiecas, sirds bailojas, āda alkst glāstu un asinis strāvo kaislibas. *Miesa ir kļuvusi dvēselīga, dvēsele — miesīga.* Tiesa, vēl tas skan diezgan neparasti un sveši, bet gan ar laiku cilvēks pieradīs arī pie tā, kā jau ar daudz ko tam bijis jāsamierinās, kas agrāk licies neiespējams.

Un man atkal gribas citēt Ortegā vārdus, jo viņā modernā cilvēka pašapziņa daudzējādā ziņā atradusi vissmalāko izteiksmi.

„Tā bija neveselīga abstrakcija, kad patvaļīgi atdalīja dvēseli no miesas, it kā tās viena no otras būtu šķīrāmas. Miesa nav tikai kaila materiā, kā, piemēram, kāds minerāls. Miesa ir materiā, kas sevi sajūt un apzinās. Katra roka, seja un lūpa vienmēr kaut ko „runā”, un savā būtībā vaibsti, žesti ir gara kapsulas, tā intīmā spēka izpausmes veidi, ko mēs saucam par psihi. Miesa ir svēta, jo tai ir uzticēta visaugstākā misija: simbolizēt garu. — Neredzot Jūsu seju, godājamā kundze, es nekā nezinātu par Jūsu dvēseles zeltaino mistēriju” (L. 39—243).

Ortegā tomēr te ir viena kļūda: dvēsele nav gara simbols, jo simbols tikai norāda, bet miesa izteic, atklāj. Miesa sevī satur dvēseli, dvēsele ir izaugusi ķermenī un sakususi ar to nedalāmā vienībā.

Paskatieties Dīrera lieliskajā zīmējumā „Lūdzējas rokas”,

Rokas, kas lūdz un dragā

Tur ir tikai divas izstieptas un kopā saliktas rokas. Mēs zinām, ka cilvēks tā saliek rokas lūgšanā, bet maldīgi būtu domāt, ka lūdzas tikai dvēsele, ka rokas ir tikai lūgšanas simbols. Ne dvēsele, bet cilvēks lūdz. Un cilvēks ir kaut kas vairāk kā tikai dvēsele. Lūdz cilvēks, lūdz dvēsele, un lūdz arī rokas. Tāpat kā rokas grib apkampt un glāstīt, tā viņas īstam lūdzējam grib arī lūgties un saņemt mieru vai dāvanu.

Šīs rokas tiecas augšup, meklē ceļu uz Dievu un lūdzas. Tās nav krampjaini sažņaugtas rokas, tās nevaimanā, bet klusu lūdzas. Viņas nedeg fanatisma drudzī, nevienam nedraud, bet drīzāk meklē izlīdzinājumu starp debesīm un zemi. Nav viņās grēka izmisuma, bet lēnīgs miers.

Šais saliktajās rokās ir viss cilvēks, sakoncentrēta visa viņa dzīve. Bet rokas taču vēl nav viss cilvēks un viens mirklis nav visa dzīve? Es zinu to. Bet īsts psihologs būs tikai tas, kas arī *daļā* pratis redzēt veselo. Kas to neredzēs, nekad īsti nesapratis cilvēku.

Tās ir apgarotas rokas. Bet tikpat apgarota ir arī dūre, dūre, kas grib sist un dragāt un ko tikai ar pūlēm var valdīt. Bet vai tā vairs ir apgarota roka? — Tā var jautāt tikai bālasinīgs sapņotājs, kas garam nolaidis asinis. Gars prot ne tikai lūgt un mīlēt, bet arī nīst un pārmācīt, atriebt un dragāt. Psihologus neinteresē idealistiski gara preparējumi, bet gan reālais, dzīvā materijā dzīvojošais gars. Un par to var teikt Cicerona vārdus: *humani nihil a me alienum*.

Rokas ir viens no brīnišķīgākiem cilvēka orgāniem. Ne tikai glāstot un dragājot, bet arī ceļot un strādājot. Ko gan būtu iesācis cilvēks, ja tam nebūtu roku? Rokas ir attīstījušās darbā, darbā ir attīstījusies arī dvēsele un kultūralais gars. Ne dvēsele, vēsturiski skatot, ir radījusi rokas, bet darbiģās rokas ir veidojušās dvēseli. Tādēļ tās ir apgarotas un svētījamas.

Vēl vairāk dvēsele izteicas sejā, bet par to jau mēs runājām. Kam ir neaizsegta acis un vienkārša sirds, tas

Pārdzīvojumi maina asinsriņķošanu

ik cilvēka locekli samanis dvēseli, jo ik locekli ir nervi, bet nervos iegulcīta dvēsele.

Dvēsele un ķermenis ir saistīti un vienoti — ne plato-niskā mīlestībā, bet reālā *mijdarbībā*. Tie reāli iedarbojas viens uz otru, veido viens otra dzīvi gan sadarbibā, gan pretdarbībā. Ķermenis ne tikai izteic, ne tikai atspoguļo dvēseli, bet arī pakļaujas tās iedarbībai. To vislabāk var vērot iekšējo orgānu funkcijās. Daži piemēri:

Mēs visi zinām, ka kaunā un dūsmās cilvēks nosarkst, bailēs nobāl. Tas nozmē, ka dvēselīgi pārdzīvojumi maina asinsriņķošanu, asiņu sadalīšanos ķermenī: pirmā gadījumā asinis pieplūst sejā, bet otrā — aizplūst. Šausmās un izbailēs cilvēkam izdalās auksti sviedri, dreb ceļi, dauzās sirds un acis nenoimāli izspiežas, — citreiz atkal parādās zosu āda un visi locekļi ir kā pārakmeņojušies (atcerieties bībeles nostāstu par Lata sievu, kas aiz šausmām pārvērtusies sāls stabā); stipras sāpes un bēdas iedarbojas uz asaru dziedzeriem; prieks dažreiz paātrina, citreiz palēnina sirds darbību („aiz bailēm gandrīz sirds apstājās“); eksperimentāli pierādījies, ka priecīgs noskaņojums ietekmē asiņu izdalīšanos labvēlīgi atsevišķu orgānu darbībai, bet bēdas nelabvēlīgi; tā kā visās lipīgās un iekaisuma slimībās asiņu riņķošanai ir ārkārtīgi svarīga nozīme, jo tās iznēsā arī ķīmiskās vielas, kas nepieciešamas slimības baciļu iznīcināšanai, tad būs saprotams, cik ļoti svarīgi slimniekam uzturēt priecīgu garastāvokli, pārspēt bēdas un depresiju; bet tā kā cilvēks ar sapratīgu gribu var ietekmēt savu garastāvokli, tad nemaz nav tik muļķīgs izteiciens, ka cilvēks ar savu gribu var iedarboties arī uz slimības gaitu (aplīnkus ceļā, protams). Slimnieks, apzinīgi noturēdams sevi pacīlātā, priecīgā un jautrā garastāvoklī, pacels arī sirds un asiņu ritmu savā ķermenī un tā atbalsīs sava organisma cīņā ar slimības cēloņiem. Ja turpretim cilvēks ar savām iedomām pats nospiedīs savu garastāvokli, tad viņš neapzinīgi būs nostājies savas veselības ienaidnieku pusē.

Tas jau ir vispārīgs novērojums, ka priecīgiem un drosmīgiem cilvēkiem daudz mazāk piemetas lipīgās slimības

Pārdzīvojumu nozīme citos bioloģiskos procesos

kā drūmajiem un bailīgajiem. Dr. med. Fr. Mohrs (L. 20 — 26) ar statistikas palīdzību pārliecinājies, ka vājprātīgo slimnīcās maniskie slimnieki, kas slimo ar nenormāli paaugstinātu un satrauktu garastāvokli, daudz retāk apsaldējas un saslimst kā garīgi veselie cilvēki, turpretim melanholiķi ļoti viegli un ātri saslimst.

Tāpat konstatēts, ka garastāvokļa spriegums maina arī asiņu spiedienu arterijās un ilgstoša garīga sasprindzētība var radīt bīstamus traucējumus asiņu vadā. Mierīgā garastāvoklī turpretim mazinās arī asiņu spiediens, sevišķi galvā. Kādu iespaidu garīgs uztraukums atstāj uz sirdi, tas katram zināms.

Ar garīgas iedvesmes palīdzību ārstu eksperimentos radīti iekaisumi ādā, dedzinošas sāpes un asiņojošas rētas; tāpat izdevies apturēt iekšēju asiņošanu (piem. plaušās).

Viss tas norāda, cik lielā mērā *sirds darbība* un *asiņu riņķošana* atkarīga no cilvēka pārdzīvojumiem.

Tas pats sakāms arī par ķermeņa *temperatūru*. Kāds pazīstams tuberkulozes pētnieks vairākas dienas saviem asistentiem slimnieku tuvumā stāstījis, ka viņš atradis jaunu, brīnišķīgu līdzekli pret diloni. Beidzot slimnieki lūguši ārstu izmēģināt šo līdzekli arī pie viņiem. Ārsts izdarījis iešļircinājumus un vairākas dienas rūpīgi izmērījis temperatūru un svaru. Izrādījies, ka daudziem slimniekiem drudzis krities, svars cēlies, samazinājies klepus un mazāk izdalījušās krēpas. Bet brīnišķīgais līdzeklis nebija nekas cits, kā destilēts ūdens! (L. 20—28).

Sevišķs iespāids pārdzīvojumiem ir arī uz *gremošanas orgāniem* un *siekalu dziedzeņiem*. Ka bailēs un uztraukumā pazūd ēstgriba, tas visiem zināms. Bet ja zudusi ēstgriba, nedarbojas arī siekalu dziedzeņi, kādēļ uzņemtā barība netiek apsiekalota, bet tas apgrūtina gremošanu un traucē visu *vielu maiņu*. Tāds pats rezultāts ir arī tad, ja cilvēks pārdzīvo bēdas, dvēseles ciešanas, garīgu depresiju un dzīves apnikumu. Arī tad karība ir pretīga, negarzīga. Priecīgā garastāvoklī ir otrādi.

Dažādi eksperimenti un novērojumi pēdējos gadu des-

Dvēseles un ķermeņa mijiedarbība

mītos pierādījuši, ka cilvēka smadzeņu darbībai, kas savukārt stāv sakarā ar cilvēka pārdzīvojumiem, liela nozīme arī iekšējās sekrēcijas dziedzeņu darbībā. Šie dziedzeņi izdala īpašas vielas — hormonus, kas, riņķodami asinīs, regulē vielu maiņu, seksuālos un daudzus citus procesus ķermenī. Tāpēc nav nekāds brīnums, ka cilvēks stipri noliesē pēc ļoti smagiem dvēseles satricinājumiem, bet mierīgā dvēseles dzīvē pieņemas svarā, un ka dažreiz pēc ārkārtīga dusmu uzplūduma parādās pat cukura slimība.

Ārstiem psihiatriskās slimnīcās vairākkārt gadījies novērot, ka stipri satrauktus gara slimniekus nevar iemidzināt pat vislielākās miega zāļu devas. Līdzīgu parādību var konstatēt ikviens alkohola lietotājs: ja cilvēks ir stipri uzbudinātā garastāvoklī, tad, lai noreibtu, vajadzīgs stipri daudz vairāk šīs indes kā tad, ja garastāvoklis mierīgs.

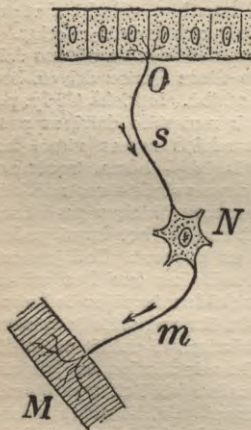
Kas uzmanīgi būs sekojis savai dvēselei un miesas dzīvei, būs pārliecinājies, ka tās nav divas šķirtas dzīves, bet gan nešķīrāmi saistītas savā mijdarbībā. Iepriekš (25 lp. p.) mēs gan aizrādījām, ka dvēsele ir materiālo dzīvības procesu miljardgadīgas attīstības produkts zemes virsū, ka dzīvais ķermenis ir māte, bet dvēsele — bērns, tomēr no šīs atziņas nevar secināt, kā to dara vulgārie materiālisti, ka dvēsele ir tikai ķermenisko procesu blakus parādība, kuŗa viscaur atkarīga tikai no ķermeņa, bet kuŗai pašai nav iespējas iedarboties atpakaļ uz ķermeni. Tad jau arī mazam zīdaiņim, ko dzemdējusi māte un kas bez mātes nevar pasaulē eksistēt, nebūtu nekādas iespējas iedarboties uz māti. Tomēr, kā dzīve rāda, ikviena māte ir spiesta piemēroties savam nevarīgajam bērnam, to auklēt un laikā ēdināt, pie kam daudzreiz, ja bērns ir slimīgs un ļoti rūpīgi kopjams, mātes dzīvē var rasties ļoti lieli traucējumi. Tāpat tas ir arī ar dvēseli un ķermeni. Un, kā vēlāk redzēsīm, tieši neirozē ķermenis lielā mērā pārvēršas par dvēseles kalpu, par līdzekli tās mērķiem.

Ja nepieņem dvēseles un miesas mijdarbību, nevar izskaidrot daudzas dīvainas un nenormālas parādības ķermeņa dzīvē. Mazs piemērs: Kādai dāmāi, līdz ko tai jā-

Divains gadījums

ēd ābolu komposts, tūlīņ parādās asas sāpes deniņos. Medicīniskā izmeklēšana nevar konstatēt galvā nekādu kaiti, bez tam pie citiem ēdieniem šādas sāpes nerodas. Kā to lai izskaidro? Nevar taču teikt, ka ābolu komposta garšai būtu kāda specifiska spēja izsaukt deniņos sāpes. Tā tas parasti nav. Šo divaino gadījumu var labi izskaidrot ar krievu akadēmiķa Pavlova interesanto mācību par *relatīvajiem refleksiem* (L. 23). Tāpēc iepazīsimies īsumā ar tās pamatprincipiem.

Visas dzīvo organismu kustības, kas saistītas ar nervu sistēmu vai vismaz kādu nervu šūniņu, iedalāmas 2 grupās: *refleksu kustībās* un *gribas kustībās*. Ja es ar nolūku tu-



vinu roku degošam sērkociņam, tad tā ir gribas kustība, bet ja es, apdedzinājis pirkstus, negribot atrauju roku no sērkociņa, tad tas jau ir refleks. Visas tās kustības, kurās nepiedalās gribas centri lielajās galvas smadzenēs, ir refleksu kustības. Arī instinktīvās un impulsīvās jeb afektu ierosinātās kustības ir refleksi, tikai ļoti sarežģīti. Refleksiem raksturīgs tas, ka te kustības ierosinājums nenāk vis no apzinīgās gribas, bet no atsevišķas nervu šūniņas, resp. nervu sistēmas, kas uzņēmusi un pārstrādājusi kairinājumu. Visvienkāršākajam refleksam vajadzīga tikai viena nervu šūniņa (zīmējumā atzīmēta ar burtu N) ar diviem atzaro-

jumiem jeb nervu šķiedrām (s un m). Viena — jūtīgā jeb sensitīvā šķiedra (s) — sākas ādā vai kādā juteklī, kas uzņem ārienes kairinājumus un pārnes uzņemto kairi-

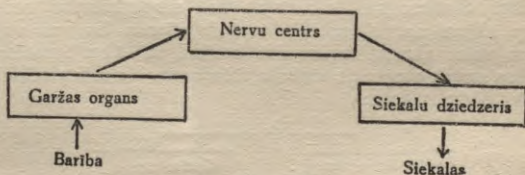


Dirers: *Lūdžējas rokas*

Iedzimtie refleksi

nājumu uz ķermeņa iekšienē esošo nervu šūniņu (N); tē kairinājums tiek pārstrādāts un atbilde nosūtīta pa motorisko šķiedru (m) uz attiecīgo muskuli (M), kas sāk darboties jeb reaģēt saskaņā ar saņemto kairinājumu. Tā rodas it kā zināms loks — refleksa loks. Parasti šādā refleksa lokā ir iesaistītas vairākas nervu šūniņas un tad mēs dabūjam sarežģītu refleksu, bet tas lietas būtību nemaina.

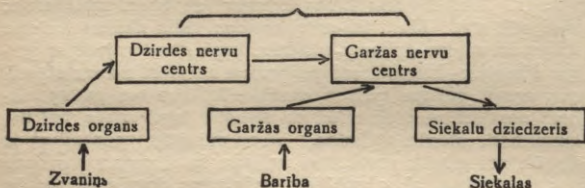
Ja ar karstu dzelzi vai vājas elektrības vadu pieskaršimies kājas pēdai vai rokai, tā rausies atpakaļ — neapzinīgi un negribot, vai, kā parasti saka: gluži instinktīvi. Ja acs skropstām pieskaršimies ar pirkstu — plakstiņš aizvērsies. Kad zīdaiņa lūpas kairina ar kādu priekšmetu, viņš sāk zīst. Mutē ieņemto barības vielu skābes kairina mēles un mutes dobuma gļotādu, kuņā atrodas jūtīgas garžas šūniņas; kairinājums pa garžas nerviem nonāk attiecīgos nervu centros galvas smadzenēs, kas tos pa speciāliem nerviem noraida tālāk uz siekalu dziedzeriem, bet tie, iekairināti, atdala siekalas. Visas minētās parādības ir vairāk vai mazāk sarežģītas refleksu kustības un tās sauc par *iedzimtiem* jeb *absolūtiem refleksiem*, jo tās ir iegūtas iedzimtības ceļā un parasti darbojas vienmēr, bez kādiem sevišķiem nosacījumiem. Siekalu refleksu var attēlot ar šādas schēmas palīdzību (bultiņas norāda procesa gaitu):



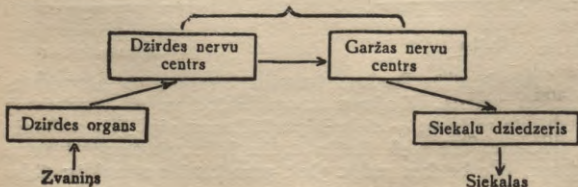
Akadēmiķis Pavlovs izdarīja interesantus ekperimentus ar suņiem. Dodams sunim barību un tā izsaukdams iedzimto refleksu — siekalu parādīšanos, viņš lika atskanēt zvaniņam. Tā viņš rikojās ilgāku laiku, sistēmātiski katru dienu, līdz beidzot radās gluži paradoksāls stāvoklis: tikko

Kā zvaniņu skaņas var izsaukt siekalas?

atskanēja zvaniņš, tūdaļ sunim sāka darboties siekalu dziedzeris un mēģinājuma trauciņā bagātīgi atdalījās siekalas, kaut arī barību vairs nedeva un pat nerādīja. Kā to lai izskaidro? Izskaidrojums savā ziņā vienkāršs. Sunim ēdot, tika kairināti garžas nervu centri; bet tā kā tai pašā laikā skanēja arī zvaniņš, tad tika kairināts arī dzirdes organs (auss), kas kairinājumu novadīja uz dzirdes nervu centru smadzenēs; ilgākā laikā, kamēr turpinājās šāds eksperiments, bija nodibinājušās galvas lielo smadzeņu mizā ciešas saites (asociācijas) starp dzirdes un garžas centriem. Šo procesu schēmatiski var attēlot šā:



Šeit pie galvenā refleksa loka it kā pievienojas jauns, virzienā uz dzirdes nervu centru, pie kam ar laiku kaut kā nodibinās ciešas saites ar tiem nerviem, kas iziet no garžas centra. Sistematiski atkārtojot šo eksperimentu, saites starp abiem nervu centriem top tik stipras, ka nav vajadzīgs vairs nemaz sunim dot barību, lai tiktu ierosināts garžas nervu centrs un siekalu dziedzeris. Nu mūsu schēma iegūst šādu izskatu:



Relatīvie refleksi

Zvaniņa skaņas kairina dzirdes organu, šo kairinājumu attiecīgs nervs novada uz dzirdes nervu centru, bet no turienes kairinājums pa asociatīvi nodibināto ceļu pāriet uz garžas nervu centru, tas tiek iedarbināts un savukārt pārrada kairinājumu uz siekalu dziedzeri, kas atdala siekalas. Tā ir radies pilnīgi jauns, līdz tam suņa dzīvē nebijis reflekss. Šo refleksu Pavlovs nosauca par relatīvo jeb *nosacīto refleksu*, jo tas nodibinās tikai pie zināmiem nosacījumiem atsevišķa individa dzīvē. Ar laiku tomēr nodibinātās saites starp abiem nervu centriem pārtrūkst un reflekss izdziest (piem., ja zvaniņam askanot sunim vairs nedod ēst).

Pavlova un viņa skolnieku pētījumi ir ļoti daudzpusīgi un bagāti. Tie ir pierādījuši, ka nav tāda kairinājuma, ko nevarētu izmantot relatīvā refleksa izveidošanai. Pavlovs panāca pat to, ka sunim atdalījās siekalas, ja tam uz papīra parādīja burtu T, spēlēja dažādus toņus vai arī kairināja ar elektrību. Suņi, kuņģos bija izveidojies elektriskais siekalu reflekss, dabūdami tik spēcīgu elektrisku triecienu, ka parastie suņi gaudoja aiz sāpēm, stāvēja pilnīgi mierīgi, kāri laizījās un viņiem atdalījās siekalas, it kā viņu mutē būtu visgaršīgākā barība. Kāds angļu fiziologs, to ieraudzījis, esot izsaucies: „Tagad es saprotu kristīgos mocekļus!” (L. 26—103).

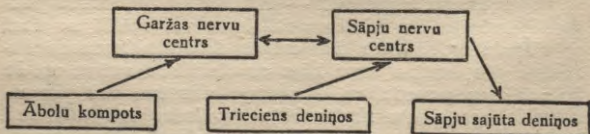
Otra krievu zinātnieka — akadēmiķa *Bechtereva* pētījumi pierādīja, ka relatīvos refleksus var saistīt ne tikai ar siekalu atdalīšanos, bet arī ar dažādām ķermeņa kustībām. Ja kairina suņa kāju ar elektrisko strāvu un šo kairinājumu pavada ar kamertonā skaņām, tad pēc zināma eksperimentu skaita kāja savilksies ceļi tad, kad elektriskā trieciena vairs nebūs, bet skanēs tikai kamertonis. Ir pilnīgs pamats domāt, ka šādas iekšējas saites var nodibināties starp visdažādākiem nervu centriem. To liecina lielā relatīvo refleksu bagātība cilvēka dzīvē, jo visi dažādie cilvēka paradumi un automātiskās kustības ir tādi relatīvi refleksi. Ja cilvēkam, sajūtot cepeša smaržu, atdalās siekalas, tad arī tas ir iegūts reflekss, jo smaržas

Ābolu kompots un sāpes deniņos

nervu centri no dzimšanas nav saistīti ar siekalu dziedze-riem; tāds pats reflekss ir arī acs plakstiņu rausīšanās runājot, kas vērojama pie dažiem cilvēkiem.

Tagad atgriezīsimies pie mūsu dāmas, kuņai, ābolu kompotu ēdot, deniņos rodas stipras sāpes. Šai dāmā reiz bijis tāds gadījums: Kādā viesnīcā vienu dienu viņa ēdusi ābolu kompotu. Tai brīdī pa logu kāds iesviedis akmeni, kas ķēris viņu deniņos. No tā laika viņai šīs nervozās sāpes. Tās nav atcerētas sāpes, kas viņu moka, bet gluži reālas sāpes. Gadījumu viesnīcā viņa pat aizmirsusi, jo sviediens bijis tik laimīgs, ka sejā nav atstājis nekādas pēdas.

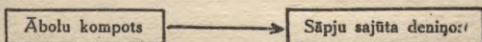
Pēc relatīvo refleksu teorijas paradoksālais sakars starp ābolu kompotu un sāpēm deniņos ir gluži viegli sa-protams un nav nedabiskāks, kā sakars starp zvaniņu un siekalām Pavlova suņiem. Kad pirmo reizi radās šīs sāpes deniņos? Pusdienojot. Toreiz iesviestais akmens ķēra viņu deniņos, sāpju nervi sāpīgo kairinājumu novadīja uz sāpju sajūtu centru smadzenēs; bet šo nervu satricinājums bija tik liels, ka uz reizi nodibinājās stipras saites ar gar-žas nervu centriem, kas arī tobrīd darbojās. Vēl vairāk vienkāršojot iepriekš izmantotās schēmas, šī notikuma fizio- loģiskā puse attēojas šādi:



Vēlāk, kad šī dāma atkal ēda kompotu un nelaimīgais sviediens bija jau aizmirsies, ābolu kompotā ķīmiskais kai- rinājums pa attiecīgiem nerviem tika novadīts uz garžas nervu centru, tur tas pārgāja uz sāpju nervu centru, tie

Uztraucoša parādība

tika iekairināti un izsauca apziņā sajūtu, it kā deniņos būtu radušās sāpes. Tā kā dāma, šķiet, nebija psiholoģiski skolota, tad viņa nekā nezināja par Pavlova atklājumiem relatīvo refleksu mēchanismā un neiedomājās savas dīvainās sāpes vest sakarā ar toreizējo notikumu viesnīcā, un tā kā tiešā pārdzīvojumā vienmēr doti tikai priekšmeti un sajūtas, bet ne nervu centri, tad dāmas apziņā bija tikai šādi kompleksi:



Vai par šādu nenormālu sakarību, nezinot tās objektīvo izskaidrojumu, nav jāuztraucas un jānervozē? Ja Pavlova vai Bechtereva suņi prastu vairāk domāt, arī tie taptu nervozi: zvans zvana — tek siekalas, raustās kāja... Pavisam nēnormāli, un tomēr ļoti dabīgi, tikpat dabīgi, kā, redzot sārtu ābolu, mēle top mitra un lūpas aizveņas. Tas, kas atgadās varbūt tikai reizi dzīvē, nav mazāk dabīgs kā tas, kas notiek ikdienas.

Bet kāds tam visam sakars ar mūsu jautājumu par dvēseles iedarbību uz ķermeni? Refleksi taču ir fizioloģisks mēchanisms un ar dvēseli tiem nav nekāda sakara? — Nē, ir gan sakars. Ja jūs pašreiz *iedomāties* garžīgu augļu kompotu ar krējumu, plūmēm u. tml. lietām, tad jums gribot negribot saskries mutē siekalas. Arī priekšstati izraisa refleksus. Un tā minētai dāmā rodas sāpes deniņos pat tad, kad viņa tikai iedomājas, ka būs jāēd pusdienās ābolu komposts. Vai tā nav nervoza un dīvainā dāma? Varbūt.

Runājot par dvēseles iedarbību uz ķermeni, nedrīkst to tūliņ iedomāties tā, ka tieši ar savu *apzinīgo gribu* mēs varam izsaukt visādas pārmaiņas ķermenī. Iekšējo orgānu darbība pa lielākaļ daļai nav cilvēka apzinīgās gribas varā. Ar savu gribu vien es nevaru ne paātrināt, ne palēnināt sirds darbību, ne izsaukt, ne apturēt galvas sāpes. Sirds dauzīšanos un galvas sāpes var gan izsaukt dažādi

Kā dvēsele var iedarboties uz miesu?

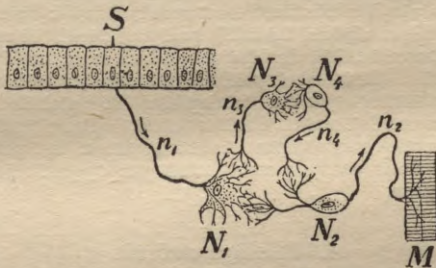
afekti, t. i. stipri jūtu satraukumi. Par cik cilvēks ar gribas palīdzību rada tādas situācijas, iedomas un priekšstatus, kas izsauc jeb apspiež zināmus afektus, par tik viņš netieši var iedarboties ar savu gribu uz tiem organismiem, kas neatrodas gribas centra varā. Ja kāds vakarā pirms gulētiešanas ir satrauktā garastāvoklī un nevar aizmigt, tad ar gribas palīdzību vispirms jāapspiež un jāizstumj no apziņas tās domas un tie priekšstati, kas uztrauc. Ja ar varu, t. i. tiešā ceļā, nevar atsavināties no nepatīkamām domām, tad vajag ar gribas palīdzību domāšanu un uzmanību novirzīt uz mierīgākām un patīkamākām lietām, kas nomierina satrauktās jūtas un līdz ar to arī nervus un sirdi.

Bet kā lai izskaidro, ka zināms dvēselīgs jūtu stāvoklis, tā tad kaut kas neķermenisks, garīgs, var iedarboties uz kaut ko ķermenisku, materiālu? Ja dvēseli domā atrautu no materijas kā kaut ko materiāli pilnīgi svešu, tad tā ir neizskaidrojama mīkla, tāda pat mīkla kā tas, ja no maniem vārdiem sāktu istabā kustēties nedzīvi priekšmeti, ja, piem., es galdam teiktu: „topi krēsls!” un tūlīt galds taptu krēsls. Kā gan dvēsele, kuŗai nav ne roku, ne kāju, var iekustināt materiju, kas atrodas nervu šūniņās un muskuļos? Jums, varbūt, liksies šis jautājums pilnīgi lieks un pat mulķīgs, jo tas taču tik vienkārši: es *gribu* savilkt roku dūrē un tā savelkas. Bet es arī gribu, lai galds paceļas no grīdas! — Kāpēc tas neklausā manai gribai, bet tikai manai rokai? Kāpēc mana griba var iedarboties tikai uz maniem muskuļiem, bet ne galdu? Tā ir mīkla, un visiem psihologiem un filozofiem, kas dvēseli iedomājas kā tīru garu, pastāvošu ārpus nerviem un smadzenēm, ir vienmēr bijusi un vienmēr paliks neizskaidrojama mīkla *dvēseles iedarbība uz miesu*, uz materiju. Šādas mīklas nav tikai tiem, kas dvēseli redz *funkcionālā sakarā ar nervu sistēmu* — kā īpatnēju pasaules atspoguļojumu smadzenēs. Ja es ko gribu, tad tas nav tikai psihisks, bet tai pašā laikā arī fizioloģisks process, kas pēc vispārējiem dabas likumiem iedarbojas arī uz rokas muskuļiem. Ja jau mēs atzīstam, ka attēls, kas no kāda priekšmeta krīt uz mūsu acs tiklī,

Afektu refleksi

fizioloģiska kairinājuma veidā tiek noraidīts uz smadzenēm, tad kāpēc lai neatzīstam, ka šim pašam smadzenēm gadu miljonu laikā izveidojusies spēja šo fizioloģisko kairinājumu arī apzināties priekšstata veidā, t. i. pārvērst to psihiskā procesā? Protams, nav viegli izskaidrot šo pārvēršanos, bet cilvēki jau gadu tūkstošiem nevarēja izskaidrot arī siltuma pārvēršanos mehāniskā kustībā tvaika katlā, kas mūsdienu cilvēkam liekas tik saprotama — pēc tam, kad jaunlaiku fizikāi izdevies izskaidrot siltumu kā molekulu resp. materiijas kustību.

Lai labāk saprastu afektu iedarbību uz ķermeni, atgriezīsimies pie parasto refleksu schēmas, tikai to mazliet papildināsim. Pieņemsim, ka nervu šūniņa N_1 (sk. zīmējumu)



saņēmusi pa nervu n_1 kādu kairinājumu no punkta S ; pa šūniņas N_1 šajiem atzarojumiem šis kairinājums pāriet uz nervu šūniņas N_2 šajiem atzarojumiem, bet no N_2 tas pa motorisko nervu šķiedru n_2 pāriet uz muskuļi M un muskuļis saraujas. Tā ir parastā refleksa kustība, kas var palikt mums vai nu pilnīgi neapzināta, vai arī mēs varam apzināties tikai pašu kustības rezultātu (piem. rokas atraušānu no sveša suņa purnā, kas mums nemanot pienācis klāt). Bet šūniņa N_1 ar daudziem atzarojumiem un nervu šķiedru n_3 ir saistīta vēl ar vienu citu nervu šūniņu — N_3 . Pieņem-

Baiļu reflekss

sim, ka šūniņās N₃ kairinājums tiek apzināts un atspoguļojas apziņā kā bailes. Bez tam šūniņa N₃ var saņemt kairinājumu vēl arī no citām nervu šūniņām un centriem (piem. no šūniņas, kuŗā ir izraisījis priekšstats par gaidāmo kodienu). Šo sakāpināto baiļu kairinājumu N₃ pārraida uz N₄, pa n^o uz N₂, bet no N₂ pa n^o uz M. Tāgad muskulis M būs saņēmis vairākkārt specīgāku kairinājumu kā vienkārša refleksa gadījumā, tādēļ tas izdarīs daudz spēcīgāku kustību un mūsu roka no suņa purna attrausies daudz spraiģāk. Tā būs radies jau stipri sarežģīts, pa daļai apzināts, pa daļai neapzināts *baiļu reflekss*. Tāpat izskaidrojami arī citu afektu refleksi. Protams, īstenībā viss tas ir nesalīdzināmi sarežģītāk, jo sadarbojas daudz dažādu nervu centru, bet pašā lietas būtībā tas nekā nemaina.

Nav viegli noskaidrot, kas notiek cilvēka smadzenēs un visā nervu sistēmā tai brīdī, kad viņš domā, jūt vai grib, jo smadzeņu iekšējā darbība pagaidām stipri noslēpta cilvēka acīm. Zinātniskai psiholoģijai būs jāizlieto milzīga eksperimentāla atjautība, lai izpētītu šo visbrīnišķīgāko materijas veidojumu*). Skaidrs tomēr viens: psihiskie procesi notiek nevis ārpus cilvēka ķermeņa, bet pašā ķermenī, tāpēc ir pilnīgs pamats runāt par apgaroto jeb dvēselīgo miesu.

4. Miesīgā dvēsele

Izejot no atzinuma, ka dvēsele saistīta ar ķermeni mīdarbībā, ir jāatzīst, ka arī miesa iedarbojas uz dvēseli un kaut kā atspoguļojas tās dzīvē. Lai to soprastu, pietiek aizrādīt kaut vai uz to, ka galvas un zobu sāpju dēļ cilvēkā bieži vien rodas īgnas domas un nervozas jūtas, ka smadzeņu

*) Maskavas un pa daļai arī Berlīnes smadzeņu institūtu eksperimentālie pētījumi pēdējos gados atklājuši svarīgu parādību: dzīvnieku un cilvēku smadzenes izdala elektrisko strāvu (apm. 1/10 000 volta), pie kam interesantākais tas, ka katrā galvas smadzeņu mizas laukā jeb nervu centrā tā ir kvalitatīvi citāda (L. 24).

Vai ēstgriba ir miesīga vai dvēselīga?

satricinājuma dēļ cilvēks krīt nesamaņā, ka līdz ar attiecīgu smadzeņu centru bojāšanos ir bojātas vai pat iznīcinātas arī attiecīgas dvēseles spējas, u. t. t. Vācu psihiatra Krečmera interesantie pētījumi pierādījuši, ka pat cilvēka raksturs un temperāments atkarīgi no viņa ķermeņa uzbūves.')

Runājot par cilvēka iekšējo ķermeni, mēs jau aizrādījām, kādas lielas pārgrozības dvēseles dzīvē var izsaukt traucētu bioloģisko un fizioloģisko procesu atspoguļojums pašapziņā. Tādas pat pārgrozības varēja rasties arī tās dāmas dvēselē, kuŗu mēs pieminējām iepriekšējā nodalījumā. Tomēr visi šie gadījumi runā tikai par tām sekām, kādas cilvēka garīgajā dzīvē izsauc ķermeņa iedarbība. Bet ir viena tāda josla cilvēka apziņā, par kuŗu grūti pat pateikt, vai tā ir miesīga vai dvēselīga. Es še domāju *instinktīvās* dziņas. Vai instinkti ir psihiska parādība? Jā un nē! Instinkts patiesībā ir iedzimts reflekss, kas var darboties pilnīgi neapzinīgi, bet tas var parādīties arī apziņā kā dažādas dziņas. Nemsim, piemēram, pašuzturas instinkta izraisīto ēstgribu. Kad cilvēks izsalcis, viņam gribas ēst. Viņš sajūt sevī *dziņu* pēc barības un meklē to. Vai šī dziņa ir dvēselīga vai miesīga? Vai dvēsele grib ēst? Nē, ķermenis. Kur jūs šo dziņu sajūtat: dvēselē vai vēderā un mutē? Grūti atbildēt. Cilvēks parasti saka: es gribu ēst, *man* gribas ēst. Tā tad tā nav tikai ķermeniska dziņa. Šai dziņā ir saplūdusi miesa ar dvēseli. Ir tomēr gadījumi, kad psihisko pusi, par cik tā saistīta ar apzinīgo gribu, šai dziņā var atdalīt nost. Vislabāk to var pamākt kārdinot izsalikušu cilvēku ar gardiem ēdieniem. Cilvēks kaut kādu iemeslu dēļ atteicies ēst, viņš *negrib* pieņemt pasniegto barību, bet izsalkums viņā izraisa tik spēcīgu dziņu sniegties pēc barības, ka jāpieliek visi gribas spēki, lai atturētos. Vai šī spēcīgā dziņa ir tikai dvēselē, apziņā? Nē, tā ir arī ķermenī. Ne tikai šīs dziņas saknes, bet viņa pati ir cil-

*) Latviešu valodā par šo jautājumu plašāku pētījumu uzrakstījis ārsts Ž. Karlsons (L. 37). Viņa grāmatā lasītāji atradis arī Krečmera mācības izt.rzājumu.

Miesīgā dvēsele

vēka žokļos, asinīs, rokās un kuņģī. Dvēselē šai gadījumā vairāk parādās tikai šīs dziņas šausmīgais spiediēns.

Tā tad te mēs esam nonākuši pie tāda psihiska fakta, kas savos pamatos ir miesīgs. Tas pats ir sakāms arī par dzeršanas dziņām, paš aizsardzības, seksuālām un visām citām dziņām, kurām instinktīvi pamati. Dvēsele, par cik tā ieguldīta šais dziņās, ir *miesīga dvēsele*. Divējādā ziņā tā ir miesīga: 1) bioloģiskie procesi te pārvēršas psihiskajos, miesīgais top dvēselīgs, un 2) instinktīvās dziņas mēs sajūtam vispirms nevis apziņā, bet attiecīgos organos. Tās ir telpā izplatītas dziņas, savos pamatos tik pat telpiskas jeb materiālas kā fizikālais zemes pievilksanas spēks un magnētisms. Tikai šai gadījumā nedrīkst sajaukt pašas šīs ķermeniskās dziņas ar viņu atspoguļojumu apziņā. Ja gribas dzert, ne dvēsele tad izslāpusi un tiecas pēc ūdens, bet dzīvā miesa. Dvēseles slāpes ir stipri citādas. Un tomēr arī ķermeņa slāpes nav tikai fizioloģiska parādība, jo tajās ietvertas arī sajūtas. Mēs varam visādi analizēt instinktīvos dziņu procesus, bet vienmēr sadursimies ar neatraujamu pretstatu vienību, dvēseles un ķermeņa vienību, kur dvēselīgais top miesīgs un miesīgais dvēselīgs. Te nevar pateikt, kur beidzas miesa un kur sākas dvēsele, tāpat kā vakara krēslā nevar pateikt, kad beidzas diena un sākas nakts. Un šī miesīgā dvēsele, runājot Ortegā vārdiem, „ir mūsu personas atbalsts un pamats, mūsu gara statujas plints, apziņas koka sakne. Ar šo dzīvniecisko apakšzemi ir cieši saistīts vissmalkākais mūsu personā...” (L. 22—91).

Tikai tad, ja no cilvēcīgās iedomības kalngāliem nolaižas dzīves īstenībā, ja noiet visas dažādo teoriju un atspriedumu brilles un bezbailīgi sāk ieskatīties dzīvē, atklājas cilvēka gara milzīgais tuvums miesai, tuvums, kurā brīžiem nav gandrīz vairs nekādas atstarpes. Un tad ir divaina izjūta, reizē baiga un aizraujoša. Baiga tādēļ, ka redzam sevi iegrimstam gara iedomībai svešu miesas spēku atvarā; bet tai pašā brīdī mēs arī jūtam, ka kāda spēcīga straume mūs nes uz augšu, uz priekšu. Tā ir visas dzīvības

Vitālais un kultūrālais slānis dvēselē

straume, vitālais spēks cilvēkā, kas aizrauj sev līdz arī mūsu jūtas un liek tām atkal celties bultūras augstumos. *Vitālitate*, ko tik ļoti cildina mūsdienu cilvēks, nav nekas cits, kā šī dvēseles un dzīvības, gara un miesas nešķīrāmā vienība, cilvēka dzīves apakšējais slānis. Bet daudz gadu simteņiem vajadzēja paiet, kamēr cilvēce atraka sevī šo slāni, ko bija cildinājuši jau dionisiskie grieķi, nolādējuši svētbijīgie kristīgie un aizmirsuši pusaklie racionālisti.

Mūsdienu kultūrā, jāatzīst, ir notikusi pretēja nelaime. Ja pēdējo divu gadu simteņu racionālisti redzēja tikai dvēseles koka lapotni — prātu un prātīgo garu, tad mūsdienu vitālisti un dvēseles biologi redz tikai šī koka saknes — vitālās dziņas un instinktus, un ir pārliecināti, ka koka stumbrs un lapotne nav nekas cits, kā tikai sakņu turpinājums. Botanisko patiesību, ka koka stumbram un lapām ir citas funkcijas un līdz ar to arī cita uzbūve, šie filozofi un psihologi nesaprot un arī negrib saprast. Bez tam vēl jāievēro, ka koka saknes ir vienā vidē, bet stumbrs un lapotne — citā. Viens saskarās ar zemi, otrs ar gaisu un saules gaismu. Un vēl der ievērot: nevien saknes baro lapas, bet lapas baro arī saknes. Tikai tad, ja to visu aizmirst, var runāt par cilvēku vienīgi kā *dziņu būtņi*, kā tas ir parasts kopš Ničes laikiem.

Protams, neviens godīgs antropologs vairs necentīsies noliegt to acīmredzamo faktu, ka cilvēka dvēseles dzīve *atbalstās* uz instinktu un dziņu vitālītāti un lielā mērā pat seko tās trauksmei, ko izcilākais mūsdienu vitālītātes filozofs Bergsons nosaucis par *élan vital*. Bet virs šī *vitālā slāņa* cilvēka dvēselē paceļas vēl otrs slānis — *kultūrālā gara slānis*, kurā dvēsele nedzīvo vairs dzīvās miesas, bet radītāja gara dzīvi. Un šo dzīvi formē citi principi — sabiedrības sociāli-ekonomiskai attīstībai pakļautie zinātnes, mākslas, morāles, reliģijas un tiesību principi. Tomēr nepareizi būtu iedomāties, ka šie divi dvēseles slāņi viens no otra šķirti ar kādu nepārejamu plaisu. Gluži otrādi: tie vienmēr pāriet viens otrā, saistās viens ar otru un iedarbojas viens uz otru. Dziņas ietekmē garu, bet gars savukārt

Instinktu sacelšanās pret prātu

veido dziņu dzīvi, apgaro un skaidro vitālos spēkus cilvēkā.

18. gadsimta racionālisms pamazām bija nostiprinājis cilvēkā pārliecību, ka tikai prātam cilvēka dzīvē un kultūrā ir vērtība, tādēļ notika milzīga gara dzīves racionālizēšana. Dziņu, instinktu un bioloģisko jūtu nozīmi cilvēka dzīvē aizmirsa, noliedza, degradēja, runāja tikai par prāta kultūru, prāta morāli, prāta tiesībām, prāta apskaidroto mākslu. Tādēļ 19. g. s. beigās bija radusies liela plaša starp cilvēka dzīves augšējo un apakšējo slāni, starp prāta un dziņu principiem. Tas izsauca dabīgu reakciju, dziņu un *instinktu sacelšanos* pret prāta virskundzību. Apspiestā vitālitate kļuva revolūcionāra un pacēla savu balsi, lai atstāvētu savas eksistences tiesības dzīvē un kultūrā.

Tā 20. g. simteņa kultūrā un cilvēkā radās lielā, grandiozā cīņa starp racionālizēto garu un degradēto vitālitate. Vitālitates uzbrukumu filozofijas un psiholoģijas frontē no dažādiem kaujas štābiem ir vadījuši un vēl tagad vada tādi visā kultūras pasaulē pazīstami gara darbinieki kā Niče, Bergsons, Diltejs, Freids, Džemss, Drišs, Millers-Freienfelss, Unamuno, Špenglers, Klage un Heidegers. Šī cīņa vēl nav rimusies, tomēr tās sākotnējais asums pamazām nozudis, jo prāta aizstāvji zināmā mērā jau piekāpušies, bet uzbrucēju rindas palikušas retākas un nedrošākas. Pēdējais apstāklis izskaidrojams ar to, ka cīņa no destruktīvās fāzes pārgājusi konstruktīvajā, un tur vajadzīgi atkal prāta principi. Patiesībā šīs cīņas dziļākais motīvs ir bijusi neapmierinātība ar *vecajām kultūras formām*, tikai kaujas karstumā sajaukts īstais ienaidnieks ar šķietamo. Bez prāta neviena kultūra nav bijusi un nebūs. Tāpēc tagad, kad pēdējo divu gadu simteņu kultūras formas jau stipri vien sadragātas un jāveido jaunas, jāmeklē atkal rokā nonicinātais prāts. Tomēr arī tagad vēl ir cilvēki, kas sludina, ka prāts sašķeļ dzīves vienību cilvēkā un nenovēršami tuvina bojā eju (Klages dekadences teorija).

Vitālitates sacelšanās pret vecajām prāta formām ir risinājusies ne tikai kultūrā, bet arī ikdienā. Mūsdienu cil-

Freida psihoanalīze

vēks sācis dzīvot brīvāku, vienkāršāku, dabīgāku dzīvi, ir atkratījis no daudziem vecās morāles iezogojumiem un agrāko gadu simteņu tradīcijām, ir atļāvis plašāku darbības lauku savām dziņām un jūtām. Cilvēks savā dzīvē atzinis arī vitālītātes tiesības un vērtību. Uz to norāda tādas parādības modernā cilvēka dzīvē kā sports, ķermeņa kultūra, ķermeņa higiēna, ekskursijas dabā, brīvie uzskati par laulību un dzimumdzīvi, lietišķas attiecības erotikā, pārmaiņas apģērbos, dzīvokļu iekārtā, tieksme pēc saules u. tml. Viss tas ir radījis lielas pārmaiņas modernā cilvēka dzīves stilā, kultūrā un nostājā pret dažādām dzīves problēmām. Ir atgūts tiešāks kontakts ar vitālo dvēseles slāni, ar miesu, sauli, gaisu un visu dabu. Ir gan bijušas daudzas pārmēribas šai ziņā, tomēr cilvēka dzīves veids kļuvis stipri vien veselīgāks un dabīgāks. Ķermenis atkal ieguvis sev pienācīgo vietu cilvēka dzīvē.

Apskatīt visas notikušās pārvērtības tagadējā cilvēka dzīves uztverē un izjūtā, uzskatos un kultūrā — ir pārāk plašs un sarežģīts uzdevums, jo tas prasa visas 20. g. simteņa kultūras un sabiedrības analīzi. Es īsumā skicēšu tikai Vīnes slavenā ārsta un psihologa Sigmunda Freida (1856.—1939.) mācību — *psihoanalīzi*, kas pēckāra gados bija vispopulārākā psiholoģiskā teorija visā pasaulē. Freida lielākais nopelns ir tas, ka viņš parādījis *seksuālo dziņu, zemapziņas* un sapņu izcilo nozīmi cilvēka dzīvē. 19. g. simteņa beigās viņa mācību neatzina un to ārkārtīgi apkaņoja, bet 20. g. simteņa pirmajos trijos gadu desmitos Freids bija iekārojis tādu populāritāti, ka daudzi viņu cildināja par lielāko cilvēku pazinēju, kāds vien jebkad dzīvojis. Ja ievēro Freida mācības saturu, tad tas ir ļoti zīmīgs fakts, jo lieliski raksturo grandiozās pārmaiņas 20. gadu simteņa cilvēka pašzpratnē. Nenoliedzams, ka Freids cilvēka dvēselē atsedzis tādas joslas, par kurām agrāk bijusi tikai ļoti neskaidra nojauta, bet tikpat neapšaubāms arī tas, ka viņš ļoti daudz ko pārpratis un pilnīgi acīgārnī iztulkojis. Viņa mācība jau tagad daudzos punktos pārspēta un atnesta,

Baudas princips un reālītātes princips cilvēkā

tomēr kā svarīgs psiholoģisks dokuments, kas raksturo tagadējā cilvēka pašizpratni, tā ir ļoti interesanta un vērtīga.

Lielos vilcienos tvepot, Freida psihoanalīze dod šādu ainu par cilvēka dvēseles dzīvi.

Freids cilvēkā izceļ un nostāda vienu otram pretim divas dziņu grupas: *seksuālās dziņas* un *es-dziņas* (*Ich-riebe*). Ar pēdējām Freids saprot visas tās dziņas, kas saistītas ar pašuzturu un kultūru. Tās ir attīstījušās cilvēkā daudz vēlāk par seksuālām dziņām. Lai nerastos nevēlami pārpratumi, tad tūlīt jau jāatzīd, ka Freids seksuālītātes jēdzienu ārkārtīgi paplašina. Ar to viņš saprot ne tikai dzimumbaudu, bet arī katru *miesīgu baudu*, ko dod organisma kairinājumi. Tāpēc viņš ievieš jaunu jēdzienu: *libido*, ar ko apzīmē katru miesīgu baudkāri. *Libido* seksuālās dziņās ir tas pats, kas izsalkums un slāpes pašuzturības dziņās.

Alkas pēc miesīgas baudas, domā Freids, ir fundamentālākais fakts ne tikai pieaugušo, bet arī bērnu dzīvē. Ar tām sākas ikviena cilvēka attīstība zīdaiņa vecumā, ar tām ir sākusies arī visas cilvēces attīstība. Cilvēka eksistences pirmstadijā ir *baudas princips* — tāda ir Freida pamatatzīnā. Šis baudas princips neaprobežoti valdījis cilvēces vēstures pirmsākumos — jaunākajā akmens laikmetā, kad cilvēks varējis dzīvot kā paradīzē. Tai laikā cilvēku nenomākušas nekādas raizes un posts, jo bagātīgā augu un dzīvnieku valsts pārpilnībā sagādājusi visu dzīvei nepieciešamo, kādēļ cilvēks varējis bezrūpīgi nodoties visādām miesas baudām.

Ar laiku tomēr stāvoklis mainījies. Zeme atdzisis, krāšņā augu un dzīvnieku valsts kļuvusi nabadzīgāka, bet cilvēki stipri savairojušies. Baudas līdzekļi apsīkuši, un cilvēkam tuvojies posts ar savu katēgonsko prasību: piemērojies jauniem apstākļiem, vai arī ej bojā! Viena daļa no cilvēka dziņām piemērojusies jaunajai reālītai un pārvērtusies pašuzturības dziņās. Tās pamazām attīstījušās valodu, domāšanu, prāta spējas, kļuvušas darbīgas, saimnieciskas, prātīgas un kultūrālas. Šīs dziņas baudas principa samierinājies ar reālītātes principu. Turpretim otra

Seksuālo dziņu attīstība

pirmatnējo dziņu grupa cilvēka dvēselē neesot samierinājusies ar reālītātes principu un turpinājusi prasīt neierobežotu baudu. Tā bijusi seksuālo dziņu grupa, kas vēl šo baltu dienu, kā atzīst Freids, stāv zem baudas principa diktatūras, tādēļ bieži vien ir asā pretrunā ar pašuzturas dziņām un pienākuma principiem.

Līdzīgu likteni seksuālās dziņas piedzīvo arī katra atsevišķa cilvēka attīstībā. Tās, aizrāda Freids, neattīstās, kā parasti domā, tikai ar dzimumorganu nobriešanu, bet parādās tūliņ pēc piedzimšanas. Cilvēks piedzimst kopā ar baudkāri. Tā kā zīdāinim ģenitālijas neattīstītas, tad iedzimtā baudkāre meklē sev citus orgānus. Par tādiem pirmā kārtā noder lūpu un tūpļa gļotāda. Zīšana bērnam sagādā vislielāko baudu, bet arī tūpļa kairinājumi, atzīst Freids, izejas brīdī sniedz seksuālu tīksmi. Visas tās ķermeņa daļas, kuŗu kairināšana bērnam un pieaugušajā izraisa miesīgu baudu, Freids nosauc par *erogenām joslām*. Bērnam patīk arī tas, ka viņu kutina, pajā, tādēļ Freids visu ādas virsmu atzīst par erogenu.

Zīdāinis ir pasargāts no dzīves rūpēm, tādēļ viņš var nodoties baudas principam līdzīgi pirmatnējam cilvēkam. Drīz vien tomēr viņu no šī paradīzes stāvokļa izdzen divi brēsmīgi piedzīvojumi: viņam atņem mātes krūti un viņam jāpieracinas savas vajadzības apmierināt noteiktā laikā un vietā. Te pirmo reizi mazajā cilvēkā baudas princips saduršas ar reālītātes principu un tiek ierobežots. Bērna libidīnā baudkāre tiek atsviesta atpakaļ uz viņa pašā personu, bērns top *autoerotisks*: viņš zīž savus pirkstiņus un spēlējas ar savu ķermeni. Nākošā bērna attīstības fāzē viņa seksuālitate top *incestuoza* (ar „asinsgrēka“ tieksmēm saistīta), jo katrs zēns, domā Freids, seksuālos nolūkos iekāro savu māti un katra meitene savu tēvu, tādēļ zēni ir naidīgi un greizsirdīgi uz savu tēvu, bet meitenes uz māti. Šo parādību Freids, sakarā ar slaveno sengrieķu teikumu varoni Oidipu, kas aiz nezināšanas nokauj savu tēvu un apprec savu māti, nosaucis par Oidipa kompleksu. Pēc tam bērna attīstībā seko ar onāniju saistītā otrā *autoerotiskā*

Nomaldījusies baudkāre

faze, bet īsi pirms pubertātes jeb seksuālā nobrieduma iestāšanās parādās homoseksuālās tieksmes. Ja viss noris normāli, tad līdz ar dzimumorganu nobriešanu izbeidzas infantilā, pirmsģenitālā baudkāro dziņu attīstība. Libido, atradusi sev piemērotu objektu pretējā dzimuma personā, izbeidz savu dēkaino maldīšanos, top seksuāla vārda parastajā nozīmē, un, sakarā ar seksuālo kavēkļu iedarbību, pakļaujas es-dziņām un kalpo sugas turpināšanai vai arī sublimējas (ieslēdzas) kultūras celtniecības procesos un top humāna. Par tādiem seksuāliem kavēkļiem, kas ierobežo seksuālo baudkāri, Freids atzīst kauna jūtas, riebumu, līdzcietību, morāli, audzināšanu, sabiedrisko uzskatu autoritāti u. t. t.

Ipatnējais freidiskā seksuālītes izpratnē ir atzinums, ka seksuālā dziņa būtiski saistīta nevis ar sugas uzturēšanas uzdevumiem, bet gan ar baudkāri. Tāpēc Freids to atrod jau bērnā kā aklu trauksmi, kas prasa tikai apmierinājumu, bet nav vēl ievirzīta uz noteiktiem objektiem un noteiktiem orgāniem. Tāpēc tā maldās v.sos virzienos, kamēr beidzot atrod sev piemērotu gultni vai nu normālajā dzimumdzīvē vai arī kultūrā. Šāda seksuālītes izpratne Freidam dod iespēju viegli izskaidrot arī seksuālās perversijas (nomaldības, ačģārnības) cilvēku dzīvē. Vai nu kādas nenormālības dēļ seksuālajā konstitūcijā vai arī citu apstākļu dēļ libido attīstība var apstāties un palikt kādā no iepriekš minētām infantilām fazēm. Tādā gadījumā seksuālā dziņa paliek infantila un ir *fiksēta* (piesaistīta) vai nu pie paša personas (autoerotisms), vai p.e vecākiem resp. ģimenes locekļiem (incesta komplekss), vai arī p.e sava dzimuma personām (homoseksualisms). Kas bērnībā bija normāla parādība, tas pieaugušo dzīvē ir jau nenormāls, perverss.

Perversijas var rasties arī seksuālās regresijas ceļā, t. i. ja kaut kādu apstākļu dēļ libido, kas jau sasniegusi dzimumgatavību, nevar atrast sev normālu apmierinājumu un spiesta atgriezties atpakaļ kādā bērna attīstības fazē. Tas var notikt, piemēram, tādos gadījumos, kad jaunava

Seksuālo dziņu izstumšana zemapziņā

vai jauneklis neatrod sev piemērotu partneru vai arī ārēju apstākļu dēļ normāla dzimumdzīve neiespējama.

Seksuālo dziņu attīstība un darbība lielā mērā ir atkarīga arī no tā stāvokļa, kādu pret tām ieņem es-dziņas. Bērnā var gadīties kāds stipri sāpīgs, satricinošs vai aizkarošs (traumatisks) pārdzīvojums, kas apkauno viņa baudkāri un iznīcina tās bērnišķīgo nevainību. Tādu pārdzīvojumu var izsaukt, piem., vecāku pārvāk bargā un nosodcšā izturēšanās pret bērna erotiku, bērnu un pusaudžu pāragrā ievadīšana pieaugušo dzimumdzīvē un morālē, bērnu saskare ar izvirtuļem u. t. t. Aizspriedumainā cilvēku morāle atzīst nevien perverso, bet pat normālo seksuālītāti par apkaunojumu. Viss tas bērnam, pusaudžam un jauniešiem dvēseles dzīvē var izsaukt smagus konfliktus starp viņa seksuālītāti un morālisko apziņu. Cilvēks nevar sevī ciest apkaunojošus pārdzīvojumus un tieksmes, tādēļ mēģina no tām atbrīvoties.

Kā iespējams atbrīvoties no nepatīkamā? — Aizmirstot, citādi sakot — izstumjot to no jūtām, domām, atmiņām, vispār no apzinīgās dzīves, no apziņas. Bet kur paliek no apziņas izstumtais pārdzīvojums? Vai tas iznīkst un nekad neatgriežas? Nē, arī aizmirstais var atkal atgriezties apziņā, parādīties atmiņā. Tā tad tas nav pilnīgi izzudis no cilvēka dvēseles, bet apziņā arī nav atrodams. Kur tad tas ir? — Zemapziņā, atbild Freids.

Tādu pašu likteni daudzos cilvēkos piedzīvo arī seksuālās dziņas, gan infantilās, gan perversās, gan normālās. Apziņas „es” tās izstumj zemapziņā. Bet lai saprastu šo dziņu un arī paša cilvēka tālāko likteni, mums vispirms jāiepazīstas ar Freida lielāko atklājumu — ar zemapziņu un tās nozīmi cilvēka dzīvē.

5. Apziņa un zemapziņa

Dr. Veksbergs, rakstīdams par Freida psihoanalīzi (L. 30), atstāsta kādu interesantu gadījumu no saviem stu-

Kļūmīga a'zmāršība

diju laikiem. Kaut kas tamlīdzīgs var katram gadīties, tāpēc arī es to atstāstīšu.

Viņš bijis pirmā kursa medicīnas students un viņam, kā jau studentam, bijusi arī draudzene — Ieviņa, kantoriste, kuŗu viņš regulāri katru vakaru, nākdams no operāciju zāles, pavadījis mājās no darba vietas. Kādā pievakarē noticis kaut kas briesmīgs. Iznākot pa anatomijas institūta vārtiem, viņš sastapis kādu savu draugu, arī medicīnas studentu, kas viņu ievilcis diskusijā par filozofiskiem jautājumiem; 20 gadu vecumā tādas lietas šķiet ārkārtīgi svarīgas, un viņi abi, stāvēdami lietū, tā aizrāvušies un iekaisuši strīdū, ka viņš pilnīgi a'zmirsis savu Ieviņu. Viņš atgriezies tikai pus septiņos, kad paskatījis pulksteni, un, būdams savos lēmumos ātrs un noteikts, pārtraucis iesāktu teikumu pusē, pametis draugu izbrīnā un kā neprātīgs skriešus devies uz norunāto vietu. Protams, Ieviņas vairs nebijis. Jaunas meitenes nav tik dumjas, lai stāvētu lietū uz ielas un gaidītu veselu pusstundu. Neko darīt, viņam vajadzējis vakaru pavadīt vienam pašam sirdsapziņas mokās. Ka nākošā dienā viņš ieradies satikšanās vietā uz sekundi, tas tik pat saprotams, kā tas, ka Ieviņa pamānījusies jau ātrāk nozūst. Tā tad apvainojusies! Neatlicis nekas cits, kā uzrakstīt gaŗu atvainošanās vēstuli.

Pēc divām dienām viņam tomēr laimējies savu Ieviņu sastapt, bet arī tad vēl viņa jutusies apvainota. Viņš gan visādi mēģinājis taisnoties, bet nekas nelīdzējis. Tādas nu reiz ir sievietes — piebilst autors —: filozofisku sarunu svarīgumu viņas atzīst tikai tikmēr, kamēr pašām nav jācieš. Ieviņa aizkustinoši raudājusi, sūdzējusies par vīriešu nekrietnību un beidzot pateikusi, ka viss tas neesot nekas cits, kā zema *atriebība*, atriebība par to, ka pēdējās svētdienas izbraukumā viņa aizkavējusies ar to pašu jauno studentu, ar kuŗu viņam bijusi dedzīgā filozofiskā saruna, un viņam vajadzējis piecas minūtes pagaidīt. Tikai piecas minūtes, — atkārtojusi Ieviņa, lai gan patiesībā viņam vajadzējis gaidīt gandrīz trīsceturtdaļas stundas un gaŗlaikoties Ieviņas tūlīgās vecākās māsas sabiedrībā. Negribēdams šoreiz

Vai var nezinot atriebties?

savu Ieviņu sadusmot vēl vairāk, viņš soli pa solim piekāpies. Aizvainotā draudzene nomierinājusies tikai tad, kad viņš izdarījis veiklu šacha vilcienu — atsaucies uz savu greizsirdību kā savas lielās mīlestības liecinieku, un tā pieticis šachu un matu Ieviņas apvainojumam. Pēc tam vētra rimusies un drāma noslēgusies, kā jau tādos gadījumos parasts, ar ļoti skaistu samierināšanās epiloģu.

Kam taisnība: Ieviņas sievišķīgai intuīcijai vai viņas drauga vīrišķīgai loģikai? Vai jaunā studenta nokavēšanās tiešām bija atriebības akts? Bet viņš, kā pats atzīstas, tiešām bijis sarunā ar draugu tā aizrāvis, ka pilnīgi aizmirsis norunāto satikšanos. Vai tā kādreiz dzīvē nevar gadīties? Protams, var. Bet Veksbergs, atstāstīdams savu kļūmīgo gadījumu, paredz arī lasītāju — sevišķi dāmu aprindu iebildumu: jau tas vien, ka viņš varējis likt tik ilgi gaidīt savai Ieviņai, runā par labu šim nabaga radījumam un norāda, ka viņš nav to pietiekami mīlējis, jo kārtīgs mīlētājs brīdī, kad viņam jāsteidzas uz satikšanos, nevar ne par ko citu domāt, kā vienīgi par savu draudzeni. Veksbergs tomēr aizrāda, ka viņš Ieviņu mīlējis (tā viņu pašu dažus mēnešus vēlāk pametusi un viņš juties īsti nelaimīgs) un ka visās citās reizēs viņš uz satikšanos vienmēr ieradies laikā. Arī par kaut kādu atriebību sakarā ar Ieviņas nelaimīgo aizkavēšanos iepriekšējās svētdienas izbraukumā viņš neesot domājis. Nē, tāda doma viņam neesot ienākusi prātā, tā būtu pārāk bērnišķīga un muļķīga, pat nekrietna doma — atriebties un likt savai draudzenei lietū gaidīt. Aizdomīgs gan šai sakarā vēl viens fakts: pirmdienas rītā pēc izbraukuma viņam iznākusi diezgan paasa sastrīdēšanās ar to pašu draugu un pavisam kādu niecīgu iemeslu dēļ.

Tomēr, objektīvi apsverot visus apstākļus, ir zināms pamats pieņemt, ka Ieviņas nojautas būs bijušas pareizas, ka te tomēr būs darīšana ar atriebības aktu. Bet apzinīgi viņas draugs nav gribējis atriebties, jo tas būtu nekrietni un apkaunojoši viņa pašlepnumam. Tas pareizi. Tomēr atriebībā ir arī otra puse: katra atriebība ir salda. To zina visi.

Neapzinātas vēlēšanās

Un saldas lietas vilina, kārdina. Kā cilvēks var atriekties tā, lai noveltu no sevis atbildību, pasargātu sevi no apkauņojuma un tomēr izbaudītu atriebības saldumu? To var izdarīt tikai *neapzinīgi* — bez apzināta nolūka atriebjoties. Un tā tas, šķiet, būs noticis arī šinī gadījumā. Tādas ir arī paša Veksberga domas.

Tā tad jāpielaiž, ka cilvēkā ir kaut kas tāds, kas viņu neapzinīgi spiež iktoties zināmā virzienā. Kas tas ir? To Freids sauc par *zemapziņu* (das Unbewusste). Tā sastāv no neapzinātām tieksmēm un dziņām, neapzinātām jūtām un domām, neapzinātas vēlēšanās un aizmirstiem pārdzīvojumiem. Cilvēks daudz ko izdara bez apzināta nolūka, *it kā* nevilus, negribot, nedomājot, un tomēr, ja dziļāk ieskatās cilvēka rīcībā, iznāk, ka viņš ir gan vēlējies, ne apziņā, bez zemapziņā — neapzinīgi vēlējies un tiec.es. Ir daudzas tādas lietas, kuŗas cilvēks var izdarīt tikai tad, ja par tām apzinīgi nedomā, ja savas rīcības istos nolūkus un motīvus neapzinās. Un tās ir tādas le.as, kas pazemo un aizskar cilvēka pašapziņu.^{*)} Nemiet, piemēram, godkāriju labdari. Vai viņš jums labu dara tādēļ, lai jūs viņu cienītu, godātu un slavētu? Ja jūs viņam to pateikšiet, viņš būs ārkārtīgi sašutis par jūsu vārdiem un visiem spēkiem centīsies iegalvot, ka viņš labu dara *tikai* aiz mīlestības pret jums. Bet ja jūs viņu neievērosiet un necildināšiet viņa labos darbus, viņš būs vilies savās cerībās un apvainojies. Kas par cilvēku gribēs spriest tikai pēc tā, ko viņš pats par sevi saka un domā, nekad pie patiesības netiks. Cilvēka istā būtība meklējama dziļāk par viņa apziņu, tā ir zem viņa apziņas. Cilvēka pašapziņa sevī atspoguļo tikai daļu no viņa būtības. Otra daļa — tumšākā, nevēlamākā un, varbūt, arī istākā — paliek zemapziņā noslēgta un no tuŗienes kā no paslēptuves diriģē cilvēka darbību. Istais reŗisors arī dzīves teātrī neparādās uz skatuves. Tas ir speciāli jāizsauc.

^{*)} Ar cilvēku ir daudzreiz tā, kā Niče raksta: — „Jā, to es esmu izdarījis“, saka mana atmiņa. „Nē, tas nevar būt! — teic mans lepnums un pa.iek nepielūdzams. Beidzot atmiņa piekāpjas.“

Apzinātais un neapzinātais dvēseles slānis

Gan arī pirms Freida psiholoģijā un filozofijā runāja par zemapziņu jeb neapzināto cilvēka dzīvē, bet to saprata gandrīz tikai kā nepamanīto, neievēroto. Piem., pašreiz rakstot es esmu tā aizņemts ar domām, ka nemaz nedzirdu pulksteņa tikšķēšanu uz sava galda. Bet man vajadzīgs tikai acis pamest uz pulksteni un es tūlīt to pamanišu un sadzirdēšu. Vai manas ausis iepriekš nekairināja tā skaņas? Kairināja, bet tās palika neapzinātas. Tā tad arī te darišana ar kaut ko neapzinātu, tikai ne Freida nozīmē. Tas, ko Freids saprot ar vārdu „neapzināts”, ir kaut kas psihisks, ir pašas dvēseles sastāvdaļa. Kad es rakstīju un neieklausījos pulksteņa tikšķēšanā, mana auss un dzirdes nervi gan tikai kairināti, bet kairinājums palika neapzināts, nepārvērtās dzirdes sajūtā, un tā tad nemaz neiekļuva dvēselē un arī zemapziņā, bet palika tīri fizioloģiskā plāksnē.

Agrākie psihologi mēģināja cilvēka dvēseles dzīvi izskaidrot tikai ar apziņu un ķermeni; tā bija tā sauktā *apziņas psiholoģija*. Freida pētījumi ir pierādījuši, ka cilvēka dvēselē zem apziņas ir vēl otrs slānis — neapzinātais dvēseles slānis jeb zemapziņa, kas arī iejaucas cilvēka apzinīgajā dzīvē un tur, cilvēkam nezino, darbojas līdz. Lai izskaidrotu apziņas dzīvi, psihologam vienmēr jāiegremdējas zemapziņā, jo tur slēpjas dziļākie cilvēka dvēseles pamati. Tāpēc Freida psihoanalīze ir iesaukta par *dziļuma psiholoģiju*. Apzinātā josla cilvēka dvēselē sastāda tikai mazu daļu, tikai virspusi. Telpiskā schēmā apziņas un zemapziņas attiecības varētu attēlot ar konusa palīdzību:



Zemapziņa Freida izpratnē sastādās no diviem slāņiem: 1) no aizmirstiem pārdzīvojumiem, kas kādreiz bijuši apziņā, un 2) no tieksmēm un dziņām, kuŗas nekad nav bijušas apziņā, kuŗas cilvēks nekad nav apzinājies. Cilvēks

Kā darbojas zemapziņa?

daudz ko piedzīvo un daudz ko aizmirst. Daļa no atzīmēstā uz visiem laikiem izzūd no cilvēka dvēseles, bet daļa nogrimst zemapziņā un tur kaut kā saglabājas, jo pēc kāda laika aizmirsto var atkal atcerēties, t. i. iesaukt apziņā. Daļa no zemapziņā nogrimušajiem pārdzīvojumiem tomēr turpina tālāk darboties un izraisa dažādas jaunas tieksmes, kuņas pašas gan paliek zemapziņā, bet kuņu darbības sekas tomēr parādās apziņas dzīvē. Atcerēsimies sākumā minēto gadījumu ar jauno Veksbergu un viņa Ieviņu. Protams, svētdienas izbraukumā Ieviņas ilgā aizkavēšanās ar otru studentu aizvainoja Veksberga pašapziņu. Šis apvainojums drīz vien aizmirsās, t. i. no apziņas ieslidēja zemapziņā, bet tur tas neizzuda; gluži otrādi: tas pārvērtās atriebības tieksmē. Šis tieksmes rezultāti bija: pirmdienas rītā sastrīdēšanās ar sāncensi, bet otrā dienā — „aizmīšanās” filozofiskā strīdū un nelaimīgā nokavēšanās. Tā kā pašas atriebības tieksmes apziņā nebija, jo tā darbojās neapzināti, tad, protams, jaunais students nekā par to nezināja un jutās gluži nevainīgs. Bet vai viņš, ja vēlāk būtu pamatīgāk padomājis, tomēr šo tieksmi nevarēja apzināties resp. iesaukt apziņā un atzīties: jā, manī ir gan bijusi tieksme atriebties par svētdienas ilgo gaidīšanu? Lai šo jautājumu izšķirtu, mums vēl dziļāk jāieskatās Freida mācībā par apziņu un zemapziņu.

Ne visi pārdzīvojumi aizmirstas labprātīgi, paši no sevi. Daži ir tādi, kas ar varu jāizdzen no apziņas zemapziņā, un jāņem griba palīgā, lai tos aizmirstu, lai nebūtu vairs jādodomā par notikušo. Šādus ar varu zemapziņā nospiešus pārdzīvojumus Freids sauc par *izstumumiem* (Verdrängungen). Kas tos ir izstūm's? Mūsu apzinīgais „es”. Kāpēc izstūmis? Tādēļ, ka tie bijuši viņam nepatīkami, ka tie traucējuši viņa normālo dzīvi. Izstumšanas process visvairāk skar pārdzīvojumus, kas kaut kā aizskar, pazemo, apkauno cilvēka pašapziņu, viņa pašlepnumu, goda jūtas, sirdsapziņu. Bet ja nu reiz apziņas „es” atbrīvojies no šādiem pārdzīvojumiem, izdzinis tos trimdā, tad viņš arī rūpējas par to, lai tie nekad vairs neatgrieztos atpakaļ. Kā

Apziņas cenzūra

to panākt? Ir jāuzmanās, jāaizsargās, pie apziņas un zem-apziņas robežas jānoliek sardze, kas kontrolētu katru pārnācēja pasi un ielaistu apziņas teritorijā tikai vēlamas personas, tikai nekaitīgus pārdzīvojumus. Šo apziņas kontroli Freids sauc par apziņas cenzūru.

Daudzi ir atraduši šo punktu Freida mācībā par ļoti mistisku un samākslotu. Bet tas ir nepareizi. Padomājiet paši par sevi: vai arī jūs zemapziņā resp. pagātnē nav tādas lietas, par kurām jūs vairāties domāt, kurās negribat atcerēties, un tikko pie apziņas horizonta sāk parādīties kādas nepatīkamas atmiņas, tā tūlī noslēdzaties pret tām un dzenat prom? Un vai jūs neesat pamanījuši pie cilvēkiem arī tādu lietu: ja grib, tad atceras, ja negrib — neatceras? Vai kādreiz nav gadījies tā: bijis jāizdara kāds nepatīkams uzdevums, bet attiecīgā brīdī jums par to nav bijis ne jausmas, un atceraties tikai tad, kad jau par vēlu? Cilvēki bieži aizbildinās ar aizmāršību; daudzkreiz tie ir meli, bet daudzkreiz arī patiesība. Bet vai nav zīmīgi, ka cilvēki ir aizmāršīgi tikai sakarā ar nepatīkamo vai vienaldzīgo, bet ļoti atminīgi uz tādām lietām, kas tiem patīkamas un vēlamas? Vai te — kaut kur apziņas perifērijā, tālāk nost no apzinīgās gribas centra, pie zemapziņas robežām — nedarbojas kāda cenzūra?

Ja ir pareiza Freida mācība par apziņas cenzūru, tad tā būs darbojusies arī Ievīņas draugā un nebūs laidusi apziņā viņa neapzinīgo atreibības kāri. Tas ir ļoti ticami, jo tādi jauni milētāji cenšas būt ļoti nevainojami un augstsirdīgi pret savām sirds dāmām. Tāpēc viņi grib stāvēt pāri visām maziskām apvainojuma jūtām, nemaz jau nerunājot par atreibību.

Tas bija viens tāds *klūmīgs* aizmāršības gadījums ikdienas dzīvē, ko var izskaidrot un labi saprast tikai ar zem-apziņas palīdzību. Bet tādas klūmes (Fehlleistungen) notiek ļoti bieži. Atcerieties vien visus tos gadījumus, kad jūs esat pārtēikušies, pārrakstījušies, pārlasījušies, vai citu ko klūmīgu izdarījuši, un jūs, ja būsiet bezbailīgi pret sevi, atradīsiet, ka vismaz daudzkreiz vainīga ir bijusi kāda neap-

Kā rodas kļūmes?

zinīga tieksme. Ja jūs, sarunādamies ar Ansi, nosaucat to par Jāni, tad tā ir droša zīme, ka jūs vismaz neapzinīgi domājat par Jāni un gribat runāt ar to, nevis ar Ansi. Ir jau arī nejausības cilvēka rīcībā, tomēr arī nejausībām ir savi cēloņi un nepieciešamība, kas bieži vien slēpjas zemapziņas tieksmēs. Cilvēks, kas nav rūdīts psiholoģiskās analizēs, ļoti vientiesīgi skatās uz cilvēkiem un ir savā ziņā stipri mānticīgs — visu izskaidro ar nejausībām, ar neizprotamu sagadīšanos. Vai tā ir nejausība, ja līgava, kas saderināta pret savu gribu, pirms kāzām „nejauši” nozaudē savu saderināšanās gredzenu? Protams, tā nav dzelzāna nepieciešamība, bet tomēr kaut kas vairāk, kā vienkārša nejausība. Cilvēku pazinēja acīs tā vismaz ir ļoti aizdomīga nejausība.

Vēl viens mazs, bet ļoti komisks kļūmes gadījums.*) Austrijas monarchijas laikos kāds ķeizarskā parlamenta prezidents, atklādams sēdi, iesācis šā savu runu: „Augs! a's nams! Es konstatēju, ka ir klāt vajadzīgais deputātu skaits, tādēļ pasludinu sēdi par slēgtu.” (L. 30—25). Visi sākuši smieties, arī prezidents apķēries un tūlī izlabojis savu kļūmi. Vai viņš tā bija gribējis teikt? Grūti atbildēt. Apzinīgi viņš to nekādā ziņā nebija gribējis teikt, bet kā ķeizara varas vīram parlaments viņam, droši vien, bija neīkams, tādēļ neapzinīgi viņš vēlējās, kaut tas būtu jau slēgts, un šī blakus doma radīja kļūmi.

Arī *zobgalībās*, jokos un asprātībās bieži vien atklājas cilvēka zemapziņa, un proti: cilvēka neapzinīgās tieksmes otru apvainot, pazemot, aizskart, citādi sakot: parādīt savu pārākumu un varu vai arī atriebt kādu nodarītu pāresību.

Godkāriba, varas kāre, naids, atriebība, ļaunvēlība, skopums, kārības un citas *egoistiskas* tieksmes ir tās, kas visbiežāk izstumtas zemapziņā un cilvēkam nezinot, nemanot, parādās viņa darbībā. Kādēļ tieši šīs tieksmes visbie-

*) Kam par šīm lietām dziļāka interese, tas ar prieku izlasīs lielisko Freida grāmatu: „*Psychopathologie des Alltagslebens*”. Daudz Freida piemēru vieglā apstrādājumā arī Veksberga grāmatā (L. 30).

Zemapziņas kompleksi

žāk izstumtas? Sabiedriskā morāle tās nonicina, neatzīst, apslāpē. Kas nostājas pret sabiedrības morāli, tam jāiet trimdā. Bet arī trimdinieki atgriežas...

Otra visbiežāk zemapziņā izstumto tieksmju grupa ir seksuālās dziņas, un tieši tām Freids piegriež galveno vērību. Kādi ir šīs izstumšanas iemesli, par to mēs jau runājām iepriekšējā nodalījuma beigās. Tagad dožus vārdus par šo dziņu tālāko likteni.

Arī seksuālās dziņas pēc izstumšanas zemapziņā neiznīkst, bet darbojas joprojām. Viņu darbība ir vēl spēcīgāka, jo viņu saknes ir ķermeniskajā baudkāvē, kas, kā Freids domā, ir sakarā ar īpašām ķīmiskām vielām cilvēka ķermenī — seksuāliem toksīniem (L. 6—451). Tādēļ šīs dziņas vēl jo neatlaidīgāk spiežas atpakaļ apziņā un apdraud ar sabiedrības morāli saskaņoto apziņas dzīvi. Tā izveidojas traucējoši zemapziņas kompleksi, dažādu zemapziņā izstumtu dziņu un pārdzīvojumu sablīvējumi, kas spiežas atpakaļ apziņā, rada iekšējus konfliktus starp apziņu un zemapziņu, apzinīgajām es-dziņām un zemapziņā nosprostotām dzimumdziņām. Šāda konfliktu situācija ir ļoti bīstama, draudīga, tāpēc cilvēkam jādzīvo pastāvīgās bailēs. Šīs bailes rada cilvēkā nervozu noskaņojumu. Bet ilgi tādā iekšēja konflikta spraugumā cilvēks nevar dzīvot. Ir jāatrod kāds kompromisa samierinājums starp seksuālām dziņām un es-dziņām, ir jāatrod apslāpētai seksuālai trauksmei kāds netiešs apmierinājums, kāds surogāts. Šādu netiešu apmierinājumu (Ersatzbefriedigung) izstumtās dziņas atrod neirotiskos simptomos — histeriskās lēkmēs, spaidu darbībās, bezmiegā u. c. nervozo slimību parādībās. Tā seksuālie zemapziņas kompleksi pamazām pārvērš cilvēku histeriķi vai arī spaidu neirotiķi.

Ja noliedz zemapziņu, tad nevar izskaidrot arī hipnozes parādības. Kādai personai viens Freida kollēga hipnozes stāvoklī iedvesis uzdevumu: piecas minūtes pēc pamošanās paņemt lietussargu, atvērt to un pastaigāties pa slimnīcas zāli. Šis cilvēks tiešām tā arī izdarījis un pastaigājies zālē starp slimniekiem ar atvērtu lietussargu, bet nevarējis nekā

Zemapziņas fizioloģiskais izskaidrojums

paskaidrot, kādēļ viņš tā dara. Tā tad arī te ir darbojusies zemapziņa.

Bet te arī atklājas pašas zemapziņas dziļākie pamati. Hipnoze ir īpašs, mākslīgi izsaukts miega stāvoklis, kad iemies smadzeņu centri, kas izraisa pašapziņu, bet paliek nomodā un darbojas visi pārējie, kas pārvalda runāšanas, kustības, domāšanas, atmiņas un citas ķermeņiskās un dvēselīgās funkcijas. Hipnozes stāvoklī ar cilvēku var sarunāties gandrīz tāpat kā nomodā, viņš atbild, dod paskaidrojumus uz atbildēm, izdara visu, ko tam liek u. t. t., tikai pēc pamošanās nekā neatceras, ko runājis un darijis. Tā tad ir iespējama arī *neapzināta* augstāko smadzeņu centru darbība. Tāpat, šķiet, tas ir arī visos citos zemapziņas gadījumos, kad darbojas attiecīgas nervu šūniņas, *neizraisīdamas apziņu*, t. i. palikdamas savā darbībā *zem apziņas*. Tādos gadījumos nervu mezgli jeb centri gan izraisa dažādas psihiskas tieksmes un dziņas, arī domas un jūtas, bet tās nenonāk līdz apziņas centriem un tādēļ paliek neapzinātas. Ja šādas neapzinīgas nervu darbības rezultātā ir radusies kāda spēcīgāka tieksme, kas ierosina arī apziņas centrus, tad cilvēks jūt sevī mīklainu vēlēšanos un darbības dziņu, bet šīs dziņas dziļākos motīvus tas neizprot, jo tie nav izcuguši no viņa apzinīgās domāšanas un apzinīgās gribas.

Ja neievēro visu teikto, tad Freida zemapziņa pārvēršas par kādu mistisku telpu cilvēka dvēselē, kur sakrājas un turpina darboties izstumtie pārdzīvojumi. Cilvēka dvēsele nav nekāda kaste un pārdzīvojumi nav nekādas lietas, nekādas personas, kas var patstāvīgi rīkoties un eksistēt. To ir spīdoši pierādījis lielais apziņas psihologs Huserls.*) Pārdzīvojumi rodas un zūd, tikai cilvēku neapzinātā nervu darbība var ievirzīties kādā nenormālā gultnē un radīt dažādas perversijas un neirostiskos simptomus. Freida slavenie izstūmumi no fizioloģiskā viedokļa raugoties nav nekas cits, kā apziņas centru atraušana no citiem nervu centriem, kas tad turpina darboties neapzinīgi, tā sakot — *zem apziņas*.

*) Tuvāk skat. prof. T. Celma rakstu „Psiholoģiskās pētišanas priekšmets“ (L. 34. — 145. u. tāl.)

Freida pamatklūdas

Viena no Freida pamatklūdām ir tā, ka viņš zemapziņu atrauj no nervu darbības, interpretē to kā kādu tumšu telpu cilvēka dvēselē un nostāda asā pretrunā ar apzinīgās dzīves principiem. Otra un svarīgākā Freida pamatklūda ir tā, ka viņš ārkārtīgi paplašina seksuālītātes apjomus un pārvērš to par cilvēka dvēseles pamatspēku, no kura normālas vai nernormālas attīstības ir atkarīga visa cilvēka tālākā dzīve. Nenoliegsim, dažādie izstūmumi tiešām ved neirozē, piem., histerijā. Iedomājieties tikai cilvēku, kas sev aizliedzis mīlēt, kas nedzīvo pilnvērtīgu dzīvi, atbilstošu viņa dvēseles un miesas prasībām. Neapmierinātās tieksmes, aizliegtie glāsti, atstumtais prieks, neizdzīvotās dzīvības alkas rada dvēselē tukšumu, iedēdzina sāpīgas vātis, spiež meklēt dažādus surogata apmierinājumus. Viss tas var augt un krāties, līdz beidzot cilvēks sabruk histerijā. Bet kāpēc cilvēks ir gājis šādu ceļu? Kāpēc viņš ir atstūmis cilvēcīgo dzīves prieku? To, lūk, Freids nevar pārlicinoši izskaidrot. Ar iedzimtām seksuālām nenormālībām un sabiedriskās morāles bremsēm vien to nevar izskaidrot. Morāle atļauj cilvēkam pietiekami daudz brīvības, bet nenormālības seksuālītātes attīstībā nav atkarīgas tik daudz no iedzīmtās seksuālās konstitūcijas, kā no kāda cita faktora. Kāda? No cilvēka drosmes, resp. mazdūšības. Neurozes pamatā nav vis seksuālītāte, bet cilvēka mazdūšība, cilvēka psihiskā nevarība. Tā ir Alfreda Adlera skolas pamatpārliecība. Bet par to runāsim citā vietā.

6. Sapņi

Kopš senseniem laikiem sapņi ir saistījuši cilvēka uzmanību. Sākumā domāja, ka sapņos uz cilvēku runā mirušo dvēseles, cilvēka liktenis vai citi kādi pārdabīgi spēki, kas mistiskā, noslēpumainā veidā pasaka, kas ar cilvēku notiks nākotnē, vai arī brīdina viņu no iespējamām nelaimēm. Kā piemēru tādām „pravietiskām” sapņiem es minēšu sengrieķu dzejnieka Simonida sapni, ko atstāsta ro-

Sapņu tulkošana

miešu rakstnieks un politiķis Cicerons. Reiz Simonīds atradis ceļa malā kāda sveša cilvēka liķi un to apglabājis ar pienācīgu godu. Pēc kāda laika viņš gribējis doties jūras ceļojumā, bet pirms izbraukšanas naktī redzējis sapni, kurā parādījies apglabātais svešnieks un viņu brīdinājis: ja viņš braukšot — iešot bojā. Simonīds nebraucis, kuģis tiešām vētrā avarējis un visi braucēji noslikuši (L. 1—90).

