http://www.delfi.lv/vina/veseliba/vesela-un-laimiga/musdienu-freids-alfrids-lengle-par-psihes-saistibu-ar-slimibam-izdegsanu-un-laimes-atslegu.d?id=49187611&page=3Aizvērt

[TASTY](http://www.delfi.lv/tasty/) [MĀJA](http://www.delfi.lv/tavamaja/) [DĀRZS](http://www.delfi.lv/majadarzs/) [CĀLIS](http://www.delfi.lv/calis/) [VIŅA](http://www.delfi.lv/vina/) [TŪRISMAGIDS](http://www.delfi.lv/turismagids/) [ORĀKULS](http://www.delfi.lv/orakuls/)

[MANS DRAUGS](http://www.delfi.lv/mansdraugs/) [ZAVE](http://zave.delfi.lv/lv/all/) [TOBOOK](http://tobook.lv/) [ATVER SKAPI](http://atverskapi.delfi.lv/) [WOMAN](http://www.delfi.lv/woman/) [ЖУРНАЛ](http://www.delfi.lv/zhurnal/)

**VINA**

<http://www.delfi.lv/vina/veseliba/vesela-un-laimiga/musdienu-freids-alfrids-lengle-par-psihes-saistibu-ar-slimibam-izdegsanu-un-laimes-atslegu.d?id=49187611&page=3>

Formularende

169IETEIKUMI

* [PERSONĪBA](http://www.delfi.lv/vina/personiba-un-brivais-laiks/)
* [ATTIECĪBAS](http://www.delfi.lv/vina/attiecibas/)
* [SKAISTUMS & STILS](http://www.delfi.lv/vina/skaistums-un-stils/)
* [VIŅAS VESELĪBA](http://www.delfi.lv/vina/veseliba/)
* [MĀJAS](http://www.delfi.lv/vina/majas/)
* [ATPŪTA](http://www.delfi.lv/vina/atputa/)

[DELFI](http://www.delfi.lv/)[VIŅA](http://www.delfi.lv/vina/)[VIŅAS VESELĪBA](http://www.delfi.lv/vina/veseliba/)[VESELA UN LAIMĪGA](http://www.delfi.lv/vina/veseliba/vesela-un-laimiga/)

[**Mūsdienu Freids. Alfrīds Lengle par psihes saistību ar slimībām, izdegšanu un laimes atslēgu**](http://www.delfi.lv/vina/veseliba/vesela-un-laimiga/musdienu-freids-alfrids-lengle-par-psihes-saistibu-ar-slimibam-izdegsanu-un-laimes-atslegu.d?id=49187611)

DELFI Viņa1. septembris 2017 07:16

[2 komentāri](http://www.delfi.lv/vina/veseliba/vesela-un-laimiga/article.php?id=49187611&com=1)

1**4**

[Kā pareizi dzīvot izdegšanas un smagu saslimšanu apstākļos?](http://www.delfi.lv/vina/veseliba/vesela-un-laimiga/musdienu-freids-alfrids-lengle-par-psihes-saistibu-ar-slimibam-izdegsanu-un-laimes-atslegu.d?id=49187611&page=1)

Foto: Publicitātes foto

**Kristina Hudenko**rus.delfi.lv žurnāliste

**Vai psihoterapija var izārstēt vēzi? Par ko liecina izdegšana darbā? Kur slēpjas dvēseles miera un laimes atslēga? Kāpēc sociālajos tīklos visi ir laimīgi un veiksmīgi, bet realitātē tā nav? Vai nelaimīgā ģimenē var izaugt laimīgs bērns? Par to sarunā ar "Delfi" stāsta medicīnas un filozofijas doktors, eksistenciālās analīzes dibinātājs Alfrīds Lengle, kas Latvijā bija ieradies uz starptautisku semināru par psihosomatiku.**

