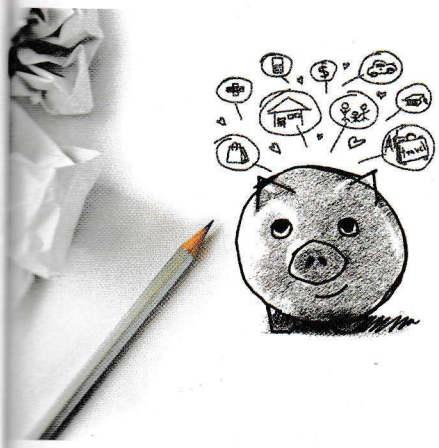
(saturs)

Nākamais numurs kioskos no 14. DECEMBRA!



DZĪVE UN CILVĒKI

Intervija

12 «Personīgā izdegšanas krīze, ko pārdzīvoju, man lika arī ļoti daudz domāt pašai par sevi,» par savu dzīvi stāsta SANDRA KALNIETE

NUMURA TĒMA

20 **KOUČINGS**
Jautājumi un speciālistu atbildes par visu, kas varētu tevi interesēt.
Vai tev to vajag? Ko var dot koučings? Kāds ir labs koučs? Cik tas maksā? Kā tas notiek? Kā var kļūt par kouču?

PSIHOLOĢIJA

30 Rudens skumjas. Daudzās nokrāsas dzīvē un dzejā

50 Kā tu izjūti laiku? Divi cilvēku tipi

MANS PSIHOTERAPEITS

34 ŽAKLĪNA BESONA un ĪVS BRO – vieni no Francijas psihoorganiskās analīzes skolas (*EFAPO*) dibinātājiem, psihoterapeiti, pasniedzēji

EMOCIJAS UN ĶERMENIS

38 Kā atpazīt psihiskos traucējumus?

DARBS

42 Nepatīk darbs, bet labi maksā? Ko darīt?

AKTUĀLI

46 *Influenceri* ir klāt!

60 Režisors GINTS GRŪBE par latviešu likteņiem, vēsturi un savām filmām

ANNAS PSIHOLOĢIJA IZMEĢINA

54 Pamēģini paēst, neko neredzot

PASAULĒ

56 Melnkalne. Viena no šķautnēm – aborti, ko veic, lai tiktu pie vēlamā dzimuma bērna

BĒRNI

66 Vai strīdēties bērnu klātbūtnē?

LEĢENDA

74 Vai Trapenes meitene Ilga Ķ. spēja lasīt domas? Sensācija Latvijā un pasaulē 30. gadu beigās

SEKSS

70 Seksa roboti ar mākslīgo intelektu – realitāte un izaicinājumi attiecībām

79 **Dzīvesstila pielikums DZIVE IR SKAISTA**
Mode. Veselība

PASTĀVĪGĀS RUBRIKAS

4 Redaktores sleja

8 Šeit un tagad

82 Pēdējā lappuse

Uz vāka: SANDRA KALNIETE
Stils: AGIJA VISMANE
Grims un matu sakārtojums: KRISTĪNE PAPŠA
Foto: LAURIS VĪKSNE

Izdevniecība «Žurnāls *Santa*» • izdevniecības galvenā redaktore **SANTA DANSBERGA-ANČA** 67006103 • radošā direktore **SANDIJA ŠĒNBERGA** • *Annas Psiholoģijas* galvenā redaktore **ANNA PEIPIŅA** 67006103 • žurnāla māksliniece **LIENE KOZLOVSKA** • redaktore **ILZE OLŠTEINA** • maketētāja **DAINA KRAUZE** • Ražošanas nodaļa **JĀNIS MEŽSARGS** 67006101 • Pārdošanas nodaļa 67006114 • Mārketinga nodaļa **GRIETA KOLOSOVA** 67006110 • Redakcijas adrese: **Stabu ielā 34, Rīga 11, LV-1880**, tālr. **67006102**, fakss **67006111**, e-pasts: *annaspsihologija@santa.lv* • **REKLĀMAS DAĻA,** Stabu ielā 34, Rīga 11, LV-1880, tālr.: 67006105, 67006100, fakss 67006152, e-pasts: *reklama@santa.lv* • Iespiests ***SIA «PNB PRINT»***.
Pārpublicējot materiālus, nepieciešama SIA «Žurnāls *Santa*» rakstiska atļauja.