Vēlākos laikos līdz ar māņticības samazināšanos samazinājās arī ticība sapņiem, un tagad vairs tikai ar zobgāli tiek pieminētas agrāk tik slavenās sapņu grāmatas un sapņu tulki. Māņticīgā sapņu tulkošana izzudusi, bet tās vietā stājusies zinātniskā sapņu tulkošana. Freids bija pirmais, kas 20. g. simtenī sapņu tulkošanu nostādīja uz zinātniskiem pamatiem. Viņš arī bijis visģeniālāka's sapņu tulk cilvēces vēsturē un panācis to, ka mūsdienu praktiskā psiholoģija vairs nevar iztikt bez sapņu tulkošanas.

Sapņos gan nedarbojas pārdabīgi spēki (jo tādu nav), bet sapņi nav arī tikai satrauktu smadzeņu rēģi un murgi. Sapņos, pēc Freida pārliecības, darbojas un runā cilvēka zemapziņa, cilvēka zemapziņā izstumtās dziņas, jūtas, domas un vēlēšanās. Naktī, kad apziņa ieslidējusi miegā, atgriežas savā dzimtenē šie izdzītie trūdinieki. Bet arī naktis tumsā darbojas robežsardze — apziņas cenzūra. Tāpēc zemapziņas pārnācējiem, lai tos nepazītu un neatdziļinātu, jāmaskējas. Sapnis — tas ir zemapziņas maskarāde cilvēka miega apziņā, karnevals, kur noziedznieki var parādīties karaļu mantijā, kalpones par princesēm pārgērbušās un atraidītie mīlētāji donžuānu lomās. Sapnis nav pati patiesība, bet tikai *simbols*, kas norāda uz kaut ko dziļāku un tālāku. Tāpēc sapņu ainas, sapņu tēlus nedrīkst saprast tieši tā, kā tie redzēti, bet vienmēr jāmēģina atrast to paslēptā, nomaskētā jēga. Lai saprastu sapņa nozīmi — tas uzmanīgi jātulko, jāatsedz visi sagrozījumi un simboliskie inscenējumi.

Sapņa procesā Freids izdala trīs sastāvdaļas. Tās ir: 1) *latentās* jeb slepenās sapņa domas, kurās var atrast atmiņā saglabāto bērnības pārdzīvojumu drumslas, infan-

Kāpēc cilvēks sapņo?

tilās, zemapziņā izstumtās seksuālās tieksmes un dažādas dienas pārdzīvojumu atliekas (Tagesreste); 2) *sapņa darbs* (Traumarbeit), t. i. šo zemapziņas saturu nomaskēšana, sagrozīšana, un 3) *pašs manifestais sapnis*, t. i. apziņā redzamie sapņu tēli.

Kāpēc cilvēks sapņo? — Lai varētu mierīgāk gulēt, atbild Freids. Bet vai murgojot ir viegli gulēt? — Nē! Bet ja zemapziņā izstumtie pārdzīvojumi nevarētu iztraktoties sapņū karnevalā, tad būtu vēl grūtāk. Sapņa jēga ir tāda pati, kā nervozo simptomu jēga: atrast kompromisa atrisinājumu apziņas un zemapziņas konfliktu spraugumam, atrast kādu nevainīgāku apmierinājumu zemapziņā izstumtai baudkārei, nomierināt aizmirstās, bet neizzudušās bērnības un vēlāko gadu sāpes. Ko cilvēks nav ieguvis vai nevar iegūt reālā dzīvē, to viņš redz sapnī piepildītu. Kas ir sapnis? — jautā Freids un atbild: *kādas nepiepildītas vēlēšanās piepildījums*.

Par ko sapņo zoss? — Par kukurūzu, — atbild kāds vecs cittautu sakāmvārds. Kaut kas līdzīgs reiz noticis ar kādu medicīnas studentu, kam ļoti nepaticis rītos agri celties un doties uz praktiskiem darbiem klinikā. Kādu rītu, kad viņam bijis sevišķi salds miegs, dzīvokļa saimniece, kurai bijis piekodināts viņu katru rītu laikā modināt, pavērusi durvis un saukusi: „Pepī kungs, ceļieties, laiks doties uz kliniku.“ Bet Pepī kungs nemodies vis, jo sācis sapņot, ka viņš jau atrodas klinikā, guļ kādā gultā, un uz diagnozes cēlīša stāv rakstīts melns uz balta: „Pepī H..., cand. med., 22 gadus vecs“. Sapnī viņš nodomājis: ja jau es esmu klinikā, tad kāpēc gan man vēl jāceļas un jāiet uz kliniku? Pēc tam pagriezies uz otriem sāniem un mierīgi gulējis tālāk. (Freida piemērs; L. 8; sk. arī L. 30). Tā Pepī kungs ar vienu šāvienu nošāvis divus zaķus: apmierinājis savu vēlēšanos vēl pagulēties un atvairījis sirdsapziņas pārmetumus, kas rastos tad, ja viņš paliktu gultā bez sapņa un nevarētu aizbildināt savu aizgulēšanos.

Vēl vienkāršāk sapnī piepildās bērnu vēlēšanās. Ja

Kāds sapnis

bērns dienā redzējis skatlogā lācīti un to iekārojis, bet māte nav pirkusi, tad naktī viņš ar to jau spēlēsies sapnī.

Tomēr ne visi sapņi tik vienkārši iskaidrojami. Daudzreiz sapnī notiek gluži otrādi: vēlēšanās nepiepildās un rodas visādas klūmīgas situācijas. Tā, piem., kāda dāma, Freida paciente, redzējusi šādu sapni: „Biju ieaicinājusi pusdienās viesus, bet man mājās nebija nekā cita, kā vienīgi žāvēts lasis. Gatavojos doties uz veikalu, bet tad iedomājos, ka šodien svētdiena un veikali slēgti. Gribēju piezvanīt kādam gaļas piegādātājam, bet izrādījās, ka telefons sabojāts. Neatlika nekas cits, kā atteikties no mielasta sarīkošanas.”

Kā lai iztulko tādu sapni?

Freids vispirms līcis pacientei izstāstīt visu, kas viņai iešaujas prātā sakarā ar šo sapni (tas ir viņa izejas princips sapņu tulkošanā). Noslaidrojies sekojošais:

1) Pacientes vīrs ir miesnieks un pirms dažām dienām sūdzējies, ka paliekot par resnu, tādēļ esot nolēmis ieturēt diētu un nepieņemt vairs nekādus ielūgumus uz pusdienām.

2) Pacientes vēlēšanās ir katru dienu ēst kaviara maizītes, bet, baidīdamās no liekiem izdevumiem, neatļauj sev šo prieku.

3) Iepriekšējā dienā paciente bijusi ciemos pie kādas savas draudzenes, uz ko viņa ir greizsirdīga, jo vīrs to vienmēr ļoti uzteic. Par laimi draudzene ir kalsnēja, bet pacientes vīrs ir pilnīgu miesas formu cienītājs. Draudzene izteikusi vēlēšanos pieņemties svarā un jautājusi pacientei: „Kad Jūs mūs atkal ielūgsiet pusdienās? Pie Jums vienmēr var tik labi paēsties.”

4) Žāvēts lasis ir pacientes draudzenes mīļākais ēdiens, bet viņa to sev neatvēl tāpat, kā sapņotāja sev kaviaru.

Nu mums ir rokā daži pieturas punkti sapņa tulkošanai. Sapņotājas draudzene ir izteikusi vēlēšanos ierasties uz pusdienām, bet sapņotāja ir greizsirdīga uz to, tāpēc negrib rīkot pusdienas, lai draudzene nekļūtu resnāka un vēl vairāk neiepatīktos viņas vīram. Pēdējais domu gājiens norisinājies sapņotājas zemapziņā, jo viņa pati par

Kādas problēmas risina sapnis?

šādu domu nekā nezina. Bez tam sapņotāja ir paskopa, vismaz ļoti taupīga, jo sev neatvēr gardo, bet padārgo kaviaru. Bet kādēļ gan lai viņa pērk lasi un citas dārgas lietas, lieki izdod naudu un uzbažo savu sāncensi? Arī šīs domu gājiens norisinājies zemapziņā, jo apzinīgi paciente atradusi šādas domas par sevis necienīgām un vienmēr savu un sava vīra draudzeni uzņēmusi ļoti lieliski. Tā tad zemapziņa saka: nevar rīkot mielastu un ēdināt sāncensi; apziņa teic: jābūt pieklājīgai pret draudzeni, jā-rīko mielasts. Kā lai šo pretrunu tagad atrisina? Sapnī tā atrisināta tā: mājās nekā nav, iepirkties nevar, tā tad pusdienas jāatceļ. Ar to ir dots norādījums arī apziņas dzīvei: jāatrod kāds aizbildinājums, kāpēc nevar aicināt draudzeni pusdienās.

Dažs lasītājs varbūt iebildīs: tā ir patvaļīga sapņa tulkošana, jo sapnī taču nemaz nefigurē ne sapņotājas vīrs, ne viņas draudzene, ne arī greizsirdība. Pareizi! Toties sapnī figurē sapņotājas draudzenes gardums: lasis, bet uz viņas vīru norāda pusdienas: vīrs ir sūdzējies, ka vairs nevar pieņemt ielūgumus uz pusdienām, bet sapnī izjūk nodomātās pusdienas. Un tikai tādēļ, domā Freids, ka sapnī nefigurē ne draudzene, ne vīrs, sapņotājas apziņas cenzūra ir ļāvusi parādīties šiem zemapziņā apslēptiem domu fragmentiem.

Vēl vienkāršāk sapņus tulko otrs lielākais mūsdienu cilvēka pazinējs — *Alfreds Adlers*. Viņš nesaskalda cilvēka dvēseli divās pretrunīgās daļās: apziņā un zemapziņā, jo ir pārliecināts, ka abas kalpo vienam un tam pašam mērķim — cilvēka personības nodrošinājumam, cilvēka augšuptiekmei. Tāpēc Adleram sapnis nerisina vis apziņas un zemapziņas konfliktus, bet gan cilvēka ikdienišķās dzīves pamatproblēmas. Kā sapnī, tā nomodā cilvēks nodarbināts ar vienām un tām pašām dzīves problēmām, tikai miegā ir iemiguši augstākie apziņas centri smadzenēs (abstraktā, loģiskā domāšana) un darbojas zemākie apziņas centri (priekšstatīšana), tāpēc sapņos dzīves problēmas tiek risinātas uzskatāmos tēlos un ne tik sakarīgi un loģiski kā

Dienas un nakts sapņi

nomodā. Kas nav radis loģiskos jēdzienos domāt, tas vairāk līdzībās domā. Tāpat tas ir arī sapņos.

Adlers, rakstūdam par sapņiem (L. 1), atsaucas uz Ģētes laika biedru Lichtenberga vārdiem, ka par kāda cilvēka būtību un raksturu daudz labāk var spriest pēc viņa sapņiem nekā pēc viņa vārdiem un darbiem. Tas gan ir pārspilēti teikts, to atzīst arī Adlers, tomēr sapņi ir ļoti vērtīgs materiāls cilvēka rakstura pētīšanai. Ko izteic tā sauktie *lidojošie sapņi*, sapņi, kuņš cilvēks redz sevi viegli paceļamies no zemes un lidojam arvien augstāk un augstāk? Neko citu, kā cilvēka godkāri un varas kāri, citiem vārdiem: egoistisko augšupieksmi. Un ko izteic *kritēja sapnis*? — Cilvēka neticību sev, mazdūšību, bailes no neveiksmēm. Ja cilvēks redz sevi sapni kritam no kādas augstas vietas, tad tas nenozīmē neko citu, kā tikai to, ka viņa paša mazdūšība viņu brīdina no iespējamām neveiksmēm.

Starp *dienas un nakts sapņiem* nav principiālas starpības. Iedomājieties skolnieku, šas sēž klasē, garlaicīgā ģeometrijas stundā, un ir aizsapņojis tālās nākotnes perspektīvēs. Reiz viņš grib kļūt inženieris, izgudrotājs, bet jau šobrīd viņš garā redz, kā ar vienu rokas mājienu viņš sagroza visu pasauli: izgudro kādu lielisku mašīnu, sacel izbrīnu profesorus, pieteic sava izgudrojuma patentu, top par fabrikas, nē, daudzu fabriku direktoru, viņa industrijas koncerna apņem visu pasauli, miljardi zelta, Amerika pie viņa kājām, viņš... Te atskan barga balss: „Kāpostiņ, pie tāfeles!” Un Kāpostiņš ir atkal uz zemes, reālā pasaulē, uzdevumi nav sagatavoti, paskaidrojumi nav dzirdēti, auksti sviedri pārklāj miesu... Vai tāpat nenotiek arī nakts sapņos? Lido, lido, un uz reizi — kritiens. To cilvēks ir izjutis reālā dzīvē, un šī izjūta darbojas arī nakts sapņos.

Jāievēro, ka nakts sapni sapņo *tas pats cilvēks*, kas dzīvo nomoda dzīvi, tādēļ sapnis neatklāj nekā vairāk, kā *tās pašas mokas, šaubas, bailes, ticību, cerību, nojautas, vēlēšanos un ilgas*, ko sapņotājs pārdzīvo nomodā, apzinīgi vai neapzinīgi risinot savas personīgās dzīves problēmas. Iepriekš minētā grieķu dzejnieka Simonida sapni

Sapņi atspoguļojas cilvēka dzīves stils

Adlers izskaidro tā: toreiz kuģošana bija stipri nedroša, neizturīgie kuģi jūras vētrās bieži cieta avarijas, tādēļ, droši vien, arī Simonids stipri raizējās par gaidāmo braucienu. Un kad nu pienāca izšķirīgais brīdis, Simonida šaubas un bailes meklēja sev kādu pastiprinājumu, kas galīgi nostiprinātu nevēlēšanos doties bīstamajā ceļojumā. Šāds līdzeklis bija apbedītais mironis, jo tam vajadzēja būt pateicīgam par likumīgi izdarīto apbedīšanu (senie grieķi bija pārliecināti, ka dvēsele netiek viņšaulē, ja miesas nav apbedītas pēc visiem likumiem), tādēļ tā „pienākums” bija parādīties sapnī un teikt šai grūtajā stundā savu izšķirīgo vārdu. Ka kuģis tiešām aizgāja bojā, arī tas nav nekāds brīnums pēc visa iepriekš teiktā par tā laika kuģošanas apstākļiem. Tāpat dabīgi arī tas, ka šis sapnis saglabājies līdz mūsu dienām, jo cilvēks atceras visu to, kas saskan ar viņa dzīves pamatplānu, ar viņa interesēm, bet aizmirst to, kas nesaskan ar viņa maldiem un pārliecību.

Visiem pazīstami Eibelē aprakstītie Jāzepa sapņi par kūlišu siešanu laukā, par mēness un zvaigžņu liekšanos viņa priekšā. Sapņa simbolos te izteikta Jāzepa pārākuma un varenības apziņa: brāļu sietie kūliši liecas Jāzepa kūlišu priekšā, saule (tēvs), mēness (māte) un vienpadsmit zvaigznes (brāļi) nāk un klanās Jāzepam.*)

Lai labāk varētu saprast, kā sapnī atspoguļojas cilvēka dzīves stils jeb dinamiskā pamatlinija, atstāsišu kāda 28 g. veca vīrieša — Adlera pacienta — sapni (L. 1—87).

„Es sapņoju, — stāsta patients, — ka esmu kopā ar kādu lielāku sabiedrību izbraucis ekskursijā. Kuģis, ar ko mēs braucam, ir par mazu, tāpēc kādā pietātnē mums jāizkāpj un jāpārnakšņo tuvējā pilsētiņā. Naktī pienāk ziņa, ka kuģis gr.mst, tādēļ visi pasažieri tiekot saukti atpakaļ, lai stātos pie ūdens izpumpēšanas. Man iešaujas prātā, ka manās ceļa somās ir vērtīgas lietas, un es steidzos uz kuģi. Visi strādā pie pumpjiem. Man netiek ķerties pie

*) Labi iztulkojis Jāzepa sapņus sakarā ar Raiņa drāmu J. Bunduls (L. 32).

Sapnis atsedz cilvēka raksturu

darba, es meklēju bagāžas telpas. Man izdodas izvilkt savu mugursomu caur loģu. Blakus somai es ieraugu spožu kabatas nazi, tas man iepatikas, un es to pievācu. Kuģis grimst arvien dziļāk, tādēļ, nevienam neredzot, es ielēcu jūrā, bet tūlīņ nogrimstu dibenā. Tā kā krasts par augšņu, es dodos tālāk pa jūras dibenu un nonāku pie kādas dziļas, stāvas grāvas, kuņai man jātiek pāri. Es šļūcu lejā, arvienu ātrāk un ātrāk; man sametas bailes, ka nenosītos. Beidzot esmu lejā. Tur sastopu kādu savu paziņu. Tas, it kā zinādams, ka es bēgu no kuģa, jautā: „Ko tad tu šē meklē?” Es mēģinu tikt ārā no grāvas, bet tai visapkārt stāvas sienas. Gar tām gan lejā karājas virves, bet es neiedrošinos pa tām rāpties uz augšņu, jo tās ir tievas. Es mēģinu rāpties gar sienu, bet slidu arvien dziļāk lejā. Beidzot es tomēr esmu augšā; kā — pats nezīnu; man šķiet, ka šo sapņa daļu es ar nolūku neesmu sapņojis — lai ātrāk tīktu augšā. Augšā gar grāvas malu iet ceļš, pa ceļu staigā ļaudis un laipni mani sveicina”.

Ko teic šis sapnis? Kādu liecību tas nodod par pašu sapņotāju?

Kas būs vairāk pētījis cilvēka sapņus, tas tūlīņ samānīs trīs galvenos vilcienus sapņotāja raksturā: 1) sapņotājs ir egoncentriskā persona (viņš vis nepiedalās kuģa kopīgajā glābšanas darbā, bet meklē pats savas mantņas un kritiskā brīdī domā tikai par sevi); 2) sapņotājs mokās ar stiprām mazvērtības jeb nevarības jūtām (jūrā ielēcas, tūlīņ nogrimst, pēc tam ieslid dziļā grāvā, netiek ārā); 3) sapņotājā ir arī dedzīgā augšņtieksme un pārliecība, ka viņš ir kas vērtīgs (viņš rāpjas augšā, slid lejā, tomēr beidzot kaut kā tiek augšā; tur viņu visi garāmgājēji laipni sveicina). Un tāds arī tiešām izrādījies sapņotājs savā dzīvē: nesabiedrīgs, egoistīgs, neuzticīgs, vientuļš, mazdūšīgs, bet tomēr godkāriģs un iedomīgs, kas ārkārtīgi gribējis izkļūt no savas mazvērtības dzelmes dzīves virspusē, kur visi viņu „laipni sveicinātu”; tomēr viņa nepacietība bijusi tik liela, ka arī dzīvē viņš neizdomājis, kā uzrāpties

Cilvēks darbojas sapņā noskaņā

augšā, tādēļ viņa pašizjūta vienmēr svārstījies uz augšu — uz leju.

Līdz piektajam dzīvības gadam sapņotājs pastāvīgi mocījies ar grūtām slimībām. Sava vārguma dēļ audzis vientuļi, bez rotaļu biedriem. Kļuvis neveikls. Skolā visi viņu izzobojuši (pat vēl 18 gadu vecumā) un saukuši par muļķi. Neviena drauga nebijis. Vecāki audzinājuši bargi. Trīs gadu vecumā māte viņam reiz likusi veselu pusstundu uz ceļiem tupēt zirnos. Pērts gan ticis reti, bet kad tēvs ķēries pie šī audzināšanas paņēmiena, tad arī netaupījis suņa pleņi. Zēns juties galīgi nospiests, atstumts. Arvienu vairāk atsvešinājies no visiem un kļuvis arvienu nerunīgāks, līdz beidzot gandrīz pilnīgi zaudējis spējas sarunāties ar cilvēkiem. Tas gan bijis labs protesta un cīņas līdzeklis pret citu pārestībām, tomēr bīstams pašam jauneklīm: tā viņš galīgi pazaudējis kontaktu ar citiem cilvēkiem. Vientuļībā viņš nodevis dažādiem nomoda sapņiem par savu varenību, dižumu un pārākumu par rupjo pasauli. Jo mazāk viņš runājis ar cilvēkiem, jo vairāk viņa dienas un nakts sapņi pildījušies ar iedomātām uzvarām un triumfiem. Tā tas turpinājies līdz 28. gadam, kad viņš nonācis Adlera dziedināšanā. Viens no tā laika nakts sapņiem ir atstātais.

Kaut arī mēs parasti nesaprotam un neatklājam sapņa dziļāko saturu, tomēr nenoliedzams, ka sapnis katram palīdz atrisināt viņa personīgās dzīves problēmas. Sapnis rada cilvēkā zināmu *noskaņojumu*. Ritos cilvēks pamostas sapņa noskaņā, šī noskaņa neapzinīgi iedarbojas uz viņa nomoda dzīvi un palīdz viņam izšķirties dažādos dzīves jautājumos vai nu pozitīvi vai negatīvi.

Atstāstīšu vēl vienu gadījumu:

Pie kāda jauna cilvēka pilsētā atbraukusi ciemā viņa draudzene, kuŗu viņš mīl un domā precēt. Sākumā viņi abi kopā pavada brīnišķas dienas, bet tad rodas dažas simptomatiskas nesaprašanās. Vakarā pirms aizbraukšanas draudzene pēkšņi top vēsa. Savas izturēšanās iemeslus tā nepaskaidro. Otrā rītā viņa aizbrauc. Jauneklis

Sapnis palīdz atrisināt dzīves problēmas

mokās šaubās: ja jau tagad viņa draudzene tik savāda, tad laulības dzīvē var būt vēl ļaunāk. Sapnis par skaisto, harmonisko kopdzīvi iedragāts. Viņš nevar izšķirties: salauzt tiltus vai tos nostiprināt. Drūma vientulības, atstātības izjūta. Neskaidrība, nenoteiktība.

Nākošā naktī viņš sapņo:

Viņš ir it kā uz ielas, tumsā, viens, nosalis. Bet tad viņš sastop kādu savu agrāko paziņu, ar kuŗu tas sen nav ticis un kuŗu jau aizmirsis. Tā aicina viņu pie sevis. Istabā ir silti, senā paziņa ir mīla, laba un laipna...

Sapnis pārtrūkst. Pēc bīža viņš sapņo tālāk:

... Viņš ir ienaidnieku ielenktā pilsētā un jāz uz zirga, bet ienaidnieki viņam arvienu neatlaidīgāk seko. Zirgs nes viņu vietām stāvu uz leju, bet beidzot viņš laimīgi izklūst lielas upes krastā. Viņš grib tikt pāri, uz mājām, bet tiltus ienaidnieki nojaukuši. Sapņotājs paliek šai krastā. — Sapnis izbeidzas.

No rīta sapņotājs pmostas sava sapņa varā. Viņš ir atguvis kontaktu ar savu seno paziņu, nejūtas vairs vientuļš, pamests; pamazām izgaist arī dzēlīgās ilgas pēc aizbraukušās un nostiprinās pārliecība, ka tilti uz viņu nojaukami.

Te sapņu tēlos strādā tālāk dienas apziņa — risina dienas problēmas un palīdz iegūt skaidrību. Pirmā sapņa daļa ir skaidra: iemetot apziņā aizmirsto draudzību, sapnis pārraida mīlas ilgas uz otru cilvēku, atsvešina no aizbraukušās un palīdz pārspēt vienpatības jūtas. Otra sapņa daļa nostiprina izjūtu, ka aizbraukušā ir sveša, ka tilti nojaukti, uz mājām netiek, ka jāpaliek vienam un saites jāpārrauj. Zīmīgi, ka pati aizbraukušā sapnī neparādās. Neparādās tādēļ, ka tas šoreiz nav vajadzīgs. Lai vieglāk varētu otru aizmirst un aizbēgt no tā, tad labāk, ja to neredz.

Pēc dažām nedēļām jauneklī pamodušās atkal ilgas pēc aizbraukušās draudzenes, jo īstenības asumi atmiņā izlidzinājušies. Viņā atkal atdzimusi griba kopā dzīvot, kopā strādāt. Un viņš redz sapnī, ka abi cīnās vienā frontē pret

Sapņa nozīme cilvēka pazišanās

tēvijas ienaidniekiem. Tā tad bēgšanas tendence pārspēta, uzvarējusi kopības griba.

Fēc dažām dienām sapņotājs saņem vēstuli, kurā viņa draudzene paskaidro sava vēsuma motīvus vakarā pirms aizbraukšanas: domās esot iejaucies kāds cits vīrietis, bet viņa tagad cīnoties un gribot to galīgi aizmirst. Viņa atgriezīšoties... Nākošā naktī milētājs sapņo: viņi abi ir operā, izrāde beigusies, viņš ir saģērbies un garderobē gaida savu draudzeni, kas sarunājas ar svešiem cilvēkiem. Viņš stāv viens un domā: nāks vai nenāks? Šai gaidīšanas noskaņā sapnis izbeidzas.

Te ir labs piemērs tam, ka sapnis nav kāds svešķermenis cilvēka dzīvē, bet gan organiska tās sastāvdaļa. Sapnis izaug no cilvēka dzīves, no cilvēka personības pamatstrukturās, tāpēc tanī atklājas pats cilvēks, bieži vien no visintimākās puses (tāpēc reti kāds būs ar mieru visus savus sapņus izstāstīt citiem). Cilvēkā ir daudzas tādas tieksmes, jūtas un domas, par kurām viņš nekā nezina un negrib zināt. Daļa no šī neapzinīgā cilvēka kodola atklājas sapnī. Tāpēc psihologam sapnis ir ārkārtīgi vērtīgs materiāls cilvēka pazišanās. Tagadnes psiholoģija vairs nespriež par cilvēku tikai pēc tā, ko viņš pats par sevi teic un domā. Tagadnes psiholoģija, kā Veksbergs saka, (L. 30), ir atgriezusies pie dēka'nā Don-Kichota ieroču nesēja Sančo Pansas nemirstīgās dzīves gudrības: *ne vārdos, bet darbos iepazīt cilvēku.*

Kad Sančo bijis iecelts par gubernātoru Blēdības salā un spriedis tiesu par saviem pavalstniekiem, pie viņa tiesas zālē vaimanādama iesteigusies kāda jauna iseviete, aiz rokas līdzī vilkdama svešu vīrieti gana drēbēs, un asarām acīs sūdzējusies: „Manas dvēseles gubernātoru kungs! Šis cilvēks mani sagrāba tūruma vidū un man atņēma dārgumu, kurū es divdesmit trīs gadi sargāju no mauriem un kristīgiem, no savējiem un svešiniekiem, kā zalamandra ugunī, kā puķe dzeltenēs, cieta kā korķu koks!” — Gans gan noliedzis, ka viņš ar varu būtu atņēmis viņas dārgo mantu, esot pat samaksājis, cik nācies, bet Sančo bijis

Sančo Pansas dzīves gudrība

nepielūdzams un pavēlējis, lai viņš tūlīt atdod nabaga sievietei savu naudas maku ar sudraba dālderiem. Bet kad sieviete, tūkstoškārt pateikdamās par taisno spriedumu, atstājusi tiesas zāli, Sančo pavēlējis ganam, kas nelaimīgs noraudzījies pakaļ savam makam: „Skrej, mīlais, drīzāk pakaļ sievietei un atņem viņai savu naudu!” Pēc dažām minūtēm abi atkal atgriezušies, vēl ciešāk turēdamies kopā nekā pirmo reizi. Sieviete ar abām rokām turējusi naudas maku cieši piespiestu pie krūtīm, bet gans velti pūlējies to atņemt. „Es drīzāk ļaušu sevi nokaut, nekā atdošu naudu!” — kliegusi sieviete. „Ar stangām, ar āmuriem, ar šķēpiem un bungvālēm, pat ar lauvas nagiem man šīs naudas neizrausiet; drīzāk man izraus sirdi no krūtīm!” Ārī gans atzinies, ka viņš nekā nevar darīt un padodas. „Parādi man to maku, nevainīgā, drošsirdīgā meita,” prasījis Sančo. Kad prasība bijusi izpildīta, Sančo mierīgi atdevis naudas maku ganam un teicis: „Mīļā, ja tu kaut pusi tik varonīgi būtu aizstāvējusi savu godu, kā aizstāvēji šo naudas maku, tad tevis pat Herkuls neiegūtu,” bet ganam viņš teicis: „Ej ar Dieva palīgu un savu naudu, labais cilvēks, un pielūko, ka turpmāk ne ar vienu nekaitējies.”

Tāds bijis gudrā dzīves psihologa Sančo Pansas Zalamana spriedums.

III

NERVOZAIS CILVĒKS

1. Mūsdienu neirotiķis

Bez pārspilējuma var teikt, ka nervozitāte ir viena no visizplatītākām un viszīmīgākām parādībām tagadnes cilvēka dzīvē. Nav viegli atrast cilvēku, kas nesūdzētos par nerviem, par slimiem, samocītiem un pārpūlētiem nerviem, nabaga nerviem, kas vairs nevar izturēt. Ko izturēt?—Darbu daudzumu, dzīves steigu, trokšņus un nemieru, cilvēku neiecietību un ļaunprātības, priekšnieku, apakšnieku un kaimiņu izturēšanos, jā, pat savas sievas vai vīra, bērnu un vecāku necienību, untumus. Viss tas kļuvis neizturams tagadnes cilvēka nerviem. Dzīve sabeidz nervus, sabeidz sirdi un līdz ar to arī pašu cilvēku. Nervi ir „beigti”... Un ja nu kāds nesūdzas par to, bet mierīgi atzīst, ka viņa nervi ir pilnīgā kārtībā, tad tāds šķiet kā pārnācējs no kādas citas pasaules vai cita laikmeta. Un lai gan arī agrāko laikmetu cilvēki, droši vien, būs pazinuši nervozitāti, tomēr tikai tagadējā laikmetā nervozitāte iegūst pilsoņa tiesības dzīves ikdienā un ārstu kabinetos.

Paģājušais gadu simtenis iesaukts par dabas zinātņu gadu simteni. Tagadējo — divdesmito — daži nokristījuši par tehnikas, citi par psiholoģijas, vēl citi par sociālo apvērsumu gadu simteni. Bet ar tādām pašām tiesībām to varētu nosaukt arī par *nervozitātes gadu simteni* un tipiski moderno cilvēku par *nervozo cilvēku*.

Tiešām, mēs dzīvojam ļoti *nervozā atmosferā*. Nervozs saspilējums valda ne tikai atsevišķu cilvēku smadze-

Moderna „slimība”

nēs, bet arī tautu, valstu un pat kontinentu savstarpējās attiecībās, un nevien viņu savstarpējās attiecībās, bet arī viņu iekšienē. Tādā pat nervozā atmosferā elpo arī tas sociālais organisms, ko dēvē par valsts un tautas pamatvienību — ģimene. Vīri un sievietes, tēvi un mātes, vecāki un bērni, māšas un brāļi dzīvo un savas dzīves funkcijas izpilda nervozā noskaņojumā. Ne tikai pieaugušie, bet arī bērni „slimo” ar šo moderno slimību, un pat pusaudži jau sāk sevi apzīmēt par nervoziem un meklē šīs kautes pirm-sākumus peļamā iedzimtībā. Nervozitātes izplatība ir ļoti strauja, no pilsētām tā pārsviedusies arī uz laukiem, saindējusi veselīgo lauku gaisu, un varbūt tālu nav laiks, kad arī mājkušiem — zirgiem, govīm un vistām — piešķirsim šo godu būt nervoziem.

Vai es tomēr nepārspilēju? Man šķiet — nē. Vajag tikai nopietnāk parunāt ar desmit cilvēkiem par viņu personīgo dzīvi, un vismaz septiņi no tiem sāks sūdzēties par dažādām kaitēm, saviem nerviem, sirdi, saviem uztraukumiem, vājo miegu un slikto ēstgribu, par savu ģimenes dzīvi un citiem cilvēkiem, par cilvēku ļaunumu un nepateicību. Ja ieskatās tuvāk cilvēku dzīvē, tad pārāk bieži var novērot dažādus strīdus par visādiem niekiem, ķildas, kas noiet pat līdz histerijai, nervu sabrukumam, nevarīgām naida asarām un dusmu kliegzieniem, aizkarošiem apvainojumiem un atbaidošam maziskumam. Bet ko gan citu nozīmē nervozitāte tautas mutē, ja ne ātru uztraukšanos? *Nervozēt nozīmē: uztraukties, uzbudināties.* Nervozs cilvēks — kas par dažādiem sīkumiem viegli, ātri un bieži uztraucas. Tā tautā saprot nervozitātes būtību. Un tas ir pilnīgi pareizi, ja nerunā par spēcīgām nervozitātes formām — par dažādām neirozēm. Bet cilvēks, kas ar iekšēju satraukumu, saspīlētu nemieru un aizvainotu godkāri sūdzas par cilvēku ļaunumu un nepateicību, kas strīdū zaudē objektivitāti un top histerisks — ir jau nervozs. Cik stipri nervozs — tas šeit nav svarīgi. Ja šodien viņa nervozitāte vēl nedroša un apslēpta, rit tā var tapt jau atklāta un sūpra.

Ja ģimenes galva vakarā vai pēcpusdienā pārnāk no

Nervozitātes pazīmes

darba nelāgā omā un, neatradis ēdienu jau sagatavotu uz galda vai arī laikrakstus lasīšanas kārtībā savā kabinetā un bērņus pie grāmatām, eksplodē dūsmās un apvainojumos, tad tā jau ir nervozitātes pazīme. Nervozs cilvēks nespēj gaidīt, tam trūkst pacietības. Kas vilcienā, kāda biroja vai ārsta uzgaidāmās telpās ik pa piecām minūtēm izvelk no kabatas pulksteni, neapmierinātībā sarauc pieri vai arī satrauktiem soliem staigā no viena istabas gala uz otru — tas nervozē. Cilvēks, ko aizvaino joki un piezīmes, cilvēks, kas uztraucas, ja nav ieaicināts viesībās pie draugiem vai paziņām, kas errojas, ja kāds apakšnieks nav viņu pamanījis uz ielas un laikā pasveicinājis, ir jau nervozs. Sieva, kas savam vīram pārāk bieži atkārto: „Tu vienmēr nokavējies, vienmēr mani aizmirsti, nekad tu neesi laikā gatavs, nekad tu neesi atlicinājis man laiku”, vai arī izteic citus līdzīgus pārmetumus, kuņus varētu apvienot vienā vispārējā formulā: „Tu jau vienmēr... un tu nekad...”, ar ko sievas parasti raksturo savus vīrus, ir kļuvusi nervoza sieva, ja tāda nav bijusi jau agrāk. Māte, kas baiļojas par savu bērnu, kad tas nav viņas klēpī, ir jau nervoza māte. Šādus nervozitātes raksturojumus var turpināt loksņēm.

Nav grūti tapt nervozam. Nervozam tapt ir daudz vieglāk kā mierīgi un lietišķi pārvarēt grūtas dzīves situācijas un izpildīt atbildīgus uzdevumus. Mēs visi sarežģītās dzīves situācijās topam zināmā mērā nervozi, sākam nervozēt. Kā vien kāds grūtāks darbs priekšā, kāds svarīgāks pārbaudījums vai uzdevums, nepatīkamāks pienākums, tā daudziem cilvēkiem sākas visādi uztraukumi, baiļošanās, ātra iekaišana dūsmās un stridū, iekšējs un ārējs nemiers, pazūd miegs, ēstgriba un satiecība, krūtīs sāk nemierīgi dauzīties sirds, parādās galvas sāpes, nemiers locekļos, satraukums kustībās un citi nervozitātes simptomi.

Viss tas norāda, ka starp nervozo un veselo cilvēku nav nepārejamās plaisas. Patiesību sakot, kā vēlāk redzēsīm, arī nervozais cilvēks nemaz nav slimis, bet ir tas pats veselais cilvēks, tikai īpatnējā nostājā pret dzīves uzdevumiem. Vēl nesen gan — apm. priekš 50 gadiem — ārsti

Vai nervozitāte tikai medicīniska problēma?

nervozitāti uzlūkoja kā tīri medicīnisku problēmu un mēģināja to ārstēt ar dažādām aptiekās gatavotām zālēm, sanatorijām un aukstām peldēm, bet bez paliekamiem panākumiem. Tagad ir pierādījies, ka nervozitāte ir īpaša dvēseles kaite, kas savā varā pārņem arī gluži vesela ķermeņa funkcijas un tādēļ dziedināma pavisam citādiem līdzekļiem. Katrai nervozitātei ir kāds dvēselīgs fons, no kā tā izaug, tāpēc tā nav tikai medicīniska problēma, bet arī sociāla, pedagoģiska, psiholoģiska un dziednieciska. Un tā kā šī kaite stipri iesakņojusies tagadnes cilvēkā, tad kļūst saprotams, ka tās izpratne mums daudz ko noskaidros mūsdienu cilvēka izpratnē vispār. Nav nejaušība, ka modernā psiholoģija resp. zinātniski pamatotā cilvēku pazīšana daudz ko mantojusi no psihopatoloģijas, kas pirmā sāka studēt un pētīt nervozo cilvēku. *Freids* un *Adlers*, kas pagaidām ir uzskatāmi par lielākajiem 20. g. s. psihologiem, ir bijuši ārsti. Skolu un universitāšu psiholoģiju kursos gan vēl nav parasts runāt par neirotiķiem, par nervoziem cilvēkiem, bet reālā dzīve tomēr neseko akadēmiskiem atzinumiem. Un tā kā mūsu uzdevums pēc iespējas tiešāk iepazīties ar reālo cilvēku, kas priecājas un cieš, mīl un nīst, tiecas un domā nevis pēc skolu šablonām, bet pēc pašas dzīves loģikas un likumības, tad mēs izmantosim arī tās atziņas, kuņas ieguvusi modernā dziednieciskā psiholoģija dziedinot nervozos cilvēkus.

2. Nervozitātes formas un simptomi

Nervozitāte var parādīties visdažādākās formās, sākot ar relatīvi nekaitīgu uztraukšanos, dvēseles satrauktību un nemieru, kas turpinās diezgan ilgi un diezgan bieži atkārtojas, un beidzot ar histeriskām nervu lēkmēm, nemitīgām galvas sāpēm, traucējumiem sirds un citu organu darbībā, kas vismaz dažos gadījumos cilvēkam top jau ļoti bīstami. No nervoziem funkciju traucējumiem nav pasaraāts neviens orgāns. Tāpat arī neviena cilvēka ganīgā darbība jeb dvē-

Nervozitāte un tās simptomi

seles funkcija nav nodrošināta pret nervozitāti. Cilvēka domas, jūtas, tieksmes un mērķus, darba prieku, milas laimi, attiecības ģimenē un sabiedrībā — visu, visu var sabojāt un saindēt šī kaite, ja ar to jau laikus nesāk nesaudzīgu cīņu.

Nervozitātes saknes parasti ļoti dziļi iesniedzas cilvēka būtībā un tās var atsegt tikai pēc pamatīgas un vispusīgas cilvēka izpētišanas, pēc smalkas un uzmanīgas rakstura attīstības analīzes. Tomēr nervozitāte nekad ilgi nepaliek latentā stāvoklī, bet drīz vien parādās arī uz ārēni — cilvēka raksturā, darbībā, attiecībās pret citiem cilvēkiem, dzīves uztverē un dažādās ķermenisko orgānu funkcijās. Šos dažādos nervozitātes izpausmes veidus sauc par neirotiskiem simptomiem. Lai gan nervozitāte un tās simptomi nav šķirami, nav atdalāmi viens no otra, tomēr ļoti svarīgi ievērot to sakarību, kāda starp tiem pastāv. Nervozitāte ir simptoma pamats, simptoma cēlonis, bet pats simptoms — tikai sekas, kas izzūd tūlīt, tikko izzudis tā cēlonis. Parasti neirotiki šo sakarību aizmirst vai arī apzīē otrādi un arīb atbrīvoies tikai no neirotiskiem simptomiem, nemēģinot novērst īstos cēlonus.

Ir cilvēki, kas mokās ar tā sauktajām nosarkšanas bailēm (*eritrofobiju*), jo viņi ārkārtīgi nosarkst, tikko jāparādās svešos cilvēkos. Visa seja pārklājas ar spilgtu, nenormālu sārtnumu, cilvēks jūtas neveikli, stipri nervozē un spiests izvairīties no parādīšanās sabiedrībā. Problēma nu ir šāda: vai pārmērīgā nosarkšana ir nervozitātes simptoms (resp. sekas, ārējā izpausme) vai tās cēlonis? Vai eritrofobais cilvēks nosarkst tādēļ, ka viņš nervozs, jeb viņš ir nervozs tādēļ, ka nosarkst? Pats neirotiķis savu izvairīšanos no sabiedrības cenšas izskaidrot ar paredzamo nosarkšanu, t. i. it kā nosarkšana būtu viņa nervozitātes cēlonis, nevis simptoms. Pie gluži pretējas pārliecības ir nākuši modernie neirotiķu pētnieki. Tie atzīst, ka nosarkšana ir tikai nervozitātes ārējs, orgānisks simptoms, un ka tādēļ nav vis jāvaino nosarkšana, bet jānovērš dziļāki cēloni — šīnī gadījumā bailes no sabiedrības, no svešiem cilvēkiem.

Nervozitātes izpausme raksturā

Tas ir gluži tāpat kā organiskās slimībās: temperatūra nav vis diloņa vai aripas cēlonis, bet tikai simptoms — ārēja seku parādība, kas norāda uz slimības procesiem pašā ķermeņa iekšienē. Kamēr nebūs izārstēta slimība — nezdīs arī temperatūra. Un tomēr ir cilvēki, kas cenšas iznīcināt tikai slimības simptomus — temperatūru un sāpes, bet nemeklē slimības dziļus un necinās ar tiem. Tie ir, tā sakot, slimības „apiešanas” mēģinājumi, kas var beigties ļoti riskanti.

Nervozitāte parādās ļoti dažādos simptomos. Tos visus minēt nav ne iespējams, ne vajadzīgs. Svarīgi tikai atzīmēt divas neirotisko simptomu pamatarūpas. Atkarībā no tā, vai neirotiskais simptoms pieder cilvēka rakstura un dvēselīgo pārdzīvojumu joslai, vai ķermenisko procesu pasaulei, mēdz izšķirt *ķarakteroloģiskos* resp. *psīchiskos* nervozitātes simptomus un *ķermeniskos* jeb *organiskos* simptomus.

Kā vairāk vai mazāk raksturīgi ķarakteroloģiskie nervozitātes simptomi minamas šādas parādības: ātra uztraukšanās, ātra iekāšana dusmās, nepacietība, citu nonievēšana, pārmērīgs jūtīgums, ātra apvainošana, stūrgalvīga ietiepība, spīts u. tml.

Lai nerastos pārpratumi, vēl reiz jāatzīdā, ka te ir runa par rakstura īpašībām, un nevis par atsevišķiem dusmu, baīļu, spītības un uztraukuma pārdzīvojumiem. Kāda atšķirība? — Ikviens cilvēks būs vismaz dažreiz dusmojies un bijis nepacietīgs, bet gaužam aplam būtu apgalvot, ka tādēļ jau cilvēkam dusmīgs un nepacietīgs raksturs. Dusmas un nepacietība par rakstura īpašībām top tikai tad, ja tās top „raksturīgas” attiecīgam cilvēkam, t. i. ja cilvēks ļoti ātri un viegli, bieži un ilgstoši dusmojas, ja viņš ir nepacietīgs vienmēr, tikko drusciņ kas jāuzgaida vai mazliet jāpaciešas. Atsevišķs baīļu pārdzīvojums — tas ir atsevišķs gadījums atsevišķā situācijā. Bet ja baīlīgums parādās kā rakstura īpašība, tad tas vairs nav atsevišķs gadījums un to vairs nevar tik vienkārši izskaidrot, jo tā pamatos jau zināma iekšēja nepieciešamība, kas meklējama pašā baīlīgā cilvēka personībā. Tāpat tas ir ar visām

Nervozitātes izpausme ķermenī

citām rakstura īpašībām. Protams, raksturs nepastāv kaut kur ārpus atsevišķiem pārdzīvojumiem, tas izteicas un darbojas pārdzīvojumos. Vai par bailīgu var saukt cilvēku, kas nekad nebaidās, vai arī tikai ļoti reti pārdzīvo bailes un turklāt objektīvi pamatotos apstākļos? Taču nē. Tā tad ir atšķirība starp bailēm un bailīgumu, dusmām un dusmīgumu, spīti un spīīgumu. Un šī atšķirība vienmēr jāpatur vērā, ja gribam būt labi cilvēku pazinēji.

Mācība par nervoziem simptomiem neinteresējas tik daudz par atsevišķiem pārdzīvojumiem, kā par speciāliem rakstura vilcieniem. Ikviens, kas būs vilies draudzībā, kādu laiku pārdzīvos zināmu dvēseles satricinājumu. Dvēseles satricinājums, kas parādās un atkal izzūd, nav vēl nervozitātes pazīme. Bet ja tas saglabājas un ilgstoši paliek dvēselē, pārvēršas neizzūdošā dvēseles satricinājuma stāvoklī jeb rakstura īpašībā, ja cilvēks ir tik tālu satriekts, ka „zaudē galvu” un ar neuzticību novēršas no katra un pilnīgi izolējas, tad tas jau ir nervozitātes simptoms, kas liecina, ka tāds cilvēks ir zaudējis kontakta jūtas ar citiem, dvēseles mieru, lietišķību un daudzas citas veselīgas cilvēka īpašības.

Kā jau aizrādīju, no nervoziem traucējumiem nav pārsargāta neviena orgāna darbība. Tāpēc nervozitātes ķermeniskie simptomi var būt ļoti dažādi. Minēsim tikai dažus pazīstamākos: nervozās galvas sāpes, migrēna, stostīšanās, svišana, nosarkšana, acu plakstiņu raustīšanās, „lampu drudzis”, locekļu paralīze, traucējumi sirds darbībā, nervozi traucējumi kuņģa, zarnu un pūšļa darbībā u. t. t. Uz nervozitātes pamatiem ķermeņa darbībā var rasties visdažādākie traucējumi, pat priekšlaicīga dīgļa izmešana, klepus, astma, iesnas, ādas izsitumi, tautā saucamās „rozes”, stigmatiskās zīmes ādā, sāpes mugurā u. t. t. Bet, lai nerastos rupji pārpratumi, tūlīt jāaizrāda, ka gandrīz visas šīs parādības var būt arī tiešu organisku slimību sekas, tāpēc ļoti svarīgi vienmēr noskaidrot, vai attiecīgais traucējums ir kādas *organiskas slimības* vai tikai *nervozitātes*

Organu neirozes un psihoneirozes

simptoms. To var noskaidrot bieži vien tikai rūpīga ārsta izmeklēšana.

Lai gan katra nervozitāte parādās arī ķermeņa funkcijās un cilvēka ārējā izturēšanās veidā, tomēr ir arī tādas nervozitātes formas, kas lokalizētas noteiktu organu funkcijās, kā, piem., kuņģa un zarnu neiroze, kuņģa simptomi ir: sāpes kuņģī, vemšana, caureja vai vēdera aizcietējumi, apetītes trūkums, riebums pret dažiem ēdieniem u. tml. Tāpat var būt sirds neirozes, elpojamo organu neirozes (asthma nervosum), seksuālo organu neirozes (tā sauktā seksuālā neirastenija jeb nervozā impotence un frigiditate), dažādas veģetatīvās nervu sistēmas neirozes, u. t. t. Šīs nervozitātes formas parasti sauc par organu neirozēm. Turpretim tās nervozitātes formas, kas nav lokalizētas noteiktos organos un vairāk parādās psihiskos simptomus, sauc par psihoneirozēm (piem., neirastenija, histerija, spaidu neirozes, baiļu neirozes).

Var likties, ka organu neirozēm pamati ir pašos organos un ka tās tā tad ķermeniski (somatiski) izskaidrojamas un ārstējamas, bet psihoneirozes — psiholoģiski izskaidrojamas un garīgi dziedināmas. Tāds ir parastais uzskats, pie kuņģa pieturas arī vairums ārstu. Tomēr psichoanalīzes un individuālpsiholoģijas pētījumos un dziednieciskā praksē ir pierādījis, ka atšķirība starp psihoneirozēm un organu neirozēm pastāv tikai simptomos, bet ne būtībā. Dziļākie pamati abos gadījumos ir vieni un tie paši un slēpjas pirmā kārtā cilvēka raksturā. Arī organu neirozes, ja tām nav radušās jau slimīgas sekas pašā nervozā organa uzņēmībā, dziedināmas garīgiem līdzekļiem — bez zālēm.

Vēl mēdz atšķirt vispārējo nervozitāti no speciālām nervozitātes formām jeb neirozēm.*) Atšķirība tikai tā, ka vispārējai nervozitātei vēl nav nekādu speciālu simptomu. Tā izpaužas ilgstoši satrauktā gara stāvoklī, iekšējā ne-

*) Vārds nervozitāte cēlies no latīņu vārda „nervus“ (nervs), bet neiroze no grieķu vārda „neuron“, kas arī apzīmē nervu. Tā tad starp šiem divi vārdiem nav nekādas principiālas izšķirības.

Neirastenija

mierā un nedrošības izjūtā, nenoteiktās bailēs, ātrā uzbudināmībā, nepacietībā, sasteigtās, saraušamās kustībās un darbībās, nespējā koncentrēti strādāt, vieglā aizvainojamībā u. tml. parādībās. Šādā vispārējā formā nervozitāte parādās tikai sākumā. Ar laiku — ātrāk vai lēnāk — tā iegūst arvienu noteiktākus un speciālākus simptomus un pārvēršas vai nu neirasteniā, histerijā, kādā spaidu vai baiļu neurozes formā, vai arī kādā organu neurozes formā. Lai lasītājs nespeciālists varētu vieglāk orientēties šī apcerējuma tālākā gaitā, tad visā īsumā apskatīsim svarīgāko speciālo neurozu simptomus.

Neirastenija. Tiešā tulkojumā šis vārds nozīmē: „nervu vājums”. Tā tad neirasteniķis būtu cilvēks ar vājiem nerviem. Vai nu tieši tikai nervi būtu tie, kas vainojami pie neirasteniājas rašanās, to redzēsim tālāk. Kas attiecas uz neirasteniājas simptomiem, tad tie psihiskajā plāksnē raksturojas ar to, ka neirasteniķis neiztur drudzānu darbu, steigu, trokšņus, citu piezīmes un pārmērumus, asāku strīdu, citu nevēribu, ilgāku gaidīšanu, braukšanu vilcienā, uztraucošas situācijas, vaimanas, asiņu parādīšanos, gatavošanos uz dzīves pārmaiņām, kukaiņus, vārdes u. t. t. Uz šādām parādībām neirasteniķis atbild visbiežāk ar stipru uztraukšanos, uzbudināšanos, satraukumu, nemieru, dusmošanos un sūdzēšanos par nerviem, dažreiz pat ar „nervu satraukumu” un ģiboni. Kā nervozā satraukuma sekas bieži vien parādās galvas sāpes (sakarā ar pārmērīgu asinsspiedienu galvas smadzenēs), vispārēja noguruma un nevarības izjūta, nespēja koncentrēties darbā, bezmiegs, locīķļu drebēšana, sirds dauzīšanās, muskuļu atslābums, traucējumi kuņģa un zarnu darbībā u. t. t.

Mēdz izšķirt *konstitucionālo* un *iegūto* neirasteniāju. Par pirmo runā tad, ja cilvēkam jau no dzimšanas ir vāja nervu sistēmas uzbūve (iedzimtais „nervu vājums”), bet par otro — ja smagos pārdzīvojumos, grūtā darbā vai citos dzīves apstākļos ir novājināta vai pārpūlēta nervu sistēma. Individuālpsihologi (piem., Veksbergs: L. 28—424) tomēr aizrāda, ka ir maz pārliecinošu pamatu

Histerija

pieņemt konstitucionālo neirasteniju, kādēļ ticamāk, ka arī tā iegūta — jau agrā bērnība smagos pardsīvojumos.

Histerija ir saistīta ar ļoti spilgtam psihiskam un ķermeniskām parādībām. Histeriska stāvokli cilvēks nonāk tad, kad viņa dvēseles satraukums, kas radies ārkarīgās bailēs, sāpēs, kaunā, dusmas, apvainojuma vai citā nenormāli sakāpinātā afektā, neapturami izlaužas uz āru kādā ķermeniskā lēkmē. Histeriskie dvēseles savilņojumi biežmaini pakļauj sev visu ķermeni un izslēdz katru apzinīgās gribas kontroli.

Ļoti interesanti tas, ka histeriskās lēkmes izpaužas divos pretējos veidos: kustību *paralizē* un kustību *brāzmā*. Ja histeriska lēkme noved pie kustību paralīzes, tad cilvēku pārņem pēkšņa nevarība, locekļu sasungums, cilvēks krīt ģibonī, zaudē samaņu, spēju runāt, reazet, azirdēt (histeriskais aklums un kurlums), u. t. t. Šai ziņā histerija uzrāda līdzību ar kritamo kaiti. Pilnīgi preēja parāoiba novērojama, ja histerija izpaužas kustību *brāzmā*. Tad parādās krampju lēkmes, locekļu tricēšana, plosīšanās, trakošana; cilvēku pārņem nevaldāms kustību arudzis, nemiers un satraukums; viņš kliec, raud, nedabīgi smeļ, vaimanā, sit traukus, plēs matus, lauž krēslus. Histeriski cilvēki ir viegli sugestējami hipnozē, ārkartīgi aisaucīgi uz ārējiem iespaidiem un ļoti ātri satraucami. Histerija biežāk sastopama pie bērniem ka pieaugušiem, pie sievietem bezak ka vīriešiem. Tomēr daudzi neirologi domā, ka ikviens cilvēks var nonākt histeriska stāvoklī.

Histerisko lēkmju fizioloģisko mehānismu pazīstamais vācu psihiatrs Krecmers ved sakarā ar daziem līdzīgiem refleksiem dzīvnieku pasaulē. Daudzi kukaiņi, ja tiem uzbrūk kāds puins vai cilvēks pieskaņas ar pirkstu, no bailēm sastingst locekļu paralīzē un izliekas miruši (Totstellreflex). Turpretim putns, kas iekļūvis sprostā vai istabā, nevaldāmā kustību drudzī šaudās un drāžas no viena istabas kakta otrā, sitas pret logiem un sienām, kamēr viņš pagurst vai atrod izeju. Dzīvnieku pasaulē šie izturēšanās mehānismi iedarbojas bez apziņas, tā tad instinktīvi jeb refleksīvi, un

Baiļu neurozes

ir attīstījušies tādēļ, ka izrādījušies bioloģiski noderīgi: putni ķeņ tikai dzīvus kukaiņus, tāpēc kustību paralizes reflekss pēdējos glābj no drošas nāves, bet putns, pele vai cits kāds savvaļas dzīvnieks, kas nokļuvis sprostā, aiz bailēm šaudīdamies apkārt vai arī plosīdamies kustību drudža refleksā, vieglāk atradīs izeju kā mierīgais. Ābus šos refleksus pa daļai iedarbina bailes.

Cilvēku dzīvē parasti šie refleksu mēchanismi vairs nav vajadzīgi, tāpēc tie ir atnesti, tikai histeriķi, pēc Krečmera un dažu citu neiroloģu domām, savās bailēs neapzinīgi ķeņas pie šiem aizmirstajiem mēchanismiem un tos atkal iedarbina. Kādēļ? Dzīvniekiem ir bioloģiska vajadzība pēc tiem, bet kāda vajadzība ir histeriķim? Tā pati vajadzība, kas katru neirotiķi spiež neapzinīgi izvēlēties kādu simptomu. Kāda šī vajadzība — tas mums noskaidrosies tikai tad, kad būsīm izpētījuši neurozes būtību.

Baiļu neurozes. Kā vēlāk redzēsīm, katra neuroze ir saistīta ar kādām bailēm jeb iekšēju nedrošību, ar bailēm no dzīves uzdevumiem un pienākumiem, no sabiedrības, mīlestības, vientulības, savas mazvērtības vai kā cita. Dažreiz tomēr nervozās bailes iegūst īpašus simptomus un tad mums ir darišana ar speciālām baiļu neurozēm jeb *fobijām*.*) Mēs jau minējām vienu tādu fobiju — *eritrofobiju*, t. i. nosarkšamas bailes (piem. sk. III nod. 14. nodal.). Vēl divaināka ir *agorafobija* — laukumu bailes. Ir cilvēki, kas pilstētās nevar pāriet atklātus laukumus vai ļaužu pilnas ielas. Tikko jāiziet kādās darišanās vienam uz ielas, tā parādās galvā stiprs reibonis — tāds pats, kāds rodas mums visiem, kas neesam pieraduši skatīties uz zemi no augstiem torņiem, namu jumtiem, sestā stāva balkona, kalnu virsotnēm vai lidmašīnu logiem. Izejot uz ielas, agorafobie cilvēki pārdzīvo nenoteiktu baiļu izjūtu, galva sāk „griezties”, sirds baigi dauzīties, gar acīm metas tumšs un cilvēks krīt nemanā. Protams, arī šie cilvēki „spiesti” palikt mājās, atraucīties no sabiedrības un darba. (Piemērs III nod. 11. nodal.).

*) Grieķu valodā fobos nozīmē bailes.

Spaidu neuroze

Baiļu neuroze ir diezgan izplatīta arī pie bērniem, sevišķi pie izlutinātiem. Bērni parasti baidās palikt vieni, sevišķi naktīs, tāpat vairums bērnu ir nedroši svešos cilvēkos. Tā ir normāla parādība un stāv sakarā ar viņu nevarību un piedzīvojumu trūkumu. Bērns vientulības un tumšas bailes pārvēršas nervozās bailēs tad, ja tās iegūst īpašus simptomus, piem., ja bērns krēslā sāk redzēt visādus spokus un nelabos, bet naktīs sapņo baismīgus sapņus, uztrūkstas miegā un kliež, raud, dreb, slapina gultu u. tml.

Spaidu neuroze ir saistīta ar tā saucamiem spaidu priekšstatiem (idées fixes, vai kā angļi zīmīgi sauc: imperative ideas) un spaidu tieksmēm. Tie ir tādi priekšstati un tādas tieksmes, kas cilvēka apziņā parādās pilnīgi patvaļīgi, neatkarīgi no viņa gribas un vēlēšanās, uzmācīgi, izbāzīgi, un cilvēks nevar no tiem atkristies, lai kā arī gribētu. Šie priekšstati spaidu kārtā diktē cilvēkam tādas darbības, kādas viņš nemaz negrib, kas ir pret viņa apziņo gribu. Cilvēki, kas cieš no spaidu neurozes, nav vairs brīvi, bet vienmēr atrodas it kā iekšējos, dvēselīgos spaidos, žņaugos, kas dzen viņus arvienu lielākās mokās un dzīves šaurumā. Ja cilvēks uzsāk cīņu, tad tā prasa visus viņa garīgos spēkus, noved galīgā pagurumā un padara nespējīgu strādāt un normāli dzīvot.

Normāli cilvēks mazgājas tad, kad viņš ir netīrs un kad grib mazgāties. Turpretim neirotiķim, kas cieš no mazgāšanās spaida, jāmazgājas ik pāris stundu vai vēl biežāk. Ja to nedara, viņš jūtas netīrs un vairs nevar ne par ko citu domāt, kā tikai par mazgāšanos. Kārtīgs cilvēks mīl kārtību darbā un savā apkārtņē, bet ja kāds zaudē visas darba spējas un dvēseles mieru, tikko viņa istabā kāds nieciņš vai puteklītis nav savā iepriekš noteiktā vietā un spraugā, tad tā jau ir *pedanterijas* spaidu neuroze. Nama mātes, kas slimo ar *tīrības* spaidu neurozi, neskaitāmas reizes dienā mēž istabu, mazgā, spodrīna, slauka putekļus, kārto u. t. t. Vai viņas labprāt to dara? Nē, iekšēji spiestas. Viņas nevar to nedarīt, jo viņām šķiet, ka citādi dzīve ies bojā.

Seksuālās neirozes

Spaidu priekšstatā var pārvērsties ikviens cilvēka darbība un rīcība. Ir cilvēki, kas mokās ar sirdsapziņas spaidiem, kas nevar atkratīties no atbildības par visu to, kas pašreiz notiek visā plašajā pasaulē, vai arī mokās apziņā, ka ar savu rīcību viņi droši vien kādam nodarījuši pāri, un tādēļ sevi apvaino visādos ļaunumos un noziegumos. Tāpat spaidu neirozes varā ir cilvēki, kas visu mūžu nevar atkratīties no domām: „Ja es toreiz tā un tā būtu darījis, tad tas nebūtu noticis, tad māte nebūtu mirusi”. Tas pats ir sakāms par cilvēkiem, kas ir dažādu *burvības formulu* varā, kā, piemēram: „Ja es tūlī neatgriezīšos un nepieskaršos ar kāju tādām un tādām akmenim, ar manu sievu var notikt kas ļauns”; „Ja es nenoskaitīšu tādu un tādu lūgšanu, mans vīrs ceļojumā saslims un nomirs”. Ja kāds nevar atkratīties no tieksmes mesties lejā pa piektā stāva logu vai no augšējās platformas trepju telpā, tad tas arī ir spaidu neirozes simptoms. Citi spaidu neirotiķi atkal mokās ar riebīgiem un pat perversiem priekšstatiem. Tā kā spaidu priekšstatus vienmēr pavada arī stipras spaidu tieksmes, kas spiež uz attiecīgu darbību, tad varam labi saprast to iekšējo cīņu, morāliskās mokas, kas norisinās spaidu neirotiķos. Cilvēka apzinīgais „es” noasiņo iekšējā kaujā ar svešo iebrucēju viņa personīgajā dzīvē un rezultāts atkal tas pats, kas pie bailu un citām neirozēm: normālo darba spēju samazināšanās līdz minimumam.

Seksuālās neirozes saistās ar dzimumu attiecībām cilvēku starpā. Kā izplatītākie simptomi minami impotence (vīrietiskā nevarība) un frigiditāte (sieviešu vēsums), kuņas mēdz saukt arī par seksuālo neirasteniju. Par neirotikām šīs parādības ir apzīmējamās tikai tādā gadījumā, ja nav konstatējamās kādas patoloģiskas nenormālības pašu seksuālo orgānu uzbūvē vai arī iekšējās sekrēcijas dziedzeņu attīstībā. Tāpat neirotikiski pamatotas var būt arī dažādās seksuālās *perversijas*, kā piem. homoseksuālisms (seksuālās attiecības starp viena un tā paša dzimuma personām), masturbācija jeb onanija, sadisms (ja cilvēks seksuālu baudu izjūt, darot otram sāpes, sitot, spīdzinot vai citādi

Vai nervozitāte ir slimība?

mokot), mazochisms (ja seksuālo baudu izjūt pats savās sāpēs, ko nodara otrs cilvēks), satīriaze jeb donžuamisms (neapklusināma seksuālā tieksme), prostitūcija u. tml.

Vispārīgos vilcienos iepazīnušies ar dažām raksturīgākām nervozitātes formām un simptomiem, mēs tagad varam pāriet jau pie svarīgākiem jautājumiem un pamazām mēģināt iespiesties pašā nervozitātes būtībā.

3. Vai nervozitāte ir slimība?

Parastā atbilde: jā, nervozitāte ir slimība. Tāpēc vairums nervozo cilvēku, kas mokās ar smagākiem simptomiem, meklē ārstus un gaida zāles, pacietīgi izpilda visus priekšrakstus, bet pa lielākai daļai bez paliekama rezultāta. Ja nelīdz viens ārsts — iet pie cita, un tā staigāšana pie dažādiem ārstiem daudzām top par ļoti svarīgu dzīves satūru un misiju. Kā vēlāk redzēsim, arī šai parādībai ir ievērojama nozīme nervozā cilvēka dzīves plānā. Vai no nervozitātes nevar atbrīvoties? Var, tikai ne ar parastiem medicīniskiem līdzekļiem.

Ka nervozitāte nav īsta slimība, to nojaus pats neirotiķis. Ja ārsts pēc pamatīgas izmeklēšanas pacientam paziņo: „Nekas, Jūs esat tikai nervozs”, tad slimajam tālāk kļūst vieglāk, jo viņš saprot, ka nekas sevišķs nedraud. Un tomēr nervozitāte ir bīstama lieta, ja ne ķermenim, tad vismaz pacienta garīgai dzīvei un arī sabiedrībai.

Lai atrisinātu problēmu: vai nervozitāte ir slimība vai nav, tad vispirms jānoskaidro, ko mēs saprotam ar jēdzienu *slimība*.

Slimība ir *nenormāls* stāvoklis, bet nepareizi būtu *katru* nenormālību saukt par slimību. Normāli katrai rokai ir pieci pirksti, bet ja kāds piedzimis ar sešiem pirkstiem, tad tā gan ir nenormālība, bet ne slimība. Ja cilvēkam kreisā roka ir izveicīgāka par labo un viņš raksta, zīmē un skaidā malku ar kreiso, bet ne labo roku, tad arī tā ir nenormālība, bet ne slimība. Tāpat balta matu krāsa (albī-

Nervozitāte nav organu slimība

nisms), pārāk liels vai mazs augums ir tikai anomālija, bet ne slimība.

Tā tad jāšķir slimīga (patoloģiska) un neslimīga anomālija. Par slimību var saukt tikai tādu nenormālību, kas apdraud dzīvības procesus ķermenī. Ja ārsta izmeklēšanā pierādīties, ka kāds orgāns slims, tad tas nozīmē, ka šī orgāna uzbūvē notikušas tādas pārmaiņas, kas apdraud dzīvības procesus vai nu tikai šai orgānā vai arī visā ķermenī. Šie dzīvību apdraudošie traucēkļi radušies vai nu pašā orgānā (piem., ļaundabīgie audzēji, sirds paplašināšanās), vai arī no ārienes ieviesušies (piem., dažādi neūrumi, indes, lipīgo slimību bacīļi). Šie traucēkļi posta audus, izdala dažādus indīgus toksīnus, kas, ieplūzdami asinīs, sakairina tās, kādēļ uz apdraudēto vietu sāk plūst vairāk balto asins ķermeņi, kas mēģina izolēt svešos traucētājus un tos iznīcināt. Tā tad slimība ir cīņa, kuņģa cīnās pozitīvie dzīvības „spēki” ar negatīvajiem, dzīvību apdraudošajiem, un šie cīņas simptomi ir sāpes un temperatūra. Tā tas ir *organiskajās* slimībās.

Kas attiecas uz nervozitāti, tad te jautājums jau stipri sarežģītāks. Lieta tā, ka pat ļoti smagos neirozes gadījumos visrūpīgākā ārsta izmeklēšana nevar atrast attiecīgā orgāna uzbūvē nekādu *patoloģisku* traucējumu. Pats orgāns ir vesels, nekāda slimīga kaite to neapdraud, un tomēr tas funkcionē nenormāli. Piem., kuņģa un zarnu neiroze: pašos attiecīgos orgānos nav konstatējamas nekādas slimīgas parādības, un tomēr cilvēkam bieži jāvemj, jāmokas ar neļabām sāpēm kuņģī, biežiem aizcietējumiem, caurejām u. tml. parādībām. Kā lai izskaidro, ka vesels orgāns funkcionē nekārtīgi? Kur meklējams cēlonis traucējumiem orgāna darbībā, ja pašā orgānā tāda nav?

Ilgu laiku neiroze bijusi ārstiem noslēpums un neatrisināma mīkla, kuņģu tie visādi pūlējušies atminēt. Skaidrs viens: nervozās kaites nav ietilpināmas organisko slimību sarakstā. *Nervozitāte nav organu slimība*. Dažādām neirozēm, it sevišķi organu neirozēm, ir organiskas slimības simptomi, bet nav organiskas slimības cēloņu. Lai atrastu

Nervu slimības

kādu izskaidrojumu, medicinā ir radīta pat īpaša slimību grupa — *funkcionālās slimības*, par kuņģam runā tad, ja traucējumu var konstatēt tikai organa darbībā, bet ne tā uzbūvē. Augstskolu auditorijās, ārstu klinikās un kabinetos tad nu mēdz neurozi ieskaitīt šo funkcionālo slimību grēku sarakstā. Bet vai ar to kas līdzēts? Jauna nosaukuma radišana vēl nenozīmē problēmas atrisinājumu. Kas ir funkcionālo slimību cēlonis?

Grēka āzis drīz vien tika atrasts. Tie bija „slimie” nervi, cilvēka nervu sistēma, un tieši *veģetatīvā* nervu sistēma, kas pārvalda dažādu, ļoti svarīgu un no cilvēka gribas neatkarīgu orgānu darbību. Veģetatīvā nervu sistēma regulē visu sirds darbību un asinsriņķošanu, elpošanas, gremošanas resp. vielu maiņas un izvadorgānu sistēmas, seksuālo orgānu darbību, muskuļu spraigumu u. t. t. Bez tam tā stipri ietekmē arī dažādo iekšējās sekrēcijas dziedzeņu darbību, kas savukārt noteic daudzas citas ļoti svarīgas bioloģiskas parādības un orgānu funkcijas. Ievērojot šo milzīgo veģetatīvās nervu sistēmas nozīmi visā cilvēka bioloģijā, gluži dabīgi rodas vēlēšanās nervozo traucējumu cēloņus orgānu darbībā meklēt šai veģetatīvā nervu sistēmā un atzīt nervozitāti par nervu slimību, uz ko jau norāda pats vārds: nervozitāte jeb neuroze. Tā tad: ja cilvēks ir histerisks, ja viņš baidās dienas laikā iziet uz ielas, ja bieži sāp galva un naktīs moca bezmiegs, ja ir nervozi traucējumi sirds vai kuņģa darbībā, tad tas nozīmē: nervi ir slimī, nervi ir bojāti un vairs kārtīgi nestrādā. Tā tad viss ir skaidrs: jāārstē nervi, jāsaudzē nervi, jāstiprina, jākopj nervi. Nē, tomēr nekas nav skaidrs, ja padomā dziļāk un nopietnāk. —

Nav noliedzams fakts, ka nervozitātei ir ciešs sakars ar veģetatīvo nervu sistēmu. Bet vai nervi vien ir tie vainīgie? Ko nozīmē, ja saka: slimī nervi? Te ir divas iespējas. Pirmkārt: pašos nervos, nervu audos un šūniņās ir kāds slimīgs bojājums vai traucējums, un tad jārunā par *organiskām nervu slimībām* (piem., galvas smadzeņu iekaisums, reimatisms, išiass, parālysis agitans), bet šādām organiskām

Mazvērtīgi nervi

nervu slimībām tikpat maz sakarības ar īsto nervozitāti kā influencei, zobu sāpēm vai kādai citai organiskai kaitei. Ir cilvēki, kas asas zobu sāpes pārcieš pilnīgi mierīgi, kā saka, ar stoisku aukstasinību, bet ir arī tādi, kas tūliņ, tikko viņiem drusiņā kas iesāpās, visu māju sagriež otrādi.

Otrkārt: traucējumi nervu darbībā var rasties arī tad, ja pašā nervu uzbūvē nevar konstatēt *patoloģiskas* pārgrozības, bet tikai zināmu konstitūcijas *mazvērtību*. Tāpat kā visiem cilvēkiem nav vienāds muskuļu spēks, vienādas redzes un dzirdes spējas, tā arī nervu darbībā ir iespējamās dažādas atšķirības. Ir cilvēki ar jūtīgākiem, vājākiem un uzņēmīgākiem nerviem, un ir cilvēki ar stiprākiem, izturīgākiem un nejūtīgākiem nerviem. Pieņemsim, ka jau no dzimšanas daži nervu šūniņu sastāvs, uzbūve un saistījums ir tāds, ka šo cilvēku nervu sistēma ir *pārāk* jūtīga jeb uzņēmīga pret ārpusaules kairinājumiem, ka katrs spēcīgāks troksnis, katra spilgtāka krāsa vai draudīgāka situācija stipri satrauc visu nervu sistēmu un arī pašu cilvēku, līdzīgi tam, kā, piemēram, jauna āda, kas tikko pārāugusi pār svaigu krūci, pret pieskārieniem daudz jūtīgāka nekā veca, norūdīta āda. Protams, šādiem cilvēkiem nervu sistēma būs mazvērtīgāka kā pārējiem, jo tā sava stiprā jūtīguma dēļ nebūs piemērota ikdienas dzīves kairinājumiem un stipri vien traucēs normālo dzīves gaitu.

Lai teiktais kļūtu saprotamāks, iedomāsimies *vijoli*, pār kuŗu pārvilktais stīgas būtu tik jūtīgas, ka tās uztvertu un atskaņotu pat vēja vai vijolnieka dvasas pieskārienus.*) Vai tāda vijole būtu ideāls mūzikas instruments? Taču nē, jo simfonijas vietā rastos skaņu chaoss, un ar šo vijoli vajadzētu spēlēt ārkārtīgi uzmanīgi un tādā vietā, kur gaisā nebūtu nekādu citu kustību, kā tikai tās, kas rastos no pašu stīgu vibrācijas. Bet arī tādā gadījumā, šāda vijole nederētu, jo tā atsaukots arī uz tiem gaisa viļņiem, ko pati būtu sakustinājusi. Tādā vijole gan nekad nerimtu skanēt un

*) Senie grieķi līdzīgu motīvu ir apstrādājuši teikā par Eola kokli, kas skanējusi vējā.

Vai neuroze izskaidrojama tikai ar nervu vājumu?

būtu savā ziņā brīnums, bet mūzikāli tā būtu mazvērtīga. Cilvēks ar pārmērīgi jūtīgiem nerviem būtu tikpat kļūmīgā situācijā kā vijolnieks ar minēto vijoli. Par laimi pat visnervozākam cilvēkam nav tik jūtīgu nervu, jo pret dažām lietām, pat spēcīgiem kairinājumiem, neirotiķu nervi brīžiem ir aizdomīgi nejutīgi.

Fakts tomēr tas, ka dažiem cilvēkiem nervi sava stiprā jutīguma dēļ ir mazvērtīgāki un ikdienas dzīves prasībām mazāk piemēroti. Bet vai šāda nervu funkcionālā mazvērtība ir kāda slimība, kaut kas patoloģisks? Ja mēs to atzītu, tad mums būtu jāatzīst, ka arī tuvredzīga acs, kas skaidri nerāda tālākus priekšmetus, ir slima acs, un roka ar vājiem muskuļiem, kas ātri nogurst fiziskā darbā, ir slima roka. Bet ja mēs neatzīstam tuvredzīgu aci un nespēcīgu roku par slimiem orgāniem, tad arī vājus nervus nevar atzīt par slimiem nerviem un nav pietiekama pamata nervozitāti uzskatīt par *funkcionālu nervu slimību*. Kaut kāda orgāna funkcionālā mazvērtība vēl nenozīmē slimību.

Tā tad nervozais cilvēks, objektīvi ņemot, var sūdzēties tikai par vājiem, stipri jūtīgiem un neizturīgiem, bet ne slimiem nerviem. Iesim tagad vēl vienu soli tālāk un uzstādīsim jautājumu: *vai nervu vājums ir pietiekams pamats, lai rastos nervozie simptomi?* Ņemsim vienkāršāko nervozitātes formu — tā saukto *pārpūlēšanās neirasteniju*. Intensīvs ierēdņa darbs kantoņi, pārdevēja darbs veikālā, smalkmēchanika darbs darbnīcā, bet jo sevišķi skolotāja, ārsta, advokāta, rakstnieka, zinātnieka un daudzu citu arodu darbs prasa lielu uzmanību un arī domu līdzdalību, tāpēc ar laiku nervi, ja tie nedabū pienācīgu atpūtu, tiek pārpūlēti un pagurst, vairs nespēj sekmīgi veikt savu uzdevumu. Pārkairinātiem nerviem vēl raksturīgs tas, ka to saspīlējums neizgaist tūlī pēc darba pārtraukuma, bet arī vēl pēc darba tie ir nēmierīgi un kustības pilni, tāpat kā vijoles stīgas turpina vibrēt arī pēc tam, kad lociņš jau atrauts no tām. Lai nomierinātu pārkairinātos nervus, pilsētnieki bieži vien vakaros meklē dažādas izpriecas un baudas. Viss tas vēl vairāk satrauc un nogurdina nervus, samazina nakts mieru un

Pārpūlēšanās neirastenija

atpūtu. Otrā rītā cilvēks ierodas darbā vēl vairāk noguris kā iepriekšējā dienā; tā kā nervi pa nakti nav pienācīgi atpūtušies, darbs tos vēl vairāk piepūlē. Ja tas tā turpinās no dienas dienā ilgāku laiku, nervi tiek atvienu vairāk pārpūlēti, zūd miegs, parādās galvas sāpes, darbs vairs neveicas, garastāvoklis top smags, nelabs un kašķīgs, cilvēks kļūst arvienu nervozāks, līdz beidzot nervi vairs neiztur un kādā dienā cilvēks nonāk „nervu sabrukumā”.

Bet nemaz neņemsim tik smagu gadījumu. Neirasteniskas galvas sāpes un „caurs” miegs, tāpat arī īgns un sapilēts garastāvoklis var iestāties pat pēc īslaicīgas pārpūlēšanās darbā un bez nervu sabrukuma. Bet vai šādas neirastenijas cēlonis ir tiešām nervu pārpūlējums? Un ja ir, tad kas ir galvenais nervu pārpūlētājs — darbs vai kas cits?

Vērojot vairākus cilvēkus vienādos darba apstākļos, varam konstatēt, ka ne visi top neirasteniski. Bez tam ir cilvēki, kas strādā ļoti daudz, un nemaz netop īgni, dusmīgi, neapmierināti, kašķīgi, nezaudē ne apetīti, ne miegu, un neiegūst arī galvas sāpes. Un ir cilvēki, kas ļoti ātri, pat samērā vieglā darbā jau pārpūlējušies un kļuvuši nervozi. Tie, kas katrā ziņā gribēs aizstāvēt *neiroloģisko nervozitātes teoriju*, t. i., ka nervozitātes cēlonis katrā ziņā meklējams cilvēka vātajos nervos, teiks, ka cilvēki ar mazvērtīgākiem nerviem pārpūlas pat vieglos darbos un tādēļ tik ātri top nervozi un nonāk nervu sabrukumā. Šo domu var labi ilustrēt ar kādu fizikālu eksperimentu. Ņemsim vienu diegu divu metru garumā un vienu auklas gabalu, tikpat garu. Izvilksim katru starp divām naglām un piesiesim kā pie diega, tā auklas pa vienai bumbai, kas svērtu katru vienu kilogramu. Kas notiks? Diegs pārtrūks, bet aukla izturēs. Nu lūk, — teiks vājo nervu aizstāvji, — tāpat tas ir arī ar cilvēku: kam smalkāki nervi, tas mazāk var izturēt, ātrāk sabruk, ātrāk top nervozs.

Labi, pieņemsim. Bet nu šāds gadījums: viens un tas pats cilvēks ar vieniem un tiem pašiem nerviem vienu dienu strādā samērā vieglu darbu, bet tas viņam nepatīk un nesokas, un viņš top nervozs, galvā rodas tvanīgs asiņu

Garastāvokļa nozīme darbā

spiediens, ausis sāk dunēt, vakarā nevar iemigt; otrā dienā viņam turpretī jāstrādā daudz grūtāks darbs, bet tas viņam patīk un sokas, un viņš strādā bez kādiem neirasteniskiem simptomiem, raitā ritmā, jautri dziedādams un smiešams. Kā nu lai izskaidro pirmās dienas nervozitāti un otrās dienas veselīgumu, jo pirmā dienā darbs taču bija vieglāks? Vai otrā dienā viņa nervi bija kļuvuši stiprāki? Tas ir neticami, jo tik ātri nervi nemainās, bez tam šai maiņai, ja tāda būtu iespējama, vajadzētu notikt ļaunākajā virzienā, jo pirmās dienas darbs nervus bija sabeidzis un arī nelāgais nakts miegs tos nebija visai atpūtinājis. Pieņemsim ticamāko iespēju, ka nervi abās dienās būs palikuši vieni un tie paši. Bet kur ir notikusi izšķirīgā pārmaiņa? — *Darba noskaņā*: pirmajā dienā darbs bija nepatīkams un neveiksmīgs, bet otrajā patīkams un veiksmīgs. Ja darbs neveicas, tad, kā visiem būs zināms no pašu personīgās dzīves, rodas arī īgns, neapmierināts, kašķīgs, saspīlēts garstāvoklis, nelaba oma, pat uztraukumi, pārmetumi sev un citiem, prātā šaujas visādas nelāgas domas, cilvēks sāk šaubīties par savām spējām, saplok pašapziņa un līdz ar to ceļas naidis pret citiem un nesaskaņas ar apkārtni un pat visu dzīvi. Šādā noskaņā strādājot, arī garstāvoklis top smags un kā lietuvēns uzgulstas nerviem, dzen asinis smadzenēs un laupa nakts mieru.

Turpretim otrā dienā darbs, lai gan bija grūtāks, tomēr tīkams un ražens. Ja darbs veicas un vainagojas panākumiem, mainās arī garstāvoklis: tas top viegls, priecīgs un pacilāts, jo izgaisina visas smagās domas un spiedīgās jūtas, novel īgnuma slogus un izlīdzina cilvēku ar sevi un visu pasauli. Tā tad otrās dienas garstāvoklis novēla no nerviem pirmās dienas balastu un līdz ar to atbrīvoja pašu cilvēku no nervoziem simptomiem.

Lai padarītu uzskatāmāku šo cilvēcīgo situāciju, atgriezīsimies atkal pie minētā fizikālā eksperimenta, tikai šoreiz mums jāņem nevis diegs un aukla, bet tikai viens no tiem, jo abās dienās strādā viens un tas pats cilvēks, tā tad darbā piedalās viena un tā pati nervu sistēma. Ņemsim diegu.

Vai tikai nervi vainīgi?

Pirmās dienas darba smagumu pielīdzināsim 200 gramu svaram, otrās dienas — 300 gramiem. Bet tā kā izrādījās, ka arī garastāvoklis izdara savu spiedienu uz nerviem, tad arī to izteiksim svara vienībās. Pieņemsim, ka pirmās nesekmīgās dienas garastāvoklis būs „svēris” 250 gramu, bet tā kā otrās dienas garastāvoklis bija ievērojami pacilāts un bez kāda smaguma, tad tas „nesvēra” nekā, drīzāk tieši otrādi: vēl atņēma daļu no darba smaguma, jo atraisīja nervu funkcionālās spējas (pacilātā garastāvokli domāšana daudz atjautīgāka, tā tad, droši vien, arī nervi labāk funkcionē), tāpēc otrā dienā no darba smaguma sakarā ar labo omu mums būs jāatskaita kādi 100 grammi. Gala rezultātā mums pie nervu „diega” pirmajā dienā jāpiekar $200 + 250 = 450$ gramu, bet otrajā dienā pie tā pašā diega vairs tikai $300 - 100 = 200$ gramu. Atšķirība būs acīm redzama. Pirmajā gadījumā diegs, ja arī nepārtrūks, tad tomēr manāmi izstiepsies un nodrebēs, bet otrajā gadījumā tas būs daudz brīvāks un mazāk pārslogots. Bet ja nu pirmajā gadījumā diegs pārtrūktu, kas tad būtu vainīgs: diega vājums vai svara stiprums? Fakts ir tas, ka diegs pārtrūcis. Bet kādēļ pārtrūcis? Vai tādēļ, ka diegs bija par tievu, vai arī — svars par lielu? Kas reāli domās, tas nevilcinādamies atbildēs: diegs par tievu tik lielam smagumam un tāds svars par smagu tik tievam diegam. Tā tad abi vainīgi. Un tā laikam gan būs arī ar nervozā cilvēka nerviem: nervi par vājiem un dzīves nasta par smagu. Nevienam cilvēkam nav tik stipru nervu, ka tie nesabruktu, ja dzīves smagums top ārkārtīgs. Atšķirība tikai tā, ka dažī cilvēki paši ar savu nervozo garastāvokli padara šo nastu vēl smagāku, bet citi ar saprātīgi izcīnīto dzīves prieku to atvieglo.

Kas šo vienkāršo piemēru labi pārdomās, tas saprātīs, cik aplami izskaidrot nervozitāti *tikai* ar nervu vājumu. Nervu vājums, par cik tas vedams sakarā ar fizioloģisko nervu struktūru, var būt arī iedzimts, bet *nervozitāte nekad nav iedzimta*. Tā rodas tikai vēlāk — vai nu jau bērnībā, vai arī tad, kad cilvēkam jāstājas patstāvīgajā dzīvē un pašam saviem spēkiem jāatrisina tās uzdevumi. Un te nu

Vai nervi par vājiem vai dzīve par smagu?

svarīgs tas, kāda nasta nerviem tiek uzkrauta. Ja šī nasta pārāk smaga, tad var sabrukt pat izturīgākie nervi, bet ja tā ir samērā viegla, tad iztur arī vājākie nervi.

Tā tad, meklējot nervozitātes pamatus, mums vienmēr jāievēro arī tās grūtības, kas smagums, kas jāiztur cilvēka nerviem. Bet no kā atkarīgs dzīves smagums? Vai tikai no darba? Ja tā būtu, tad mēs labākā gadījumā varētu saprast tikai pārpūlēšanās neirasteniju, bet visas citas neirozes formas — dažādās histerijas, baiļu un spaidu neirozes, seksuālās neirozes — mums tik un tā paliktu nesaprotamas. Ar pārstrādāšanos nevar izskaidrot nevienu histeriju, nevienu baiļu neirozi, pat ne visparastāko pārpūlēšanās neirasteniju. Ja cilvēka nervi kādā smagākā darbā jau tik stipri pārguruši, ka pat naktīs tie vairs nevar pietiekami atspirgt, tad vajag dažas nedēļas vai pat tikai dažas dienas atpūsties mierīgā dzīvē, svaigā gaisā un kārtīgi ēdot, pēc kam nervi būs atkal atguvuši savas normālās darba spējas. Ja cilvēks vakaros, aizgājis gulēt, savus pārķairinātos nervus nenomoka ar visādām smagām domām un uztraucošiem priekšstatiem, un atslābina arī fizioloģisko smadzeņu saspīlējumu, tad drīz vien iemieg pat visstiprāk pārķairinātie nervi. Bet ja cilvēks arī gultā turpina domāt par sevi, savu darbu un dzīvi, tad apgrūtinātā iemīgšana nav ne pārpūlēto nervu, ne arī darba smaguma sekas. Ja nerviem būtu jāiztur tikai tas, ko no tiem prasa *objektīvie* darba apstākļi un apkārtnes *fiziskie* kairekļi, tad, droši vien, nebūtu neviena neirastenika, ne histerika. Būtu gan cilvēka dzīvē brīži, kad viņš justos līdz nesamaņai noguris un pēc grūta darba, līdzīgi lidotājam pēc tāla lidojuma, iekristu „nāves” miegā, bet neirastenisku simptomu un nervozitātes nebūtu.