[Psiholoģijas](http://www.delfi.lv/temas/psihologija-0) doktors Alfrīds Lengle ir no Austrijas, viņš ir izcilā austriešu psihologa, logoterapijas izveidotāja Viktora Frankla audzēknis un ideju turpinātājs. Freida iedvesmots, Frankls pētīja depresiju un pašnāvību psiholoģiju. Kad pagājušā gadsimta četrdesmitajos gados Frankls nonāca Aušvices koncentrācijas nometnē, šīs zināšanas viņam palīdzēja slepus no SS atbalstīt ieslodzītos un palīdzēt viņiem pārvarēt pirmo šoku, tādējādi novēršot pašnāvniecisku noskaņojumu. Frankls ticēja, ka objektīvs skatījums uz ciešanām palīdz izdzīvot. Un viņš arī izdzīvoja, Franklu atbrīvoja amerikāņu karavīri, pēc tam viņš sarakstīja pasaulslaveno grāmatu "Pateikt dzīvei "Jā!". Psihologs koncentrācijas nometnē" (["Trotzdem Ja Zum Leben Sagen: Ein Psychologe Erlebt das Konzentrationslager"](https://www.amazon.com/trotzdem-zum-Leben-sagen-Konzentrationslager-ebook/dp/B004P1J5YM))

Lengle ar leģendāro skolotāju iepazinās 1983. gadā, turpināja un attīstīja viņa iesāktās idejas, un, balstoties uz Frankla darbiem, radīja psihoterapijā jaunu virzienu – eksistenciālo analīzi. Lengle un Frankls kopā izveidoja Starptautisko logoterapijas un eksistenciālās analīzes biedrību ("GLE International").

Seminārā Jūrmalā, kurā sapulcējās 130 psihologu un psihoterapeitu no visas pasaules, Alfrīds Lengle un viņa audzēknis, "GLE International" treneris Markuss Angermaiers skaidroja par apstākļiem, kādos ķermenis var saslimt psihisku iemeslu dēļ, kā arī iepazīstināja ar sevis izstrādātajām psihiskās un fiziskās pašsajūtas saglabāšanas un uzglabāšanas metodēm.

*Kā "Delfi" skaidroja Jūrmalas semināra "Psihosomatika: ķermenis un eksistence" rīkotāja, psiholoģijas doktore, mācību centra "Perspektiva" direktore Aļona Jakuba, mūsdienu psiholoģijā ir trīs galvenie virzieni – eksistenciālais (galvenais, ka mēs esam – kā veidot tuvas attiecības ar sevi), biheviorālais (iemācīt cilvēkam "kā" – mainīt uzvedību, lai mainītu situāciju) un psihodinamiskais (freidiski – aizrakties līdz neirožu cēloņiem, izķidāt un dzīvot tālāk). Viens no mūsdienu eksistenciālisma pamatiem – Aldrīds Lengle.*

[Kā atrast laimes atslēdziņu un droši nostāties uz četrām kājām](http://www.delfi.lv/vina/veseliba/vesela-un-laimiga/musdienu-freids-alfrids-lengle-par-psihes-saistibu-ar-slimibam-izdegsanu-un-laimes-atslegu.d?id=49187611&page=2)

Foto: DELFI

## **Kā pareizi dzīvot izdegšanas un smagu saslimšanu apstākļos?**

Foto: Alfrīds Lengle un viņa sekotājs Markuss Angermaiers Jūrmalā.

**– Jūsu darbs, tas nav "Edipa komplekss" vai "sapņu skaidrošana", bet kādēļ Jūs dēvē par mūsdienu Freidu?**

Alfrīds Lengle: "Tādēļ, ka viņš ir pasaulē slavenākais psihologs un arī ir no Vīnes. Gluži tāpat kā visi svarīgākie psihoterapeiti un psihologi. (Smejas.) Patiesībā ikviens cilvēks, protams, ir unikāls. Freids ir mūsdienu psihoterapijas tēvs. Mans skolotājs Viktors Frankls šo zinātni virzīja tālāk, precizējot un koriģējot. Viņš daudz pētīja izmisuma stāvokli un personības dalīšanos, strādāja ar cilvēkiem, kas neredzēja jēgu savai dzīvei. Arī ar vēža slimniekiem. Šīs tēmas nebija Zigmunda Freida pamattēmas – Frankls attīstīja savu atzaru, tradīciju, ko man izdevies turpināt.

