



Grandiozā vientulība

Narcisms kā antropoloģiski eksistenciāls fenomens

1. daļa

Alfreds Lengle,

medicīnas un filozofijas doktors, Starptautiskās Logoterapijas un eksistenciālās analīzes biedrības priekšsēdētājs (GLE-International), pasniedzējs Vīnes un Insbrukas universitātēs (Austrija)

Narcisma pamattēma – pašvērtības problēmatika – mēdz izpausties ne tikai personiskā pārdzīvojumā, bet (turklāt ar daudz lielāku spēku) arī mijiedarbībā ar citiem cilvēkiem. Šai būtiskajai narcisma iezīmei ir veltīta šīs publikācijas pirmā daļa, kurā narcisma parādība aplūkota no antropoloģiskā viedokļa, izmantojot virkni atsauču uz socioloģiskajiem un kultūrvēsturiskajiem aspektiem, kā arī attīstības psiholoģiju.

Raksta otrajā daļā aprakstīti interpersonālie un intrapersonālie priekšnosacījumi, kas nepieciešami “Es” formēšanai. Izvērsti aplūkots arī eksistenciāli analītiskās psiholoģijas centrālais jēdziens: cilvēka kā Personas esamība. Uz šī fona narcisms tiek izprasts kā traucējums, kas skar tieši mijiedarbību starp *Es* struktūru un *Personas* esamību.

Nobeigumā minētās teorētiskās pieejas gaismā dots spilgts personības narcistisko traucējumu psihopatoloģijas un psihopatoģenēzes apraksts.

Sevis atrašana – personiskā tēma esamībai sabiedrībā

Paštapšana, proti, sava Es intīma atrašana un pašvērtības veidošana korelācijā ar ārējo

pasauli, ir plaša tēma, kas ikvienu cilvēku pavada visā viņa dzīves gaitā. Kurš no mums gan nav saskāries ar jautājumiem “Vai man ir tiesības būt tādām, kāds esmu? Vai man ir tiesības būt sev pašam – profesijā, partnerattiecībās, attiecībās ar vecākiem?”?

Tomēr šos jautājumus mēs risinām tikai vienatnē ar sevi. Paštapšana nostāda mūs aci pret aci ar *sabiedrību*, piespiež ieskatīties sabiedrības spogulī. Tāpēc narcisma tēma skar ikvienu kultūru, ikvienu kopienu.

Sabiedrībā pastāv *normas*; sabiedrība, izmantodama gan oficiālos, gan nerakstītos likumus, izlemj, kādā mērā atsevišķam cilvēkam ir tiesības būt sev pašam un darīt to, ko viņš vēlas. Sabiedrība veicina visu, kas tai ir vēlams, un soda citādo. Metodes, kas tiek izmantotas “*Virs Es* veidošanai”, bieži mēdz būt visai slēptas. Liels iedarbības spēks ir, piemēram, modes tendencēm vai uzvedības noteikumiem un stereotipiem, ko pieņem vai, gluži pretēji, boikotē jaunieši un pieaugušie. Atvērtību savstarpējās attiecībās gan kolektīvā, gan ģimenē un skolā bieži reglamentē *nerakstītie likumi*, kas nosaka, cik tālu cilvēkam šai atvērtībā ir tiesības iet. Vai man ir tiesības, piemēram, pateikt kolēģim, ka es uztraucos par viņu, jo no viņa ik rītu ir jūtama alkohola smaka? Vai tas tiks uztverts kā manu rūpju un atbildības izpaušme vai arī kā personīgās intīmās robežas



pārkāpšana? Vai šajā gadījumā pastāv kaut kādi sabiedrības tabu? Vai arī ir runa par manis paša personisko robežu izjūtu, par manu nedrošību, varbūt – kauna jūtām, kautrīgumu vai pat bailīgumu?