Nervozitāte darbā parasti sākas tikai tad, kad darbs vairs neveicas tā, kā darba darītājs to gribētu, kad rodas nesaskaņas ar darba biedriem vai priekšniekiem, kad darītāja intereses pārsviežas uz kādu citu joslu, ārpus tiešā darba lauka, un kad darbs vairs neapmierina. Tad cilvēks top īgns, iekšēji nesaskamīgs, vairs nevar darbam pievērsties nedalīti ar visu uzmanību, kādēļ darbs top vēl neveiksmī-

Nervozēšana darbā

gāks; tas savukārt kāpina īgnumu, bet jo lielāks īgnums un neapmierinātība, jo darbs mazāk sokas, un jo mazāk veiksmes, jo... un tā joprojām. Tas ir *burvja loks starp neveiksmīgu darbu un nelāga omu*. Un šai burvja lokā rodas nervozais nervu saspīlējums, kas neatslābst arī pēc darba, bet pārvēršas galvas sāpēs, bezmiegā un citos neirasteniskos simptomos. Daudzkārt garastāvoklis sabojāts jau pirms darba: staīdi un uztraukumi mājās, dažādas nepatīkšanas sabiedrībā, vispārēja rakstura neveiksmes dzīvē — viss tas maitā labo pašizjūtu un nospiež garastāvokli, un tas ietekmē arī darba gaitu. Un te, lūk, ir galvenais neirastenijas pamats, galvenais smagums, kas uzgulstas nerviem un top neizturams. Ne darbs kā tāds, bet nepatīkšanas darbā un ārpus darba pārpūlē nervus tik tālu, ka rodas tā sauktā pārpūlēšanās neirastenija. Ir cilvēki, kas nekā nestrādā, bet vāļājas pa gultu un mikstiem krēsliem, staigā no vienas pēcpusdienas kafijas uz otru, no vienas izpriecu vietas uz otru, un tomēr viņu nervi ir pārguruši un viņiem jāpārcieš vissmagākie neirastenijas un pat histerijas simptomi. Vai arī to var vēl izskaidrot ar *objektīvo* nervu vājumu un *objektīvo* dzīves smagumu? Laikam gan nē.

Bet ja nu nervozitāte jeb neuroze nekādā gadījumā nav organiska slimība un to nevar pilnīgi izskaidrot arī ar funkcionālo nervu sistēmas mazvērtību, kā tad lai to izskaidro? Kādi ir tās īstie pamati un dziļākie cēloņi? Iekams ķeramiem pie šo jautājumu noskaidrošanas, apskatīsim vēl vienu citu problēmu: vai nervozitāte ir *normāla* vai *nenormāla* parādība cilvēka dzīvē? Ja tā nav patoloģiska parādība, tad varbūt to var uzskatīt vismaz par kādu ķermeņa vai dvēseles anomaliju?

Arī tas nav nemaz tik vienkārši atrisināms jautājums. No pirmā acu uzmetiena neuroze gan liekas nenormāla parādība, sevišķi tad, ja to apskata tīri medicīniski: visi organi veseli, un tomēr nekārtīgi funkcionē. Tāpat nenormāli liekas arī tas, ka cilvēks samērā vieglā darbā ar normāliem nerviem pārpūlas tā, ka sāp galva un nakti nevar gulēt. Un vai arī tas ir normāli, ja cilvēks niecīgas, nenozīmīgas

Kas neurozē ir normāls un kas nenormāls?

piezīmes dēļ krīt histeriskā lēkmē? Tāpat, ja kārtīgi paēdis, labi izgulējies un pilnīgi vesels cilvēks, izejot uz ielas, noreibst un krīt ģiboni? Tas taču nav normāli!

Labi. Bet tagad pieiesim šim jautājumam no citas puses. Neskatīsim vairs nervozā cilvēka izturēšanos no ārienes, bet iekšienes. Un tad mūsu acu priekšā notiks ievērojama pārvērtība: nenormālais taps normāls.

Iedomājieties, ka pašreiz sēžat omulīgā sabiedrībā pie pusdienu galda. Apetīte jums laba, karbonādes, kāpostu un krējuma mērces smarža tikami kairina jūsu degunu, un arī citādi viss ir labākā kārtībā. Bet tad kādam iešaujas prātā pastāstīt riebīgu anekdotu, kaut vai to pašu par viesi, suni un austeri. Un pēkšņi jums paliek nelabi, jums jāatvainojas, jāpieceļas no galda un jāiziet ārā... Lai piedod man godātie lasītāji, ka es tik bieži pieskaņos šai kuņģa problēmai, dažam labam varbūt jau tagad būs sameties nelabi, bet tas ir tāds nelabums, kas ļoti labi noskaidro arī nervozo simptomu būtību. Tāpēc pavisam lietišķi turpināsim analizēt augšējo gadījumu. Vai tas bija normāli, ka jums pēc anekdota bija jāpieceļas un jāiziet ārā? Jā, pilnīgi normāli, jūs teiksiet, jo jums sametās nelabi, radās riebuma sajūta, un tādēļ notika tāda pati nelaime, kā tam cilvēkam anekdotā par austeri. Tas ir pilnīgi normāli un ļoti cilvēcīgi, ka spēcīga riebuma sajūta iznīcina ēstgribu un izsauc vemšanu. Bet varbūt cilvēks, kas mokās ar kuņģa un zarnu neurozi, gandrīz pastāvīgi dzīvo šādā riebuma sajūtā? Tādā gadījumā arī viņa neirotiskie simptomi nebūtu nekāds brīnums, bet gan gluži normāla un parasta parādība. Un tomēr arī kaut kas nenormāls slēpjas neirotiķa situācijā. Nenormāli ir tas, ka viņš *tik* bieži — katru dienu un pat vairākas reizes dienā — pārdzīvo riebuma sajūtu, ka tas sajūt riebumu varbūt pat pret visu dzīvi. Tas ir kaut kas nedabīgs, kaut kas sevišķs, kaut kas ārkārtīgs, un tādēļ nenormāls. Bet tā kā cilvēka dzīvē nekas nenotiek bez sava pamata un cēloņa, tad arī šī neirotiskā nenormālība prasa izskaidrojumu. Kāds šis izskaidrojums — par to

Normālais un nenormālais dzīvē

vēl nevaram runāt. Vēl mums jānoskaidro daži citi jautājumi.

Lai labāk noskaidrotu, kas normāls un nenormāls neirozē, ņemsim vēl dažus piemērus. Tagad iedomājieties, ka jūs esat uz debesskrāpja jumta, uz pašas jumta malīņas 30 stāvu augstumā, un ka jūs zaudējat līdzsvaru un tūlīn, tūlīn gāzīsieties bezdibenā — lejā uz ielas akmeņiem, un jūs vairs nebūs... Vai jums nesāks galva reibt? Ja dzīvi iztēlosieties šo situāciju, tad varbūt tiešām uz sekundi caur galvu izskries viegls reibonis. Ja ne tieši šāda, tad varbūt kāda ļoti līdzīga izjūta vienmēr pavada ar agorafobiju sirgstošo neirotiķi, kad tas iziet uz ielas. Tādā gadījumā reiboņa un ģiboņa simptomi nebūtu nekas nenormāls. Nenormāla būtu tikai iekšējā izjūta.

Ja jūs pēkšņi ieraudzītu savā priekšā īstu pūķi — ar deviņām nezvēra galvām uz čūskeveidīga rumpja, tiģera ķetnām un liesmu mēlēm — vai jūs nenobītos, nesatrūktos un nemēģinātu bēgt? Bet ja nu bērns sapnī redz šādus šausmoņus — vai viņš var neuztraukties, šausmās nekliegt un kliezot nepamosties? Protams, nevar. Ja tādu sapni redz, tad jāuzmostas. Tas ir gluži dabīgi. Nedabīgi tikai tas, ka daži bērni tik bieži redz šādus sapņus.

No ārienes skatoties, liekas pilnīgi nesaprotams, kā viens vienīgs nenozīmīgs vārdiņš var novest cilvēku histerisku asaru un vaimanu lēkmē. Bet varbūt šis cilvēks daržādu iemeslu dēļ jau bija pārvērties benzīna tvertnē, un vajadzēja tikai niecīgas dzirkstelītes, lai briesmīgā eksplozijā uzliesmotu viss, kas krājies dzīves ikdienā un nedienā. Vai tas ir nenormāli, ka niecīgs sērkokciņš aizdedzina naftas avotus un dinamitu, uzspridzina kalnus un noposta pilsētas? Nē, gluži otrādi: nenormāli, nedabīgi un neizprotami būtu, ja tā nenotiktu. Tāpat tas ir arī cilvēku dzīvē. Histeriskais cilvēks ir milzīgs sprāgst- un degvielu sakopojums, Tāpēc ne histeriskā eksplozija nenormāla, bet gan milzīgā psihisko sprāgstvielu sakopšanās atsevišķos cilvēkos.

Vēl viens kultūrvēsturisks piemērs: pasaulslavenais Don-Kichots. Vai tas bija nedabīgi, ka Don-Kichots cīnījās

Nenormāla pārdzīvojuma normāla izpausme

ar vēja dzirnavām, ar savu bruņinieka zobenu uzbruka to spārniem? Sančo Pansam gan tā likās, jo viņš Don-Kichotu redzēja tikai no ārienes. Bet ja ieskatās Don-Kichota iekšienē, viņa dvēseles dzīvē, tad atklājas pavisam cita aina. Don-Kichots tai brīdī pārdzīvoja ilūziju: vējdzirnavu spārnus viņš neredzēja vis kā spārnus, bet kā svešu bruņinieku, kas tam gatavojas uzbrukt. Un tā kā viņš pats sevi jutās cēlais bruņinieks, kas izgājis pasauli atbrīvojot no ļauno bruņinieku varas, tad pilnīgi dabīgi, ka viņš uzsāka cīņu ar vējdzirnavu spārniem, kas tam likās pārvērtušies ļaunā ienaidniekā. Nenormāli būtu tas, ja viņš necinītos. Kam ir goda vīra pašapziņa un kas redz neliešus, tas droši iet cīņā. Nelaipe tikai tā, ka daudzkārt cilvēki neliešus redz tur, kur to patiesībā nemaz nav. Šai ziņā visiem neirotiķiem ir liela līdzība ar slaveno Don-Kichotu.

Tā tad neurozē ir saudzis nenormālais ar normālo. *Neirotiskie simptomi ir nenormāla pārdzīvojuma normāla izpausme.* Nenormāla ir tā iekšējā situācija, kādā neirotiķis pārdzīvo pasauli. Ja mēs būsim sapratuši neirotiķa dvēselīgo situāciju, ļoti viegli varēsim saprast arī nervozo simptomu normālo nepieciešamību.

4. Nervozitātes pamati

Jau iepriekšējā nodalījuma beigās daļa mūs pārliecināja, ka nervozitātei nav tikai *ķermeniski* (somatiski) pamati, ka to nevar izskaidrot tikai ar nervu vājumu, bet ka neurozes dziļākās seknes jāmeklē vēl kur citur — cilvēka *garīgās* jeb psihiskās dzīves sfērā. Ja nervozitāti gribētu izskaidrot tikai neirolōģiski — tikai ar nervu fizioloģiju, nervu jūtīgumu un vājumu, tad pilnīgi neizprotami paliktu visi tie gadījumi, kad cilvēka nervi ļoti viegli iztur asākus, smagākus iespaidus, bet neiztur samērā niecīgas nelaiņas. Ir cilvēki, kuŗu nervi „neiztur” niecīgu personīgu apvainojumu vai pārmetumu no citu puses, bet ļoti viegli „iztur” vissatricinošākās ziņas par veselu tautu un valstu katastrofām moderno kuŗu

Ko iztur un ko neiztur vāji nervi?

šausmās un nāves plaujā. Ir sievietes, kas krīt histerijā, ja viņu klēpja sunīšam kāds nevilus uzminis uz astes, bet apbrīnojami mierīgi panes sava vīra ciešanas dzīves likstās vai arī grūtā slimībā. Šādas parādības gan laīkam nekad neizdosies pietiekami pamatot tikai ar bioķīmiskiem un fiziķāliem procesiem nervu šūniņās.

Ja nervu darbība norisinātos neatkarīgi no cilvēka apziņas, no cilvēka pārdzīvojumiem, tad to reakcija būtu atkarīga tikai no kairinājuma objektīvās kvantitātes un objektīvās kvalitātes. Tādā gadījumā būtu pilnīgi vienalga, vai uz jūsu varzācīm uzmin jūsu draugs vai ienaidnieks, jo ķermeniskās sāpes abos gadījumos būtu vienādas (pieņemot, ka abās reizēs vienādi stipri uzmitu). Bet tā dzīvē nekad nav. Naidnieka uzminums ir vienmēr sāpīgāks un grūtāk paciešams. Tas uztrauc, sanikno un nervozē. Kādēļ? Ja derdzīgs cilvēks aizskaņ jūsu ķermeni, tad ne tikai ķermenis, bet arī jūsu pašapziņa ir aizkarta, ievainota, sāpināta. Un šis personīgās sāpes arī iespaido nervus. Ir brīži, kad otra cilvēka klātbūtnes fakts vien jau neciešams, kaut arī šis cilvēks fiziski nemaz nepieskārtos. Jūs nervozē jau tas vien, ka jums jāieelpo tas pats gaiss, ko elpo otrs cilvēks, jābrauc tai pašā tramvajā, kur brauc šī neciešamā persona. Vai šo nervozēšanu vairs var izskaidrot ar fizioloģiskajiem nerviem? Vai te nav aizkarti kādi citi nervi — „dvēseles nervi“, skaidrāk izsakoties: cilvēka pašapziņa, personīgās jūtas, tieksmes un domas? Daudzreiz dzird sakām: tāds un tāds cilvēks „krīt uz nerviem“. Ja vārdam „nervi“ grib paturēt tā tiešo nozīmi, vai nebūtu pareizāk atstāt nervus mierā, bet skaidri un gaiši pateikt: mans vīrs, mana sieva, mans paziņa ar savu izturēšanos apvaino manu pašapziņu, aizskaņ manas goņa jūtas, aizkaitina, uztrauc mani?

Vēl viens piemērs: jūs gaidāt telefona zvānu. Kāds sevišķs draugs vai draudzene jums solījušies piezvanīt plkst. desmitos. Jums jānorunā satikšanās, jāizlemj kādas svarīgas darīšanas vai arī jānoskaidro savstarpējās attiecības. Bet varbūt lieta vēl vienkāršāka: jūs gaidāt kādu

Kā dažreiz top nervozs

mīļu, sirsnīgu vārdu. Pulkstenis tuvojas desmitiem. Vēl 7 minūtes un tad atskanēs zvans. Jūs topat jau mazliet nemierīgs. Domas vairs nevar koncentrēties grāmatā, ko lasāt. Skatieni ik minūti pārslid galda pulkstenim. Vēl viena minūte. Tūliņ, tūliņ atskanēs zvans. Nē, lasīt vairs nevar. Uzmanība sasprindzināta. Jūs gaidāt. Vēl jāpārdomā, ko teikt un kā teikt. Jūs atceraties dažas citas sarunas. Divas minūtes jau pāri desmitiem... Četras minūtes... Kāpēc nezvana? Nekas, maza aizkavēšanās, tūliņ jau būs. Septiņas minūtes pāri. Vēl nezvana. Locekļos manāms nemiers. Jūs vairs nevarat nosēdēt. Pieceļaties un sākat staigāt pa istabu. Tagad katrā ziņā jāzvana! Nē, nezvana. Un jūs topat nepacietīgs un nemierīgi urbjaties vienā domā: kāpēc nezvana? Vai kas ļauns noticis? Pēkšņa saslīmšana? Bet vakar nekas aizdomīgs nebija manāms. Kas gan varētu būt atgadījies? Kāda sastapšanās? Kāds aizrūjis? Varbūt vienkārši aizmirsis, ka jāzvana. Bet kā var aizmirst, jo taču cieši norunāts un zina, ka es gaidīšu, pat ļoti, ļoti gaidīšu. Jau 15 minūtes pāri norunātam laikam. Nē, tas ir nepiedodami! Tāda nolaidība, nevērība! Jūs topat errīgs, dusmīgs. Bet varbūt es viņam neesmu vajadzīgs? Varbūt viņš pašreiz omulīgi pastaigājas ar kādu citu un smejas par mani? Nē, tas nevar būt! Būs kas ļauns gadījies. Varbūt nelaime uz ielas. Katastrofa. Varbūt vēl kas šausmīgāks? Bet varbūt mani tikai nerro, negrib ar mani runāt? Kaut kas aizdomīgs bija jau vakar manāms. Un pirms nedēļas arī bija tāds savāds gadījums kafējnicā — aizdomīga aizrauššanās no kādas neciešamas personas. Jā, tas gan var būt. Jā, jā, tā būs... Pulkstenis jau rāda pus vienpadsmit. Un jūs vairs nevarat nociesties. Sirds pārāk nemierīgi dauzās krūtīs, deniņos asiņu spiedienu, ausīs kāds griež kā ar neasu nazi, trūkst elpas. Lasītā grāmata zaudējusi savu pievilcību, igni jūs to nosviežat, kur pagadās, arī pārējās lietas istabā sāk dergties. Uz krūtīm uzgūlies kāds smags lietuvēns un žņaudz. Istabas sienas top par šaurām. Visi priekšmeti sāk „krist uz nerviem”. Tas vairs nav izturams. Un jūs izsteidzaties ārā uz ielas...

19. gadsimta medicīna

Tā cilvēks kļuvis nervozs vismaz uz dažām stundām vai visu dienu. Vai nervi vainīgi? Vai nervu dēļ sirds tapa tik nervoza? Objektīvi ņemot, te nerviem nekā uztraucoša nebija — istabā viss bija kluss, neviens netrokšņoja, nezvanīja, tā tad nebija nekāda sevišķa ārpusaules kairinājuma. Ārkārtīgs bija tikai dvēseles stāvoklis, veltīgās gaidīšanas un smago aizdomu dēļ satraukts līdz pēdējam. Un šis subjektīvais dvēseles satraukums uzgūlās nerviem, satrauca arī tos un izsauca neirasteniskās parādības sirdi, elpošanas u. c. organos. Zem šī ārkārtīgā dvēseles smaguma nervu un attiecīgo organu sistēma vairs nevarēja izturēt un sāka nekārtīgi funkcionēt. Ja dvēsele būtu mierīga — normāli darbotos arī sirds, smadzenes, elpošanas, dzirdes u. c. organi.

Jau šie vienkāršie ikdienas dzīves piemēri kritiskākos cilvēkos var modināt vismaz aizdomas, ka cilvēka nervozitātei ir vēl kādi dziļāki pamati, kas meklējami pašā dvēselē. Un tomēr zinātniskā medicīna līdz pašam pēdējam — līdz pagājušā gadsimta beigām gadu desmitam — cieši turējās pie vecu vecā uzskata, ka nervozitātei ir tikai fizioloģiski, bet ne psiholoģiski pamati, ka vainīgi tikai vājie, izvirtušie nervi, sliktā iedzimtība un dažādās nenormālības cilvēka ķermeņa uzbūvē. „Cilvēka dvēsele — tikai ķermeņa funkcija, tā viscaur atkarīga tikai no smadzeņu uzbūves, bet nekad otrādi: ķermeņa dzīve nekad nav atkarīga no dvēseles dzīves...” Tāda bija vulgārā materiālisma pamatpārliecība, kuŗas ietekmē atradās arī pagājušā gadu simteņa medicīna līdz ar psihopatoloģiju. Tāpēc neviens tā laika neirologs neiedomājās apskatīt nervozitāti arī no cita viedokļa — no psiholoģiskā viedokļa. Nē, ne tikai neiedomājās, bet pat nepielaida domu, ka tik smagiem ķermeņiem traucējumiem, kādi ir, piem., histerijā, varētu būt psihiski pamati. Tāpēc jauno Vīnes ārstu Freidu, kad tas 1886. gadā Vīnes ārstu biedrībā atreferēja savus novērojumus slavenā Parīzes universitātes psihopatoģoga Šarko lekcijās, kas ar hipnozes palīdzību bija izsaucis un novērsis histeriskas lēkmes, viņa akadēmiskie kolēģas izzobojā un

Jauni ceļi neurozes izpratnē

izsmēja; ne tikai izsmēja, bet pat aizcirta universitātes durvis, kad tas neatlaidīgāk sāka aizstāvēt uzskatu, ka histerijai ir gluži dvēselīgi pamati (sk. L. 35).

Un tomēr neurozes izpratnē un ārstēšanā pamazām un neatlaidīgā cīņā ar veciem aizspriedumainiem uzskatiem ieviesās jauni ceļi, jaunas metodes un atziņas. Tas notika pagājušā gadu simteņa astoņdesmitajos un deviņdesmitajos gados. Paši pirmie celmlauži te bija tā laika lielie dvēseles ārsti — Šarko (Charcot), Bernheims un Žanē (Jamet) Francijā un Breiers (Breuer) Vīnē. Ar hipnotiskas suģestijas palīdzību ārstam Šarko izdevās izsaukt pacientos histeriskus simptomus. Tas bija vesels apvērsums tā laika medicīnā, jo pirmo reizi zinātniski tika sadragāts tradicionālais uzskats, ka visam, kas notiek cilvēkā, ir tikai ķermeniski cēloņi. Hipnotizētam pacientam Šarko iedvesa (suģestēja) pārliecību, ka daži viņa locekļi, piem., kājas vai rokas ir paralizētas un nevar kustēties. Pēc pamošanās cilvēks kādu brīdi tiešām nevarēja pakustināt attiecīgos locekļus, lai gan pats bija pilnīgā neziņā, kādēļ tas tā. Šādā pat ceļā Šarko izdevās izsaukt uz cilvēka rokām tā saukto stigmatisko ievainojumu parādīšanos (piem., Kristus krusta veidā). Ar to bija pierādīts, ka zināmos apstākļos cilvēkā var „ierunāt” vai arī „izrunāt” slimības pazīmes. Šarko pārdrošais apgalvojums, ka „histerija ar psihogena (t. i. no dvēseles atkarīga) slimība”, tā laika sabiedrībā izsauca veselu sensāciju.

Tomēr Šarko vēl palika stipri vecās neiropatoloģijas uzskatu varā, jo bija pārliecināts, ka histerija un hipnoze izskaidrojama pirmā kārtā ar fizioloģiskiem procesiem galvas smadzenēs. Soli tālāk gāja Nansijas psihopatologu skolas nodibinātājs Bernheims, kas suģestijas ceļā bez hipnozes palīdzības, ar vienkāršu pierunāšanu pacienta atmiņā atsaucā zemapziņā iegrimušos un tā tad aizmirstos pārdzīvojumus. Ievērojama nozīme modernās psihopatoloģijas attīstībā ir bijusi francūzim Žanē, kas ar savu mācību par personības skaidrošanos apziņas un zemapziņas subjektā deva iespēju

Jauna dziedināšanas metode

histeriskās un hipnotiskās parādības izskaidrot tiri dvēselīgajā plāksnē.

Interesantu gadījumu bija piedzīvojis Vīnes ārsts Breiers. Ārstēdams kādu jaunu sievieti, kas slimojusi ar histeriju un sevišķi sūdzējusies par neizprotamām sāpēm vienā vietā labās kājas gurnā, viņš novērojis, ka paciente katru reizi jūtas labāk, ja tā iepriekš varējusi viņam daudz par sevi stāstīt. Tāpēc Breiers viņai ļāvis izstāstīt visu pagātni. Drīz tomēr viņš nomanījis, ka pacientes pagātnē ir kaut kas tāds, ko tā neapzinīgi noklusē. Lai atklātu šo noslēpumu, Breiers hipnotizējis jaunavu un hipnotiskā miegā licis tai atstāstīt notikumu, kas pacientes apziņā bijis jau izgaisis. Atklājies sekojošais. Ilgu laiku (pusotru gadu) paciente kopusi savu slimo tēvu. Reiz viņa, paklausīdama savējo ierosinājumam, atstājusi slimo un aizgājusi ciemos pie paziņām. Tur bijis arī kāds jauns cilvēks, kas tai ļoti patīcis. Viņa gan gribējusi drīz vien doties atpakaļ pie tēva, bet viņu pierunājuši palikt. Kad arī jaunais cilvēks lūdzis viņu palikt un solījis vēl pavadīt, viņa piekāpusies. Nekad viņa neesot jutusi tik kaislīgu simpatiju pret savu draugu, kā tai reizē — uz mājām nākot. Pārņākusi ļoti vēlu un atradusi tēvu mokāmieš lielās sāpēs. Viņai radušies sāpīgi sirdsapziņas pārmetumi, ka varējusi sava prieka dēļ tēvu atstāt tik ilgi vienu. Šis notikums gan aizmiršies un līdz ar to arī nepatīkamā izjūta apziņā, bet tās vietā radušās neizprotamas sāpes gurnos. Pašai pacientei par lielu brīnumu izrādījies, ka šīs sāpes visstiprākas tieši tai vietā, kur uz viņas labā gurna parasti bijusi uzlikta tēva slimā kāja, rītos apmainot tās apsējus. Tā Breiers ar hipnozes palīdzību no pacientes bērnības un vēlākās dzīves uzzinājis daudzas tādas lietas, ko tā sen jau bijusi aizmiršusi. Bet savādākais bijis tas, ka ik reizes, kad līdz galam izdevies atšķetināt kādu aizmirstu pārdzīvojumu pavedienu, pacientei izzudis arī kāds slimības simptoms. Breiers sistematiski pielietojis šo jaunatklāto ārstēšanas paņēmieni un beidzot paciente bijusi izdziedināta no visiem histeriskiem simptomiem, kļuvusi izli-

Psichoanalizes nodibināšanās

dzināta ar sevi un vesela. Izzudušas arī divainās sāpes gurnos.

Šo gadījumu Breiers izstāstīja savam jaunākajam kolēgam *Freidam*, Šarko piekritējam un skolniekam, vēlākajam psichoanalizes nodibinātājam. Tas *Freidu* ieinteresēja un arī viņš savā praksē sāka pielietot jauno metodi, kuŗu tas sākumā nosauca par katartisko (šķīstījošo). Ar hipnozes palīdzību *Freids* atsauc pacientu atmiņā senaizmirstus notikumus, kam bija kāds sakars ar slimības rašanos, un tā atbrīvoja pacientus no nervoziem simptomiem. Tomēr atveseļošanās nebija ilgstoša. Drīz vien atkal parādījās uz laiku izzudušie simptomi. *Freids* nebija apmierināts ar *Breiera* atklātās metodes panākumiem. Viņš devās otrreiz uz Franciju — šoreiz pie *Bernheima*. Tur viņš pārliecinājās, ka arī bez hipnozes — tikai ar suģestijas, ar pierunāšanas palīdzību var atsaukt pacientu atmiņā aizmirstos pārdzīvojumus. Bez tam *Freids* iepazinās arī ar *Žanē* mācību par cilvēka personības sadalīšanos apzinīgajā un neapzinīgajā daļā. Viss tas, kā arī paša praktikā gūtie novērojumi, viņu pamudināja uzstādīt teoriju, ka histerijas un citu nervozo slimību cēloņi slēpjas cilvēka zemapziņā, ka tur no agrākajiem pārdzīvojumiem sakrājušies kādi sablīvējumi, no apzinīgās dzīves izstumti nepatīkami pārdzīvojumi, kādi dumpīgi psihiski spēki, kas apziņas dzīvē rada traucējumus neirotisko simptomu veidā. Ja šos neapzinātos sablīvējumus, kuŗus *Freids* nosauca par kompleksiem, izdodas pacelt apziņā, ļaujot cilvēkam brīvi, nepiespiesti un nesakarīgi visu par sevi stāstīt, sākot jau ar visagrāko bērnību, tad šo sablīvējumu dumpīgā enerģija izlādējas, cilvēks atbrīvojas no neirotiskiem simptomiem un top vesels. Šo histeriķu u. c. neirotiķu dziedināšanas metodi *Freids* nosauca par *psichoanalīzi* (1895. g.). Ar to bija likti pamati tīri psiholoģiskai neirotisko parādību izpratnei un dziedināšanai. Dažādi ķīmiski un fizikāli medikamenti bija atmesti. To vietā stājās īpatnēja dvēseles norišu analīze — *psichoanalīze*. Vēlāk *Freids* izveidoja sistematisku neirozes un cilvēka dvēseles teoriju, bet par to jau mēs runājam.

Individuālpсихoloģijas nodibināšanās

Freids ar savu pārdrošo neirotisko simptomu iztulkojumu tā laika medicinā un psiholoģijā sacēla veselu apvērsumu. Viņam radās milzum daudz ienaidnieku, sevišķi tādēļ, ka viņš visas cilvēka dzīves centrā izvirzīja seksuālīta-tes problēmu. Bet radās arī daudz piekritēju, skolnieku un līdzstrādnieku. Starp pēdējiem bija arī jaunais Vīnes ārsts Alfrēds Adlers (1870.—1937.), kas, saņēmis no Freida daudzus vērtīgus ierosinājumus, drīz vien tomēr no viņa atdalījās un nodibināja savu īpašu virzienu neirozes dziedināšanā un izpratnē: individuālpсихoloģisko virzienu (1907. g.). Adlers vēl vairāk pārnesa neirotisko problēmu smagumu punktu uz cilvēka dvēseles dzīvi un galīgi atbrīvojās no vecās neiropatoloģijas aizspriedumiem un medikamentiem. Sa- dragātā kopības apziņa ar citiem cilvēkiem, saasinātā maz- vērtības izjūta un no tās izaugošā egocentriskā tieksme uz augšu, uz pārkumu, ir galvenie faktori, pēc Adlera domām, kas veido visas dažādās neirozes un to simptomus. Adlera ievadītā individuālpсихoloģija bija daudz piemērotāka ner- vozā cilvēka izpratnei un dziedināšanai, tāpēc tā ieguva stipri vairāk piekritēju ārstu, audzinātāju un psicho- logu aprindās*) un stipri vien mazināja psichoanalizes no- zīmi. Arī pats Freids vēlāk bija spiests pārņemt dažas Ad- lera pamatatziņas un zināmā mērā grozīt savus izejas punktus.

Freida un Adlera, tāpat arī daudzo viņu skolnieku pē- tījumi un panākumi neirotiķu dziedināšanā ir zinātniski pie- rādījuši, ka neirozes *dziļākie* pamati meklējami cilvēka dvē- seles dzīvē. Lai šo svarīgo atziņu varētu īsti labi saprast, mums uz visnoteiktāko jāatbrīvojas no tradicionālā aiz- sprieduma, ka dvēsele un miesa dzīvo šķirti — katra savu dzīvi, katra savā aplokā. Ja neatzīst dvēseles iedarbību uz miesu, ja aizmirst, ka dvēsele un miesa atrodas dzīvā vie-

*) Ievērojamākie Adlera skolnieki: Dr. med. Fricis Kinkels (Künkel), Dr E. Veksbergs (Wexberg), Otto Rīle (Rühle), Dr Alise Rīle-Gerstele u. c., bet Freida skolnieki: K. Jungs, Bleilers un Fisters (C. G. Jung, Bleuler, Pfister), kas apvienojušies tā saucamajā Cīriches skolā.

Dvēseles un miesas vienība neirozē

nībā, tad nervozie traucējumi ķermeņa dzīvē ir pilnīgi neizprotama parādība. Lai gan vārdos mēs varbūt visi atzīstam, ka ne tikai miesa iedarbojas uz dvēseli, bet arī dvēsele uz miesu, tomēr gadījumos, kad dzīves praktikā jānoskaidro dažādas ķermeniskas kaites, tad gandrīz vairs neviens to dziļākos cēloņus nemeklē savā dvēseles struktūrā, dzīves izpratnē un tieksmēs, bet tikai nelaimīgajā ķermenī. Šādos gadījumos visdedzīgākie ideālisti apbrīnojami sirsnīgi saprotas ar visvulgārākiem materiālistiem. Protams, dvēsele ir nervu un smadzeņu funkcija, neatraujama no dzīvās miesas un tās bioloģiskajiem procesiem, tomēr arī dvēselei ir savs iespaids ķermeņa dzīvē, ko nekad nedrīkst aizmirst un novērtēt pārāk zemu, sevišķi tad, ja ir radušies kādi miesīgi neizprotami traucējumi. Ja es gribu — es paceļu roku, nolaižu roku vai turu to horizontālā stāvoklī arī tad vēl, kad tā jau nogurusi un bez gribas piespiešanās vairs neturētos augšā. Bet ka cilvēka dvēsele var izsaukt dažādo organu darbībā arī iekšējus traucējumus — par to reti kāds padomā, jo šādi traucējumi saistīti ar sāpēm, un tās cilvēks apzinīgi nav gribējis. Bet dvēseles iedarbība uz ķermeni neizteicas tikai apzinīgā gribēšanā. Cilvēks pēc daudz kā arī neapzinīgi tiecas, un arī tas ietekmē ķermeņa darbību, vaukā vēl vairāk kā apzinīgā griba.

Ja jau normālā dzīvē mēs varam novērot dvēseles iekļaušanos ķermeņa funkcijās, tad nav nekāda pamata domāt, ka neirozē tas būtu citādi. Nervozs cilvēks pastāvīgi dzīvo stipros jūtu satraukumos, t. i. dvēseles afektos, bet afekti, kā redzējam (sk. otro nodaļu), izsauc dažādas pārmaiņas asiņu riņķošanā, sirds un dažādu citu organu darbībā. Savas psihofiziskās dabas dēļ (sk. 56. lpp.) afekti ir galvenais, kaut arī ne vienīgais ceļš (kā domā daži individuālpсихологи, sk. piem., L. 28), pa kuŗu nervozā dvēsele bez gribas līdzdalības var iedarboties uz nervu sistēmu un ar tās palīdzību izdarīt dažādas pārgrozības organu funkcijās.

Pētījot nervozus cilvēkus, ir izrādījies, ka no visiem afektiem tieši bailēm vislielākā nozīme visās neirozēs. Bai-

Baiļu nozīme neirozē

les ir *centrālais* jūtu pārdzīvojums nervozā cilvēkā, jo neirotiķis vairāk vai mazāk apzināti baidās nevien no reālām dzīves briesmām, bet arī no sevis, saviem nerviem, savas mazvērtības, savām neveiksmēm, citu cilvēku ieskaļiem un izturēšanās, dzīves grūtībām u. t. t. Viss kaut kā ierosina viņa baiļu centrus smadzenēs un caur tiem arī veģetatīvo nervu sistēmu, bet ar pēdējās palīdzību traucējoši iedarbojas uz pārējo organu darbību. Bailes pārvalda nervozā cilvēka psihisko mehānismu un regulē arī organu funkcijas. Ja dzīvnieku pasaulē bailes ir bioloģiski vērtīgs afekts, jo pastiprina refleksu kustības, kas nepieciešamas, lai ātrāk izvairītos no reāli draudīgām briesmām, tad nervozo cilvēku dzīvē savas pārmērības dēļ bailes ir kļuvušas noteikti *kaitīgas*. Pie tam jāievēro vēl tas, ka bailes izsauc dažādus citus, sev radniecīgus afektus, kā, piem., uztraukumu, iekšēju nemieru, nedrošību, dvēseles saspilējumu, bīlumumu, kautrību, baiļošanos, raizēšanos, izmisumu, glēvulību u. t. t. Arī visi šie afekti gulstas uz cilvēka dvēseli un traucē nevien veselīgu gara, bet arī normālu ķermeņa dzīvi.

No mūsu līdzšinējā pētījuma noskaidrojies, ka nervozitātei ir divējādi pamati: *fizioloģiski* un *psihiski*, pie kam pēdējie ir svarīgākie. Jo jūtīgāki būs nervi, jo nervozā dvēsele vairāk traucēs dažādo (sevišķi mazvērtīgo) organu darbību. Tāpēc mūsu tālākais uzdevums: noskaidrot neirozes psihisko struktūru, tās veidošanos un pamatelementus.

Mēs jau runājām par to, kā Freids izskaidro nervozās bailes (sk. 73. lp. p.). Bet tāds izskaidrojums, dziļāk ieskatoties neirotiķu dzīvē un attīstībā, ir izrādījies neapmierinošs. Daudz labāk nervozā cilvēka dvēseles struktūru izskaidro Adlera individuālpsiholoģija. Tāpēc turpmākajā apcerējuma gaitā es balstīšos it sevišķi uz Adlera skolas pētījumu rezultātiem.

5. Egocentriskie un lietišķie cilvēki

Iedomāsimies šādu ainu. Kādā jaukā jūlijā svētdienas rītā maza sabiedrība izbraukusi ekskursijā uz Amatas kra-

Cilvēki Amatas krastos

stiem. Diena ir saulaina, vasarīga, apkārtne — gleznaina. Vietām no egļu biezokņa izlien Amatas stāvie ieži un smaidoši spoguļojas dzidrajos ūdeņos, kas, zāļu smaržu un putnu gaviļējošo dziesmu pavadīti, raitā čalā aizplūst pāri Baltajiem oļiem uz Gauju un jūru. Mazā intimā sabiedrība, jautri tērzēdama, dodas pa mežu, pļavu un kņaju takām. Noskaņa visiem priecīga un omulīga.

Bet Amatas krastmala ir stipri oļaina, noklāta asiem akmeņiem. Tie spiež un berž kājas. Sevišķi vienai dāmai, kuņa aizmirsusi, ka izbraukumos būtu jāuzvelk drusku ērtākas kurpes. Noberztā kāja sāp, ik soli tā atgādina sevi un pamazām saēd prieku. Upes skaistie krasti zaudē savu pievilcību un dāma top neapmierināta, sāk kurnēt par ekskursiju un tās rīkotājiem, ka tie neesot viņu brīdinājuši, kādi apstākļi būs Amatas krastos. Beidzot viņa atsēžas uz akmens un uztrauktā balsī paziņo, ka tālāk vairs neies. Arī pārējie spiesti apstāties. Tie jautā, ko viņa tālāk domā darīt? — Iešot atpakaļ uz staciju. Viena? — Nē, vīram jāeļot līdz, jāpavado. Bet viņas vīrs ir ļoti asprātīgs un humora pilns cilvēks, tas ienes jautru dzīves prieku visā kompanijā, tāpēc tā klātbūtne visiem vajadzīga. Kāds cits kungs apsolās dāmu pavadīt, bet to viņa noraida. Viņa katēgoriski prasa sava vīra pavadību. Nekā darīt, jāpiekāpjas. Dāma ar savu vīru dodas atpakaļ, bet pārējie uz priekšu. Tomēr agrākā priecīgā noskaņa uz laiku izjaukta un tik drīz negriežas.

Kā lai raksturo minētās dāmas izturēšanos? — Vairums izbraukuma dalībnieku ir sašutuši par to un ne bez pamata, jo labajā noskaņā ir radīta zināma disharmonija, ir izjaukta kopība. Vieni nosauc nelaimīgo dāmu par untumainu, kaprižu, spītīgu, iedomīgu, citi par egoistīgu, nesabiedrisku, bērnišķīgu, neciešamu. Dažas dāmas gan mēģina viņu aizstāvēt, aizrādīdamas, ka noberztā kāja stipri sāpējusi un traucējusi, bet pretējā puse iebilst, ka tik lielas tās sāpes jau nu gan nebūšot bijušas, ka nevarētu turpināt ceļu vismaz gar krastu, kur akmeņu nav, bez tam savā klimā tai

Divi cilvēki vienādā situācijā

neesot vajadzējis vainot citus, jo pašai bijis jāpadomā, ka ekskursijās pirmais noteikums ir piemēroti apavi.

Bet vai iespējams šādā situācijā arī kā citādi rīkoties? — Ir iespējams. Tai pašā sabiedrībā ir kāds vecāks kungs, kas arī jūt noberzuma sāpes labajā kājā, bet viņš par tām nesūdzas, jo negrib piesaistīt citu uzmanību. Noberzumu viņš apsējis ar kabatas lakatiņa strēmeli un paņēmis pie rokas lazdas nūju. Lai nebūtu jādomā par sāpēm, viņš cenšas tām nepievērst sevišķu uzmanību, tādēļ stāsta anekdotus un smidina citus, bet reizē arī izceļ glezncaino krastu skaistumu. Ar šādu rīcību viņš panāk to, ka sabiedrība atkal atgriežas labā noskaņojumā un līksmi turpina ceļu tālāk.

Tā bija, tā sakot, maza aina no dzīves, kuŗā izzīmējās divu pretēja rakstura cilvēku izturēšanās. Divi cilvēki diezgan līdzīgā situācijā, bet viņu rīcība ir tieši pretēja. Abiem sāp noberztās kājas, bet viens savu sāpju dēļ atsakās iet tālāk, zaudē visu prieku par apkārtni, top untumains un nesabiedrīks, turpretim otrs visādi cenšas pārspēt savas sāpes, lai citiem viņa dēļ nerastos kāds traucējums; priekā par apkārtni viņš mēģina aizmirst savas sāpes un rūpējas vēl par citu omulību, lai ekskursijā pavadītā diena būtu pēc iespējas vērtīgāka. Viens tā tad visu centrē uz sevi, nostāda sevi par smaguma punktu attiecīgā situācijā un seko savām iegribām, bet otrs piemērojas objektīvai situācijai, koordinē sevi ar to un rīkojas pēc lietišķiem apsvērumiem. Pirmais rīkojas tikai saskaņā ar savām personīgajām interesēm, tādēļ viņa rīcība ir *egocentriska*, bet otrs savas personīgās intereses saskaņo ar citu interesēm, ar tām prasībām, kādas izriet no lietišķa situācijas apsvēruma, tādēļ tā rīcība ir *lietišķa*. Tā tad šai gadījumā viens ir *egocentrisks*, bet otrs *lietišķs* cilvēks.

Līdzīgus raksturus un līdzīgu izturēšanos varam novērot visur, kur vien satiekas cilvēki, kur vien jūtama dzīvā cilvēka elpa — vai nu tas būtu darbā, vai arī vaļas brīžos un izpriecās, mīlā vai naidā, ģimenē vai plašākā sabiedrībā. Visur būs cilvēki, kas centrā nostāda vai nu sevi, savu „es”,

Lietiškā cilvēka pamatraksturojums

vai ko citu, kas nav viņa „es”. Kas šis „cits” var būt? — Kāds cits cilvēks? Jā, bet ne tikai. Arī darbs, darba rezultāts, zinātnisks pētījums vai tehnisks izgudrojums, rakstniecība, māksla vai kāda cita objektīva vērtība var būt šis „cits”. Bet nemaz nav jāmeklē tik augstās sfērās. Katrā dzīves mirklī, pat visikdienišķīgākā, cilvēks iesaistīts kādā dzīves situācijā, kas tam uzstāda attiecīgus jautājumus un prasa atbildes. Jūs, varbūt, strādājat kādu darbu kopā ar citiem. Ja jūs skatīsieties tikai uz to, kā pašam vieglāk, jūs būsiet egocentriski rīkojušies, bet ja strādāsiet tā, lai pats kopīgais darbs labāk sekmētos, tad būsiet lietišķi rīkojušies.

Egocentrisms un lietišķība — tie ir divi dzīves *stili*, divi dzīves *pamatvirzieni*, divas *pamatlinjas* jeb *pamatsiājas*. Tie nav tikai divi atsevišķi rakstura vilcieni, bet gan rakstura skelets, tādēļ pieder pie cilvēka pamatraksturojuma. Ja jūs būsiet par kādu cilvēku teikuši, ka tas ir lietišķs cilvēks, tad līdz ar to jūs būsiet teikuši, ka šis cilvēka darbā, ģimenē, mīlā un sabiedrībā ir: 1) *objektīvs* (t. i. redz vai vismaz cenšas redzēt visas lietas tādas, kādas tās patiesībā ir un izvairās no pārspilējumiem); 2) *sadarbīgs* (izpalīdzīgs, atsaucīgs, redz vienmēr arī otru cilvēku, spējīgs nodibināt kontaktu ar citiem); 3) *nesavtīgi drosmīgs* (ziedo savus spēkus lietas labā, nebēg no grūtībām); 4) *apzinīgs* (rīkojas saskaņā ar objektīvu situācijas apsvērumu); 5) *patiesīgs* (neliekuļo savas jūtas un domas, ir vienkāršs, īsts un dabīgs); 6) *nosvērts* (nevajadzīgi neuztraucas, nebaidās, neafektē, iztiek bez asarām, spītības, untumiem un stūrgalvības). Tāds ir lietišķā cilvēka pamatraksturojums.

Egocentriķis turpretim visas lietas redz tā, kā viņam katru reizi izdevīgāk, tādēļ pārspilē vai nu pozitīvās vai negatīvās īpašības; nodarbināts ar sevi, ar savām interesēm, viņš nespēj redzēt otru cilvēku un nodibināt ar to cilvēcīgu kontaktu, kas balstītos uz lietišķu sadarbību; mūžam raižēdamies par sevi, savu personīgo labklājību un labsajūtu, viņš vairās no visa, kas varētu traucēt viņa omulību, tādēļ pastāvīgi izvairās no grūtībām un savus spēkus izlieto ti-

Egocentriskā cilvēka pamatraksturojums

kai savu interešu labā; ja otra cilvēka vai lietas labā būs izdarījis kādu pakalpojumu, tad vienmēr ar atklātu vai slepenu nolūku iegūt vēl lielāku labumu sev; cenzdamies būt pārāks par citiem, tas rada sev dažādas mākslīgas pozas un maskas, tādēļ zaudē drosmi atklāt savas cilvēcīgās jūtas, dzīvot vienkāršu, īstu un dabīgu dzīvi; dievinādam savu personu, tas vienmēr jūtas apdraudēts, tādēļ dzīvo pastāvīgos uztraukumos un bailēs; spīts, stūrģalvība, citu nonievāšana, varmācības, kaprizes un dusmas ir līdzekļi, ar kuŗu palīdzību egocentriskais cilvēks cenšas nostiprināt savu varu un autoritāti.

Egocentriķis visur rīkojas pēc Horācija vārdiem: *res mihi subigere conor* — es mēģinu lietas pakļaut sev. Bet vai lietišķais cilvēks to negrib? — Ar cilvēkiem tas grib sastrādāt un sadarboties, bet egocentriķis grib valdīt. Kas attiecas uz dabu, uz dabas pārvaldīšanu, tad lietišķais cilvēks vispirms sevi pakļauj lietām, lietu loģikai un likumībai, un ar pēdējās palīdzību iegūst dabu savā varā. Egocentriķis pirmo noteikumu neievēro. Nepiemērodamies dabas likumiem un vēsturiskiem apstākļiem, tas vienkārši ar savu gribu cenšas lietas pakļaut sev — tā tad nelietišķi. „Es gribu — un tam tā jābūt!” It kā viņa gribai būtu kāds maģisks spēks. Un ja nu tā nenotiek, kā viņš grib, tad egocentriķis zaudē drosmi, top nikns un vaino visu pasauli, tikai ne sevi. Visi tie, kas neveiksmju dēļ top mazdušīgi, pasaules un dzīves noliedzēji, ir egocentriķi. Tiem nekad nav tās mierīgās, nosvērtās drosmes, kas lietišķiem cilvēkiem. Egocentriķis daudzkārt gan ar milzīgu sparu dodas uzbrukumā, bet vienmēr kāda personīga afekta vadīts. Bet ja cietoksni uz reizi neizdodas ieņemt, tad salūzt arī pats cīņas afekts un no tā drupām izlien mazdūšība.

Par cilvēka egocentrismu visdrošāk pārlicināties viņa spēšs un dzīves klizmās: ja spēšs cilvēks domā tikai par sevi, atraujas no otra un ieraujas sevī, tad tā ir nešaubīga egocentrisma pazīme. Lietišķais cilvēks arī spēšs uzņem lietišķi, nezaudē kontaktu ar otru un netop agresīvs. Ja jums autobusā vai citur ļaužu drūzmā gadīsies uzmt kādam

Egocentriskā rakstura īpašības

egocentriķim uz kājas, tad tūlīt atklāsies viņa īstā daba: naidis pret citiem, nespēja paciest otra tuvumu un personīgās sāpes.

Cilvēka egocentriskais dzīves virziens var izteikties ļoti dažādās rakstura īpašībās. Galvenās no tām ir: pārākuma tieksme, godkāre un varas kāre. Egocentriķis vienmēr grib būt pārāks, t. i. lielāks, labāks, varenāks, spējīgāks par citiem. Ar laiku viņā arī rodas šī *pārākuma ilūzija*, kas parādās kā iedomība, uzpūtība, lepnība, augstprātība; no šīs pārākuma apziņas viņā izaug tieksme, lai citi viņu vienmēr ievērotu, godinātu, cildinātu, atzītu, lai viņam paklausītu un padotos. Ja citi neizpilda šo godkārigo vēlēšanos, egocentriķis ar varu mēģina uzspiest savu gribu un top *agresīvs* — uzbrūkošs, naidīgs, varmācīgs, spītīgs, stūrgalvīgs, dusmīgs, neiecietīgs. Tāpat citu nonievāšana, pazemošana, izsmiešana, aprunāšana, nevēriība pret citiem un neuzticība ir tikai dažādi paņēmieni, ar kuŗu palīdzību egocentriķis vairāk vai mazāk agresīvi tiecas nostiprināt savu pārākumu.

Tā kā egocentriķis visu ņem personīgi, tad viņš ļoti ātri *apvainojas* un ir ļoti jūtīgs pret to, kas skar viņa pašvērtību. Viņam patīk *glāimi*, komplimenti, visāda veida uzmanības, atzinības un padevības apliecinājumi, dažādi godinājumi, slavinājumi u. t. t., bet viņš nevar ciest *kritiku*, piezīmes, aizrādījumus, pamācības. Lietišķam cilvēkam ir otrādi: tam netiek *glāimi*, bet gan *lietišķa kritika*, kas var būt derīga trūkumu un kļūdu novēršanai.

Egocentriķa izturēšanās pret citiem var būt trejāda: pret saviem *priekšniekiem* un tiem, kas varenāki par viņu, viņš var būt pazemīgs, lišķīgs, uzmanīgs; pret tiem, kuŗus atzīst par sev *līdzīgiem* — laipns, pat ļoti sirsnīgs; pret saviem *apakšniekiem* un tiem, kas vājāki par viņu — rupjš, despotisks, nevērīgs.

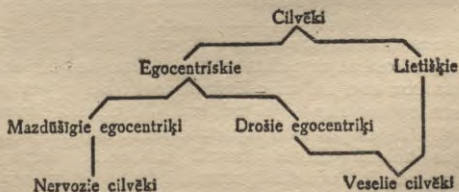
Tomēr nekad nedrīkstam aizmirst, ka ir divas egocentriķu grupas: *drošie* un *mazdūšīgie egocentriķi*. Pirmie cenšas nostiprināt savu varu un uzspiest savu gribu droši, atklāti, aktīvi, agresīvi un varmācīgi, jo viņu dzīves drosme

Drošie un mazdūšīgie egocentriķi

vēl nav sadragāta. Mazdūšīgie egocentriķi dažādās neveiksmēs un dzīves kaujās sakauti jau tik tālu, ka vairs neiedrošinās atklāti uzstāties, tāpēc meklē visādus netiešus un slepenus ceļus, kā ievirzīties dzīves centrā un nodrošināt savu pārākumu. Mazdūšīgo līdzekļi dzīves cīņā: pesimisms, vaimanas, asaras, vārīgums, sapņainas fantazijas, nevarība, slepens naidis, pedantisms, kaprizes, aizbildināšanās, padevība u. tml. Ar savu nevarību un slimīgumu kāds mazdūšīgais tik stipri var terorizēt savu tuvāko apkārtni, ka pat drošais egocentriķis ir spiests tam paklausīt un padoties. Principiālas starpības starp šīm divām egocentriķu grupām tomēr nav, jo ikviens drošais egocentriķis, zaudējis savu atklāto cīņas drosmi, ķežas pie mazdūšīgo cīņas ieročiem.

Mazdūšīgajiem ir tomēr vēl viens ļoti svarīgs cīņas līdzeklis — un tas ir: *neiroze*. Visi egocentriskie cilvēki, kļūdami mazdūšīgi, top arī *nervozī*. Individuālpсихologi, dziedinādami mūsdienu neirotiķus, pārliecinājušies, ka *ikviens nervozais cilvēks ir mazdūšīgs egocentriķis*, citiem vārdiem: godkāris, kas zaudējis drosmi. Ka tas tiešām tā, to pierādīs mūsu tālākais pētījums. Lūk, tādēļ mums bija un vēl būs daudz jārunā par egocentriskajiem cilvēkiem, jo *neiroze* — mazdūšīgo egocentriķu patvēruma un aizsardzības līdzeklis cīņā par savu apdraudēto varaskāri un pārākumu.

Visu iepriekš teikto mēs varam savilkt kopā šādā schēmā:



Egocentriķis vai lietšķāis cilvēks?

Āpskatot šo schēmu, var rasties jautājums: vai tad egocentrisms un lietšķība cilvēkā ir tik *nošķirtas* īpašības, ka visus cilvēkus var tik noteikti dalīt? Protams, nē. Vairums cilvēku arī šai ziņā pārdzīvo asu cīņu un pretrunu starp egocentrisķo savlabuma tieksmi un gribu ievērot arī otra intereses, bet es še cilvēkus iedalīju schēmatiski, tāpēc visus tos, kuŗos dominē un uzvar egocentriskās tieksmes, pieskaitīju egocentriskiem, bet pārējos pie lietšķiem cilvēkiem.

Šai pašā sakarā vēl var rasties tāds jautājums: vai egocentrisms un lietšķība cilvēkā ir tik pretējas līnijas, ka tās nevar *samierināt*? Vai kaut kā nevar saskaņot pašmīlību ar pašaiizliedzību, godkāri ar lietšķu darbu cilvēku labā? Var, bet tāds kompromiss var notikt tikai uz egocentrisma vai lietšķības *pamatiem*. Ir cilvēki, kas nododas mākslai, zinātnei vai filantropijai, lai kļūtu slaveni un godāti. Šī paša mērķa labā daudzi, kad sabiedrības intereses to prasa, iet nāvē. Te pamattendence tomēr paliek godkāre vai varas kāre. Un ir cilvēki, kas pēc paveiktā darba vispārības labā priecājas par citu atzinību, bet šī atzinība nav bijusi viņu mērķis, vismaz ne galvenais mērķis. Un tas vairs nav egocentrisms, jo te centrā nav visizvirzīts paša labums, gods vai pārākums, bet gan darba objektīvā vērtība. Ja godkāre vai cita kāda egocentrisķa tieksme ir pakārtota kādai objektīvai vērtībai, tad cilvēks jau ieguvis lietšķu nostāju pret lietām, jo savu „es” viņš izstūmis no dzīves centra periferijā. Tā tad arī šādos gadījumos *izšķirošais* princips vienmēr atrodas vai nu egocentrisķo vai lietšķo interešu joslā.

Egocentrismu, kas tik ļoti izplatīts mūsu dienās, daži mēģina izskaidrot ar *pašuzturas instinktu*, kas ikvienu spiež rūpēties par sevi un arī aizstāvēt sevi. Bet rūpes par sevi vēl nav egocentrisms, jo tad jau visi cilvēki būtu egocentriķi. Rūpes par sevi top egocentrisķas tikai tad, ja tās nostājas indivīda dzīves pamatā un centrā. Zeme griežas ap savu asi, bet vai tādēļ mums jāpieņem geocentrisķais pasaules uzskats? Nē, jo zeme, griezdamās ap savu asi,

Pašizjūta kā dzīves pamatfakts

tai pašā laikā griežas arī ap sauli kā savas kustības centru. Tāpat ikviens cilvēks var rūpēties par sevi, savu uzturu un dzīvību, kā arī sakarā ar savu individuālo eksistenci izdarīt citas tīri personīgas kustības, bet tai pašā laikā ar visu savu personīgo dzīvi tas var kalpot sabiedrībai un virzīties uz cilvēces augstākajiem mērķiem kā savas dzīves centru. Lietišķa nesavtība neprasa iznīcināt sevi, aizmirst sevi, mērdēt sevi badā, staigāt skandās un nicināt sevi. Drīzāk gan otrādi, jo nevērība pret sevi ir reizē nevērība arī pret citiem un uzskatāma par īpašu egocentrisma masku. Kas sevi nicina, tas nicina sevī cilvēku un līdz ar to visu pasauli. Bet kas visu pasauli nicina, tas paceļas tai pāri, jo savu pašražoto ideālu priekšā atzinis tās niecīgumu.

6. Mazvērtības jūtas un tieksme augšup

Kamēr dzīvojam, mēs visi esam saistīti ar savu psihofizisko personību. No sava ķermeņa un savas dvēseles, no savas patības neviens nevar izkāpt. Mēs gan varam sevi aizmirst darbā un ekstazē, bet tikai uz brīdi. Drīz vien mums atkal jātgriežas savā pašapziņā un jādzīvo tālāk sabiedrībā ar savu „es”. Dažiem varbūt tās ir vislielākās ilgas — tikt vaļā no sava „es”, bet jo vairāk kāds ilgojas tikt vaļā no sevis, jo vairāk viņš top pats sava „es” gūsteknis.

Cilvēks apzinās un izjūt ne tikai savu apkārtni, bet arī pats sevi. *Pašizjūta* resp. pašapziņa ir viens no cilvēka dzīves pamatfaktiem. Tam nevar paiet garām neviens, kas grib izprast cilvēku un tā rīcību. Un tomēr psihologi ilgu laiku uz to skatījās diezgan nevērīgi. Individuālpсихologi bija pirmie, kas pareizi saprata šī cilvēka dzīves pamatfakta lielo nozīmi.

Cilvēka pašapziņā atspoguļojas visi svarīgākie procesi, kas notiek viņa ķermenī, it sevišķi dažādie traucējumi iekšējo organu darbībā. Tāpat arī cilvēka sabiedriskais stā-

Mazvērtības jūtas

voklis, viņa panākumi un neveiksmes, citu cilvēku atsauksmes un iztutesšanās atrod šie jo dziļi atbalsi. Viss tas kopā rada pamatu tam, vai cilvēks sevi atrod par vērtīgu vai nevērtīgu, dzīvei derīgu vai nederīgu. Jautājums par sevis pašā vērtību ieņem izcilu vietu cilvēka personīgas dzīves problēmatikā, un ikviena cilvēka dzīvē bus b.juši brīži, kad tas bijis pats svarīgākais un mocošākais jautājums. Pašvērtības apziņu individuālpсихologi atzīst pat par cilvēka „dvēseles asi” (L. 9—57), par ikvienas personības centrālo problēmu (L. 5—43). Varbūt ar mūsu pašvērtību ir tāpat, kā ar veselību: kamēr esam veseli, tikmēr nerūpējamies par to un neievērojam, bet līdz ko saslimstam, tā veselība top ļoti centrāla dzīves problēma. Kamēr viss labi veicas un dzīve kāpj kalnā, tikmēr cilvēks neraizējas par savu vērtību, savām spējām un nozīmi, bet tikko sākas neveiksmes, tā sākas arī sevis pārbaudīšana un novertēšana.

Cilvēks var sevi novertēt pozitīvi vai negatīvi. Šis novertējums, kas var būt tīri emocionāls, tūlīņ izteicas viņa pašizjūtā. Ja tas ir negatīvs — pašizjūta top smaga, depresīva, mocoša; ja pozitīvs — pašapziņa kāpj, cilvēks jūt sevī vieglumu, pacilātību, dzīves prieku, enerģiju un uzņemību. Negatīvo pašvērtības izjūtu individuālpсихologi iesaukuši par mazvērtības jūtām (Minderwertigkeitsgefühl), un pie šī termina pieturēsimies arī mēs. Tas rodas tad, kad cilvēks sevi svēris un atradis par vieglu, par niecīgu, nevērtīgu, nenozīmīgu, ne tādu, kadu viņš sev gribētu redzēt.

Adlera pārliecība ir tā, ka ikviena cilvēka attīstība sākas no savas personības mazvērtības jūtām, ka tās ir cilvēka dabīgais izejas jeb starta stāvoklis. Kāds pamats Adleram tā apgalvot? Lai to saprastu, tad uz brīdi jāatgriežas pie mūsu bērnības, pie mūsu dzīves upes iztekas.

Kādā situācijā atrodas bērns apm. 2—3 gadu vecumā, kad viņš jau kaut cik noteiktāk sāk veidoties pašizjūta un pašapziņa? Viņa locekļi vēl stipri neattīstīti un nespēcīgi, kājas vēl neveiklas, tāpēc brīžiem jāklūp, jāsasītas un jāraud, mazās rokas nevar pacelt un noturēt smagākus priekšmetus, diezgan ātri pārņem nogurums. Visas šīs ne-

Bērna mazvērtība

veiksmes pamazām un gluži neapzinīgi bērnam rada zināmu nevarības izjūtu. Kā pretstats pašai nevarībai izceļas vecāku un citu pieaugušo pārākums, spēks un spējas. Bērns jūt sevi pārāk vāju un nespēcīgu, salīdzinot ar lielajiem. Šo izjūtu vēl saasina vecāku neapdomīgi un pārāk bieži atgādinājumi bērnam: tu esi mazs, tu nekā nevari, tu nekā nezini, nedrīksti u. t. t. Bez tam uz katra soļa bērnam jāpārlicinās, ka viņš vis nevar rīkoties tā, kā pats grib, bet ka viņam jāklausa citiem, ka viņš ir *atkarīgs* no citiem, ne tikai no tēva, mātes, bet arī no krustmātes, krusttēva un vecākiem brāļiem un māsām.

Šie trīs apstākļi: pašai nevarība, pieaugušo pārākums un atkarība no vecākiem bērnam rada mocošas izjūtas, kas apvienojas viņa niecīguma jeb mazvērtības izjūtā. Bērns nav koka gabals. Kaut arī neskaidri un bez dziļām domām, viņš tomēr izjūt savu stāvokli pasaulē. Un kaut šī pasaulīte vēl pārāk maza salīdzinot ar to, kurā mēs dzīvojam, tomēr tā ir pietiekami liela, sveša un bīstama, lai radītu *nedrošības* izjūtu. Bērns nedzīvo tikai sapņū, pasauli un rotaļu pasaulē vien. Ik brīdi viņam jāskatās arī ar reālo pasauli. Uguns vai karsta krāsns apdedzina pirkstus, rotaļu klucīši gāzdamies ievaino mazās rokas, sliegnis par augstu un reizēm jākrīt, suns iekož pirkstā, nakts ir tumša un mājās ierodas sveši cilvēki.

Daudzi vecāki grib bērnu glābt no šīs grūtās situācijas un tādēļ sāk to *lutināt*: pārceļ pār sliegnis, novel visus šķēršļus un grūtības. Bet tas vēl vairāk pastiprina nedrošības izjūtu bērnam: bērns neiemācās pats tikt pāri šķēršļiem, nenorūdās, neievingrinās, nenostiprinās, tādēļ viņš neiegūst pašlāvību saviem spēkiem un vēlāk, kad skolā vai rotaļās ar citiem bērniem nav klāt mātes gādīgo roku, bērns top pavisam nedrošs, bailīgs, mazdūšīgs un neuzņēmīgs. Lai gan vecāki ar *lutināšanu* gribējuši pasargāt bērnu no *neveiksmēm*, viņi tomēr panākuši pretējo: *lutinātie* bērni piedzīvo daudz vairāk *neveiksmju* nekā nelutinātie. Bet *neveiksmes* ļoti mazina drosmi un ticību saviem spēkiem,

Bargas audzināšanas rezultāti

sevišķi tiem, kas jau bērnībā nav mācījušies pārspēt grūtības.

Negatīvu iespaidu uz bērna pašizjūtu atstāj arī *barga, varmāciņa* audzināšana, kad bērnam nemaz neparāda, kā tikt pāri sliegsnim, šķēršļiem un grūtībām, bet tieši otrādi: pēc katras neveiksmes seko vēl rājiens vai pat pēriens. Ja bērns nemaz nejūt vecāku gādību, siltumu un mīlestību, bet tikai bardzību, pārmetumus, atstumšanu, nicināšanu, pat brutālītāti un varmācību, tad viņš sāk rasties atstumtības, pamestības izjūta, it kā visa pasaule būtu nostājusies pret viņu un viņš būtu viens šai naidīgajā pasaulē. Bet vienam cīnīties — šausmīgi grūti. Pat lielākie un spēcīgākie cilvēki, kad jutušies vieni un atstumti, zaudējuši spēku, drosmi un pašvērtību sev un saviem mērķiem, un tikai ar milzīgām mokām izrāvuši sevi no dvēseles izmisuma, kādu radījusi personīgās mazvērtības izjūta. Bet ko lai dara bērns, kas vēl nepazīst dzīvi un tās likumus, kas vēl nav atradis kontaktu ar lielajiem cilvēciņas ideāliem un nav izcīnījis nevienu lielāku uzvaru cīņā ar savu mazvērtību? Ja viņa dzīves drosme vēl nav galīgi sauluzta, tad viņam atliek tikai nostāties cīņas pozīcijā pret tuvāko apkārtni un ar naidu cīnīties pret vecāku varmācību un tā apliecināt savu eksistenci pasaulē, vai arī, ja drosme jau zaudēta, galīgi ievilkties sevī, noslēgties no reālās pasaules prāta trulumā un meklēt glābiņu fantāziju un sapņu pasaulē. Bet jo tālāk no pasaules kāds aizbēg, jo nevērtīgāks tas jūtas reālā dzīvē.

Bērna mazvērtības apziņu var saasināt arī viņa *stāvoklis* ģimenē. Kamēr bērns ir vienīgais, tikmēr visa vecāku uzmanība nedalīti pievērsta viņam, un bērns ir it kā ģimenes centrs. Bet nākošais brālītis vai māsiņa izstumj viņu no šī centra un līdz ar to samazina viņa nozīmi un vērtību ģimenē. Tādēļ daudzi bērni tik greizsirdīgi uz saviem jaunākajiem sāncensiem. Turpretim jaunākajiem bērniem grūtības sagādā tas, ka viņi ir nevarīgāki, neveiklāki un muļķīgāki par saviem vecākajiem brāļiem un māsām. Bez tam arī paši vecāki neizturas vienādi pret visiem bērniem.

Mazvērtības jūtu pamati

Ja kāds ir neapmierināts, neveiklāks un mazāk apdāvināts, tad tas top mazāk cildināts un izcelts nekā skaistākais, veiklākais un atjautīgākais bērns. Protams, arī tas nepaliek bez nozīmes bērna pašizjūtā.

Tā kā tagadējā sabiedrībā mantai un naudai ir milzīga nozīme, tad *trūcīgu* vecāku bērni vēl arī šai ziņā jūtas mazvērtīgāki, jo viņi nevar tā gērbties, nedabū tādas rotaļlietas, gardumus, izpriecas un atzinību kā bagāto vecāku bērni.

Meiteņu pašapziņu nospiež tas, ka viņas ir „tikai meitenes”. To saka mātes un tēvi, to saka sabiedrība. Lai gan oficiāli abus dzimumus atzīst par līdzvērtīgiem, tomēr reālā dzīvē uz katra soļa jāstājas ar pretēju novērtējumu: vīrietis un tā tad arī zēns ir kaut kas vērtīgāks, nozīmīgāks nekā sieviete resp. meitene. Šo novērtējumu ļoti labi un pat asi izjūt arī bērni. Tas ir maldīgs un bīstams vecāku aizspriedums — iedomāties, ka bērns jūt un domā tikai to, ko vecāki grib, lai tas justu un domātu.

Mazvērtības izjūta izaug no pretrunas starp *gribu* un *spējām*, *ideālu* un *īstenību*, *esamību* un *jābūtību*. Šī pretruna visasāka tur, kur cilvēks grib daudz vairāk nekā viņš spēj, kur ideāls jau ir tik augsts, ka tas kā milzīgs kalns uzgulstas dzīves īstenībā un atņem gribai spēku un cilvēkam ticību saviem spēkiem. Ir bīstami vājiem, nenobriedušiem un nenorūdītiem cilvēkiem uzkraut plecos augstu ideālu kalnus. Ideāli paši neturas savos augstumos, cilvēkam tie jānotur uz saviem pleciem. Kas nespēj noturēt — tam sabrūk ideālu pilis, bet no ideālu drupām izlien mazvērtības asni, kas aug, plešas plašumā un beidzot pārņem visu cilvēka dvēseli. Lai cilvēks varētu augt, ideāli nedrīkst pārsniegt viņa spēkus.

Daudzi vecāki izdara bīstamu kļūdu, pārāk slavēdami un cildinādami savus bērnus, piem.: „Mans dēls ir ļoti apdāvināts, ļoti gudrs un saprātīgs, dienās būs liels vīrs, slavens ārsts, mākslinieks vai zinātnieks.” Šādi vārdi bērnam sākumā gan ir ļoti patīkami, tie ceļ viņa pašapziņu un rada pārliecību, ka viņš ir kas sevišķs pasaulē, kāds izņēmums,

Organu mazvērtības nozīme pašapziņā

brīnums, un bērns arī cenšas, mācās un kārtīgi strādā, ir pirmais skolnieks klasē, bet vēlāk, tuvojoties skolas beigām, kad mācības top grūtākas, atzīmes vājākas un vairs nevar noturēties pirmajā vietā, rodas bēdīgas sekas: bērns sāk uztraukties par savām spējām, bailoties un nervozēt par sevi. Niecīgākās neveiksmes skolā un ārpus skolas viņš uzveļ kā savas nevērtības pierādījumu. Šāda uztvere dragā viņa ticību sev, savai augstajai misijai. Bet priekšā vēl daudz lielākas grūtības: čala pārbaudījumi skolā, iestāj pārbaudījumi universitātē, studijas, praktika, visa dzīve... Līdz šim jauniešis ir radis būt vienmēr pirmais, ieguvis no vecākiem un skolotājiem pārliecību, ka viņš ir kas sevišķs, bet nu vairs tā nav. Nu jāatkāpjas no pirmajām pozīcijām. Tas gremdē viņa pašapziņu. Bet to nevar pieļaut. Ko darīt? — Jāatrod kāds ceļš, kas ļautu saglabāt sakāpināto pašvērtības apziņu un reizē pasargātu arī no paredzamām neveiksmēm un grūtībām. Ceļš tiek atrast un tas, kā vēlāk redzēsim, ir ceļš uz nervozitāti. Bet pašapziņa tomēr ir un paliek sāpīgi iedragāta. Šis iedragājums rada ārēji rūpīgi slēpto mazvērtības kompleksu.

Tie ir dažādie iemesli, kas visbiežāk bērnam rada mazvērtības izjūtu. Te vēl jāpievieno arī dažādo organu mazvērtība jeb vājums, kas nomāc dažu bērnu pašizjūtu. Nemaz nav jārunā par slimīgiem traucējumiem, kas daudziem bērniem neļauj dzīvot normāla bērna dzīvi, piedalīties visās rotaļās, izpriecās un sacensībās, un tā izbaudīt prieku par savu veiklību, spēku un spējām. Arī tik nevainīgas lietas kā, piem., pārāk mazs vai liels augums, neglīta seja, korpuļents vai tievs stāvs, resnas kājas (meitenēm), tuvredzība, kreilība, spilgti sarkani vai balti mati rada bērnam pārliecību, ka viņš ir nevērtīgāks par citiem. Arī bērns tāpat kā pieaugušais cilvēks nedzīvo tikai savā objektīvajā, bet arī subjektīvajā ķermenī, ko mēs iepriekš (sk. II. nod.) nosaucām par cilvēka iekšējo ķermeni jeb ķermeni cilvēka personīgajā uztverē. No šīs subjektīvās ķermeņa uztveres nav brīva neviena cilvēka pašapziņa. Tie, kas ar savu ķermeni ļoti ap-

Neapdāvinātība kā mazdūšības sekas

mlerināti, savā pašapziņā ir daudz drošāki nekā neapmierinātie.

Daudzus bērnus nospiež arī vecāku un dažkārt pat skolotāju nepareiza's uzskats par iedzimtību, resp. bērna apdāvinātību vai *neapdāvinātību*. Ja bērnam skolā labas sekmes — apdāvināts, ja vājas sekmes — neapdāvināts. Protams, ikviens cilvēks iedzimtības ceļā sanem kā mantojumu arī zināmus ģenētiskos spēju iedīgļus, kas atkarīgi no smadzeņu un nervu struktūras, bet tam nav izšķirīgas nozīmes. Tik, cik skola un dzīve prasa, var veikt ikviens normāls bērns. Te svarīgākā nozīme cilvēka drosmei un centībai. Ir izrādījies, ka tieši mazdūšīgākie bērni ir arī „neapdāvinātākie”. Bet tikko šie bērni iegūst drosmi, zūd viņu nesekmība. Tā tad „neapdāvinātības” iemesls nav bijis vis labas iedzimtības trūkums, bet gan drosmes trūkums. Un šo drosmi bērnam vēl vairāk nokauj tēvu, vectēvu, krusttēvu un krustmāšu gaudas par iedzimtu neapdāvinātību, jo šīs vaimanas atņem palāvību paša spēkiem un rada mazvērtības jūtas. — „Ko līdz mācīties, strādāt un censties, ja no manis tik un tā nekas neiznāks?” — Nevien bērni, bet pat pieaugušie, kaušamies ar šādām domām un aizdomām, paliek stulbi, apstājas pusceļā, top nesekmīgi un nevērtīgi.

Grūti tikt valā no mazvērtības jūtām, ja reiz tās iesaknojušās, sevišķi vēl tad, ja to galvenās saknes sniedzas jau bērnībā. Mazvērtības jūtas saarauž palāvību sev, ticību saviem spēkiem un spējām, iznīcina drosmi un uzņēmību. Bet jo mazāk kāds tic savām spējām, jo nedrošāk tas sāk darbu (tādēļ ka paredz neveiksmes), bet jo nedrošāk ķeras pie darba, jo tas top neveiksmīgāks. Un tālāk: jo vairāk neveiksmju, jo mazāk palāvības sev, bet jo mazāk palāvības, jo vairāk neveiksmju, un tā joprojām. Mēs kustamies kā burvja lokā, kas arvienu ciešāk un draudīgāk ieslēdz mūsu dzīvi un ved strupceļā. Kur izeja? Ir jāpārlauž burvja loks, jāizrauž dzīvības spēki no burvja cilpas, jāatgūst ticība un palāvība sev. Kā to izdarīt? Par to parunāsim vēlāk.

Ikviens cilvēks grib būt kaut kas

Tagad pasekosim kādai citai parādībai, kas arī rodas sakarā ar mazvērtības jūtām.

Vai jūs esat atraduši kaut kur kādu cilvēku, kas gribētu būt šai dzīvē nekas? — Ir gan cilvēki, kas sevi grib iznīcināt, pāriet nebūtībā, bet tas ir izmisuma vai arī protesta solis — lai protestētu pret dzīves ļaunumu, kas neļauj sasniegt kārotās vērtības. Aiziedami nebūtībā, viņi apliecina savu vērtīgumu, jo noraida lēcu virumu, ko citi sauc par dzīvi. Ir arī tādi, kas gribētu pārvērsties par neredzamu putekli, lai visur varētu iespieties un visu redzēt. Bet arī tas ir kas sevišķs, ko neviens nevar: pats neredzams, bet visu redz. Nē, pat Sarkankalnā nav cilvēka, kas gribētu būt nekas. Tieši otrādi: tur ir cilvēki, kas grib būt un izturas kā Napoleoni, Nikolaji, pusdievi, vai pat pilnīgi dievi.

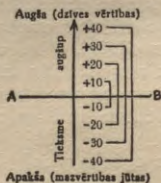
Arī tas ir viens no cilvēcīgās dzīves pamatfaktiem: *ikviens cilvēks grib kaut kas būt*. Pat mazi bērni, kas tikko dažus vārdus iemācījušies, jau šļupst: et glibu būt tik lielt kā tētis. Jā, liels un varens grib būt cilvēks. Jo mazāks kāds, jo lielāks tas grib būt. Cilvēks negrib būt *tikai kaut kas*, vienkārši kaut kas, bet gan *kaut kas vērtīgs, svarīgs, nozīmīgs, liels un varens*. Būt tikai par kaut ko dzīvē, tas, patiesību sakot, nekas nav. Tā domā visi. Pat tad, kad sabrukušas augstās cerības un cilvēkam jāsamierinās ar neievērojamu vietņu dzīves operas galerijā, pat tad cilvēks kāpj uz augšu pa iedomu kāpnēm.

Es teicu: *jo mazāks kāds, jo lielāks tas grib būt*. Tā ir individuālpēsihologu atziņa, ko tie ieguvuši savā dziedinātāju praktikā. Kā pārliecināties par šīs atziņas patiesību? — Uzmanīgi novērojot cilvēkus. — Par ko sapņo bērni? Par kara vadoņiem, ģenijiem, lieliem izgudrotājiem, varoņiem. Un pelnrušķīte? Par princi, kas to zelta pajūgā aizvedis uz pili, par gaŗo pupu, pa kuŗu var uzkāpt debesīs. Par ko domā nopērts puīselis? Par to, ka viņš reiz būs liels un varens, un tad atmaksās visas pārestības. Ko redz izsalkušais un izslāpušais? Bagātus galdus ar dārgiem dzērieniem un ēdieniem, galdus, pie kuŗiem tikai izredzētajiem vieta. — Jūs teiksiet: tie visi tikai cilvēku sapņi un iedo-

Mazvērtības jūtas izraisa augšptieksmi

mas. Tas tieša, bet cilvēka sapņos visspilgtāk atklājas viņa lielumgriba, augšupkāpēja tieksme. Jo tuvāk zemei kāds piespiests, jo augstāk kāpj viņa sapnis, bet pa sapņa kāpnēm lien arī viņa augšptiekme. „Ikviens, kaut sapnī, sajūt sevi lielu,” teic nevarīgais Gads Raiņa Jāzēpā.

Kas ir apakšā, grib tikt augšā. Tāds ir dzīves likums. Nevien dzīves, bet visas dabas. Tikai dabas zinātnēs to citādi formulē. Trešais Ņutona likums nosaka, ka darbība vienmēr līdzīga pret darbībai. Mūsu problēmā tas izteicams šādi: *jo stiprāks mazvērtības jūtu spiediens cilvēkā, jo stiprāka arī augšptiekme resp. pretspiediens.* Mazvērtības apziņa nomāc cilvēku, dzen viņu uz leju un saspiež it kā kamolā. Tas izsauc cilvēkā pretestību, spiedienu pretējā virzienā. Saspiestā pašapziņa grib izplesties, lejup nospiegtā pašizjūta grib tikt uz augšu, nevērtīgais grib tapt vērtīgs, nonicinātais kāro ievēlību. Tā cilvēkā mazvērtības jūtas dzemdē *augšptieksmi* jeb *nozīmības tieksmi* (Geltungsstreben). Ja saasinās mazvērtības jūtas, saasinās arī nozīmības tieksme. Kas savai personībai un dzīvei jūt lielāku vērtību, tam pašapziņa mierīgāka un arī nozīmības tieksme zaudējusi savu asumu. Tikai jāievēro: ne tik daudz *objektīvā* vērtība, kā viņa *subjektīvā* pašapziņa nosaka to, vai viņš jūt vai nejūt sevi mazvērtīgu. Ir cilvēki, kas dzīvē daudz ko sasnieguši, un tomēr mocās ar *chronisku* mazvērtības kompleksu: sasniegtais arvienu vēl pārāk niecīgs, salīdzinot ar to, ko viņi gribētu sasniegt. Un ir cilvēki, kas nekā ievērojama nav sasnieguši, bet ir ļoti apmierināti ar sevi. Aprādīto sakaru starp mazvērtības apziņu un augšptiekmi var ilustrēt ar šādu schēmu (sal. sk. L. 17—28):



Lietiškā augšuptieksme

Vertikālā linija schēmā raksturo cilvēka pašizjūtu un augšuptieksmi, bet horizontālā atdala pozitīvo pašizjūtu no negatīvās. Ja cilvēks savā pašvērtības apziņā atrodas stāvoklī, kas atzīmēts uz vertikālās līnijas ar — 10, tad viņš grib tikt augšā uz + 10, bet tas, kas jūtas punktā — 40, grib tikt uz + 40. Pēc cilvēka mazvērtības apziņas var spriest par viņa augšuptieksmes lielumu.

Bet ja nu kāda cilvēka pašapziņa ir kāpināta, ja viņš savā pašapziņā pacēlies, teiksim līdz + 30, vai tad var ko secināt arī par viņa mazvērtības jūtām, t. i. ka viņā ir tik pat liela (— 30) nevērtības apziņa? Jā, var. Kāpināta pašapziņa parādās kā iedomība, bet ikviens iedomīgais slēpj savā dvēselē mazvērtības augoni. Par to ļoti viegli pārliecināties, ja pamēģina nokritizēt kādu iedomīgu cilvēku. Jo iedomīgāks tas būs, jo vairāk apvainosies. Bet apvainošanās ir apslēptas mazvērtības simptoms. Cilvēki, kas nav iedomīgi, bet kas objektīvi un lietišķi apzinās savu pašvērtību, par patiesību neuztraucas, bet par meliem vēl mazāk. Jo vērtīgāks kāds cilvēks, jo mazāk viņā iedomības, bet jo mazāk iedomības, jo vairāk viņa pašizjūta tuvojas līnijai AB, t. i. tādām stāvoklim, kad cilvēks vairāk strādā, bet mazāk domā par sevi un savu vērtību.

Par to, kā izskaidrot, ka iedomība saistīta ar tikpat lielu apslēptu mazvērtības izjūtu, runāsim citā vietā. Tagad apskatīsim, kādās formās un veidos parādās augšuptieksme.

Jāizšķir egocentriskā un lietišķā tieksme uz augšu. Ko tītišķais cilvēks redz augšā — dzīves kalngalā? Objektīvas vērtības (patiesību, skatstumu, humānitāti, lietderību), savas tautas un cilvēces progresu un labklājību. Lietišķais cilvēks neizceļ sevi ārpus un pāri sabiedrībai, bet ir vienmēr kopā ar citiem. Tāpēc arī viņa augšuptieksme iet kopā ar sabiedrību, ar tautu un cilvēci. Viņš ceļ citus un, celdams citus, ceļas pats. Tas nav lietišķs cilvēks, kas grib tikai citu labklājību, bet sev nekā no dzīves vērtībām neprasa, jo tāds sevi atdala no citiem, izolē un ar to atsedz savu egocentrismu.

Bet ko augšā redz egocentriķis? Tas gaišā kalna galā

Egocentriskā augšuptieksme

redz tikai savu saules apmirdzēto personību. Kas ir šī saule? Vārā un gods, personīgā labklājība, varenība un lielums, viņa paša personības pilnība, skaidrība un svētums. Tā ir ļoti plaša personīgo vērtību skala, kas ierosina egocentrisko augšuptieksmi — sākot ar rupjas, brutālas varas spēku un beidzot ar tikumisko pilnību un pat svētumu; kas noraižējies tikai par savu tikumisko pilnību, nevainojamību un svētumu, tas nav mazāk noraižējies par savu personību un tā tad nav mazāk egocentrisks kā vislielākais skopulis, varmāka un godkāris. Cits tikai ceļš un citi līdzekļi, bet mērķis viens un tas pats: savas individuālās personības pārākums. Tāpēc egocentriskā augšuptieksme ir vienmēr *pārākuma tieksme*, tieksme kļūt lielākam, varenākam, gudrākam, labākam, slavenākam par citiem.

Visraksturīgākā egocentriķa iezīme ir tā, ka viņš vienmēr grib būt pārāks par citiem. Dažs grib būt pārāks tikai savā ģimenē, savā tuvākā sabiedrībā, bet citam šī superioritātes tieksme sniedzas jau daudz plašākos hōrizontos — tas grib būt pārāks par visu apkārtni, visu tautu, un, galu galā, stāvēt pāri pat visiem cilvēkiem, visiem laikmetiem. „Lielākais, slavenākais cilvēks, kāds vien jebkad dzīvojis! Ģeniālākais mākslinieks, dižākā personība!” Te jau pārākuma tieksme sakāpināta līdz pēdējam, iet pāri visām robežām un top gandrīz vai psihopatiska.

Pārākuma tieksme var parādīties ļoti dažādās formās un veidos. Par godkāri un varas kāri mēs jau runājām. Atzīmējam arī tieksmi pēc personīgās pilnības. Šai pašā sakarībā var minēt vēl sacensības tieksmi (par cik tā ir egoistiski motivēta), mizantropiju jeb tieksmi citus nonievāt un „vīrišķīgo protestu” sieviešu un vīriešu savstarpējās attiecībās. Dažreiz pārākuma tieksme iegūst pavisam paradoksālas un pretrunīgas formas. Ir cilvēki, kas cenšas būt pārāki par citiem bezkaunībās, melos, nelietībās, slinkumā, noziedzībās, izvirtībās, dzeršanā, klaidonībā un citos netikumos. Tādos gadījumos pārākuma apziņa iegūst šādu saturu: „Es esmu lielākais nelietis, lielākais zaglis, par mani visi runā, no manis visi baidās, man neviens nekā nevar

Kā rodas egocentriskā dzīves līnija?

izdarīt, es spļauju visam virsū, tā tad: es esmu pārāks par jums visiem!" Šim „loģiskajam“ domu gājienam pievienojas vēl otrs, bet par to runāsim vēlāk (sk. 149. lp. p.).

Egocentriskā augšuptieksme vienmēr ir tieksme pēc personīgā pārākuma un izaug no saasinātām mazvērtības jūtām. Tas izskaidrojams tā, ka saasinātas mazvērtības jūtas atrauj iddivīda uzmanību no citiem cilvēkiem, no sabiedrības un sabiedrības mērķiem, un pievērš pašā personībai, tās vajadzībām un trūkumiem. Tāpat kā stiprās zobu sāpēs cilvēkam ļoti grūti domāt par citiem, par kopīgu darbu, tā arī savas personības jeb pašvērtības sāpēs cilvēks spiests vairāk domāt par sevi, savu personību. Un tas nav nekāds brīnums, ja bērns vai pieaugušais, ilgāku laiku mocīdamies ar chroniskām mazvērtības sāpēm, pārvēršas egocentriķi, kas dzīves laimī saskata apmierinātā pašapziņā, ko sniedz personīgā goda, varas un garīgā pārākuma apziņa.