Mana psihoterapija ļauj dzīvot izdegšanas sindroma vai smagas saslimšnas apstākļos, kā arī palīdz psihisku traucējumu profilaksē. Šim virzienam dots nosaukums "eksistenciālā analīze". Mēs analizējam cilvēka dzīves reālos apstākļus un viņa spējas un meklējam veidu, kā pēc iespējas laimīgāk dzīvot šajā situācijā."

**– Bieži dzirdēts, ka nenervozējot un nesaspringstot, var izvairīties pat no vēža. Cik ļoti, Jūsuprāt, fiziskās saslimšanas ir saistītas ar mūsu psihisko stāvokli?**

— Dvēsele un ķermenis ir ļoti cieši saistīti. No vienas satraucošas domas var parādīties trakas sirdsklauves. Sarunājoties ar draugu vai draudzeni, mēs jūtam, kā emocijas piepilda visu mūsu ķermeni. Šīs reakcijas pazīstamas ikvienam. Kad dusmojamies, sejas āda piesarkst, paaugstinās asinsspiediens. Tas, kā mēs dzīvojam, veido mūsu ķermeni. Smēķēšana, alkohola lietošana – arī tās saistītas ar psihi, mēs vēlamies pārvarēt vientulības sajūtu, mazināt bailes, pārvarēt depresīvu noskaņojumu... Vārdu sakot – saikne ir tieša.

Ja pietiekami ilgu laiku cilvēks uzvedas vairāk vai mazāk vienādi, piemēram, spriedzes, nomākta garastāvokļa vai savas dzīves nenovērtēšanas dēļ sēž nevis taisni, bet ar uzkumpušu muguru – nedēļām, mēnešiem, gadiem – psihiskā stāvokļa ietekmē ķermenis padosies, kļūs vājš un pārspriegots. Agrāk vai vēlāk tas novedīs pie psihosomatiskām muguras, galvas sāpēm vai gremošanas sistēmas problēmām – atkarībā no tā, kurš orgāns ir vājāks.

Ja stress ir īslaicīgs un ķermenim ir iespēja atpūsties, tas var atgriezties "iztaisnotā" stāvoklī. Ja nē, tad negatīvā ietekme fiksējas fiziskā līmenī un noved pie hroniskas slimības.

Piemēram, ja cilvēks jūt, ka partnerattiecībās kaut kas nav labi, trūkst gaisa, bet plaušas jau cieš no sliktas ekoloģijas, smēķēšanas vai ģenētikas, uz šāda fona var attīstīties bronhiālā astma. Ja cilvēks ir tendēts uz sirds saslimšanām, viņam stresa apstākļos lēkā asinsspiediens – psiholoģiska iemesla dēļ viņš var piedzīvot infarktu. Novājināta gremošanas sistēma – stress atspoguļosies kuņģa iekaisumā...

Loģika: psiholoģisks spiediens – vājā vieta, kas nespēj atkopties – hroniska saslimšana. Tieši stress, kā likums, ir onkoloģijas starta poga.

**– Gadās, ka visdzīvespriecīgākos un gaišākos cilvēkus vienā mirklī sagrauž vēzis. Kādēļ tā? Viņi taču nav pakļauti ilgstošam stresam.**

— Vēža daba ir bioķīmiska. Ja agresīvās formas process ir startējis, nekontrolējamo šūnu dalīšanos jau ir grūti apturēt. Bet arī šajā gadījumā uzmanība jāpievērš cilvēka psiholoģiskajam stāvoklim, lai atlikušos dzīves mēnešus vai gadus varētu dzīvot pēc iespējas labāk, nevis mirstot un pārvēršot par murgu ne tikai savu, bet arī tuvinieku dzīvi.