«Izdevējs ir Latvijas Preses izdevēju asociācijas (LPIA) biedrs. *www.lpia.lv*».

IESPIESTS TIPOGRĀFIJĀ *PNB PRINT*

TEKSTS ARMANDS BRANTS

NE VISU var ar

ŽAKLĪNA BESONA un ĪVS BRO ir vieni no sešiem Francijas psihoorganiskās analīzes skolas (*EFAPO*) dibinātājiem, psihoterapeiti, supervizori un psihoterapijas pasniedzēji ar vairāk nekā 40 gadu darba pieredzi.

1995. gadā viņi pirmoreiz atbrauca uz Latviju, lai novadītu semināru un iepazītos ar studentiem. Lai gan darbs ar pasniedzējiem no Francijas ritēja kopš 1993. gada, tikai pēc šī semināra tika pieņemts lēmums par uzņemšanu Francijas skolā (*EFAPO*). Tādējādi 11 studenti kļuva par šīs skolas audzēkņiem un piedzīvoja arī studijas klātienē Francijā.

Lai apgūtu šo psihoterapijas virzienu, tieši Žaklīna un Īvs bija nozīmīgas atbalsta personas jaunajiem censoņiem no Latvijas. Tas ļoti satuvināja un veicināja draudzīgu attiecību veidošanos ar viņiem. Pēc studijām Žaklīna un Īvs regulāri viesojās Latvijā, vadīja seminārus, piedalījās konferencēs.

Psihoorganiskā analīze radusies, apvienojot atsevišķus psihoanalīzes aspektus un uz ķermeni orientētās psihoterapijas elementus. Tā uzsver, ka ķermenis un psihe ir nesaraujami saistīti.

Žaklīna un Īvs ir pāris arī dzīvē, viņi ir kopā jau vairāk nekā četrdesmit gadu, lai gan reģistrēja laulību tikai 1995. gadā. Abiem tā ir otrā laulība, ir pieauguši bērni un mazbērni. Pāris dzīvo skaistā vietā ar skatu uz Pireneju kalniem. Savas kopdzīves laikā atjaunojuši nelielu pili *Château de Gargas*, kur kādu laiku arī dzīvoja. Tagad gan to ir pārdevuši, bet joprojām dzīvo nelielā mājā turpat netālu.

Žaklīna un Īvs ļoti atbalstīja jaunos psihoterapijas censoņus no Latvijas.

Šovasar iznāca viņu grāmatas *Psihoterapeitiskās attiecības: eksistence, identitāte, vēsture* tulkojums latviski – tas bija viens no iemesliem, kāpēc abi psihoterapeiti bija ieradušies Latvijā. Otrs – vēlme būt klāt mūsu Dziesmu un deju svētkos.

– Pirmoreiz jūs Latvijā ieradāties pirms divdesmit trim gadiem...

Žaklīna: – Kad atbraucām šurp vadīt pirmo apmācības kursu Jūrmalā, bija vasara, un mani pārsteidza Baltijas jūra – tāda mierīga, ar līdzenu krastu, bez kraujām un klintīm. Bija rāmums, kas šķita mazliet nostalģisks. Es arī pamanīju, ka vilcieni ir tādi paši kā manā bērnībā – tagad tie ir nomainīti. Tas raisīja manī patīkamas atmiņas par bērnības brīvdienām. Bija skaidrs, ka cilvēki Latvijā nav sevišķi bagāti, tomēr viņi vienmēr spēja mums sagādāt neierastas, pārsteidzošas dāvanas – došanos pirtī, peldes ezeros. Tās mūs ļoti iepriecināja. Arī tagad es joprojām ļoti labi jūtos Latvijā – gan esot kopā ar mūsu draugiem, gan Rīgas ielās un ezeru krastos, tomēr man šķiet, ka dzīve nu jau arī šeit rit ātrāk un atšķirības starp Latviju un Franciju vairs nav tik izteiktas.

Īvs: – Atceros, pirmā apmācības kursa laikā Jūrmalā mēs pastaigājāmies un vērojām vietējos cilvēkus. Mani pārsteidza šo cilvēku lielā pašcieņa, un tas ir kaut kas tāds, ko es nekad nebiju novērojis nekur citur. Es uzreiz iemīlēju šo valsti. Ikreiz, kad atkal ierodos Rīgā, jūtos tik nepiespiesti un dabiski, it kā es būtu atgriezies savās mājās. Tas bija ļoti spēcīgi,

FOTO IEVA ANDERSONE

prātu atrisināt...