Šai tieksmē uz augšu izveidojas arī egocentriskā cilvēka dzīves stils, tas, ko citādi var saukt par cilvēka personīgās dzīves pamatlīniju. Tās virziens iet no apakšas uz augšu, no mazvērtības jūtām uz pārākuma apziņu. Citādi sakt: tā ir līnija, kas savieno personības attīstības izejas punktu ar attīstības gala punktu, uz ko cilvēks virzās gan apzinīgi gan neapzinīgi. Ja šo attīstības gala punktu (personības pārākumu) interpretē kā dzīves mērķi (Zelpunkt), tad, līdzīgi Adleram (L. 2), var runāt arī par personības vadošo līniju (Leitlinie, Leitbild).

Šai nodalījumā mēs apskatījām, kā rodas egocentriskā pamatlīnija cilvēkā. Tagad apskatīsim, kā tā realizējas.

7. Psichiskā kompensācija un tās līdzekļi

Saasinātā mazvērtības apziņa un tādā pat mērā saasinātā augšuptieksme rada cilvēkā asu, dedzinošu pretrunu. Tā ir pretruna starp cilvēka īstenību un viņa gribu. Mazvērtības apziņa vairāk vai mazāk objektīvi atspoguļo cilvē-

Ķermenisko trūkumu kompensācija

ka īstenību, t. i. to, ko cilvēks patlaban var un spēj, kāds viņš ir, bet augšuptieksme rāda, ko viņš grib, kāds viņš grib būt. Mazvērtības apziņa saka cilvēkam: tu esi nevarīgs, nespējīgs, nenozīmīgs, neievērojams, niecīgs. Augšuptieksme atbild: es tomēr gribu būt varens, liels, ievērojams, nozīmīgs. Tā cilvēkā rodas asa pretruna, iekšējas cīņas dramatisms: mazvērtības apziņa spiež uz leju, bet nozīmības tieksme rauj uz augšu. Šādā pretrunā nav viegli dzīvot. Ko darīt? Pretruna jāatrisina. Bet kā? Jālikvidē nepatīkamā mazvērtības apziņa. Kā to panākt? Kaut kā jāizlīdzina mazvērtības jūtas, jāpaceļ pašvērtības apziņa, tad līdzsvarosies arī pašizjūta un zudis vismaz iekšējās pretrunas asums. Šo mazvērtības jūtu izlīdzinājumu Adlers nosaucis par *psichisko kompensāciju*.

Kompensācijas parādības ir novērojamas ne tikai dvēseles, bet arī ķermeņa dzīvē. Ja kāds organs ir mazvērtīgs un pienācīgi nespēj pildīt savas funkcijas, tad parasti kāds cits organs uzņemas pirmā funkcijas, atīstās spēcīgāk un tā izlīdzina resp. kompensē radušos zaudējumus. Ja kādas slimības dēļ jāizgriež viena niere, tad otra palielinās, ātrā laikā divkāršo savas darba spējas, pārņem izoperētās nieres funkcijas un kompensē operācijas dēļ radušos trūkumu. Arī sirds paplašināšanās (hipertrofija) ir kompensācijas sekas: sirds muskuļi attīstījušies tik spēcīgi, ka izlīdzina citus sirds defektus (piem., sirds vārstulēs). Vienrocim palikušā roka ar laiku top tik spēcīga un veikla, ka viņš ar vienu roku veic gandrīz visu to pašu, ko normāli ar abām rokām. Ir bijuši gadījumi, kad cilvēks, kas zaudējis abas rokas, raksta un pat zīmē ar kājas palīdzību. Šāda kompensācija ir ilgstoša treniņa sekas.

Mazvērtīgs organs ļoti traucē cilvēka dzīvi, tāpēc tas piesaista uzmanību un tā pa daļai ievirzās individa dzīves centrā. Tādā gadījumā ir divas iespējamības: cilvēks vai nu vienmēr un visur saudzē vājo organu, lutina to, atvieglo tā funkcijas un izvairās no grūtībām, vai arī — gluži pretēji — vingrina to; nevis saudzē, bet uzliek vēl vairāk darba, un tā norūda, nostiprina vājo locekli vai pat visu ķermeni.

Pārkompensācija

Pēdējais ceļš ir kompensācijas ceļš. Ja vājais orgāns tiek tik stipri vingrināts, ka tas kļūst spējīgāks pat par normālo, tad jau ir *pārkompensācija*: defekts nevien izlīdzināts, bet pat „pārlīdzināts”, ar uzviņu izlīdzināts, jo pārsniegtas defektīvā orgāna normālās funkcijas spējas. Ne viens vien cilvēks, kam sākumā bijušas vājas kājas, ar sistematiska treniņa palīdzību kļuvis par ātrskrējēju un pat rekordistu. Tomēr ne vienmēr pārkompensācija ir vēlama parādība. Dažreiz tai var būt pat kaitīgas sekas. Tā, piem., sirds var paplašināties tik tālu, ka sāk apdraudēt dzīvību.

Mazvērtīgā orgāna pārkompensācija var notikt arī cilvēka garīgajā dzīvē, vai, izsakoties Adlera vārdiem, *psīchiskajā viisbūvē*. Tas notiek tad, kad cilvēks visu savu garīgo enerģiju koncentrē uz to, lai izlīdzinātu tos traucējumus, ko viņa dzīvē rada mazvērtīgais orgāns. Ja cilvēkam ir vāja redze vai vāja dzirde, viņš visus savus psihiskos spēkus var laist cīņā, lai gūtu panākumus tieši tajā sfērā, kur viņam visvājākie orgāni. Šāda psihiskās pārkompensācijas tendence ir radījusi daudzus ievērojamus kultūras darbiniekus. Varbūt tā izskaidrojama paradoksālā parādība, ka daudzi ievērojami, pat ģeniāli mūziķi bijuši ar mazvērtīgiem dzirdes orgāniem (piem., Bēthovens, Smetana, Rob. Francis), gleznotāji — vājām acīm (Manē, Lenbachs, Matejko, Pjero de la Frančeska*), runātāji — traucējumiem runas orgānos (Demostens, Kamils Demulēns). Tas ir ļoti ierosinošs materiāls pārdomām tiem, kas citu ģeniālītāti izskaidro tikai ar iedzimtām spējām un savas neveiksmes ar vājiem, nevērtīgiem orgāniem.

Visi līdz šim apskatītie gadījumi ir bijuši vairāk vai mazāk tiešas kompensācijas piemēri, t. i. tādi gadījumi, kad kompensācija notiek attiecīgā defekta virzienā. Ja cilvēks ar vāju redzi top gleznotājs, tad šādā gadījumā kompensācija notikusi, kaut arī citā — psihiskā plāksnē, tomēr mazvērtīgā orgāna virzienā, t. i. redzes sfērā. Bet cilvēks, kam

*) Adlers aizrāda, ka apm. 70% gleznotāju konstatējama kāda anomālija acs uzbūvē (sk. L. 4, arī L. 10 — 32).

Mazvērtības jūtu kompensācija

kāds organisks defekts, var to kompensēt arī pavisam citā virzienā; piem., cilvēks, kam mazvērtīgas, neattīstītas kājas, var ļoti ievingrināties kādā amatā, kas prasa tikai roku veiklību, vai arī kādā kultūras nozarē (politikā, rakstniecībā, mākslā), un ar panākumiem, iegūtiem šais nozarēs, var izlīdzināt mazvērtības izjūtu, ko nepieciešami rada fiziskais defekts. Tā būs *netiešā* kompensācija. Šo kompensācijas veidu pielieto tad, kad organiskais defekts nenovēršams, vai arī tad, kad cilvēks negrib to novērst, bet meklē atlīdzinājumu pilnīgi citā ceļā. Tādēļ tas vieglāk pielietojams un arī plašāk izplatīts, sevišķi psihiskās kompensācijas gadījumos, pie kuņģiem mēs tūlīņ pāriesim.

Ģimenes galva, kas atrodas, kā tautā saka, „zem sievas tupeles”, cenšas gūt panākumus ārpus mājas: sabiedrībā, darbā vai dažādās dēkās. Savas personības varu un svaru, ko nevar pārādīt ģimenes dzīvē, tas parāda pret saviem apakšniekiem. Pret tiem viņš ir divkārt bargs, varmācīgs un neiecietīgs. Sieva kaut kādiem (varbūt tūi sievišķīgiem) līdzekļiem nostiprinājusi ģimenē savu pārākumu un līdz ar to saasinājusi vīrā mazvērtības jūtas. Tās meklē gandarījumu, ko atrod ārpus ģimenes, bieži vien pārkompensētā veidā.

Noraidīts milētājs ar divkāršu vai pat trīskārtīgu sparu metas zinātnē, mākslā, sociālā palīdzības darbā vai arī dēkās. Tie, kas zinātnes frontē cietuši neveiksmes, metas politikā vai praktikā. Nopērts zēns klūp virsū savam rotaļu biedram un to pamatīgi iebukņi. Tie visi ir netieši mazvērtības jūtu kompensācijas veidi, jo atraidījums mīlā, neveiksmes zinātnē, tāpat kā pēriens aizskar cilvēka pašapziņu, mazina pašvērtības jūtas, saasina pretrunu ar nozīmības tieksmi un prasa gandarījumu, t. i. pašvērtības atstiprinājumu kādā citā sfērā.

Ir dažādi līdzekļi jeb paņēmieni kā izlīdzināt vai izskaust mazvērtības un nedrošības jūtas. Šos līdzekļus Adlers nosaucis par aizsargiem jeb *nodrošinājumiem* (Sicherungen). To uzdevums ir divējāds: 1) nodrošināt cilvēku pret mazvērtības jūtu uzbrukumiem, likvidēt to iekšējo ne-

Kā cilvēks nodrošina savu pašapziņu?

drošību, ko rada mazvērtības jūtas; 2) nodrošināt personīgo pārākumu, kāpinot pašvērtības jūtas. Šādu psihisko aizsarglīdzekļu ir ļoti daudz un viņu mehānisms ļoti smalks, sevišķi tiem, kam pastāvīgi jādzīvo apdraudētā pašizjūtā.

Daudzos cilvēkos, sevišķi pusaudžos, novērojama zīmīga pretruna starp viņu maigo iekšieni un rupjo ārieni. Iekšēji, savā dvēselē, viņi ir ļoti jūtīgi, smalki, trausli, kautri, nedroši, bet pret citiem — asi, cietsirdīgi, noslēgti, robusti, nevērīgi, bravurīgi. Šī cietā čaula nav nekas cits, kā īpašs dvēseles aizsargs pret ievainojumiem un skaudriem dzīves pieskārieniem.

Ko parasti cilvēki dara, ja citi tos nosauc par egoistiem, maziskiem, nespējīgiem vai nevērtīgiem? Noskašas. Apvainojas. Bet vēl? Tūlīt sāk meklēt arī otra vainas, otra trūkumus, un beidzot atcērt: tu pats esi egoists, dumjš, nekā nesaproti. Kāpēc pēkšņi tāds asums? Lai arī otru apvainotu un atrastu gandarījumu savām sāpēm? Ne tikai. Arī tādēļ, lai mazinātu otra cilvēka pārmetumu nozīmi. Ja otrs pats ir egoists, tad tas nozīmē, ka viņš ir malārijies, nosaukdams mūsu rīcību par nepareizu. Kas ar to panākts? Ir mazināta pārmetuma nozīme, glābta mūsu pašvērtība. Tā tad: meklēt otra vainas nozīmē aizsargāt, nodrošināt savu nevainību.

Tas pats bieži vien novērojams arī tad, ja draugs draugam ko pārmet: „Tu „pieķeries”, tu nekā nesaproti, nezinī!” Pat tad, ja apvainotais klusē un atzīst pārmetumus dibinātus, dvēselē iezogas kluss naidis, dusmas, maza neapmierinātība, nepatika, jūtās parādās tikko manāms vēsums, atmiņā uzpeld otra vājības, trūkumi, gadījumi, kad otrs savos pārmetumos bijis netaisns. Un viss tas notiek gluži negribot. Negribot? Varbūt drusciņ arī gribot, kas to gan lai zina... Skaidrs tikai tas, ka tāds paņēmiens ļoti noder — lai atvairītu otru, lai attālinātu no sevis arī drauga pārmetumus un glābtu savas personības vērtību.

Ja tuvs cilvēks no mums taisās aiziet, arī mēs pagriežam muguru un mierinām sevi sāpēs: lai iet, nav vajadzīgs! Vai tas neatgādinā lapsu, kas, nevarēdama aizsniegt gar-

Ko nozīmē otru nonievāt?

žīgās vīnogas, atstādama dārzu, sevi mierināja: vīnogas vēl zaļas. Un lapsas pašapziņa bija glābta.

Otru pazemot, degādēt, nonievāt, noniecināt, nomelnot, izsmiet — tas ir ļoti izplatīts līdzeklis savas personīgās vērtības aizsardzībai. Tas kalpo nevien agresijai, bet arī kompensācijai. Ja otra vērtība slīd uz leju — paša vērtība ceļas. Tā ir ierīkoti dzīves svaru kausi. Ir cilvēki, kas visu pasauli nonicina, lai celtos savā vērtībā. „Pasaule — nieks! Dzīve — nieks! Cilvēks — niecības niecība!”

Tā runā iedomīgā pašapziņa. Un viss tikai tādēļ, lai pats no savām un citu acīm noslēptu savu mazvērtību, savu nepietiekamību. Ko nespēj iegūt savā varā — to ienīst, nonicina, lai vieglāk būtu atgrūst, atteikties, un nebūtu jāmoka ar sāpīgo apziņu, ka pats par vāju, nespēcīgu.

„Man nekā no otra nevajag! Es varu iztikt pats ar sevi.” — Tas arī viens no kompensācijas līdzekļiem, kas aizsarga pašvērtības apziņu. Kam nekā nevajag — tas pilnīgāks, bagātāks, spēcīgāks nekā tas, kas atbalstās uz otru. Ja izlietos otra palīdzību, taps atkarīgs, bet atkarīgais zemāk vērtējams kā brīvais. Neatkarības apziņa kāpina pašvērtību. Seniem grieķiem bija pat labi izstrādāta ētiska mācība — kinisms, kas par dzīves ideālu uzskatīja tādu stāvokli, kad no pasaules nekā nevajag, kad indivīds var pietikt tikai pats ar sevi (L. 40).

Pašpieticība! Vai tas neskan ķēnišķīgi? Vai tā nav liela, autarķiska personība, kas laimi atrod pati sevī? „Tikai nabāgie iet un lūdzas no citiem žēlastību un mīlestību, es — nē! Es esmu par lepnu.” Bet vai lepnums nav cildena personības vērtība? — Tā parasti domā, lai gan, patiesību sakot, lepnums daudzkārt aizsedz tikai iekšējo tukšumu un nabadzību. Bet lai egocentriķa pašizjūta celtos, tad pilnīgi pietiek ar aizspriedumainiem ieskatiem. Patiesība — tā ir bīstama, kaitīga, jo tā var iznīcināt visu rūpīgi celto garīgo Mažino vai Zigfrida līniju, kas ļoti bieži celta uz maldiem un meliem. Meli ir ļoti noderīgs un vērtīgs aizsardzības līdzeklis. To zina visi, kas melojuši un melo. Bet cilvēki ļoti daudz melo. Melo ne tikai citiem, bet arī sev. Aizmelo sa-

Aizbīdināšanās jēga

visu trūkumus un tā kompensē mazvērtības apziņu. Spilgtākais piemērs, kādos dzīves melos var iestīgt cilvēks, pasaules literatūrā ir Ibsena Meža pīle.

Ja slinks skolnieks nav sagatavojis uzdevumus un skolotājs to izsauc, viņš aizbīdinās ar slimību. Varbūt viņš tiešām bijis slims, bet varbūt tie tikai meli? Varbūt viņam tikai mazliet sāpējusi galva, mācīties tomēr varējis, un varbūt arī mācījies, bet skolā ļoti izdevīgi aizbīdināties ar galvas sāpēm, jo tā var sevi atbrīvot no atbildības par nesagatavotiem uzdevumiem un glābt savu pašapziņu. Slimība — ļoti labs aizbīdināšanās līdzeklis. Ir cilvēki, kas vienmēr mēģina aizbīdināties ar dažādām kātēm. Tādēļ tiem ļoti izdevīgi, ja vienmēr kas sāp.

Katra aizbīdināšanās kalpo paš aizsardzībai. Ko gan visu neapvaino cilvēki, lai tikai kaut kā aizbīdinātu savu nespēku, nevarību, slinkumu, nolaidību, neuzmanību, nekārtību, bailīgumu, mazdūšību u. t. t. u. t. t.! Sākot ar vistuvākajiem cilvēkiem — tēvu, māti („slikta iedzimtība!“ „nepareiza audzināšana!“), sievu, vīru, un beidzot ar vistālākajiem — visu cilvēci („cilvēks ir ļoti aprobežots radījums!“, „cilvēks ir iedzimtā grēka varā!“ u. tml.). Pat ļaunu likteni un zvaigznes cilvēks nebaidās saukt palīgā, lai tikai kaut kā aizbīdinātu savas neveiksmes. „Zem nelaimīgas zvaigznes esmu dzimis, tāds jau mans liktenis...“ nopūšas nelaimes putns. Bet ja jau nu pats liktenis tā lēmis, tad arī cilvēka griba nevar nekā līdzēt. Un tā cilvēks atkal paglābis savu pašapziņu no neveiksmju dzeloņiem.

Ja tārpam uzmin — tas visādi lokās. Tāpat lokās arī vairums cilvēku, ja tiem min uz „varzacīm“. Un tikai nedaudziem drosme lietišķi atzīt savu vainu, savas kļūdas. Bet ir arī tādi, kas vienmēr tikai sevi vaino, tikai sevi nonīcina un visādi pazemo. „Es esmu slikts, ļauns, nekam nederīgs, tikai es pats esmu pie visa vainīgs...“ Vai arī tā jums nav gadījies dzirdēt? Bet kāda nozīme un jēga šiem vārdiem? Ja gribat to atsegt, tad izdariet tā, kā parasti cilvēki šādos gadījumos nedara: pievienojieties pašnievātājam, apstipriniet viņa vārdu patiesību. — „Jā, tu tiešām esi

Kā apklusināt mazvērtības jūtas?

neglīts, ļauns, tiešām nelietis, nekam nederīgs un tikai pats vainīgs!" — Kas notiks? Viņš apvainosies, noskaitīsies, vismaz apklusīs un pagriezīs jums muguru. Tā tad viņš gaidījis no jums ko citu, kārojis komplimentus un rīkojies pēc slavenajiem bībeles vārdiem: kas sevi paaugstinās, taps pazemots, bet kas pazemos sevi, taps paaugstināts. Kas sevi pārvērš par visu ļaunumu iemiesojumu — noņem no sevis *atbildību* un glābj savu pašvērtības apziņu. Slimais saka: „Āk, ko gan visu es nebūtu panācis, ja nebijis tik slims!" Nelaiimes putns: „Āk, ko gan es nebūtu veicis, ja man nebijis tik nožēlojams liktenis lemts!" Sevis vainotājs: „Āk, cik cēls es būtu, ja man nebijis tik ļauns rakters, tik samaitāta daba! Bet raksturs — tas taču kaut kas negrozāms, nelabojams. Vai nē, tā pat gudri vīri māca! Tā tad — tur nekā nevar darīt. Tāds nu es esmu." — Atbildība par neveiksmēm, trūkumiem un ļaunumiem atkal novelta uz dabīgu vai pārdabīgu spēku pleciem, mazvērtības jūtas apietas, pašapziņa atbrīvota un cilvēks var brīvi lidot pretim apslēptās iedomības kalngaliem.

Ir dažādi ceļi, kā *apiet, noslēpt, apklusināt* mazvērtības jūtas — šo uztraucošo brēkuli paša krūtīs, un dažādi līdzekļi, kā izraut dzeloni šai odzei, kas sāpīgi dzeļ un saindē dzīvi. Piem., apreibināšanās ar alkoholiskām un narkotiskām vielām. Vai tas nav labs līdzeklis? Dzēruma skurbumā tu jūties pacilāts, drošāks, varenāks; tad vari pateikt vārdus, ko skaidrā prātā nebūtu teicis, vari daudz traukus, kauties, lamāties, izjust savu varenību, aizmirst bēdas un raizes, nospļauties uz visu pasauli, pacelties fantazijas lidzjumos... Vai tas nav vareni, vai tas nekāpina pašizjūtu? Vismaz reizi pa reizei vari izplest savas krūtis, atlikt muguru un parādīt savu varu. Tā tad es tomēr kaut kas esmu!

Tāpat savas mazvērtības sāpi chloroformē arī tie, kas sevi apreibina dažādām *fantazijām* un nomoda sapņiem. Sapņu pasaulē aizbēg tie, kam dzīvē neveicas, neiet tā, kā viņi gribētu. Tie ir dzīvei nepiemērotie, nederīgie, pareizāk sakot: tie, kas dzīvei *negrib* piemēroties, *negrib* nodevēt, kas *negrib* saprast dzīves reālās un konkrētās prasības.

Sapņi kā kompensācijas līdzeklis

Aiz neuzmanības gan arī sapņotājiem dažreiz pasprūk: „Es neesmu dzīvei piemērots,” bet viņu sapņainās acis runā gluži pretēju valodu. Tās teic: „Dzīve nav piemērota man, maniem sapņiem, dzīve ir pārāk rupja, zemiska, ļauna. Es esmu no citas pasaules.” „Tik sapņi dzīvoju kā savā dzīvē,” teic arī Raiņa Jāzeps. Nospiesti un nevarīgi viņi iegrimst savos sapņos, bet atgriežas spēcīgāki un pacilāti, jo sapņos atkal atguvuši pārlicību, ka viņi tiešām no citas pasaules; ja dzīvē neveicas, tad tā nav viņu vaina, bet dzīves vaina, jo tā necieš sapņotājus... Par ko viņi sapņo? Ko viņi redz savās vizijās? Paši sevi, savu personību, kas veido un ceļ lielu dzīvi — nevis no dzīves krāsniņās dedzinātiem ķieģeļiem, bet no trauslā sapņu kristāla, no kuŗa dzīvē nekad neuzcels nevienu māju. Bet sapņu kristāls tomēr ļoti noderīgs mazvērtības jūtu kompensācijai: reālās mājās kristālus nevar iebūvēt, tā tad reālajā dzīves celtniecībā sapņotājiem nav jāpiedalās, viņi var mierīgi atdusēties uz sapņu spilveniem, sapņos apmierināt savu paša apziņu un glābties no iespējamām neveiksmēm un grūtībām reālajā dzīves cīņā. Sapnis noglāsta dzīves ikdienā sistās brūces un paceļ uz saviem spārniem pašapziņu: „Es taču esmu kas sevišķs, ja man tik lieli sapņi, ka tos nekad, nekad nevarēs realizēt?” — Pareizi, tiešām kas sevišķs, bet tikai nelietišķības virzienā. Nē, nedomājiet, ka es esmu principā pret sapņiem. Sapņi ir ļoti vērtīgs elements dzīvē, bet tikai tādi sapņi, kas dzīvi ceļ, kas pašu ikdienu vīrišķīgi virza uz augšu, un nevis tie, kas iedomu vīraka dūmiem apreibina dažu vārgulīgu cilvēku pašapziņu.

Psicholoģiskā ziņā ļoti interesantu kompensācijas paņēmieni izlieto cilvēki, kas spēlē mocekļa lomu. Viduslaikos, kad visaugstākais personības ideāls bija svētais, daudzi cilvēki visādi mocīja savu miesu, gan badodamies, gan ar naglotām pletnēm šauzdamī sevi, gan mēnešiem sēdēdami pushadā šaura staba galā vai tml. Lai tiktu „debesīs”, šie cilvēki negāja vis grūto tuvāku mīlestības ceļu, kas prasītu pašcaizliedzīgu darbību citu labā, bet gan daudz īsāko un vieglāko mocekļa ceļu (daudz vieglāk sevi mocīt

Pašmocību jēga

nekā otru darbigi mīlēt). Šāda rīcība pamatojās uz atziņuma, ka ciešanas atpestī no grēkiem un tuvina Dievam, ka ērkšķu vainagā, kas apvij mocekļa galvu, vienmēr ir kaut kas no Kristus svētuma. Šo pašu kompensācijas metodi, tikai smalkākā veidā, izlieto arī vēl tagad. Ir daudzi cilvēki, kas varētu dzīvot daudz vieglākos un ērtākos apstākļos, daudz satīcīgāk un laimīgāk savā starpā, bet tomēr ne lūdzami to nedara. Kāpēc? — Tad viņiem zustu mocekļa ērkšķu vainags un viņi vairs nevarētu teikt: „Re, cik ļoti es ciešu, cik dzīve ir netaisna pret mani, cik es esmu nelaimīgs savā ģimenes dzīvē, cik mans vīrs ir šausmīgs, cik nekrietna mana sieva!” Tā tad mūsu priekšā nevainīgs cietējs, nelaimīgs moceklis, svētais!? Tā jau parasti ir: kas labāk prot vaimanāt, tam arī vairāk tic. Vismaz pats raudātājs notic sev un apmierina savu pašvērtības apziņu.

Pareizi, skan ļau ļoti iespaidīgi: „Es esmu moceklis, nevainīgs cietējs,” bet tomēr tās ir paša gribētas ciešanas un tā tad kaut kas nelietīšks, ačgārns.

Tādā pat veidā kompensē savu mazvērtības apziņu arī asociālie un antisociālie sabiedrības elementi, kā piem., klaidoņi, nelieši, zagļi u. t. t., par kuriem mēs jau runājam (sk. 139. lp. p.). Tā kā sabiedrība tos atgrūž un nicina, tad arī viņos izveidojas līdzīgs kompensatoriskais domu gājiens: „Neviens mani neieredz, visi mani nicina, mani atgrūž, nosoda, moca, tā tad: es esmu cietējs, moceklis, es esmu labāks par jums, es esmu... Kristum līdzīgs.” Tā tad nelietis, moceklis un svētais vienā personā. Šāds cilvēks gan dzīvo sabiedrības padibenēs, bet tomēr, uzliekot sev galvā ērkšķu vainagu, viņš jūt sevi ceļamies pāri sevīem „mocītājiem”, jo šis smalkais „psīcho-loģiskais” kompensācijas mēchanisms „apakšu” pārvērs „augšā”, netikumumu tikumā, nevērtību pārākumā. Tā, slidot uz leju, cilvēks tiek „augšā”, top kaut kas sevišķs, izcils, top personība...

Ir arī tādi, kas sevi vienmēr moka dažādiem sirdsapziņas pārmetumiem un vienmēr nožēlo grēkus, jo ir pārliecināti, ka ar nožēlošanu vien pietiek, lai tiktu vaļā no grē-

Produktīvā un neproduktīvā kompensācija

klēm, lai atkal tūrs un nevainīgs celtos uz augšu. Vecā Oļņiete Mērnīeku laikos rikojas vēl vienkāršāk: visas nelietības, ko viņa izdara Ilzei un Gaitiņiem, viņa pamato ar Dieva gribu, bet „Dievs — kā viņa pati saka — jau nav mazais bērns, gan tas zinās, ko dara.” Un Oļņiete ir droša sevī un jūtas pārāka par visiem...

Līdzīgus piemērus var līdz apnikumam virknēt. Tomēr pietiks. Skaidrs viens: cilvēka dvēsele ir tā iekārtota, ka tā sniedz egocentriķim neaprobežotas iespējas nodrošināties pret mazvērtības jūtu uzbrukumiem. Ādlers un tā piekritēji iet pat tik tālu, ka pašu dvēseli uzskata par aizsargorganu (Sicherungsorgan) pret mazvērtības jūtām, ko rada cilvēka nedrošība dzīvē un pasaulē. Tāds pats esot arī kultūras uzdevums. Tas ir maldīgs pārspilējums un neatzīstama vienpusība. Tomēr nenoliedzams, ka psihiskās kompensācijas un savas personības paš aizsardzības tendencē Ādlers atsedzis dziļi cilvēcīgu vilcienu, ko neievērojot, daudz kas cilvēka dzīvē paliek nesaprotams. Kompensācijas mehānismu ar dažādiem pašvērtības nodrošinājumiem izlieto ikviens cilvēks. Jautājums tikai tas, cik lielā mērā un kādā veidā katrs to izlieto.

Lai atvieglotu virzišanos uz priekšu vēl dziļākā cilvēka izpratnē, sāvilksim šini nodalījumā iegūtās atziņas dažās tezēs:

Mazvērtības jūtas nospiež cilvēka pašapziņu un rada nedrošības izjūtu. Šādā nedrošībā ir gūti dzīvot. Tāpēc cilvēks meklē ceļus un līdzekļus, kā kompensēt, izlīdzināt mazvērtības jūtas. Kompensācijai kalpo dažādi nodrošinājumi, kas novērš mazvērtības jūtu izplešanos apziņā un kāpina pašizjūtu. Atkarībā no tā, vai cilvēks savas personības vērtību nostiprina produktīvā, sabiedrībai vērtīgā darbā, vai arī neproduktīvā ceļā, dzīdamies tikai pēc šķietamiem līdzekļiem, kas kāpina vienīgi viņa pašapziņu, kompensācija var būt *lietišķa* (produktīva) un *nelietišķa* (neproduktīva). Vienīgais drošais un reizē arī produktīvais ceļš uz vērtīgu dzīvi ir *darbs*, vai nu fizisks vai garīgs (vislabāk, ja var abus apvienot). Darbā cilvēks norūdās, briesm

Aplinkus ceļi uz augšu

un aug, top vērtīgs sev un citiem. Tomēr daudz ir tādu, kas negrib sēt un art, bet tikai ražu ievākt. Tie meklē vieglākus ceļus uz augšu un izvēlas nelietišķus kompensācijas paņēmienus, tādēļ iekrīt vēl dziļākās iekšējās pretrunās un krīzēs.

8. *Egocentriskās fikcijas*

Ja mazvērtības jūtas kādā cilvēkā ir *pārāk stipras*, tās *iznīcina drosmi* lietišķā, produktīvā un neatlaidīgā darbā nodrošināt pašvērtību, jo tāds ceļš ir grūts, prasa ilgu laiku un sīkstu pacietību. Cilvēks, kuŗā saasinātas mazvērtības jūtas un tā tad arī augšupatieksme, kā redzējam (sk. 140. lp. p.) pārdzīvo dziļu iekšēju pretrunu. Tā kā šī pretruna skar pašu personības kodolu, tad tā ir ļoti mocoša un sāpīga. Tā prasa ātru atrisinājumu. Tāpat kā slimnieks stiprās sāpēs prasa steidzīgi izsaukt ārstu, lai ātrāk atbrīvotos no sāpēm, tā arī cilvēks, kas mocās mazvērtības jūtās, *nepacietīgi* prasa drīzu personības sāpju likvidāciju kompensācijas ceļā. Jo stiprākas mazvērtības jūtas, jo mazāka pacietības drosme, bet spraigāka nepacietība un mazdūšība. Tāpēc mazdūšīgais ķeras pie tādiem līdzekļiem, kas tam *viegli un ātri* nodrošina pārākumu par citiem. Šādi līdzekļi var būt: 1) *savas gribas uzspiešana* citiem ar spītības, dusmu, varmācības vai arī maiguma un nevarības palīdzību, 2) *citu degradēšana*, nonievāšana, apvainošana, pazemošana, 3) *savu trūkumu aizbildināšana* visdažādākiem līdzekļiem, 4) *pašizjūtas apreibināšana* narkozē, alkoholā, fantāzijās, sapņos u. t. t.

Tādu līdzekļu var būt ļoti daudz, bet tiem visiem kopīgs tas, ka tie garantē tikai personības pārākuma *ārējo efektu*, bet ne *iekšējo vērtību saturu*. Kas ar spītību, kaistošām dusmām vai histeriskām asarām salauž otra cilvēka pretestību, gūst virsroku un izdabū cauri savu gribu, ir uzvarējis otru, piespiedis to padoties un tā tad apstiprinājis savu pārākumu. Iedomājieties sievu, kas ar šādiem līdzekļiem valda un vada savu vīru — ievērojamu politiķi, zinātnieku vai mākslinieku.

Pārākuma komplekss

Vai tā nav pārāka par savu vīru? Vīrs virza un kārto sabiedrības dzīvi, valda par idejām, bet viņa — valda par vīru. Kuņš tad nu ir varenāks, lielāks, spēcīgāks? Protams, sieva. Bet tikai ārēja efekta ziņā. Un ar to pietiek, lai likvidētu vismaz akūtās mazvērtības jūtas. Vai ar šo ārējo panākumu pati personība iegūst kādas objektīvas vērtības, dziļāku saturu — tas egocentriķi neinteresē. Ārējais efekts panākts, bet pati personība paliek iekšēji tukša, t. i. tukša produktīvo vērtību ziņā. Cilvēks ticis uz augšu viegli un ātri — ne pa dabīgo un taisno ceļu ar neatlaidīgu darbu un sevis izkopšanu, bet pa aplinkus ceļiem (Schleichwege nach oben) — ar dažādājiem *īssavienojumiem* (Kurzschlüsse) un *māksliģiem paņēmiem* (Kunstgriffe), runājot individuālpsichologu valodā.

Šādā ceļā iegūts ārējs pārākums sakāpina pašvērtības apziņu, apžīlšina cilvēku, apreibina viņa pašizjūtu. No panākumiem sāk griezties galva, uznāk pašapzinīguma reibonis. Apklust, pazūd kritiska spriešanas spēja. Tādēļ nostiprinās pārliecība: es tiešām esmu pārāks par citiem, lielāks, varenāks, labāks, vērtīgāks, spējīgāks. Tā, šķiet, ir visu egocentriķu *pamattīcija* — vadošā iedomā.*) Tās uzskatāmā izpausme: iedomība, uzpūtība, augstprātība, lepnums, pašapzinīgums. Viss tas izveido — Adlera terminoloģijā runājot — daudziem cilvēkiem tik raksturīgo *pārākuma kompleksu* (L. 3).

Te pārākuma *tieksme* jau pārvērtusies pārākuma *apziņā*, kompensācija — pārkompensācijā. Dzīves kalngals sasniegts. Cilvēks ticis augšā, un ar distancētu skatienu var noraudzīties uz citiem.

Monta, nauda, dienesta pakāpe, tituli, augsti stāvošas pazīņas, vispār sabiedriskā atzīmure, ja tādas lietas ir, arī ļoti labvēlīgi ietekmē un nodrošina pārākuma apziņu. Bet ja tādu nav, var iztikt arī bez tām. Pašvērtības nodro-

*) Fikcijas jēdzienu psiholoģijā ievadis Adlers (L. 2), tikai stiprā Faihingera ietekmē — kā orientācijas principu dzīves daudzējādībā. Es to lietoju parastā nozīmē kā iedomu.

Pārākuma apziņas lozungs

šinājumu arsenāls ir pietiekami liels, ja vien ir vajadzība pēc tā.

Pārākuma apziņa prasa ierādīt individam centrālo vietu sabiedrībā. „Es esmu pārākš, tā tad es esmu kaut kas svarīgāks, tā tad es esmu centrs!” Kā centrs? — Ģimenes, draudzības un mīlestības centrs, sabiedrības, zinātnes vai mākslas centrs, uzmanības un interešu centrs viesībās, sarunās vai uz ielas, galu galā — visas dzīves un pasaules centrs. Jo augstāk kāds pacēlies iedomībā, jo lielākas pasaules tas redz pie savām kājām. Ar ģimeni un tuvāko paziņu pulciņu vien tad vairs nepietiek. Krūtis briest plašums, un griba raujas uz lieliem darbiem — pārveidot pasauli pēc sava ģimja un līdzības...

Visu vai neko! Tā skan pašapzinīgo un dzižiedomīgo lozungs, ko diktē viņu pārspīlētā pārākuma apziņa. Tik ievērojams cilvēks taču nevar apmierināties ar daļām, ar mazumu, ar pakāpenību, ar sīkiem pūriem. Nē, tam vajadzīgs viss! Ja viņš neiegūst visu, tad viņš neņem nekā. Ak, vientuļais vecā Ibsena Brand, cik viegli un āri tevi pārprata, sagrozīja un izķēmoja cilvēku iedomības garš! Tu prasīji, lai cilvēks, ja tas grib liels kļūt, atdod visu vai neko, bet tie, kas, tavas personības apžilbināti, pa iedomības kāpnēm devās uz individuālisma kalngaliem, tavus vārdus saprata tā, it kā tu māci: iegūsti visu vai neko! Tā tad: lai *citi* atdod visu iedomīgajam! Tā Branda augstā nesavtības morāle, ko viņš mācīja Agnesei, pārvērtās čigānietes rigozā egoisma morālē.

Un tā tas ir noticis ar visām augstajām *individuālisma* formulām. Arī ar Ničes pārcilvēku... Vai gan kā pārcilvēki nejūtas visi tie, kas apreibuši sava pārākuma manijā? Bet vai Brands un Zaratustra nav bijuši viņu paraugi, viņu skolotāji? Vai tie nemācīja, ka atsevišķs indivīds ir pārākš par sabiedrību? Vai tie nesludināja individuālas personības kultu? Jā gan, to ir darījis ik individuālists, bet arī ikviens egocentriķis ir individuālists. Un lai piedod manus grēcīgos vārdus individuālisma filozofi un pravieši, bet, psiholoģiski skatoties, arī ikviens individuālists ir ego-

Individuālisma psiholoģiskās saknes

centriķis un *ikviens individuālisms ir egocentrisma filozofija*. Kas filozofu valodā saucas individuālisms, tas psihologu valodā — egocentrisms, egoisms, vai, vienkāršā latviešu mēlē runājot — pašmīlība. Cilvēks, kas necentīsies pēc sava pārākuma, bet dzīvos apmierināts kopības apziņā un sadarbībā ar sabiedrību, tautu un cilvēci, kas dzīvos kā cilvēks starp cilvēkiem, tas arī nekad necentīsies filozofiski pamatot domu, ka indivīds ir kas lielāks, vērtīgāks un varenāks par sabiedrisko kopu, tautu vai cilvēci, kaut kas pāri stāvošs visam, un ka savas individuālās personības izkopšana ir kas vērtīgāks par nesavtīgu kalpošanu tautas kopējām interesēm. Te nelīdz arī atsaukšanās uz lielām personībām vēsturē. Patiesi lieli kļuvuši tikai tie, kurus ir vadījušas ne viņu šauri personīgās, bet gan pašas tautas intereses, un tādēļ viņu spēks un varenība bijusi tautas spēkā un varenībā. Ne viņi paši bijuši tautas centrs, bet gan tās idejas, ko viņi aizstāvējuši. Un šo ideju kodols bijis — *tautas progress, tautas labums*, bet nevis atsevišķa *indivīda progress, indivīda labums*.

Ka indivīds ir kaut kā centrs, ka indivīds ir pārāks par sabiedrību — tā ir *egocentriska fikcija*, ar kuras palīdzību egocentriķis cenšas attaisnot un nodrošināt savu pārākuma tieksmi un pārākuma apziņu. Visi egocentriķi savā filozofijā un dzīves veidā ir individuālisti. Un, kā jau teicu, arī otrādi. Ja daži savu personību pilda ar zinātnes un mākslas vērtībām, augstiem morāles baušļiem vai palīdzību citiem cilvēkiem, tad tas vēl nenozīmē, ka šie cilvēki nebūtu egocentriķi, ka viņu pašu personības pilnība un tā tad arī pārākums nebūtu viņiem vadošais dzīves ideāls. No cilvēka darbiem vien nevar spriest par pašu cilvēku. Ir jāredz arī šo darbu motīvi, ierosinājumi, jāizpētī, kāpēc cilvēks tā un tā dara. Palīdzība citiem cilvēkiem vienam var būt *mērķis*, bet otram — tikai *līdzeklis*, lai nodrošinātu savu varīzejisko pārākuma apziņu. Protams, tas ir grūts ceļš, jo saistīts dažādiem pienākumiem. Ejot pa šo ceļu, no daudz kā jāatteicas. Tas prasa drosmi. Kam drosmes maz — tas izvēlas neproduktīvos kompensācijas paņēmie-

Individa vienreizība

nus, aplinkus ceļus uz augšu. Gala rezultāts abos gadījumos tomēr viens un tas pats, un proti: egocentriskā pamatfikcija — es esmu kaut kas pārāks, kaut kas labāks, kas sevišķs, nebijis, vienreizējs.

Jā, sakarā ar to vienreizības filozofiju... Katrs individs esot kaut kas vienreizējs, kas agrāk neesot bijis un arī nekad vēlāk neatkārtotos. Nenoliegsim, tas ir fakts: es esmu vienīgs un vienreizējs. Tāda cilvēka, kāds es esmu, otra vairs nav pasaulē un arī nebūs. Nelaieme tikai tā, ka no šī fakta egocentriķis izveido fiktīvu slēdzienu: tā tad es esmu kaut kas sevišķs. Nē, individuālā vienreizība vien nedod pietiekama pamata secināt kaut ko par sevišķību. Ne viss, kas vienreizējs, ir jau sevišķs. Arī lapa, kas pašreiz ārā aiz mana loga atris un krīt lejup no koka, ir vienreizēja: pagājušo gadu tādas nebija un arī nākošo gadu tādas nebūs. Tā ir bijusi un izbijusi. Bet — jūs teiksiet — būs atkal līdzīgas lapas. Pareizi, līdzīgas gan, bet ne identas, ne tās pašas. Arī ikvienā cilvēkā ir līdzība ar citiem, apbrīnojama līdzība, tik liela, ka tos var pat apvienot dažādās grupās un tipos tāpat kā lapas: bērzu lapas, kļavu lapas u. tml. Un visos egocentriķos atkārtojas tādas īpašības, kas bijušas miljoniem cilvēku, kaut vai, piemēram, tā pati pārākuma tieksme un iedomība. Ja dziļāk ieskatās cilvēkos, tad pārsteidzoši, cik stipri tie atgādina viens otru. Tikai egocentriķis negrib to redzēt un iedomīgi filozofē: es esmu kaut kas sevišķs, lai gan, patiesību sakot, viņš nav pat ne sevišķs egocentriķis, bet tāds pats, kā visi citi. Vismaz savā pamatstruktūrā.

Lai lasītāji piedod, ka no psiholoģijas es pārgāju filozofijas plāksnē. Bet tas bija sakarā ar egocentriskām fikcijām. Un fikcijas ir tāda lieta, kur psiholoģija pārvēršas filozofijā. Tāpēc arī mums bija vajadzīga šī mazā pārslēgšanās citā problēmu nostādījumā. Bet nu atgriezīsimies pie tīri psiholoģiskām analizēm.

Es teicu, ka egocentriķa pamatfikcija jeb pārākuma apziņa izteicas iedomībā. Iedomība prasa, lai tās īpašniekam citi parādītu godu, izteiktu atzinību, lai viņu cienītu, ievē-

Iedomības simptomi

rotu, uzmanītu, lutinātu, respektētu, bijātos u. t. t., u. t. t. Ja to nedara — nelaime mājās: sākas visādi stīdi, uztraukumi, pārmetumi, sirdsēsti, nesaskaņas, parādās ie-naids, galvas sāpes, asaras, vaimanas, histeriskas lēkmes u. c. aizkartinās iedomības simptomi.

Tomēr ne vienmēr iedomība prasa ārējā goda parādī-šanu un ievirzīšanos citu uzmanības centrā. Ir cilvēki, kas nemaz netīko pēc centra, bet klusi stāv *periferijā*, pavisam nomaļus, un pēc iespējas cenšas palikt neredzami, nema-nāmi. Vai viņi nemaz netīko goda? Nē, vismaz ne para-sto. Viesībās daži ir nelaimīgi, ja viņus nenosēdina blakus nama mātei vai nama tēvam. Bet ir arī tādi, kas ne lūdza-mi nesēžas goda vietās, bet novietojas pie kāda blakus gal-diņa, pilnīgi nomaļus. Tā tad ļoti pazemīgi un neiedomīgi ļaudis? Nē! Ja dziļāk ieskatās, tad daudzreiz izrādās, ka tie ir cilvēki, kuŗu pārākuma apziņa jau tik tālu sakāpi-nāta, ka viņi pat citu atzinībai nepiešķir nekādu vērtību. No pārcilvēcīgas pašapziņas augstumiem viņi nicīgi un nevērīgi norauģās uz apkārtējo ļaužu mudžekli, kas nav cienīgi atraisīt pat viņu kurpju sprādzes. Viņu valstība nav no šīs pasaules, tādēļ arī valdīt viņi vairs negrib par tiem, kas nododas šīs zemes priekiem un bēdām. Parastais gods un atzinība — tikai niecība, nožēlojamas skrandas tā goda un atzinības priekšā, ko viņi pelnījuši.

Bet vai tad tiešām kādreiz mums apkārt nav tik tukši, pavirši un zvārgulīgi ļaudis, ka ar tiem negribas kopā būt un sēsties pie viena galda? Var gadīties, jo zem saules daudz kas iespējams. Lietišķs cilvēks tomēr arī šādā gadī-jumā atradis kopīgus jautājumus un kopīgu valodu, vis-maz, ja jau nu reiz nokļuvis šādā sabiedrībā, tas neizolē-sies, bet mēģinās radīt vērtīgāku kontaktu.

Vēl kāds zīmīgs iedomības simptoms: *viszinība*. Vecas pusaklas tantīņas spriež par pasaules notikumiem, par poli-tiku, par pasaules sākumu un galu; par izjukušām laulībām un citām lietām, par kuŗām tām nav nekādas īstas sajēgas. Tāpat ir daudz tādu prātnieku, kas ar vienu elpas rāvienu iznīcina zinātni, nonievā zinātniekus: tie nekā nezina,

Izturēšanās, kas pamatota uz iedomību

nevarot izpētīt... Tā tad: mēs visi esam vienādi gudri, kā tie, kas gadiem urbjas zinātniskās problēmās, tā arī tie, kas pa svētdienām mēdz filozofēt pie alus kausa. Nē, ne vienādi gudri, bet pat gudrāki mēs esam, jo zinātnieki neatlaidīgi pēti un domā, ka viņi atradis patiesību, bet mēs bez visas meklēšanas zinām, ka neatradis...

Man nāk prātā vecais Sokrats, kas ļaudīm mācījis savu nezināšanu: „Es zinu, ka es nekā nezinu”. Tomēr gudrā Delfu pareģe viņu pareizi novērtējusi: Sokrats ir gudrākais cilvēks. Ja jau neviens nekā nezina, bet Sokrats ir vienīgais, kas apzinās savu nezināšanu, tad Sokrats zina kaut ko vairāk un ir gudrākais. Tagad mēs sapratīsim arī to paradoksālo un pretrunīgo parādību, ka ar nezināšanām cilvēks var tapt gudrs. — „Es nekā nezinu, tu arī nezini. Bet es zinu savu nezināšanu, tu nezini. Tā tad no abiem nezinātājiem gudrākais esmu es. Es esmu pārākais.” Tā arī loģika tiek ņemta palīgā, lai nodrošinātu egocentriskā pārākuma fikciju.

Kad pārākuma fikcija iesakņojusies egocentriķa apziņā, tā iegūst reālu spēku un sāk noteikt visu viņa rīcību. Cilvēks sāk rīkoītes un izturēties tā, it kā viņš tiešām būtu pārāks, vērtīgāks un labāks par citiem, it kā viņš tiešām būtu dzīves centrs un zemes sāls, kaut kas sevišķs. Pārmainās žesti, balss intonācija, vaibsti, gaita, ģērbšanās, visa, visa izturēšanās iegūst citu stilu, citu stāju, viņa pašapziņai piedienīgu. Pusaudzis, kas iedomājies, ka viņš jau liels, iesprauž zobos papirosu, meklē degvīnu, vīzdegunīgi nosplaujas uz mazajiem knauķiem, sabāž rokas kabatās un spēlē donžuānu. Sieviete, kas savu vīrišķīgo protestu jeb sievišķīgo mazvērtības apziņu pārkompensējusi ar vīrišķības apziņu, iegūst arī vīrieša rakstura vilcienus: uzstājību, uzņēmību, izlaidību, frivolitāti, sāk runāt rupjākā balsī un pāriet uz vīrieša apģērbjiem. Tā radies nesen tik izplatītais „vīrietes” tips. Tāpat jauneklīs, kas pēc dažu dzeju iespēšanas provinces laikrakstā iedomājies sevi par dzejnieku, arī izturas tā, kā pienākas „lielam dzejniekam”, jo to prasa viņa fikcija: es esmu dzejnieks, lielāks pat, varbūt, par

Iedomības palīgfikcijas

Raini, Ģēti, Puškinu, jo tie jau ir miruši, bet es... ai, man visa nākotne vēl priekšā, maršala zizlis vēl kabatā! — Tāpat rodas arī *pārkompensēti* zinātnieki, mākslinieki, masu vadoņi, primadonnas, sabiedrības dāmas, lieli kungi u. t. t.

Rakstot par šīm lietām, es atceros kāda psihiatra stāstu par vienu slimnieku, kas iedomājies, ka viņš ir Buda, tādēļ sakrustotām rokām un kājām caurām dienām nekustīgi sēdējis uz galda un nedzīvu skatu raudzījies apkārtnē. Un paranoiskais ārprāts man vairs nešķiet kas galīgi nesaprotams un baigs...

Pārākuma fikcijas atbalstīšanai un aizsardzībai neirotiķis laiž darbā vēl daudzas citas — *palīgfikcijas*. Viena no tādām ir izplatītā iedomā, ka dzīvē viss iekārtots pēc „*augšas-apakšas*” principa un ka citādi nemaz nevar būt. Kur vien kopā divi vai vairāki cilvēki, tur vienmēr viens esot pavēlnieks, bet otrs — kalps, viens pārāks, otrs vājāks, mazvērtīgāks. Pat ģimenē, draudzībā un milestībā tas citādi nevarot būt. Bet ja jau nu patiesi tam dzīvē tā jābūt, tad attaisnota arī egocentriķa pārākuma tieksme un varas kāre. Ka dzīvē cilvēki ir saistīti arī pēc citām koordinātēm, ka var iet arī kopsoli, strādāt, mīlēt un dzīvot pamatojoties uz kopīgām un vienādām tiesībām — to egocentriķa tendenciozā apersepcija neredz, nesaprot un negrib redzēt, jo tas iznīcinātu viņa iedomības un varas kāres fikciju.

Daudzi, lai glābtu savu pārākuma apziņu, savās neveiksmēs vaino *citus*: „Cilvēki ir ļauni, šaursirdīgi, zemi, samaitāti...” Iedomīgs skolotājs, kam klase neklausā, nekad nemeklēs vainu sevī, savos trūkumos (ka savas iedomības dēļ neprot un nespēj atrast kontaktu ar klasi, ka ar savu augstprātību izsauc skolniekos pretesību, ka labi nezina savu priekšmetu un neprot vai negrib to interesanti mācīt, u. t. t.), bet vienmēr sūdzēsies tikai par skolnieku ļauno dabu. Tās arī ir fikcijas, kuŗas tiek attaisnotas ar atsevišķu gadījumu tendenciozo iztulkojumu. Vēl viens piemērs: sarūgtināta bērna domu gājiens: „Tēvs un māte ir varmāciģi, ļauni pret mani — visi cilvēki ir ļauni — tā tad dzīvē var

Divi jautājumi iedomīgajiem

tikt uz priekšu tikai ar ļaunumu, naidu, varmācību." Tāpat domā arī vairums pieaugušo. Lietišķs cilvēks nekad neizdarīs šādu vispārinājumu, t. i. no atsevišķu cilvēku ļaunuma nespriedis par visu cilvēku ļaunumu. Tādam vispārinājumam nekad nav loģiska pamata, tam ir tikai psiholoģisks pamats: tieksme pacelties citiem pāri, attaisnot savu rīcību, savu nevarību.

Egocentriskais dzīves plāns ir pilns dažādām papild- un palīgfikcijām, sevišķi neirozē. Lai gan daudzas no tām mums atklāsies turpmākās analizēs, formulēsim vēl dažas: „Katrā pasākumā man jābūt pārakam! Visur man jābūt pirmā vietā! Viss jādara citiem, ne man! Citiem jā rūpējas par mani, ne man par citiem, — citādi dzīvei nav jēgas,” — domā egocentriķis un pēc šīs gudrības arī rīkojas.

Tagad mēs esam noskaidrojuši, kā kompensācija noved cilvēku no mazvērtības apziņas pie pārakuma apziņas un citām egocentriskām fikcijām. Šo ceļu var raksturot ar šādām pašatziņām: „Es esmu vājāks par citiem — man jābūt pārakam — es esmu pārāks.” Bet nu paskatīsimies, kāds ir tālākais egocentriķa attīstības ceļš.

9. Nervozās bailes

Vērojot iedomīgo cilvēku dzīvi, šķiet neizprotamas divas lietas: 1) kāpēc ikviens iedomīgais tik ātri *apvainojas*, un 2) kāpēc viņš *negāž kalnus*? Iedomīgs cilvēks taču jūtas tik ļoti pārāks par citiem, kā augsta kalna galā pacēlies, kāpēc gan viņu tik viegli aizvaino un sadzeļ mazākā nevērība un neatzinība? Kāpēc viņš tā nervozē, tā uztraucas un dreb par katru piezīmi, aizrādījumu? Viņš taču nostājies tik augstā kalna galā — kā dievs vai dēmons pāri visai pasaulei, tāpēc liekas pilnīgi nesaprotams, kā tik viegli tādā augstumā var uzlidot un tik labi „trāpīt” tās niecīgās bultas, ko izšauj mūsu smaids, niecīgs aizrādījums vai nejauša nevērība, kas mums pasprūk negribot un bez ļauna nolūka. Tā vien liekas, vai tik kāda daļa no

Ceļš no mazvērtības jūtām uz pārākuma apziņu

ši superiorā cilvēka personības nav palikusi vēl tepat mūsu tuvumā? Katrā ziņā ļoti aizdomīgs fakts!

Un otrkārt: iedomīgais cilvēks taču tik varens, spējīgs un gudrs, bet kāpēc gan viņš tik piesardzīgs un tā vairās no katra grūtāka darba, atbildīgāka pienākuma, no pašas reālās dzīves? Spēks taču prasa darbību, drosme — šķēršļus, ideāli — piepildījumu, gudrība grib apaugļot zemi un varenība pārradīt cilvēku, bet bagāta dvēsele pat garā nabagajiem izdāvā savu pilnumu. Tikai pārākuma apziņā ieslēgtais cilvēks meklē sev siltāku vietīņu dzīves salā, aizvēju vējā un patvērumu grūtībās. Tas izolējas sava pārākuma cietoksnī un nervozi nodreb, ja dzīve tam pieskaņās ar savu karsto dvasi. Mums apkārt taču tik daudz cilvēku, kas dzīvo brīnišķā pārliecībā, ka viņi ir kas sevišķs. Bet kur viņu sevišķie darbi? Mēs tos neredzam.

Kur izskaidrojums minētām parādībām?

Ātgriezīsimies tagad pie viena pārtraukta domu gājiena mūsu apcerējumā (sk. 152. lp. p.). Kā radās pārākuma apziņa egocentriķī? Tā radās kompensācijas ceļā. Mazvērtības sāpēs iegremdētā pašizjūta prasīja kādu atbalstu, mierinājumu, kādu pašvērtības apliecinājumu. Prasīja steidzīgi un nepacietīgi. Tādēļ cilvēks ķērās pie dažādiem nelietišķiem līdzekļiem, kas ātri un viegli apmierinātu viņa augšuptieksmi. Tas arī izdevās. Cilvēks ieguva varu par citiem, ievēribu un paklausību. Pārākuma tieksme bija apmierināta — cilvēks bija kļuvis pārāks par citiem. Pašvērtības apziņa bija ieguvusi kāpinājumu. Bet tas bija tikai ārējs efekts, jo pati personība, tās iekšējais saturs nebija ieguvis nekādu istu, paliekamu vērtību. Cilvēka istā vērtība atklājas darbos un grūtībās. Te tādu nebija. Cilvēka pārākums izteicās tikai iedomībā un varā. Tā tad cilvēka mazvērtība netika objektīvi, lietišķi pārspēta, bet tikai aizsegta, apslēpta no paša un citu acīm. To aizsedza iedomība. Bet tas, kas tikai noslēpts, nav vēl iznīcināts. Tas pats sakāms arī par cilvēka mazvērtību. Tā paliek arī iedomīgajā cilvēkā kā mazvērtības komplekss. Tas ir viņa dziļākais noslēpums, ko viņš baidās pat sev atklāt. Tādēļ

Iedomīgā cilvēka iekšējā situācija

ik reizes, kad kāds ar savu neuzmanīgo pieskaršanos ieplēš egocentriķa iedomības plīvuri, viņa apziņā ieplūst daļa no neiznīcinātām mazvērtības jūtām; cilvēks sajūt skaudras sāpes, bet savās sāpēs vaino otru, it kā tikai tas būtu šo sāpju cēlonis. Arī apvainošanās ir paš aizsardzības paņēmieni, jo vaina tiek novelta uz otru un pašapziņa glābta. Tā gluži negribot mēs varam tapt sava labākā drauga ienaidnieki.

Tā tad iedomīgajos cilvēkos iekšējā situācija ir šāda: personālā mazvērtība nav iznīcināta, bet tikai aizsegta ar subjektīvi kāpināto pašapziņu. Pārākuma komplekss kā īpaša psihiska virsbūve pārklāj un noslēpj mazvērtības kompleksu, kas paliek kā iekšējs augonis. Citu nevēriba, piezīmes un kritika „pārduņ” iedomības virsādu un pieskaņas šim augonim. Cilvēks nu ir sāpīgi aizkarts, aizvainots, jo atklāta daļa no viņa mazvērtības, kas apziņā atspoguļojas kā apvainojums. Lai šo ievainojumu „aizšūtu”, iedomīgais ļoti asi uzbrūk otram, top nikns, ļauns, spītīgs, varmācīgs, nievājošs, atriebīgs u. t. t. Tie visi ir paš aizsardzības līdzekļi, lai kompensētu chronisko mazvērtības kompleksu, lai to atkal aizsegtu ar jaunām uzvarām par ienaidnieku.

Lai šo sarežģīto situāciju labāk noskaidrotu, iedomāsimies līdzīgu parādību no citu jūtu sfēras. — Ir izjukusi kāda laulība. Kādēļ? Par to šoreiz neinteresēsimies. Sieva ir aizgājusi pie cita. Vīrs palicis viens. Sievu viņš mīlējis, ilgi dzīvojis kopā, kopā strādājis un domājis. Tagad viņš it kā pamests, atstāts, atstumts; viss tas grauz sirdi un nospiež. Bet pastāvīgās mokās dzīvot ir grūti. Vīrs meklē izklaidēšanos, aizmiršanos. Darbā, sabiedrībā, izpriečās. Pēc laika viņš ir it kā aizmirsis notikušo katastrofu un iegājis jaunās jūtās, atradis apmierinājumu citās maigās rokās. Bet draugi vai ienaidnieki dažreiz varbūt gluži nejauši ievaicājas, ko dara viņa sieva, vai viņš to jau aizmirsis, pastāsta vēl, ka tur un tur viņu esot redzējuši, kāda izskatījusies u. t. t. Un vīra dvēselē ir ielauzušās atkal sāpes, mokas, viss aizmirstais atdzīvojas, un viņam

Ikviens iedomība slēpj sevī mazvērtības kompleksu

atkal jāmeklē jauni, vēl spēcīgāki aizmiršanās veidi, lai no dvēseles izdzītu izmisumu.

Tāpat tas ir ar cilvēka mazvērtību. Objektīvi tā pastāv arī iedomīgajā, tikai aizmirsta pārākuma apziņas reibumā. Katrs pārmetums atgādina šo aizmirsto un noslēpto nevērtību, dvēseles tukšumu, vājumu un niecīgumu. Mēģinādams atbrīvoties no mazvērtības jūtu žņaugiem, iedomīgais *pārkompensējis* sevi, pie tam nelietišķības virzienā, jo iekšējais personības saturs palicis tukšs. Viņa pārākums pamatots šā: „Es esmu pārāk, vērtīgāks, jo citi mani ievēro, godā un atzīst, man klausā un kalpo.” Bet ja nu kāds neievēro un neklausā? Tad iedomības pamati zūd.

Tagad mēs labāk sapratīsim arī individuālpsichologu aizrādījumu, ka katram pašapziņas kāpinājumam atbilst tikpat liela depresija mazvērtības jūtās (sk. shēmu 137. lpp.). Ikviens iedomība slēpj sevī mazvērtību. Uz to norāda sekojošais apstāklis: *jo iedomīgāks kāds cilvēks, jo dziļāk to satriec neveiksmes, citu aizrādījumi un nevēriba. Tas ir dzīves fakts, par ko katrs var pārlicināties. Ko nozīmē: satriec? Šinī gadījumā tas nozīmē: nospiež uz leju pašapziņu. Cik dziļi? Līdz mazvērtības jūtu līmenim. Tikai jāievēro, ka ne katrs egocentriķis savas pašapziņas kritienu parāda uz āru, atklāj citiem. Daudzreiz gluži otrādi: rūpīgi to noslēpj un izturas tā, it kā viņš jūsu vārdus nemaz nebūtu dzirdējis, jo negrib, lai jūs manītu, ka esat tikuši klāt viņa vāriņajai vietai. Un tikai no viņa atsvešināšanās jūs varat vēlāk spriest, ka esat kaut kam sāpīgam pieskārušies otrā cilvēkā.*

Lai vēl labāk saprastu iedomīgā egocentriķa iekšējo situāciju, iedomāsimies šādu ainu uz jūras. Vētrā avarējis kuģis. Kādam jūrniekam tomēr izdodas aizpeldēt līdz vienuļai klintij un ar lielām mokām uzrāpties tās virsotnē. Bet tā tik šaura, ka katru mirkli viņi draud viņu noskalot dzelmē. Kā tagad jutīsies šis cilvēks? Vienā ziņā viņš būs priecīgs, jo ticis drošībā, bet otrā ziņā — nelaimīgs, jo tas nav īsts patvērumš pret viļņiem. Tā tad viņa drošību vienmēr apdraudēs nedrošība. Tāpēc īsti drošs viņš nejutīsies

Uz iedomības klints...

un ik mirkli, kad velsies virsū lielāks vilnis, pārdzīvos bailes. Vai tā nav uztraucoša situācija? Iedomājieties, ka jūs paši būtu uz šīs klints — vētrā, viļņos, naktī, vieni... Vai nebūtu baigi? —

Lūk, tādā pašā situācijā atrodas katrs, kas uzrāpies uz iedomības klints. Viņš gan ir augšā, bet viļņi, kas uzsitas no mazvērtības jūtām, draud noraut dzelmē. Un tā kā viņa iedomība ir liela, tad apakšā — zem kājām, — tas redz tumšu bezdibenu veļamies. Kas ir šis bezdibens? Tā ir tā pati dzelme, no kuņas viņš izrāpies — pašā nevērtība, vājums, nevarība, zemais, neievērotais stāvoklis, vienkāršais darbs, trūkums, kailums, dzīves grūtības u. t. t. Ja viļņi noraus jūrnieku dzelmē — visam būs beigas. Bet ja iedomīgais tiks atrauts no klints, tad beigsies tikai viņa godība, bet ne pazemojumi, negods un mokas. Tāpēc viņš ap sevi redz vēl baigākas dzelmes kā jūrnieks vētrā. Bet cilvēki ir neiecietīgi, naidīgi, un daudzi no tiem rāpjas uz tās pašas iedomības klints un rauj zemē tos, kas tur jau apmetušies. No visām pusēm nāk nesaudzīgi uzbrukumi un arī neveiksmes draud uz katra soļa. Dzīvē vētra ir vēl baigāka kā uz jūras. Tāpēc arī nedrošība lielāka. Bet nedrošība dzemdē bailes, dziļas, dziļas bailes, jo to saknes šai gadījumā izaug no personīgās mazvērtības resp. pašvērtības apziņas — cilvēka būtības kodola.

Tā ir paradoksāla un dziļu pretrunu pilna situācija, kādā dzīvo iedomīgais cilvēks. Pārākuma apziņa te cīnās ar mazvērtības apziņu. Pirmā teic: es esmu liels; otrā: es esmu nieciņš. No iedomības augstumiem atskan mierinātāja eņģeļa balss: tu esi augšā, pārāks par citiem! Un arī ļaužu glaimi un pašā panākumi to apstiprina. Bet no pašapziņas pazemes izšaujas mazvērtības dēmona brīdinājums: nē, tu neesi augšā, tu neesi pārāks! Un to apstiprina ļaužu slepenie smaidi un pašā neveiksmes. Zeme nodreb, pašizjūta sāk plaisāt, zaudēt savu viengabalainību. Un pa šīm plaisām dvēselē iezogas šaubas, neticība sev, kas vēl vairāk satrauc un saspīlē visas cilvēka domas, jūtas un tieksmes.

Instinktīvās un nervozās bailes

Ikviens iedomīgais ir iekšēju baiļu spilēs. Viņš baidās no iedomātā pārākuma augstumiem nokrist pārējo mirstīgo vidū vai pat vēl zemāk par tiem. Šīs bailes ir *neskaidras, tumšas*, jo iedomīgais cilvēks nav psiholoģiski izdomājis savu iekšējo situāciju un nav atsedzis savu baiļu patiesos cēloņus. Tāpēc tās vēl jo biedinošākas, noslēpumainākas, *uztraucošākas*. Tā rodas bailes no bailēm.

Ikvienas bailes uztrauc un tādējādi rada dvēselē *nervozitātes* diļļus. Nervozēt nozīmē uztraukties, uztraukties nozīmē baidīties, un baidās tas, kas jūtas nedrošs. Ja jūs, apceļodami Saharas tuksnesi, pēkšņi ieraudzītu 10 metru aīstatumā lauvu, jūs ļoti nobītos un uztrauktos. Bet ja jums pie rokas būtu pielādēts ložmetējs un jūs ar to prastu rīkotos — vai tad arī jūs baidītos un uztrauktos? Nē, tad nē! Tāpat tas ir visos gadījumos. Tik ģeķīga cilvēka nav neviena, kas arī drošībā baidītos. Bet iedomīgais cilvēks nekad nevar būt pilnīgi drošs, jo viņa paša iekšējais stāvoklis, kā redzējām, ir ļoti nedrošs. Ja ne šodien, tad rīt var gadīties kāda neveiksme, kas to izmet no viņa vienīgā drošā patvēruma — no pārākuma apziņas. Dzīvē taču visādas iespējamības. Bez tam iedomīgā cilvēka egocentrisms neļauj uzticēties nevienam cilvēkam. Viņš ir *neuzticīgs* un tādēļ jo nedrošāks.

Ir jāšķīr divējādas bailes: *reālās* un *nervozās* bailes. Reālās bailes — tās ir *bioloģiski* pamatotas bailes, dzīvības instinktos pamatotas, tādēļ parādās tad, kad reālas briesmas apdraud dzīvību. Viņu nozīme ir tā, ka viņas pastiprina to refleksu darbību, kas palīdz izvairīties no briesmām. Nervozās bailes turpretim nav vis pamatotas bioloģiskos instinktos, bet gan *personas pašapziņā*, tādēļ tās nav saistītas ar reālām briesmām, bet ar tādām situācijām, kas apdraud personas vērtīgumu (Entwertungsangst). No kā baidās iedomīgais cilvēks? No atkrišanas atpakaļ mazvērtībā. Tādēļ tas baidās no visa, kas apdraud tā godu, slavu, autoritāti, varu, nozīmību, cieņu, centrālo stāvokli u. tml. lietas.

Bet kas visvairāk apdraud šīs kārotās vērtības? Tās

Bailes no neveiksmēm

ir dažādās neveiksmes. Neveiksmes darbā, studijās, sabiedrībā, mājās, mīlestībā, cundzināšanā, — visur, visur, kur vien cilvēks pieliek savu roku, var gadīties arī neveiksmes. Bet cilvēki ir tik neuzmanīgi vai arī ļauni, ka gandrīz katrā neveiksmē vaino arī pašu darītāju un tā aizskar viņa pašvērtības apziņu. To ir izjutis ikviens cilvēks, bet jo sevišķi egocentriķis: tam pašapziņa visjūtīgākā, jo sevī slēpj mazvērtības kompleksu. Tāpēc tas no neveiksmēm visvairāk baidās un uztraucas pirms katra darba un pasākuma, bet jo sevišķi tad, kad jāuzstājas publikas priekšā un savas spējas jāapliecina darbā, par ko atsauksmes nodos citi cilvēki.

Jo grūtāks un atbildīgāks kāds darbs un pienākums, jo lielāku pārbaudījumu tas uzliek cilvēka drosmei. Bet drosmes varums ir pretēji proporcionāls bailu stiprumam. Jo vairāk bailu, jo mazāk drosmes. Bailes izslēdz drosmi un drosme bailes. Tās ir divas nesavienojamas lietas, tāpat kā uguns un ūdens. Drosme izteicas uzņēmībā, bailes — mazdūšībā un neuzņēmībā. Kam drosme ir, tas nevarēs, nebēg, bet dodas grūtībām pretim. Tādēļ pēc cilvēka uzņēmības var spriest, vai viņš ir drošs vai bailīgs. Ikviens bailīgais ir mazdūšīgs, un ikviens mazdūšīgais ir bailīgs.

Negatīvās pieredzes, t. i. ar neveiksmēm saistītie pārdzīvojumi, mazina cilvēka pašvērtību savām spējām un līdz ar to vairo mazdūšību un bailes. Šādā ceļā cilvēka bailes var pieaugt tādos apmēros, ka viņš sāk vairīties un bēgt no sava aroda, savas profesijas, no pretējā dzimuma personām, no mīlestības, draudzības, sabiedrības, arī no saviem pārdzīvojumiem, patiesības, krietna dzīves veida un pat vispār no dzīves un pasaules. Un viss tas notiek, lai glābtu sava pārkuma apziņu no izgāšanās citu cilvēku acīs. Saprotams, ka šādā ceļā nevar rasties nekādi vērtīgi darbi.

Tā mēs esam atraduši atbildi arī uz otro uzstādīto jautājumu: kāpēc iedomīgais cilvēks, kas sevī apzinās tik vērtīgu, parasti nerada nekādus vērtīgus darbus? Viņa pārā-

Kā iedomīgais top nervozs?

kuma apziņa ir tik augstu sakāpināta, ka pat mazākā neveiksme radītu viņa mazvērtības jūtas eksploziju. Tāpēc viņš pēc iespējas cenšas izvairīties no atbildīgiem soļiem, samazina savas darbības radiju un izolējas no darbīgās, ražīgās un aktīvās dzīves.

Tā mēs gluži nemanot esam nonākuši pie nervozā cilvēka. Ikviens egocentriķis, kad tā pārākuma apziņa apdraudēta, top nervozs, iekšēji satraukts un bailīgs. Katrā uztraukumā, kas nav saistīts ar dzīvības briesmām, ir iekšā kaut kas no nervozitātes. Pieaugot uztraukumam, pieaug arī nervozitāte, un otrādi: uztraukumam izzūd, izzūd arī nervozitāte. Bet uztraukuma pamatā ir bailes, baiļu (t. i. nervozo baiļu) pamatā — personības nedrošība, šīs nedrošības pamatā — mazvērtības jūtas un pārākuma tēksme, to pamatā — cilvēka attīstība bērnībā, attiecības tagadējo cilvēku starpā un daudzas citas lietas, kas stāv jau ārpus psiholoģiska pētījuma robežām.

10. Neirotisko simptomu jēga

Jums, droši vien, būs gadījies piedalīties tādā sanāsmē, kur dedzīgi un aizrautīgi spriež par augstām lietām, lieliem nākotnes plāniem un darbiem, bet kad jāizvēl darītāji un jāsāk darbs, tad apklust jūsmīgās runas, iestājas neveikls klusums un sākas atkāpšanās: viens aizbaidinās ar nevaļu, otrs ar savu dumjību, trešs ar slimību, ceturto sieva, bērni, vispār mājas apstākļi nelaiž, piektajam šķiet, ka lieta nav steidzama un var vēl pagaidīt, bet sestais jau paspējis pārliecināties, ka tā lieta vispār „neies”, ka cilvēki ir seklī, ļauni, egoistīgi, nesapratīgi u. t. t.

Tā tas ir dzīvē. Ne tikai sabiedriskajā, bet arī individuālajā: kad pietrūkst drosmes iet uz priekšu, sākas atkāpšanās. Bet atkāpšanās jāmaskē, jo citādi izskatīsies pēc bēgšanas, un tas būtu ļoti neglīti. Tāpēc jāmeklē solidi aizbaidināšanās līdzekļi.

Līdzīgā situācijā nonāk ikviens egocentriķis. Ar iedo-

Neiroze kā mazdūšīgo patvērumš

mības palīdzību nelietišķi pārkompensētā mazvērtības apziņa spiež bēgt — atkāpties, izvairīties no dzīves uzdevumiem un grūtībām, bet pārākuma apzina prasa *saglabāt prestižu*, labo slavu un izcilo stāvokli. Ko tādā gadījumā darīt? Kur izeja? Kur atrast tādu jēru, kas vilku pabārotu, bet pats paliktu dzīvs?

Ir tāds jērs! Un tas ir: dažādās nervozās kaites jeb simptomi, ko egocentriķis apzīmē ar ļoti iespaidīgu vārdu: *slimība*. Slims cilvēks taču nevar darīt to, ko dara veselais! „Es jau labprāt būtu strādājis, to un to darījis, veicis lielus darbus, bet... mana migrēna, mani nervi, mana sirds to neļauj.” — Kāpēc neļauj? — „Līdz ko man jāstopas ar cilvēkiem, tā man jāpiedzīvo nepatīkšanas (jo cilvēki ir ļauni, šaursirdīgi...), un es sāku uztraukties, sēp galva, dreb locekļi, krūtīs mocoši daudzās sirds...”

Egocentriskiem cilvēkiem kaites ir dažādas, un visas tās labi noder, lai aizbildinātu savu bēgšanu no dzīves grūtībām, lai pasargātu sevi no neveiksmēm un nodrošinātos dzīves aizvējā. Mazdūšīgais baidās no dzīves, baidīdamies viņš bēg un bēgdams meklē patvērumu. Šis patvērumš — nervozās kaites. Bēgšana no dzīves, kas sākās ar nelietišķiem pārākuma nodrošinājumiem, pārvēršas par bēgšanu slimībā — neirozē. Tāds ir egocentriķa ceļš uz neirozi.

Tas liekas sākumā neticami, jo nervozie simptomi ir ļoti nepatīkami, mocoši, pat sāpīgi, bet kuŗš prātīgs cilvēks gan tīšu prātu meklēs ciešanas? Tomēr nedrīkst aizmirst, ka visiem cilvēkiem nav viens kopīgs prāts. Katram ir arī savs *personīgais* prāts, vai, Adlera vārdiem runājot, privātā inteliģence, ar ko ikviens mēģina atrisināt dzīves problēmas savā modē un gaumē. Novest cilvēci tik tālu, lai vismaz svarīgākos jautājumos visiem būtu kopīga valoda — tas ir liels uzdevums un tāls sapnis. Otrkārt: tīšu prātu neviens nemeklē un nerada nervozās kaites, tās izaug pašas, kad zeme jau sagatavota: mazdūšīgajam atliek ievākt tikai ražu. Treškārt: nav jāaizmirst, ka slinkajam arī darbs sagādā mokas un mazdūšīgajam iedomu cilvēkam sēp katra neveiksme. Pet normāls pesimists no diviem ļaunumiem

Kaņa neirozes

izvēlas mazāko. Egocentriķim nervozās mokas arī ir ļaunums, bet mazāks par to, ko varētu sagādāt paredzamās grūtības, neveiksmes un savas mazvērtības atsegšana.

Kas labāk grib saprast nervozā cilvēka *taktiku*, lai padomā par sevi. Ja rīt paredzams kāds smags darbs, atbildīgs uzdevums, pārbaudījums, nepatīkama saruna vai kas tamlīdzīgs — vai tad vakaros, gulēt ejot, dažreiz gluži neviļus neiešaujās prātā doma: kaut es tagad būtu slims, uz laiku varētu saslimt, kaut notiktu kāda nelaime, kas ārkārtīgs, un es varētu mierīgi palikt mājās... Bet nekas nenotiek, ne ārkārtīgs, ne slimīgs, jo jūs esat vesels, vakarā drīz vien iemieģat un no rīta atkal pamostaties. Un dzīve rit tālāk. Bet mazdūšīgajam gan kaut kas ir noticis: bailes satraukušas domas, domas satraukušas nervus, tie atkal asinis, sekrēcijas dziedzerus, muskuļus, citus orgānus, līdz kāds mazvērtīgāks un vājāks orgāns nav varējis izturēt lielo psihofizisko augstspraigumu un ir „uzdevis” — nervozi saslimis...

Lielisks piemērs, lai labāk saprastu, *kā rodas un kam kalpo* nervozie simptomi, ir tā sauktās *kaņa neirozes*. Pasaulē kaņa laikā visās malās kaņa slimnīcas pildījās cilvēkiem, kas kaņa bailēs un briesmās bija zaudējuši valodu, ieguvuši neizprotamu galvas raustišanos, locekļu tricēšanu vai citas nervozas kaites. Daudzi kareivji, kas bērnībā bija bijuši gultas slapinātāji un šļupstētāji, kaņa apstākļos atkal atguva šīs nelaimes. Vai tās bija nelaimes? Kaņa apstākļos mazdūšīgajiem tās bija laime. Viņi nesimulēja, viņi bija slimi, un ārsti ilgi lauzīja galvu, kā novērst šīs kaites.

Pie tam divainākais bija tas: jo labāk kopa un uzmanīja kaņa neirotiķus, jo slimāki tie kļuva. Kas veseļošanās nolūkā bija aizlaisti mājās un viena vai vairāku mēnešu laikā bija atžirguši, saslima no jauna, tikko tuvojās diena, kad vajadzēja atgriezties frontē. Turpretim tie neirotiķi, kas bija krituši ienaidnieka gūstā, ļoti ātri izveseļojās, jo nervozitāte vairs nebija derīga: neviens viņus nekopa un arī no kaņa briesmām viņi bija pasargāti. Stāvoklis ievērojami mainījās, kad arī smagāk sirgstošos neirotiķos gūstekņus kaņotājas valstis atzina par tādiem slimniekiem, kuņus

Aizmuġures kaŗotāji

var apmainīt. Tad neuroze sāka izplatīties arī ġūstekņu starpā, jo nu bija radusies izdevība ar neurozes palīdzību tikt atpakaļ dzimtenē — mājās. Bet tikko noslēdza mieru, tūliņ kā uz burvja māġienu tukšojās arī kaŗa neirotiķu slimnīcas.

Kaŗš vienmēr bijis, ir un būs liels pārbaudījums cilvēkam. Ne nerviem, bet drosmei, jo nervi sabrūk tikai tad, kad drosme sabrūk. Bet egocentiķi ap sevi vienmēr jūt ie-
naidniekus. Tāpēc viņi vienmēr atrodas dzīves kaŗā. Jā-
kaŗo uz visām pusēm, jāaizstāv personiġais gods, autori-
tāte, vara, jonodrošina sev dažādas ērtības un priekšrocī-
bas, jāapliecina savas personas vērtība, jāatvaira citu uz-
brukumi, jākompensē apvainojumi u. t. t. Tāpēc nav ko
brīnīties, ka pat tiem, kas nestrādā produktīvu darbu, miera
nav nekad un raižu pilns klēpis. Nav viegli dzīvot egocen-
trisma pozicijās, mūžiġi uzbrukt citiem un aizstāvēties pret
citu uzbrukumiem. Tāpēc mazdūšigiākie meklē ceļu uz mā-
jām, tiecas atvirzīties tālāk no priekšējām pozicijām, pāriet
aizmuġurē. Šī aizmuġure — neuroze. Tā ir aizseġa, kuŗā
var justies drošs. „Es esmu slimš, man sāp galva, mana
sirds ir nervoza, mani moka nervozas bailes, dažādas neat-
vairāmas tieksmes un priekšstati, es mokoš, es cīnoš ar sevi,
es eju pie ārstiem, tā tad... arī es cīnoš, esmu kareivis...” Tā-
pat argumentēja arī pasaules kaŗa neirotiķi: „Es ġan esmu
mājās, slimnīcā, bet vai man ir viegli? Man varbūt ir vēl
ġrūtāk kā tiem, kas stāv ierakumos.”

Dzīve ir cīņa, neapšaubāmi. Tā ir cīņa par tautas un
cilvēces idejām, cīņa par skaistāku, labāku un patiesāku
dzīvi, cīņa pret postu, slimībām, nelaimēm, cilvēku šaursir-
dību, netaisnību u. t. t. Arī nervozais cilvēks cīnās, tikai ne
priekšējās pozicijās, bet aizmuġurē, sava „es” frontē; ne par
cilvēku kopīġām interesēm, bet par savām *privātām intere-*
sēm, savu personiġo ġodu, varu un pārākumu; ne ar sabie-
driskās dzīves trūkumiem viņš cīnās, bet ar savām personi-
ġajām *kaitēm*. Tāpēc Adlers neurozi sauc par cīņas aram-
žējumu blakus kaujas laukā.

Adlers atstāsta šādu ġadījumu (L. 3—109):

Kāds nervozs advokāts

Kāds zvērīnāts advokāts, 35 gadi vecs, sūdzas par nervozitāti, nemitīgām sāpēm pakausī, mugurā un pakrūtē, ne-labu spiedienu vēderā, trulumu galvā, vispārēju vājumu un nogurumu. Vienmēr viņš esot satraukts un nemierīgs. Ru-nājot ar svešiem cilvēkiem, bieži esot tāda sajūta, it kā ap-ziņa zustu un tuvotos ģibonis. Mājās pie vecākiem viņš gan jūtoties vieglāk, bet arī tur neesot patīkama atmosfēra. Viņš pārliecināts, ka šo simptomu dēļ viņam neesot un nevarot būt nekādu sekmju darbā, tādēļ atmetis advokāta praksi.

Kliniskā izmeklēšana sevišķus defektus organu uzbūvē neatrod. Rakstura izmeklēšanā atklājas sekojošais:

Bērnībā viņš ļoti pieķēries savai mātei, kuņai bijusi mai-ga daba un viņu ļoti lutinājusi. Tēvs gan bijis stingrāks, bet arī piekāpies, ja pacients sācis raudāt. Viņš bijis ģimenes gods un lepnums, cerība un visu mīlulis. Kāds no jaunā-kajiem brāļiem viņu pat dievinājis, skrējis viņam pakal kā šunelis un izpildījis visas viņa vēlēšanās. Tā tad, kā Adlers saka, neparasti viegla un silta situācija. Bet tādā neatīstās dzīvei piemēroti cilvēki.

Arī skolā viņš gribējis būt pirmais, tādēļ meties mācī-bās ar milziņu centību. Kad tas neizdevies, viņš sācis at-kāpties: bieži galvas un vēdera sāpju dēļ palicis mājās. Tas noderējis par ieganstu viņam pašam un arī vecākiem, lai attaisnotu faktu, ka viņš nav pirmais mācībās. Pats pa-cients domājis, ka viņš zina vairāk un ir vairāk lasījis par visiem citiem skolniekiem.

Tikko viņam kas iesāpējies, vecāki guldījuši gultā un ļoti uzmanīgi par viņu rūpējušies. Vienmēr viņš bijis bai-līgs un naktīs bieži trūcies no miega, kādēļ mātei arī naktīs vajadzējis par viņu būt nomodā. Vakaros viņš ilgi lasījis, tādēļ rītos varējis vēlu celties un nosebot skolu. Pret mei-tenēm vienmēr bijis nedrošs.

Latviešiem ir labs sakāmvārds: „Pērns rāda, kāds būs vīra tikums”. Jau no šā pacienta bērnības skicējuma var spriest, kā viņš rīkosies vīra gados. Vecāku lutināšana un cerības sakāpinājušas viņā pārākuma apziņu, bet nav no-stiprinājušas izturību un interešu kopību ar citiem cilvēkiem.

Kā sākas nervozās kaites

Viņš nav sagatavots dzīves grūtībām, tādēļ jau bērnībā, tikko gadās kas grūtāks un viņa prestižam draudīgāks, viņš atkāpjas. Tā ir viņa dzīves pamatlīnija, dzīves stils, kas saglabājas arī vēlākajā dzīvē: *iet uz priekšu atkāpjoties, ko Adlers asprātīgi nosaucis par „Avance rückwärts”*.

Pēc universitātes beigšanas pacients dabū vietu kādā zvērināta advokāta birojā, bet tā viņu neapmierina, jo par sevi viņš sapņo augstas lietas. Viņš ma'na vairākas darba vietas, bet visur viņa plašajām krūtim par šauru. Tad viņš nolemj nodoties teorētiskām jurisprudences studijām. Viņam 32 gadi. Viņu uzlūdz kādā sabiedrībā nolasīt lekciju par tiesību jautājumiem, bet viņš aizbildinās: vēl nevarot uzstāties tik lielas auditorijas priekšā. Kāds draugs piesola palīdzību: lai visa atbildība negultos vienīgi uz pacienta pleciem, arī viņš lasīšot. Jaunais jurists beidzot ar mieru, tikai viens noteikums: viņš runāšot pirmais. Lekciju viņš sāk drebēdams, samulsis un bailodamies, ka nezaudē apziņu. Gar acīm virmo tumši plankumi... Drīz pēc lekcijas parādās nervozi traucējumi arī pakrūtē un vēderā. Pacients pārliecināts, ka viņu gaida nāve, ja vēl kādreiz būtu jārunā tik plašā auditorijā. Protams, to viņš vairs nekad nedara, jo mirt viņš vēl negrib.