No eksistenciālās analīzes viedokļa vispār ir ļoti svarīgi, lai fiziskās saslimšanas pēc iespējas mazāk atspoguļotos uz dvēseles noskaņojuma – lai nebūtu miega traucējumu, depresijas, trauksmes... Citādi tas ir apburtais aplis, kad psihe ietekmē fizisko, bet fiziskais – psihi. Par to, ka pretējā ietekme eksistē, var pārliecināties, piemēram, apēdot kūkas gabaliņu vai izdzerot balzama glāzīti – garastāvoklis uzlabosies. Notiek ķīmiskais process, kas ietekmē psihisko noskaņojumu.

**– Vai ar psihoterapiju var pavērst slimību (arī onkoloģisko) pretējā virzienā?**

— Tam tic daudzi, bet daudzi "psihologi" ar to pat mēģina reklamēties. Jā, reizēm pēc psiholoģiskas ietekmes vai vingrinājumiem var novērot noteiktu efektu. Piemēram, vēža attīstība kļūst lēnāka, imūnsistēma labāk pretojas, uzlabojas vispārējā vitalitāte... Pētījumi rādījuši pozitīvu rezultātu – slimības gaita nav tik dramatiska, ja cilvēks ir ieinteresēts aktīvi un labi nodzīvot atlikušos gadus – salīdzinot ar tiem, kas sevi uzskata par upuriem.

Būsim godīgi – izveseļošanās no vēža ar psihoterapiju ne tuvu nav sistemātiska parādība. Tas neizslēdz brīnumus atsevišķos gadījumos. Diemžēl manā praksē tā nav noticis, lai kā es necenstos. Bet tas, ka es varu palīdzēt cilvēkiem nodzīvot atlikušos gadus labi un kvalitatīvi – tā notiek gandrīz vienmēr. Un onkologi to uzskata par brīnumu.

**– Vai ar regulāru psihoterapiju var uzturēt organismu tādā stāvoklī, kurā slimības "nepieķeras"?**

— Protams, nevajag aizmirst, ka labākā saaukstēšanās profilakse – nesēdēt caurvējā un valkāt cepuri, ja ir sals. (Smejas.) Jā, mums ir prakse, kas ļauj uzturēt vai atjaunot "veselīgu" saikni starp ķermeni un dvēseli, ko psihotrauma izjauc. Var iemācīties "dzirdēt" savu ķermeni un saprast, ko tas vēlas "pateikt" – lieliska profilakse, taču neapšaubāmi nav garantija pret visām slimībām. Mums ir izdevies atrast maģisko laimes atslēgu...

[Kā pāriet no virtuālās laimes pie īstās un vai to vajag?](http://www.delfi.lv/vina/veseliba/vesela-un-laimiga/musdienu-freids-alfrids-lengle-par-psihes-saistibu-ar-slimibam-izdegsanu-un-laimes-atslegu.d?id=49187611&page=3)

Foto: Shutterstock

## **Kā atrast laimes atslēdziņu un droši nostāties uz četrām kājām**

Bērni piedzimst ar laimes atslēdziņu, līdz pieaugušie viņiem to atņem.

**– Gribas kā Karabasam Barabasam izslieties un griezīgā balsī izsaukties: "Atzīsties, nelaimīgais, kur ir tā zelta atslēdziņa?"**

— Tā ir katra cilvēka rokās. Mūsu dzīve – tās ir tikai durvis, kuras mēs varam atvērt. Viss ir vienkārši un tajā pašā laikā sarežģīti: atslēga ir tajā, ka jādzīvo iekšējā harmonijā un saskaņā, ik mirkli iekšēji jūtot pozitīvu "Jā!" par to, kā tu dzīvo. Piemēram, tagad mēs ar jums sēžam saulītē un sarunājamies, bet es iekšēji sev saku: jā, tas ir labi un svarīgi, man patīk to darīt, es vēlos tam veltīt laiku... Ja tas man būtu vienkārši darbs un bizness, naudas pelnīšana, es ar to nedzīvotu, tad tas būtu izmests laiks, bet mēs uz zemes esam, lai dzīvotu.