FOTO: IEVA ANDERSONE

«Tas, ko cilvēki stāsta psihoterapijā, ir konstrukcija, transformācija un reizēm pat jaunveidojums, kas ļauj viņiem justies labāk un pat atgūt psihisko veselību. Stāsti balstās uz atmiņām. Taču atmiņa ir nepastāvīga un mainās atcerēšanās gaitā. Katru reizi, kad stāstām par savu pagātni, mēs daļēji veidojam jaunu notikumu. Un cik daudz reižu cilvēki psihoterapijā stāsta par vienu un to pašu! Iespējams, ka atmiņas labilitāte attālina mūs no objektīvās patiesības par notikumu, tomēr tā rada arī iespēju apskatīt to no dažādām perspektīvām, kas ļauj izvēlēties jaunu pieredzi. Atmiņas var neapzināti mainīties, un var veidoties arī jauni stāsti, apzināti radot kaut ko jaunu. Mēs varam tos papildināt ar jaunām vēlmēm, izveidojot jaunu skatījumu un pārliecību, lai ieviestu tos savā dzīvē. Mūsu radošums var uzplaukt par spīti pagātnes grūtībām. Tādēļ nevajag censties pagātni objektivizēt daudzreiz atkārtotos stāstos, jo tad tā atmiņā sastingst un vecās traumas turpina dzīvot.»*

*Fragmenti no Žaklīnas Besonas un Īva Bro grāmatas *Psihoterapeitiskās attiecības: eksistence, identitāte, vēsture.*

un tā ir joprojām, kaut gan es tiešām pats to neizprotu. Un vēl mūzika – mēs šovasar aizvadījām fantastisku Dziesmu svētku nedēļu. Francijā es dziedu korī, un, ziniet, latviešu komponisti ir pazīstami maniem kolēģiem šajā korī. Mūsu repertuārā ir dziesma *Pūt, vējiņi!* Tomēr Francijā mūzikai ir daudz mazāka nozīme nekā Latvijā, un man ir žēl, ka tā.

– Vai, ar psihoterapeita aci vērojot, pamanāt atšķirības starp Latvijas un Francijas cilvēkiem?

Žaklīna: – Jā. Francijas iedzīvotāji, protams, ne visi, ir lielāki cīnītāji. Viņi nebaidās no konfrontācijas, viņiem patīk pārliecināt cilvēkus par savu taisnību. Man šķiet, ka Latvijas iedzīvotāji vairāk novērtē mieru un klusumu; viņi ir lielākā vienotībā ar dabu. Dažreiz var šķist, ka viņi nedzird jautājumu vai arī atbild uz to netieši jeb aplinkus, tomēr laipni. Es teiktu, ka viņi nebaidās atrasties unārā formā. Tā ir viena no attiecību formām, kas izpaužas kā vajadzība sajust piederību savai videi, saglabāt aizsargājošo apvalku, lai nepazaudētu savu esamības sajūtu.

– Psihoterapijā esat jau gandrīz piecdesmit gadu. Varat salīdzināt, kas mainījies, kas saglabājies?

Īvs: – Šeit gan es runāšu vienīgi par Franciju. Viena iezīme – cilvēki kļūst aizvien steidzīgāki, viņi vēlas, lai simptomi, kas viņiem izraisa neērtības, izzustu iespējami ātri. Otrs – paradoksālais seksuālās atbrīvošanās rezultāts, ko vērojam. Cilvēkiem ķermenis aizvien vairāk pārvēršas par instrumentu – ķermenim ir jāsniedz prieks, bauda, tam ir jābūt skaistam un pie labas veselības. To nevar teikt par visiem cilvēkiem, tomēr tā ir raksturīga tendence. Arī 70. un 80. gados baudas dimensija bija ļoti būtiska, tomēr mēs domājām arī par to, ka ļoti svarīgi ir piešķirt jēgu savai dzīvei. Ķermenis bija ļoti svarīgs, tomēr tas bija saistīts ar simbolisko, jēdzienisko dimensiju.

Žaklīna: – Piebildīšu, ka ir svarīgi, lai tam būtu laiks. Piešķirt jēgu dzīvei, tāpat kā uzcelt Romu, nevar vienā dienā.