Tā sākas viņa nervozās kaites. Un tā viņas sākas vienmēr un visiem — kādā *uztraucošā brīdī*, aus Schockwirkungen, kā Adlers saka. Kaut ko līdzīgu būs piedzīvojis ikviens, pirmo reizi uzstājoties plašākas auditorijas priekšā. Starpība tikai tā, ka drosmīgais un lietišķais cilvēks mēģina pārspēt uztraukumu un tā ķermeniskās sekas, bet mazdūšīgais aiz tām *aizslēpjas*, lai pasargātu savu mīlo „es” no sāpīgiem pārdzīvojumiem. Protams, tas notiek „instinktīvi”, bez apzināta nolūka, tik pat neapzinīgi jeb apzinīgi (grūti izšķirt!), kā mēs atraujam roku no karstas krāsns. Savas rīcības dziļākos iemeslus neirotiķis neizprot, savu raksturu tas nelabo, tāpēc neirotiskie simptomi neizgaist, bet ar laiku, ar biežāku atkārtošanos vēl nostiprinās. Ieradumam liels spēks, kā mēdz teikt cilvēku pazinēji. Cilvēks ievingrinās, iemācās un ierod ne tikai neapzinīgi pārvirzīt no vie-

Cilvēks, kas domā tikai par sevi

na soļa otrā savas kājas, bet arī bēgt un slēpties no dzīves grūtībām un aizbildināties neveiksmēs. Cilvēks ir ļoti spējīga būtne, tāpēc tas ātri iemācās savā labā izmantot visu derīgo. Bet nervozie simptomi egocentriskā dzīves stila cilvēkam ļoti noderīgi un vajadzīgi, jo ar tiem var aizbildināties. Savus argumentus tas apliecina vēl ar ārstu parakstiem; pie tik daudz ārstiem viņš bijis, bet neviens nevar līdzēt... Kā lai līdz, ja paliek negrozīts pats galvenais nervozitātes pamats — egocentriskais dzīves plāns?

Arī Adlera pacients apmeklēja dažādus ārstus. Viens pat ieteicis seksuālos sakarus (!). Protams, ka atkāpīgais pacients to nav iedrošinājies. Vecāki atraduši citu izeju: sameklējuši līgavu un apprecinājuši. Bet arī tas nelīdzējis. Pret sievu viņš izturējies ar tādu pašu pārākuma apziņu, varas kāri un iedomību, kā pret māti un brāļiem. Jaunā sieva to nevarējusi izturēt un mātes stāvokli atgriezusies pie vecākiem. Par sievas un bērna tālāko likteni viņš vairs nerūpējies, jo ieradis raizēties tikai par sevi. Arī draudzības ar vīriešiem bijušas īslaicīgas, jo visur viņš centies būt noteicējs un redzēt tikai sevi. Kad Adlers viņam aizrādījis, ka tā ir draugu izmantošana, pacients atbildējis: „Es neticu, ka kāds sevi upurē citu labā, ikviens domā tikai par sevi.”

Mēs jau zinām, kā viņam izgāja ar lekciju lasīšanu. Pēc tam viņš nodomājis nodoties zinātnisku rakstu sacerēšanai. Bet katru reizi, sēžoties pie rakstāmgalda, viņu pārņēmis tāds uztraukums un iekšējs saspiļējums, ka nekā nevarējis izdomāt. Kad viņam piedāvāta kāda vieta, viņš to atrādījis, aizbildinādamies, ka aiz uztraukuma nakti nevarēšot gulēt, tādēļ otrā dienā nespēšot īsti labi strādāt. (Ļoti zīmīgs princips visiem iedomīgajiem: ja es nevaru nevainojami strādāt, es nestrādāju nemaz). Vispirms viņam jāizārstējas...

Viss šī cilvēka dzīves stils kā simboliskā gleznā sakoncentrēts vienā viņa sapnī. Tas ir šāds: „Man vajadzēja apmeklēt draugus, kas dzīvoja otrā upes pusē. Es gāju pāri tiltam. Margas bija svaigi krāsotas. Gribēdams paskatīties upē, piespiedos margām. Tas radīja spiedienu pakrūtē un

Neirotisko simptomu rašanās

es sajutu sāpes. Tad es sev teicu: tu nedrīksti skatīties ūdenī — vari nokrist lejā. Es tomēr saņēmos un paskatījos vēl reiz, bet tad ātri atkāpos, pārliecinājies, ka tomēr labāk būt drošībā.”

Jā, tomēr labāk būt drošībā. Tā domā visi neirotiķi — ne tikai sapnī, bet arī dzīvē. Un šī drošība ir neuroze. Neirotiskie simptomi kalpo egocentriķa pārākuma apziņas *nodrošinājumam* pret dzīves risku, pret nokrišanu „lejā” — atklātā mazvērtībā. Tā ir šo simptomu jēga. Tāpēc ikviens neirotiķis, kā Adlers aizrāda, runā „jā — bet” valodā: „Jā, es to un to būtu darījis, bet... mana slimība...”

Lai pareizi saprastu neirotiskos simptomus, vienmēr jāšķir divas lietas: 1) neirotisko simptomu rašanās un 2) neirotisko simptomu izmantošana.

Neirotiskie simptomi rodas *kauzāli*, t. i. kā sekas no kāda cēloņa. Šis cēlonis nav vienkāršs, bet sarežģīts — sastāv no diviem daļējiem cēloņiem. Viens no tiem atrodas ārpus cilvēka — kādā *bis'amā*, draudīgā, uztraucošā situācijā, kurā cilvēks iekļuvis. Tas ir ārējais jeb eksogēnais neurozes cēlonis. Otrs ir *iekšējs* jeb endogēns cēlonis, jo tas atrodas pašā cilvēkā. Eet tā kā cilvēkā mēs atšķiram ķermeni un dvēseli, tad, lai nerastos pārpratumi, iekšējo cēloni labāk saukt par *psichogēno* cēloni, jo tas rodas un izriet no cilvēka dvēseles stāvokļa. Ārējā situācija, kas apdraud cilvēka dzīvību vai personas vērtīgumu, izsauc dvēselē satraukumu, bailes, nedrošību, *saspīlējumu*, dusmas vai kādu citu *uztraucošu afektu*. Ja ārējā situācija nerada uztraukumu, tad cilvēks pat vislielākās briesmās netop nervozs. Tā tad te izšķirīga nozīme tam apstāklim, kā cilvēks *subjektīvi* pārdzīvo objektīvi doto situāciju.

Bet no kā atkarīgs subjektīvais situācijas pārdzīvojums? — Tas ir atkarīgs no cilvēka *garīgās pamatstājas* — vai tā ir lietišķa vai egocentriska. Lietišķs cilvēks apsveļ situāciju objektīvi — izejot no pašas situācijas, bet egocentriķis katru situāciju uztveļ subjektīvi — izejot no sevis, no savas pārākuma un mazvērtības apziņas. Egocentriķis savā priekšā mazāk redz objektīvo situāciju, bet vairāk savu ap-

Neirotisko simptomu rašanās

draudēto personu. Tā viņam aizsedz redzes horizontu un tāpēc viņam attiecīgā situācija liekas daudz bīstamāka kā lietišķam cilvēkam. Piem., kuģa bojā ejas brīdī lietišķais cilvēks ar visu uzmanību pievērsīsies glābšanas laivu sagatavošanai un nolaišanai, citu cilvēku izkārtšanai u. tml. lietām, pat, varbūt, aizmirsīs raizēties par sevi, tādēļ arī visu katastrofālo situāciju viņš uzņems auksiasinīgāk kā egocentriķis, kas domās tikai par sevi, savu likteni, un tādēļ nervozēs.

Sakarā ar teikto būs saprotams, ka draudīgo situāciju iedarbība uz cilvēku atkarīga pirmām kārtām no cilvēka psihiskās struktūras, no cilvēka personības. Egocentriskā personā pat mazākie dzīves sīkumi izsauc lielu dvēseles satricinājumu, graujošu afektu vētru. Arī lietišķie cilvēki pārdzīvo uztraukumu un bailes, bet ne tik stipri kā egocentriķi. Viņu uztraukums un bailes nepārvēršas nervozitātē.

Kas nu notiek tālāk egocentriķī pēc uztraucošo aiektu izlaušanās? Tālākā gaita ir šāda: Lielais dvēseles saspīlējums izdara spiedienu uz neviem, pa veģetatīvo nervu sistēmu š.s spiediens tiek novadīts arī uz asins traukiem, iekšējās sekrēcijas dziedzeļiem, sirdi un citiem bioloģiski svarīgiem organiem. Pieņemsim, ka kādam cilvēkam ir vājāka (bet citādi gluži normāla) veģetatīvā nervu sistēma. Kas nu notiks? Tā būs jūtīgāka, tādēļ arī afektu spiediens to vairāk satrauks, bet līdz ar to uz iekšējiem organiem novadītais kairinājums būs lielāks. Un nu var gadīties, ka nervu sistēma vai kāds organs vairs nespēj izturēt nervozā dvēseles satraukuma spiedienu. Kas notiks? Kaut kur radīsies „pārāvums”, būs traucēta kāda organa darbība. Kuņa organa? Tā, kas vismazāk spēs pretoties. Un tas būs kāds vājāks, savā uzbūvē mazvērtīgāks organs. Tā būs radies nervozais simptoms ne tikai raksturā, cilvēka pārdzīvojumu plāksnē, bet arī ķermeņa darbībā.

Tā tad nervozo parādību tiešie cēloņi ir gan ārēji, gan psihiski, bet šo cēloņu kopdarbība un iedarbība norisinās jau uz psihofiziskas bāzes, t. i. sakarā ar cilvēka dzīves pamatplānu (egocentrisko dzīves pamatlīniju) un viņa ķer-

Neirotisko simptomu izmantošana

meņa uzbūvi (nervu sistēmu un dažādo orgānu mazvērtību). Tas norāda, cik aplami meklēt nervu s.s.ema nervozo parādību p.cmcēloni. Ja pavasarā pali parrauj upes dambi un parpaušana apkārtņi — vai tad dambis ir plūau cēlonis? Cēlonis ir milzīgas ūdens straumes spiediens, bet dambja pārrāvums ir jau sekas. Dambja vāja konstrukcija ir gan viens no plūau priekšnosacījumiem, bet ne tiešais cēlonis. Protams, ja dambis būtu no izturīgāka materiala, tad tadu seku nebuu. Bet tikpat labi es varu teikt tā: ja upē ūdens līmenis būtu zemāks, arī tad nelaime nenotiktu. Tāpat tas ir arī ar nerviem. Ja satraucošo pārdzīvojumu spiediens būs mazāks — izturēs arī vajaki nervi. bet šis spiediens būs mazāks nevis tad, ja cilvēks bēgs no dzīves (arī begšana uzrauc, sevišķi tos, kas grib uzvarēt), bet gan tā, ja viņš zaudēs savu egocentrismu.

Kamēr cilvēkā saglabājas egocentriskā dzīves linija, tikmēr dvēselē un nervos saglabājas arī lielais satraucošo pārdzīvojumu spiediens, un tikmēr nezūd arī nervozie simptomi, bet tieši otrādi — tie vēl nosūprinās. Nervu sīsiēmā tiek iemīti un nosūprināti dažādi refleksu ceļi. Tādēļ vēlāk, kad cilvēks nonācis jau strupceļā un gribētu ar saviem simptomiem cīnīties, viņš to vairs nevar.

Nervozo refleksu ceļi izzūd tikai tad, kad pati cilvēka dvēsele sāk staigāt citus ceļus, kad mainās egocentriskā dzīves stāja. Bet to cilvēks negrib manīt. Gūzi otrādi: viņš to vēl nostiprina. Ar ko? Ar to pašu nervozo simptomu palīdzību. Ar tiem viņš aizsargās pret dzīves uzbrukumiem. Tādā kārtā nervozie simptomi, kas bija radušies *kauzālā sakarā*, tiek pakārtoti cilvēka egocentriskai mērķtiecībai, iegūst *lidzekļa* vērtību un kalpo dzīves vētrās iedragātās pārākuma apziņas aizsardzībai.

Nemsim, piemēram, eritrofobiju. Kādam iedomīgajam ir varbūt mazvērtīgāka vazomotoriskā sistēma, tādēļ katra uztraukšanās citu zobgalības dēļ izsauc pārmērīgu nosarkšanu. Tas ir *kauzāls sakars*. Bet ja cilvēks, glābdams savu pārākuma apziņu, nervozo nosarkšanu izlieto kā *lidzekli*, lai izvairītos no uztraukumiem, tad tas jau ir *fināls*

Bioloģiskais un personālais parādību sakars cilvēkā

sakars, kas pārslāņojas, uzbūvējas virs kruzālā sakara. Ar mūsu piemēra palīdzību to var izteikt tā: 1) kruzālais sakars: cilvēks nosarkst *tādēļ*, ka piedzīvojis negodu; 2) finālais sakars: cilvēks nosarkst, *lai nebūtu jāpiedzīvo negods*, vai arī, kas daudz vienkāršāk, nosarkšanu izmanto kā aizbaidināšanās līdzekli: es nevaru rādīties cilvēkos, jo es nosarkstu. Vai ar nodomu var nosarkst? Var gan, ja nervi un asinstrauku sistēma ir ļoti jūtīgi un ja lielas bailes no cilvēkiem. Vajag tikai iedomāties ap sevi smējējus cilvēkus un tūlīņ kļūs sarkans. Pie tam jāievēro, ka nervozam cilvēkam nosarkšana ir ietrenēts reflekss, tāpēc tas ļoti paklausīgs dažādām iedomām un iedomu bailēm.

Vēl viens saprotamāks piemērs: *ēšanas streiks*. Ēšana ir bioloģiska funkcija, kas kalpo dzīvības uzturēšanai. Bet šo tīri bioloģisko funkciju cilvēks var izlietot saviem egoistiskiem mērķiem — lai terorizētu citus ģimenes locekļus un uzspiestu tiem savu gribu. Iespējams un neēd. Ja šādi streika paņēmieni atkārtojas biežāk, cilvēks var pat slimt. Pie tam pretīguma sajūta, ko izsauc egocentriskais naidis pret citiem, iedarbojas arī uz veģetatīvo nervu sistēmu un ar tās palīdzību uz gremošanas orgāniem, kādēļ tūlīņ top nelabi, tikko cilvēks sāk ēst. Tā egocentriskā mērķtieksmei tiek pakļautas dažādas bioloģiskas funkcijas. Tas ir tas process, ko individuālpsīhologi iesaukuši par *pārfinālizāciju*. Tā ieiet katrā neirozes formā: atsevišķas parādības no *bioloģiskā sakara* tiek pārceltas *personālā sakarā*, pilnīgi vai daļai pakļautas cilvēka „es” tieksmēm, viņa egoistiskām vajadzībām. Un te ir svarīgākā atšķirība starp normālo un nervozo ķermeni. Normālā ķermenī asinis riņķo pēc dzīvības likumiem, bet nervozā ķermenī — pēc cilvēka iedomām. Ne jau pilnīgi, bet lielā mērā — samērā ar neirozes smagumu un dziļumu.

Tā tad neirozes simptomus vienmēr runā nervozā dvēsele. Tā ir īpatnēja valoda, ko Adlers nosaucis par *organu dialektu*, un ko var saprast tikai tad, ja saprot nervozā cilvēka pamatstruktūru, viņa dzīves pamatliniju, tās izejas punktu un gala punktu, uz ko tendē šī linija. No

Iekšējas pretrunas nervozā cilvēkā

vienas puses nervozie simptomi ir nervozās dvēseles izpausme un sekas, bet no otras — līdzekļi tās mērķu sasniegšanai.

11. Nervozās ciešanas un burvja loks

Vai ir viegli nervozam būt? Nē, atbildēs ikviens neirotiķis. Nervozais cilvēks ir pilns iekšējām pretrunām un konfliktiem, kas mūžīgi tur cilvēku kā uz karstām oglēm vai arī kā acīs spilēs iekniebtu. Ikviens neirotiķis vismaz klusībā iedomājas sevi kā kaut ko pārāku, labāku un lielāku par citiem cilvēkiem. Neirotiķu ārstēšanā ir atklājies, ka vissmagākās neirozes formās ir arī vislielākā — pat līdz sevis dievināšanai sakāpināta — pārākuma apziņa. Bet ne visi apkārtējie cilvēki neirotiķus dievina un izpilda viņu iegribas. Tas rada mūžīgu nemieru ar dzīvi, ar cilvēkiem. Tam pievienojas vēl paša mazvērtības izjūta un neapmierinātība ar sevi, ka nevar panākt visu, ko iedomāties.

Jo augstāk kāpj pārākuma apziņa, jo dziļāk slid mazvērtības apziņa, citiem vārdiem: jo spožāka top iedomā, jo tumšāka kļūst īstenība. Šo attiecību vieglāk saprast, ja iedomājas divus cilvēkus pie kāda augsta kalna: viens kāpj augšā, bet otrs paliek lejā. Jo augstāk būs uzkāpis pirmais, jo dziļāk lejā tas redzēs otro. Mūsu gadījumā kalnā kāpējs ir cilvēka iedomā, bet lejā palicējs — cilvēka patiesā vērtība. Tā neirotiķa pašapziņā rodas milzīga iekšēja plaisa: viņš ir kalnā (savā iedomā), bet kuŗu katru mirkli var gāzties lejā (dzīves īstenībā). Tāpēc neirotiķis dzīvo mūžīgas nedrošības situācijā, iekšējās baīlēs, milzīgā saspiļējumā. Tas ir ļoti eksplozīvs stāvoklis. Un ja nu šāds cilvēks arī ārēji nonāk tādā situācijā, kas vēl vairāk satrauc iekšējo nedrošību, tad rodas nervozā eksplozija — neirotisko simptomu izlaušanās. Dvēseles mokām nu ir pievienojušās vēl ķermeniskās mokas — dažādi traucējumi ķermeņa darbībā.

Kā redzējam, neiroze rodas no mazvērtības apziņas

Divējāds tukšums

kompensējuma ar nelietišķiem, neproduktīviem līdzekļiem. Tādēļ personībā paliek vienmēr kāds nepiepildīts tukšums, nepārspēts mazvērtības komplekss. Cilvēka pašapziņa ir mākslīgi uzrauta augšā, tādēļ zem tās slēpjas tukšuma bezdibens. To jūt ikviens neirotiķis. Skaidrāk vai neskaidrāk, bet tomēr jūt, nojauš. Un nu ap egocentriķi ir radies divējāds tukšums: 1) sava egocentrisma dēļ viņš ir izolējies no cilvēkiem, savas iedomības un baļu dēļ starp tiem un sevi novilcis nepārejamu robežu, un tā radījis tukšu atstarpi; 2) savu personību, savas cilvēcīgās prasības atstājis nepiepildītas. Bet tukšums vienmēr ir baigs un mocošs.

Veselīgais, dabīgais dzīves instinkts uzstāda prasību: esi cilvēcis! dzīvo kopā ar citiem cilvēkiem! Bet neirotikā dzīves linija individu ved arvien tālāk nost no citiem cilvēkiem, arvienu lielākā vientulībā, vienpatībā un tukšumā, arvienu dziļākā pretrunā ar dabīgajām cilvēka pamattieksmēm.

Ikviens moments nervozā cilvēka dzīvē un raksturā ar katru jaunu attīstības pakāpi iekšēji top arvienu pretrunīgāks, mocošāks un traģiskāks. Visā nervozā cilvēka dzīves taktika ieslēgta kā kādā velnišķīgā burvja lokā, ko Kinkels zīmīgi iesaucis par velna apli (Teufelskreis). Kas ar to domāts, paskaidros sekojošie piemēri.

Cilvēks, kas savai personai piegriež lielu vērību, ātri uztraucas. Uztraukums satrauc arī sirds nervus, un sirds sāk darboties nervozi. Nenormāla sirds darbība rada apziņā bailes, un cilvēks sāk uztraukties ne tikai par ārējo situāciju, bet arī par savu sirdi. Ir radies jauns uztraukums, kas pievienojas iepriekšējam uztraukumam. Tas savukārt ietekmē sirdi, tā top vēl nervozāka, bet līdz ar to arī psihiskais uztraukums top lielāks u. t. t. Te ir divas parādības, kas savstarpēji iedarbojas viena uz otru, kas atrodas mijdarbībā. Cēlonis (šīnī gadījumā uztraukums) rada sekas (sirds dauzīšanos), sekas atdarbojas uz cēloni un pašas pārvēršas cēlonī (nenormāla sirds darbība kāpina uztraukumu) u. t. t. Vienkāršāk to var izteikt tā: jo vairāk cilvēks uztraucas, jo nemierīgāka top sirds, bet jo nemie-

Cilvēks burvja lokā

rīgāka sirds, jo vairāk uztraucas, un tā joprojām. Te *cēlonis ar sekām saslēdzas vienā aplī*, viens pāriet otrā, viens kāpina otru, un tā tas var turpināties tik ilgi, līdz beidzot cilvēks uztraukuma mokas vairs nevar izturēt. Cilvēks jūtas kā burvja lokā, no kuŗa nevar atrast izeju un kuŗš saslēdzas arvien ciešāk. Tā ir apmēram tāda pati parādība cilvēka dzīvē, kādu Maksvels atklājis elektromagnētisko viļņu pasaulē. Starpība tikai tā, ka 1) elektromagnētiskiem viļņiem fizikālā pasaulē jāstāp daudz lielāka pretestība nekā psihofiziskiem „uztraukuma viļņiem” nervozi disponētā cilvēkā; 2) cilvēka iedoma ar baīļu palīdzību vēl pastiprina cēloņa iedarbību, tāpēc cilvēka dzīvē šāda mijdarbība ir kāpjoša, akumulatīva.

Akumulatīvā mijdarbībā jeb dialektiskā burvja lokā atrodas daudzas parādības cilvēka dzīvē, tikai tām parasti nepiegrīē vajadzīgo vēribu.

Daži piemēri:

Jo lielāks uztraukums, jo grūtāk domāt un pareizi atbildēt, bet jo grūtāk domāt un nepareizākas atbildes, jo lielāks uztraukums.

Jo vārgāks kāds, jo vairāk tas sevi saudzē, bet jo vairāk saudzē, jo tas mazāk norūdās un top vēl vārgāks.

Jo drūmāks cilvēks, jo darbs nesekmīgāks, bet jo nesekmīgāks darbs, jo drūmāks top cilvēks u. t. t.

Jo mēs vēsāki pret citiem, jo arī citi top vēsāki pret mums, bet jo vēsāki citi, jo mēs vēl vēsāki un nedraudzīgāki.

Jo vairāk nicinām citus, jo vairāk izolējamies, bet jo vairāk izolējamies, jo vairāk nicinām citus.

Jo lielākas bailes, jo vairāk cilvēks bēg, bet jo vairāk viņš bēg, jo lielākas top bailes.

Jo vairāk kāds raizējas par sevi, jo nervozāks viņš top, bet jo nervozāks top, jo vairāk raizējas par sevi.

Jo vairāk neveiksmju, jo mazdūšīgāks kļūst cilvēks, bet jo mazāk drosmes, jo vairāk neveiksmju.

Cilvēks melo, lai slēptu patiesību, bet meliem „īsas kājas”, tādēļ jāizgudro jauni meli, lai slēptu iepriekšējos

Burvja loks neurozē

melus. Bet tos atkal var atklāt, tāpēc jāgudro jauni meli, un tā joprojām.

Cilvēks, kas mokās ar nosarkšanas bailēm, nosarkst tādēļ, ka baidās no cilvēkiem, no izsmiešanas. Vēlāk viņš sāk baidīties arī no savas nosarkšanas un tādēļ top vēl bailīgāks, bet jo bailīgāks viņš top, jo vairāk nosarkst, un jo vairāk nosarkst, jo bailīgāks top.

Nervozais bērns naktīs uzirūkstas tādēļ, ka bail būt vienam. Vēlāk viņš sāk baidīties arī no savas uztrūkšanās, no baigiem sapņiem, un tādēļ top vēl bailīgāks. Bet jo bailīgāks viņš top, jo baigāki sapņi rādās, un jo šausmīgāki sapņi, jo vairāk bailes būt vienam. Un atkal nervozā bērna attīstībā ieslēdzies burvja loks..

Dienas satraukuma dēļ vakaros daudzreiz nevarom iemigt. Visādas nemierīgas domas šaudās pa galvu, pārplūdina smadzenes ar asinīm un izsauc spiedienu galvā, pat sāpes. Cilvēks grib iemigt, bet nevar, tādēļ bezmiegs satrauc vēl vairāk un cilvēks sāk domāt pat par savu nelaimīgo likteni, bet jo satrauktākas domas, jo arī nervi top saspīlētāki un vēl mazāk izredžu uz iemigšanu.

Vēl viens piemērs: *vecuma neuroze*. Arī vecumā sasasinās mazvērtības jūtas, jo cilvēks kļuvis nevarīgāks, dzīvei nederīgāks, tādēļ viņam jāatstāj ieņemtā centrālā vieta ģimenē, darbā, sabiedrībā. Vies tas ietekmē veca cilvēka pašapziņu. Viņam šķiet, ka citi viņu neatzīst, necienī, neievēro. Pārākuma apziņa neļauj samierināties ar notikušo situācijas maiņu. Cilvēks turpina cīnīties par savu centrālo stāvokli dzīvē, vismaz ģimenē. Tā rodas vecuma neurozes simptomi: spīts, stūrgalvība, kašķīgums, žēlabas, niķi, slimību aizturēšana, vārgulība. Cilvēks atkal ķeras pie bērna metodēm. Neviens viņam nevar izdarīt pa prātam. Vaimanādams viņš dara visādus grūtus darbus, ko citi nemaz neliek darīt: lai tikai parādītu, kā viņš cieš, kā viņam jāmokās. Strādā un žēlojas, bet ja liek darbu pārtraukt — nepārtrauc, jo tad viņš vairs nevarētu žēloties. Visu to viņš aranžē, lai nepaliktu viens. Be jo vairāk viņš

Negatīvā spirāle

spītē, jo top vientuļāks un vairāk atstumts, tādēļ vēl vairāk pastiprina spītiku u. t. t.

No burvja loka nav brīva neviena neuroze. Jo vairāk cilvēks bēg no dzīves, no sevis un citiem, jo ciešāk ap viņu savelkas šis loks un stingrāk viņu ieslēdz. Savilkdamies ciešāk un ciešāk, burvja loks pārvēršas negatīvā spirālē, kas cilvēku griež arvienu dziļāk un dziļāk neurozes mokās un ciešanās, vientulībā, slimībā, nevarībā un bailēs, līdz cilvēks nonācis tik tālu, ka vairs nevar izturēt. Neirotika's burvja loks pārvērties cilpā un žņaudz. Cilvēks par daudz sevi aizbarikādējis un nocietinājis. Neirotisko simptomu nasta kļuvusi pārāk liela. No drošības līdzekļiem (Sicherungen) tie pārvērtušies briesmās (L. 15). Imperatoru apdraud viņa paša miesas sardze un gatavojas nogalināt.

Lai teiktais būtu saprotamāks, ilustrēsim to ar vienas Dr. Veksberga pacientes dzīves gaitas analīzi (L. 27—210).

Pie ārsta sava vīra pavadībā ierodas kāda jauna kundze, Helēne N. Pacientei 33 gadi. Viņas vīrs, Dr. iur, ir zvērināts advokāts kādā provinces pilsētīņā. Viņi apprecējušies pirms 12 gadiem, un viņiem ir jau 8 gadus vecs zēns. Kopš zēna dzimšanas paciente mokās ar agorafobiju: tikko viņa iziet uz ielas viena, tā rodas neizprotamas bailes, galva sāk reibt, tuvojas ģibonis un viņai steigšus jāatgriežas mājās.

Helēne atstāj ļoti patīkamu iespaidu. Viņa ir skaista, laipna, gudra, smalkjūtīga, inteligenta dāma, pēc izskata jaunāka par saviem gadiem. Pret vīru, kas 10 gadus vecāks, viņa izturas mīli, godbijīgi, pazemīgi. Ja ārsts ko jautā, viņa vispirms paskatās uz savu vīru un tad tikai atbild. Vairāk tomēr runā vīrs. Ģimenes dzīvē nekādas nesaprašanās nav.

Tagad atšķirsim dažas raksturīgākās lapas viņas dzīves grāmatā.

Viņas vecāki ir turīgi, un Helēne ir viņu pirmdzimtais bērns. Četrus gadus viņa ir vienīgā un bauda vecāku nedalītu gādību. Viņa ir ļoti skaista un piemīlīga, tādēļ vecāku mīlule un lutekle. Kad pēc 4 gadiem piedzimst brāli-

Helēnes N. attīstība

tas, Helēnei parādās nervozās bērna bailes, bet drīz pāriet jo vecāki viņu lutina kā agrāk.

Helēne ir ļoti apdāvināta un centīga. Skolā rātņa un priekšzīmīga. Arī mājās vienmēr laipna un mīļa, kamēr citi izpilda viņas prasības, bet tikko kāds viņas kaprizēm sāk pretoties, viņa top dusmīga un spītīga, ļoti uztraucas, un vecākiem jāpadodas.

8 gadu vecumā Helēne pārcieš vidējās auss iekaisumu. Sekas: ar kreiso ausi grūtāk dzirdēt, un griežoties ātri reibst. Te rodas organiskais pamats viņas vēlākai neurozei.

Pusaudzēs gados Helēne ir ļoti lepna, augstprātīga, godkārīga, rezervēta un atturīga. Pat ar meitenēm viņa nedraudzējas un ir vēsa. Sekmes skolā izcilas un viņa sapņo par studijām. Nodomājusi tapt zinātniece.

15 gadu vecumā viņa iestājas kādā kultūrāli politiskā jaunatnes organizācijā un drīz vien izkaņo sev vadītājas stāvokli. Tomēr arī šē viņa paliek rezervēta un godkāra.

Līdz šim Helēnes ceļš gājis strauji kalnā. Bet nu sākas pirmā katastrofa un krišana uz leju.

Jaunatnes pulcīnā ir kāds jauneklis, kas viņai iepatikas. Nodibinās draudzīgas attiecības. Bet to pamana mazpilsētiņas iemītnieku ziņkārās acis un sākas valodas. Dabū zināt arī vecāki. Āsa izskaidrošanās ar tēvu. Helēne ir ārkārtīgi uztraukta un nomākta, izstājas no jaunatnes pulcīņa, pārtrauc mācības ģimnazijā un aizbrauc uz laukiem, kamēr mazpilsētiņā valodas aplūst.

Pēc dažiem mēnešiem viņa atgriežas, bet skolā vairs neiestājas. Mācās privāti, daudz lasa, interesējas par literāturu un mākslu, bet domas par augstskolu atmetusi. Dzīvo noslēgusies mājās.

Divus gadus vēlāk viņa iepazīstas ar savu tagadējo vīru, iemīlas un domā precēties. Tēvs, uzzinājis Helēnes nodomus, negrib nekā dzirdēt par precēšanos, jo viņas līgavainis, lai gan Dr. iur. un advokāts, tomēr nabadzīgs. Helēne tomēr ietiepiģi paliek pie sava, tēvs piekāpjas un beidzot ļoti apmierināts ar jauno znotu.

Atkal kādu laiku viss iet labi. Helēne gan pati nav

Helēnes agorafobija

kluvusi zinātniece, tomēr viņas vīrs ir ar akadēmisku izglītību un augstu gradu. Pie vīra gan ir spaidīgāki dzīves apstākļi kā mājās, bet tas nekas: viņa ir zvērināta advokāta Dr. iur. kundze. Helēnei ir atkal labi.

Bet tad nāk jauna katastrofa, viņas izturībai jauns pārbaudījums. Un šoreiz Helēne sabrūk daudz dziļāk, daudz tālāk atraujas no dzīves.

Pēc trim laimīgiem laulības gadiem Helēne pret savu gribu nonākusi mātes cerībās. Jo tuvāk nāk svarīgais brīdis, jo Helēne sajūt stiprākas sāpes. Pirmo reizi skaidri parādās agorafobijas simptomi. Pašas dzemdības ir ārkārtīgi grūtas un bīstamas. Vairākus mēnešus viņa nevar atveseļoties. Kad viņa beidzot pieceļas no slimības gultas, nervozā kaite vairs neļauj uzsākt parasto dzīvi. Helēne iet pie ārstiem, bet velti. Beidzot viņa un vīrs ar jauno stāvokli samierinās.

Kopš tā laika Helēne vairs nav izgājusi no mājas viena, bez vīra pavadības. Ja kur jāiet vai jābrauc, visur vīrs ir līdz. Arī teātros, koncertos viņai bail vienai būt. Mājās viņa ir ļoti kārtīga, rūpīga un gādīga, savam bērnam priekšzīmīga māte. Bet tikko jāatstāj māja, viņai liekas, ka viņa „nav nekā vērtā” un bez vīra atbalsta nevar spert ne soli.

Kopš mātes nāves pie viņas pārnācis dzīvot tēvs. Tas slimo ar vēzi un pēdējos pusotra gadus Helēne viņu kopj ļoti rūpīgi, bet slimības nedziedināmā rakstura dēļ viņa vienmēr ļoti izmisusi. Pēc tēva nāves — dažus mēnešus pirms ierašanās pie ārsta — Helēne galīgi sabrūk un vairākas nedēļas ir pilnīgi nevarīga. Viņas neuroze kļūst galīgi neciešama. Līdz tam viņa tomēr bija varējusi iziet uz ielas vīra pavadībā, bet tagad arī to vairs nevar. Tikai pa klusām alejām un lauku ceļiem viņa vēl var mierīgi pastaigāties divatā ar vīru. Tikko iziet uz ielas, galvā rodas mocošas, spiedīgas, neskaidras un grūti aprakstāmas sajūtas, kas ātri pieaug līdz stipram reibonim; gar acīm viss sāk griezties, krūtīs ārkārtīgi daudzās sirds, trūkst elpas un uzbrūk neatvairāmas bailes no nāves. Ja nepaspēj iebēgt kādā mājā, paciente krīt ģībonī. Gara stāvoklis vienmēr

Helēnes dzīves principi

nospiests un baiguma apdvests. Ja nebūtu pienākumu pret vīru un bērnu, viņa būtu izdarījusi pašnāvību.

Tāda ir Helēnes dzīve. Tā sākas vieglā, bezrūpīgā bērnībā, skolas gados strauji iet uz augšu, tad jaunības mīlestības dēļ rodas pirmā krīze un sākas krišana uz leju: izstāšanās no skolas, atteikšanās no zinātniskās un sabiedriskās karjēras; pēc tam, sakarā ar laimīgu laulību, celšanās uz augšu, bet tad atkal dzīves pamatlīnijā seko strauja krišana uz leju: grūtas dzemdības, smaga neiroze, tēva nāve, neciešami agorafobijas simptomi, izmisums... Tādi ir zīmīgākie pagriezieni Helēnes dzīves gaitā.

Svarīgākie Helēnes rakstura vilcieni: iedomība, lepnums, godkāre, distances ieturēšana (vīru gan viņa cienī un dievina, bet nemīl: gandrīz vienmēr bijusi frigida). Helēnes augstākais dzīves ideāls: dzīvot kā princesei. Bērnībā viņa lutināta, skolā apbrīnota, vīrs viņu, kā pati saka, uz rokām nes. Gudribas, skaistuma, maiguma un piemīlības dēļ visi viņu teic un slavē. Un viņa arī dzīvo kā princese. Uz to norāda viņas dzīves stils: kamēr labi un viegli, Helēne laimīga un straujā gaitā dodas uz priekšu, bet tikko rodas lielākas grūtības un neveiksmes — tūlīt atkāpjas, sašaurina savas aktivitātes radius.

Ar katru neveiksmi ap viņu dzīves loks noslēdzas ciešāk un ciešāk, līdz beidzot no dzīves viņai paliek pavisam niecīgs gabaliņš: māja, vīrs, bērns un pastaigāšanās divatā ar vīru vientuļās vietās. Bet tomēr viņa ir princese, pat karaliene: vīram gandrīz vienmēr jābūt viņas tuvumā un pastāvīgi jāuzmana: citādi viņa vairs nevar dzīvot. Nervozie simptomi viņai gan nodrošina karalienes lomu, bet reizē arī pārvērš par gūstekni. Karaliene ciešumā... Un Helēni nomāc šausmīgs izmisums, pesimisms un domas par pašnāvību. Viņa pati atzīstas: kopš nelaimīgās jaunības mīlestības viņa nekad vairs neesot no visas sirds priecājusies.

Kur te būvja loks, par kuru mēs iepriekš runājām? — Tas ir pašā Helēnes dzīves taktikas pamatā: viņas nostājā pret neveiksmēm, viņas mazdūšībā. Ar katru neveiksmi Helēne top mazdūšīgāka, bet jo mazdūšīgāka viņa top, jo

Egocentriskās dzīves līnijas katastrofa

dzīve kļūst grūtāka un smažāka, tādēļ Helēnei drosme zūd vēl vairāk un viņa atkāpjas vēl tālāk, līdz beidzot spiesta meklēt patvērumu neirozē. Ko izteic Helēnes agorafobija? Neko vairāk, kā bailes no dzīves, no cilvēkiem, bailes zaudēt savu princeses dzīves veidu un uzņemties atbildību. Ar nervozo baiļu simptomu palīdzību viņa pārvērtusi savu vīru par pāžu. Tādēļ viņas neiroze vis nezūd, bet vēl vairāk pieņemas. Jo Helēne top mazdūšīgāka, jo bīstamākus apmērus iegūst viņas neiroze, un Helēne top vēl bailīgāka. Pēc tēva nāves viņas bailes no dzīves pieņem šausmīgus apmērus: pat ar vīru viņa neuzdrošinās iziet uz ielas. Tā neirotikā mazdūšības spirāle viņu izgriež arvienu vairāk ārā no cilvēcīgās dzīves, arvienu tuvāk gara nāvei.

Tā burvja loks un negatīvā spirāle *neibēgami* ikvienu neirotiķi dzen iekšējā *krīzē, katastrofā*. Kur izeja? Gordija mezgls jāpārcērt, burvja loks jāsalauž, citādi no neirotikās spirāles nevar atbrīvoties. No neirotikā cietokšņa atkal jāizlaužas brīvā dzīvē, svaigā gaisā; atkal jāatgūst zaudētais kontakts ar cilvēkiem, ar reālo dzīvi, kurā mijas gūvumi un zaudējumi, cerības ar neveiksmēm, prieki ar sāpēm. Ir jāatgūst dzīves *drosme*, drosme dzīvot dabīgu dzīvi, cilvēcīgu dzīvi. Jānokāpj no pārākuma apziņas virtotnēm, jāiznīcina egocentriskais dzīves plāns — tad zudīs arī bailes.

12. *Kopības jūtas un drosme*

Mēs nu esam pakāpeniski izsekojuši egocentriskās dzīves līnijas attīstību — sākot ar bērna mazvērtības jūtām un beidzot ar katastrofisku sabrukšanu neirozē. Bet šai apskatījumā palicis neievērots kāds ļoti svarīgs fakts cilvēka dzīvē, un proti: *kopības jūtas*, sociālās kopības apziņa. Tas noticis tā iemesla dēļ, ka pašā egocentriķī šīs jūtas ļoti vājas, daudzos gadījumos to nemaz nav. Gan arī egocentriķis dzīvo sabiedrībā, cilvēku vidū, bet viņš nedzīvo kopā ar tiem.

Ko nozīmē dzīvot kopā ar otru?

Ko nozīmē dzīvot kopā ar otru cilvēku?

Pirmā atbilde, kas iešaujas prātā, ir tā, ka dzīvot kopā ar otru nozīmē dzīvot ar to vienā telpā un vienā la'kā. Bet tas ir ļoti ārēji un virspusīgi tverts kopdzīves jēdziens. Iedomājieties nesaticīgu ģimeni, kur katrs ģimenes loceklis iet uz savu pusi, nododas tikai savām interesēm, bet tikko kopā, tūlīņ ķīlidojas, lamājas, plēšas un moka viens otru. Vai tā ir kopdzīve, īsta, cilvēcīga kopdzīve? Nē! Ārēji gan viņi vēl dzīvo kopā, vienā dzīvoklī, bet tas arī ir viss. Iekšēji viņi jau aizgājuši katrs uz savu pusi, tāpēc kopā viņi tikai plēšas, bet nedzīvo. Protams, arī plēšanās, ķīlidošanās pieder pie dzīves, bet tā nav vairs kopdzīve šī vārda dziļākā nozīmē. Tā ir jau *sairusi kopdzīve, kopdzīves gals*.

Dzīvot kopā ar otru šī vārda dziļākā uztvērumā nozīmē: kopā strādāt, cīnīties par kopīgām interesēm, atbalstīt otru, palīdzēt otram, redzēt un saprast otru, ievērot arī otra intereses, cienīt otru, ne tikai ņemt no otra, bet arī dot. Cilvēki, kas tā dzīvo, nodibina *savstarpēju kopību*, un jūtas, ko viņi, tā dzīvodami, pārdzīvo viens pret otru, ir *kopības jūtas* (Gemeinschaftsgefühl).

Egocentriķis parasti grib no otra tikai ņemt, otru izmantot, izlietot otra darba augļus un dzīvot tikai savu dzīvi. Tas redz tikai sevi, savas intereses, bet neievēro otra intereses, neredz otru kā līdztiesīgu un pilnvērtīgu cilvēku. Otrs viņam ir tikai līdzeklis, ierocis, kalps. Ja otrs neklausa, tas top ienaidnieks, pret ko var laist darbā visādas cīņas metodes. Sevi egocentriķis vienmēr uzskata par vērtīgāku, labāku un pārāku. Lūk, tāpēc es teicu, ka egocentriķis nedzīvo kopā ar citiem cilvēkiem, bet gan it kā ārpus tiem, pāri tiem, cīņā ar tiem, pretēji to interesēm. Pareizāk sakot: ārēji viņš dzīvo kopā, bet iekšēji — atšķirti.

Ja otrs cilvēks padodas un paklausa egocentriķa gribai, tad nodibinās *šķietama jeb vienpusīga kopība*. Tādas attiecības ir starp māti un izlutinātu bērnu: kamēr māte klausā bērna niķiem, viss labi, bet tikko viņa sāk pretoties, bērns tūlīņ nostājas opozīcijā. Tā nav savstarpēja kopība, jo nav dibināta uz abpusīgām tiesībām. Tāda pat neista

Kopības jūtas un egocentriskās tieksmes

kopība bija arī Helēnes ģimenes dzīvē, par ko mēs runājām iepriekšējā nodaļā.

Jo vairāk egocentrisma cilvēkā, jo mazāk kopības jūtu, un otrādi: jo stiprāka kopības apziņa, jo vājāks egocentrisms. Tā kā neirotiķiem egocentrisms novests līdz augstākai pakāpei, tad kopības jūtas viņos noslidējušas līdz viszemākam līmenim. Jo dziļāk cilvēks iekrīt neirozē, jo vairāk viņš atdalās no citiem.

Kopības jūtas ir tās saites, kas vienu cilvēku saista un vieno ar otru, tuvina otram, uzliek atbildību un pienākumus. Ja man būs kopīgas intereses ar otru, tad es to arī cienīšu, ievērošu un atzišu kā cilvēku. Ja es redzēšu un sapratīšu arī otra sāpes, mokas un grūtības, tad es vairs nevarēšu būt tik cietsirdīgs un nievājošs. Kopības jūtas *koriģē* individa egocentriskos centienus, tos vājina, nomāc un samazina, jo vienmēr spiež ievērot arī otra intereses, otra vērtību un nozīmi dzīvē, tāpēc nobremzē arī pārākuma tieksmi un neļauj tai izvērsties iedomībā.

Ja cilvēkā attīstītas kopības jūtas, tad izšķirīgākos gadījumos viņā noris apmēram šāds dialogs:

Egocentriskās tieksmes: „Es gribu sev vieglākus apstākļus, vairāk ērtību un uzmanības.”

Kopības jūtas: „Tā tu kaitēsi otram cilvēkam.”

— „Es pats sev tuvākais.”

— „Otrs arī ir cilvēks.”

— „Es esmu pārāks par otru, otrs — mans kalps.”

— „Nē! Tu esi tāds pats cilvēks kā citi, tāpēc tev jāievēro arī citu intereses.”

— „Kāpēc neviens neievēro manas intereses?”

— „Ievēro! Tu tikai negribi atcerēties un zināt.”

— „Es tomēr centīšos pēc savlabuma!”

— „Nē! Tu ievērosi arī otra labumu, saskaņosi savas intereses ar otra interesēm, sadarbosies ar otru!”

Gala rezultāts: ja egocentriskās tieksmes vājākas, tās piekāpj kopības jūtu priekšā un saskaņojas ar tām. Pretējā gadījumā cilvēks arvienu noteiktāk ieņem egocentrisko dzīves stāju un pamazām ievirzās neirozē, jo viņam arvienu

Drosme un kopības apziņa

asāk jāsadūras ar citu interesēm un jāmeklē arvienu jauni uzbrukšanas un atkāpšanās līdzekļi.

Vairākkārt esmu aizrādījis, ka ar laiku katrs egocentriķis top mazdūšīgs. Tas izskaidrojams ar vājo kopības apziņu. Cilvēks, kas nostājas pret visu pasauli, jutisies daudz nevarīgāks kā tas, kas ies kopā ar pasauli. Kopības jūtas rada drosmi, bet vienpatības apziņa iznīcina drosmi. Pat lauva, ja tas ap sevi redzētu milzīgu tīģeri un bifeļu baru, taptu nedrošs, zaudētu pašāvēību saviem spēkiem. Ejot kopā ar otru, cilvēks jūtas daudz drošāks un spēcīgāks, bet līdz ar to arī drosmīgāks nekā atsevišķi ejot. Bet egocentriķis ir tāds savrūpgājējs. Vēl vairāk: viņš ir arī naidīgs pretīngājējs, uzbrucējs. Viņš cīnās viens pret visiem. Pat pret daugiem viņš izturas ar slepenu neuzticību. Tāpēc nav brīnums, ka drīz vien pienāk brīdis, kad pietrūkst spēka un drosmes. Egocentriķis gan iedomājas sevi līdzīgu dieviem, bet tā ir tikai iedomā.

No neveiksmēm egocentriķis tik ļoti vairās tādēļ, ka citu priekšā viņš baidās piedzīvot kaunu un negodu. Bet ja otrs man ir draugs un labvēlis, tad tas nesemiesies par manām neveiksmēm, bet tieši otrādi: palīdzēs tās novērst. Egocentriķis turpretim savā augstprātībā visus nīst un nīcina, un tādēļ pārvērš citus par saviem naidniekiem.

Lietišķs cilvēks savstarpējās cilvēku attiecības saprot tā: es esmu cilvēks, otrs ir cilvēks; man ir savas vājbības un trūkumi, otram savi trūkumi; tāpēc man nav jākaunās no neveiksmēm, bet no tām jāmacās, jāpieņem otra palīdzība un jāpalīdz otram. Tāpēc sociālos cilvēkus neveiksmes nekad tā nesatricē kā asociālos.

Turpretim egocentriķa domu gājiens ir šāds: es esmu pārāks, es esmu eņģelis, Dievam līdzīgs, tā tad man nedrīkst būt kļūdu un vājbību. Bet tā kā arī egocentriķis ir tikai mirstīgs cilvēks, tad arī viņam jāpiedzīvo neveiksmes, bet tā kā viņa iedomība nepieļauj neveiksmes, tad, protams, drošākais ceļš ir bēgt. Bet tā kā no visiem dzīves pienākumiem aizbēgt nevar un ar katru atkāpšanos cilvēks top dzīvei nederīgāks, tad gala rezultātā bēgulis piedzīvo ar-

Trīs dzīves uzdevumi

vienu vairāk neveiksmes un ar katru neveiksmi top mazdūšīgāks.

Kam drosme ir, tas iet uz priekšu, kam drosmes nav, tas aīkāpjas, vairās un metas bēgt.

Ir trīs dzīves uzdevumi, aizrāda Adlers, kas kaut kā jāatrisina katram cilvēkam. Pirmais no tiem ir *darbs*, otrs — *attiecības ar citiem cilvēkiem*, trešais — *mīlestība*. Atkarībā no tam, kā cilvēks atrisina šos uzdevumus, var spriest par cilvēka drosmi vai mazdūšību. Drosmīgais meklēs darbu, ar citiem cilvēkiem būs draudzīgs, biedrīks, cilvēcīgs, bet mīlu pārvērtīs par kopdzīvi. Mazdūšīgais turpretim no darba varīsies, pret cilvēkiem vienmēr būs distancēts un līdz īstai mīlestībai nekad netīks.

Bet vai katra izvairīšanās no darba ir mazdūšība? Varbūt kāds vienkārši *negrib strādāt*? — Kādēļ *negrib*? — Nav rādīs, par slinku. — Tā tad *baidās* no netīumiem, no grūtībām, varbūt arī no kritikas, no neveiksmēm, *baidās* zaudēt savu privilīģēto, ērto, omulīgo stāvokli. Tā tad no kaut kā *bailes*. Bet *bailes* ir mazdūšības dvīņu māsa. Vienai dzimstot, dzimst arī otra. Vispirms *mazdūšība*, tad *bailes*. Vēl *pāreizāk* būs, ja teiksīm, ka *bailes* ir *mazdūšības* simptoms: aiz katrām *bailēm* slēpjas *drosmes trūkums*.

Tāpat tas ir arī pārējos jautājumos. Kam *bailes*, tas *vairās* no cilvēkiem, *nelaiž* tos savā tuvumā, *neiedraudzējas* un *neiemīlas*. Kas *nevar* atrast neviena drauga, neviena mīlama cilvēka, tam, *patiesību* sakot, nav *drosmes* nodibināt cilvēcīgu *kontaktu*. Visi tie, kas *sūdzas*: es *nevaru* atrast neviena sev piemērota cilvēka, ir *iedomīgi*, *augstprātīgi* un *egoistīgi*. Viņi *prasa*, lai otrs *piemērojas* viņiem, bet pašī *negrib* piemēroties otram. Kāpēc *negrib*? Nav *drosmes* cilvēcīģi tuvoties otram, nav *drosmes* atsiāt savu *pārākuma cietoksni*.

Nav jādōmā, ka *bailes* cilvēks *pārdzīvo* tikai tad, kad viņam *trīc* locekļi, *dreb* sirds un *kājas* *uzsāk* *zaķa* *lēcienus*. Tāpat *maldīsies* tas, kas *ticēs* katram vārdam, ko otrs *teic* par sevi. *Bailīgos* un *mazdūšīgos* *parastj* *kaunina*, *tāpēc* cilvēki *šādās* *īpašībās* *atzīties* *nemīl* un *tās* *visādi* *cenšas*

Neveiksmes un drosme

noslēpt ne tikai no citiem, bet arī no sevis — lai nebūtu pašam no sevis jākaunās. Ir gadījumi, kad cilvēki savu mazdūšību maskē pat ar ārēju varonību un dēkām: nav drosmes ilgi un mierīgi skatīties briesmām acīs, tādēļ grib pēc iespējas ātrāk tikt vaļā no bīstamās situācijas, aizver acis un metas ienaidņiekam virsū. *Akla nepacietība* briesmās ir tikpat droša mazdūšības pazīme kā bēgšana.

Par cilvēka drosmi vai drosmes trūkumu vislabāk spriest pēc viņa izturēšanās pret neveiksmēm. To var izteikt šādā divu cilvēku pašsarunā:

A: „Nekad vairs nedrīkstu pieļaut, ka ar mani vēl reiz notiktu tik briesmīgas un ļaunas lietas.”

B: „Turpmāk man jābūt gudrākam un tālredzīgākam.”

A: „Kur vien kādas briesmas draud, tur man katrā ziņā notiks kas ļauns.”

B: „Man jābūt vēl uzmanīgākam, tad nekas briesmīgs nenotiks.”

A: „Ja šoreiz nav izdevies, neizdosies arī turpmāk.”

B: „Ja šoreiz neizdevās, tad jāatrod neveiksmes cēlonis, tas jānovērš un nākošreiz izdosies.”

A: „Neveiksmes mani apkauno.”

B: „Neveiksmes mani norūda.”

A: „No neveiksmēm jābēg.”

B: „No neveiksmēm jāmācās.”

Ka A šeit reprezentē mazdūšīgo, bet B drosmīgo dzīves stāju, tas katram skaidrs.

Drosme un mazdūšība nav kādas blakus jeb gadījuma īpašības cilvēkā, nesvarīgas un nenozīmīgas, bet gan cilvēka pamatīpašības, viņa rakstura *pamatkvalitātes*, kas raksturo cilvēka pamatstāju dzīvē. Pie tam jāievēro, ka drosme saistīta ar lietīšķu, objektīvu dzīves uztveri un kopības jūtām, bet mazdūšība ar egocentrismu. Kas arī otru uzskatīs par sev līdzīgu cilvēku un lietīšķi apsvērs situāciju, tas nebaudīsies un nezaudēs drosmi. Drosme visātrāk zūd tur, kur nav ticības un pašāvēības. Bet egocentriķis ir vienmēr neuzticīgs pret otru un beidzot netic arī sev.

Līdz ar kopības jūtām un uzticību citiem nostiprinās arī

Kā veidojas egocentriskis raksturs

drosme. Lai to saprastu, uz brīdi iegriezīsimies bērnu istabā — tur, kur tiek likti topošā cilvēka rakstura pamati.

Pie loģa sēž māte un ada. Otrā istabā spēlējas viņas gadu vecais dēlēns. Zēns no klucīšiem sastādījis interesantu tornīti un grib to mātei parādīt. Abas istabas šķir diezgan paaugsts sliegsnis. Zēns ar tornīti rokās tuvojas sliegsnim, bet tas ir drusciņ par augstu mazajām kājēlēm un zēns krit. Sāpes un asaras. Ko tagad darīs māte? Ir trīs iespējamības.

Pi.mā iespējamība: māte piesteidzas, paņem mazo mīluli rokās, atsēdina klēpī un sāk viņu visādi mierināt, gan ar vārdiem, gan glāstiem, gan gardumiem. Beidzot zēns nomierinās, bet nepatīkamā neveiksme vēl sāp. Gardumu un pajas viņš gan ieguvis, bet šķērslim pāri saviem spēkiem nav ticis un tornītis arī sašķīdis. Ja tamlīdzīgi gadījumi biežāk atkārtosies, ja māte šādā pat garā arī tālāk audzinās savu zēnu, tad bērna raksturā pēc kāda laika iedresēsies šādi atzinumi (Kinkels tos iesaucis par rakstura dresātiem): 1) Pats saviem spēkiem pāri šķēršļiem es netieku; 2) māte ir mans kalps; 3) mātei vienmēr un visur man jāpalīdz. Bet dienās no šī zēna būs izaudzis izlutināts, mazdūšīgs un uzstājīgs egocentriķis, kas kopību ar otru cilvēku atzīs par tik, par cik var sev ko gūt.

Otra iespējamība: māte paliek sēžot, nikni baras par neuzmanību un sola zēnam žaģarus, ja tas nerims raudāt. Norātais zēns sāpīgi atvirzās atpakaļ, kādu laiku klusē un tad pamazām sāk atkal spēlēties. Pāri šķērslim viņš nav ticis, ar mātī kontakti nav nodibināti, un sašķīdušam tornītim viņš vairs neķeras klāt. Tā apstrādājot bērna raksturu, pakāpeniski tiks iekalti šādi dresāti: 1) Pats saviem spēkiem šķēršļiem pāri es netieku; 2) māte ir mans ienaidnieks; 3) neviens man nepalīdz, nekā es nevaru. Gala rezultātā: mazdūšīgs cilvēku nīdējs, vārgs un ļauns egocentriķis. Bet tagad pieņemsim, ka mātes noraidošā izturēšanās tomēr nesalauž bērna drosmi galīgi, ka bērns tomēr pats saviem spēkiem kaut kā iemācās tikt pāri šķēršļiem. Tādā gadījumā izveidosies aktīvāks un drošāks egocentriķis ar

Kā veidojas lietišķs raksturs

šādiem dresātiem: 1) Neviena man nepalīdz, visi ir ļauni pret mani; 2) man jātiek šķēršļiem pāri pašam saviem spēkiem; 3) citi man klausā tikai tad, ja es tos piespēju ar varu. Iestas cilvēcīgas drosmes nebūs arī šādiem cilvēkiem, jo viņu drosmi vienmēr apdraudēs neuzticība pret citiem. Viņu drosmē balstīsies ne uz cilvēcīgas kopības pamatiem, bet uz naidu, spītību, varmācību, ļaunumu. Tādēļ viņš vienmēr paliks bailes tuvoties otram cilvēkam bez ieročiem rokās, tuvoties atklāti un dabīgi. No pirmās un otrās grupas egocentrikiem veidojas viss lielais neirotiķu vairums, bet no trešās — vairums noziedznieku, perverso un citu aktīvi asociālo elementu.

Trešā iespējamība: māte pieceļas, tuvojas sliegsnim, izstiepj rokas zēnam pretim un saka: Jānīt, celies un nāc šurp, bet uzmanīgi cel kājiņas un pieturies pie stenderes. Mātes laipnā balss zēnu iedrošina, asaras aprimst, viņš pieceļas, pieturas pie stenderes, uzmanīgi pārkāpj sliegsni un ir mātes rokās, pēc tam salasa izšķīdušos klucīšus un, sēdēdams mātes klēpī, no jauna saliek tornīti. Pēc tam abi ar māti priecājas par skaisto figūru. Neveiksme nu pārvērtusies veiksmē, bērns iemācījies tikt pāri šķērslim, ieguvis lielāku veiklību un drosmi, varējis parādīt mātei savu darbu, ar to iepriecināt māti un nodibināt savstarpīgas uzticības kontaktu. Ja tā māte vienmēr izturēsies, bērna raksturā nostiprināsies šādi principi: 1) Māte nav ne mans kalps, ne ienaidnieks, bet draugs un palīgs; 2) man jātiek pašam pāri šķērslim, bet ja es netikšu, māte palīdzēs; 3) mātei ir prieks par manu darbu, viņa mani atzīst, tā tad es nemaz neesmu tik nevērtīgs. Bērns nu ieguvis drosmi un pašvērtības apziņu, dibinātu uz grūtību pārspēšanu un produktīvu darbu. Mazvērtības jūtas pārvarētas darba vērtībā un mātes atsaucībā, bet līdz ar to apmierināta arī augšsuptieksme. Bērna un mātes kontakts balstīsies uz sadarbību un abpusīgu pretimnākšanu, tādēļ bērns nejutīsies ne apspiests, ne arī pacelts iedomības augstumos. Tā kā mazvērtības jūtas būs produktīvi un sociāli pārvarētas un tādā pat ceļā apmierināta arī augšsuptieksme, tad bērns ne-

Psichoskleroze

centīsies pēc pārkāpuma, bet būs apmierināts ar nodibināto kopību un sadarbību. Visu to ievērojot, bērņā attīstīsies *drosmīgs, lietišķs un sociāls raksturs*.

Pēc tādas pat schēmas attīstās un veidojas egocentriskās un sociālās rakstura īpašības ne tikai ģimenē, bet dzīvē vispār. Cilvēka *raksturā atspoguļojas* ne tikai atsevišķā individa dzīves stils, bet arī tā apkārtnē, kādā cilvēks audzis un veidojies.

Tagad atzīmēsīm vēl vienu raksturīgu īpašību, kas šķir sociāli drosmīgos cilvēkus no asociāliem egocentriķiem.

Drosmīgs cilvēks *nebaidās no pārdzīvojumiem*, kaut arī tie būtu ļoti sāpīgi, tāpēc tas nekad nesastingst, neievelkas sevī, bet vienmēr iziet no sevis, salauž vecās, nederīgās formas un veido jaunas. Sāpēs tas nobriest un gūst jaunas atziņas, jaunu gudrību. Tāpēc viņa dzīves loks top arvienu plašāks, tālāks, bet viņš pats dzīves brieduma pilnāks. Dzīvības straume, kas rodas no dabīgas saskares ar cilvēkiem, no savstarpējas domu, jūtu un pieredžu apmaiņas, nekad viņā neapstājas. Egocentriķis turpretim ārkārtīgi saudzē savu personu, savu „es” no sāpīgiem pārdzīvojumiem, tāpēc viņš pakāpeniski ievelkas sevī, sašaurina savu dzīves radiju un top arvienu garīgi tukšāks. Baidīdamies no jaunām atzinām, kas nobriest cīņās, maldos un neveiksmēs, egocentriķis cieši turas pie vecām, sen pārbaudītām atziņām un principiem, tādēļ viņa jau tā trūcīgais dzīves saturs ieslēgts sastingušās formās — egocentrisma fikcijās. Egocentriķis parasti aug tikai līdz zināmai pakāpei, bet kad izsmelts viss viņa niecīgais drosmes krājums, viņš apstājas, sastingst un sāk pārklāties ar pašizsardzības bruņām. Gala rezultātā rodas tas, ko Kinkels asprātīgi sauc par *psichosklerozi* (L. 15), t. i. dvēseles pārkaļķošanos, sacietēšanu, iekšēju sastingumu egocentriskās fikcijās, rakstura dresātos un šablonās. Psichosklerozes tālākā konsekvence ir *neiroze* — ieslēgšanās nervozo simptomu bruņās.

Tā tad cilvēka dzīvē ir *divi ceļi*: ceļš uz neirozi un ceļš uz veselīgu, dabīgu dzīves veidu. Katrs no šiem ceļiem sai-

Personības pamatīpašības

stīts ar noteiktām personības pamatīpašībām, kuŗas var sargrupēt šādā schemā:

Egocentrisms		Lietišķībc, nesavtība
Mazdūšība un bailes		Drosme
Mazvērtības komplekss		Produktīvi izlīdzināta pašapziņa
Pārākuma komplekss	<->	Kopības apziņa
Nelietišķa kompensācija		Produktīva kompensācija
Psīhosklerozē		Augšana un attīstība
Neiroze		Veselīgs dzīves veids

Protams, dzīvē šīs īpašības un parādības nav tik asi nošķirtas, tās var pāriet viena otrā, tāpēc schēmas vidū divvirzienīga bultiņa. Ja mainās kāda no atzīmētām īpašībām, mainās arī pārējās īpašības. Ja cilvēkā kaut kādu iemeslu dēļ jūtami samazināsies, piemēram, pārākuma apziņa, tad tūlī samazināsies arī pārējās egocentriskā kompleksa īpašības un cilvēks iegūs vairāk kopības jūtu ar citiem cilvēkiem, vairāk drosmes un lietišķības, sāks atkal augt un produktīvi strādāt. Uz šī principa pamatojas neirotiķu dziedināšana.

13. Neirotiķu dziedināšana

Līdz šim mēs esam runājuši tikai par to, kā cilvēks top nervozs. Tagad mūsu priekšā nostājas jautājums: kā cilvēks top vesels? Kāds ir tas ceļš un tie līdzekļi, kas ved ārā no neirozes?

Nevien neirotiķu, bet arī ārstu aprindās vēl valda nepareizais uzskats, ka neirozes cēloņi ir meklējami pašā ķermenī. Tāpēc vairums ārstu mēģina neirotiķus ārstēt tāpat kā parastos slimniekus — ar dažādiem medikamentiem, no kuŗiem vieni *stiprina*, spēcina ķermeni, citi pavairo *hormonu* sastāvu asinīs, bet daži, kā, piem., broms un lumināls, tikai *nomierina nervus*. Nenoliedzami, ka šāda *somatiskai* (mie-

Psīchoterapija

sīgai) neurozes ārstēšanai ir arī pozitīva nozīme, jo tā mazina ķermeniskās sāpes un pa daļai iedrošina pacientu, tomēr tās negatīvā nozīme ir daudz lielāka: ārsts ar savu rīcību un zinātnisko autoritāti tikai apstiprina neirotiķa fikciju, ka viņš patiešām ir slimis un tā tad saudzējams. Tā ārsts top par līdzekli neirotiķa dzīves plāna realizēšanā; viņš nevis novērš neurozes cēloņus, bet tos vēl padziļina. Ja ārsti nebūtu tik izpalīdzīgi neirotiķiem, tad, droši vien, neirotiķu skaits nebūtu tik liels (atcerēsimies, ko iepriekš teicām par kaŗa neurozēm).

Ja jau nu katrā ziņā neurozi grib uzskatīt par slimību, tad tā ir jāsauc par *rakstura slimību* un jāierindo rakstura patoloģijā. Bet tādā gadījumā jāmeklē citi ārstēšanas paņēmieni, jo te vispirms *jādziedina slimā dvēsele*. Kad dvēsele būs vesela, zudīs arī organiskie neurozes simptomi. Tādēļ modernajā medicīnā izdalījusies speciāla nozare — *psīchoterapija*, t. i. dvēseles dziedināšana, kuŗai, patiesību sakot, ar medicīnu parastā nozīmē maz kas kopējs. Tāpēc arī modernie neurozes ārsti saucās psīchoterapeiti jeb terapeiti (dziedinātāji). Daži individuālpсихologi iet vēl tālāk, un neurozi neuzskata pat par rakstura *slimību*, bet tikai par rakstura *kaiti*, rakstura *kļūdu*, tāpēc neurozes dziedināšanu sauc par rakstura jeb neirotiskā dzīves plāna *korekciju* (piem., Veksbergs: L. 28—455).

Nervozā cilvēka dzīves plānā sakarā ar nepareizo audzināšanu un citiem iemesliem ir ieviesusies un pamazām iesakņojusies kāda *prīncipiāla kļūda*, kas sabojājusi visu dzīves uzdevumu atrisināšanu. Tāpēc terapeita, ārsta, pedagoga vai paŗa neirotiķa *pirmais uzdevums* — šo kļūdu sameklēt. Lai to atrastu, tad sīki jāizmeklē neirotiķa raksturs, viņa dzīves veids, dzīves plāns un šī plāna realizācijas metodes. Bet tā kā cilvēka raksturs nav visiedzimtības, bet gan *attīstības produkts*, tad jāizanalizē katra neirotiķa *rakstura jeb personības ģenēze*, sākot ar bērnību un beidzot ar pašreizējo situāciju. Sīki jo sīki jāizanalizē visa cilvēka dzīves gaita, lai varētu labi sataustīt un izcelt no dzīves sikumu chaosa katra individa īpatnējo dzīves stilu,

Individuālā rakstura „izmeklēšana”

īpatnējo dzīves pamatnervu, jo šai pamatlinijā ietverts arī cilvēka dzīves mērķis, kuŗa realizēšanai noder neirotiskie simptomi.

Liela nozīme individuālajā rakstura analizē ir arī pašām pirmajām bērības atmiņām, jo tajās iezīmējušies un saglabājušies raksturīgākie bērības iespaidi un vēlākā dzīves stila pirmamatī, tāpēc pie tām cilvēks domās visbiežāk kavējies. Ar to izskaidrojama šo atmiņu ilgā saglabāšanās. Tāpat arī sapņos, kā redzējam, izteicas cilvēka raksturs un dzīves stāja.

Neirotiķa rakstura izmeklēšanā vienmēr atklājas tā aina, kādu mēs vispārējos vilcienos mēģinājām uzvest šīs nodaļas risinājumā, t. i. mazvērtības un pārākuma apziņas konflikti, dažādas pastiprinātas egocentriskas fikcijas, neirotikā pārkompensācija, mazdūšība, bailes u. t. t.

Kad tas viss noskaidrots, sākas otrais posms terapijā: egocentriskā dzīves plāna destrukcija, nojaukšana. Terapeita uzdevums ir sagraut visas tās individuālās egocentriskās fikcijas, kas stāv katra atsevišķa neirotiķa dzīves plāna pamatos. Tas ir grūts darbs un prasa lielas analitiķa spējas. Bez tam jāievēro, ka terapeits ar savu analīzi piešķir pašam cilvēka personības kodolam, viņa dzīves pamatom, tādēļ gandrīz vienmēr pacients izrāda savu pretestību. Pozitīvam analīzes rezultātam terapeita pacietība, nesatricināma lietišķība un miers ir absolūti nepieciešami priekšnoteikumi.

Vispirms jāsadragā pacienta slimīguma fikcija, jāparāda, ka nevis tādēļ pacients nevar dzīvot veselīgu dzīvi, ka viņš ir slims, bet ka viņš slims tādēļ, ka negrib dzīvot vesela cilvēka dzīvi, jo tā saistīta ar daudzām grūtībām, no kuŗām pacients bēg. Jāatsedz pacienta neirozes kauzālie pamati un finālā jēga. Raksturīgs vēl tas, ka neirotiķis gan grib atbrīvoties no saviem simptomiem, no savas „slimības”, bet negrib atteikties no sava egocentriskā dzīves mērķa. Bet taisni te ir viņa kardinālā kļūda: ja pieņem egocentriskā dzīves mērķi, tad nervozie simptomi ir ļoti noderīgas, pareizas un nepieciešmas metodes šī mērķa realizēšanā (sk. pie-

Neirotiķa ievadišana kopības apziņā

mēru ar Helēni, 184. lp. p.). Neirozē nevis metodes nepareizas, bet mērķis nepareizs. Tāpēc terapeitam jācinās nevis ar nervozā cilvēka dzīves metodēm, bet ar viņa mērķiem. Ja zudis fiktīvais, egocentriskais mērķis, zudīs arī egocentriskās metodes un līdz ar to arī neirozes simptomi.

Tā kā nervozā cilvēka dzīves mērķis un šī mērķa reālizācijas metodes izaugušas no saasināta mazvērtības un pārākuma kompleksa, tad viens no svarīgākiem uzdevumiem šai terapijas pakāpē ir šo kompleksu iznīcināšana. Ārstam jāparāda, ka pacients nemaz nav tik nevērtīgs, kā pats iedomājas, un ka cilvēks var dzīvot vērtīgu dzīvi arī ar mazvērtīgāku ķermeņa uzbūvi, vienkāršākos un smagākos dzīves apstākļos. Līdz ar mazvērtības fikcijas zušanu samazinās arī pārākuma fikcija. Cilvēks var maldīties, kļūdīties, vilties, piedzīvot dažādas neveiksmes un nepatīkšanas, bet tādēļ jau nav jākrīt izmisumā un jātaisās mirt. Maldīgi un sāpes ir gluži dabīgas lietas, viens no lielās dzīvības simfonijas pamatakordiem.

Tā gluži nemanot neirozes terapija pāriet savā pēdējā pakāpē: *neirotiķa ievadišanā kopības apziņā un reālajā dzīvē*. Terapeits bieži vien ir pirmais cilvēks neirotiķa dzīvē, ar kuŗu tam nodibinās cilvēcīga kopība un ar kuŗu tas mācās lietīšķi, objektīvi skatīties uz dzīvi. Terapija parasti ilgst vairākus mēnešus, dažreiz pat gadu un vēl ilgāk. Šai laikā starp pacientu un ārstu nodibinās produktīvs kontakts, kas atmodina pacientā kopības jūtas, kuŗas drīz vien izplatās arī uz citiem cilvēkiem, bet līdz ar to pacientā pieaug drošme; uz dzīvi viņš sāk skatīties citām acīm, vairs nevarēs no sāpīgiem pārdzīvojumiem, dvēselē notiek atkal dabīga „vielu maiņa”, cilvēks sāk augt un birst, nodibinās produktīvs kontakts ar citiem cilvēkiem, parādās atbildības apziņa un dzīves prieks, izzūd psihosklerozē. Pamazām pārveidojas arī pacienta dzīves plāns: no viņa interešu centra izslid paša „es”, bet tā vietā ievirzās „es un tu”, „mēs”, pati reālā, dzīvā dzīve. Viena pēc otras atkrīt pārākuma fikcijas, varas kāre un godkāre, atkrīt arī dažādo nodrošinājumu bruņas un neirotiekie simptomi, jo tie vairs

Cilvēks pārtop

nav vajadzīgi. Sākas jauna dzīve ar jaunām rakstura īpašībām, jauniem dzīves principiem un lietišķām metodēm. Cilvēkā notikusi *principiāla* pārvērtība, būtiska pārtapšana. Dzīve ir atguvusi jaunu cilvēku, kas ar drosmes principu palīdzību sāk risināt ikdienas darbu, sociālo attiecību un mīlestības problēmas.

Tādā kārtā individuālpsichologiem izdevies pēdējos gadu desmitos pilnīgi vai daļai izdziedināt tūkstošiem nervozo cilvēku, pat tādu, kas gadiem ilgi mocījušies ar vismagākiem simptomiem un nekur nebija atraduši palīdzību. Taisni individuālpsicholoģijas ievērojamie *praktiskie* panākumi dod vislabāko liecību par tās *teorētisko* principu pareizību. Galvenais individuālās terapijas princips ir *iedrošināšana* (Ermutigung). Tikko cilvēkā pieaug dzīves drosme, viņa dzīves uzverē un metodēs notiek radikālas pārgrāzības. Tas nozīmē, ka neirozes galvenais pamats ir drosmes trūkums jeb mazdūšība, kas novedusi pie egocentriskām un neirotikām dzīves metodēm. Tā tad attaisnojas Adlera pamatuzskats, ka neiroze ir īpaša egocentrisma forma, ka neirotiķis ir mazdūšīgais egocentriķis.

Mazu ilustrāciju tam, kā dažbrīd konkrētos apstākļos norisinās neirotiķu terapija, sniegs IV nodaļas 9. nodaļījumā analizētais piemērs.

Citādu ceļu iet Freida *psichoanalitiskā* terapija. Atcerēsimies, Freida pamatpārlicība bija tā, ka neiroze stāv sakarā ar nenormālu seksuālo dziņu attīstību, kas kļuvusi bīstama apzinīgā es-a dziņām. Tādēļ pēdējais tās izstūmis zemapziņā. Bet arī tur tās rosīgi turpina darboties un apdraud cilvēka apziņas dzīvi. Lai izstumtās seksuālās dziņas kaut kā apmierinātu, apziņas „es” tām atļāvis parādīties apziņas dzīvē neirotikā simptomu veidā. Bet tas ir tikai kompromisa atrisinājums, kas neapmierina ne vienu, ne otru pusi. Tādēļ jāatrod kāds pareizāks atrisinājums. Ko darīt?

Tā kā seksuālās dziņas nevar likvidēt ar izstumšanu zemapziņā, tad tās ar analīzes palīdzību jāizsauc atkal apziņā, jāievirza *normālā gultnē*, uz normāliem šo dziņu ob-

Dažādas psihoterapijas metodes

jektiem, vai arī viņu dinamiskais spēks jāpārslēdz, jāsublimē garīgā darbā. Tas ir psychoanalitiskās terapijas uzdevums: izanalizēt zemapziņā nostumto seksuālo dziņu kompleksus, iznīcināt šo dziņu nenormālo ievirzi un pārslēgt tās uz pretējā dzimuma personām vai arī kultūras objektiem.

Psihoanalīzes darbības lauks ir stipri šaurāks kā individuālpsiholoģijai, arī panākumi daudz mazāki, bez tam tie paši lielā mērā atkarīgi no tā, ka arī psihoanalītiķi nepazīnīgi pielieto individuālpsiholoģiskās terapijas pamatprincipu: pacienta iedrošinājumu (L. 25), jo arī nenormālā seksuālo dziņu ievirze stāv sakarā ar cilvēka mazdūšību.

Bez šīm divām *analitiskajām* psihoterapijas metodēm ir vēl citas, kas neirotiķus mēģina dziedināt ar *pierunāšanas, suģestijas vai hipnozes* palīdzību. To panākumi ir tomēr niecīgi un atkarīgi no tā, par cik pacientā *iedvesta* dzīves drosme. Galīgi tomēr tādā veidā izdziedināt nevar; tikko zūd suģestijas vara, zūd arī drosme un neirotiskie simptomi parādās no jauna.

Neirotiķus dziedina ne tikai skoloti terapeiti, bet arī pati *reālā dzīve*. Tā padara cilvēku nevien nervozu, bet arī veselu. Ja cilvēkam dzīvē sāk labāk veikties, viņš atgūst arī drosmi, un viņā samazinās nervozie simptomi. Tomēr paliekamus rezultātus dzīves terapija gūst tikai tad, ja sabrūk neirotiķa egocentriskais dzīves plāns, ja cilvēks pārdzīvo lielu iekšēju revolūciju, principiālas pārvērtības dzīves mērķos un uzskatos. Pie šādām pārvērtībām egocentriķi dažreiz noved viņa dziļās neirotiskās krīzes un ciešanas, kad nav vairs citas izejas, kā tikai: vai nu iet bojā vai arī pārdzimt. Tad nereti cilvēks pats pārvērtē visu savu dzīvi, ieskata savas kļūdas un pārorientējas uz citiem — lietišķības un kopības jūtu — principiem. Dvēseles mokas daudzus padara aklus, bet daudzus — redzīgus. Ja cilvēkā ir vēl saglabāties pietiekami daudz kopības jūtu — cilvēks moku brīžos top redzīgs, sāk ievērot ap sevi dzīvus individuālus cilvēkus, cilvēkus ar miesu un asinīm, priekiem un sāpēm, un nozūd iedomības dzemdinātais mirāžs, kas cilvēkus rādījis tikai kā skudru un odžu dzimumu. Tad cil-

Piemēri

vēks nokāpj no sava fiktīvā pārākuma kalngaliem dzīves ielejā, sāk dzīvot kopā ar mirstīgajiem un top vesels. Tā viņa nokāpšana pārvēršas par augšupkāpienu, viņa ceļš uz leju par ceļu uz augšu, sevis pazaudēšana par sevis atrašānu.

14. *Kā cilvēks top nervozs*

Lai iegūtu konkrētāku ainu par to, kā veidojas un atstās nervozā cilvēka dzīves plāns, raksturs un iekšējās krīzes, paaanalizēsim dažus gadījumus no reālās, ikdienišķās dzīves. Tie būs dažu neirotiķu dzīves stāsti, kuŗus publicējuši vācu terapeiti ar savu pacientu piekrišanu. Neesmu tos burtiski pārtulkojis, bet atstāstījis saīsinātā veidā. Publicētāju piezīmes un izskaidrojumus vietām esmu atstājis negrozītus, vietām esmu izteicis citiem vārdiem, vietām pārgrozījis un papildinājis. Kodols tomēr palicis nemainīis.

1. gadījums: bada streiks.

Cilvēki cietumos, lai protestētu pret cietuma administrāciju un panāktu savu prasību ievērošanu, dažkārt pieteic bada streiku. Bet arī ārpus cietuma — ģimenes dzīvē — viens otrs izlieto šo cīņas līdzekli. Nevien pieaugušie, bet arī bērni. Interesantu gadījumu atstāsta Kinkels (L. 16—463).

Kādā slimnīcā ievesta 14 mēnešus vecā meitenīte, augumā normāla, tikai mazliet pavāja. Māte sūdzas, ka jau 3 dienas bērnu nevarot piedabūt pie ēšanas. Viņa gan vienmēr esot pamaz ēdusi, dažas vielas, kā, piem., burkānus u. c. saknes, nemaz. Bet kopš trim dienām viņa stūrgalvīgi noraidot katru barību. Tikko viņai tuvojoties ar ko ēdamu, viņa sākot kliegt un nomierinoties tikai tad, kad ēdienu aiznesot prom. Vecāki esot visādi izmēģinājušies, gan ar labu, gan ļaunu, gan ar lūgšanām, gan sodiem, beidzot atļāvuši pat badoties, bet arī tas nelīdzējis.

Ārsta izmeklēšana ķermenī nekādas kaites neatrod. Gremošanas organi kārtībā, nervu un dziedzeru sistēma ne-

Māte un bērns

uzrāda nekādu mazvērtību, arī garīgā ziņā bērns pilnīgi normāls un pat, šķiet, nedaudz priekšā savam vecumam.

Kad slimnīcā pusdienas laikā māsa grib meitenīti ēdināt, viņa pretojas. Bērnu atstāj mierā. Līdz vakaram viņa klusu viena pati spēlējas, bet vakarā ēd. Pēc divi dienām atnāk māte bērnam pakal, bet vēl divas dienas vēlāk atkal atved meitenīti atpakaļ un izsaucas: „Viņa taču ir slimā, jo arī tagad vēl neēd!” Šoreiz meitenīte, ieraugot žēlsirdīgo māsu, ir priecīga, iesēžas viņai klēpī un tūdaļ, vecāku klātbūtnē, izēd šķīvi sakņu zupas un notiesā pus kūkas. Māte ir nepatīkami aizkarta.

Pārrunās ar māti noskaidrojas sekojošais:

Mātei 29 gadi, kopš 4 gadiem precējusies, bet viņa nav visai apmierināta ar savu laulību. Mazā paciente ir vienīgais bērns ģimenē. Jau no jaunības māte ir nervoza, ātri uztraucas, ne visai labi satiek ar radiem un paziņām, ļoti jūtīga pret iebildumiem un kritiku. Pēc lielākām nepatīkšanām sāj galva.

Mātes ideāls: audzināt bērnu tā, lai tam klātos labāk kā viņai pašai. Pirmām kārtām, lai bērns jau agri mācītos saprast, ka no vīriešiem daudz laba nav ko gaidīt. Visām meitenēm jau pašā sākumā vajagot noskaidrot, ka vīrieši grib viņas tikai izmantot. To viņa uzskata par lielu dzīves gudrību, sevi par lielu audzinātāju un tāpēc prasa, lai meitenīte viņai vienmēr apliecina savu „bērna pateicību”.

Lai piedabūtu bērnu uz kādu darbību, viņa apbeļ to skūpstiem, glāstiem, mīlinājumiem un lūgumiem, bet ja bērns tūliņ neklausā un neizpilda viņas vēlēšanos, viņa uzņem to kā personīgu apvainojumu un vienā brīdī pārvēršas: top dusmīga, errīga, bargā un runā apvainotas ķēniņienes tonī. Ja arī tas nelīdz, viņa ķeļas pie dažādiem spaidu un varas līdzekļiem — it kā audzināšanas nolūkos, pašā bērna labā, bet patiesībā — lai glābtu savu apdraudēto autoritāti.

Kā redzams, mātes audzināšanas ideāls un metodes izveidojušās sakarā ar viņas pašas sievišķīgo mazvērtības apziņu, kuļas vārdā viņa protestē pret vīriešu pārākumu

Divu neirotiķu cīņa

(vīrišķīgais protests) un grib, lai no viņas bērna izaugtu sieviete, pārāka par vīriešiem. Mazvērtības jūtas un sakāpinātā nozīmības tieksme viņai neļauj ar lietišķību, pacietību un izturību pieiet bērnam, bet prasa verdzīgu bērna padošanos viņas gribai un tā nospiež bērna pašizjūtu. Tas izsauc bērnam pretspiedienu, pretestību: bērns sāk spītēties, negrib mazgāties, sukāt matus un ēst.

Tālākās sarunās noskaidrojas arī bērna bada streika izejas punkts. Kādu dienu, kad bērna ēdināšana pieņēmusi pavisam neciešamu raksturu, māte, galīgi zaudējusi pacietību un pašsavaldīšanos, atplētusi meitenei muti un ar varu vienu pēc otras ielējusi vairākas karotes sakņu zupas. Māte pati atzīstas: „Man sāka neciešami sāpēt galva, un es vairs neapjēdzu, ko daru; bērna ietiepība bija mani novedusi izmisumā”. Skaidrs, ka tāda rīcība bērna pretestību bīstami palielināja un pārvērta to par opozicionāru.

Te cīnās divi neirotiķi — māte un bērns, tikai katrs saviem līdzekļiem. Mātes līdzekļi: maigums, ja tas nelīdz — varmācība. Bērns atbild ar bada streiku. Ēšanas process, kas normālos apstākļos kalpo bioloģiskai vajadzībai un notiek bez rīvēšanās, te pārvēršas bērnam par kaujas ieroci, lai aizstāvētu apdraudēto patību.

Māte no bērna prasa tikai padevīgu paklausību savai iedomīgai gribai. Nekādu pretošanos viņa nevar ciest. Bet bērnam tas nemaz nav tik patikami. Viņam ir arī savas prasības (jā, jau 14 mēnešu vecumā!). Māte tās neievēro un tā apspiež bērna patstāvības tieksmi un iznīcina kontaktu ar to. Viņa pazīst tikai paklausību vai nepaklausību. Kas ir cilvēcīgums, to viņa nezina, jo, kā pati sarunās apgalvo, tādu lietu viņa neesot novērojusi ne pie sevis, ne cita kāda, tas esot tikai ideālistu izdomājums. Bet ja tā, tad arī bērns ir pilnīgi pareizi rīkojies: uz varu viņš atbild ar varu. Bērns liek visu uz spēli un galu galā uzvar. Mātei jāmeklē palīdzība pie ārstiem.

Slimnīcā bērns nonāk pavisam citā situācijā. Te neviens necīnās ar viņu un tāpēc arī viņam nav jācīnās.

Neuzticība un vientulība

Bet kad izbeidzas cīņa, var nolikt arī cīņas ieročus. Un bērns sāk normāli ēst.

2. gadījums: nosarkšanas bailes (eritrofobija; L. 16)

Pacientam 29 gadi. Viņam gandrīz neiespējams apmeklēt savus paziņas un parādīties publiskās vietās, jo tādos gadījumos viņš stipri nosarkst, rokas pārklāj vēsi sviedri, pārņem moku pilnas bailu jūtas, dažreiz parādās spēcīga sirds dauzīšanās un locekļi sāk trīcēt.

Kā pacients nonācis tādā stāvoklī?

Viņa māte ir taupīga un bailīga sieviete, kuņas vadošā dzīves gudrība: no cilvēkiem nekas labs nav gaidāms, tie visi (izņemot viņu un viņas vīru) ir nelieši. Tādēļ piesardzība, atturība un neuzticība kļuvušas par viņas rakstura pamatīpašībām. Ģimene dzīvo klusi un noslēgti kādā mazpilsētiņā. Tēvs — ierēdnis bankā, hipochondriķis. Pacients — vienīgais bērns.

Viņa visagrākā bērnības atmiņa: „Es sēžu, apm. 4 gadi vecs, uz vecāku mājas sliekšņa. Vairāki zēni trokšņaini aizskrien pa ielu man garām, dodamies kādā dēkainā pasākumā. Māte pabāž galvu pa virtuves logu — vai arī es neesmu aizskriējis līdz. Bet es zinu, ka nedrīkstu satīties ar ielas zēniem. Es raugos tiem pakaļ. Es esmu viens. — Pēcpusdienas saule. — Man skumji.”

20 gadu vecumā savā dienas grāmatā viņš apraksta līdzīgu ainu: „1914. gada 3. augustā — manas slimības grūtākajā dienā — kājnieku bataljons devās uz kaujas lauku. Es stāvēju savas mājas durvīs, gandrīz vienīgais civilists no sava vecuma biedriem. Pa ielu aizsoļoja pulks pēc pulka, pelēki, puķēm apbērti, pa labi un kreisi nepārredzama ļaužu jūra, jaunavas, sievas, — vienība, kāds milzīgs „mēs”, spēks un briesmas. — Parādes maršs. — Pēcpusdienas saule. — Es neesmu pulkā. — Slimība. Reiznācija. — Neizteicama vientulība.”

Šais divās suģestīvās ainās ietverts viss pacienta lik-

„Princis uz zirņa”

tenis: palikt nomaļus, būt vientuļam. Kas vainīgs? Pirmā gadījumā viņu aiztur māte, otrā — nervozā slimība. Bet kā radusies šī slimība? Tās pamati ir jau bērībā.