Jāpiebilst, ka modernais *audzināšanas stils* veicina narcistisko tendenču izpausmes. Piemēram, jaunieši un bērni tiek uzslavēti par tiekšanos pēc panākumiem, nevis – kā tas vienmēr ir bijis – par pieticību, kautrīgumu un vienkāršību, jo mūsdienās pieticība un kautrība vairs nav cilvēka “rota”. Mūsdienās tiek uzsvērts nevis kopīgā labuma, bet gan individuālo vajadzību prioritārais nozīmīgums, pašrealizācijas, Personiskā un radošā attīstības nozīme, iegūšanas un sasniegšanas vērtība u. tml.

Ar paštapšanu neizbēgami ir saistīts konflikts starp *Es* un sabiedrību, jo *Es* veidošanai, no vienas puses, ir nepieciešams sevi *norobežot* no citiem, bet, no otras puses, *Es* un sabiedrība *nosaka* viens otru un savā ziņā ir nedalāmi. Tāpēc narcisma tēma atrodas spriedzes laukā starp *intīmo un sabiedrisko*, starp *ierobežojumiem un atvērtību*, starp *Es* un *Tu*, starp *cilvēka daudzveidīgo atkarību no sabiedrības un centieniem no šīs atkarības atbrīvoties*. Šāda spriedze bieži kļūst par iemeslu *bailēm* no dzīves sabiedrībā – “Ja citi, redzēdami mani, sapratīs, kāds esmu patiesībā, vai viņi mani

augstu vērtēs, mīlēs un cienīs? Un, vai es varu mīlēt sevi, ja citi mani nemīl? Cik daudz man ir jāpieskaņojas citiem?”

Sevis atrašanas Rietumu un Austrumu ceļš

Šai rakstā nav iespējams pilnībā aplūkot kultūrvēsturiskos ietvarus, kas indivīda un sabiedrības attiecību kontekstā būtu visai aizraujošs temats. Tomēr, tā kā eksistenciāli analitiskais skatījums met savdabīgu laipu starp Rietumiem un Austrumiem, var īsi pieminēt kultūru pretstatus, kas nevienā citā jomā neizpaužas tik spēcīgi kā attiecībā uz individualitāti:

- *Rietumos* valda *centrēšanās uz subjektu*;
- *Austrumos* tiek kultivētas *atteikšanās no sevis, iztukšošanās un tīras paštranscendences* prakses.

Rietumos jau kopš seniem laikiem līdz pat mūsdienām tiek iets *individualizācijas* ceļš. Patības, autonomijas un pašatbildības veidošana, pašiniciatīvas attīstība un privātās dzīves aizsardzība te ir sabiedrībā nostiprinātas parādības. Kā zināms, vīrs ieejas Delfu orākulā, gluži kā mūsu kultūras devīze, bija rakstīts par populāru kļuvušais teiciens: “Iepazīsti pats sevi!” –



“*Gnothi sauton!*” Nodarboties ar sevi, iepazīt un izzināt sevi, pilnveidot sevi – tāds ir *Rietumu* imperatīvs. No šī avota ir cēlušies Rietumu “produkti”, piemēram, pašizziņa, psihoanalīze, brīvā tirgus konkurence, demokrātija, maza ģimene un vecāki, kas bērnus audzina vienatnē.

Glūži citādas izskatās *Austrumu* garīgās nostādnes. Tur tiek sludināts pilnīgi pretējs ceļš: “Nepievērs sev uzmanību!” Austrumu cilvēka uzdevums ir atteikties no sevis, kļūt “tukšam”, neko nevēlēties, vingrināties nepievērst uzmanību savām tieksmēm un dziņām un ļaut pasaulei, lai tā tevi “paņem”. Šo mērķi nav iespējams sasniegt ar racionālu izziņu. Tikai *Darīt*, pastāvīgi trenēties, garīgi vingrināties. (Tas viss tiek īstenots, izmantojot meditāciju, fiziskus vingrinājumus, mandalu zīmēšanu.) *Dao* ir tukšuma ceļš, individuālā izdzēšanas ceļš; tā ir atgriešanās pie visus vienojošā kopīgā, jo individuālais tiek uztverts kā daļiņa no liela veselā.