**Lai burvju atslēga darbotos un cilvēks dzīvotu saskaņā un mierā ar sevi, ir jāatrod četras "kājas", atbildot godīgi uz četriem jautājumiem:**

**1. Vai es varu? Vai man ir spēks, spējas un zināšanas darīt to, ar ko es pašlaik nodarbojos?**

**2. Vai es gribu? Vai man patīk tas, vai es jūtu vērtību un nozīmību tam, ko es daru?**

**3. Vai es to sev ļauju? Vai man šķiet pareizi un labi tas, ko es daru?**

**4. Vai tas man ir vajadzīgs? Vai no tā nākotnē sanāks kaut kas labs?**

Ja es sev teikšu: jā, es to protu, man tas patīk, es sev to ļauju un man tas ir jādara – tas dos iekšējās saskaņas sajūtu...

**– Izklausās sarežģīti...**

— Bērniem burvju atslēga ir jau no dzimšanas, viņi dara tikai to, kas viņiem patīk un padodas. Protams, viņiem vēl jāmācās novērtēt savas darbības no perspektīvas aspekta, taču viņi ir uz pareizā ceļa... Diemžēl bieži vien audzināšanas rezultātā bērnus "atmāca" darīt to, kas viņiem patīk, iedzen kaut kādos rāmjos, izdara spiedienu, soda, māca to, kas VAJADZĪGS pieaugušoprāt. Tas viņiem palīdz skolā, taču noved pie nesaskaņas ar sevi. Tā arī rodas psihosomatiskās slimības.

Mūsu uzdevums – atgriezt cilvēkam iespēju dzirdēt sevi, saprast, ko pats vēlies, atgriezties pie sevis. Nemācīt bērnus ar savu piemēru dzīvot bez saskaņas, bet mācīt viņiem dabisku pieeju dzīvei. Ja vecākiem ar bērnu būs dziļš dialogs, bērns sajutīs, ka vecāki pret viņu attiecas nopietni, arī viņš varēs vairāk paņemt no vecākiem un viņus saklausīt.

**– Jūs teicāt, ka esat pētījis mūsdienās tik populāro izdegšanas sindromu darbā. Vai tas ir indikators, ka cilvēks nestāv uz četrām "kājām"?**

— Viennozīmīgi! Tas liecina par absolūtu iekšējo vajadzību ignorēšanu! Kaut kādā mirklī ķermenis sāk protestēt par tādu ekspluatāciju un saka: "Pietiek!". Tas vēl ir ļoti veselīgs signāls par to, ka kaut kas dzīvē ir jāmaina.

**– Vai no izdegšanas var atpūsties, iziet psihoterapijas kursu, rehabilitāciju un turpināt to pašu dzīvesveidu?**

Markuss Angermaiers: "Ja vēlaties recidīvu vai ko sliktāku, lūdzu! Ja pēc psihoterapijas kursa cilvēks turpina iepriekšējo dzīvi, tātad psihoterapija viņam neko nav iemācījusi. Un ķermenis atkal teiks: "Nē". Šis ir ļoti izplatīts lūgums: "Gribu, lai pēc terapijas es varētu dzīvot tāpat, kā pirms tās, un tajā pašā laikā justos labi." Jā, terapijas laikā viņam kļūs labāk, bet šis efekts drīz pazudīs.

## **Kā pāriet no virtuālās laimes pie īstās un vai to vajag?**

**– Ieskaties sociālajos tīklos – tur visi ir laimīgi bez jebkādas psihoterapijas: veiksmīgi, apmierināti ar sevi, mīl bērnus un vecākus, sabiedrības "nolaikoti"... Vai tas var aizstāt reālo laimi?**

Markuss Angermaiers: "Soctīkli izgaismo cilvēka tiekšanos pēc laimes, bet visi tie "laiki" ir nestabili, tie neaizstāj īstus draugus. Internetā ir maz pretestības, tur ir vienkāršāk komunicēt ar lielu cilvēku skaitu, ieskaitot tos, ko reālajā dzīvē nepazīsti.

Vienā vakarā var noinformēt pāris simtus ļaužu, ar ko nodarbojies, un simts nospiedīs "laiku". Tev šķitīs, ka esi aizņemts ar ļoti svarīgu lietu, bet tā ir ilūzija, kuru nevar visu laiku uzturēt. Atliek vien uzrakstīt feisbukā, ka tev ir grūti – atbalsts būs mazāks. [Internets](http://www.delfi.lv/temas/internets) ir popkorns, nevis maize.