Es jau aizrādiju, ka viņa māte aiz neuzticības pret citiem dzīvo ļoti izolēti. Šī paša iemesla dēļ viņa attur arī savu dēlu, kad tas vēl mazs, no satiksmes ar citiem bērniem, un tas, kopā ar viņa paša infantilām mazvērtības jūtām, zēnā izveido neuzticību pret citiem. Tā mātes rakstura īpašība pamazām pāriet arī dēlā. Bērns aug tikai mātes tuvumā, mātes „brunčos iekēries”, tādēļ viņā neatīstās patsāvība, drošes un kopības apziņa ar citiem, bet gan bailes un mazdūšība. Savas bailes tas viegli var aizbīdināt: māte nelaiž. Pat pieaudzis tas mēdz aizbīdināt savu nevarību ar to, ka māte, „diemžēl”, neesot viņam nekad atļāvusi ceļot, peldēties, slēpot, braukt laivā un jāt...

Māte neaudzina dēlu dzīvei, bet sev, un ir lepna, ka viņas dēls ir tik rātns, ka nekur neiet prom no mājas un nedara nekādas palaidnības. Bet mazdūšīgais dēls savukārt jūtas drošs tikai mātes tuvumā, un visādi pūlas, lai nepātrūktu garīgā nabas saite starp viņu un māti. Māte audzina dēlu kā „princi uz zirņa”. Tāpēc dēlā tiešām ar laiku nostiprinās pārliecība, ka viņš ir princis, bet līdz ar to arī bailes no zirņa.

Tikai tā izskaidrojami daži raksturīgi gadījumi viņa bērībā, uz kuriem tūlī aizrādīsim. Piecu gadu vecumā zēns prot izpīt ļoti smalkus pinumus, deviņu gadu vecumā viņš būvē jau elektriskus aparātus, bet savus zābaciņus sašņorēt viņš iemācās tikai 8 gadu vecumā. Bet arī tad viņš dara to reti, jo šī procedūra viņam ilgst mazākais 40 minūtes, un tik ilgi māte, kas vienmēr viņu uzrauga, nevar gaidīt. Ja ievēro prinča pozīciju dzīvē, tad šis paradoksālais fakts viegli saprotams: princim klājas citus brīnīt un likt sevi apkalpot, tādēļ jābūvē smalki aparāti un nav jāmācās pašam kājas apaut. Rodas interesants stāvoklis: māte ir valdniece par zēnu („es nedrīkstu nekur iet — māte nelaiž”) un reizē arī viņa kalpone, verdzene (8 gadu vecumā apauj viņam kājas), citādi sakot — rodas tas, ko

Nervozā nosarkšana

individuālpsīchologi apzīmē ar vārdu „valdnieks vergs” (Regiersklave). Princis arī nevar ielaisties sacensībās ar pilsoņiem, to neatļauj viņa gods un bailes no neveiksmēm, tāpēc puišelis, kad arī viņa skolas biedri sāk nodoties tehnikai, atmet elektriisko aparātu būvi un pāriet uz nepraktiskām lietām: konstruē bruņinieku pils un fantastiskas pilsētas.

Nervozā nosarkšana pirmo reizi parādās 6 gadu vecumā. Viņa māte ir bavāriete un, lai nostiprinātu „gaigās saites” ar dēlu, iemācījusi arī viņam šo izloksni, lai gan vecāki dzīvo Ziemeļvācijā. Kādā svētdienas pastaigā ģimene sastop savus radus. Sasveicinoties, zēns brašā bavāriešu izloksnē pasaka savai māšīcai: „Grüass di Gott, mei Basele”. Tas sacel lielu jautrību un smieklus, bet kad zēns aizkauna nosarkst, smieklī pārvēršas izsmieklā. Beidzot viņš sāk raudāt, bet māte dusmīgi iekniebj rokā un saka, lai nedara viņai kaunu citu cilvēku klātbūtnē un svētdienas dienā.

Mazdūšīgajam princim tas ir smags pārdzīvojums, ļoti sāpīga negatīva pieredze. Mātes audzināšanā nostiprinātā pārākuma apziņa saņēmusi stipru triecienu: viņš ticis izsmiets. Tas vēl vairāk pastiprina bailes no cilvēkiem, bet līdz ar bailēm arī nosarkšanu. Kad māte viņu sūta uz veikalu, viņš jau iepriekš iedomājas, ka viņu atkal izsmies viņa izrunas dēļ, tādēļ baiļojas, nosarkst, bet veikalā top neveikls un galīgi sarkans. Viena neveiksme seko otrai, drosme zūd, pieaug mazdūšība, bet līdz ar to arī bailes un nosarkšana top lielākas un biežākas. Nosarkšanas reflekss nostiprinās un stāv baiļu kalpībā. Zēns pats šo sarežģīto psiholoģisko sakarību nesaprot. Viņš domā tā: „es baidos tādēļ, ka nosarkstu,” kamēr patiesībā ir otrādi: nosarkst tādēļ, ka baidās (un baidās tādēļ, ka savā iedomībā ir princis, bet dzīves ikdienā — nemākulis). Ar laiku šis kauzālais sakars tiek pārfinālizēts, nosarkšanas reflekss tiek nostādīts personālās mērķtiecības kalpībā: nosarkst, lai nebūtu jāatstāj māja — lai nebūtu jāpiedzīvo neveik-

Cilvēks, kas nespēj strādāt

smes — lai nebūtu jāzaudē pārākuma fikcija. To pierāda viņa tālākā attīstība.

Ieradis mājās būt ģimenes centrs, arī skolā viņš grib būt pirmajā vietā, tādēļ ir kārtīgs, rātns un centīgs. Viņš top par paraugzēnu un sapņo reiz kļūt zinātnieks. Protams, ne kaut kāds nieka vīrs — to viņam neatļauj pārākuma apziņa, bet gan universitātes profesors viņš būs. Tikai viens mazs priekšnoteikums: „Ja es tikmēr būšu izārstēts no savas slimības”. Protams, jo cilvēks, kas slimo ar eritrofobiju, taču nevar lasīt lekcijas. Tā nervozais simptoms top par izdevīgu aizsegu, kuņas patvērumā var kalt vispožākos nākotnes plānus, kāpināt savu pašizjūtu, neraižējoties par to, kā dzīvē apliecināt savu pārākumu. Tā arī dara patients. Bet tā kā iedomai ceļoties, plaša starp ideālu un īstenību top arvienu lielāka, tad līdz ar to pieaug arī mazvērtības jūtas un bailes no neveiksmēm, un nervozā nosarkšana top arvienu vajadzīgāka, parādās arvienu biežāk, līdz patients spiests izvarīties no katras sabiedrības un palikt mājās, jo tāda bijusi viņa neapzinīgā vēlēšanās, lai saglābtu savu pārākuma apziņu. Un beidzot jāmeklē psihoterapeits.

3. gadījums: princeses ideāls (L. 12—168).

„Ja gribat, varat mani nosist, strādāt es tomēr nevaru,” smaidīdama paziņo 19 gadus vecā Marta U., kad vecāki viņai liek strādāt. Viņa ir priecīga, jautra un labsirdīga, kamēr no viņas nekā neprasa; kad kas jādara, viņa prot izvairīties, laižot darbā asprātīgus jokus un pat mazas rupjības, bet kad vecāki prasa, lai mācās kādu arodu vai iestājas kādā vietā un sāk pati sev maizi pelnīt, viņa paziņo, ka neko nav spējīga darīt. Un vecāki, kuņu uzņēmums pilsētas nomalē par mazu, lai uzturētu visu ģimeni, nekādi nevar piespiest meitu uzsākt ko nopietnāku. Ne ar labu, ne ļaunu. Vienīgais, kas viņu interesē — skaisti ģērbi. Bet arī no tiem viņa atsakās, ja vecāki nedod.

Kad Martai bijuši 16 gadu, vecāki viņu nodevuši kādā stingrā un kārtīgā internātā, lai iemācītos mājsaimniecību.

Nelabojams raksturs

Bet arī tur Marta nerespēktējusi ne kārtību, ne darbu. Uz visiem sodiem viņa atbildējusi ar laipnu smaidu. Arī par mājas arestu un sitieniem viņa neuztraukus.es. Tādās reizēs viņa atcirtusi: „Ļoti žēl, ka jūs tik rupji cilvēki, bet jūs jau nekā labāka neprotat.”

Lai viņu sodītu, internāta vadītājs nedevis viņai ēst, bet meitene ar neslēptu prieku tam paziņojusi, ka nu viņa māksla esot galā, jo viņu badā nomērdēt tas taču nedrīkstēšot; viņai, turpretim, nemaz nekaitēšot drusku pabadošies, jo viņa tomēr uzvarēšot. Internāta pārzinis bijis atbruņots. Viņš aizrakstījis vecākiem, ka viņu meita ir pilnīgi bezrakstura radījums, kuŗu, droši vien, vadot kāds ļauns gars. Te ar audzināšanu nekā nevarot panākt, te esot vajadzīgs ārsts, tāpēc viņš vairs nevarot meiteni paturēt pie sevis.

Ārsts tomēr nevar konstatēt nekādas vājprāta pazīmes. Ārēji viņa gan atgādina tā saukto moral insanity rakstura cilvēku, bet tomēr jautājumos, kas skar viņas pašas intereses, viņa ir ļoti saprātīga un uzrāda arī apbrīnojamu griibas spēku.

Kā izskaidrot viņas rīcību? — Mums atkal jāmeklē izejas punkts bērnībā, Martas individuālās attīstības vēsturē. Un tā ir ļoti cilvēcīga.

Marta ir vienīgā meitene ģimenē, kuŗā bez viņas ir vēl 2 vecāki un 3 jaunāki brāļi. Jau no paša sākuma viņai vajadzējis pašai saviem spēkiem aizsargāt savu ādu, jo brāļi no viņas prasījuši ne tikai dažādus pakalpojumus, bet arī visādi ķircinājuši un pastāvīgi izzobojuši, jo viņa esot tikai „gaŗmate-meitene”. Arī mātes acīs viņa bijusi „tikai meitene” (tā tad kaut kas mazvērtīgs), kādēļ vaina par brāļu nedarbiem vienmēr tikusi uzķauta viņas pleciem.

Vecāku māja atrodas kādas mazpilsētiņas nomalē. Tas radījis izdevību biūzos, kad mājās kļuvus pavisam neciešami, paslēpties dārzā vai, visbiežāk, tuvējā mežā. Tur viņa jutusies droša un pasargāta no pazemojumiem. Atgriežoties mājās, viņa pamazām pārliecinājusies, ka viņas ilgā prombūtne nevien pasargājusi no mājas grūtībām, bet pat palielinājusi viņas prestižu ģimenē. Māte, norāizējusies

Cilvēks, kas nekā nedara un tomēr ir pārāks par citiem

par pazudušo meiteni, gan rājusies, tomēr nevarējusi noslēpt savu prieku, ka bērns atgriezies mājās sveiks un vesels.

Tā meitene jau 10 gadu vecumā iegūst nelietišķu līdzekli ciņā par savu pārākumu, kāciņļ viņa arvienu biežāk un ilgāk paliek prom no mājas, kad tur draud nepatikšanas un grūtības. Tā viņas raksturā izveidojas dresāts: „Tā kā cilvēki mani apspiež, tad es atstāju visu viņu pašu ziņā un dodos prom — mežā”.

Šo principu viņa pielaiķo visām situācijām, un tas noder vienmēr, tāpēc tas nostiprinās viņas raksturā un dzīves uzterē. Agrā bērniķā viņa mājās bijusi tikai pelnrušķ.te. Tas dzemdējis viņas augšuptieķsmē princeses ideālu. Nu viņa atradusi labu līdzekli, kā tuvojies šim ideālam un kā nodrošināt sev dzīvē bezrūpiķas princeses stāvokli. „Lai citi raizēķas un uztraucas, kas man tur!”

Āri skolā, kad neveiķas ar māciķām, viņa neķeķas vis pie grāmatām, bet dziedādama aizskriē meķā. Āri sodi viņu neuztrauc. Par viņas neveiķsmēm, uzveķanos un vāķām atziķēm lai uztraucas vecāķi, skolotāķi, direktors un māciķāķs, — tas viņai neķaiķē. Sodi? Āri tie nelidz, gluķi otrādā: tie viņā vēl vaiķāk nostiprina pārāķuma apziķu un tās saldumu, jo skolotāķi un visi citi kriķ izmisumā par viņas nelaboķamo raksturu. Āri skolas ārstis un pat kāds universitātes profesors nevarēķis nekā panāķt. Meitene triumfē. Viņa ir uzvarēķusi, skolotāķi, māciķāķi un profesori izrādiķuķies nevariķģāķi par viņu! Viņa nekā nedara, un tomēr ir pārāķa par visiem!

Un kad viņu pēc iesvētiķšanas nodod kādā vietā, ar savu nolaidiķu un nevīķiķu viņa drīz vien panāķ to, ka viņu aizsūta mājās kā pilniģi nederiģu, un viņa atkal var dzīvot princeses dzīvi.

Viņas bērniķā iegūtais pamatprinciķs izteiķams šādā atziņā: „Jo mazāķ es raizēķos par citiem, jo vairāķ citi raizēķas par mani.” To viņai māciķjusi dzīve, un pati uz savu roku viņa pārliķcināķusies par šī principiķa pareiķiķu.

Vai rakstura trūkums?

Agrāk viņa bija „tikai meitene“, un tad dzīve bija grūta, tagad viņa ir princese, un nu ir viegli.

Viņai trūkst pienākuma apziņas? Varbūt, bet toties viņā liels dzīves prieks. Bet kāpēc trūkst pienākuma apziņas? Vai vecāki nemācīja strādāt un mīlēt darbu? Jā, to viņi gan mācīja, pat par daudz, bet viņi nemācīja meitenei kopības apziņu, cilvēcīgumu, jo paši pret viņu neizturējās cilvēci, bet bez cilvēcīgas kopības apziņas nav arī pienākuma apziņas.

Martas dzīves uzskatu un rakstura pamatprincips pasargā viņu, kad viņa ir kļuvusi jaunava, arī no satricinājumiem un neveiksmēm mīlā. Tieši otrādi: arī šeit viņa izbaida savu pārākumu. Pret visiem jauniem vīriešiem viņa izturas ar vienādi laipnu un drusku frivolu vajību, bet vienmēr ir arī piesardzīga — lai par daudz neaicrautos un nepazaudētu sevi, savu virsroku, lai nebūtu jāriskē ar mīlas nopietnību. Viņai patīk dejot, saņemt dāvanas, ļaut sevi apbrīnot, jokoties un būt maigai, bet ja kāds no daudzajiem pielūdzējiem viņu atstāj un aiziet pie citas, tas viņu ne mazākā mērā neaizskar, jo aizgājēja vietā rodas cits — vēl dedzīgāks pielūdzējs. Viņai patīk, ja viņu pavada uz mājām, bet tikpat labprāt arī viena viņa dodas mājup. Šāda izturēšanās ļoti kairina jaunos cilvēkus, tādēļ pielūdzēju viņai nekad netrūkst.

Tā tad arī viņas erotiskās tieksmes ir egocentriskās pārākuma gribas kalpībā. Vai tas ir rakstura trūkums? Nē, gluži otrādi: stingrs un noteikts raksturs, kas zina, ko grib, un arī prot to sasniegt. Skaidrs, ka šādā gadījumā nelīdz ne vecāku, ne citu lūgumi, ne pamācības, ne sodi. Te var līdzēt tikai kāds liels iekšējs satricinājums, kāda katastrofa sadursmē ar pašu reālo dzīvi, kurā atklātos nelietišķā dzīves plāna nepareizība.

Šāda katastrofa Martas dzīvē rodas pēc tēva nāves, kad jāizūtrupē tēva uzņēmums, bet ar ieņemto naudu tikko var nolīdzināt sakrājušos parādus. Nu vaja nopietni padomāt par patstāvīgu dzīvi. Un Marta, kas nav neko mācījusies, spiesta pieņemt kalpones vietu. Nelaimīga viņa

Martas pārveidošanās

dodas uz galvaspilsētu. Bet arī kā kalpone viņa rikojas pēc princeses metodēm, tāpēc neturas nevienā vietā ilgāk par 1—2 nedēļām. Kad viņa isā laikā jau ceturto reizi spiesta mainīt darba vietu, nejaušs gadījums viņu noved kādā individuālpēsihologu padomdotuves punktā. Sākas viņas rakstura analīze, kas mēģina atsegt viņas dzīves plāna egocentriskos pamatprincipus un to kaitīgumu viņas pašas tālākajā dzīvē. Individuālpēsihologa nemākulības dēļ tomēr pilnīgi neizdodas koriģēt Martas raksturu. Viņa gan atmet līdzšinējo uzskatu, ka darbs un atbildība pazemo cilvēku, bet ceļ tikai bezdarbība un neatbildība, tomēr no egocentriskām dzīves metodēm viņa neatbrīvojas.

Drīz viņa iepazīstas ar bagātu rūpnieku, ielaižas ar to intimā dēkā, dzemdē bērnu, aizdod to prom un ar sava bagātā pielūdzēja palīdzību atveļ mazu, bet ienesīgu konditoreju, kas ātri vien uzplaukst, un drīz viņa ir diezgan liela uzņēmuma vadītāja. Nu viņa savā arodā kļuvusi strādīga, izmanīga un apzinīga, bet arvienu vēl uzskata visus cilvēkus par saviem ienaidniekiem. Koriģēt šo uzskatu piespiedis tikai jauna krīze, daudz lielāka par iepriekšējo.

4. gadījums: bailes no cilvēkiem (L. 15—106)

Otto G. sekmīgi nobeidz ģimnaziju un 17 ar pus gadu vecumā dodas uz Ženevu studēt jurisprudenci. Līdz tam viņš dzīvojis kādā Ziemeļvācijas pilsētā pie saviem vecākiem, bijis patstāvīgs, uzņēmīgs un dzīves priecīgs. Tēvam ir lielāks uzņēmums; ģimenē 3 dēli, no kuriem Otto vecākais. Jauneklis līdztekus skolas mācībām daudz nodarbojies ar sportu, dzīvi piedalījies jaunatnes organizācijās un daudz ceļojis. Tāpēc visi pārliecināti, ka arī kā studentam viņam nekas ļauns negadīsies.

No Ženēvas viņš saviem vecākiem bieži raksta garas vēstules, bet tajās daudz runā par teorētiskiem socioloģijas un filozofijas jautājumiem un maz par savu ikdienas dzīvi. Tikai nākošajā studiju semestrī, kad viņš ir Berlīnē, viņš kādam attālākam radniekam atzīstas, ka visu laiku Ženēvā

Nespēja nodibināt kontaktu ar dzīvi

viņš juties kā trimdnieks un vientulis, nevarēdams iedraudzēties ne ar vienu atsevišķu studentu, ne arī piebiedroties kādai studentu organizācijai. Savu brīvo laiku viņš pavadījis vientulās pastaigās vai arī neproduktīvi sēdēdams kafējnīcās. Doties tālākos ceļojumos vairs nebijis drosmes.

Dzīvodams Šveicē vientuļu dzīvi, viņš nodevies dažādām stipri fantastiskām un nereālām cerībām un plāniem erotikas un politikas plāksnē. Viņš sapņojis sastapt studentu, kas būtu „viņam pilnīgi piemērota”, ar kuŗu viņš varētu pilnīgi saprasties un kopīgi nodziļināties dažādos politiskos strāvījumos, lai tad pēc iespējas drīzāk un pamatīgāk varētu pieslēgties kādai „starptautiskajai organizācijai”. Bet nepiepildījās ne viena, ne otra cerība. Viņš neatrada nevienu piemērotu studentu, jo jaunās dāmas viņam šķita „vai nu par elegantām vai arī par vecaunavīgām”. Nebija atrodama arī neviena starptautiska organizācija, kuŗai viņš būtu varējis pieslēgties. Komunisti viņam likās pārāk „nekultivēti”, bet kristīgā Fellowship organizācija, kuŗas sanāksmes tas dažkārt apmeklēja, par „lēnīgu”.

Spriežot pēc viņa nespējas piemēroties jaunajiem apstākļiem, iedzīvoties tajos un auglīgi atrisināt jaunās dzīves uzdevumus, jāatzīst, ka viņš tomēr nav bijis pietiekami sagatavots dzīvei, ka viņa skolas laikā izrādītā aktivitāte bijusi ļoti pavirša un slēpusi sevī bīstamus rakstura trūkumus, kas atklājās tūlīt, tikko mainījās dzīves apstākļi, tikko bija jāpāriet no dzimtās pilsētas un ģimenes siltuma svešumā un jāatrod plašāks kontakts ar dzīvi.

Jo vietulāks viņš jutās, jo vairāk sabruka augstās cerības. Drīz viņam vispār aprūka drosmes iedraudzēties un pat iepazīties ar cilvēkiem, jo vienmēr jau iepriekš viņu baidīja nelabais paredzējums, ka atkal būs jāviļas. Un jo vairāk viņš noslēdzās no cilvēkiem, jo asāk viņš redzēja to kļūdas un bargāk kritizēja, un tādēļ vēl jo vairāk cieta no zemes iemītnieku nožēlojamās niecības. Bet jo vairāk viņš cieta, jo dziļāk grimta viņa drosmes, un tādēļ vēl jo mazāk viņš varēja nodibināt cilvēcīgu kontaktu.

Šis velnišķais burvja loks iedzina viņu pilnīgā vientu-

„Cilvēkuniecīgums”

libā, un pirmā studiju semestra beigās viņš tikai vairs spēja dažus vārdus apmainīt ar savu saimnieci un kafejnīcas viesmili.

Nākošās vasaras brīvlaikā viņš daudz ceļo, bet arī tas neglābj no vientulības. Tāpat nākošo semestri Berlīnē viņš nevar piebiedroties nevienam studentam, ne studentei, ne studentu organizācijai, lai gan pats ārkārtīgi ilgojas pēc cilvēcīga tuvuma. Stāvoklis mainās tikai tad, kad iepriekš minētais radnieks, kam Otto bija atklājis savu iekšējo katastrofu, māca viņu vingrināties „paciest cilvēku nožēlojamo niecīgumu”. Un tikai pēc vairākiem mēnešiem viņam izdodas ieskatīt ne tikai citu, bet arī savas vājības. Bet līdz ar to pārmainās arī viņa intereses. Tikai tagad viņš sāk jautāt, no kurienes cilvēkā ceļas niecīgums un kā to pārspēt. Sakarā ar to pazūd pasaules glābēja sapņi, bet to vietā pamostas vēlēšanās lietišķā sadarbībā ar citiem cilvēkiem novērst atzītos trūkumus. Viņš pievienojas kādai aktīvai studentu grupai un drīz vien ir atkal darbīgs, atsaucīgs un ražīgs.

5. gadījums: bailīgais bērns (L. 29—101)

Kāds 11 gadu vecs zēns mokās ar nakts bailēm — redz nelabus sapņus, kliec un uztrūkstos; nomierināties viņš var tikai tad, kad tēvs vai māte uzmostas un paņem viņu sev gultā blakus.

Baiļu simptomi stiprākā veidā pirmo reizi parādījušies 6 gadu vecumā, kad ģimenē ierodas divi konkurenti — dviņu brāļi. Līdz tam viņš kā vienīgais bērns baudījis vecāku nedalītu uzmanību, gādību un mīlestību, bet nu viņam jāatdod sava vieta brāļiem. Tas viņā modina tādu greizsirdību, ka jau no pirmās dienas pret mazajiem viņš izturas sevišķi naidīgi. (Arī tagad vēl — 11 g. vecumā — viņš tos moka kā vien varēdams.) Un tas it labi saprotams, jo viņa izcilais stāvoklis ģimenē nu iznīcināts, viņu vairs nedievina, bet sāk atstumt; viņa iedomīgai pašapziņai dots spēcīgs trieciens, viņa „es”, viņa persona apdraudēta. Ļoti bīstami krist no kādreizējās godības augstumiem. Stāvok-

Nakts baiļu jēga

lis tiešām kritisks un uztraucošs. Zēns vairs nav drošs par sevi. Šī nedrošība izteicas viņa nervozajās naktīs bailēs. Nekā darīt — mātei jāpieņem atkal zēns pie sevis un arī dienā rūpīgāk jāuzmana. Zēns atkal nostājas centrā. Bet tad notiek kaut kas negaidīts.

Ar savu nemitīgo uztrūkšanos naktīs zēns terorizē visu ģimeni. Stāvoklis drīz vien kļūst tik neciešams, ka tēvam zēns jāsūta prom no mājas un jānodod kādā netālā internātā, no kurienes tas mājās drīkst ierasties tikai nedēļas beigās uz vienu dienu un nakti. Un pats divvainākais: internātā baiļu lēkmes tūlīt izbeidzas un zēns guļ mierīgi, bet tikko pārrodas mājās, tās atkal tūlīt atkārtojas. Tā tas turpinās visu ziemu: katru nakti no sestdienas uz svētdienu tas mocās ar bailēm. Vasaras brīvlaikā, kad viņš atkal dzīvo pie vecākiem, baiļu lēkmes parādās katru nakti.

Otrā ziemā, kad zēns ir atkal internātā, ar viņu aprunājas kāds piedzīvojis individuālpsichologs, saprotamā veidā noskaidro viņa baiļu pamatus, un drīz vien zēnam arī sestdienas nakšu bailes izzūd. Bet tikai neilgu laiku — dažus mēnešus. Tad tās atkal atgriežas. Kas noticis? Izrādās, ka zēnam šoreiz radušās *grūtības skolā*. Visgrūtāk viņam nodibināt labas attiecības ar pārējiem biedriem. Viņš ir naidīgs, nebiedrīks, un tādēļ pārējo bērnu neieredzēts. Protams, tādos apstākļos zēns nevar iedzīvoties internātā, jūtas vientuļš, nospiests un izolēts. Un viņš sauc atkal pēc mātes. To izteic viņa nervozās bailes.

Kamēr zēns auga viens mājās, viņš tika lutināts, neieguva patstāvību, un bailes bija līdzeklis, lai arī naktīs atrastos mātes tuvumā. Kad piedzima dvīņu brāliņi, viņam vēl vairāk bija jācīnās par mātes ievēribu un tuvumu, tādēļ pastiprinājās arī bailes. Internātā sākumā klājās labi, tādēļ bailes tur izzuda. Kad viņam noskaidroja, ka tikai baiļu dēļ viņu nelaiž mājās, pazuda arī sestdienas nakšu bailes. Bet taigad, kad bija radušās jaunas grūtības — stipras nesaskaņas un asi konflikti ar biedriem, viņā pamostas neapslāpējamas ilgās pēc mājām, pēc mātes. Un lai gan viņš zina, ka tieši baiļu dēļ viņu nelaiž mājās, viņa

Nervozā sieva

bailes no skolas un ilgās pēc mājām tomēr tik lielas, ka atkal izsauc nervozos simptomus. Tā rodas smaga pret-runa zēnā: viņš zina, ka naktīs nedrīkst uztrūkties, bet tomēr uztrūkstas.

Ko darīt? Jāpanāk zēna kontakts ar pārējiem biedriem, zēns jāatsvabina no naidīgas izturēšanās pret tiem. To iz-dara tas pats individuālpsīhologs, un nervozās bailes atkal izzūd.

6. gadījums: nervozā sieva (L. 3—50)

Kāda dāma, 32 gadus veca, precējusies, sūdzas par stiprām sāpēm kreisās acs apvīdū un par redzes tēlu du-bultošanos, kādēļ kreisā acs jātur pievērta. Redzes nenor-mālības sākušās 11 gadu vecumā, bet galvas sāpes — kopš saderinājusies ar vīru. Pēdējo reizi lēkmes stiprāk parādī-jušās pirms 7 mēnešiem, pēc kādas aukstas peldes; galvas sāpes gan uz laiku izzūdot, bet divkārsšā redze paliekot vienmēr. Bez tam paciente sūdzas arī par traucējumiem zarnu darbībā, kas vienmēr parādoties uztraukumā, ko mo-difnot paredzamās viesības, apmeklējumi, sastapšanās ar svešām personām u. tml.

Pirms laulībām paciente mācījusi vijoles spēli, arī pati uzstājusies koncertos un ļoti milējusi savu nodarbošanos, bet līdz ar laulībām tā bijusi jāpārtrauc. Par ģimenes dzīvi viņa sevišķi nesūdzas un, kā šķiet, ir apmierināta.

Viņa ir bijusi pie vairākiem ārstiem, bet neviens neva-rējis konstatēt tādus defektus ķermenī, kas dotu pietiekamu izskaidrojumu viņas nervoziem simptomiem. Adlers, pie kā viņa beidzot ierodas, rūpīgi izmeklējot, konstatē da-žas nepareizības ķermeņa uzbūvē, piemēram, sejas asimet-riju: kreisā sejas puse mazāka par labo, kādēļ pielaižama iespējamība, ka tāda pati asimetrija pastāv arī galvas kausa un smadzeņu uzbūvē; tāpat iespējams, ka arī redzes aparāta iekšienē nav kas kārtībā, tomēr tas vēl par maz, lai nervozos simptomus izskaidrotu tikai ķermeniski. Tāpēc ārsts uzsāk pacientes „rakstura izmeklēšanu“.

Rakstura analizē noskaidrojas, ka pacientes moku gal-

Rakstura analīze

venais cēlonis: *saasināts pārākuma un mazvērtības kompleks*. Viņa pati atzīstas, ka ātri iekaistot vētrainās dusmās (tāpat kā tēvs un brāļi), bet tādas dusmas vienmēr norāda uz mazvērtības jūtās saasinātu pārākuma tieksmi jeb varas kāri. Citādi nevar izskaidrot arī viņas nervozo uztraukšanos, sastopoties ar svešiem cilvēkiem mājās vai uz ielas. Kad jāspēlē citiem priekšā, viņu pārņem „lampu drudzis”. Paciente gan atzīstas, ka pret citiem cilvēkiem viņai neesot ne mazākās intereses (sakāpināta pārākuma apziņa), bet tomēr satiekoties un uzstājoties uztraucas (iekšējas nedrošības izjūta, bailes parādīties mazvērtīgai). Ārsta kabinetā viņa tik daudz stāsta par sevi, ka ārstu nemaz nelaiž pie vārda (iedomīga sevis izcelšanas kāre).

Reiz viņa sapņojusi: „Es atrados teātrī kopā ar savu vecāko māsu un svaineni. Es saku tām, lai viņas drusciņ uzgaida, tūlī es pati parādīšos uz skatuves.” — Zīmīgs sapnis: viņa grib uzstāties, parādīt sevi, pierādīt savas spējas, varbūt pat to, ka ir pārāka par māksliniekiem, tikai — drusciņ jāuzgaida! Viņa nevar samierināties ar vienkārša skatītāja lomu, viņa pati grib spēlēt. Tā ir viņas slepenā vēlēšanās, ko izteic šis sapnis. Dzīve grib viņu pārvērst par statisti, koristi, bet viņa jūt, ka ir spējīga būt primadonna. Skaidrs, ka šādā stāvoklī cilvēks nevar būt apmierināts ar dzīvi.

Uz to pašu norāda arī viņas attiecības ar vīru. Lai gan vārdos viņa atzīst, ka ar savu laulību apmierināta, tomēr, dziļāk ieskatoties, atklājas pavisam cita aina.

Daži simptomatiski fakti.

Ģimenes dzīvē viņai ir plašas brīvības un viņa tur vīru, kas viņu mīl, stipri savā varā, bet ir tomēr neapmierināta, ka vīrs pārāk maz vērtības piegriež viņai. Viņa nevar samierināties, ka vīrs pārāk aizņemts darbā, noguris pārnāk vēlu vakarā mājās, grib atpūsties un neizrāda sevišķu vēlēšanos iet ar viņu pastaigāties vai apmeklēt kādu lokālu. Un viņa neapzinīgi tiecas prom no vīra. Kad ārsts viņai jautā, ko viņa darītu, ja taptu vesela, viņai sākumā nav ko atbildēt, viņa stomās un turpina tikai stāstīt par sa-

Neapzināta tieksme

vām galvas sāpēm. Kad ārsts neatlaidīgi vairākas reizes atkārtō šo jautājumu, viņa beidzot atbild, ka tad dosies prom no provinces uz lielpilsētu, mācis citiem vijoles spēli un iestāsies kādā orķestrī par vijolnieci. Kas aiz vārdiem prot atšifrēt slepenās tieksmes, tas bez sevišķām grūtībām ieskatīs, ka šais vārdos slēpjās tieksme šķirties no vīra, jo vīrs darba dēļ provinces pilsētu atstāt nevar. Bet tā kā vīrs viņu ļoti cienī un ir labs pret viņu (izpildīdams sievas vēlēšanos pastāvīgi atrasties ārsta tuvumā, pat atļāvis viņai apmesties pie svaines, kur tā jūtas, kā pati saka, laimīga), tad viņa šo tieksmi baidās vēl atklāti apzināties un pateikt.

Savu vīru viņa vērtē augstu, bet ir tālu no īstas mīlestības un, patiesību sakot, savu vīru nekad nav milējusi. Laulību viņa noslēgusi tikai ar tādu norunu, ka vīrs apsolās tik drīz negaidīt bērņus. Viņas nervozās galvas sāpes un bailes no bērņiem dod viņai iespēju savus pienākumus laulības dzīvē samazināt līdz pēdējam. Viņai ir paniskas bailes no dzemdību mokām, kādas viņa novērojusi bērņībā pie mātes, kad dzimis kāds jaunākais brālītis. 11 gadu vecumā tēvs viņu reiz nepamatoti apvainojis miesīgos sakaros ar kaimiņa dēlu; arī šis pārmetums neizdzēšami iegūlies atmiņā kā biedinājums un kopā ar citiem pieminētiem faktiem savienojis seksuālo pārdzīvojumu ar bailēm; tāpēc mīlas miesīgajā elementā viņa neatrod nekāda prieka un ir frigida.

Paciente neatlaidīgi apgalvo, ka katra saaukstēšanās viņai kaitīga un izsauc galvas sāpes, ka viņai sevišķi jāuzmanās no auksta ūdens. Un tomēr pirms pēdējo lēkmju sākšanās viņa peldējusies. Kā to lai izskaidro?

Tas noticis pēc tam, kad viņa atradusi sava vīra svārku kabatā kādas jaunavas vēstuli. Tur gan nebijis nekas vairāk, kā tikai īss sveiciens, bet ar to pieticis, lai rastos nepiedzīvotas greisirdības lēkmes (līdz tam viņa šādas jūtas nepazinusi); vīrs gan pierādījis savu alibi, bet tas neko nelīdzējis. Aizdomīga neuzticības noskaņa palikusi, tāpat arī pamodinātā greisirdība neizzudusi, un

Aizvainota pašapziņa

kopš tā laika viņa savu vīru pastāvīgi uzmanījusi. Tas norāda uz viņas lielo iedomību: jau tas vien, ka vīram varētu būt kāda draudzene, jau pati doma vien par šādu iespējamību aizvaino un sāpīgi sadzel viņas pašapziņu. Līdz tam viņai nemaz nebija prātā ieshāties, ka viņai varētu blakus nostāties kāda cita. Šo domu neatļāva viņas lepnums un viņa bija cieši pārliecināta, ka savam vīram viņa ir vienīgā. Bet nu viņa vairs nav droša par to, tāpēc sarūgtināta.

Būdamā egocentriķe, savās nelietišķajās pašapziņas sāpēs viņa nevaino vis sevi, bet vīru. Tas ir vainīgs. Bet vainīgam jāsaņem arī atmaksa. Vīra izturēšanās, objektīvi skatot, ir nevainojama. Tāpēc atklātj uzbrukt nevar. Bet ir viens līdzeklis, kā var otram sāpes darīt „nevainīgi”: mokot sevi. Tas ir pēc principa: sāpēs man, sāpēs arī tev. Šo metodi apzinīgi vai neapzinīgi izlieto gandrīz visi neirotiķi. Un tāpēc nav brīnums, ka tas notiek arī šaj gadījumā, ka paciente, lai gan labi zina, ka saaukstēšanās bīstama, tomēr iet aukstā ūdenī un tā iemanto galvas sāpju lēkmes. Protams, vīram nu ir jācieš līdz, jā rūpējas un jābūt divkārši uzmanīgam. Bet tas paceļ ģimenē viņas vērtību. Galva gan neciešami sāp, bet aizvainotās iedomības sāpes ir atriebtas, izlīdzinātas.

Zīmīgs vēl kāds sapnis, ko paciente redzējusi psihoterapiskās ārstēšanās laikā. Sapnī viņa redz kaķi, kas noķer zivi un drāžas ar to prom. Kāda sieviete, to pamatinījusi, skrien pakaļ un grib kaķim zivi atņemt. Kas būs iedzilnājies sapņu tulkošanā, tam nebūs grūti saprast šī sapņa jēgu: bailes brīdina pacientu, ka arī viņas vīru var tāpat nolaupīt.

Nervozā sieva — tā ir sieva, kas jūtas atkarīga no vīra un grib būt pārāka par to. Bez šaubām, tāds stāvoklis ir ļoti grūts, iekšēja nemiera, satraukuma, pretrunu un baiļu pilns. Bet tikpat neapšaubāms tas, ka ilgstošam dvēseles saspilējumam jāatspoguļojas arī ķermenī. Nervu nevar izturēt milzīgo psihisko spiedienu, un šis spiediens izlaužas nervozos simptomos — galvas sāpēs, neiralģijā, zarnu

Kāda audzināšanas metode

darbības traucējumos u. tml. Ko darīt? Zāles te nelīdz. Adlers iet citu ceļu: soli pa solim viņš atsedz kļūdas pacientes raksturā, destruē egocentriskās fikcijas, atmodina cilvēcīgās jūtas, nostiprina lietišķu skatu uz dzīvi un ģimenes attiecībām. Paciente pamazām ieskata, ka bez nervozām kaitēm viņa var būt vēl vērtīgāks cilvēks vīra un arī pati savā dzīvē, tāpēc simptomi palēnām sāk izzust un pēc mēneša viņa jau pilnīgi izdziedināta.

7. gadījums: *mazochisms* (L. 9—580).

Kāda 24 g. veca jaunava tiksmā noskaņā atstāsta ārstam savu moku pilno dzīvi.

Viņa ir pārtikuša ierēdņa meita; ģimenē ir vēl 4 brāļi, vecāki par viņu, kuņus viņai bērnībā vajadzējis visādi apkalpot. Viņa bijusi rātns bērns, par ko, kā viņa pati saka, neesot ko brīnīties: par mazāko pārkāpumu viņu sasītuši zilu un melnu.

„Vai tāda izturēšanās nemošināja jūsos spītību vai sarūgtinājumu?” — jautā ārsts.

„Nē! — atbild paciente. — Katreiz pēc kāvieniem, kad es nolūdzos, mani tik mīļi, maigi glāstīja un mierināja, ka radās pavisam brīnišķa sajūta.”

Zīmīga arī pacientes pirmā bērnības atmiņa. — Māte tur viņu savās rokās un komandē: „Dod buciņu, viens, divi, trīs!” Ja viņa neklausīja, māte „pa jokam un sāpīgi” kniebj vaigos.

Šādam audzināšanas pamēmienam sākumā bijušas ļoti labas sekmes: meitene mācījusies labi, skolā bijusi krietna, mājās mātei čakli palīdzējusi un bijusi paklausīga; ja nejauši ko aplamu izdarījusi, tūlīt atzinusies, drebēdama un raudādama pati labprātīgi pārgulusies pār krēslu un pa devīgi gaidījusi sitienus.

Jaunavas tālākais stāsts tomēr atklāj šādas audzināšanas kaitīgo pusi.

Pamazām „paklausīgā” meitene zaudējusi drosmi pretoties citu iegribām. Ja kāds tai autoritātīvi tuvojies un

Cilvēks, kas atrod baudu sāpēs

draudējis ar varmācību, iebiedētā meitene nespējusi tam pateikt „nē”. Kā bez gribas viņa klausījusi katru pavēlēm.

16 gadu vecumā viņa nonāk kāda rupja un sadistiska vīrieša rokās. 17 gadu vecumā viņa jau mātes cerībās. Lai atbrīvotos no gaidāmā bēma, viņa dodas pie kāda hipnotizētāja, kas izdara abortu. Izpildidama šī vīrieša gribu, viņa aizbēg no mājām un kļūst no pilsētas uz pilsētu. Hipnotizētājs drīz vien viņu nodod kāda cirkus artista rokās, kas arī ir sadists. Vienā jaukā dienā meitene atkal pamesta kādā provinces pilsētiņā. Kādu laiku viņa ir ierēdne dažādos birojos, bet regulāri iemilas savos priekšniekos. Jo asāk un rupjāk tie viņu noraida, jo viņas aizraušanās top dedzīgāka. Jo lielākas sāpes kāds viņai dara, jo mīļāks tas. Beidzot viņa atgriežas mājās pie vecākiem — sa-lauzta un izmisusi.

Tāds ir šīs jaunās mazochistes dzīves ceļš, uz ko viņu bija uzvirzījusi vecāku „oriģinālā” audzināšana: pēc katra pēriena ārkārtīga laipnība un mīlināšana. Ar laiku meite-nes smadzenēs un apziņā bija nodibinājies relatīvais re-flekss, tādēļ pērieni, sitieni un pazemojumi vairs neizsauca mocošās sāpes, bet gan tīksmi visā ķermenī, arī seksuālā joslā. Smadzeņu mēchanismā sāpju kairinājumi tika no-vadīti uz baudas centriem, un sāpes pārvērtās tīksmē. Tā-pēc, lai atrastu baudu, viņai bija jāmeklē rupji, varmācīgi cilvēki. Tiem viņu tuvināja arī tas apstāklis, ka vecāku nežēlība viņā bija nokārvusi arī patstāvīgo gribu.

Saldās sāpes un lieglaimīgās mokas... Tas nav nemaz tik ārkārtīgs, bet tikai ļoti pretrunīgs fakts cilvēku dzīvē. Sadisti izjūt baudu, ja var otram radīt sāpes, bet mazochisti tīksminās, ja citi viņiem rada sāpes. Bet ja kāds nerada sāpes, tad paši izfantazē tās. Daudzi tīksminās ap savām sāpēm un izjūt baudu, redzot vai iedomājoties sevi mocekļa lomā, jo tā var vainu novelt uz otra pleciem un kāpināt savu pašapziņu. „Es esmu moceklis, tā tad tu — mocītājs, sadists.”

Mazochisti iet pat tik tālu, ka otru nosauc par necil-vēku, cietsirdi, nelieti, ja tas neuzņemas mocītāja lomu, bet

Cilvēka ķermenis kā organisks veselums

paliek lietišķs. Tā tas bija arī šinī gadījumā. Paciente bija sagaidījusi, ka arī ārsts sāks to mocīt, bet kad tas nenotika, paciente ārstu visādi apvainoja un mēģināja provocēt uz varas darbiem. Ārsts saprata pacientes nolūkus un tos lietišķi atmaskoja.

Ārstēšanās laikā paciente pamazām ieskatīja, ka starp cilvēkiem var būt cilvēcīgas attiecības bez savstarpējām mocībām. Pamazām viņa atguva arī dzīves drosmi — drosmi pretoties un atbildēt par savu rīcību.

Apmēram gadu pēc rakstura izdziedināšanas paciente apprecējās, drīzā laikā kļuva divu bērnu māte un dzīvoja gluži normālu laulības dzīvi.

15. Personība un raksturs

Paņemsim rokā kādu zemes gabalu un salīdzināsim to ar savu ķermeni. Lai gan abi veidoti no materijas, atšķirība tomēr būs milzīga. Zemes gabalā mēs atradīsim dažādu vielu maisījumu, dažādas trūdu piciņas, augu saknītes un mazus akmentiņus. Visu šo maisījumu satur kopā dažādi fizikāli un ķīmiski pievilksnās spēki. Turpretīm savā ķermenī šādu maisījumu jūs vairs neatradīsiet. Gan arī ķermenis sastāv no dažādām vielām, bet tās visas ir iekārtotas atsevišķos organos un audos, kas ir veidoti tā, ka var pastāvēt tikai savstarpējā sadarbībā jeb vienībā. Trūdu piciņa, kuŗu izdalīsiet no augsnes, nekā nezaudēs no savām īpašībām, bet no ķermeņa atdalīta kāja vairs nestaigās un pats ķermenis klibos. Tas nozīmē, ka cilvēka ķermenis var dzīvot un eksistēt pasaulē tikai kā organisks veselums, kā nedalīta vienība, kur katrs organs, izpildīdams kādu speciālu uzdevumu, tai pašā laikā kalpo dzīvā ķermeņa pašuzturas vajadzībām (piem., acs piemērota tikai redzēšanai, bet ar redzes palīdzību viss ķermenis orientējas pasaulē; sirds liek tikai asinīm riņķot, bet asinis iznēsā barības vielas un nodrošina visa ķermeņa eksistenci).

Personības vienība

Tāda pati vienība ir vērojama arī cilvēka dvēselē. Arī te dažādie jūtu, tieksmju, domu, fantaziju un atmiņu pārdzīvojumi apvienoti un saistīti savā starpā, kalpo cilvēka dzīves pamatvajadzībām. Kādām? Freids, kā redzējām (sk. 62. lpp.), atzina, ka visas cilvēces un katra atsevišķa individa attīstības pirm pamatos ir *baudkāre*. Adlers, turpretim, iziet no paš aizsardzības interesēm: *lai dzīvotu* — *jā aizsargās*, tādēļ Adleram dvēsele savos pamatos ir aizsargorgans, kas cilvēkam palīdz izvairīties no briesmām, uzbrukt un nodrošināt savu personu. Tas tomēr ir nepareizi. *Lai dzīvotu* — *jāēd*. Tā ir pati primārākā, elementārākā dzīves patiesība. Bet lai ēstu — jāiegūst pārtika, lai iegūtu pārtiku — jāstrādā. Nevis bauda vai nedrošība un paš aizsardzība, bet gan izsalkums un *darbs* ir cilvēcīgās eksistences pamatfakti. Darbs liek izgudrot, organizēt un apvienoties, un tās ir daudz svarīgākas dvēseles funkcijas, kā sevi nodrošināšana.

Adlera uzskati ir pareizi tikai runājot par *neirotiķiem*, jo tiem tiešām, kā redzējām iepriekš iztirzātos piemēros, visa dzīve ir koncentrēta ap vienu mērķi: nodrošināt savu egocentriskā pārākuma fikciju. Nevien dažādās dvēseles spējas, bet arī ķermeņa funkcijas neirotikā cilvēkā kalpo šim mērķim, ir izceltas no bioloģiskā un produktīvā kopsakara, pārfinālizētas un pakļautas egocentriskai augšuptieksmei. Šī augšuptieksme, kas pati kausāli izaug no sacasinātām mazvērtības jūtām un nenostiprinātām kopības jūtām, nostājas cilvēka dzīves centrā, sev pakļauj un ap sevi apvieno visas citas intereses, tieksmes un jūtas, domas un iedomas, un arī lielu daļu no ķermeņa funkcijām. Tā izveidojas īpašs egocentriskais indivīds jeb *personība*, kuŗas augstākais dzīves mērķis — personīgais pārākums. Nervozitāte nav nekas cits, kā īpaša egocentriskās personības dzīves stila forma, kas parādās tad, kad egocentriskais cīņā ar dzīves grūtībām zaudējis drosmi atklāti virzīties uz priekšu un mēģina savu pārākumu nodrošināt ar neirotikisko simptomu palīdzību.

Ikvienas personības dzīves stilā liela nozīme ir rak-

Vai raksturs iedzimts un nemaināms?

sturam. Raksturs un personība neatraujami saistīti viens ar otru, jo raksturs nav nekas cits, kā personības izturēšanās veids dažādās dzīves situācijās. Ko nozīmē, ja saka: šim cilvēkam ir spītīgs un stūrgalvīgs, bet tam — pieklāvīgs un maigs raksturs? Neko citu, kā tikai to: viens izturas nepieklāvīgi, bet otrs — pieklāvīgi. Visas neskaitāmās rakstura īpašības norāda uz cilvēka izturēšanos, uz to, kā viņš izturas pret sevi, pret citiem, pret darbu, dzīvi, lietām u. t. t. Bet šī izturēšanās ir atkarīga no personības pamatmērķa jeb pamattieksmēm. Cilvēks, kas ar visām dzīves interesēm centrēts tikai savā personībā, izturas citādi nekā tas, kas savas personīgās intereses pakārtojis sociālās kopības interesēm.

Adlera pētījumi un terapeitiskie panākumi sagrāvuši kādu vecu aizspriedumu cilvēku uzskatos par raksturu, proti, ka raksturs ir iedzimts un tā tad negrozāms, nemaināms. Adlers pierādījis ģenētiskās rakstura teorijas pareizību: raksturs nav iedzimts, bet attīstās un veidojas līdz ar cilvēka personību, tās pamattieksmēm un mērķiem: tikko radikāli mainās dzīves mērķis, mainās arī raksturs resp. cilvēka izturēšanās. To pierādījuši visi izdziedinātie neirotiķi un visi tie gadījumi reālajā dzīvē, kad līdz ar iekšēju lūzumu personības struktūrā notiek lūzums arī cilvēka raksturā. Te nelīdz atsaukšanās uz to, ka bērniem bieži vien tāds pats raksturs kā mātei, tēvam, vectēvam vai vecmāmiņai. Ne katra līdzība starp bērnu un vecākiem pamatojas uz iedzimtību. Ļoti mulķīgi izklausītos, ja mēs sāktu runāt par iedzimtu laulības šķiršanas tieksmi, lai gan šķiņas nevien mātes, bet arī viņu meitas un meitu meitas. Bērns daudzās vecāku īpašības iegūst nevis iedzimtības, bet gan audzināšanas un piesavināšanās ceļā. Bērns redz un novēro, ka tēvs ar varmācību, dusmām un spītību valda visu ģimeni, un arī viņš, cenzdamies atdarināt savu tēvu, nemānot piesavinās šīs „svētīgās” rakstura īpašības, no kurām daudzās ir ļoti „lipīgas”. Mēs visi zinām, ka spītība izsauc pretspītību, uzbrukums — pretuzbrukumu, naidis — pretnaidu u. t. t. Labs piemērs — 14 mēnešu vecas meite-

Rakstura īpašību jēga

nītes bada streiks, par ko mēs runājām iepriekš (sk. 202. lap. p.). Bērns no vecākiem iemācās nevien runāt, lasīt un rakstīt, bet arī ķīdoties, spītēt, dusmoties, melot, bēgt no darba u. t. t.

Adlers ir sadragājis arī *mēchanisko* rakstura teoriju, t. i. uzskatu, ka cilvēka raksturs veidojas tikai kauzāli un tik pat mēchaniski un bezjēdzīgi, kā upes gultne. Raksturs Adlera izpratnē ir arī *fināls* veidojums, jo attīstas sakarā ar finālo augšuptieksmi, ar cilvēka dzīves pamatplānu. Kāpēc cilvēkam ir tādas un tādas rakstura īpašības? — Tāpēc, ka ar tām cilvēks var nodrošināt savu pārākumu par citiem un sevi aizsargāt, — atbild Adlers.

Kāpēc cilvēks, piemēram, spītējas? — Lai iegūtu virsroku, lai panāktu savu. Tas ir sen pārbaudīts cīņas ierocis un to labprāt izlieto visi egocentriķi, kā bērni, tā pieaugušie. Arī pēkšņa iekaišana dusmās ir labs līdzeklis, lai otru iebiedētu un pakļautu savai gribai. Par mizantropiju, cilvēku nonievāšanu un degradēšanu mēs jau runājām citā vietā (sk. 145. u. tāl. lap. p.). Kāpēc daudzi cilvēki ir tik sīkumaini un pedantiski? — Lai otru nonievātu, lai tam, kā saka, varētu pieķerties, lai samazinātu viņa darba vērtību un pārādītu savu pārākumu. Arī citas *agresīvās* rakstura īpašības, kā, piem., ietiepība, stūrgalvība, untumainība, atriebība, greizsirdība, nežēlība, varmācība, naidīgums un neuzticība kalpo tai pašai dzīves taktikai: otram uzbrukt, to uzvarēt, pakļaut savai gribai un nostiprināt savu pārākumu.

Bet ir arī gluži pretēji taktiski paņēmieni egocentriskā dzīves plāna realizēšanā. Ir cilvēki, kas ar glaimiem, viltu, maigumu, laipnību, pazemību, pieklāvību un nevarību uzvar otru, kalpina to un nodrošina savu pārākumu. Tie ir tā sauktie *sievišķīgie, pasīvie un bērnišķīgie* rakstura vilcieni. Daudzi ar savu pazemību un padevību uzvar citus, ar vienkāršību un pieticību iegūst spožumu, ar nevarību top vareni, ar savu tikumību citus pazemo, ar savām sāpēm dzen citus izmisumā, ar savu stulbumu uzvar gudros, zemodamies sevi paaugstina, piemērodamies citiem tiek pie varas, atsaukdamies uz sabiedrības interesēm nodrošina sev priekšro-

Raksturs ir arī fināls veidojums

cibas, grimdami uz leju ceļas uz augšu (jo pārvēršas mocekļos), ar sievišķīgiem līdzekļiem aizstāv vīrišķīgus mērķus u. t. t. Šādus paņēmienus Adlers zīmīgi nosaucis par cilvēcīgās asprātības triumfu (L. 2—48).

Ikvienam cilvēkam ir kāds mērķis, kaut kas tāds, pēc kā viņš tiecas. Šis mērķis var būt ļoti tukšs un zems, kā piem., izlaidīga dzīve, gādība tikai par savu personu u. tml., bet tomēr, psiholoģiski runājot, arī tas ir mērķis. Lai šo mērķi sasniegtu — attiecīgi jārikojas: jāvairās no grūtībām, jātop nevarīgam, stulbam, spītīgam, iedomīgam, viltīgam u. t. t. Tā tad ir vajadzīga zināma taktika, zināma izturēšanās, vai, kā parasti saka, zināms raksturs (sk. 3. piemēru 207. lp. p.). Tāpēc karakterologam vienmēr jāuzstāda arī šāds jautājums: *ko cilvēks grib panākt ar savu spītību, nevarību, izvairīšanos, aizbildināšanos u. tml. rakstura īpašībām?* Citādi sakot: jāatsedz cilvēka izturēšanās jēga. Kas, piemēram, nevar izšķirties ne par A nedz B, tas negrib nedz A nedz B, bet gan svārstīšanos starp A un B, jo viņš baidās no izšķiršanās (L. 27—53). Un tāda bieži vien ir šaubu un dažādu citu pasīvo rakstura īpašību jēga.

Cilvēka raksturs ir ļoti sarežģīta lieta, jo tas ir reizē kauzāls un fināls veidojums. Daudzas rakstura īpašības ir tiešām, kā Adlers saka, „Ausdrucksform der Sicherungstendenz” (L. 2—32), t. i. dažādi paņēmieni un līdzekļi, lai nodrošinātos pret mazvērtības jūtām un sasniegtu savu pārākumu. Bet nedrīkst aizmirst, ka pati finālā pārākuma tieksme cilvēka apziņā rodas gluži kauzāli no mazvērtības jūtām (sk. 137. lp. p.). Tas ir tāpat kā ar māju celšanu: kāpēc cilvēki ceļ mājas? — Lai aizsargātos no aukstuma. Tā tad aukstums ir iemesls jeb cēlonis, bet aizsargāšanās no aukstuma, siltums un ērtības ir māju celšanas mērķis. Ja visu šo sarežģīto kauzāli finālo kopsakaru aizmirst, tad nevar saprast ne mājas, ne rakstura architektūru.

Cilvēka personība, aizrāda Adlers, parasti uzbūvējas no trim pamatelementiem: no mazvērtības jūtām, augšupietiekmes un kopības jūtām. Katrs no šiem elementiem atspoguļojas arī raksturā. Ja kopības jūtas būs stipras, tās ap-

Egocentriķu tipi

spiedīs egocentriskās tieksmes un izveidos sadarbīgu, satīcīgu, lietišķu, atsaucīgu, pašāzliedzīgu, uzņēmīgu un strādīgu raksturu. Ja kopības jūtu būs maz, bet mazvērtības jūtu daudz, tad augšuptieksme kļūs egocentriska un cilvēks pamazām iemācīsies operēt ar gluži citādām rakstura īpašībām. Ar kādām? — Tas atkarāsies no diviem apstākļiem: 1) no tā, cik viņā būs saglabāties drosmes, un 2) no tā, kā viņš būs audzis. No izlutinātiem bērniem izveidojas daudz maigāki egocentriķi kā no apspiestiem. Pirmie grib citus kalpināt, bet otrie — valdīt pār citiem. Ja egocentriķa iedomību un drosmi bērībā un dzīvē nebūs sadragājušas neveiksmes, tad izveidosies aktīvs egocentriķis, pretējā gadījumā — pasīvs. Arī aktīvie un pasīvie egocentriķi uzstājas ar dažādām rakstura īpašībām. Tā mēs dabūjam vairākas egocentriķu grupas un četrus tipus (sk. 226. lpp.).

Starp šiem četriem egocentriķu tipiem nav nepārejamu robežu. Ja dažādās neveiksmes sadragājušas drosmi, tad aktīvie egocentriķi ļoti viegli top pasīvi, mazdūšīgi un nervozi. Nervozā cilvēka iekšējo struktūru mēs jau esam noskaidrojuši. Tās pamatā ir ārkārtīgi sakāpināta pārākuma fikcija un atvēries mazvērtības augonis. Tāpēc nervozo cilvēku raksturā apvienoti stipri pretrunīgi vilcieni: iedomība ar bailēm, nevēriba pret citiem ar ātru apvainošanos, agresija ar nevarību, godkāre ar pazemību, uzstājība prasībās ar piesardzību u. t. t.

Tagad mēs galvenos vilcienos esam izanalizējuši nervozā cilvēkā iekšējo struktūru un varam atbildēt jautājumam: *ko nozīmē fakts, ka nervozitāte tik ļoti izplatīta mūsu dienās?* — Tas nozīmē, ka vairums mūsdienu cilvēku kļuvuši pārāk egocentriski, pārāk lieli individuālisti un egoisti, ka viņos pārāk maz kopības jūtu ar ģimeni, kaimiņiem, darba biedriem un tautu.*) Un vēl tas nozīmē, ka mūsu

*) Vai tas neizklausītos smieklīgi un pat nejēdzīgi, ja kāds sāktu apgalvot, ka arī senie latvieši bijuši nervozi? Turpretī ļoti dabīgi izklausās, ja saka: „20. g. s. cilvēks ir nervozs“.

Egocentriķu grupas un tīpi*)

IZLUTINĀTIE	NOCIETINĀTIE
<p>„Zvaigznes” tips: daudzprasīgs; grib, lai citi viņu apbrīno.</p> <p>Vadošās fikcijas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Citi ir mani kalpi. 2. Man nedrīkst trūkt ne nieka. 3. Citiem vajag mani apkalpot un dievināt, jo es esmu tik izcilis. <p>Zīmīgākie rakstura vilcieni: godkāre, šarms, laipnība, tieksme būt pirmā vieta.</p>	<p>Cēzariskais tips: valdniecisks; grib, lai citi viņu bīstas.</p> <p>Vadošās fikcijas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Citi ir mani ienaidnieki. 2. Tikai paša spēkiem es tieku uz priekšu. 3. Citus es izlietoju kā rīkus savu mērķu sasniegšanai. <p>Zīmīgākie rakstura vilcieni: varaskāre, cietsirdība, stūrgalvība, atreibība.</p>
<p>AKTIVIE</p> <p>Nevarīgais tips: sāpīgs; grib, lai citi viņu saudzē.</p> <p>Vadošās fikcijas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Citi ir mani kalpi. 2. Man nedrīkst nekas ļauns notikt. 3. Citiem vajag mani apkalpot un saudzēt, jo es esmu tik nevarīgs. <p>Zīmīgākie rakstura vilcieni: jūtīgums, slimīgums, nepatstāvība, neuzņēmība.</p>	<p>Vienaldzīgais tips: truls; grib, lai citi viņu atstāj mierā.</p> <p>Vadošās fikcijas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Citi ir mani ienaidnieki. 2. Tikai paša spēkiem es varētu tikt uz priekšu. 3. Spēka man nav un citi man nepalīdz: no pasaules nav nekā ko gaidīt. <p>Zīmīgākie rakstura vilcieni: kūrums, noslēgšanās sevī, slēpens nāids, pesimisms.</p>

*) Šai schēmā pārļabotā un papildinātā veidā apvienotas divas Kinkela schēmas (L.13—98 un L.15—101). Nevarīgo egocentriķi Kinkels sauc par „circentīti” („dzied aizkrāsne”), bet vienaldzīgo — par lempi (nevar iekustināt).

Nervozitāte kā sociāla parādība

dienās radušies daudz tādu faktoru, kas egocentriķi rada bailes, iekšēju nedrošību, satrauktību, nemieru un citus psihiskos nervozitātes simptomus. Cik daudz nervozu egocentriķu mums visapkārt, par to varēja labi pārliecināties kritiskajās septembra dienās pēc kara sākšanās starp Vāciju, Poliju, Angliju un Franciju, kad ļoti daudzus bija pārņēmis nervozais iepirkšanās drudzis un pametusi doma, ka arī citiem kas jāatstāj, ka kara apstākļu radītās neērtības visiem kopīgi jāpārcieš. Bet tāds ir dzīves likums: kritiskās situācijās egocentriķis top nervozs.

Nervozitāte 20. g. simtenī kļuvusi *laikmetīga* parādība, tāpēc to psiholoģiski vien vairs nevar izskaidrot un ar individuālterapiju vien nevar izdziedināt. Tai ir arī sociāli pamati. Bet tā kā šī grāmata aptver tikai *psiholoģiskas* studijas, tad nervozitātes sociālo cēloņu iztirzājums vairs neietelp manu uzdevumu lokā.

IV

ISTENĪBA UN IEDOMA MILESTĪBĀ

I. *Milestības pamati*

Milestība ir divu cilvēku — vīrieša un sievietes — psihofiziska *pievilksšanās*. Tā visvienkāršāk var raksturot milestības kodolu. Šī *pievilksšanās* ir reizē garīga un miesīga. Ja divi cilvēki jūt tikai garīgas tuvošanās tieksmes, tad tā nav pilnvērtīga milestība, bet tikai draudzība, simpātija, cieņa vai kas tamlīdzīgs. Milestības nav arī tad, ja *pievilksšanās* ir tikai miesīga. Tad ir kaislību, iekāru vai seksuālā instinkta pārdzīvojums. Pilnvērtīga erotiska milestība ir tikai tad, ja tā ir personāla atiecība, ja tajā runā viss cilvēks „no miesas un kaula”.

Milestība ir kustība, divu cilvēku iekšējās un ārējās tuvošanās kustība. Bet kas ir šīs kustības *pamati*, cēloņi? Kāpēc cilvēki viens otru saista? Vai tāpēc, ka viņi mīl viens otru? Bet tas nekā neizskaidro, tikai samezģlo. Milestība nav šīs īpatnās *pievilksšanās* kustības cēlonis, bet tikai tās izpausme un atspoguļojums apziņā. Tā tad: kāpēc cilvēks mīl? Tā kā bieži vien cilvēks mīl pret savu gribu, jo milestība cilvēka būtībā ir dziļāk kā viņa apzinīgā griba, tad šo pašu jautājumu vēl asāk var formulēt tā: kāpēc jāmīl?

Vecais Platons, kas dzīvoja ap 400. g. priekš Kristus, milestību izskaidroja ar metafizisku pilnības tieksmi. Visas lietas un būtnes pasaulē, mācīja Platons, esot nepilnīgas, tāpēc tās ilgojoties un tiecoties pēc pilnības, kas atrodoties ideju valstī. Šī tieksme esot milestība jeb erots. Arī vīrie-

Mīlestības saknes

tis jeb sieviete, atsevišķi ņemot, esot nepilnīgi, tāpēc meklējot viens otru, lai tad kopā, viens otru papildinādami, tiektos pēc ideju pilnības — pēc skaistā, labā un patiesā. Tāpēc Platons saka, ka mīlestības māte ir nabadzība, trūkums, bet tēvs — iegūšanas tieksme.

Pilnīgi pretēju mīlestības izskaidrojumu dod bioloģiskās teorijas. Tās neoperē ar ideāliem un idejām, bet reāliem faktiem — ar sugas uzturēšanas un seksuāliem instinktiem un īpašām vielām — seksuāliem hormoniem. Hormoni veido instinktus, bet instinkti spiež pretējos dzimumus savstarpēji tuvoties, un šī instinktīvā dziņa cilvēka apziņas dzīvē parādās kā mīlestība. Tā kā šie instinkti attīstījusies jau dzīvnieku evolūcijā, tad arī mīlestības saknes ir tīri bioloģiskas un slēpjas sugas uzturēšanas nepieciešamībā.

Tie, kuriem tendence visas lietas ideālizēt, arī mūsdienās apzinīgi vai neapzinīgi, šādā vai tādā veidā operē ar platonisko mīlestības teoriju, bet tie, kas visu grib izprast reālistiski un lietiski, atbalstās uz bioloģisko teoriju. Tomēr pēdējā, tāpat kā katrs bioloģisms cilvēka dzīves izpratnē, neievēro vai negrib ievērot vienu principālu atšķirību: cilvēks garas evolūcijas ceļā gan attīstījis no dzīvniekiem, bet viņš vairs nav *tikai* dzīvnieks, bet jau kaut kas *vairāk*. Bioloģijai gan ir milzīga nozīme cilvēka dzīvē, bet tā vairs nav noteicēja, tā ir jau pakļauta socioloģijai — cilvēku sabiedrības attīstības likumiem. Cilvēkā ir ļoti daudz kas no dzīvnieka, bet to jau pārformējusi, pārorganizējusi cilvēcīgā virsbūve. Ģimene nav *tikai* sugas uzturēšanas institūts, bet arī valstī iekļauta darbīgas dzīves vienība. Tāpat arī mīlestība. Tās saknes gan iesniedzas bioloģiskos instinktos, bet *tikai* saknes. Pati mīlestība ir jau cilvēcīgs, sociāls veidojums, kurā gan ieplūst sakņu uzsūktās minerālvielas un zemes sulas, bet jau pārstrādātā veidā. Dzīvības straume, kas sākas instinktu pazemē, ieplūst dvēselē, iegūst tur apzinātību un jaunu likumību, pildās dažādām jūtām, tieksmēm un domām, un tad kā mīlestība izplūst pa visām dvēseles un gara šķiedrām.

Vai mīlestība izskaidrojama tikai bioloģiski?

Nav tāda instinkta, kas liktu diviem cilvēkiem dzīvot kopā. Bet mīlētāji grib nevien uz dažiem mirkliem tuvoties viens otram, bet arī kopā dzīvot, kopā strādāt, kopā veidot dzīvi. Tā tad ir arī kāda tīri cilvēcīga jeb sociāla vajadzība mīlēt. Ja aizmirst mīlestības sociālos pamatus, tad nevar izskaidrot arī dažādās vēsturiskās mīlestības formas un to, kāpēc agrākie turku sultāni mīlēja desmitām sievu, bet nabagie turki — tikai vienu.

Tāpat bioloģiski neizskaidrojams moments ir arī mīlestības partnera izvēle. Ar instinktu palīdzību var izskaidrot tikai to, kāpēc cilvēki vispār mīl, bet nekad nevarēs izskaidrot, kāpēc Jānis mīl Annu un ne Ausmu, bet Anna mīl Pēteri, nevis Jāni, un kāpēc Jānis mīl citādi kā Pēteris. Instinkti nav tik individuāli, bet mīlestība — viena no individuālākām parādībām cilvēka dzīvē.

Tā tad mīlestībai ir trejādi pamati: 1) bioloģiski jeb instinktīvi, 2) sociāli, 3) personāli jeb individuāli. Tā kā tikai pēdējie ietelp psiholoģisku pētījumu joslā, tad apstāsimies vienīgi pie tiem.

2. Divi principi mīlestībā

Lai gan mīlestības saknes dziļi iesniedzas vispārīgo instinktu slāņos, tomēr tās izplaukums apziņā ir ļoti individuāls, katram cilvēkam īpatnējs. Tas izskaidrojams ar to, ka erotiskās tieksmes nekur neparādās kailā veidā, bet vienmēr iekļautas cilvēka ķermeņa konstitūcijā un personības struktūrā. Freids gan domāja, ka iedzimtā seksuālā konstitūcija veido cilvēka personību, tomēr daudz vairāk patēstības ir Adlera uzskatam, ka instinktus un *mīlas pārdzīvojumu* veido personības mērķtiecība. Neapareizi domā arī tie, kas pārlicināti, ka mīlestība kā brāzmais spēks ielaužas cilvēka personībā, sajauc tās principus, pakļauj to sev un aizrauj sev līdz. Taisnība, brīžiem mīlestība ir stichiska, bet šī stichija dzimst pašā cilvēkā, cilvēka būtības dziļākos slāņos, un tikai retu reizi tā sadragā visu līdzšinējo cilvēka

No kā atkarīga mīlestība?

personības struktūru. Daudzi gan gaida to stundu, kad pār viņiem nāks „lielā mīla”, „mīlestība no pirmā acu uzmetiena”, „mīla pārradītāja”, bet tas atgadās varbūt tikai vienam no tūkstošiem. Mīlestība „nenāk”, bet dzimst, un viss, kas dzimst, sākumā ir mazs un tikai vēlāk izaug liels un nostiprinās. Bet mazās krūtīs un šaurā sirdī nevar dzimt liela mīla. Tāpēc gandrīz vienmēr cilvēku mīlestība ir tikai tik liela, cik liela ir viņu personība. Mīlestības mesianisms ir tikai iedomā. Ne mīlestība būs tā, kas glābs cilvēci, jo tā pati ir glābjama no šaurāsirdības žņaugiem.

Mīlestībā cilvēki tuvojas viens otram, bet šīs tuvošanās formas un robežas atkarīgas no mīlētāju personības pamatprincipiem. Ja abos mīlētājos valda kopības jūtas un lietišķības princips, tad viņi viens otram tuvojas lietišķi, droši, atdevīgi, savās interesēs, jūtās, tieksmēs un mērķos sauc un sakūst viens ar otru un nodibina kopīgas dzīves vienību, kurā „es un tu” ir apvienoti par „mēs”. Viņi gan paliek divi atsevišķi indivīdi, bet viņu dzīvei ir kāda kopīga gultne, kurā satek un no kuņas izplūst viņu atsevišķās intereses. Tāda dzīve ir kā audums, kurā individuālie pavedieni ir saaudušies tā, ka tos tikai mākslīgi var atdalīt un atšķirt.

Pretēja aina rodas tad, ja viena otrai tuvojas egocentriskas personas. Mīlestība prasā pašaieliedzību, atdevību, kopdzīvi, interešu kopību, vienādas tiesības abiem partneriem, personālu kontaktu, sakušanu, bet egocentriķis centrēts pats sevī, nobruņojies ar pašaisardzības bruņām, tāpēc tas arī mīlestībā vairāk mīl sevi kā otru, vairāk grib ņemt kā dot, vairāk dzīvot sev kā otram. Kas sevi mīl par visu vairāk, tas nevar būt pašaieliedzīgs, tas nevar būt dāvētājs, tas nevar saskaņoties ar otra interesēm un nodibināt kopīgas dzīves vienību. Kas vienmēr cīnās par savu pārkumu, tas arī mīlestības dzīvē grib būt pārkāps, varenāks par otru, gūt virsroku un visādas privilēģijas. Ja otrs nepiekāpjas — rodas cīņa, sadursmes un nesaskaņas, un šai cīņā tiek izmantoti visādi ieroči, līdz beidzot mīlestība pārversta neapklusināmā naidā vai arī vēsumā.

Visbrīnīgākie mirklī mīlestībā ir tie, kad divi cilvēki

Egocentriķu mīlestība

dvēselīgi iekļaujas, iekļūst viens otrā, kad vienam pret otru nozūd visi aizsprosti un žogi, visas bailes un neuzticība, aizdomas un paš aizsardzības instinkti, kad tiek pārkāptas robežas starp „es” un „tu”, kad saskaņas divas dzīvības strauzes. Bet rūdīts egocentriķis nekad nevar aizmirsties otrā cilvēkā, izkāpt no savas patības, atmest visas raizes un bažas par sevi, kļūt atklāts un sirsnīgs, tāpēc viņš līdz istam mīlas pārdzīvojumam nekad netiek. No šāda pārdzīvojuma viņš vairās un bēg, jo viņam nav drosmes ne mirkli atteikties no sevis.

Jā, mīlestība prasa drosmi, drosmi nolaisties no saviem iedomības kalngaliem līdz vienkāršam cilvēcīgumam, atklātībai, uzticībai; drosmi sakausēt savu dzīvi ar otra dzīvi, atteikties no savām ērtībām un untumiem, drosmi ieskatīt, ka arī otrs ir cilvēks ar savām sāpēm, mokām, priekiem un ilgām, drosmi nolikt savus paš aizsardzības ieročus un uzsākt mierīgu, radošu darbu un saskanīgu kopdzīvi. Kam šīs drosmes nav, tas milu pārvērš par kaujas lauku vai arī metas bēgt no tās. Pirmo ceļu iet agresīvais, otro — mazdūšīgais un nervozais egocentriķis.

Vīriešu un sieviešu attiecībās vēl joprojām ir diezgan liels saspīlējums, neuzticība, nelietišķība un kopības jūtu trūkums. Vīrieši arvienu vēl iedomājas sievietes viduslaiku garā kā Ievas dzimumu, kā būtni, kuŗu vada un valda visādi ļauni dēmoni, čūsku viltības, zemas kaislibas, intrīgas un untumi. Šo uzskatu lieliski izteicis kāds 14. g. s. mākslinieks kādā Vormsas katedrāles skulptūrā: pie sievietes kājām padēvīgi sēž bruņinieks; viņai galvā valdnieces kronis, sejā — laipns smaids; no priekšpuses viņa ietērpta galma dāmas tērpā, bet apskatot viņu no mugurpuses, atklājas atbaidošā aina: pa viņas muguru, kājām un gurniem rāpo un no viņas ķermeņa lien ārā visādi smūdzī un purva dzīvnieki: vardes, krupji, tārpi, čūskas... Tiešām, ja ar šādu radījumu jādzīvo kopā, tad nekad nevar būt drošs no visādiem pārsteigumiem, tāpēc... jānorobežojas, cik vien iespējams. Bet egocentriķa uzskatos sieviete gandrīz vienmēr spokojas kā šāda divpusīga būtne, kas kairina un atbaida.

Sievišķīgās rakstura īpašības

Tiesa, sievietes raksturā bieži var atrast daudz slepenas viltības, spītības, untumainības, ļaunprātības, histerijas, tukšas koķeterijas, viltota maiguma, liekulīgas laipnības un padevības, divkosības un nelietiskības, bet šie sievišķīgie rakstura vilcieni noder tam pašam uzdevumam kā virišķīgie rakstura vilcieni (piem., varmācība, rupjība, asums, nežēlība, nevērība, augstprātība, agresija, ātras dusmas), un proti: iegūt otru savā varā. Atšķirība tikai metodēs, bet mērķis — viens un tas pats. Bieži vien notiek arī cīņas metodu apmaiņa: bailīgākie vīrieši savā raksturā top sievišķīgi un drošākās sievietes virišķīgas. Tā kā mūsu kultūras, sabiedrības un ģimenes dzīvē noteicējs ir vīrietis, tad sievietes jūt sevi zemākā, nevērtīgākā stāvoklī. Tas nospiež viņu pašapziņu, rada mazvērtības jūtas un izraisa augšuptieksmi. Arī viņas grib būt augšā, daudzos gadījumos pat vēl pārākas par vīriešiem. Un tā kā tieši mīlestība, laulība un ģimenes dzīve ir tās joslas, kur sievietes visbiežāk saskaras ar vīrieti un kur noris lielākā sievietes dzīves daļa, tad gluži dabīgi, ka tieši te sieviete ar savām sievišķīgajām rakstura īpašībām cenšas izkarot savas galvenās uzvaras cīņā pret vīrieša pārākumu. Tā laulība no kopdzīves un sadarbības mīlestībā daudzām sievietēm pārvēršas par kaujas lauku, sevišķi tām, kas neapmierinātas ar savu sievietes lomu dzīvē un kas, protestēdamas pret vīriešu pārākumu, pašas grib tikt augšā un valdīt („virišķīgais protests“ Adlera terminoloģijā). Tādēļ ne vienam vien vīrietim sametas bail no laulības un daudzi vīri spiesti palīst „zem sievas tupeles“, jo sievietes cīņas līdzekļi ir ļoti smalki izveidoti to daudzo gadu tūkstošu laikā, kopš iznīcināts matriarchats.

Adlers no savas prakses atstāsta šādu interesantu gadījumu (L. 1.—109.).

Pie viņa reiz ieradusies kāda 36 g. veca kundze un sūdzējusies par savu laulību un dažādām nervozām kaitēm.

Paciente uzaugusi kā vecākais bērns nesaticīgā ģimenē. Tēvs bijis ģados vecāks un lēnas dabas cilvēks, bet māte ļoti strauja, varas kāra un neiecietīga, tādēļ tēvu no-

Meitas un mātes ciņa

spiedusi pilnīgi pie malas un vienmēr terorizējusi visu māju. Paciente stāsta, ka māte bieži vien neesot ļāvusi tēvam pat uz sola atgulties, lai atpūstos.

Tēvs bijis meitenei ļoti pieķēries, tādēļ to visādi lutinājis. Tas māti kaitinājis un viņa sākusi neieredzēt arī meiteni. Vēlāk piedzimis brālītis un tas kļuvis mātes milulis. Tēvs, lai gan citādi bijis piekāpīgs, meiteni ārkārtīgi aizstāvējis, bet meitene, atradusi tēvā drošu atbalstu, uzsākusi asu ciņu pret māti, un šai ciņā visu uzbrukuma asumu vērsusi pret mātes vārgāko punktu — pret viņas kārtības un tīrības mīlestību. Tīrībā māte bijusi īsta pedante, pat vēl varāk: ja sieviņa, kas dažreiz palīdzējusi mājas darbos, pieskārusies durvju rokturim, tad nebijis mēra, kamēr tas nebijis noslaucīts. Meitenei turpretim bijis vislielākais prieks vienmēr staigāt apkārt neīrai, nekārtīgai un visu notriekt, jo tas māti ārkārtīgi uztraucis. Vispār meitenē atīstījušās tieši tādas īpašības, kādas māte vismazāk varējusi paciest. Gan arī viņas mērķis bijis tas pats, kas mātei: vara, tomēr līdzekļi citi. Bez jau minētās nevižības meitene laidusi darbā vēl tādus ieročus, kā savu aso, ārkārtīgi zobgalīgo mēli, spītību, stūrgalvību, un savu untumu dēļ bijusi pilnīgi neciešama.

Vai šāds raksturs var būt piemērots vēlākai milas un laulības dzīvei? Protams, nē. Tas ir piemērots tikai ciņai, ne kopdarbībai, jo kopības jūtas pilnīgi neattīstītas. Pubertātes gados paciente gan izveidojusies par skaistu un spējīgu jaunavu un viņai arī pielūdžēju netrūcis, bet neviens ar viņu nevarējis nodibināt ciešāku kontaktu, jo visus atbaidījusi viņas asā mēle, ķildīgais un kaprizais raksturs. Vēl 26 gadu vecumā viņa bijusi neprecējusies, kas tai's ap-rindās, kuŗās viņa dzīvojusi, ticis uzskatīts kā liels brīnums.

26 g. vecumā viņa iepazīsies ar kādu nopietnu un cienījamu kungu, kas nebaidījies no viņas stridīgās dabas un neatlaidīgi viņai sekojis. Vecāki un radi mēģinājuši jaunavu pierunāt, lai viņa pieņem bildinājumu, bet viņa atkārtoti uzsvērusi, ka nevar ciest šo kungu un ka laulības dzīve nebūs laimīga. Beidzot, pēc divu gadu pretošanās,

Sievas un vīra cīņa

viņa piekritusi, jo cerējusi, ka savā nākošā vīrā, kas arī licies ļoti pazemīgs un padevīgs, viņa atradīs sev paklausīgu kalpu, kas tāpat kā viņas tēvs izpildīs viņas prasības un iegribas.

Drīz tomēr atklājies, ka viņa maldijusies savās cerībās. Vīnas vīrs patiesībā izrādījies noteikts un nepiekāpīgs cilvēks. Jau dažas dienas pēc laulībām viņa atradusi savu vīru omulīgi sēžam istabā ar pīpi zobos un lasām avīzi. Rītos viņš devies uz savu biroju, pusdienās ieradies precīzi un bij's dūsmīgs, ja ēdiens laikā nebijis galdā. Vīrs prasījis tīrību, maigumu un noteiktu kārtību, pēc jaunās sievas domām — pilnīgi nevajadzīgas un neiespējamās lietas. Un nu sākusies cīņa abu starpā. Jo vairāk ērtību viņa prasījusi no sava vīra un kļuvusi untumaināka, jo vīrs mazāk pildījis viņas prasības, bet jo vairāk vīrs norādījis uz viņas nāma mātes un sievas uzdevumiem, jo mazāk labuma viņš pieredzējis. Sieva gan aizrādījusi, ka jau priekš kāzām teikusi ka nemīlot viņu, bet tas neatstājis nekādu iespaidu. Savās prasībās vīrs bijis nepielūdzams, dažreiz, strīdus karstumā, pat brutāls. Jaunās sievas izredzes kļuvušas arvien drūmākas.

Stāvoklis nemainījies arī tad, kad viņa kļuvusi māte. Cīņa turpinājusies. Attiecības kļuvušas arvienu asākas un neciešamākas. Pacienti jo sevišķi saniknojis tas apstākļi, ka arī viņas pašas māte nostājusies vīra pusē.

Ko tālāk darīt? Kā uzvarēt nepiekāpīgo vīru? Varbūt labāk šķirties un atgriezties pie vecākiem? Bet tur gaida māte, bez tam šķiršanās būtu pazemojums viņas leņnumam.

Drīz tomēr radies labs līdzeklis kā uzvarēt vīru — tas pats cīņas ierocis, ko izlietojusi viņas māte: tīrība un kārtība. Pēkšņi jaunā sieva, paklausīdama savai mātei un vīram, kļuvusi ārkārtīgi kārtīga un tīrīga: augu dienu mazgājusi, spodrinājusi un berzusi. No sākuma gan māte smaidījusi un arī vīrs priecājies par negādātiem panākumiem savas sievas skološanā un ar patiku noraudzījies, kā sieva

Mīlestības cilvēcīgā nozīme

pastāvīgi pārcilā un kārto dažādas kastes un grabažas. Bet drīz vien viņam bijis jāpārlicinās, ka viņš ir uzvarēts: sieva tik cītīgi berzusi, spodrinājusi un kārtojusi, ka viņš vairs nekur nevarējis dēties, jo nedrīkstējis nekam vairs pieskarties: tikko viņš pieskāries kādai nospodrinātai lietai, tā s'eva bijusi klāt ar saviem daiktiem un sākusi mazgāt un berzt no jauna...

Tas izklausās neticāmi, bet spaidu neirotiķiem, kas mokās ar tīrības spaidiem, tā ir. Pie tam, aizrāda Adlers, šī centīgā kārtībniece pati bijusi sevišķi netīrīga. Tā tad — viņas tīrības neuroze kalpojusi tikai tam, lai, pārspilēti izpildot vīra prasības, padarītu viņu mazu un niecīgu. Tiešām, viltūgs ir cilvēka prāts, Hegeļa vārdiem runājot.

Tas bija viens tāds gadījums, kur pārspilētais egocentrisms neļāva nodibināties mīlestības attiecībām ne pirms, ne pēc laulībām. Bet tādu piemēru ir ārkārtīgi daudz gan romantiskajā mīlas periodā, gan arī laulības dzīvē. Mīla nav sapnis mēness gaismā vai valša ritmā, bet gan atbilstīgs dzīves uzdevums, ko var pienācīgi atrisināt tikai tas, kam pietiekamā daudzumā attīstījušās kopības jūtas, drosme un lietišķība. Ja šo īpašību cilvēkam trūkst, tad agri vai vēlu sabruks arī mīlestības jūtas, tieksme tuvoties otram cilvēkam, un paliks tikai egocentriskā iedomā: otrs ir radīts man, es esmu pārāks, man jāgūst virsroka, otram ir jākalpo man, jāklāusa man, jā rūpējas tikai par mani. Un tikai nesavtīgais saprātis, ka īstenība mīlā ir tā, ka arī otrs ir pilnvērtīgs cilvēks, dzīvs subjekts, bet ne izmantošanas objekts, ka mīlestības cilvēcīgā nozīme ir tā, lai kopā sirādātu, kopā dzīvotu un radītu, atviegtotu viens otra dzīvi un viens otru papildinātu, bet nevis lai mocītu, spīdzinātu un pazemotu viens otru un radītu mājās tik lielu tukšumu, ka pašiem jābēg prom.

Herders kādreiz izteicies, ka mīlestības burvības vārds esot: „Tev!” Egoists turpretim nekad netiek vaļā no sava: „Man!”

Pretstati pievelkas

3. Partnera izvēle

Parasti saka: pretstati pievelkas. Tas ir diezgan pareizi teikts, jo pievelkas ne tikai pozitīvās un negatīvās elektrības lādiņi, vīriešu un sievietes dzimumi, bet arī pretēji raksturi pievelkas. Šī parādība nedibinās uz kādiem mistiskiem spēkiem cilvēka datā, bet uz to vienkāršo faktu, ka pretēji raksturi savā ziņā viens otru papildina.

Kas grib valdīt, izvēlas labu apakšnieku, kalpu, bet kalps meklē sev kungu. Kas grib palīdzēt, izvēlas tādu, kam vajadzīga palīdzība, bet nevarīgais meklē spēcīgo, uz kā varētu atspiesties. Bagātais meklē nabago, kam izrādīt savas dvēseles mantu krātuves, bet nabagais ir kārs uz visādiem spožumiem. Nemierīgo, satraukto un karstgalvi nomierina nosvērtā cilvēka miers, bet pēdējam brīžiem ir patīkami ap sevi just vētru un uguni. Kas iedomājies sevi ārsta lomā, meklē slimo, bet slimais — ārstu. Bailīgais piekļaujas drošajam un drošais jūtas pacilāts, ja var parādīt savu drosmi, u. t. t.