Šie divi pretējie ceļi ir poli, kuros notiek paštapšana: iepazīt–vingrināties, meklēt sevi–aizmirst sevi, sevis pieņemšana–paštranscendence.

Pašlaik mēs vērojam interesantu eksperimentu, kura gaitā Rietumu un Austrumu kultūras spontāni iekļaujas, iespiežas viena otrā: pie mums tas notiek līdz ar aizvien plašāko Austrumu cīņu un filozofisko strāvojumu izplatību, Austrumos – līdz ar demokrātijas un Rietumu brīvā tirgus principu pieņemšanu.

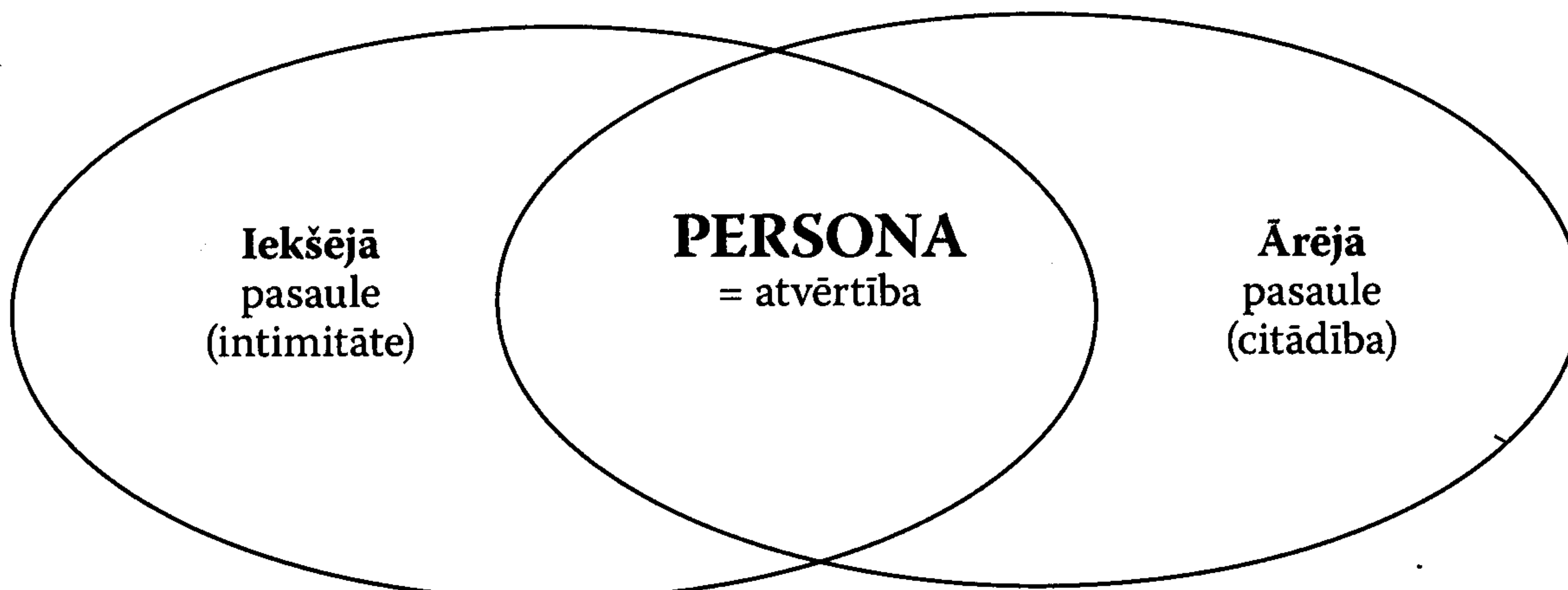
Tomēr, tāpat kā iepriekš, mūsu civilizācijā dominē tieksšanās pēc turpmākas individualitātes paplašināšanās. Rietumu cilvēki jūtas nelaimīgi, ja nav radījuši neko savu, nav spējuši pašrealizēties. Mēs jau kopš autiņu vecuma mācām to saviem bērniem – mācām par katru cenu gūt panākumus, mācām būt pietiekami agresīviem... Mēs pretendējam uz to, ka mums ir savas prasības, kas tiek uzskatītas par pamatotām tikai tāpēc, ka mums tās ir.