**– Bet tas var kļūt par piekto "kāju" ceļā uz laimi?**

Alfrīds Lengle: "Es teiktu, ka tā ir daļa no pirmās "kājas", labs sākums, kā iegūt informāciju, nodibināt kontaktus, taču tas tikai daļēji ir pielāgots reālām tikšanās reizēm un reālas laimes sasniegšanai. tas ir kā salīdzināt īstus skūpstus ar bučiņām pa telefonu. Ir taču atšķirība.

Īsta laime ir mūsos pašos, apziņā, ka dari to, ko pats uzskati par svarīgu un interesantu. Piemēram, es palīdzēju bērnam atrisināt matemātikas uzdevumu – tas ir labi un svarīgi, iekšēji nospiežam "laiku". Pagatavoju labas pusdienas – vēl viens "laiks". Uzklausīju draudzeni un izrunājos no sirds – tas ir lieliski un svarīgi..."

**– Ja cilvēks dzīvo labklājīgi, nejūtot nekādu trūkumu, vai ar to pietiek laimei?**

Alfrīds Lengle: "Laime parādās tikai tad, kad es eju pretī dzīvei, nevis tikai apmierinu savas vajadzības – attiecībās, ēdienā, alkoholā, seksā, naudā... Jā, ja cilvēkam nav apmierinātas kādas pamatvajadzības, viņam var šķist, ka laime ir tad, kad šīs vajadzības tiek apmierinātas. Ja kāds cieš no bezmiega, viņš ir laimīgs, kad aizmieg, tas, kuram ir astma, – kad var brīvi elpot. Bet, ja nav ciešanu un trūkuma, kas nosaka laimes orientierus? Spēja just.

Laime – tā ir sajūta, ka es varu kaut ko atdot un kaut ko svarīgu saņemt pretī. Savstarpēja vērtību apmaiņa. Tā dod iekšējo pilnību – klusa laime, kas ļauj justies labi, pat ja esi slims, pārdzīvo par izjukušām attiecībām, ciet no netaisnības...

Man ir šāda pieredze: mazi bērni, daudz jāstrādā, bet bērniem ir temperatūra, viņi neliek mūs mierā, gribas nosūtīt viņus uz Mēnesi... Vai arī attiecībās ar partneri, kuru it kā saproti, atkal un atkal parādās sarežģījumi. Tas padara traku, bet pēc desmit gadiem skaties uz tā laika fotogrāfijām un tevi pārņem silta sajūta: "Cik laimīgs laiks tas bija!" Tā arī izskatās cilvēka laime. Bet ja visu laiku gaidi, kad nebūs problēmu, tad labas dzīves nebūs nekad. Labā dzīvē vienmēr ir problēmas – mums jābūt reālistiem.

Diemžēl cilvēki ir pārstājuši ticēt tai "iekšējai Golfa straumei", kas dziļi iekšā vienmēr silda, pat tad, ja ārpusē ir viesuļvētra. To nodrošina apzināšanās, ka pat sliktā periodā tu dzīvo godīgi attiecībā pats pret sevi – nenodod sevi, dzīvo savu dzīvi un nepadodies. Tā ir ļoti dziļa sajūta un liela gudrība. Tad, arī slimojot ar vēzi, var būt laimīgs. Galu galā – svarīgāk ir nevis tas, ka nav vēža, bet tas, ka ir "Golfa straume". "

**– Vai lielākajai daļai cilvēku ir šī "iekšējā Golfa straume"?**

Alfrīds Lengle: "Visādā gadījumā tādu cilvēku ir daudz. Aptaujas rāda, ka, piemēram, Austrijā divas trešdaļas cilvēku apgalvo, ka dzīvo laimīgi, neraugoties uz savām problēmām. Un, kad es uzstājos ar savām lekcijām, mana auditorija apgalvo, ka viņi intuitīvi jūt to, ko es saku, bet agrāk nezināja vārdus, kā to pateikt un nosaukt.