Šis pretstatu savstarpējas papildināšanās princips darbojas arī mīlestības partnera izvēlē. Ne apzināti, bet neapzināti, jo izvēle notiek saskaņā ar personības iekšējo vajadzību. Un ļoti daudziem cilvēkiem šī vajadzība ir: kāpināt savu pašizjūtu. Tāpēc partnera izvēle bieži vien motivēta egocentriski, un mīlestības sākumā cilvēks noreibst nevien no erotiskās tuvības, bet arī no tiem glāstiem, ko iegūst viņa pašvērtības apziņa, ja var otram palīdzēt vai pavēlēt, otru pamācīt vai apvaldīt, atspiesties uz otru vai pacelties uz viņa iedomības spārniem u. tml. Tas ir ļoti dabīgi, jo nevien seksuālās un sugas intereses modina mīlestību, bet arī personāli individuālās vajadzības. Un ja nu Jānis ir diezgan iedomīgs cilvēks (to viņš pats var arī nezināt), bet Annai laba s.evietiska intuícija un viņa prot Jāņa vēlēšanos viņa acīs lasīt un paglaimit viņa iedomībai, tad Jānis neizbēgami iemīlēsies Annā, nevis Ausmā, kuŗa gan varbūt ir čaklāka un sadarbīgāka, bet arī lietišķāka, patstāvīgāka un principiālāka.

Otrs izvēles princips

Mērens egocentriķis mīlestības sākumā ir ļoti tīkams, viņa greizsirdība ir patīkama, varas kāre — pievilcīga, arī iedomībā, kamēr tā neskaņ paša vērtību, ir kas jauks, pacilājošs; iemīloties gribas rūpēties par otru, un to egocentriķis ļoti vēlas; vienam tieksme lutināt, otram — vēlēšanās tapt lutinātam. Un tā abiem labi sākumā.

Bet ir arī otrs izvēles princips: lietšķības princips, un tas parādās tad, ja galveno vērību piegriež nevis smaidam, acu un matu krāsai, glaimotai pašmīļībai, bet gan tam, vai ar otru cilvēku varēs sadzīvot, sastrādāt un saprasties ģimenes dzīvē, vai ir interešu kopība, savstarpēja cieņa, draudzīgums, uzticība, atklātība un atbilstas apziņa dzīves nopietnības priekšā.

Protams, iemīlēšanās nav tāda lieta, kas klausītu prāta nodomiem, bet tā tomēr klausā un notiek saskaņā ar personības pamattieksmēm un vajadzībām, kuŗas bieži vien prātam nezināmas. Tāpēc iemīlēšanās daudziem šķiet kas neizprotams un dīvains. Un tomēr tā nav brīnums, arī tai ir savi cēloņi un pamati, kas veidojušies reizē ar katra individa dzīves stila attīstību. Tāpēc partnera izvēlē ļoti labi atspoguļojas cilvēka personības dziļākais un vismazāk apzinātais kodols „Pasaki, ko tu mīli, un es pateikšu, kas esi tu pats” — tā varētu pārveidot kādu vecu sakāmvārdu par draugiem. Bet ja nu kāds nevienu nemīl, nevienu nevar izvēlēties — ko lai saka par tādu? — To, ka viņš ir kaut kas sevišķs, ārkārtīgs — neparasts egocentriķis, tik ārkārtīgs savā iedomībā, ka visā apkārtnē nevar atrast nevienu tādu cilvēku, kas viņam „derētu”. Vienkārši sakot — tas ir mazdūšīgais egocentriķa tips, jo katrā izšķirīgā brīdī tas atkāpjas aiz savas bailīgās „jā, bet...” formulas.

4. Vilšanās motīvi

Pretstati nevien pievelkas, bet arī atgrūžas. Arī tā ir veca patiesība, kuŗa gan iemīlēšanās skurbumā un sapņos parasti klusē, bet sāk darboties tad, kad jāsāk dzīvot kopā.

Pretstati arī atgrūžas

Un tad sāk runāt arī par vilšanos, par raksturu nesaskaņām un pretrunām.

Straujais ar lēno, pārgalvīgais ar mazdūšīgo, garā bagātais ar garā nabago, spēcīgais ar vājo, asais ar maigo, valdnieks ar kalpu agrī vai vēlū nonāks dziļās iekšējās pretrunās, jo viens aizskries par tālu uz priekšu, bet otrs atrausies un paliks atpakaļ, viens ies pa labi, otrs pa kreisi, viens gribēs kalnus gāzt, bet otrs mīņāsies uz vietas vai vilksies atpakaļ, viens gribēs pasauli iekārot, bet otrs — bēgt no tās. Izvēle notikusi pēc vieniem, bet dzīve noris pēc citiem principiem. Izvēle notikusi sapnī, aizrautībā, bet dzīve noris īstenībā un darbā. Izvēle ieverojusi tikai papildinošos momentus pretstatībā, bet dzīve atseaz pretrunīgos.

Savā ziņā pāreizas tās teorijas, kas iemīlēšanos ved sakarā ar *apziņas sašaurināšanos*. Bieži vien iemīlējies cilvēks redz tikai savu partneru un pie tam tikai pozitīvā jeb rožainā gaismā, jo mīlestības afektēto jūtu spiediens uzmanību virza tikai uz tām īpašībām otrā cilvēkā, kas mums šķiet tīkamas un labvēlīgas. Raksturīgi, ka pat draugu un paziņu lietišķie argumenti nespēj tādos brīžos iznīcināt mīletāja tendenciozo uzmanības ievirzi. Tāpēc trūkumi un dziļās pretrunas paliek nesaskatītas. Un tikai vēlākā kopdzīvē atklājas visas ilūzijas un maldīgās iedomas. Un tad nu sākas vilšanās un pārmetumi otram, lai gan pats bijis vainīgs, ka jau sākumā visu nav apsvēris lietišķi.

Lietišķām sievietēm nav tā šarma un karuma, kas egocentriskām. Tāpēc vīrieši parasti izvēlas ļoti „sievīšķīgas” sievietes, bet tās arī apbruņotas sievišķīgiem cīņās līdzekļiem pret vīriešu pārkumu. Tās ir valdonīgas ar savu maigumu un pieklāvību. Ir jau ļoti patīkami krist šādu sievietu gūstā, bet ka aiz valdonīga maiguma un lēnības slēpjas egocentrisms, to sākumā negrib redzēt (tāpat kā Grietiņa neredz, ka aiz Fausta pleciem slēpjas Mefisto galva). Un tā nu vēlāk — kopdzīvē — maigums pārvēršas varas kārē, kas var sākumā operēt ar maigākām, bet vēlāk ar ļoti asām cīņas metodēm.

Ko egocentriskis meklē mīlestībā? — Savas pašvērtības

Raksturs dažādos mīlestības periodos

apstiprinājumu. Viņš prasa, lai otrs viņam paklausā, vienmēr padodas, vienmēr viņu atzīst un cildina. Un ko viņš atrod mīlestībā? Visbiežāk — otru egocentriķi ar tādām pat pretenzijām.

Mēs varam ņemt viskomplementārākos, visvairāk papildinošos rakstura vilcienus, bet ja to pamatā būs egocentriska dzīves stāja, tad vienmēr radīsies principiālas pretrunas, jo divi egocentriķi būtiski viens otru izslēdz: katrs grib ievirzīt sevi kopdzīves centrā, gūt virsroku, tāpēc cīņa neizbēgama. Šādā varas kāres situācijā nepieciešami jā-sabrūk tai kopībai, kas bija radusies mīlestības sākumā. Un tad nu saka: mīla vīla! Nē, ne mīla viņus vilusi, bet paši mīlu pieviluši.

Bieži ir tā, ka iemīlēšanās karstumā cilvēks aizmirst savu egocentrisko taktiku un, sakarā ar mīlestības izsaukto kopības jūtu spiedienu, uz brīdi no tās atkāpjas. Bet tikko sāk rasties nesaskaņas, tikko otrs grib kļūt patstāvīgāks, tūdaļ ķeras pie vecām, jau bērnībā piesavinātām metodēm. Tā kā cilvēka raksturs savā ziņā ir īpatnējs izturēšanās veids (sk. 222. lpp.), tad tas zināmā mērā mainās līdz ar situāciju. Tā ir ļoti parasta parādība dzīvē, ka vienā situācijā un pret vieniem cilvēkiem viena un tā pati persona izturas laipni, pazemīgi, uzmanīgi, bet citā situācijā un pret citiem cilvēkiem — varmācīgi, augstprātīgi un nevērīgi. Tas ir tāpat kā kaŗa mākslā: slikts kaŗa vadonis būtu tas, kas līdzināmā izlietotu to pašu kaŗas taktiku kā kalnainā apvidū, vai kas liktu kaŗā doties ar miera laika ieročiem: arklīm, izkaplīm un traktoriem.

Iemīlēšanās bieži vien notiek romantiskā situācijā: mēness gaismas, maija ziedu, tango smeldzes un sapņu noskaņā, bet kopdzīve — kailā īstenībā un cīņā ar grūtībām. Iemīlēties cilvēks vairāk sapņo, bet laulībā — dzīvo. Sapņot un dzīvot — liela atšķirība. Sapņos viss notiek kā vēlas, bet īstenībā — vismaz egocentriķim — kā nevēlas. Tās ir dažādas situācijas, tāpēc katrā cilvēks reaģē ar citām rakstura īpašībām. Ka romantiskā situācijā pat ass cilvēks top maigāks, ir tik pat dabīgi kā tas, ka dusmās pat lēni-

Vilšanās jāpāraug!

gais top ass un pārsteidzīgs. Lietišķs cilvēks visas šīs iespējamās rakstura pārmaiņas mēģina jau iepriekš paredzēt, tāpēc viņš savos nākotnes apsvērumos ieved arī varbūtības koeficientu: tagad ir tā, bet vēlāk var arī citādi būt.

Bieži iemīlas grūtās dzīves situācijās, kad vajag kāda mierinātāja. Bet varbūt tas gan bijis labs mierinātājs, bet slikts saspēlētājs, kas vairs neder, kad cilvēks izveseļojies, jo tad nevajag vairs žēlsirdīgās māsas vai aukles, bet droša ciņas biedra.

Dažādo vilšanās motīvu ir ļoti daudz, un no tiem pilnīgi pasargāta gan laikam nav neviena mīlestība. Visvairāk vilas tie, kas daudz cerējuši. Bet no cerībām visvairāk pārtiek mazdūšīgie, jo tie sapņo par princesēm un prinčiem. Drosmīgais ņem dzīvi tādu, kāda tā ir, un cenšas pārveidot tādu, kādai tai vajadzētu būt. Bet ja nu tas neizdodas? Ja jāšķīrās vai otrs pats aiziet un mūs pamet? Arī tad drosmīgais nekritīs izmisumā, bet rīkosies kā Rozegera lidumnieks: nodegusi tikko uzceltā māja, bet viņš mierīgi izvelkt no pelniem kaļķīti, piebāž to ar tabaku un dodas uz lidumu — list kokus jaunai mājai. Tikai vilies un neveiksmi piedzīvojis egocentriķis nevar aizmirst — ne mīlestību, bet savu apvainojumu. Viņa pašmīlība sadzelta, jo viņš ir atstāts, pamests, un šais sāpēs viņš izolējas no dzīves, aiziet vientulībā kā Hamsuna Pans: viņa aizvainotais lepnums prasa mirt kā ievainotam dzīvniekam — vienam, nost no bara. Viņa dzīves intereses bijušas tik šauras, ka tās sakoncentrējušās vienā cilvēkā, un nu, kad šis cilvēks zudis, vai arī pievilis un atstājis — visa dzīve viņam zudusi, visa dzīve viņu pievilusi. Nespēja pāraugt vilšanos, nespēja aizmirst zudušo milu ir zīmīgs mazdūšīgā egocentrisma simptoms. Drosmīgais pāraug visu, bet mazdūšīgajam neveiksmes un sāpes aizaug priekšā kā milzīgs kalns, kam viņš vairs netiek pāri.

Labā ilustrācija tam, kā dažreiz (varbūt diezgan bieži?) dzīvē notiek partnera izvēle un kā rodas vilšanās, ir kāds Rutes Kinkeles piemērs, kuŗu atstāstišu un analizēšu pārstrādātā veidā (L. 18—127).

Viņš

Viņš: virsnieks, apm. 35 g. vecs, no muižniecības aprindām, beidzis augstskolu.

Viņa: gleznotāja meita, medicīnas studente.

Viņa attīstības līnija. Bērnībā 8 gadus viņš ir jaunākais bērniem svētītā ģimenē; tiek lutināts un aug kā princis. Bet starp vecākiem bērniem daudz māsu un tās viņu nomāc. Tādēļ viņš top ļoti jūtīgs un turas savas nervozās un darbiem apkāpautās mātes svārkos.

Raksturīgas viņa pirmās bērnības atmiņas: Kāds viņam nodarījis sāpes, viņš raudādams skrien pie mātes, lai tā viņu mierinātu, bet māte uzkliedz: „Nekauc, man tagad nav laika! Neviens zēns tā negaudo!” Bēdīgs viņš nosēžas kādā kaktā un ziž pirkstus. Ārā kliedz un rotaļājas citi bērni. — Kāda cita agrās bērnības atmiņa: Kādu nakti viņš pamostas bailēs un skrien pie mātes. Mātei galvā liela aube, kādu viņš nekad nav redzējis, tāpēc viņa izskatās pilnīgi sveša; viņš nobīstas, skrien atpakaļ uz gultu un palien zem segas. Viņu pārņem ārkārtīga vientulības izjūta.

Tā izveidojas viņa raksturā dresāts: Lielākā postā es palieku viens, neviens mani nesaprot, bet savas jūtas es nedrīkstu atklāt. Un tā kā viņš audzis zem sieviešu pārākuma, viņa mazdūšība iegūst īpatu formu: bailes no sievietēm.

Pabeidzis vidusskolu, viņš iestājas kaŗa skolā, sekmīgi pabeidz arī to, vēlāk pats top audzinātājs kaŗa skolā, tādēļ iedziļinās arvienu vairāk pedagoģiskās un psiholoģiskās problēmās, sevišķi jautājumā par grūti audzināmiem bērniem, un iestājas universitātē.

Bailes no sievietēm viņā tomēr saglabājas arī vēlākā dzīvē un līdz 30 gadu vecumam viņam nav neviena intimāka mīlestības pārdzīvojuma. Pat savai vēlākai sievai viņš vienmēr noslēpj savas dziļākās jūtas un izturas pret to ar vieglu ironiju. Ar dažādām asprātībām un zobgalībām viņš to notur distancētā kontaktā un sargās no intimākiem mirkļiem. Vēl 35 gadu vecumā viņš guļ pilnīgi zem segas, atstājot tikai mazu spraugu elpošanai.

Viņas attīstības līnija. Viņa uzaug ģimenē starp trim

Viņa

brāļiem un māsām. Viņas divus gadus vecāko brāli ģimenē uzskata par ļoti apdāvinātu un spējīgu, paredz tam spožu nākotni viņa aktiera talanta dēļ, jo viņš jau 5 gadu vecumā lieliski prot visus izkarikēt. Bez tam viņš ļoti skaists, tādēļ visi viņu mīl un lutina. Arī 5 gadus jaunākā māsiņa — mātes mīlule — ir ļoti skaista, inteligenta, mūzikāla un gracioza. Pacienti turpretim visi uzskata tikai par „viduvēju bērnu”, drīzāk par neglītu, neapdāvinātu un lempīgu kā skaistu, saprātīgu un izveicīgu. Tādēļ neviens par viņu sevišķi nerūpējas un viņai jāpierod balstīties tikai uz pašas spējām un pašai jā rūpējas par sevi. Tā viņa izveidojas par centīgu, čaklu un krietnu meiteni. Citu ievēribu viņa iegūst tikai tad, ja tiem palīdz. Un tā kā viņai apkārt gandrīz tikai neirotiķi, tad vienmēr atrodas kāds, kam vajadzīga palīdzība.

Tā „izpalīdzība” viņai top par otro dabu, jo ar tās palīdzību viņa nodrošina savu pārākuma tieksmi resp. godkāri. Bet te arī viņas dziļāko bailu pamats: ja es ko nevarēšu veikt — es nebūšu vairs nekas; tādēļ man ar saviem darbiem jānoslēpj, ka patiesībā es esmu „neapdāvināta”. Tā tad viņas izpalīdzību diktē viņas godkāre, kas izaugusi no mazvērtības jūtām, bet tās savukārt izaugušas no viņas kā „viduvēja bērna” situācijas ģimenē ar tik „izcilu” vecāko brāli un jaunāko māsu.

18 gadu vecumā viņa jau atstāj 30 gadu vecas sievietes iespaidu: vienmēr nopietna, nosvērta, uzmanīga pret citiem, visiem izpalīdzīga, saprātīga, uzklausa visu bēdas un palīdz ar saviem padomiem, bet pati sev neatļauj nekādas priekus un pārdzīvojumus. Ne bez pamata viņu sauc par „jaunavu un jaunekļu māti”.

Citīgi mācīdamās viņa pabeidz ģimnaziju un iestājas universitātē — medicīnas fakultātē. Šāda nākošā aroda izvēle pilnīgi saskan ar viņas augšuptieksmes metodēm: palīdzēt citiem un par sevi nedomāt. Sākumā viss ir labi, bet vēlāk, kad studijas tuvojas noslēgumam, viņai vairs neveicas un viņa iekrīt dziļās šaubās par savām spējām un piemērotību izvēlētam arodam. Tas top saprotams, ja ie-

Divu cilvēku dzīves linijas sastopas

vēro, ka viņa paradusi gūt panākumus citu neveiksmēs, bet pati nav mācījusies lietiski strādāt: atdoties darbam paša darba dēļ. Tādēļ viņa ārkārtīgi uztraucas pati savās neveiksmēs, top mazdūšīga un tāpēc pazaudē orientēšanās spējas milzīgajā zinātniskajā materiālā, kas jāizstrādā augstskolā, gatavojoties gala pārbaudījumiem. Jo tuvāk nāk pārbaudījumi, jo vairāk viņu nomāc šaubas par savām spējām.

Abu dzīves liniju sastapšanās. Šai kritiskajā periodā viņa iepazīstas ar savu vēlāko vīru. Sākumā viņus abus saista kopējās intereses dzīves jautājumos, sevišķi pedagoģiskā un psiholoģiskā plāksnē. Bet arī citādā ziņā abu dzīves linijas un raksturi atrod viens otru papildinājumu.

Viņam ir bailes no sievietēm, bet viņa nav sievišķīga parastā nozīmē. Viņa ir kā māte: saprotoša, izpalīdzīga, bez koķeterijas. Tāpēc viņš iedrošinās viņai tuvoties un jūtas labi kopā ar viņu.

Viņa turpretim šaubās par savām garīgajām spējām un baidās no izvēlētā aroda, bet viņš teorijā ir ļoti spējīgs, ar asu, pārtverošu prātu un augstu inteliģenci, tādēļ šo prāta spēju tuvumā un atbalstā viņa jūtas drošāka. Bez tam viņa paradusi savu pašvērtību nostiprināt palīdzot citiem. Bet viņš ir vājš un pret sievietēm nedrošs, tāpēc viņa grib tam palīdzēt pārspēt šīs bailes.

Tā divas dzīves linijas, viena otru atbalstīdama, gribot negribot tuvojas viena otrai, līdz beidzot viņi abi apprecas. Sākumā viņš gan negrib un baidās precēties, bet kad viņa uzstājas un paziņo, ka citādi viņa to atstās, viņš piekrīt, bet ar noteikumu: arī laulības dzīvē viņa nedrīkst prasīt nekā vairāk, kā tikai draudzību un biedriskumu.

Viņu mīlestība. Viņš beidz universitāti, bet viņa pārtrauc studijas. Pirmajos divos laulības gados abi ir laimīgi un ar visu apmierināti. Viņi dzīvo draudzīgi, saskanīgi. Arī saprašanās, kā pašiem šķiet, pilnīga. Apkampienus viņi uzskata par sakramentālu un simbolisku savas garīgās kopības izteiksmi. Miesīgās prasības pilnīgi izslēgtas. Sieva domā, ka tam tā jābūt, un uzskata savas attiecības

Dīvas dzīves linijas atšķirās

pret vīru par kādu augstāku, pat par visaugstāko mīlestības formu.

Līdz grūtniecības sākumam viņa gandrīz nemaz neapzinās sava ķermeņa vitālo dzīvi; tikai manīdama sevī veidojamies jaunu dzīvu būtņi, ko viņa pati pirms laulībām tik ļoti kārojusi, viņa sāk sajūst savu ķermeni un tas sāk iegūt viņas dzīvē vērtību.

Dzemdības viņai sagādā orgisku pārdzīvojumu. Pirmo reizi viņa aizmirst sevi pilnīgi, pirmo reizi jūt savu „es” pazūdam pasaulē un sevi pašu ierautu pirmatnējo dzīvības spēku straumē. Pirmo reizi viņa pārdzīvo to gavilējošo prieku, kas rodas, kad bez bailēm var sekot savam pārdzīvojumam, nedomājot par to, kā sevi pasargāt un saudzēt. Nu viņa pirmo reizi apjauž arī savas laulības trūkumu: lai gan garīgi tuvi, viņi tomēr ir baidījušies un baidās sakust viens ar otru, kaut kur būtības dziļumos viņos bailes vienam no otra. Un nu viņa vairs nevar atrast apmierinājuma. Vīram visu to izteikt viņa nedrīkst, jo pirms laulībām viņi vienojušies par tādām lietām nerunāt. Bez tam vīrs, redzēdams viņas vitālo prieku, atkal top bailīgs, īgns, un ievēlkas savā gliemežnīcā. Tādēļ sievas spraigais gara stāvoklis drīz vien saplok, top drūms, un viņa sāk mocīties ar psihisku depresiju, kas top arvienu smagāka. Nu vīrs pret viņu atkal top laipns, uzmanīgs un labs. Viņi abi mēģina iztirzāt depresijas cēloņus, bet bez sevišķiem panākumiem.

Divu dzīves liniju atšķiršanās. Nav nemaz tik viegli divām dzīvēm saplūst vienā gultnē, vienā ceļā. Tā arī šīnī gadījumā. Lai gan laulības pirmajos gados viņiem šķiet, ka viņi dzīvo augstākā mīlestības formā, patiesību sakot, īstas mīlestības starp viņiem nekad nav bijis, jo izvēle notikusi pēc egocentriskiem principiem, tādēļ vienā savas būtības daļā viņi dzīvo izolēti — katrs savu dzīvi, un šai daļā slēpjas bailes vienam no otra, pat varas kāre.

Tā kā vīrs ir bailīgāks, tad sieva sākumā spēlē aktīvāko lomu. Viņa ir tā, kas pirms laulībām pirmā noskūpst savu nākošo vīru kādā masku ballē. Viņa ir tā, kas

Burvja loks laulāto attiecībās

nopērk saderināšanās gredzenu un piespiež salaulāties. Vai dedzīgas mīlestības dēļ? Nē, bet gan tādēļ, lai pati izbēgtu no iespējamām neveiksmēm universitātes pārbaudījumos. Viņa domā ar savu aktivitāti palīdzēt kautrajam vīram, bet patiesībā iedzen viņu vēl lielākā mazdūšībā un piespiež vēl vairāk izolēties. Vēlāk viņa gan sūdzas, ka vīrs pārāk pasīvs un neuzņēmīgs laulības dzīvē, tomēr neapjauž, ka arī pati pie tā vainīga, ka viņas neapzinātais dzīves plāns tieši prasa, lai viņai vienmēr būtu kāds „vājāks”, kam palīdzēt.

Bet arī vīrs uzsāk cīņu par savu „es”, savu pārkumu. Ar zobgalības palīdzību viņš nevien notur savu sievu zināmā distancē, bet arī aizskar viņas pašvērtības apziņu. Sevišķi citu klātbūtnē viņš mīl ar smalku humoru atklāt „sievu vājības”, un šai ziņā viņš ir gandrīz nepārspējams. Lai vēl labāk noturētu savu sievu lielākā attālumā no sevis, viņš laiž darbā visas savas inteliģences spējas un konstruē īpašu teoriju par gluži garīgu, nemiesīgu, „pārpersonīgu eksistenci”, un arī savu sievu cenšas pārliecināt par miesas zemiskumu. Sieva redz vīra garīgo pārkumu, apbrīno to, jūtas mazvērtīga un piekāpjas. Bet tikai ārēji, jo viņas egocentrisms tomēr prasa savu tiesu. Pēc otrām dzemdībām viņa vīram atklāti atzīstas, ka laulības dzīve viņu vairs neapmierina. Viņa top arvienu vēsāka pret savu vīru.

Tā nepārspētā egocentrisma dēļ abu laulības dzīve ievijas burvja lokā: jo sieva top uzstājīgāka, jo vīrs bailīgāks, tādēļ viņš ķeras pie ironijas un nevīrišķīgiem ideāliem, bet tas savukārt sievā kāpina depresiju un arī viņa meklē jaunus kompensācijas līdzekļus. Viens no tādiem — mīļākais, kuŗu viņa pati uzskata par „likteņa sūtītu”.

„Laulības trijstūris”. Parasti domā, ka laulības pārkāpšana ir laulības sabrukuma cēlonis. Patiesībā ir otrādi. Laulība tiek pārkāpta tikai tad, kad dziļākās vienotājas saites jau satrūkušas. Tikai tad kā uz burvja mājienu parādās visādas iespējamības laulības pārkāpšanai.

Tā arī šoreiz. Pēc 4 laulības gadiem sieva iepazīstas

Laulības trijstūris

ar kādu jaunāku studentu, kas viņu neierobežoti dievina, cildina viņas skaistumu un atzīst, ka viņa spējīga un gudra, tikai „nesaprasta”. Tas paceļ viņas pašapziņu, bet līdz ar to arī drosmi nesavtīgi atdoties, un viņa iemīlas. Viņas jaunais draugs apstiprina un cildina visu to, kas viņas vīram licies nesvariģs un neievērojams. Viņa pati vēlākā rakstura analizē izsakās: „Ar savu vīru es saskāros tikai *darbā*, *darbībā*, un īsti dzīvojām kopā — viens pie otra — tikai garīgajās interesēs, turpretim mēs abi (t. i. viņa ar savu jauno draugu) saskārāmies un bijām kopā pašā *esamībā*, visās elementārajās dzīvības un dzīves reakcijās. Savstarpēja atdevība šeit vairs nebija nekāda problēma, bet pašsaprotams priekšnoteikums visam, ko mēs kopīgi pārdzīvojām un uzsākām. Sākās jauna dzīve. Radās laimes izjūta, kādu, šķiet, biju pārdzīvojusi tikai visagrākā bērnībā. Viss, kas mani šķīta jau sakaltis, atplauka; dzīve atguva mirdzumu un darbs vērtību. Tādēļ man likās, ka savas attiecības ar vīru es neesmu vis sabojājusi, bet padarījusi vēl skaistākas.”

Tomēr arī šoreiz viņa īsti nemīl, jeb, skaidrāk izsakoties, mīl tikai zināmās robežās — ne ar visu sevi, bet tikai ar vienu daļu. Viņai ir ļoti izdevīga situācija: viņas draugs vēl tikai students, turklāt nabags, tāpēc par precēšanos nav ko domāt, un viņa var dzīvot ar draugu „*esamībā*”, bet ar vīru „*darbībā*”. Vēlāk viņa pati atzīstas, ka par šķiršanos patiesībā nemaz neesot domājusi. Tā tad savu draugu viņa mīl tikai ar nosacījumu, ka paliek kopā ar vīru. Bet ar vīru viņa jūtas ļoti tādēļ, ka vitālo dvēseles pusi var izdzīvot ar savu draugu. Katram atdodama tikai pusi no sevis, viņa saglabā savu neatkarību un apmierina savu pārākuma tieksmi, jo abiem vīriešiem viņa nepieciešama un vajadzīga, pie kam jaunais students viņai dzīvo nedalīti. Jaunajam draugam viņa atdodas miesīgi un bauda savu garīgo pārākumu; vīram viņa atdodas garīgi, bet miesīgi ir frīgida pret to, tā tad šai gadījumā miesīgi neatkarīga un pārāka.

Stāvoklis top kritisks tikai tad, kad viņa, vairs negribē-

Dzīves korektūra

dama vīru maldināt un redzēdama, ka tas par aklu, lai pats saprastu visu, atklāj vīram savas attiecības ar studentu. Uz to vīrs reaģē ar afektu vētru, kas vairākas dienas nenorimstas. Viņš prasa laulības šķiršanu, bet abi bērni jāatstāj viņam. Sieva nu pārdzīvo smagu pretrunu: no bērniem viņa nevar atteikties, bet dzīve bez mīlākā — arī mokas. Situāciju sarežģī vēl tas, ka viņa garīgi saistīta ar savu vīru un nevis ar jauno, nenobriedušo studentu, tāpēc šai ziņā šķiršanās no vīra viņai liekas nejēdzīga. Viņa iekrīt atkal dziļā depresijā un iekšējās mokās. Stāvoklis top arvienu ļaunāks, jo ar savu nenoteiktību viņa attālinā no sevis kā vīru, tā draugu. Lai atrastu kādu padomu, viņa dodas pie psihoterapeites.

Dzīves korektūra. Kā redzams, situācija ļoti sarežģīta. Ko ieteikt nelaimīgai sievietei? Pamest draugu? Bet vīrs viņu neapmierina un atrauj viņai tādu daļu no savas personas, uz ko viņai tiesības. Vienīgais lietišķais atrisinājums: abiem jāpārveidojas, jo ne vīrs, ne sieva pagaidām nespēj mīlēt viens otru ar visu sevi. Tādēļ vispirms abos jāiznīcina egocentriskā rakstura ievirze un tās pamats — mazvērtības jūtas un pārākuma tieksme. Lai to panāktu, terapiete izdara abu laulāto dzīves un rakstura analīzi, kuras laikā abi lietišķi ieskata savas kļūdas un egocentriskās fikcijas.

Uz kādu laiku viņi atšķiras viens no otra, lai vientulībā visu pārdomātu un jaunās atziņas iedzīvinātu savā personībā. Kad sieva atgriežas, viņa atsāk pārtrauktās studijas, kādēļ pirmā laikā abi satiekas rēti, bet sastopoties sāk uzskatīt viens otru ar citām acīm. Viņi sāk atklāt viens otru dzīvu cilvēku, personību, subjektivitāti. „Svešais”, ko viņi redz viens otrā, vairs viņus neatbaida, bet tieši otrādi — iepriecina, jo tas padara viņu dzīvi bagātāku un pilnvērtīgāku. Un tā kā lietišķā nostāja viņos iznīcinājusi bailes vienam no otra, tad viņi necenšas vairs pēc pārākuma, pēc vadošās lomas, tādēļ abi top patstāvīgāki un ar vienādu nopietnību un mīlestību mēģina no jauna atrisināt savas dzīves un laulības problēmas.

5. Pretrunas mīlestībā

Viena no parastākām ilūzijām mīlestības sākumā: sapnis par harmonisku mīlu, par pilnīgu saskaņu abu partneru starpā. Bet tas ir tikai sapnis. Absolūtas harmonijas nav pat visbrīnišķīgākā melodijā, jo arī tajā apvienoti pretēji toni un akordi, kas nevien saplūst, bet arī atdalās un disonē, tikai šīs disonances nemana mūsu auss, kas pievērsta pārtveļošanai vienībai.

Tāpat tas ir mīlestībā. Arī tā ir pretstatu vienība, dažādu raksturu, dažādu interešu un dažādu individu vienība, bet dažādībā vienmēr paslēpta arī kāda pretešķība, disonance, kas ar laiku var pieaugt, atklāties un iznīcināt pat visu vienību jeb veselumu. Pretešķības starp vīriešu un sieviešu dzimumu var mazināties un mazināsies, bet nekad neizzudīs pilnīgi. Par cik dvēsele saistīta ar ķermeņa uzbuvi un miesas funkcijām, par tik arī atšķirības sievietes un vīrieša dvēseles dzīvē un raksturā neiznīcināmas*). Un šīs atšķirības ir tādas, ka daudzos jautājumos, izjūtās un tieksmēs pat viskarstākie milētāji nonāk pretrunā un paliek vieni, nesaprasti, katrs par sevi. Sieviete un vīrietis nekad nebūs viens un tas pats. Tāpēc mīlestībā vienmēr radīsies mūzikālās harmonizācijas problēma: kā saskaņot nevien individuālos raksturus, bet arī dzimumu diferences tā, lai rastos viena pārtveļoša melodija?

Atrisināt šo problēmu var tikai uz kopības jūtu un lietšķības pamatiem, t. i., ja viens otram centīsies pieskaņoties, viens otru atzīs un cienīs ar tā neiznīcināmām individuālām īpatnībām. Varbūt tas ir viens no pievilcīgākiem un kairākiem pārdzīvojumiem mīlestībā: redzēt un vērot, kā otrā strāvo asinis, risinās domas, aug jūtas un nobriest tieksmes, ne kādas svešas asinis un domas, bet tās pašas cilvēcīgās asinis un jūtas, kuņās ir kas kopīgs un idents,

*) Tuvāk par pašreizējām vispārējām atšķirībām sievietes un vīrieša dvēseles dzīvē no tagadējās dzimumpsiholoģijas viedokļa sk. T. Celma apcerējumā „Sieviešu un vīriešu psiholoģija“ (L. 33).

Mīlestības pretrunu atrisināšana

bet arī kas cits un īpatnējs, salīdzinot ar mūsu pašu jūtām un tieksmēm. Egocentriķa mīlestību atsedz formula: „Tevī es milu sevi“, bet nesavtīgā mīlestību: „Tevī es milu tevi, sevi un cilvēci“. Tikai pēdējā formula dod iespēju dzīvot tā, lai iekšējās pretrunas, kas rodas starp diviem cilvēkiem, neiznīcinātu viņu vienību, vitālo un sociālo veselumu.

Mīlestība ir atziņa. Naidis un pašmīlība noliedz, iznīcina otra vērtību, bet mīlestība apstiprina. Tāpēc tā nesaasina pretrunas, bet pārspēj. Egoisms turpretim pretrunas saasina vēl vairāk. Subjektīvs cilvēks (egoists ir vienmēr subjektīvs) iemīlēšanās periodā piemiedz acis pret otra trūkumiem, bet reālā dzīvē, kad jau sākušās nesaskaņas, skata otra trūkumus ar trim acīm — vēl arī ar naida acīm. Tā rodas pretējs pārspilējums, kas savstarpējās attiecības padara vēl neciešamākas, jo naidis dzemdē naidu un ietver cilvēkus nesaticības burvja lokā, no kuŗa izkļūt var tikai vai nu abiem atteicoties no egocentrisma vai arī šķīroties.

Drosme, lietišķība un kopības jūtas arī mīlestībā ir tie principi, kas palīdz dzīves problēmas atrisināt produktīvi, bet mazdūšika un egocentrisms dzen arvienu dziļākās pretrunās un konfliktos.

6. Greizsirdība

Greizsirdību parasti uzskata par lielas mīlestības zīmi: ja greizsirdīgs — mīl, ja nav greizsirdīgs — nemīl. Bet tā ir tikai fikcija. Greizsirdība nav vis mīlestības, bet gan varas kāres simptoms. Kas greizsirdīgs — grib valdīt par otru, cīnās par varu, un greizsirdība ir viens no cīņas līdzekļiem, ko izlieto kā sievietes, tā vīrieši.

Greizsirdībai ir vairākas formas. Visasākā forma ir atklāti tiraniskai greizsirdībai, kad sieva neatļauj savam vīram (arī otrādi!) sarunāties un satikties ar citām sievietēm, vienam parādīties sabiedrībā, un bieži visniecīgāko aizdomu dēļ rīko dažādas scēnas, tračus un ķildas, draud ar laulības šķiršanu, pašnāvību, ziepju zālēm un revolveriem.

Greizsirdības formas

Daudzreiz šie draudi arī tiek izpildīti. Bet ir arī smalkāka, piekāpīgāka un mazāk agresīva greizsirdības forma, kas operē ar saraudātām acīm, žēlabām, sakostiem zobiem, noslēgšanos sevī, īgnu omu, slimīgu, nedrošību un vientulības bailēm. Agresija te vairs nav tik tieša un atklāta, bet daudz slepenāka, kas liecina, ka egocentriķis jau cietis neveiksmes un vairs neiedrošinās atklāti uzbrukt, bet ar savu cietēja izskatu grib modināt otrā sāpes un to pakļaut sev. Mērķis abos gadījumos viens un tas pats: lai otrs piederētu tikai man, būtu tikai mans īpašums.

Kas mīl, grib būt ar otru kopā. Bet ja nu otrs atstāj vai draudzējas ar kādu citu, tad gluži dabīgi cilvēkā rodas sāpes, ciešanas, ilgas, skumjas. Tomēr tās nav vēl greizsirdības jūtas, jo te sirds vēl nav „greiza”, te sāp tikai paša vientulība. Greizsirdībā turpretim sāp tas, ka otrs ir kopā ar citu personu, ka viņš ar to labāk saprotas un ir vairāk apmierināts nekā ar mani, un ka viņš vairs nav manā varā. Šis apstāklis apvairo pašlepnumu, aizkaŗ, sadzeļ pašmīlību un izsauc greizsirdības mokas. Lai iegūtu gandarījumu un otru noturētu pie sevis, cilvēks ķeŗas pie minētiem greizsirdības līdzekļiem. Tāpēc greizsirdībā vienmēr slēpjas kaut kas sadistisks, kas izteicas tieksmē atrieties, radīt otram sāpes, otru mocīt, iznīcināt u. tml. Mīlestība turpretī ir atzinīga, tā nenokauj, nesadragā. Nokauj tikai naidis, kas dzimst no ievainotas pašmīlības. Tāpēc tur, kur mīlestība atbrīvojusies no pašmīlības, nav arī greizsirdības. Vai daudz ir tādu, kas mīl bez greizsirdības? To es nezinu. Ja tādu ir maz, tad tas tikai apstiprina, ka pašreiz varas kārēi un tā tad arī egoismam mīlestībā mīlīga nozīme.

Raksturīgi vēl daži fakti, kuŗus var izskaidrot tikai tad, ja iztulko greizsirdību kā aizvainotas pašmīlības simptomu. — Pirmkārt: kāpēc greizsirdība neparādās tad, ja otrs gan aiziet no mums, bet paliek viens — nedraudzējas ar kādu citu personu? Kāpēc tad sirds netop greizsirdīga un nemokās tik stipri? — Tāpēc, ka šai gadījumā pašmīlība nav tā aizkarta, jo otrs nav izvēlējis sev citu partneru, tā tad

Sievietes burvība

nav atradis neviena labāka par mani. Otrkārt: greizsirdība var parādīties arī tur, kur mīlestības nemaz nav, bet ir tikai tieksme rīkoties ar otru kā ar savu privātīpašumu. Treškārt: jo egoistīgāks kāds cilvēks, jo vairāk greizsirdības viņa mīlestībā.

Kur sāk runāt greizsirdība, tur apklust uzticība, pareizāk sakot: tur jau vairs nav savstarpējās uzticības un cieņas, jo nav vairs drošības par otru. Ar aktīvas greizsirdības palīdzību mēs gribam noturēt otru pie sevis, bet panākam pretējo: ja mīlas vairs nav, tad otram mūsu greizsirdība ļoti nepatīkama, derdzīga, tāpēc viņš attālinās vēl vairāk, ja ne ārēji, tad iekšēji.

Lietišķā jūtu nostādījumā greizsirdībai nav vietas, jo jāmīl ar taisnu, ne greizu sirdi. Bet vai jūtas ir lietišķas? Lietišķam cilvēkam — jā, egocentriķim — nē, bet maisītam tipam — abējādas.

7. Sievietes burvība

Daudzi mēdz runāt par sievietes burvību, ar ko viņa savaldzinot, samulsinot vīrieti un turot kā gūstā. Ar franču vārdu šo biīnišķo sievietes īpašību mēdz saukt par šarmu. Agrāk to meklēja un atrada sievietes personībā un ar to saprata vārdos neraksturojamo, neizteicamo sievietes personālo garīgumu, kas aromātiski izstaro no sievietes būtības. 20. g. s. arī šai ziņā kļuvis reālistiskāks resp. freidiskāks: sievietes burvību tas atrod viņas īpatnējā seksuālā pievilcībā, viņas seksapilā.

Uz šīs „burvīgās” īpašības pamatiem Ortega uzbūvējis pat veselu teoriju par sievietes ietekmi vēsturē: „Sieviete ir tik sieviete, cik lielā mērā viņa spēj vīrieti apburt un viņā radīt ilūzijas... Sieviete vīrieti valdzina galvenām kārtām ne ar savu darbību, bet gan ar savu esamību. Tādēļ sieviete vēstures gaitā iespiežas nevis ar saviem darbiem, ar savu aktivitāti, bet gan ar savas personības pasīvo eksistenci” (L. 39—225 un 230).

Iracionālais moments mīlestībā

Viss jau būtu jauki, bet, dzirdot šos skaistos vārdus — burve, burvība, šarms, ilūzija, valdzināt, apburt u. t. t. — es nevaru atkauties no domas par drūmajiem viduslaikiem, kad par šo pašu mākslu sārtos un inkvizīcijas moku kambāros iznīcināja veselu miljonu sieviešu (L. 1—168). Tas nav mazs kritušo skaits sieviešu frontē. Un man tā vien liekas, ka arī 20. g. simteņa vīriešos vēl spokojas kaut kas no raganu kulta un melnās māģijas, ka mēs arvienu vēl nodarām sievietei pārestību, jo burvība ir un paliek pārdabīga spēja. Tas pirmkārt. Bet otrkārt: mēs mazinām sievietes aktīviātes nozīmi, saskatīdami viņas cilvēcīgo vērtību viņas „personības pasīvajā eksistencē”. Vienkārši sakot: dievinādami un apbrīnodami sievieti, mēs tomēr viņu degradējam, pazemojam.

Un tomēr ir simtiem un tūkstošiem „apburtu un savaldzinātu” vīriešu. Jā gan, bet tas izskaidrojams bioloģiski un psiholoģiski. Sieviete jau kā bioloģisks indivīds, izraisīdama vīrietī seksuālās tieksmes, „pievelk” vīrietī; ja šai seksuālai pievilcībai vēl pievienojas sievietiskās personības aromats, tad savaldzinājums jau daudz pilnīgāks, bet ja tiek laisti darbā vēl īpaši izturēšanās paņēmieni, ko pašas sievietes iesaukušas par „mīlas ieročiem”, tad dažs labs vīrietis jau pilnīgi ierauts sievietes „burvības lokā”.

Dziļā mīlestībā vīrietī atraisās dažādas spējas, it sevišķi produktīvās, bet lai iemilētos, tad daudzreiz nav vajadzīga nemaz augstvērtīga sieviete, arī kāda Dulcineja var „iluzionēt” mīlas izsalkušo, pārvērsties mirāžā un radīt to pašu efektu, ko objektīvi vērtīgā sieviete. Tāpēc var teikt, ka sievietes nozīme vīrieša mīlestībā bieži vien līdzīga fermentam jeb katalizātoram. Arī šis apstāklis norāda uz to, ka nav vis jārūnā par sevišķām burvības spējām sievietē, bet drīzāk gan par paša vīrieša dvēseles pārvērtībām mīlestības pārdzīvojumā.

8. Donžuans un sieviešu nīdējs

Sievietes apbur, savaldzina, bet vīrieši — iekaro, paved. Tā parasti raksturo sieviešu un vīriešu taktiskos paņēmienus.

Bailes no mīlestības

Iekaroņtāja un pavedēja godu parasti piešķir donžuana jeb — spāņu mēlē runājot — Don-Huana tipa vīriešiem. Mām tomēr, balstoties uz individuālpēsihologijas pētījumiem, gribētos donžuana vest sakarā nevis ar sieviešu mīlētāju, bet nīdēju. Abos ir kaut kas kopējs, un proti: bailes no sievietēm, bailes no mīlestības, tikai pašcaizsardzības taktika katram cita. To kaut kā būs nojaudis jau vecais Euripīds, teikdams: „Kas no mīlas galīgi atsakās, nav mazāk slims kā tas, kas tai par daudz nododas.”

Ka no bailēm izaug naidis, tas nav nekas neparasts. No kā bīstas, to ienīst, jo tas apdraud paša eksistenci. Tāpat kā ir daudzas sievietes, kas bailu dēļ vairās un ienīst, nicina vīriešus, tā ir arī vīrieši, kas savas mazdūšības dēļ ienīst sievietes. Ienīst tādēļ, ka bail mīlā zaudēt sevi, atdot daļu no savas dievinātās personības, ielāst savā es-teritorijā svešu cilvēku un nodibināt ar to ciešas draudzības un uzticības kontaktu. Vēl skaidrāk izsakoties: bail kļūt mazvērtīgam pretējā dzimuma acīs. Bet arī bailīgam izrādīties ir neglīti — citi izsmies. Tādēļ visizdevīgāk nomaskēt un nobruņot savas bailes ar naidu, nicināšanu, nevēribu. Šāda taktika vēl izdevīgāka tai ziņā, ka ar naidu var labāk atvairīt mīlestības ilgās un tieksmes, jo ar ienaidnieku taču nevar draudzēties.

Bet ir vēl cits paņēmieni, kā nomaskēt bailes no mīlestības, un proti: iekarot sievieti kā seksuālobjektu un pēc tam to pamest. Ar to panākti divi labumi: apmierinātas seksuālās tieksmes bez mīlestības un iegūta uzvara par sievieti, bet šī uzvara glaimo bailīgā iedomībai, jo kāpina viņa pārākuma apziņu. Šo ceļu iet donžuans.

Daži izteikuši domas, ka donžuans ir liels mīlas mākslinieks. Tas ir nepareizi. Donžuans nemīl, labākā gadījumā viņš tikai tēlo mīlestību. Viņam ir bail no mīlestības; ja tā nebūtu, viņš neatstātu sievieti, tikko tā sāk atvērties viņam un tikko vajadzīgs nojaukt pēdējās robežas starp „es un tu”. Atšķirība no sieviešu nīdēja tikai tā, ka pēdējais baidās nevien no garīgas, bet arī no fiziskas tuvības ar sievieti, tur-

No kā baidās donžuanš?

pretī donžuanš nebaidās no sievietes fiziskās personības, bet tikai no personālās saistības mīlestībā.

Citi, kā piemēram, Ortega (L. 39—202), aizrāda, ka donžuanam vislielāko baudu sagādā nevis miesīgā saskare ar sievieti, bet gan tās pārvērtības, kādas sievietē izsauc mīlestība, tas „brīdis, kad sieviete garīgi atklājas vīrietim, kad ārišķīgā un bezpersonīgā sieviete pārvēršas patiesā un individuālā sievietē,... kad kāpurs par godu vīrietim pārvēršas par taureni” (L. 39—202). „Kad šis skats beidzas, don Huana lūpas no jauna klāj vēsā grimase, un viņš ļauj, lai tauriņš nesēn atvērtos spārnus apsvilina saulē, pats orientēdamies uz jaunu kūniņu” (turpat). — „Par godu vīrietim”... Tā tad Ortega tomēr atzīst, ka donžuanu vada īpaša vīrietiska godkāre, ko var apmierināt tikai apziņa, ka viņš liecīs sievietei izplaukt, atvērties, un pēc tam to var atkal pamest. Bet ja nu viņam tik ļoti patīk redzēt šo brīnišķo skatu, kas savā cilvēcīgumā ir tiešām neatvietoājams, kādēļ gan viņš tūlīt orientējas „uz jaunu kūniņu”, jo tauriņa lidojums resp. pati sievietes mīlestība nav mazāk brīnišķīga parādība? Vai ne tādēļ, ka viņam bailes līdzī lidot un mīlestību pārvērst produktīvā darbā? Kamēr notiek kūniņā viss pārveidošanās process, tikmer donžuanš var stāvēt nomaļus un apbrīnā noraudzīties, bet kad mīlētāja sieviete jau pārveidojusies un atveļ mīlai visu sirdi — tad donžuanam bailes tajā ieliet, jo tad būtu jāatteicas no savas godkāres un varas kāres, jātop kopdarbīgam un atbildīgam.

Pārākuma tieksme, kaut vai tā parādītos kā donžuanisms, nekad nestāv tālu no mazvērtības jūtām resp. mazdūšības. Nelietišķa attiecība pret sievietēm allaž bijusi vīrišķīgas mazdūšības jeb bailu simptoms. Kam drosme ir — tas iet līdz galam, kam drosmes nav — tas atkāpjas. Jo mazāk drosmes, jo ātrāk atkāpjas. Arī ikdienišķais donžuanš tāpat kā viņa ģeniālais paraugs — spāņu Don-Huans — riskantā brīdī atkāpjas. Tikai šo atkāpšanos parasti neievēro, tāpēc donžuanš daudziem spokojas kā bezbailīgs iekārotājs. Neviens īsts iekārotājs savu laupījumu nepamet nezmantotu, un neviens līdz galam drošs un lietīšķs vīrietis nebaidās ienirt

Vai egocentriķis spēj īsti milēt?

mīlestībā atvērušās sievietes dvēselē, lai pēc tam, iekšēji pārveidots, celtos uz produktīvu dzīvi. Bet donžuanam ir šīs bailes — nevien no mīlestības, bet arī no darbīgas dzīves.

Donžuaniskā dzīves stila attīstību vīrieli varētu ilustrēt ar dažiem piemēriem no individuālpsīhologu prakses, bet tas aizņemtu daudz telpas. Kas būs sapratis rakstura un personības pamatprincipus individuālpsīholoģijas apgaismojumā, tas jau no šīm vispārējām piezīmēm saprātīs, ka donžuanš milā ir egocentriķis, kam drosmes pietiek tikai līdz mīlestības priekšnamam. Dziļāk viņš kādās ieiet.

9. Nespēja milēt

Vieni sūdzas, ka viņi nespēj milēt, bet citi domā, ka spēja milēt ir iedzimts talants. Ir taisnība, daudzi nespēj milēt, tikai tā nav iedzimtības vaina, bet gan egocentriskās pašmīlības vaina. Kas sevi mil — nespēj otru milēt. Tāds ir dzīves likums. Kinkels to izteic asā formulējumā: „Egocentrisms (Ichhaftigkeit) ir tas pats, kas nespēja milēt” (L. 14—62). To apstiprina individuālpsīholoģisko terapiju prakse: tikko sabrūk egocentrisms un parādās kopības jūtas, tūdaļ parādās nevien garīgā, bet arī miesīgā spēja milēt, un zūd kā psihiskā, tā fiziskā resp. nervozā impotence un frigiditāte. Teikto es ilustrēšu ar kādu Kinkela piemēru (L. 12—174), vietām saīsinot vai papildinot analītisko daļu.

Mākslas vēsturnieks Bernhards D., lai gan tikai 28 gadus vecs, tomēr jau bijis ļoti iecienīts sava aroda speciālistu aprindās. Viņam bijusi liela spēja smalkjūtīgi iejusties nevien dažādos mākslas stilos, bet arī radošo mākslinieku dvēseles dzīvē, kādēļ draugi jokodamies viņu dēvējuši par „dzīvo un mirušo biktstēvu”. Arī ikdienas dzīvē viņš allaž bijis ļoti izpalīdzīgs, pašaižliezīgs, uzticīgs un pieticīgs, un bohemiēšu vidū ticis saukts gan par anima candida (baltā mirdzuma dvēseli), gan par sv. Franciska mācekli.

Šķiet, ka šādam cilvēkam arī mīlestības dzīvē nevaja-

Botičelli madonna un Rubensa zemniece

dzētu būt nekādām grūtībām, ka viņš it kā radīts lielai mīlestībai. Un tomēr...

Pirms dažiem mēnešiem viņš apprecējis kādu savu draudzeni, ar kuŗu jau trīs gadus dzīvojis kopā. Šī kopdzīve tomēr bijusi gandrīz tikai garīga, jo pamatojusies vienīgi uz kopīgām interesēm mākslā, saskaņu pasaules uzskatos un savstarpīgu draudzību, bet ne uz ķermenisku pievilkšanos. Bernhards D. bijis gandrīz impotents un ar sievu viņš dzīvojis kā ar māsu, pārliecībā, ka savas erotiskās tieksmes sublimējis garīgajā darbā. Aizdomas radījis tikai tas apstāklis, ka pret citām sievietēm viņš tomēr sajutis erotiskas iekāres, kaut arī naīvas. Šī pretruna izjūtās pret sievu un citām sievietēm viņu pamudinājusi doties pie psihoterapeita, lai izdarītu rakstura analīzi.

Pārrunās noskaidrojies, ka viņš, līdzīgi daudziem citiem vīriešiem, savu sievu uzskata par madonnu, pret kuŗu jāizturas godbijīgi, kautri un platoniski, bet pārējās sievietes, kas viņu iekairina, par tīri jutekliskiem radījumiem, kas meklē tikai baudu un no kuŗām tādēļ nav jākaunās, bet var rīkoties, kā patīk. Viņš pats kā mākslas pazinējs savu nostāju pret sievietēm raksturojis tā: „Ar kādu no Botičelli madonnām taču nevar doties laulības gultā, bet ar Rubensa zemniecēm nevar nekā cita darīt kā tikai to.”

No šiem vārdiem labs cilvēku pazinējs tūlī sapratīs, ka Kinkela pacients nav spējis mīlēt sievieti — ne sievu, ne citu kādu. Kailā seksuālītātē tik pat maz mīlestības kā madonnas kultā. Kas sievieti dievina, paceļ to debesis, tādēļ nevar tai vairstuvis kā sievietei, nevar to mīlēt, bet tikai pielūgt kā svētumu un dzīvot garīgā brālībā. Tāda ir Kinkela pacienta attieksme pret savu sievu. Pārējās ievērotās sievietes viņš pārvērs par seksuālo iekāru priekšmetu, par lietām, par izmantošanas objektiem, un tā iznīcina viņās cilvēcīgo personību. Bet lietas arī nevar mīlēt. Mīlēt var tikai sievieti — cilvēku. Bet to mākslas vēsturnieks neredz. Viņš gan iejūtīgi izprot mākslas stilus un māksliniekus, bet sievietē viņš nespēj iejusties. Tā viņam ir vai nu pārcilvēks,

Kultūras vai rakstura problēma?

vai arī zemcilvēks, bet ne cilvēks, ar ko var dzīvot istā mīlestībā.

Tagad rodas problēma: vai tādēļ Kinkela pacients nespēja mīlēt, ka viņam bija tādi uzskati par sievieti, jeb otrādi: viņam bija tādi uzskati par sievieti tādēļ, ka viņš nespēja mīlēt?

Ir vīrieši, kas pielūdz Botičelli madonnas un izmanto Rubensa zemnieces. Šādā pretrunā Bernhards D. tomēr nav iekritis. Sievai viņš vienmēr bijis uzticīgs un ar citām sievietēm nesagājis. Bet kāpēc viņš nejutis vīrišķīgu mīlestību pret savu sievu? Varbūt tādēļ, ka viņš juteklibu zemāk vērtējis kā tīri garīgas attiecības starp sievieti un vīrieti? Varbūt te slēpjas kāda dziļa kultūras problēma: kas ir augstāk — miesa vai gars, seksuālo dziņu atbrīvošana vai šo dziņu sublimācija un disciplīna, Dioniss vai Apolons, pagānisko grieķu vai kristīgo mīlestība? Ar šādu problēmu pacients gan nodarbojies, bet tā, kā daudzos citos gadījumos, izrādījusies tikai par mazdūšīga egocentrisma paslēptuvi.

Analīzes tālākā turpinājumā Kinkels uzstādījis savam pacientam negaidītu jautājumu: „Vai Jūs nebaidieties no pazemojuma mīlestībā?” — „Jā, — skanējusi atbilde, — katra neveiksme erotikā būtu man neizturama.” — Bet kas nevar izturēt neveiksmes, tas baidās par savu prestižu, un baidās tādēļ, ka sevi pārdievojis.

Arī citos dzīves jautājumos Bernhards D. izrādījies ārkārtīgi jutīgs pret visu, kas kaut kā varētu aizskart viņa personības pūrākumu. Viņš ļoti juties tikai tad, kad varējis citiem palīdzēt. (Salīdz. ar 243. lpp. pusē minēto piemēru.) Tā taču ir cildena rastura īpašība? — No ārienes skatoties — jā. Individuālpsīhologi tomēr cenšas vienmēr ieskatīties arī personības iekšienē un pārliecināties, kādam mērķim kalpo katra rakstura īpašība. Un tad aina bieži vien top citāda. Tā arī šinī gadījumā. Jau iedomājoties vien, ka kāds varētu arī viņam palīdzēt, ka arī viņam kādreiz vajadzētu citu palīdzības, Bernhardam D. kļuvis nelabi. Tāda doma bijusi pilnīgi neciešama. Ko tas nozīmē? — Neko citu, kā īpašu iedomības veidu: kam pašam nekā nevajag, bet kas vienmēr ga-

Bailes no mīlestības sāpēm

taivs citiem palīdzēt, ir nesalīdzināmi pārāks un vērtīgāks par tiem, kam vajadzīga palīdzība. Tāds jau kļuvis līdzīgs svētajiem.

Tā tad patiesībā visa lielā humanitāte šim sv. Franciska māceklim bijusi tikai līdzeklis, lai nodrošinātu savu morālisko pārākumu. Viņa morālitate bijusi nemorāliska, jo kalpojusi gluži egocentriskam mērķim: sevi pārdiegot, pārvērst par svēto. Protams, viss tas noticis gluži neapzinīgi, jo atziņa: „Es palidzu citiem, lai taptu pārāks par tiem”, ir kaut kas pārāk cilvēcisks, kaut kas egoistisks, tādēļ to apzināti nevar domāt neviens sv. Franciska māceklis. Bet ko nevar darīt apzinīgi, to var darīt neapzinīgi. Un tā tas būs noticis arī šinī gadījumā.

Svētuliģā pārākuma tieksme viņam nav ļāvusi atdoties mīlas pārdzīvojumam. Kas dziļi mīl, tas reizē jūtas bagāts un nabags: bagāts tādēļ, ka savās jūtās ir pārplūdis kā pavasarā upe un uzņēmis sevī ko vērtīgu — otra personību, bet nabags tādēļ, ka vienmēr jātiecas un jāilgojas pēc otra, ka ar sevi vien vairs nevar pietikt. Šis pēdējais moments nav savienojams ar Bernharda D. pārākuma tieksmi un svētuļa ideālu: „Man nekā nevajag no otra”. Bez tam mīlestība vienmēr ir zināms risks, jo tā atkarīga arī no otra cilvēka. Pat vislaimīgākā mīlestībā ir sāpes — ilgu sāpes. Bet Bernhards D. vairās no sāpēm, no ciešanām. Kas saka: „Es gribu atbrīvoties no zemes,” tas arī saka: „Es negribu ciest”. Bet kas no ciešanām baidās, tam jāvairās no mīlestības. Lai izvairītos no mīlestības, tad dažas sievietes drīkst tikai dievināt, bet citas uzskatīt tikai par seksuāliem objektiem. Tā tad bailes no mīlestības ciešanām un neveiksmēm sakarā ar īpatnējo es-ideālu bija tās, kas Bernhardā radīja iepriekš minētos uzskatus par sievietēm. Šīs bailes viņu padarīja nespējīgu mīlēt savu sievu, tādēļ tā bija jāpārvērs madonnā. Mīlēt spēj tikai tas, kam drosme mīlēt, kas nebaidās no sāpēm, no riska, no dažādiem neparedzamiem pārdzīvojumiem. Kas nespēj ciest — nespēj arī mīlēt. Bernhards D. spēja pārdzīvot tikai savu pašpietības pārākumu, bet ne atkarību no otra cilvēka.

Kādēļ Ķencis lūdz Dievu?

Vai tomēr mēs neesam nonākuši pretrunā: es teicu, ka Kinkela pacients nespējis paciest atkarību no otra cilvēka, bet viņš savu sievu taču dievināja, tā tad to atzina par kaut ko pārāku, par savas dvēseles valdnieci? Pareizi, bet šai lietai ir arī vēl otra puse.

Ir valdnieki, kas patiesībā ir vergi, jo drikst valdīt tikai pēc savu pavalstnieku gribas un patikas. Tā arī šai gadījumā: Bernhards savu sievu dievināja, lai nebūtu ar viņu jādzīvo kā ar pilnvērtīgu sievieti, lai nebūtu viņai jāatdod viss savs „es” un jāsakūst ar viņu cilvēcīgā vienībā. Tā tad viņa sieva, lai gan madonna, tomēr kalpoja viņa egocentriskajām pārākuma tieksmēm.

Cilvēka egocentriskajā dzīves taktikā ir milzīgi daudz atjautības. Pat Dievu viņš pārvērš par ieroci sava egoisma labā. Man nāk prātā slavenā Ķenča lūgšana bērzu gatvē: „Ak mīlais Kungs, Dievs un Pestītājs! Tu nu redzi manu ceļu un zini, ka es nebraucu vis dzīdamies pēc pasaules goda un kārumiem, bet meklēju un lūdzu tik to, lai tu dotu mērnieceiņa cienīgam tēvam tādu prātu, ka viņš man piešķirtu dziļās ielejas pļaviņu, zirņu kalna tūrumiņus un tās ataudziņas gar Slamstu un Šmakānu robežām” u. t. t. (Sk. Mērnieceiņa laiki, 1928. g. izdevums, 180. lp. p.). Tā ar viltību un lūgšanām cilvēks grib ietekmēt Dieva gribu un pārvērst viņu par savu sabiedroto. Bet varbūt Ķencis tiešām bija pārliecināts, ka viņš nebrauc „vis dzīdamies pēc pasaules goda un kārumiem”? Tas ir ļoti iespējams, tik pat iespējams, kā tas, ka Bernhards D. nedomāja, ka viņš savu sievu dievina, lai nebūtu jāzaudē privilēģētais pašpietiecīgā asketa stāvoklis, lai nebūtu sievā jāredz cilvēks un vīrišķīgi jāiemīlas.

Tagad mazliet ieskatīsimies Bernharda D. bērībā. Tēvs viņam agrī miris un viņš audzis ģimenē, kurā bijušas tikai sievietes: māte, māsa un divas krustmātes. Viņa pirmā bērības atmiņa: kāda krustmāte grib viņu noskūpstīt un viņš aizbēg. Vēl viņš atceras, ka bērībā nekad nevarējis pateikt „paldies!” un bieži nepaklausības dēļ ticis ieslodzīts tumšā bunkurā. Visa viņa bērība bijusi pildīta ar neap-

Bailes no sievietēm

zinātu, izmisušu ciņu pret sieviešu pārākumu. Tomēr katru viņa panākumu, katru jaunu īpašību, kas parādījusies viņa attīstībā, intimā dāmu sabiedrība daudzkārt pārrunājusi.

Tā radusies zēnā īpatnēja nostāja pret sievietēm: bailes no pazemojumiem un prasība pēc apbrīnošanas. Baidīdamies no izsmiekla, viņš vairījies sievietēm atklāt savas īstās jūtas, ienīdis tās un centies tapt nejūtīgs. Tomēr šim bailēm bijušas vēl arī citādas sekas: tās nav ļāvušas viņam attīstīties par pilnvērtīgu vīrieti. Bet jo nevirīšķīgāks viņš kļuvis, jo lielāka augusi arī mazvērtības apziņa, no kuŗas pacēlusies augšupnieks balss: „Topi līdzīgs Dievam! Tikai tā tu iegūsi apbrīnošanu un tapsi nejūtīgs!” Tā viņa egocentriskie konflikti atraduši atrisinājumu svētā ideālā. Bet svētais drīkst tikai platoniski milēt, tāpēc vajadzīga madonna...

Tā sākusies Bernharda D. bēgšana no reālām sievietēm. Pirms iepazīšanās ar tagadējo sievu viņam bijusi kāda cita draudzene, bet arī ar to bijušas tikai platoniskas attiecības. Tā kā viņa svētuma ideāls bijis egocentriski pamatots, tad drīz vien sācis darboties velna lokš: jo svētāks viņš gribējis kļūt, jo mazāk viņš drīkstējis kaislīgi milēt un tādēļ vēl jo mazāk drīkstējis būt vīrietis, bet jo nevirīšķīgāks viņš tapis, jo mazvērtīgāks viņš juties, un tādēļ vēl jo vairāk bijis jātuvinās Dievam, jātop vēl svētākam.

Protams, ka šāds velnišķs burvja lokš neizbēgami dzen cilvēku rakstura krīzē. Pirmo tādu krīzi Bernhards pārdzīvojis jau 20 gadu vecumā, kas izpaudusies sāpēs un ciešanās par savu personību, savu „es”. Krīzes brīdī viņš sācis lūgt Dievu, lai tas viņam dod skaidrību, palīdz atgūt virīšķību un spēju milēt, lai pasargā no ciešanām un sāpēm. Bet cietējs, kas tikai lūdz, lai viņu atbrīvo no sāpēm, bet negrib novērst ciešanu cēloņus, nekā neiegūst. Tāda lūgšana ir neizpildāma un pašmīlīga, tā pašu Dievu grib pārvērst par egoisma kalpu un to izmantot savtīgos nolūkos.

Kad Kinkels savam pacientam uz to aizrādījis, pēdējais iesaucies: „Bet bez Dieva es nevaru dzīvot!” — „Par to šeit nav runas,” atbildējis Kinkels. „Līdz šim Jūs tomēr esat dzīvojis bez Dieva, jo pats sevi esat pārvērtis par Dievu un

Rakstura krīze

Dievu par savu kalpu." — „Jūs esat sadragājis man manu reliģiju!" — „Ja tā bijusi dragājama, tad tā nebūs īsta bijusi." — „Bet ko lai es tagad daru? Kā lai turpināk dzīvoju? Man vairs nav nekādu pamatu zem kājām." — „Apsveriet mierīgi savu stāvokli un dariet, ko atzīstat par pareizu." — „Jūs esat atņēmis man katru drošību un mieru! Tagad Jums jāpalīdz man! Jums jāatbild par manu likteni!" — „Nu Jūs mani gribat pārvērst par savu valdnieku-veģu. Ja Jūs pamatīgāk apsvērsiet, atradīsiet, ka arī tā ir tikai sevis krāpšana. Jums pašam par sevi jāatbild un visi mēģinājumi palēpties aiz kāda cita Jūsu stāvokli padara tikai ļaunāku."

Bernhards brīdi domājis, tad nokaucējies turpinājis: „Man kauns, ka es tik neapdomāti izturējos pret Jums. Man arī kauns par to, ko iepriekš teicu par reliģijas sadragāšanu." — Kinkels: „Bet arī Jūsu svētulība ir bijusi tikai maska. Esiet priecīgs, ka tās Jums vairs nav." — Bernhards: „Visa pasaule ir traka, Jūs un es un Dievs un velns — visi ir traki. Tagad es eju mājās, man vienalga, kas tālāk notiek."

Viņš piecēlies un aizgājis.

Tā, sakarā ar Kinkela analīzi, kas jau bija turpinājusies ilgāku laiku, krīze Bernharda raksturā bija sasniegusi savu kulminācijas punktu. Kinkela lietišķā analīze bija sadragājusi egocentriskās fikcijas. Visu laiku viņš bija bēdzis un slēpies gan savā nevīrišķībā, gan svētuma, gan madonnas kultā, gan aiz mātes, gan sievas, gan Dieva. Bet nu vairs nekur nebija patvēruma. Arī terapeits nebija apņēmis viņu turēt savās rokās. Tāpēc visa pasaule viņam likās kļuvusi traka.

Kas nu tālāk varēja notikt? — Bija trīs iespējamības, aizrāda Kinkels: viņš varēja vai nu nonāvēties, palikt slims vai arī veselīgie, nosprostotie dzīvības spēki varēja izlauzties no egocentrisma drupām un atgriezt viņu atpakaļ dabīgā dzīvē.

Otrā dienā pacients tomēr ieradies norunātā stundā, bijis mierīgs un draudzīgs, un sācis stāstīt, ko viņš pārdomājis kopš vakardienas. Tās ir ļoti interesantas atziņas,

Cilvēks ellē

tāpēc es tās atstāstīšu ar nesvarīgiem grozījumiem pēc Kinkela otrā dienā uzrakstītā protokola:

„Tagad es saprotu, — teicis Bernhards, — ko nozīmē elle. Tā ir dziedniecības iestāde, savā ziņā, grandioza Dieva klinika grūtiem slimniekiem. Tur notiek tieši tas, ko cilvēks vismazāk spēj paciest, un tur mācās to, ko vismazāk saprot. Tur cilvēks mācās augt, un tieši no tās vietas, kur viņš apstājies savā augšanā un kļuvis mazs.

Es esmu iepazinis ellī un nu kaut ko saprotu no Dieva.

Tagad es arī zinu, ko viduslaiku gleznotāji izteikuši savās elles mocību gleznās. Tās nav sadistiskas fantazijas, bet atpestīšanas ceļa pirmās pakāpes. Iedomājieties cilvēku, kas dzīvojis netaisnībā, baudās un melos, kas savas bailes un savuniecību slēpis gan no sevis, gan citiem; cilvēku, kas trīsdesmit gadus sevi spēlējis un liekuļojis savai sievai, — un nu viņš nonāk ellē, kādu uzgleznojis Holbeins. Nu melni velni metas ar nažiem viņam virsū un graiza to no visām pusēm, un viņš vairs nevar nekur paslēpties, visas skaistās maskas tiek norautas, visas čaulas nolobītas. Viņš vairs nevar izkļūties. Kails viņš nu piespiests pie zemes un kauc. Viņš vairs nevar un negrib noslēpt savas mokas, un tas arī viņam vairs nav vajadzīgs. Viņš drīkst kliegt pilnā kaklā, jo tagad katrs zina, kāds viņš patiesībā ir. Kas tā par laimi, ja cilvēks reiz var bez bailēm un neliekuļoti izkliegt, izteikt visu, kas viņā notiek!

Un visos elles kaktos cilvēki pārdzīvo to pašu — atbrīvošanos no savas liekulības tādās pat velnu spilēs, to pašu maskarādes, pašmāna un ilūziju nozušanu. Tiem visiem, tāpat kā pašam, jau sen, visur un vienmēr aiz muguras sekojis velns un durstījis, plosījis, tikai neviens nav drīkstējis atzīties, jo vienmēr gribējis rādīt seju, ka zemes virsū jūtas kā debesis. Tādēļ mūsu zeme kā neizprasta elle ir divkārt elle. Tādēļ, nonākot istā ellē, var justies jau pa pusei debesis.

Es tagad zinu, ko nozīmē dzīvot bez maskām. Tas nozīmē: būt pilnīgi atklotam, bez kādām liekulības skrandām, bez kādām dekorācijām, bez raizēm par savu iespaidu uz

Kad maskas krīt...

citiem un sevi, vienkārši — pārdzīvot visu, ko dzīve sniedz. Kamēr cilvēks to vēl nav darījis, tas liekas tik briesmīgi, ka tūkstošreiz labāk būtu mirt, bet ja tā sāk dzīvot, tad tas ir tik vienkārši, ka gribētos, kaut vienmēr tā būtu dzīvojis."

Tā tad pa vienu nakti Bernhardā notikusi milzīga pārvērtība. No svētā viņš kļuvis cilvēks, no bēguļa — drosulis, no aklā — redzīgais, no maskas — patiesais, no pieticīgā — alkatis. Viņš ir bijis ellē, redzējis to un sapratis. Moku ellē maskas nokrīt, bet bez liekulības maskām sāpes cūdzē un briedē cilvēku. Un viņš vairs nebēg no sāpēm. Viņa dzīves stāja ir radikāli mainījusies. Nosprostotā vitālitate izrāvusi sev gultni. Nodrošinājumu aizsprosti sadragāti, un viņš kails iegājis dzīvības palos.

Pēc šīs nakts viņš vairs negrib būt svētais, tāpēc zūd arī mazvērtības jūtas, un viņā pamazām rodas jauna, līdz tam nebijusi spēja — spēja milēt. Viņš iegūst drosmi un lietišķību, kļūst cilvēcīgs un līdz ar to atgūst arī cilvēcīgas spējas.

Nākošās nedēļās Bernharda raksturā notiek divas ievērojamas pārgrozības. Viņš pirmo reizi ierauga savā dzīves biedrē dzīvu cilvēku, atklāj, ka tā nav vis madonna, bet cietēja sieviete, kas mokās un cieš tāpat kā viņš, alkst un ilgojas tāpat kā viņš.*) Otrs viņa atklājums ir tas, ka nav nekāds kauns just cilvēcīgas jūtas. Viņš, smalkjūtīgais mākslas vēsturnieks, tikai tagad redz un ieskata, ka līdz šim viņš jūtas tikai tēlojis, bet ne pārdzīvojis. Tikai tagad viņš iepazīst ilgas un skumjas, un kā pēdējo un smagāko — arī prieku (cilvēki ļoti baidās no visas sirds priecāties, jo bail, ka citi neizsmej viņu prieku). Līdz šim viņš domājis, ka ļauties jūtām ir nevīrišķīgi, nu viņš saprot, ka nevīrišķīgi ir bēgt no jūtām.

*) Cik akli var būt kādreiz vīri pret savām sievietēm un draugi pret savām draudzenēm (arī otrādi!), norāda kāds cits gadījums Kinkela praksē, kad arī kāds jauns vīrietis tikai pēc iekšējas rakstura krīzes, pēc egocentrisko fikciju sabrukuma pirmo reizi īsti ieraudzījis, kādas acis, mati, gaita un stāvs ir viņa draudzenēi, cik daudz īpatnības un cilvēcīguma ir viņas ķermeņa daļās, ieraudzījis un arī iemilējis (L. 9 — 574).

Solveiņa, kas gaida, un Pers Gints, kas atgriežas...

Un abu laulāto attiecības pamazām top citādas. Starp viņiem nodibinās ģimenes kopība; divu gadu laikā pilnīgi izzūd arī impotences simptoms, un egocentriskā madonnas kulta vietā stājas pilnvērtīga un cilvēciņa mīlestība.

10. Solveiņa un Pers Gints

Solveiņa, kas gaida, un Pers Gints, kas atgriežas... Tas ir brīnišķīgs motīvs sievietes un vīrieša attiecībās, un ja vēl dzird šo motīvu Griģa mūzikā un Solveiņas dziesmā, tad negribot acis sariežas asaras...

„Apbrīnojama ir Solveiņa, kas tā prot gaidīt, bet apbrīnojams ir arī Pers Gints, kas šīs gaidas jūt, kas tām tic un kas, izstaigājis garus maldu ceļus, atgriežas pie gaidītājas.” Šādiem vārdiem Z. Mauriņa nobeidz savu apceri par Peru Gintu un Solveiņu (L. 38—230), iepriekš (223. lp. p.) aizrādījusi, ka „Pera Ginta skaistākā īpašība ir tā, ka viņš prot mīlēt.” Arī man tā kādreiz likās, bet tad kādu dienu sāku analizēt Pera Ginta un Solveiņas attiecības lietišķi, un man atklājās gluži citāda, pat pretēja aina.

Vispirms par *Peru Gintu*. Viņa raksturā Ibsens ar savu smalko intuīciju ietvēris visus egocentriskās personības pamatprincipus, it kā viņš jau būtu pazinis individuālpsīhologijas teoriju, kuŗas toreiz vēl nemaz nebija. Tāpēc dažos vilcienos paanalizēsim Pera Ginta raksturu un viņa personības pamatplānu, jo tikai tā var pareizi saprast kāda cilvēka mīlestības pārdzīvojumu.

Aina pie Hegstades atsedz visu Pera Ginta rakstura noslēpumu. Tur kāds vīrs un sieva sarunājas, ka Pera Ginta „tēvs bijis žūpa, mātei prātiņš vājš, bet dēls — traktājs”. Pers Gints šo sarunu nejauši noklausās, no kauna nosarkst, atguļas zālē, skatās mākoņos, redz tur spožu jātnieku pulku, to vada Pers Gints, ļaužu pulks aiz pulka stāv platās ielās, cepures noņem un loka ceļus: ķeizars Pers Gints ar bezgalīgu svītu zelta dukātus bārsta; tālākā triumfālā jājienā viņa priekšā zemu liecas jau Anglijas lordi, lē-

Pera Ginta rakstura pamatprincipi

dijas un prinči, pats karalis pieceļas no troņa un noņem sev kroni...

Labs psihologs šai ainā atklās visu Pera Ginta rakstura egocentrisko mehānismu. Nievājošā saruna, ko viņš noklausās, aizskar viņa mazvērtības jūtas, un, tā kā viņš bērībā ir lutināts un arī vēl tagad — 20 gadu vecumā — viņš ir mātes luteklis, kas mājās nekā nedara, bet caurām dienām blondās apkārt, tad tūdaļ ieslēdzas lutinātā bērna nelietišķās kompensācijas paņēmieni: viņš iegrimst sapnī, redz sevi visu apbrīnotu un cienītu un Anglijas karalis piedāvā viņam troni. Šai sapnī atklājas arī gintiskā augšup-tieksme: kļūt par karali, valdnieku. Pie nelietišķas pārākuma fikcijas, pie iedomības visātrāk noved sapņu fantazijas: Pers Gints savā iedomā ir ķeizars, ir pārāks par visiem. Bet te ieslēdzas arī nelietišķā cilvēka *burvja loks*: Pers Gints nestrādā, neapkopj māju, staigā skrandās, un viņš jūt, ka apkārtējie ļaudis viņu nicina, pazemo; tas saosina viņa mazvērtības jūtas, tādēļ viņš meklē nodrošinājumu pārākuma fantazijās: dažbrīd viņš ar briedi jāļ pa gaisu, pāri aizām, klintīm, citreiz dzen velnu riekstā, spēkojas ar kalēju u. tml., bet tā viņš aizvirzās vēl tālāk no produktīvās dzīves, ļaudis vēl vairāk viņu nievā, netic viņa pasakām, jo tās jau sen pazīstamas tautas mutē, tādēļ Perā Gintā atvežas vēl dziļākas mazvērtības dzelmes, un viņš ir spiests izgudrot arvienu jaumus nostāstus un pasakas.

Šai mazdūšībā darbojas arī Pera Ginta un visu egocentriķu „*Liels Likais*”, t. i. tieksme pa aplinkus ceļiem tikt uz augšu, tieksme apiet grūtības. Šīs taktikas rezultāts: Pera Ginta personība, viņa „es pats” paliek tukšs, bez produktīvām vērtībām, bez augstāka dzīves mērķa, bet tā vietā viņš aplājas jaunām un jaunām iedomības mizām un esmāskām.

Vai šāds cilvēks „prot mīlēt”? Nē! Viņa egocentriskā personības struktūra to neļauj.

Ar Solveigu Pers Gints iepazīstas Ingeborgas kāzās. Ar savu nopietnību, rātnumu, pieklājību un kautrību Solveiga atšķiras no pārējām meitām: viņa atnāk turēdamās

Kāpēc Pers Gints un Solveiņa tuvojas viens otram?

aiz mātes priekšauta, mutautiņā viņai dziesmu grāmata, galvā balts lakatiņš, mati zeltaini, „kaunos smaidos viņa acs”, bet Pers ir skrandainis, izjukušiem matiem, kauslis, fantastis, lielībnieks, pārgalvnieks. Pretstati pievelkas. Solveiņa viņu nenoraida un neizsmej kā pārējās meitas — tas glaimo Pera pašapziņai; turpretī Solveiņas nepiekāpība un atturība saasina viņa iekārotāja tieksmes, un viņš grib Solveiņu iegūt. Bet kad Solveiņa, dabūjusi zināt, kas Pers par puisi, sāk no viņa vairīties, viņš apvainojas, un viņā ieslēdzas mazdūšīgā kompensācijas mēchanisms: viņš piedzežas, bet vēlāk, lai atriebtos Solveiņai, nolaupa Ingridu, aiznes to kalnos, un par Solveiņu iedomājas tikai tad, kad jātiek valā no izmantotās Ingridas. „Visās sievietēs velna vara”, un tā ir sagrātusi nabaga Peru Gintu, tāpēc ne viņam, bet velnam jāatbild par visu notikušo... Ticis brīvībā, Pers nemeklē vis Solveiņu, bet tūlīņ aizraujas uzdzīves dēkā ar trim kalnu meitām, vēlāk aizbēg ar troļļu princesi uz Dovres pili un top gandrīz par trolli, t. i. zemcilvēku. Tā kaislību dēkā ar dažādām sievietēm Pers Gints ar uzviju izlīdzina to pazemojumu, ko viņa virišķībai sagādājusi Solveiņas noraidošā izturēšanās. Tā ir mazdūšīgu egoistu tak-tika.

Solveiņa turpretī ir augusi stingrā un strādīgā ģimenē, vecāki viņu nav lutinājuši, drīzāk par daudz nomākuši viņas pašapziņu, tādēļ arī viņa grib tikt kalnos, brīvībā, uz brīdi palidot mākoņos, jo pati, kad aizgājusi pie Pera, atzīstas, ka mājās, „tur, purvainā lejā, kā gūstā es biju” (L. 36—93). Tāpēc Pers Gints ar savu dzīvo fantaziju un pārgalvību viņu saista (jo viņa, tāpat kā daudzas vientiesīgākas sievietes, neredz daudzo vīriešu pārgalvības māti — mazdūšību). Pera Ginta dzīvā fantazija un izdomātie varondarbi savaldzinājuši nevien viņa Ozi un Solveiņu, bet tūkstošiem citu sieviešu, kas dzīvē jūtas nospīestas, mazvērtīgas, kādēļ viņu augšuptieksme noreibst gintisko fantaziju varenības ainās. Bez tam vīrietis — fantastis sievietei vienmēr šķiet kā bērns, ko vajag vēl mācīt un audzināt. Ir daudzi vīrieši, kas mīļotās sievietes glāstos jūtas kā bērni, un daudzas sievietes,

Solveiņa ierodas pie Pera Ginta

kas milā grib būt mātes. Es nedomāju, ka pēdējo var izskaidrot vienīgi ar mātes instinktiem sievietē. Arī mātes mīlestībā liela nozīme sievietes pašvērtības apziņai: māte audzina dēlu, tā tad viņa veido nākošā vīra raksturu un dzīvi, un tas kāpina viņas pašapziņu, apmierina viņas augšuptiekmi. Šis moments ļoti svarīgs arī Solveiņas attiecībās pret Peru Gintu: Solveiņa grib pāraudzināt nevaldāmo fantastu Peru, uzvirzīt viņa garīgās spējas uz pareizā ceļa, visai pasaucei atklāt viņa īsto vērtību. Ka Solveiņa Peru Gintu stipri vien mīlējusi ar mātes, resp. audzinātājas mīlestību, to viņa pati apstiprina mūža novakarē, Pera Ginta vaicājošam izsauceņam: „Tad būtu tu māte un dēls — es pats!” atbildēdama: „Jā, es esmu” un dziedādama dziesmu par savu zēnu, ko mūžudien auklējusi savā mātes sapnī.

Tā nopietno Solveiņu saista gaīsa grābēlis Pers. Sākumā viņas mīlestībā ir pretruna: Pera raksturs viņu kairina un atgrūž. Viņa meklē nozudušo un draudzes izdzīto Peru, atnes tam mežā pārtiku, bet „ja nāksi tu klāt, es bēgšu, cik varu”. Beidzot Solveiņā uzvar audzinātājas augšuptiekme un žēlums, līdzcietība pret izdzīto, nonicināto Peru, tādēļ bailes nozūd, viņa izšķiras, atsakās no mājas, izraujas no „purva gūsta” un ar slēpēm kājās dodas kalnos — pie vientuļā Pera, kas tagad kļuvis nopietns, dūšīgs, un pats ar saviem spēkiem no varenām eglēm mežā uzcēlis būdu.

Pers Gints nu ir aizkustināts un sajūsmināts, teic Solveiņai cildinošus, dedzīgus un svētbiļīgi mīļus vārdus, paceļ to savās rokās un saka: „Kad tevi nesu, tu spēku man dvesi! Es saudzēšu tevi, ... tu mīļā un maigā,” bet turpat ieskanas arī gintiskā mazdūšība: „Attālumā baigā manas rokas tevi turēs” (L. 36—93), un vēlāk — vienatnē — arī viņa iedomība un varas kāre: „Mana karaļmeita! Nu zinu to gūtu!” (94. lp. p.).

Gints nu ir priecīgs: pati karaļmeita pie viņa atnākusi uz visiem laikiem, viņš cels tagad pili. Vai tiešām cels, dzīvos kopā, kopā strādās, sakausēs savu dvēseli ar Solveiņu un pierādīs savas mīlētāja spējas? Tomēr nē, jo šai brīdī ieslēdzas gintisko cilvēku bēgšanas mēchanisms:

Pers Gints aizbēg no Solveigas

dodamies mežā, lai cirstu varenās egles karaļa un karaļmeitas pilij, viņš iedomājas visu savu nelietišķo dzīvi, redz to pavestas troļļu princeses simbolā, kas tagad — Solveigas mirdzumā apzilbušajām acīm — parādās zaļas ragamas izskatā. Pers nu jūt — ir divas dzīves: viena — līdzšinējā, trolliskā, patīgā, otra — jaunā, lietišķā, produktīvā, mīlestības kopībā ar Solveigu. Ko tagad darīs Pers? Vai droši dosies uz priekšu? Nē, viņa apziņā paceļas mazvērtības komplekss un atmodina mazdūšības dresātu: „Ej apkārt, teica Likais. Tas jādara te.” Bet lai labāk varētu apiet Solveigas mīlu un aizbēgt no tās, tad Solveiga Peram jāpārvērš madonnā, „mirdzošā svētumā”, kam viņš nedrīkst tuvojies. Protams, neklājas „altaža svecēm” pieskarties „kā sviestmaizes desām” (L. 38—227), bet arī altaža sveces ir gatavotas no taukiem, tāpēc tās gan drīkstētu uzdegt tumšā ziemas vakarā meža būdā un to gaismā strādāt. Produktīva dzīve vienmēr vērtējama augstāk par neproduktīvu svētībību, jo pēdējā allaž slēpjas kaut kas gintisks.