Nav šaubu, ka *mūsu laiks* nes sev līdzīgu *ievērojamas narcisma iezīmes*, jo visi privātās iniciatīvas attīstību veicinošās un liberālās tirgus ekonomikas institūti kultivē egoismu, individualismu, pašrealizāciju, pašattīstību, apspiestās agresijas atbrīvošanu un pašlabumu. Šāda garīgā nostādne darbojas kā motors, kas Rietumos uztur it visa – ekonomikas, pedagogijas, privātās dzīves, politikas un arī psihoterapijas – virzību un attīstību. Tomēr ne mazāk pamatoti var apgalvot, ka tas pats ir arī mūsu laikmeta *nelaime*: vecāki kļūst bērniem aizvien mazāk aizsniedzami, bērni aizvien vairāk laika pavada nevis ģimenes lokā, bet gan pie televizoru ekrāniem, savukārt vecumdienas kļūst aizvien vientuļākas, un, kaut arī medicīniskās un psiholoģiskās palīdzības kvalitāte uzlabojas, pašnāvību skaits dažās valstīs pārsniedz satiksmes negadījumos bojāgājušo skaitu.

Paštapšanas eksistenciālais uzdevums

Tagad esam nonākuši līdz *antropoloģiskajai* perspektīvai – Es un Personas jautājumam. Proti, runa ir par jautājumiem: “Kas es esmu? Kā lai kļūstu par “es”, kā lai esmu “es”, kā lai aizvien vairāk un vairāk kļūstu par “es”? Kas man ir jādara, lai ne tikai atrastu šo Es, bet arī iemācītos to *novērtēt*?”

Lai būtu “es pats”, ir vajadzīgas divas lietas: sevi norobežojošā *attieksme pret pasauli* un citiem cilvēkiem un pietiekama skaidrība, kā *izturēties pret sevi pašu* (ko var nosaukt arī par “attieksmi pašam pret sevi”). Savukārt gan



1. attēls. Dubultā korelācija, kas raksturo Personu, – intimitāte un "seja" sabiedrībā

viens, gan otrs paredz šādu priekšnosacījumu esamību¹:

- pašzvēre un sevis norobežošana;
- korelācija ar Personīgo;
- spriedumi pašam par sevi;
- prasme pielāgoties sabiedrības kontekstam (Tikšanās). Konkrēti tas nozīmē, lūk, ko: lai kļūtu pats par sevi, vispirms ir jāierauga pašam sevi un jāizstrādā sevis *aina*. Tas kļūst iespējams tikai tad, ja ietur noteiktu iekšēju un ārēju *distanci* pret savām jūtām, saviem lēmumiem, savas rīcības. Bet, lai izveidotu šādu distanci no sevis paša, vispirms ir nepieciešama tikšanās ar citu cilvēku. Kontrastā ar šo citu kļūst skaidrāka Personīgā atšķirība. Un, ja tad cilvēks korelē ar šo Personisko un tāpat sāk cienīt arī otra cilvēka Personīgo, ir iespējama patiesa *Tikšanās*. Sasniedzot šādu *nobriedušu* sevis atrašanās līmeni, cilvēks sevi var tā ievietot sabiedrības kontekstā, ka kļūst iespējama brīva būšana par sevi pašu, esot no sevis atšķirīgā cita laukā.