– Kas jums toreiz vispār lika pievērsties psihoterapijai?

Īvs: – Studēju eksaktās zinātnes, fiziku, un humanitārā, emocionālā joma man bija sveša. Taču 1969. gadā piedalījos psihoterapijas grupā, un tas mani pamatīgi mainīja. Kopš tā brīža zināju, ko es patiešām gribu darīt savā dzīvē.

Žaklīna: – Es gan uzreiz ķēros pie psiholoģijas studijām. Sākotnēji gribēju strādāt ar bērniem, kam ir grūtības. Kad sajutu, kā psihoterapeitiskais darbs grupās bija mainījis mani un manu dzīvi, kļuvu par psihoterapeiti, kas strādā ar pieaugušajiem (dažkārt gan turpinu arī ar bērniem).

Mums ir vajadzība savai dzīvei piešķirt jēgu.

– 70. gados bijāt vieni no psihoorganiskās analīzes (POA) pamatlicējiem. Vai jūs varētu pastāstīt, kas ir POA mūsdienās?

Īvs: – Nav viegli to izdarīt pāris vārdos. Vieglāk pateikt, kas nav psihoorganiskā analīze: tā nav medicīniska metode (netiek lietoti medikamenti), ne arī metode, kas ir saistīta ar uzvedību. POA ir psihoķermeniska pieeja, kurā apvienotas divas dimensijas – simboliskā un organiskā –, kas nav atdalāmas. Organiskā dimensija nozīmē, ka tieši ķermenī esošais tiek *sajusts, izjusts* (sajūtas, emocijas). Simboliskā dimensija nozīmē, ka cilvēkam ir *jāveido* pašam sava vēsture un savas eksistences jēga. POA psihoterapeits kopā ar savu klientu ir līdzradītājs tam, kas notiek psihoterapijā, un ir tajā pilnībā iesaistīts. Attiecībā pret savu klientu viņš neatrodas citā līmenī (kā tas ir ārsta gadījumā). Tas, ar ko viņš dalās ar savu klientu, ir forma, nevis saturs. To ir ļoti grūti izskaidrot, piemēram, ja klients sajūt dusmas, terapeits noteikti nedalās ar saturu (kas šajā gadījumā ir dusmas), bet dalās ar formu (emocionālā forma). Izklausās sarežģīti, bet plašāk par to var izlasīt mūsu grāmatā.

– Cilvēkiem mēdz būt izpausmes, kas rada ciešanas, piemēram, satraukums, komunicējot ar citiem, vai arī bezmiegs. Tomēr vienlaikus viņi tām mēdz pieķerties un negrib neko mainīt. Ko jūs teiktu šiem cilvēkiem?

Īvs: – Jā, ikviens psihoterapeits ir pieredzējis, ka viņa klientam ir grūtības mainīt savu izturēšanos. Tas ir tāpēc, ka, lai gan šī uzvedība ir ciešanu cēlonis, tai ir arī noderīgi un dažkārt svarīgi aspekti.

Žaklīna: – Pat ja mēs zinām, ka simptoms ir tikai dziļākas problēmas izpausme, ir būtiski, lai psihoterapeits ņemtu vērā arī tos. Cilvēkam, kas apmeklē psihoterapeitu, simptomi bieži vien ietver smagus pārdzīvojumus. Tomēr arī klientam ir jāmācās nepieķerties simptomiem un nepadziļināt savas problēmas. Mani bieži vien pārsteidzis tas, ka vairs nedzirdu runājam par kādu simptomu, kas manam klientam bijis grūti paciešams. Un, kad es par to pajautāju, arī klients ir pārsteigts – izrādās, tas jau sen ir pagājis!

– Cilvēki nereti grib zināt problēmas iemeslus un tad cer visu atrisināt ar prātu. Taču pieredze liecina, ka ar to nepietiek.

Īvs: – Jā, ar to nepietiek! Ir jāstrādā ar ķermeni! Ir lietderīgi saprast cēloņus, tomēr ir kāds labs izteiciens, ko varētu tulkot apmēram šādi: ķermenim ir iemesli, kas mums neliekas iemesli.

Žaklīna: – Jā, organiskais darbs ir labs veids, lai problēma netiktu intelektualizēta.