Lai bēgšanu no mīlestības vēl labāk nomaskētu, tad Perā no „suminātās Gintu cilts” parādās otrs nodrošinājuma līdzeklis: viņam vēl jāveic visgrūtākais darbs — viņš grib sevi vispirms pārveidot, un tikai tad mīlēt. Kad Solveiga lietišķi saka (šai brīdī viņa viscildenāka!): „Pag, ņemsim to abi, es palīgā iešu,” Pers Gints atbild: „Viens pats to es darīt iešu”. Tā ir visu asociālo individuālistu un egocentriķu formula, jo lietišķam un sociālam cilvēkam sevis pārveidošana ir kopīgs darbs, kas veicams abiem mīlētājiem kopīgi. Tikai tas, kas haidās otru ielaist savas dvēseles labirintos, grib pārveidoties vientulībā, bet savas bailes no otra cilvēka un šo baiļu likumīgo meitu — iedomību — maskē ar lepno formulu: „Tikai saviem spēkiem es varu un drīkstu tapt liels! Tikai iz sevis, iz savas patības man jāaug!” Bet vai otrs var mums palīdzēt pāraugt sevi? — Ja nevar palīdzēt, tad vēl runāt par kādu cilvēcīgumu mīlā — tikai liekulība. Kas otru atzīs sev līdzvērtīgu — tas kopībā augs un veidosies. Kopības jūtas to atļauj un pat prasa, egocentrisms — noliedz.

Pers Gints ierodas pie mātes

Tā tad Pers Gints prot nevis milēt, bet gan bēgt no mīlestības. Trollis Pers aizbēg no Solveigas tieši tai brīdī, kad Solveigā visvaiŗāk cilvēcības, jo Pers Gints līdz kapa malai baidās sakust ar „vielām citām” (L. 36—217), kopā ar tām veidoties un pārkausēties, kaut vai tās būtu ņemtas no mīlētājas Solveigas tīrās sirds. Pēdējā gadījumā vēl jo ļaunāk: ja Solveiga Peram Gintam būtu kļuvusi par Pogu lējēju, tas būtu ārkārtīgi apvainojis viņa augšsuptieksmi, jo tad viņš nevienam vairs nevarētu lielities: „Šis Ginta pats — tas visu spriež, tas kāro, vēlējas un cieš (122. lp. p.).

Vairādamies no pārtapšanas Solveigas mīlestībā, Pers Gints pamet savu būdu un aizbēg pie mātes. Bet varbūt, saskaroties ar māti, sāks dzidri skanēt „viņa dvēseles sudraba stīgas” (L. 38—217) un viņš būs nevis trollis, bet cilvēks? — Māte ir nāves gultā, un viņas dēls varonīgi saka: „Ja nāve man draudētu arī, man vajadzēja te būt.” Vai tie nav brīnišķīgi vārdi, vai tie nabaga Ozei nav lielākais mierinājums nāves mirkli? Nu reiz Pers Gints būs pierādījis mātei savu dēla mīlestību, mātei, kuŗu tas vēl pirms gada bija uzcēlis dzirnavu jūmtā, lai varētu no viņas aizbēgt un nebūtu jāklausās viņas pārmetumos? —

Ja minētos vārdus izrauj no veselā kopsakara, tad gan tā liekas. Kāpēc Peram Gintam vajadzēja tieši tamī vakarā ierasties pie mātes? Vai viņš ko zināja par mātes pēdējiem mirkļiem? Nē! To viņš uzzināja tikai no pašas mirējas. Tāpēc tie ir tikai lielīgi vārdi, kuŗos patiesība vienīgi tā, ka Peram Gintam jābēg no Solveigas. Viņš pats tālāk saka: „Tur (t. i. pie Solveigas) bija man smaģi un grūti, te gribēju brīvību sveikt!” Kad māte, nāves apdvesta, grib ar dēlu pēdējo reizi vēl pārrunāt dažus jautājumus par sevi, viņu, Solveigu un visu dzīvi, Pers prot tikai lauzīt rokas un atcirst: „Ciet klusu! Priekš tā vēl laika diezgan”; bet drīz viņš atrod gudrāku taktiku, kā novirzīt mātes intereses no sev nepatīkamām lietām: „Tikai parunāsim par to, kas mums patīkams, kas drūms — lai ir atmetams”. Tas ir tas pats gintiskais Lielā Likā princips, kas viņu vada visās situācijās: vairīties un bēgt no grūtībām, no atbildības, no

Pers Gints aizbēg no mirušās mātes

nepatikamā. Un lai vēl labāk izvairītos no atbildības mātes priekšā, ieslēdzas Pera Ginta fantāzijas spējas: viņš kopā ar māti atceras bērības pasākaino braucienu uz Zoria-Moria pili, iztēlo to tik dzīvi, ka lētticīgā māte šai stāstā aizmirstas un nemanot mirst.

Vai tā nav lieliska miršanas aina? Pareizi, tikai daži „bet”. Vai Pers Gints nebūtu cilvēciņš, ja viņš māti būtu iepriecinājis un nomierinājis, stāstot par brīnišķīgo Solveigu un par savu apņemšanos uzsākt citu dzīvi? Un vai Peram bija nolūks pasāku braucienā aizvest māti uz viņsauli? Nē, tāda nolūka viņam nebija. Bērības atmiņas ir tās, kas viņā atraisa veiclās fantāzijas mēchanismu; tā ir tikai sagādīšanās, ka māte mirst tieši tai brīdī, kad Pers Gints fantāzijas iedomā pārdzīvo savu varenību. Viņš tā aizrāvēs savā fantāzijas lidojumā, ka nemaz nemana māti jau mirušu, bet stāsta tikai tālāk. Vai tas nav traģikomiski? — Bet tūlīņ pēc tam namiņa sievai viņš pavēl: „Tu paglabā māti ar godu, man jāsteidzas projām, cik var.” Viņa egoistiskā pārākuma tieksme un mazdūšība neļauj pat savu māti apglabāt. Tā vienā dienā un naktī Pers Gints izdara divus gintiskus „varoņdarbus”: aizbēg no Solveigas un no mirušās mātes.

Pers Gints nu ir prom. Viņš klist tālās zemēs un „piepilda” sevi. Ar ko? Ar egoismu, godu, varu, slavu; nu beidzot viņa pārākuma tieksme apmierināta: brīžiem viņš ir finansu magnats, brīžiem ķeizars, tirgotājs, pravietis, amorets, zinātnieks u. t. t. Ceturto cēlienu Pera Ginta dzīvē derētu izstudēt visiem patības filozofiem: tā ir visbrīnišķīgākā satīra par tiem, kas vienmēr un visur grib būt „es pats”. Tā kā šoreiz mūsu mērķis nav studēt egoistiskās patības formas, tad atstāsim Peru Gintu viņa visgrūtākajā darbā: piepildot sevi (lai gam, blakus minot, sevi piepildīt ir tik pat grūti jeb viegli, kā ar otru cilvēku nezavtīgi dalīties maizes riecienā). Tagad atgriezīsimies pie Solveigas.

Tai tumšajā ziemas novakarē, kad Pers viņu atstāja piesnigušajā mežā un kalna būdā vienu, Solveiga apsolās Peru gaidīt atpakaļ. „Vai ilgi vai nē — tev vajag gaidīt”.

Solveiga

Tā ir Pera Ginta atvadišanās parole. Un Solveiga arī gaida. Visu dzīvi līdz sirmam vecumam. Viena viņa dzīvo Pera pamestajā būdā, kopj kazas, vērpj un dzied savas ilgu un gaidu dziesmas savam visumīlajam „zēnam”. Bet ko gan viņa citu varēja darīt? — Viņa varēja nokāpt lejā pie cilvēkiem, dzīvot kopā ar tiem, atrast sev citu dzīves draugu, atmest veltīgo gaidīšanu un uzsākt jaunu, produktīvāku dzīvi. Bet Solveiga to nedara, jo viņai pietrūkst drosmes. Drosmīgai Solveigai, kas tik varonīgi pametusi savu māju un atgājusi pie visu nonicinātā Pera, pietrūkst drosmes? Kā tas iespējams? —

Tā daudzkārt notiek: ir drosme sarauc saites ar māju un citiem, bet nav drosmes tās atkal sasiet. Dažiem cilvēkiem daudz vieglāk dzīvot vientulībā nekā kopībā. Tā arī Solveigai. Kā gan lai atgriežas pie vecākiem un stāsta, ka Pers viņu atstājis? Kā lai pacieš kaimiņu izsmieklus un ļaunās mēles? Pirms iepazīšanās ar Peru Solveiga vēl nebija nobriedusi līdz patstāvībai: viņa vēl turējās mātes priekšautā. No šī priekšauta viņa atrāva nevien mīlestība, bet arī neapmierinātība ar dzīvi „purva gūstā”, žēlums pret draudzes izstumto Peru un mātes sapnis par Pera pāraudzināšanu. Viņa gribēja atspiesties pret Peru kā sargu (L. 36—92), bet tas pazuda. Ko nu lai dara? Uz ko tagad lai atspiežas?

Kritiskā dvēseles situācijā glābējs rodas neapzinīgi. Šis glābējs Solveigai — mīlestība, bet vēl vairāk — viņas morāliskais lepnums. Nē, viņa neatgriezies lejā pie cilvēkiem, bet gaidīs savu zēnu kā solījusi, viņa būs izturīga līdz galam — reiz doto vārdu pildīs, tādēļ dzīvos un dziedās tikai savam draugam. Tas ir cēli, ne vienkārši cēli, bet pārspīlēti cēli, tādēļ nelietišķi un — galu galā — egocentriski. Kas dzīvo tikai vienam cilvēkam — tas dzīvo pats sev, jo otrs cilvēks tam kļuvis par paša likteni. Kas visu pasauli ietver tikai vienā cilvēkā — tam skats uz dzīvi ļoti šaurš un pasaulīte šķiet ļoti maza. Kas sirmjēiem matiņiem dzied to pašu dziesmu, ko 20 gadu vecumā — tas nav briedis dzīves pilnumā un atziņās, tas ir dzīvojis dzīvei gaŗām.

Ja Solveiga būtu mīlējusi citus cilvēkus, viņa sen jau

Solveiņas dzīves stils

būtu sapratusi, kas Pers par vīru. Bet kāpēc Solveiņa to neieskatīja? — Tāpēc, ka Pers viņai bija vajadzīgs, lai savu mūžu pārvērstu par „daiļu dziedājumu“ (L. 36—241), un arī tāpēc, ka Pers Gints viņai bija un arī palika tikai zēns, kam viņa akli ticēja, un ticēja tādēļ, lai reiz parādītu pasaulei, cik viņas Pers ir liels. Protams, tādā gadījumā viņa būtu izdarījusi varoņdarbu un ar to arī pati cēlusies savā vērtībā.

Vai Solveiņa visu to apzinīgi būs domājusi — grūti pateikt; drošāk gan, ka nē. Bet cilvēkā darbojas arī neapzinātas tieksmes. Un šī neapzinātā augšuptieksme izveidoja īpatnējo Solveiņas dzīves stilu: *gaidīt, ticēt, cerēt, dziedāt* — līdz mūža vakaram. Vēlāk Solveiņa vairs nevarēja negaidīt, neticēt, necerēt (kauc vai debesis satikt savu Peru), jo tad viņai divkārt būtu jāatzīst sava vilšanās, sava dzīves plāna katastrofa. Minētā jūtu pārvērtība notiek visos cilvēkos, kuŗu darbības un kopības jūtu radijs ļoti šaurš, bet pārākuma tieksme tik stipra, ka neļauj atzīt savus maldus un tos jau laikus koriģēt.

Ibsens Solveiņas dvēseles dzīvi ļoti maz parādījis, tāpēc mani spriedumi par Solveiņas dzīves līnijas attīstību dibinās gandrīz vienīgi uz to faktu psiholoģisko iztulkojumu, kuŗus Ibsens skicējis savā poēmā. Protams, šāds iztulkojums nekad nav absolūti drošš, tas vienmēr sevī var slēpt arī subjektīvus momentus. Bet ja atstājam neievērotus ego-centriskos principus Solveiņas raksturā, tad viņas dzīve pārvēršas neatrisināmā miklā. Kāpēc Solveiņa visu dzīvi, kopš Pers Gints viņu atstāja, palika viena? Vai tikai mīlestības dēļ? Bet mīlestība arī var būt lietišķa un nelietišķa.

Dzīvs, drosmīgs un lietišķš cilvēks savu erotisko mīlestību pārvērš darbīgā tuvāku mīlestībā, paplašina savu simpatijas jūtu horizontu un iekšēji briest un aug. Tā ir auglīga mīlestība. Solveiņas mīlestība ir neauglīga, tā ir sklerotiska mīlestība. Mīlestības lielums pārbaudāms pēc tā, cik tajā elpo visa plašā pasaule. Solveiņas mīlestībā pasaule koncentrējas ap vienu egoistu. Ortega iemīlēšanos lieliski raksturo kā apziņas sašaurināšanos uz vienu individu (L. 39—114). Tādā apziņas šaurumā Solveiņa nodzīvo

Pera Ginta atgriešanās

visu dzīvi. Tāpēc viņa debesis ieiet ar to pašu dziesmu grāmatu, kas viņai bija jau iesvētīšanas dienā.

Bet Solveiga taču palika šķīsta un nevainīga? Tas gan, bet ja kādā dienā cilvēce gribētu pārvērsties nevainīgā jaunavā, tad pēc dažiem gadiem cilvēces uz zemes lodes vairs nebūtu. Ne tikai tādēļ, ka cilvēki vairs nedzimtu, bet arī tādēļ, ka nebūtu vairs ko ēst. Darbs un dzīves celtniecība nekad nav nevainīgas lietas, tās uzliek pienākumu arī draugāt un cīnīties pret to, kas kaitīgs. Solveiga necinās pret Gintiem, bet mīl vienu no šīs slavenās egoistu cilts. Solveigas mīlestība, kas sākumā bija gribējusi Gintu pārkausēt, vēlāk glābj viņa netikumus, aizsedzot tos ar savu šķīstumu. Tas notiek pašas beigās.

Pers Gints kā sirms vīrs atgriežas dzimtenē. Viņam ir līdz žūksnis naudas, un viņš grib parādīt savai draudzei, no kurās viņš jaunībā ticis izdzīts, kas tagad viņš par vīru. Viņš grib izlidzināt savu bērnības un jaunības dienās radušos mazvērtības kompleksu. Jūrā saceļas vētra, Pers Gints iegūst visvērtīgāko atziņu savā dzīvē: „Uz jūras nekad tu nesi tu pats”; kuģis iet bojā, Pers gan izglābjas, dzelmē iegruzdams pavāru, kas arī pieķēries pie laivas malas, bet naudas vairs nav. Varbūt tagad Pers uzmeklēs savu Solveigu? Nē, jo par to viņš nav domājis ne Marokā, ne Arabijā, ne Ēģiptē. Tad, kad viņa „visumilā” kalna būdā dziedāja dziesmu savam zēnam, „zēns” tūksneša skaistulei Anitrai teica pravietiskus vārdus: „Tu, tik tu man visu devi; liels Pers Gints ir tevis dēļ”, bet vēlāk, kad Anitra jau pievilusi savu pravieti, viņu bija apskaidrojusi gintiskā gudrība: „Sievietes — tās ir tīra nelietība!” Tikai reiz — trako mājā — Peram bija ataususi maza netieša atmiņa par savu jaunības „lielo mīlu”: „Reiz sievietei es biju sudrabsietā grāmatā — tik drukas kļūda”. Tāpēc, atgriezies dzimtenē, viņš nevienam vairs netaujā par Solveigu un to nemeklē. Pat tad, kad viņš, meža sīpolus lasīdams, nejauši uzduņas savai kalna būdai, kuņģā dzied Solveiga, viņš neiet vis iekšā, bet steigšus iebēg mežā. Savai „visumilājai” un „apskaidrotājai” viņš vairs neiet ar likumu apkārt tikai tad, kad

Vai Solveiga var glābt Peru Gintu?

viņam radusies neatliekama egoistiska vajadzība: dabūt no Solveigas grēku sarakstu, lai Pogu lējēja pannā nebūtu jāsakūst vienā pikā ar citiem tādiem pašiem Gintiem un jāpārkausējas par produktīvu cilvēku. Tā ir vienīgā reize, kad viņš saka savā dzīvē: „Es eju taisni, kaut nāve būtu te!”

Vai tā ir atgriešanās? Nē, arī šoreiz tā ir bēgšana no Solveigas, jo viņam, patiesību sakot, Solveiga vajadzīga tādēļ, lai nebūtu jāpārtop par citu cilvēku un lai varētu tālāk dzīvot kā Gints — bez Solveigas. Un tikai tad, kad viņš jūt, ka Solveiga var viņu aizsargāt no lielā Meistara pārkausēšanas plāniem, viņš pieķeras pusaklās Solveigas rokai, paslēpj savu galvu viņas klēpī un saka: „Slēp mani, slēp savā mīlestībā”. Tā tad arī te ir bēgšana: bēgšana no atbildības Meistara priekšā.

Bet vai Solveiga varēja paslēpt šo mazdūšīgo egoistu savā mīlestībā? Ja šādu iespējamību pielaiž, tad mēs iekrītam aksioloģiskā jeb vērtību pamatojuma kļūdu aplī. Solveiga pati atzīst, ka tikai Pera dēļ viņas mūžs bijis daļš dziedājums, bet viņas dziedājumam objektīva jēga būtu tikai tad, ja tas varētu glābt Peru Gintu, bet Pers Gints var glābties tikai tad, jo Solveigas dziedājumam ir produktīva vērtība, jo tikai tā var kaut ko pasaulē izlidzināt. Tā tad — lietišķi apsverot — izrādās, ka ne Solveigas, ne Pera Ginta dzīve neiegūst attaisnojuma. Divi tukšumi nevar viens otru piepildīt. Bet varbūt pietiek ar vienu Solveigas vārdu: „Es piedodu!” —? Ja tik vienkārši var atrisināt nopietnas dzīves problēmas, tad nav vērts lauzīt galvu par sevis veidošanu, tad vajag tikai meklēt kādu akli uzticamu mīlētāju — un grēku izpiršanas zīme rokā! Ja te ir kāds atrisinājums, tad tikai tas: jāsāk jauna dzīve, dzīve lietišķā, produktīvā, drosmīgā mīlestībā. Kā Peram Gintam, tā Solveigai. Bet viņi abi jau veci. Un nākošajās krustcelēs gaida Pogu lējējs...

Žēl Solveigas, kuŗas mīla pārvērtās neproduktīvā gaidīšanā, bet vai! Peram Gintam, kas šīs gaidas nejuta, tām neticēja un dzīves pēdējā stundā iegriezās pie savas gaidītājas tikai egoistiskas vajadzības spiests!

V

DZIVES TEĀTRĀLISMS

1. *Istais un neīstais dzīvē*

„Mēs visi spēlējam; kas to zina, ir gudrs” — reiz izteicies Arturs Šniclers, bet Niče bijis pārliecināts, ka šķietamības griba (Wille zum Schein), griba izlikties, maskēties, cilvēkā dziļāka par patiesības gribu. Arī daudzi senie domātāji bijuši pārliecināti, ka dzīve savā dziļākā būtībā ir spēle (L. 40—106).

Millers-Freliefelss, kas sarakstījis lielisku apceri „Dramaturgie des Lebens” (L. 21—191), aizrāda, ka tas, ko mēs saucam par dzīvi, nekad nav kaila īstenība, bet vienmēr arī neīstenība, šķietamība un teātrāla spēle. Un tiešām, ja dzīvē ieskatās dziļāk un vērigāk, tad brīžiem vairs nevar izšķirt, kas īsts, kas neīsts, kur beidzas nopietnība un kur sākas spēle, vai otrādi. Cilvēki spēlē nevien teātri, bet arī dzīvē. Tāpēc ir dibināts pamats runāt arī par teātri dzīvē, par dzīves teātrālismu.

Iedomāsimies labu aktrisi teātri — primadonnu, kas spēlē Dezdemonu vai vienkārši kādu iedomīgu, strīdīgu nama māti kādā modernā sadzīves lugā; mājās pārnākusi, viņa ir nervoza, krīt histerijā, klieudz, raud, baž bērņus, uzbrūk vīram, tā tad arī te izturas kā primadonna jeb ģimenes centrs; un es nevaru vairs izšķirt, vai esmu teātri vai dzīvē. Protams, es to neattiecinu uz aktrišu un aktieŗu saimi in corpore, man ļoti patīk šie ļaudis, jo viņi mil mākslu, bet arī viņi ir tikai cilvēki, tā tad ar tādām pašām vājbām un tikumiem, kā mēs visi.

Teātris mākslā un dzīvē

Kas man liek domāt par teātrālismu, redzot hysteriskos ainas dzīvē, ir tas, ka manī nepārliecina, ka būtu objektīvi nepieciešams kliegt, uztraukties, skaisties, vaimanāt un nervozēt tik stipri, kā to parasti dara ģimenes stridos. Man ir tāda izjūta kā teātrī: atskan šāviens, viens krit, mirst, citi kliec, raud, bet es zinu, ka tas nav īsti, ka šis cilvēks nav nošauts, jo revolvera patronā nav bijis lodes. Tāpat tas ir hysteriķu ģimenes teātrī. Ārī te tiek kaut kas spēlēts. Nē, es neapšaubu hysteriskā pārdzīvojuma nopietnību, jo nešaubos arī par labas aktrises pārdzīvojuma īstumu uz skatuves. Teātris nav tikai izlikšanās. Es zinu, ka ir bijušas, ir un būs uz skatuves daudzas lielas aktrises (arī aktieŗi), kas gluŗi reŗli pārdzīvo sāpes, gluŗi dabīgi raud. Tas ir maldīgs uzskats, ka aktieŗi uz skatuves tikai liekuŗo sāpes un prieku. Var arī dabīgi spēlēt, tik dziļi iejusties savā lomā, ka spēle top ļoti īsta un pārliecinoŗa. Tāpēc arī paŗi aktieŗi saka, ka viņu īstā dzīve nav vis ikdienā, bet uz skatuves dēļiem, ka skatuves tēlos viņi izdzīvo sevi.

Starp teātrī un dzīvi nav nepārejamu robeŗu. Teātris izaug no dzīves, bet dzīve daudzreiz sastāv no teātra un izaug no tieksmes sevi attēlot, sevi izteikt, parādīt, izrādīt. Cilvēka iekŗiene, viņa būtība dziļi ieslēpta viņa esamībā, un ņo būtību cilvēks grib atklāt, izteikt kādā ārējā uzskatāmā tēlā, pie tam tādā, kas atbilstu viņa iedomai, viņa pašvērtības apziņai. Bet lai parādītu sevi vērtīgāku, tad jānoslēpj viss mazvērtīgais. Un tā rodas spēle — *sagrozīta sevis attēloŗana*. Mākslas teātrī labi aktieŗi tēlo citus cilvēkus, bet dzīves teātrī mēs tēlojam paŗi sevi.

Teorētiski visvieglāk īsto no neīstā var atŗķirt *liekulībā* — kad cilvēks ar nolūku izliekas labāks, sirsniģāks, draudzīģāks vai arī dusmiģāks, nopietnāks nekā patiesībā ir. Tā tas ir visos neīstos draudzības, cieņas, labvēlības un līdzjūtības apliecinājumos, oficiālās vizītēs, svinībās un citos sarīkojumos. Daŗi cilvēki tik lieliski prot nospēlēt glāmīģu sirsnību vai dziļu līdzjūtību, ka pat profesionāli aktieŗi ar viņiem nevar sacensties. Ārī koŗeterīja, flirts ir

Liekulība un teātrālais neīstums

Ļoti smalka izlikšanās spēle, ko brīžiem pavada tikko tverama vaibstu rotaļa.

Izlikšanos jeb liekulību raksturo tas, ka te cilvēka izturēšanās neatbilst viņa patiesam pārdzīvojumam. Cilvēks varbūt ir skumjš, īgns vai naidīgs, bet rāda priecīgu un laipnu seju. Liekulība rodas arī tad, ja cilvēks ir gan priecīgs, sajūsmināts, bet savu prieku un sajūsmu izrāda, izteic pārspilētos vaibstos, žestos un izsaučienos. *Katra pārspilēta sajūsma, laipnība vai sāpe un bēda ir teātrāla.*

Ļoti zīmīgi, ka pārmērīgs cēlums un svinīgums ārējos žestos vienmēr modina teātrālibas izjūtu. Laikam tādēļ, ka cilvēks savā būtībā nemaz nav tik cēls un krietns. Lieklais gara cēlums, patiesais un dziļais dzižums ārieni ir kluss un vienkāršs, turpretī varizejiskums vienmēr pavādīts ar skaļu ārieni — ar roku sišanu pie krūtīm, nedabīgu balsi u. t. t. Kāds itaļu kriminālpsihologs reiz izteicies: „Ja kāds ir pārspilēti ideāls, ja viņš ir pārāk labsirdīgs un cilvēcīgs, tad neuzticība pret tādu pilnīgi vietā” (L. 1—166).

Bet vai viss, kas cilvēka dzīvē neīsts, jau saucams par teātrālu? — Nē! Teātrālais moments dzīvē tāpat kā mākslā saistīts ar tēlošanu, ar tēlojumu, tāpēc *teātrālu raksturu iegūst tikai tas neīstais dzīvē, kas tiek attēlots, izrādīts* — vai nu citiem, vai arī tikai sev.

Cilvēka izturēšanās ir neīsta nevien tad, kad viņš liekuļo vai pārspilē savu jūtu izteiksmi, bet arī tad, kad viņš, baidīdamies savas jūtas un tieksmes otram atklāt, tās noslēpj. Tas visbiežāk notiek samulsumā, nedrošībā. Ņemsim, piemēram, kautru cilvēku, kas sajūsminājies par kādu priekšmetu vai personu. Viņa kautrības pamatā varbūt ir mazdūšība jeb bailes no citu izsmiekla, tādēļ viņš savu prieku, savu sajūsmu centīsies ārēji neizrādīt un būs kluss, lai gan sirds arī ārēji gribētu gaviļēt. Skaidrs, ka viņa izturēšanās būs neīsta, jo nesaskanēs ar viņa pārdzīvojumu. Bet vai mēs viņa kautro klusēšanu varēsīm saukt par teātrālu? Nē, jo viņš nekā neizrāda, bet gluži otrādi — savu pārdzīvojumu apslēpj. Klusa noslēgtība pati par sevi vēl nav teātrāls moments. Bet ja nu šis kautrais cilvēks sāktu

Ari nezinot cilvēks var spēlēt

runāt un teiktu: „Man šis priekšmets nemaz nepatīk, mani šī persona nemaz neiepriecina, es esmu pilnīgi vienaldzīgs pret visu to” — tad viņa vārdos būtu jau teātrāls neīstums, jo viņš sāktu tēlot vienaldzīgo un līdz ar to būtu „izrādījis” tādas jūtas, kādu viņam šai brīdī nemaz nav.

Mēs daudz ko noslēpjam, paturam sevī un neizrādām uz āru. Tā mēs gan topam pret citiem neīsti, bet ne teātrāli. Teātrāli mēs topam tikai tad, ja sākam *izrādīt* vai nu to, kā mūsos nemaz nav, vai arī to, kas mūsos gan ir, bet ne tādā mērā, kā mēs to izrādām. Bet ja nu mēs gribam izrādīt to, kā mums nav, tad ir jātēlo, un tā rodas teātrālā spēle.

Absolūtā klusēšanā neviens nevar noslēpties. Vismaz kaut kas jāizteic, jāpasaka. Slēpdams savu īsto pārdzīvojumu, cilvēks attēlo kaut ko neīstu un tā top zināmā mērā aktieris, kaut arī pats nemaz negribētu spēlēt. Kad jauns, bailīgs zēns atklāj mīlestību, viņa sirds ir maiguma pilna, bet ārēji tas izteicas tik nemīļi, stūraini un robusti, neveikli un neīsti, ka rodas diezgan teātrāls iespaids. Arī no glaimiem apmulsinātais izturas neveikli un nedabīgi, un, pašam nemanot, sāk tēlot pazemīgo un kautro, jo baidās otram parādīt savu prieku par uzslavu, un šo prieku viņš baidās atklāt tādēļ, ka šai priekā atklātos arī viņa iedomība un pašmīlība.

Ļoti aplam būtu iedomāties, ka viss teātrālais dzīvē ir kaut kas *nedabīgs, neīsts* un *mākslots*. Nē! Cilvēks, kas spēlē, gan pats ir neīsts, bet viņa spēle, viņa tēlojums var būt ļoti īsts, dabīgs un nemākslots. Tā tas mēdz būt gadījumos, kad cilvēks savā lomā jau tik tālu iedzīvojis un iejuties, ka pats vairs nemaz nemana sevi tēlojam.

Kas grib dziļi izprast dzīves teātrālismu, tam jāievēro, ka tēlojums var būt nevien apzināts, bet arī *neapzināts*.

Mākslas teātrī katrs aktieris, kāpdams uz skatuves dēļiem, *zina*, ka viņš spēlē, bet dzīves teātrī bieži vien ir tā, ka cilvēks gan spēlē, tēlo, bet pats to nemaz nezina. Un tikai pamatīgas analīzes rezultātā cilvēks dažreiz ieskata, ka gandrīz visa viņa dzīve bijusi spēle, ka viņš dzīvojis

Izturēšanās, kas nesaskan ar cilvēka īsto esamību

maskās un neīsti, tēlojis dažādas lomas un bijis aktieris (sk. 263. lp. p. analizēto piemēru).

Nemsim, piemēram, iedomīgu cilvēku. Kāds viņu apvainojis, aizskāris, un nu viņš ir uztraucies, skrāida pa istabu, klieudz, vaļņanā, pat raud, ir dziļi sagrauzts un nevar vairs ne strādāt, ne gulēt. Pieņemsim, ka šis cilvēks neliekuļo, ka viņa pārdzīvojums ir tiešām īsts un ka arī savu sirdsēstu ārējo izteiksmi viņš nepārspilē. Un tomēr kaut kas neīsts šķiet visā šai gadījumā. Kas ir tas neīstais? Ko tēlo šis cilvēks? Vai asaras, uztraukumu? — Nē, asaras ir īstas, arī savas bēdas un uztraukumu viņš netēlo, bet reāli pārdzīvo. Bet vai tiešām viņa nelaime tik liela, ka vajadzētu hysteriski uztraukties? Nē, nelaime nav tik liela kā saceltā brēka. Bet kādēļ tad viņš tā nervozē? — Tādēļ, ka viņš sevi iedomāties neaizsakaņam, nevainojamam, labāku un pāraķu par citiem, lai gan *patiesībā* arī viņam — tāpat kā mums visiem — ir savas kļūdas, trūkumi un vainas. Tā tad šai gadījumā hysteriskā cilvēka izturēšanās gan saskan ar viņa pārdzīvojumu, bet viņa pārdzīvojums *nesaskan* ar objektīvo situāciju un viņa *patieso* esamību, bet tikai ar viņa *iedomāto* esamību, un tādēļ, dziļāk analizējot viņa izturēšanos, var teikt, ka viņš ar visu savu neliekuļoto pārdzīvojumu tēlo personu, kuŗu nedrīkst apvainot un sāpināt.

No iedomām bieži vien izaug visbaigākā īstenība. Arī greizsirdības scēnas un ģimenes traģi ir īstenība, dažkārt ļoti smaga, bet šī īstenība palaikam dibināta uz neīstenību, uz egocentriskām fikcijām, uz iedomu: man nedrīkst pāri darīt, mani nedrīkst atstāt, man nedrīkst pretim runāt, otram vienmēr man jāpaklausā un jāmil tikai mani, es esmu kungs un pavēlnieks, zemes sāls un maize, u. t. t. Tā kā visa traģa pamatā bieži vien ir subjektīva iedomā, tad viss notikums šķiet savā būtībā kaut kas neīsts, citādi sakot: egocentriskās fikcijas *aranžējums* — lai otram varētu uzbrukt, to iznīcināt un nostiprināt savu pāraķumu. Vai cilvēks to visu dara apzinīgi vai neapzinīgi — tas nav tik svarīgi, jo esmu jau vairākkārt aizrādījis, ka modernā psiholoģija par cilvēku nespriež pēc tā, ko viņš pats par

Divi teātrālisma veidi

sevi domā, bet gan pēc tā, ko viņš dara, kā rīkojas. Bieži pat vislielākie nelieši domā, ka viņi ir labi, pat, varbūt, visnevainīgākie cilvēki. Tāpēc, pētījot dzīves teātrālismu, nekad nedrīkstam aizmirst objektīvo cilvēka esamību. Vientiesīgs cilvēks pat liekulīgus glaimus uzņem kā lielu nopietnību, turpretī psihologs nevien „krokodīļa”, bet arī histeriskās asarās redz kaut ko teātrālu, neīstenu, uz fikcijām dibinātu.

Tā tad jāšķir divi dzīves teātrālisma veidi, no kuriem elementārākais — *liekulība jeb izlikšanās*, par ko jārunā tad, ja cilvēka ārējā izturēšanās nesaskan ar viņa iekšējo pārdzīvojumu; te cilvēks tikai tēlo pārdzīvojumu, bet pats iekšēji nepārdzīvo to, ko viņš izteic savos vārdos, izrāda savos žestos, vaibstos un citās izturēšanās kustībās. Daudz sarežģītāks dzīves teātrālisms ir tad, kad cilvēka ārējā izturēšanās gan saskan ar viņa subjektīvo pārdzīvojumu, bet *nesaskan ar viņa objektīvo esamību*, ar viņa cilvēcīgo būtību, viņa dotībām un spējām, ar viņa patieso vērtību un dzīves uzdevumu. Tas ir tādos gadījumos, kad cilvēks iedomājies sevi citādu nekā viņš patiesībā ir.

No šāda viedokļa raugoties, visi egocentriskie jeb iedomīgie cilvēki savā ziņā ir teātrāli, jo viņi nedzīvo pēc savas īstās, objektīvās esamības, bet pēc iedomas jeb šķietamības, un tāpēc no sevis viņi allaž kaut ko tēlo — vai nu ko labāku, vērtīgāku, vai arī ko ļaunāku, nevērtīgāku, kā viņi patiesībā ir. Un tā kā cilvēka dzīvē iedomai, maldiem, šķietumam un ilūzijām ir milzīga nozīme, tad būs skaidrs, ka mēs ļoti bieži sevi tēlojam. Katrs, kas grib likties dabīgāks, labāks vai skaistāks, lielāks, varenāks un gudrāks nekā viņš patiesībā ir, gribot negribot sāk sevi tēlot un top teātrāli neīsts. Sāukumā cilvēks *tikai grib likties* labāks vai arī sliktāks, bet ar laiku viņš tā iedzīvojas savā šķietamības gribā, ka vairs neatšķir šķietamību no īstenības un ir cieši *pārliecināts*, ka viņš tiešām tāds arī ir, kāds gribējis likties.

Cik grūti dzīvē atšķirt neīsto no īstā, tēlojumu no patiesības, liecina *mīlestības problēma*. Nerunāsim par tiem ga-

Istais un neīstais mīlestībā

dījumiem, kad cilvēks apzinīgi liekuļo mīlestību, jo šādi gadījumi ir pārāk elementāri. Kaut kas neīsts mīlestības pārdzīvojumā ir arī tad, ja cilvēks nemīl un neatdodas otram ar visu sevi, ja viņa mīlestības akordā neskan visas viņa dvēseles stīgas vai vismaz dažas palikušas „nesavilktaš” un tādēļ neskan vajadzīgā tonī. Tomēr cilvēks grib mīlēt, savā vienpatības smeldzē viņš ilgojas mīlestības, un, gribēdams mīlēt, viņš nemanot sāk tēlot tādas jūtas, kādu viņam pret otru cilvēku pašreiz nemaz nav, bet kādas viņš tikai gribētu. Tā īsto jūtu vietā nostājas tēlotās jūtas un cilvēks, baidīdamies vai arī nevarēdams sevi nesaudzīgi analizēt, tēlotās jūtas un neīsto izturēšanos uzskata par īstu. Un tomēr viņa pārlicība ir tikai šķitums, jo mīlestība tikai tad ir īsta, ja tajā spontāni skan viss cilvēks un turklāt vajadzīgā tonkārtā.

Kas vienmēr prastu atšķirt dzīvē īsto no neīstā, esamību no šķietamības, patieso no teātrālā, tas tiešām būtu gudrs. Bet tāda laikam neviena nav bijis un nebūs. Tas nenozīmē, ka visi būtu muļķi, bet tikai to, ka nav neviena ideāli gudra, ka cilvēkam „jāmācās līdz kapa malai”.

2. Lomas dzīves teātrī

Ieskatieties vērīgi apkārtējos cilvēkos, un jūs redzēsiet, ka daudzi no tiem ir lieli aktieři, jo spēlē tik labi, ka ne pašī, ne citi to nemaz nemana. Viens varbūt spēlē lielu vīru, varenu kungu, augstu dāmu, varonīgu drošsirdi vai jūsmīgu mīlētāju — lai gan, blakus minot, jāsaka, ka cēlsirdīgu varoņu un dedzīgu mīlētāju lomas dzīves teātrī nav sevišķi iecienītas: parasti izvēlas ko vieglāku, kas prasa mazāku piepūli, piem., tupeļvaroņu un mizantropu lomas; tādēļ kāds cits sataisījis tik pazemīgu un pieticīgu seju, ka liekas, viņš gribētu par puteklīti pārvērsties un ielīst kādā dzīves spraugā; bet, tuvāk ieskatoties, izrādās, ka arī tā ir tikai maska, jo savā pašapziņā viņš vai plīst no iedomības.

Dažādu lomu tēlotāji

tikai baidās to ārēji parādīt; bez tam viņš pārlicinājies, ka ar pazemību dzīvē var tikt tālāk.

Bet tur, lūk, kāds spēlē nejutīgo: viss viņam tik vienaldzīgs un garlaicīgs, ne domu, ne jūtu... Kāpēc es saku, ka viņš spēlē nejutīgo, varbūt viņš tiešām tāds ir? Nē, visi cilvēki ir jūtīgi, un ārēji nejutīgais ir varbūt jutīgāks kā parastais cilvēks, tikai viņš iedomājies, ka nedrīkst savas jūtas izrādīt, ka citi var viņu izsmiet, un tad... ak zemīt, atveries! — Un tur, mazliet tālāk, kāds jau tik labi iejuties un iedzīvojies vārguļa lomā, ka viņš vairs nekā nespēj darīt, pasākt un uzņemties, bet tikai vaidēt un lādēt. Dažs atkal atradis, ka vislabāk dzīvē var justies svētuļa lomā: katru svētdienu viņš iet baznīcā, skaita pātarus un pamācības, piesauc dievvārdus vietā un nevietā, bet patiesībā otru krāpj kur un kā vien varēdams.

Mēs gan domājam, ka sāpes un ciešanas kaut kas ļauns un nepatīkams, bet dažs ir tik gudrs, ka ar savām sāpēm moka citus un pārvērš savam tuvākam dzīvi par ellī, tāpēc sāpju vaibsti nekad nenozūd no viņa sejas un viņš braši turas mocekļa lomā, iedams visiem dzīves priekiem ar likumu. Arī godīguma maska nav zemē metama; tā gan uzliek dažādus grūtākus pienākumus — nedrīkst ne glāzi alus izdzert, ne vaļīgāku vārdu pateikt, toties vairāk arī goda un cieņas. Cits atkal sev labāk patīk nelieša maskā, jo tad viņš pret sevi un citiem var būt negodīgs, netīrs, rupjš un nevērīgs.

Tas nu viss tomēr nekas, jo katru dienu redzēts un tūkstoš reiz piedzīvots. Izvēlēsimies ko neparastāku. — „Vai ziniet — es nevaru brokastīs ēst vārītas olas, bet tikai vakariņās, un cigāru es varu smēķēt tikai tad, ja to sagriežu smalkos gabaliņos un iebāzu angļu pipē!” — Vai tas nav īpatnēji? Visi ēd brokastīs olas, bet viņš — vakariņās; visi, kas smēķē cigārus, smēķē tos veselus, bet viņš — pipē. Tā rodas teātrālā oriģinālitate, ne dabīgā, bet gribētā, mākslotā. Cilvēks spēlē „oriģinālu”, stāsta un lepojas visiem ar savām divainībām. Kas spējīgāks, tas savu oriģinālītāti nospēlē zinātnē, mākslā, filozofijā vai kādā citā kultūras

Origināls un tips

nozārē. Parasti saka: manas smadzenes; bet vai nav oriģinālāk teikt pēc Avenarija receptes: „mana C-sistēma”? Oriģināliem cilvēkiem ļoti patīk jauni svešvārdi: tā var spīdēt ar savu gudrību un aizsegt savu muļķību. Vieni ir kāri uz jaunumiem, uz sensācijām, bet citi atkal veikli izgudrotāji. Mundus vult decipi — pasacule grib, lai to krāpj. To bija atzinuši jau senie romieši.

Bet ir arī tādi, kas grib spēlēt nevis savdabīgu oriģinālu, bet reprezentēt kādu profesionālu tipu — vai nu dzejnieku, zinātnieku, skolotāju, cienīgu ierēdni, aristokratu vai ko tamlīdzīgu. Ja kāds ir skolotājs, tad viņam pat ārpus skolas jāizturas kā viszinim, pamācītājam, jābūt ar saliektu muguru, vienaldzīgu seju un stīvu skatienu. Ikviens, kas grib likties cienīgāks par cilvēku, ir jau aktieris. Protams, katrā individā ir kas tipisks, bet daudzi to pārspilē, par daudz uzsvērdami savu stāvokli darbā vai sabiedrībā un tā top teātrāli. Pie tam ļoti zīmīgi: jo kādam augstāks stāvoklis, jo tipiskāks tas grib būt, bet jo neievērojamāka viņa profesija, jo vairāk tas savā ārienē izdzēš tipiskās pazīmes.

Mums visapkārt ir ziņkārīgi skatītāji, no kuriem daudzi mākslas teātrī nekad neiet. Bet ja ir skatītāji, rodas arī aktieři. Cilvēks sāk izrādīt sevi — lai arī citi redzētu, kādu atbildīgu posteni viņš ieņem, cik viņš vērtīgs, kāda augsta, cienījama persona viņš ir u. t. t. Un tomēr nemanot cilvēks izrāda nevien to, kas viņš ir, bet vēl vairāk to, kas viņš nav, kā viņam trūkst, un proti — ka viņam trūkst smalkjūtības, takta, iekšējā satura un citu svarīgāko istas personības īpašību.

Protams, katrai lomai vajadzīgas arī savas rekvizītes: attiecīgs apģērbs, grimis un parūka, piemēroti žesti un vaibsti, gaīta, izruna, balss intonācija u. t. t. Visu to ar laiku cilvēks nemanot piesavinās, noskatīdamies un iemācīdamies no citiem.

Lomu saraksts dzīves teātrī ir neizsmeļams, bet visos gadījumos tās ir tikai *es-maskas*, kuŗu uzdevums ir divējāds: 1) nosegt, noslēpt isto „es”, kas bieži vien ir mazdūšīgs, bailīgs, egoistīgs, varas kārs, iedomīgs un tukšs, bet 2) *attēlot*

iedomāto jeb gribēto „es”, kas būtu lielāks, labāks, varenāks, pārāks vai vismaz patīkamāks kā īstais „es”. Iedomība, varas kāre un citas egoistiskas īpašības ir antisociālas vai vismaz asociālas, tāpēc tās atklāti parādīt nav visai izdevīgi. Arī bailes un mazdūšību cilvēki izsmej, tāpēc tās jāmaskē ar pārgalvību vai aizbildināšanos. Pat suņi bieži vien rej tādēļ, ka viņiem bailes...

Vienalga, kādu masku cilvēks izvēlētos, vienmēr tā nosegs nevēlamo un izcels vēlamo, tā tad būs tikai kompensācijas un nodrošinājuma līdzeklis mazvērtības jūtām un augšuptieksmei.

3. Skatuve, režisors un dramaturgs

Par skatuvi dažādiem uzvedumiem dzīves teātrī noder pati dzīve. Cilvēks var spēlēt visur, kur vien ir cilvēki, resp. skatītāji: gan mājās, ģimenē, gan sabiedrībā — uz ielas vai salonos, viesībās vai teātru un koncertu zālēs, u. t. t. Un, galu galā, ja nav citu skatītāju, tad pats sadalās skatītājā un aktierī, uzceļ pats sevī skatuvi un vienātnē spēlē pats sev: tēlo sev godīgo, nevainīgo, apvainoto, neatzīto, nesaprasto, nelaīmīgo vai kādu citu tipu, bet katrā ziņā tādu, kas tiešā vai netiešā veidā kāpina pašapziņu. Nav viegli pašsirdīgi ieskaļties pašam savā patiesajā sejā, redzēt sevī vienkāršu cilvēku ar tiem pašiem trūkumiem un tikumiem, kas ir gandrīz visiem citiem, vismaz vairumam. Tas prasa drosmi. Kam šīs drosmes nav, tas nekad neredzēs savu īsto būtību, bet tikai maskas, kādās tas neapziņīgi noslēpj savu „es”.

Vēl īpatnējs dzīves teātrī ir tas, ka atkarībā no skatuves mainās arī lomas. Dažs varbūt viesībās vai sabiedrībā ir apbrīnojami laipns, vēlīgs un smalks, bet, mājās pārnācis, ar sev pielaulāto pusi lamājas visāsākiem vārdiem. Bet varbūt viņš tikai sabiedrībā spēlējis, bet mājās ir īsts? Nē! Arī mājās viņš spēlē — ģimenes kungu un pavēlnieku. Mājās ir citi apstākļi, citi skatītāji, tāpēc viņš tūlīt jūtas citā

Režisors dzīves teātrī

lomā, un arī luga veidojas cita. Sabiedrībā viņš spēlēja salonkomēdiju, farsu vai ko līdzīgu, bet mājās — ģimenes drāmu. Es jau nesaku, ka tā ir *tikai spēle*; nē, ģimenes drāmās un traģēdijās ir arī ļoti dabīga nopietnība, tikai tā izaug no egocentriskām fikcijām: cilvēks iedomājas, ka viņš ir tas un tas, iejūtas savā iedomā un sāk tēlot.

Negribu šoreiz būt dzīves teātra vēsturnieks, tāpēc neapprakstīšu visas tās lugas, inscenējumu stilus un daudzās rekvizītes, kas parādās uz dažādām dzīves skatuvēm. Aizrādīšu tikai uz to, ka pilsoniskās aprindās spēlē daudz naturālistiskāk un dažreiz arī diletantiskāk nekā aristokrātiskās aprindās, sevišķi salonos. Mani tomēr vairāk interesē dzīves teātrālisma psiholoģiskā puse, un proti: nevis tas, kā un ko cilvēki spēlē, bet gan: kāpēc viņi spēlē.

Citi gan prasa no mums, lai mēs esam patiesīgi un nētēlojam savas jūtas, neviļam viņus, bet ja mūsu patiesība nav tāda, kādu viņi vēlas, tad viņi top ļoti dusmīgi, pat ļauni uz mums un jūtas vilušies. Tā tad viņi paši zināmā mērā piespiež mūs spēlēt un tēlot, vada un virza mūsu lomas veidojumu, ir nevien skatītāji, bet arī režisori. Cilvēks ir ļoti jūtīgs radījums. Drīz vien viņš nojauš, kas citiem patīk, kas nē, vai tēlojums izdevies vai nē, un ar kādām lomām visvieglāk iegūt sev izcilāku stāvokli dzīvē, kas ir nevien skatuve, bet arī cīņas arēna. Dzīves teātrī tā tad nav speciāla režisora, bet režiju, resp. spēles gaitu vada un noteic tēlotās lomas efekts, t. i. panākumi un neveiksmes. Ja māte jau no sākuma būs lietišķa un saprātīga, bērns nekad neuzstāsies spītnieka lomā, vai, ja arī kādreiz mēģinās spītēt, drīz vien to pārtrauks, redzēdams, ka spītībai nav nekādu panākumu; ja vīrs būs nepieķāpīgs, tad untumainā sieva agrāk vai vēlāk pārmainīs savu lomu, vismaz to izkoriģēs sākarā ar vīra raksturu, dzēsis atklāti, bravurīgi agresīvos vilcienus un pāries uz maigākām, slepenākām, bet tomēr bīstamākām un efektīgākām egoisma metodēm (piemēru sk. 235. lp. p.).

Bet kas ir dzīves teātra dramaturgs šī vārda sākotnējā nozīmē? Kas sacer, komponē un producē visas šīs lomas,

Maska un vientulis

šā dabīgi radīsies prieks par citiem cilvēkiem; viņš gan nebūs tik ļautrs kā parasti, bet tomēr atsaucīgs. Viņa sejš jauksies sāpes ar prieku, tāpēc tā nebūs maska. Bet vai arī lietišķam cilvēkam kādreiz nav jāspēlē laipnība un pazemība? Jā gan, bet citu egocentrisma dēļ.

4. Cilvēks bez maskas un bez lomas

Sarunājoties ar labi nomaskotiem cilvēkiem, man radīsies iespaids, ka šie cilvēki tomēr jūtas stipri vientuļi, ka viņi, paši varbūt to nemaz nenojauzdami, stipri ilgojas pēc tuvības un kopības ar citiem, ka viņos kaut kur dziļi smeldz kāda vienpatības sāpe. To pašu es izjūtu, klausoties arī modernā deju mūzikā. Kāpēc tagadnes cilvēks mīl tik smeldzošu mūziku, kas brīžiem pāriet neprātīgā pārgalvības virpulī? Vai ne tādēļ, ka viņš ir vientuļš un ilgojas otra, ilgojas mīlestības, kuŗā varētu atpūsties gurdā dvēsele? Un vai ne tādēļ viņš tiecās pēc skurbuma, lai aizmirstu savas sāpes, savu smeldzi? —

Egocentriskais cilvēks ir gan sevi nomaskojis pret dzīves uzbrukumiem, bet tomēr nav varējis iznīcināt ilgas pēc dabīgas dzīves, ilgas pēc prieka, ko dod divu nemaskotu personību brīva un neviltota saskare. Aiz maskas slēpjas vientulis, kas ilgojas pēc cilvēcīguma, pēc vienkāršākas dzīves, bet maska neļauj būt vienkāršam, jo vienkāršībā jābūt tikai cilvēkam. Maska un tēlotā loma vienmēr nostājas vidū starp „es un tu”. Brīžiem viens otrs gan maskas mēģina nomest un izbeigt spēli, bet cilvēks jau par daudz iespēlējis un vairs neprot būt dabīgs, vienkāršs un sirsnīgs. Arī daudzas aktrises un aktieŗi gribējuši atstāt teātri un pāriet reālajā dzīvē, bet nav varējuši: iespēlētās lomas nav ļāvušas.

Un tomēr liekais teātrālisms būs vien jāatmet, ja cilvēks dzīves neīstuma dēļ negribēs aiziet bojā.

Bet vai cilvēks bez maskas nebūs pārāk kails, un bez lomas pārāk nevērtīgs, nekam nederīgs? Nē, bez maskas

Jātgriežas pie latviskās vienkāršības!

cilvēks būs tikai dabīgāks, bet daba nav kaila, tā vienmēr ir kādā formā, kādā veidolā. Maskas — tā ir tikai lieka forma. Vajadzīgās sabiedriskās formas paliks arī tad, kad maskas būs kritušas. Izzudīs tikai liekās, kaitīgās un teātrālās formas. To vietā stāsies attiecības, kas būs dibinātas uz sirsniņu, savstarpēju cieņu, īstu godbijību un lietišķību.

Bet ko darīs cilvēks, ja tam vairs nebūs nevienas lomas ko tēlot un spēlēt? Tad būs jāsāk vairāk dzīvot, produktīvāk strādāt, tad darbos būs jāpierāda sava īstā vērtība. Vai tas tik neiespējami? Nē, tā dzīvo miljoniem cilvēku. Kas paties varonis — tas netēlo varonību; kas labs un liels — nespēlē labo un lielo, jo viņš tāds patiešām ir.

Bet vai cilvēks maz drīkst būt pilnīgi paties un īsts? Millers-Freienfelss aizrāda: „Ja kāds vienu rītu tiešām iedomātos vairs netēlot un neslēpt sevi, katru domu izteikt tā, kā viņš to domā, tad viņš ap pusdienas laiku droši vien jau būtu kļuvis sabiedrībai neciešams, ap launagu vairāk-kārt izaicināts divkaujā un vakarā stāvētu jau tiesas priekšā” (L. 21—196). Bet tas nozīmē tikai to, ka cilvēkā daudz slēpjamu domu, tādēļ visiem jācaug, jāpārveidojas, lai varētu dzīvot īstu dzīvi. Lūk, tas jau ir tas iemesls, kāpēc cilvēki maskējas un slēpjas: par daudz viņos vēl netikumumu un šaursirdības. Vecais Ādams jāiznīcina, tikai tad cilvēks varēs tapt īsts un dabīgs, ne primitīvi, bet kultūrāli dabīgs.

Es neesmu pret katru teātrālismu, bet tikai pret lieko, šaursirdīgo, pret to, kas cilvēkā iznīcina cilvēku, skaidrāk izsakoties: kas cilvēkā iznīcina kopības jūtas. Mākslinieciskie instinkti nav jānokauj; vieglā, rotaļīgā un nesavtīgā spēle jāatstāj. Jāpārspēj tikai egoisms. Mani un daudzus citus nospiež tas, ka cilvēkā par daudz egoistiskā teātrālisma. Vai jūs varētu 24 stundas nosēdēt teātrī bez pārtraukuma? Es — nē. Bet dažreiz vīrs ar sievu visu mūžu nodzīvo teātrī. Apbrīnojami nervi un izturība! Tādēļ tie, kas to nevar izturēt un kas grib, lai dzīve vairāk celtos uz augšu, prasa atgriešanos pie latviskās vienkāršības, latviskā īstuma un sirsniņas. Ne primitīvi, bet kultūrāli latviskās vienkāršības!

VI

CILVĒKS VIENATNĒ AR SEVI

Hamleta problēma nehamletiskā skatījumā

„Būt vai nebūt? Tāds ir jautājums” — teic Šekspira Hamlets savā monologā, kad viņš ir vienatnē ar sevi. No šīs problēmas laikiem gan neviens cilvēks nebūs pilnīgi brīvs, jo tā ir ļoti cilvēcīga problēma. Šķiet, ka pat to cilvēku dzīvē, kas zina: *ir jābūt! ir jādzīvo!* — būs bijuši brīži, kad vismaz pie apziņas apvārkšņa būs parādījies Hamleta jautājums. Bet tie, kas nav skaidrībā ar sevi un dzīves uzdevumiem, kam vāja kopības apziņa un stipras mazvērtības jūtas un kas par visu mēdz šaubīties, jo bieži pārdzīvo hamletiskus brīžus. It sevišķi tad, kad dzīve kļuvusi smaga un neveiksmīga, no zemapziņas tumsas izlien hamletiskās problēmas spēles un sagrābj izmisušo, nomocīto pašapziņu. Bet drīz vien vitālā dzīvotdzīva drosmīgajos cilvēkos pārspēj šo hamletisko mirkli un veselīgais tagadnes cilvēks traucas tālāk sāpēs un priekā, mīlestībā un darbā, vienīgi mazdūšīgais nevar atraut savu skatienu no savām personīgajām sāpēm un iznīcības draudiem.

Jo cilvēkā mazāk drosmes, jo ātrāk un stiprāk viņu satric dzīves grūtības, neveiksmes un mokas, un jo vilinošāks šķiet Hamleta domu gājiens: „nomirt, aizmigt, un teikt aizmiegot, ka gals ir sirdsēstiem un tūkstoš sāpēm”. Tā ir nevarības mirkļu doma, kas pazūd, tikko cilvēks atkal atgūst spēku un drosmi. Bet drosmē ir atkarīga no kopības un vienības apziņas. Jo vientuļāks top cilvēks, jo mazāk viņam paliek drosmes un dzīves spara, un jo ļaunākā gais-

mā viņam sāk rādīties cilvēka dzīve. Drosmīgais cilvēks dzīves problēmas atrisina citādāk nekā mazdūšīgais. Drosmīgais zina: ir jādzīvo! ir jābūt! Tāpēc viņš vairāk dara, cīnās un kārtu, bet mazāk prāto par dzīves jēgu un nozīmi. Hamletā veselīgas dzīves drosmes tik maz, ka viņš nav ne dzīvotājs, ne mirējs, jo ne mirkli nevar atsvabināties no savām šaubām, kuŗu dziļākā — pašam Hamletam nezināmā — jēga ir tā: noslēpt savu mazdūšību. Viņš pats gan atzīst, ka „sirdsapziņa visus dara glēvus“, bet patiesībā viņa glēvums aranžē dažādus sirdsapziņas pārmetumus, visos jautājumos dažādus par un pret, kuŗos viņš pats sapinas — lai nebūtu jāizšķīras un jāķeŗas pie darba. Ar savu mūžīgo svārstīšanos hamletiskas dabas cilvēki aizbildina un maskē savu mazdūšību.

Hamlets neizdara pašnāvību tādēļ, ka viņam bail no nāves. Arī mūsdienās vēl ir cilvēki, kas mīl sevi un citus šausmināt ar nāves baismām. Tie ir tie, kas pašmīlības dēļ nevar samierināties ar domu, ka reiz pienāks brīdis, kad viņu vairs nebūs, bet „dzīve ritēs tālāk“, it kā nekas sevišķs nebūtu noticis. Domājot par nāvi, lietišķais cilvēks domā arī par dzimšanu, par to periodu pasaules vēsturē, kad viņa vēl nebija, un nāve viņam vairs neliekas briesmīga un baīga. Viss rodas, iznīkst un pārtop. Kādēļ gan lai ar cilvēku būtu citādi? Atsevišķs cilvēks — tikai vilnis dzīvības okeanā. Vai tā nav pārāk niecīga un iznīcinoša doma? Ja gan, bet tikai egoīstam. Tā iznīcina egocentrisko iedomību un nodibina kontaktu ar pārējo dzīvību, un šai kopības apziņā dzimst prieks dzīvot un radīt.

Kad lietišķam cilvēkam ir grūti un smagi, viņš neievelkas vis sevī, bet iziet laukos, mežos un ceļos, iziet ielās un gara klajumos, iziet visur tur, kur dzīvība un dzīve, plašumi un dzelmes — lai nenoslāptu pats savās mokās. Viņš redz tad plašus horizontus veŗamies uz visām pusēm, viņu apņem dzīvības un cilvēka gara neapturamā trauksme uz priekšu, viņš nejūtās vairs kas sevišķs pasaulē un arī paša personīgās sāpes viņam vairs neliekas kas sevišķs, bet tikai niecīgs un dabīgs ievainojums dzīves kaujas laukā.

Sāpju pārāugšana

Taisnība ir Ģētem: „Pasaule nav pagatavota ne no putras, ne sīrupa... Tādēļ gadās ierīt arī cietākus kumosus; tie vai nu jāsagremo vai arī ar tiem jāiznījas.” Bet cilvēks, kas sāpēs ievēlkas sevi, pazaudē gremojamās sulas un nosmok.

Visbīstamākais sāpēs — zaudēt kontaktu ar pārējo dzīvi. Tad sāpes top pārāk tuvas, barošanas pašas no sevis, aug kā pūķa galvas, un cilvēks nevar no tām atkratīties, vairs nevar produktīvi dzīvot, jo pašā eksistence tapusi par problēmu.

Sāpes ir jāiznīcina un jāpārāug. Tāda ir drosmīgo parole. Katrai sāpei jātiek pāri, arī tai, kuŗā izsāp pašā liktenis. Nevis ar likumu jānodas sāpēm apkārt, bet cauri jāizāug. Ja to nevar, tad tā ir zīme, ka pašā personā ir kas kaitīgs, atmetams, pārāugams. Tad cita ceļa nav, kā tas, ko ieteic Ģēte: *Stirb und werde! Mirsti un pārtopi!* Tas ir vienīgais istais augšanas princips. Kas baidās sevi nonāvēt nederīgo un kaitīgo — augšanā apstājas, sagruzd un izplēn, top Hamlets vai Pers Gints — kaut kas neproduktīvs un nelietišķs.

Sevi iegūst tikai tas, kas nebaidās sevi zaudēt. Tā ir vecā patiesība. Visātrāk sevi nozaudē tas, kas visvairāk sevi sargā un saudzē. Tā nav morāle, bet dzīves likums. Un izskaidrojums pavisam vienkāršs: cilvēks nav nekas gatavs, bet vienmēr tikai tapšanas un veidošanās stāvoklī, kaut kas tāds, kas mūžīgi jāpilda ar dzīves saturu, bet saudzīgais no sevis atvairā visus riskantākos un briedīgākos pārdzīvojumus un tādēļ iekļūst tukšumā. Tikko cilvēkā apstājas garīgie un organiskie vielu maiņas procesi — viņš krīt neesamībā, iznīcībā. Dzīvot — ja šo problēmu apskata individuāli un vērtējoši — nozīmē: *ik mirkli raut sevi ārā no garīgās neesamības bezdibeņa, no dzīves tukšuma un egoistiskās šausirdības.*

Daudzi nomokās ap jautājumu: kas es esmu? — un top hamletiski.

„Esi tu pats! Esi, kas tu esi!” — Šis gudrās formulas nekad neesmu varējis saprast. Ko nozīmē: „Esi tu pats!” — Es zinu, ka esmu cilvēks, tā tad nevis kāds gars, bet mie-

siņa būtne ar garīgām spējām. Es zinu, ka man ir dažādas īpatnības, bet tās veidojušās līdz ar manu attīstību. Kas mani iedzimis no vecākiem un senčiem — tas ir kaut kas ļoti vispārējs, ko var diezgan stipri veidot un grozīt, un ja es būtu audzis citos apstākļos un piedzimis citā laikmetā, būtu citāds. Bet tas ir ļoti neiepriecinošs fakts sevis meklētājiem un patības filozofiem. Bez tam: „Mēs virzāties pa visdrošāko ceļu pretim savai bojā ejai, ja ļaujamies savai īpatnībai”. Arī tie ir Ģētes vārdi un tie top saprotami, ja iedomājamies, ka cilvēka īpatnībās ļoti daudz egoisma, iedomības un šaursirdības, citādi sakot: Pera Ģinta momentu. Vai tos mums meklēt un kultivēt? Bet ja tos nemeklējam, tad mums pazūd arī ģintiskā formula: „Esi tu pats!” Tad mums rodas cita formula: „Esi cilvēks un dzīvo cilvēci!”

Kas par sevi būs dziļāk padomājis, tas zinās: es neesmu tikai nepieciešamība, bet arī nejaušība; es neesmu tikai īstenība, bet arī iespējamība; es neesmu tikai dotība, tikai fakts, bet arī uzdoība, jābūtība. Tāpēc mums vienmēr jāveidojas uz augšu, jātop rīdrien tādiem, kādi šodien vēl neesam, un jāveic, ko šodien vēl nevaram. Bet gudrie individuālisti mums saka: Esi, kas tu esi! Nē, to es nepieņemu, jo es esmu attīstība un kustība, es esmu ceļš, un mana esamība ir mana tapšana. Līdz ko mēs sevi sākam skatīt ārpus kustības, ārpus attīstības — tā vairs nevaram sevi atrast.

Kas negrib tapt hamletisks, kas negrib sasirgt „ar domas bālumkaiti”, kas negrib, „ka nodomiem visdziženākiem rokas top sasietas un netiek tie par darbiem” — lai tikai vecumā, kad dzīves ceļš jau nostaiģāts, meklē sevi, bet jaunībā un vīra gados lai stājas pie dzīves uzdevumiem, realizē savas iespējamības un sevi no tukšuma pārvērs pilnumā un briedumā, jo patiesa ir Hegeļa doma, ka tikai beigās viss top tas, kas viņš ir, ka tikai beigās var saprast sākumu. Bet bieži vien cilvēks visvairāk sevi meklē sākumā, un, protams, neatrod nekā cita, kā tikai savu iedomu vai arī tukšumu. Lai sevi atrastu, tad kaut kam jau jābūt, bet lai kas

Noslēgums

būtu, tad vispirms jāstrādā, savas iespējamības jāpārvērš par īstenību. To prasa lietišķa nostāja pašam pret sevi.

Bet kā lai atrod darāmo, ja pats sevi vēl nav atradis? Tā jautā daudzi. — Bet kā lai atrod sevi, ja pats vēl nekas nav? Tā tad — ja negrib iekrist burvja lokā, jāķerās vien pie darba sevis neatradušam, jo tikai darbā cilvēks iepazīst sevi, savu īsto dabu, mācās atrast un pareizi novērtēt savas iespējamības.

Un sev mēs pazūdam arī tad, ja sevi sākam meklēt tikai sevī. Urbdamies tikai sevī, mēs izurbjamies līdz tukšumam. Sevi mēs atrodam vienīgi tad, ja sevi redzam pasaulē un pasauli sevī. Tad mēs neesam vairs tukšums un tumsa, bet dzīvs reakciju centrs, darbīga būtne, kas tūkstoš pavedieniem saisiīta ar visu plašo, lielo dzīvi. Un nu es saprotu savas esamības noslēpumu: es neesmu nedzīvs, sevi sastindzis punkts, bet dzīvs mezgls, kas risinās un mezglojas, bet ārpus pavedieniem — nav nekas. Un šie pavedieni un to samezglojumi var būt gan egocentriski — ja cilvēks visu tikai sevī ievēl un visu dzīvi sevī centrē, gan arī nesavtīgi — ja cilvēks ar savu personīgo dzīvi ieaūžas visas lielās — tautas un cilvēces — dzīves audumā. Un tikai pēdējā gadījumā individa dzīve iegūst pilnvērtību.

*

Mēs nu esam izsekojuši svarīgākos momentos divas pamatlīnijas tagadnes cilvēkā — lietišķo un egocentrisko. Pirmā veidojas sakarā ar drosmi un kopības apziņu, bet otrā — ar nostāšanos savrūp un bieži vien mazdūšību. Vai mēs esam izsmēluši visu tagadnes cilvēku? Nē! Ir skicēta tikai viņa individuālā pamatstāja dažādās dzīves situācijās. Bet arī ar to pietiek, lai varētu zināmā mērā orientēties dažādās rakstura īpašībās un cilvēka rīcībās. Kas pratis cilvēkos atšķirt egocentriskos momentus no lietišķajiem, tas daudz ko būs sapratis cilvēkā un mazāk piedzīvos maldū. Bet kas pats būs droši nostājies uz lietišķā ceļa, būs ieguvis lielāku drosmi un prieku dzīvot.

Noslēgums

Kas vissvarīgākais dzīvē? — Tā ir dziļi izjusta kopības apziņa — ne vien ar sev tuvākajiem cilvēkiem, bet arī ar savu tautu, tās pagātņi un nākoņi, un arī ar produktīvajiem cilvēces spēkiem un mērķiem. Šāda kopības apziņa ir svarīga tādēļ, ka tā dod cilvēkam spēku un drosmi dzīvot, bet ja būs drosme, būs arī prieks — prieks dzīvot, strādāt, radīt un celt. Dziļš prieks, kas dzimis apgarotā drosmē, ir vislabākā zāle pret dažādām garīgām un nervozām kaitēm. Vai jūs esat atraduši kādu priecīgu un drosmīgu cilvēku, kas būtu nervozs? Laikam gan nē, jo dažādas kaites rodas tikai tad, kad zūd prieks, bet prieks visātrāk zūd tam, kas izolējas no citiem cilvēkiem un top egocentrisks. Tā nav morāle, bet ikdienas dzīvē iegūta psiholoģiska atziņa.

Lietišķība, kopības apziņa un drosme uzskatāmas par pozitīviem dzīves principiem, jo atvieglo dzīvi, padara cilvēku priecīgāku un ražīgāku, bet *nelietišķība, egocentriska nostāšanās savrūp un mazdūšība* — par negatīviem dzīves principiem, jo dzen cilvēku iekšējās krīzēs, nervozās mokās un neraženumā.

Ja lasītājs būtu ieguvis zināmu pārlicību par šo principu svarīgumu cilvēka dzīvē, tad šis grāmatas uzdevums uzskatāms par izpildītu.

Aizrādītā literatūra

Ar zvaigznīti (*) apzīmētas svešvalodās vieglāk saprotamās grāmatas. Kvadrātiekvāš [] atzīmētie skaitļi norāda lapas pusi, kuŗā esmu aizrādījis attiecīgo grāmatu.

A. Svešvalodās:

1. *Adler, Alfred, Dr. Menschenkenntnis. 2. Aufl. 1928. Leipzig. [76, 80, 81, 233, 253, 278]
2. Adler, Alfred, Dr. Über den nervösen Charakter. 4. Aufl. 1928. München. [140, 152, 224]
3. *Adler, Alfred, Dr. Der Sinn des Lebens. 1933. Wien. [152, 169, 214]
4. Adler, Alfred, Dr. Studie über Minderwertigkeit von Organen. 1927. München. [142]
5. *Dreikurs, Rudolf, Dr. Einführung in die Individualpsychologie. 1933. Leipzig. [130]
6. Freud, Sigmund, prof. Dr. Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse. III Teil. 1922. Wien. [73]
7. *Freud, Sigmund, prof. Dr. Zur Psychopathologie des Alltagslebens. Wien. [72]
8. Freud, Sigmund, prof. Dr. Die Traumdeutung. 1930. Leipzig u. Wien. [77]
9. Handbuch der Individualpsychologie. Herausgegeben von Dr. E. Wexberg. I Bd. 1926. München. [130, 218, 264]
10. Heilen und Bilden. Ein Buch der Erziehungskunst für Ärzte und Pädagogen. Herausg. von A. Adler u. C. Furtmüller. 3. Aufl. Redig. von E. Wexberg. 1928. München. [142]

11. Köhler, Wolfgang, prof. Dr. Intelligenzprüfungen an Menschenaffen. 1921. Berlin. [31]
12. *Künkel, Fritz, Dr. med. Einführung in die Charakterkunde. 4. Aufl. 1931. Leipzig. [206, 256]
13. *Künkel, Fritz, Dr. med. Charakter, Wachstum und Erziehung. 1931. Leipzig. [226]
14. *Künkel, Fritz, Dr. med. Charakter, Liebe und Ehe. 1932. Leipzig. [256]
15. *Künkel, Fritz, Dr. med. Charakter, Leiden und Heilung. 1934. Leipzig. [181, 193, 210, 226]
16. Künkel, Fritz, Dr. med. Neurasthenie und Hysterie. Skat. L. 9. [200, 203]
17. *Künkel, Fritz u. Ruth. Die Grundbegriffe der Individualpsychologie. 1927. Berlin. [137]
18. *Künkel, Ruth. Psychologie der Geschlechtsbeziehungen. Skat. L. 9. [241]
19. *Lersch, Philipp, Dr. Gesicht und Seele. Grundlinien einer mimischen Diagnostik. 1932. München. [11, 12]
20. *Mohr, Fritz, Dr. Nervosität und organische Leiden. 1924. Anthropos Verlag Prien Obb. [46]
21. *Müller-Freientels, Richard. Geheimnisse der Seele. 1927. München. [276, 289]
22. *Ortega, José y Gasset. Buch des Betrachters. Übersetzt von Helene Weyl. 1934. Stuttgart-Berlin. [37, 41, 58]
23. Павлов, И. П., акад. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности животных. [48]
24. Поляков, Г. И. Эволюция нервной системы. 1937. Биомедгиз. Москва-Ленинград. [56]
25. Rühle-Gerstel, Alice, Dr. Freud und Adler. 1928. Dresden. [199]
26. *Шмидт, П. Ю., проф. Душевная жизнь животных и ее исследование. 1929. Москва-Ленинград [51]
27. Wexberg, Erwin, Dr. Individualpsychologie. Eine systematische Darstellung. 1928. Leipzig. [181, 224]

28. *Wexberg, Erwin, Dr.* Die psychologische Struktur der Neurose. Skat. L. 9. [95, 120, 195]
29. **Wexberg, Erwin, Dr.* Sorgenkinder. 1931. Leipzig. [212]
30. **Wexberg, Erwin, Dr.* Ausdrucksformen des Seelenlebens. 1925. Celle (Niels Campmann). [65, 72, 77, 85]

B. Latviešu valodā:

31. *Brēms, A.* Dzīvnieku valsts. XXI sēj. 1928. Rīgā. [34, 35]
32. *Bunduls, Jānis.* Milas problēmas ģenija prizmā. Apcere par Raiņa Jāzepa problēmām. 1935. Rīgā. [81]
33. *Celms, Teodors, prof. Dr.* Patiesība un šķitums. Filoz., psihol. un sociol. rakstu krājums. 1939. Rīgā. [249]
34. *Celms, Teodors, prof. Dr.* Tagadnes problēmas. 3. iesp. 1935. Rīgā. [74]
35. *Cveigs, Stefans.* Sigmunds Freids un viņa mācība psihoanalīzē. Tulk. E. Feldmanis. 1931. Rīgā. [116]
36. *Ibsens, Henriks.* Pers Gints. Dramatiska poēma. Tulk. J. Akuraters. Grāmatu Drauga 2. izdev. 1939. Rīgā. [267, 268, 270, 272, 273]
37. *Karlsons, Ž., Dr.* Cilvēka ķermeņa īpatnības un psihe. 1935. Rīgā. [57]
38. *Mauriņa, Zenta.* Ziemeļu temas un variācijas. Eseju krājums. 1939. Rīgā. [265, 269, 270]
39. *Ortega, Hosé i Gasé.* Mīlestība un gudrība. Tulk. K. Raudive. 1939. Rīgā. [43, 252, 255, 273]
40. *Rijnieks, Kārlis.* Sengrieķu dzīves gudrība. 1939. Rīgā. [145, 276]

Apskatīto jautājumu rādītājs:

(Skatīti norāda lapas puses šai grāmatā)

- Acu izteiksme 11 u. tāl.
Agorafobija 97, 181.
Aizbildināšanās 146, 158,
166, 169.
Aizmāršība 70.
Apvainošānās 138, 159 u. t.
Apziņa 69.
Apziņas cenzūra 71.
Aranžējumi 169, 280, 287.
Atriebība 66.
Audzināšana 131 u. tāl., 191
u. tāl., 201, 204.
Augšuptieksme 136 u. tāl.
Egocentr. augšuptieksme
139 u. tāl., 152, 266.
Lietīškā augšuptieksme
138.
Bailes 56, 120, 164, 189, 258.
Baļu neirozes 97.
Nervozās bailes 41, 73, 97,
120, 163 u. tāl., 177, 212.
Burvja loks 178 u. tāl., 261.
Dresāti, rakstura 191, 208.
Drosme 135, 151, 165, 188,
190 u. tāl.
Dvēsele 25, 26, 74, 221.
Dvēsele un ķermenis 25,
36, 39, 45, 47, 54, 119.
Dvēseles iedarbība uz ķer-
meni 45 u. tāl., 54, 119.
Dvēseles slāņi 59, 69.
Dzīvnieku dvēsele 29 u.
tāl., 35.
Miesīgā dvēsele 43, 57
u. tāl.
Neķermeniska dvēsele
26 u. tāl.
Dziņas 57, 59.
Dzīves stils 140, 273.
Egocentrisms 124, 128, 287.
Egocentr. cilvēks 123, 124
u. tāl., 173, 186.
Egocentriķu tipi 126 u.
tāl., 226.
Es-maskas 284.
Eritrofobija 91, 203.
Fikcijas 152 u. tāl.
Godkāre 72, 176.
Greizsirdība 250 u. tāl.

- Hipnoze 73 u. tāl., 115 u. tāl., 199.
- Histerija 75, 96, 116 u. tāl.
- Iedomība 152, 156, 161, 287.
- Iemilēšanās 239.
- Individuālisms 153 u. tāl.
- Individuālpsīholoģija 75, 79, 119, 150.
- Iztūmumi 65, 70, 72, 74.
- Kaŗa neirozes 168.
- Kļūmes 71 u. tāl.
- Kompensācija 141, 150.
- Kompens. līdzekļi 143.
- Mazvērtības jūtu kompens. 143 u. tāl.
- Organisko defektu komp. 141 u. tāl.
- Kopības jūtas 186 u. tāl.
- Kultūra un vitālitate 59 u. t.
- Krēmenis, iekšējais 38 u. tāl., 134.
- Libido 62 u. tāl.
- Liekulība 277 u. tāl., 281.
- Lietišķība 124, 128 u. tāl.
- Lietišķais cilvēks 123 u. tāl., 173, 188.
- Lomas dzīves teātrī 157, 282 u. t.
- Lūpu izteiksme 18.
- Maskas 288 u. t.
- Es-maskas 284.
- Mazdūšība 127, 135, 151, 166, 190, 255.
- Mazvērtības jūtas 130 u. tāl., 137.
- Bērna mazvērtība 130 u. t.
- Mazvērtības komplekss 134, 160.
- Milestība 228 u. t. 231, 282.
- Egocentriķa milestība 231 u. t., 240, 250.
- Mutes izteiksme 18 u. t.
- Neapdāvinātība 135.
- Neirastenija 41, 95, 104.
- Neīstais dzīvē 85, 278 u. t.
- Neiroze 94, 127, 167, 169, 178.
- N-tes izplatība 87 u. t.,
- Organu neirozes 94.
- Psīhoneirozes 94.
- Nervu mazvērtība 103 u. t.
- Nervu slimības 102 u. t.
- Nervozais cilvēks 89, 127, 166.
- Nervozitāte 88, 101, 110 u. tāl., 127.
- N-tes izplatība 87 u. t., 225.
- N-tes fizioloģ. pamati 104, 107, 112 u. t., 121.
- N-tes psīhiskie pamati 106 u. t., 114, 116, 121.
- Nodrošinājumi 144 u. t., 181, 269.
- Neveiksmes 135, 162, 165, 190.
- Pārākuma tieksme 126, 139, 287.
- Pārākuma komplekss 152 u. tāl.
- Pārkompensācija 142 u. t., 162.
- Pārfinālizācija 176.

- Partnera izvēle 237 u. t.
Pašapziņa 68, 129 u. t., 138.
Pašmocības 148 u. t.
Personība 194, 221, 225.
Pērtiķu inteliģence 31 u. t.
Perversijas 64, 99, 219.
Pieres izteiksme 16 u. t.
Psīhoanalīze 61 u. t., 75,
118, 198.
Psīhosklerozē 193.
Psīhoterapija 195 u. t.
- Raksturs 57, 193, 222 u. t.,
233, 240.
Rakstura analīze 195 u. t.
Rokas 44.
- Sapņi 75 u. t.
Nomoda sapņi 80, 147.
Seksuālās dziņas 62 u. t.,
73, 99, 230.
Seksuālās neirozes 99.
Sekrēcija, iekšējā 47, 102.
- Simptomi, neirotiskie 73,
91 u. t., 112.
Neirotisko simptomu jēga
167 u. t., 175 u. t.
Neirotisko simptomu ra-
šanās 171, 173 u. t.
Skatiena veidi 14 u. t.
Spaidu neiroze 98, 236.
Spirāle, negatīvā 181, 185.
- Teātrālisms dzīvē 276, 279,
281.
- Varas kāre 72, 126.
Vecuma neiroze 180.
Veģetatīvā nervu sistēma
102.
Vīrišķīgais protests 157, 233.
Vitālitate 59 u. t.
- Zemapziņa 65, 68 u. t.,
74, 76.
Zemapziņas kompleksi 73.

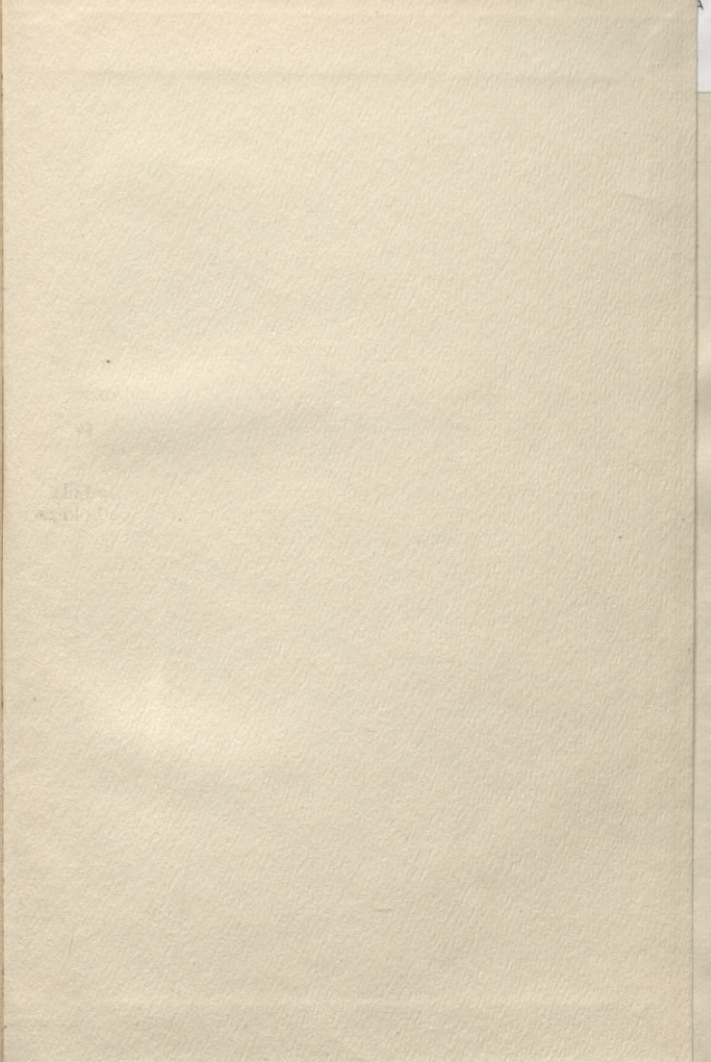
SATURS

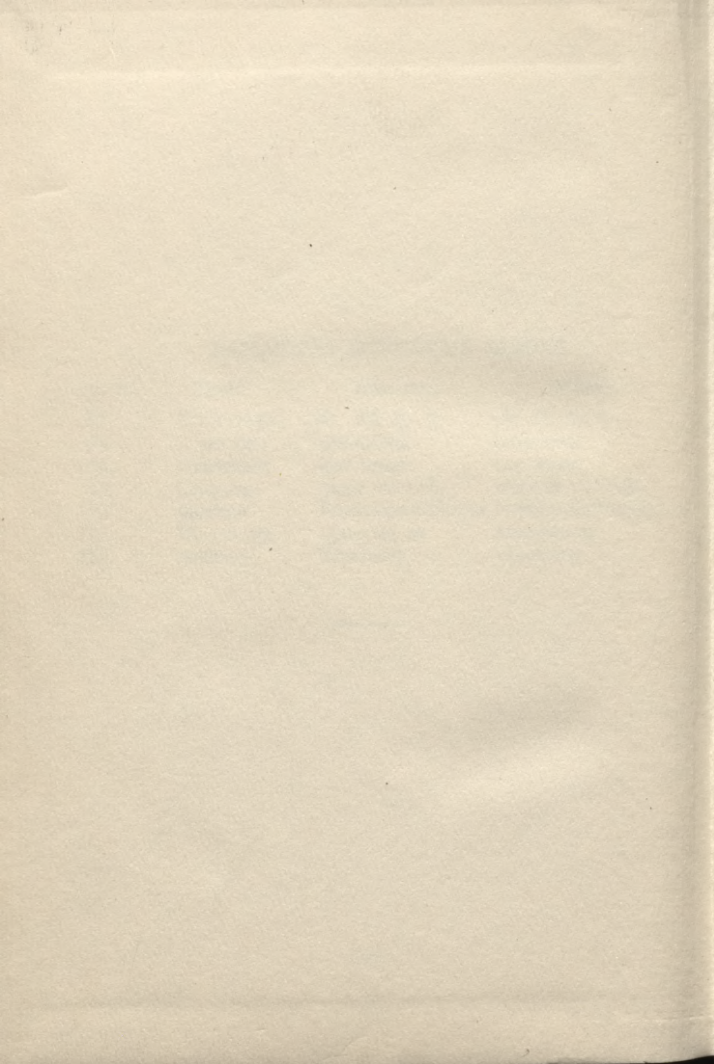
	Lpp.
Priekšvārdi	5
I SEJA UN DVĒSELE	
1. Cilvēks no ārienes un iekšienes	7
2. Ācu izteiksme	11
3. Pieres izteiksme	16
4. Mutes izteiksme	18
5. Seja un cilvēks	20
II APGAROTĀ MIESA UN MIESĪGĀ DVĒSELE	
1. Dvēsele un ķermenis	25
2. Iekšējais ķermenis	37
3. Apgarotā miesa	43
4. Miesīgā dvēsele	56
5. Apziņa un zemapziņa	65
6. Sapņi	75
III NERVOZĀIS CILVĒKS	
1. Mūsdienu neirotiķis	87
2. Nervozitātes formas un simptomi	90
3. Vai nervozitāte ir slimība?	100
4. Nervozitātes pamati	112
5. Egocentriskie un lietišķie cilvēki	121
6. Mazvērtības jūtas un tieksme augšup	129
7. Psīchiskā kompensācija un tās līdzekļi	140
8. Egocentriskās fikcijas	151
9. Nervozās bailes	159
10. Neirotisko simptomu jēga	166
11. Nervozās ciešanas un burvju loks	177
12. Kopības jūtas un drosme	185
13. Neirotiķu dziedināšana	194
14. Kā cilvēks top nervozs (Piemēri)	200
15. Personība un raksturs	220

IV ISTENĪBA UN IEDOMA MĪLESTĪBĀ		Lpp.
1.	Mīlestības pamati	228
2.	Divi principi mīlestībā	230
3.	Partnera izvēle	237
4.	Vilšanās motīvi	238
5.	Pretrunas mīlestībā	249
6.	Greizsirdība	250
7.	Sievietes burvība	252
8.	Donžuans un sieviešu nīdējs	253
9.	Nespēja mīlēt	256
10.	Solveīga un Pers Gints	265
V DZĪVES TEĀTRALISMS		
1.	Īstais un neīstais dzīvē	276
2.	Lomas dzīves teātrī	282
3.	Skatuve, režisors un dramaturgs	285
4.	Cilvēks bez maskas un bez lomas	288
VI CILVĒKS VIENATNĒ AR SEVI		
	Hamleta problēma nehamletiskā skatījumā	290
	<i>Aizrādītā literatūra</i>	296
	<i>Apskatīto jautājumu rādītājs</i>	299

PAMANĪTĀS IESPIEDUMA KLŪDAS

<i>Lp. p.:</i>	<i>Rinda:</i>	<i>Iespiests:</i>	<i>Jālasa:</i>
21.	3. no augš.	sk. XX lp. p.	sk. 17. lp. p.
24.	3. no ap.	attiecības	attiecībās
34.	virsrakstā	kai taisa	kas taisa
43.	4. no ap.	gara simbols	miesas simbols
72.	piezīmē	Psychopathologie	Psychopathologie
116.	13. no ap.	histerija ar	histerija ir
119.	piezīmē	Wcxberg	Wexberg





55 4/3

7399

LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTĒKA



0310045955

C. Antkv.
7,50

7,50