Notikusi paštapšana tādējādi nozīmē būt sev pašam, esot *iekšējās saskaņas izjūtā un atļaujot* sev būt tādām, par spīti visām atšķirībām no citiem. Tad savs vairs nav jāslēpj un var droši stāties citu priekšā, nekaunoties par savām domām, savām jūtām, par savu biogrāfiju, ideāliem un mērķiem. Cilvēks spēj *pastāvēt par sevi*, skatīties pats sev acīs un nebaidīties citu priekšā būt pats. Bet tas ir iespējams tikai tad, ja, būdams pilnībā uzticīgs sev (*iekšējais pōls*), tu adekvāti izturies pret citiem, kā arī dod viņiem iespēju būt sev pašiem (*ārējais pōls*) – caur šo citu uzskatiem tu tiki sev uzdāvināts, tāpēc ir atklājies savs Personīgais. Ja nebūtu šādu tikšanos, mēs

nespētu kļūt par tiem, kas esam. (Sk. nodaļu "Es veidošanās interpersonālie priekšnosacījumi".)

Neviens cilvēks nevar kļūt pats par sevi bez *satikšanās savstarpējās apmaiņas* ar otru. Bubers (1973) un Frankls (1975) šo faktu ir formulējuši ļoti īsi: "*Es kļūst par Es pie Tu.*" *Es* kodola veidošanās var notikt tikai *interpersonālā* vidē. *Es* nevar patiešām notikt, ja neļauj sevi skart, satikt, atmodināt (atcerieties brīnišķīgo pasaku tēlu – aizmigušo princesi). Droši vien veidot *Es* nebūtu nepieciešams, ja mēs nebūtu atkarīgi no sabiedrības un mums nebūtu tajā sevi jāapstiprina.

Tādējādi *Personas esamības dinamiskās struktūras* pamatā ir *dubultā korelācija* – ārpusē un iekšpusē. No vienas puses, *Persona* pilnībā atrodas savas iekšējās pasaules *intimitātē*, bet, no otras puses, – esamības *publiskumā* – citu ieraudzīta un atkarīga no citiem.

Tātad *Personas* tapšanas **eksistenciālais uzdevums** ir nepieciešamība šai dubultajā korelācijā iegūt savu *pašvērtību*, pamatot to iekšēji (jūtošā attieksmē pret sevi pašu) un apstiprināt ārēji (rīcībā un saskarsmē ar citiem cilvēkiem). Lai tas varētu notikt, vienlīdz nepieciešama ir gan citu sniegtā palīdzība, gan arī norobežošanās no viņiem, iesaistītība kopienā, bet ne tā, lai simbiotiski tajā izšķīstu². Par spīti spēcīgajai atkarībai no citiem, ir jāiegūst personīgā autonomija, lai individualitāte ar tās vērtību spētu kļūt patiešām auglīga.

¹ Pēc sava satura šie priekšnosacījumi ir analogiski "fundamentālajām eksistenciālajām motivācijām".

² Ekhartam (1992) ir izdevies empīriski apstiprināt, ka pašvērtība veidojas no šiem abiem komponentiem – no sava nozīmīguma apziņas, proti, attieksmes pret savas dzīvības vērtību (atbilstoši otrajai fundamentālajai eksistenciālajai motivācijai), un savu sasniegumu vērtības atzišanas (atbilstoši trešajai fundamentālajai eksistenciālajai motivācijai).

Tomēr, ja *Personas* dabisko atvērtību citi cilvēki *noraida*, ļaunprātīgi izmanto vai slepeni pakļauj saviem mērķiem, cilvēks zaudē iespēju piedzīvot sevi kā *Personu*. Tas izpaužas kā *Es zaudējuma* izjūta.⁴ Dažkārt pietiek jau ar to, ka tu savulaik neesi pamanīts vai uztverts nopietni, ka pieaugušie nav uzskatījuši par pietiekami svarīgu veltīt bērnam dažas minūtes un iedzīlīnāties tajā, kas viņu satrauc. Cilvēks, kuram ir vajadzīgs otrs un kurš meklē otru, lai cik vecs viņš ir, jūtas *apjucis, pazaudējis sevi*. Un, ja tam līdzīgas izjūtas ir pastāvīgi, kā gan ir iespējams pārvarēt savu izšķīšanu, šis sevis zaudējuma sāpes? Aizsteidzoties uz priekšu, var teikt: gūstot kompensāciju uz ārēju objektu rēķina, ja reiz pats subjekts ir tik mazvērtīgs. Narcismā tiek patoloģiski deformēti to iespēju meklējumi, kā pamatot, kāpēc ir vērts būt sev pašam.