Īvs: – Mums visiem ir tendence stāstīt par sevi stāstus, kuros turklāt, ja iespējams, mums tiek piešķirta skaista loma. Tam ir dziļš iemesls, proti, mums ir vajadzība savai dzīvei piešķirt jēgu. Tomēr, lai to izdarītu konstruktīvi, ir nepieciešams, lai šie stāsti nebūtu tikai narcistiski.

Žaklīna: – Ir ļoti grūti būt patiesam pašam pret sevi, tāpēc ir jāsatiek otrs cilvēks (šajā ziņā terapeitiskais darbs pārī ir ļoti interesants). Arī psihoterapeits var būt šis otrs cilvēks, kurš parāda, kur ir trūkumi, un norāda uz atstatumu starp vārdiem un patiesām jūtām.

– Ko jūs atbildētu uz jautājumu – kas ir laime? Kas – nelaime? Un kas – piedošana?

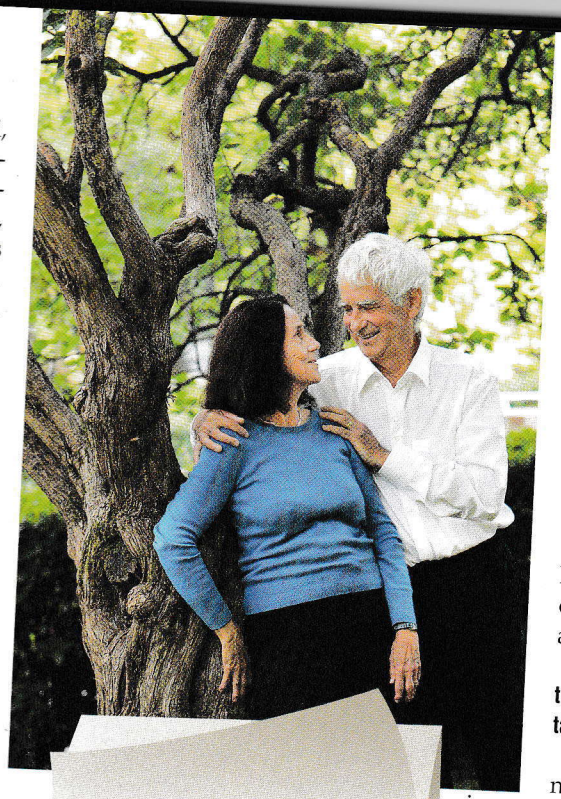
Žaklīna: – Tas ir interesanti, ka tu uzdod šo jautājumu, apvienojot laimi, nelaimi un piedošanu. Un pamatoti. Domāju, ka tad, ja nespējam piedot, mēs joprojām paliekam nelaimīgi. Terapijā bieži esmu sastapusi cilvēkus, kuri nav varējuši piedot saviem vecākiem un kuri tāpēc ir palikuši iesprostoti savā nelaimē. Protams, dažkārt šie pāridarījumi bijuši milzīgi (vardarbība, piemēram), un tiešām ir grūti tos piedot, bet dažreiz cilvēki nekādi nevar piedot pat mazu pāridarījumu un riņķo ap to terapijā atkal un atkal.

Īvs: – Neņemos spriest, kā ir Latvijā, bet Francijā piedošana ir koncepts, par kuru gandrīz nemaz nerunā. Tomēr ļoti svarīgi ir prast piedot un saprast (vai vismaz mēģināt saprast) to cilvēku iemeslus, kuri mums ir likuši ciest. Mana māte mani mīlēja, taču viņa bija ļoti barga. Viņa nāca no ļoti nabadzīgas ģimenes, bija mācījusies tikai līdz 10 gadu vecumam; viņa pamatoti uzskatīja, ka būtu varējusi apgūt amatu, kas ļautu dzīvot labāk, taču viņai nācās audzināt mūs. Viņa mums pārmeta, ka mēs esam. Kad sapratu, ka viņa ir bijusi sociālās netaisnības upuris, tas mani ļoti nomierināja.

– Jūs esat pāris ar lielu kopābūšanas stāžu, kā arī esat strādājuši kā psihoterapeiti ar pāriem. Kas ir būtiskākais veselīgām pāra attiecībām?