Protams, cilvēka uzdevumi nav tikai paštapšana un Es veidošana. Lai veidotos pilnīgs priekšstats, ir jāpiemin arī tas, ka eksistenciālajā analizē tiek izšķirtas vēl trīs tikpat fundamentālas jomas, kas nepieciešamas piepildītas eksistences īstenošanai. Tā kā tās izpaužas jebkuros lēmumos un darbībās, tās tiek dēvētas par **fundamentālajām eksistenciālajām motivācijām** (*Lāngle*, 1999). Vārdu sakot, tās veido cilvēka tieksme

- tikt galā ar *pasauli*, ar apstākļiem, kuros tā mūs "ieliek", un ar to dotajām iespējām;
- tikt galā ar *dzīvi* – ar augšanu, nobriešanu, eksistences iznīcīgumu, kā arī ar to saistītajām vēlmēm un ciešanām;
- atvērties savai *nākotnei*, visam gaidāmajam un lielajam veselumam, ar kuru savstarpējā saistībā cilvēks sevi izjūt, proti, rīkojoties veltīt sevi *jēgai*.

Ekskurss eksistenciāli analītiskajā attīstības psiholoģijā

Tieši pašvērtības nostiprināšanas un Es veidošanas dēļ mēs attīstības psiholoģiju neierobežojam tikai ar jaunību. Es, patības⁵ un pašvērtības formēšanās atbilstoši mūsu priekšstatiem ir pastāvīgā kustībā un notiek vairākās fāzēs, kuras

Šai atvērtībā un elpojošajā apmaiņā ar citiem slēpjas dažādi *draudi*, proti, pielāgošanās, atkarības, iedomības, vērtības zaudēšanas, dažāda veida ļaunprātīgas izmantošanas un Es zaudēšanas draudi. Tie ir draudi, kas *Personu* sasniedz no ārienes un rodas iekšienē kā sekas nepietiekamam briedumam, pieredzes trūkumam, nepietiekamam līdzsvaram starp vēlmēm un iespējām.

Šajā savā *dubultfunkcijā Persona* ir kā *tiltiņš* starp Es un sabiedrību. *Personas* dēļ intimitāte iekšējā pasaulē veido korelāciju ar cita vērtībām. Paradoksālā veidā sabiedriskais ir saistīts ar personisko Iekšējo; daudzos līmeņos eksistē atsevišķa cilvēka dziļa saikne ar citiem cilvēkiem, jo būtībā taču otrs ir tāds pats kā es.³ Ja vēlamies būt mēs paši, mēs nevaram nepiepūlēties, lai milētu un cienītu *citu*, satiktu viņu. Jau kristiešu galvenajā bauslī mīlestība pret tuvāko ir formulēta kā pamatnostādne, kas uztur kultūru un veicina cilvēku mijiedarbību.

³ Var teikt, ka tas atbilst kristiešu pamatbauslim "mīli savu tuvāko kā sevi pašu".

⁴ Vēlreiz jāpiebilst, ka ar jēdzienu "Paštapšana" mēs izprotam Es veidošanos un līdz ar to iegūstamo iespēju piedzīvot sevi kā *Personu*, kas arī veido Pašvērtības pamatu.

⁵ Ar jēdzienu "patība" eksistenciālajā analizē tiek saprasta Es pieejamo potenciālo iespēju telpa. Frankls (1975) patību definējis kā "telpu, kurā Es elpo". (Red. piez.)



atkarībā no savām īpatnībām šo procesu var veicināt vai apgrūtināt, un tā turpinās *visas dzīves gaitā*. Mums nav izdevies konstatēt fāzes, kurās notiek šo iekšējo instanču “galējā apzīmogošana”, pēc kuras turpmākas pārmaiņas gandrīz apstājas. Ja tā nebūtu, tad nebūtu iespējas panākt pārmaiņas, izmantojot psihoterapiju.


Rodas iespāids, ka cilvēks *jebkurā vecumā ir jūtīgs* pret pašvērtības veidošanos. Jūtīgs un ievainojams. Jau gadu vecam bērnam ievērojami palielinās sava nozīmīguma apziņa, ja viņu uzslavē – par to, ka viņš ir sācis staigāt, par katru vissīkāko patstāvīgo darbību, par centību un panākumiem, mācoties pašam “iet uz podiņa”. Tāpat jūtas arī divgadnieks un bērns, kas sācis apmeklēt bērnudārzu, sākumā jūtot nedrošību attiecībās ar citiem bērniem, kā arī skolas vecuma bērns, kas gūst pirmo pieredzi, mācoties kopā ar vienaudžiem. Nākamā fāze ar īpašu jūtīgumu pret pašvērtības veidošanos ir *pubertātes laikposms*, kad izvirzās uzdevums atklāt sevi no jauna – mainītā ķermeniskumā, jaunā jūtu pasaulē un ar jaunu izziņas veidu. Bet arī ieiešana profesionālajā pasaulē, tuvas attiecības ar pretējā dzimuma cilvēku un attiecības ar savu paša dzīvi sagādā pašvērtībai jaunu slodzi, jaunus uzdevumus un jaunas attīstības iespējas. Pēc tam nāk dzīves vidus, pirmā atskatīšanās uz paveikto un sasniegto, ļoti iespējams – krīze ar visiem tās atribūtiem, profesionālā konkurence, pirmās novecošanās pazīmes, bērnu pieaugšana, iespējams, atlaišana no darba, šķiršanās no partnera, jaunas tuvas attiecības, klimakss, aiziešana pensijā utt. Mēs pastāvīgi maināmies – mainās mūsu pašuztveres aina, mūsu pašvērtība, izturēšanās pret sevi un citiem, mums pastāvīgi ir jāveido sava korelācija ar jaunajām vērtībām un iespējām.

Visi šie Es pārmaiņu procesi, protams, notiek ne tikai cilvēka pašuztveres intimitātē, bet arī esamības redzamajā publiskumā – tajā, kā pret mani izturas un kā es ietekmēju citus. Tos paverda pašpārlicība vai nedrošība par sevi, centieni izprast sevi un sevis meklējumi, identificējoties ar dažādām personām visā plašā tēlu paletē – no Pepijas Garzeķes līdz Terminatoram, ja runājam par bērniību, un līdz dalībai dažādās sociālās grupās un interešu klubiem vairāk pieaugušā vecumā.

Mūsu attīstības psiholoģijas *nākamās iezīmes* būtība ir tāda, ka atšķirībā no dzīļu psiholoģijas modeļu izstrādātājiem mēs “nozīmīgo citu” (galvenokārt tēva un mātes) lomu tik ļoti neakcentējam. Nav apstrīdams, ka tieši pašvērtības