Žaklīna: – Pāris ar veselīgām attiecībām ir pāris, kas sarunājas. Pāris, kas var strīdēties un tomēr saglabā saikni, izpaužot savas jūtas un savas vēlmes. Tas ir pāris, kas neaizmirst savas mīlestības sākumu un pirmos kopā pavadītos brīžus. Kad psihoterapijā strādāju ar pāriem, es bieži lūdzu, lai katrs no pāra pastāsta, kā viņi satikušies; tas bieži vien ir emocionāli spēcīgs mirklis. Pārim arī nepieciešams ik pa brīdim atjaunoties un ieviest kaut ko jaunu. Īvam vienmēr ir vēlēšanās darīt kaut ko jaunu, un tas mani uzmundrina un neļauj ieslīgt rutīnā, kas nogalina mīlestību un pāra attiecības.

Īvs: – Man šķiet, ka mūsdienu pasaulē daudzi šķiras, saskaroties ar pirmajām grūtībām. Bet tā nevienas attiecības nevar izdoties! Tomēr vienlaikus domāju, ka ir ļoti maz universālu ieteikumu, kas būtu derīgi visiem pāriem. Katram pārim ir jāmeklē savs ceļš.



«Neviens psihoterapeits nenoliegs, ka pagātne mūs daļēji ir izveidojusi tādus, kādi mēs esam, taču būtiskais jautājums ir šāds: «Vai es varu izvairīties no pagātnes determinisma, kurš mani ir izveidojis tādu, kāds es esmu? Vai ir cerības uz izmaiņām?» Līdz ar to mums kā psihoterapeitiem ir jādomā par izmaiņām un jāizlaiž jautājums par sākumu. Galu galā mums ir jādomā par *radīšanu*, radīšanu *ex nihilo*, radīšanu no nekā – kaut kā jauna, kas nekad iepriekš nav eksistējis, radīšanu pat tad, ja šī jaunā daļiņa ir pavisam maza un ievietojas vēsturiskajā nepārtrauktībā.»*

– Vai ir jautājumi, uz kuriem jūs meklējat atbildes?

Žaklīna: – Manī ir bažas par to, kā pasliktinās mūsu planētas stāvoklis, domāju par saviem bērniem un mazbērniem, kādā pasaulē viņi dzīvos. Domāju arī, ko vajadzētu darīt, lai līdz ar jaunu saziņas līdzekļu ienākšanu cilvēki joprojām spētu viens ar otru sarunāties, un kā tos varētu izmantot, lai joprojām veidotu dziļas un patiesas sarunas. Viena no atbildēm ir psihoterapeitiskās attiecības, kuru obligāta sastāvdaļa ir sarunas aci pret aci.

– Ja jums būtu iespēja parunāties ar kādu vēsturisku personu, kas tā būtu?

Žaklīna: – Es gribētu aprunāties ar Hipātiju (*filozofe, astronome un matemātiķe Romas impērijā, Aleksandrijā, dzimusi ap 370. gadu, kristieši nogalinājuši 415. gadā – aut.*). Gribētu aprunāties ar brīvu sievieti laikā un vietā, kad sievietēm tikpat kā nebija iespējas studēt, turklāt ar iecietīgu sievieti – viņa mēģināja veidot dialogu starp kristiešiem un pārējiem tā laika reliģiju pārstāvjiem un par to samaksāja ar savu dzīvību. Viņai noteikti būtu kas sakāms par mūsdienu sabiedrību.

Īvs: – Es gribētu satikt kādu izcilu filozofu, kurš dzīvojis ļoti, ļoti sen, piemēram, Platonu. Pajautātu viņam, ko viņš domā par mūsdienu pasauli un ko tas maina viņa radītajās koncepcijās.

– Šoruden Latvija svin savu simtgadi. Ko jūs mums novēlētu?

Žaklīna: – Latvija ir parādījusi savu spēku un atguvusi brīvību. Brīvības piemineklis, kas ir tik stalts un lepns, to labi parāda. Novēlu, lai jūsu brīvība turpinās. Tāpat novēlu, lai Latvija būtu atvērta pasaulei un Eiropas Savienībā tai būtu vieta, kas iedvesmotu arī citas valstis.

Īvs: – Latvija ir spējusi saglabāt savu unikalitāti vairāk nekā tūkstoš gadu laikā, lai gan oficiāli valstij ir tikai simts gadu. Brīnišķīgajā Dziesmu svētku koncertā sajutu, cik lielā mērā mūzika ir latviešu dvēseles daļa. Tas ir tik īpaši!