psihiski garīgā attīstība notiek saskarsmē ar citiem, un nav šaubu, ka vistuvākajām un svarīgākajām kontaktpersonām tajā ir liela nozīme. Tomēr savā antropoloģijā mēs mijiedarbibā ar citiem redzam tikai vienu *Personas* esamības pusi – *ārējo*. Otrā, ne mazāk plaša un nozīmīga, ir *iekšējā puse*, proti, saskarsme ar sevi pašu, apiešanās ar sevi, attiecības ar savu iekšējo pasauli un savām iekšējām dzīlēm. Šo pusi, protams, ir grūti novērot un ir grūtāk aprakstīt nekā pieredzi, kas gūta no ārienes. Jāpiebilst, ka konstruktīvs *iekšējais dialogs* ar savām paša dzīlēm nav tikai ārējo interakciju internalizācija vien, pat ja tās tiešām rāda ceļu iekšējiem procesiem. Ja vispār pastāv tāda parādība kā *brīvība*, tad kur gan vēl tā var izpausties, ja ne šai cilvēka korelācijā pašam ar sevi? Kur gan vēl, ja ne šeit var sākt augt *patiesi Personālais un Personīgais* un pievienoties tam, kas ticis pārdzīvots ārējā ietekmē, – aizsākoties klusi, bikli, sākumā droši vien nemanāmi vai, gluži pretēji, vētraini un impulsīvi laužoties uz priekšu? No eksistenciālās analīzes viedokļa, indivīda ziņā ir tikpat augstas pakāpes līdzdalība savā psihiski garīgajā attīstībā kā vides līdzdalībai. Viņa *uzdevums* ir izveidot attiecības ar to, kas pie viņa nāk no ārienes un





no iekšienes, apstrādāt to un ieņemt pozīciju attiecībā pret to. Un tikai tad, kad dzīves situācija cilvēkam izvirza pārlielas prasības, darbībā kā kopinga reakcijas⁶ iesaistās psihodinamika un izdzīvošanas labad uz laiku atceļ iekšējo brīvību. Tomēr arī pēc šādas iejaušanās mēs atkal redzam cilvēku, kurš ir atbildīgs par sevi.

Es veidošanās interpersonālie priekšnosacījumi

Tātad mūsu jautājums skan – “Kas Es esmu?” “No kurienes es varu uzzināt, kas es esmu, un kā es varu kļūt par to, kas es esmu?” Mēs sakām: lai rastu atbildi uz šiem jautājumiem, cilvēkam ir vajadzīgs otrs, bez citiem viņš nevar sevī noteikt Kopējo un Atšķirīgo.

Cilvēkam ir vajadzīgi citi, lai iegūtu trīs galvenos pieredzes veidus, kas nepieciešami Es tapšanai, proti, godbijīga uzmanība pret sevi, taisnīga attieksme un savas vērtības atzīšana, ko pauž citi. Aplūkosim katru no šiem *Es attīstības ārējiem noteikumiem*.

1. Katram cilvēkam vispirms ir vajadzīgs, lai citi *ņemtu vērā viņa robežas*. Ir nepieciešama

cieņa pret viņa lēmumiem, viņa vēlmēm, viņa mērķiem un nodomiem – tātad, lai līdz ar to citi cilvēki ar godbijīgu uzmanību izturētos pret faktu, ka viņš ir autonomas cilvēks ar brīvu gribu. Tāpat viņam ir vajadzīgs, lai citi ar godbijīgu uzmanību izturētos pret to, kas veido viņa *intimitāti*, par kuru lēmumi ir jāpieņem tikai viņam pašam un kurā citi nevar iekļūt, ja viņi tur netiek uzaicināti. Šīs lietas un parādības ir, piemēram, sava istaba, dienasgrāmata, privātās attiecības, uzskati, motīvi un jūtas. Protams, tas neizslēdz saskarsmi ar citiem, tomēr ne vecākiem, ne audzinātājiem, ne brāļiem un māsām nav tiesību pārkāpt šīs bez vārdiem noteiktās robežas. Ja šis noteikums netiek ievērots, tiek pārkāpta *Tu robeža*. Ar šādu pašu cieņpilnu uzmanību ir jāizturas arī pret to, kas cilvēkus atšķir citu no cita. Bet cik gan neceļoniāli šai ziņā bieži mēdz izturēties ģimenē, skolā, grupās! Tomēr īpaši graujoša necieņa pret robežām izpaužas tur, kur tiek ļaunprātīgi izmantotas attiecības, tur, kur notiek manipulēšana vai tiek lietots spēks un kāds piesavinās cita Personīgo, kas seksuālas vai emocionālas ļaunprātīgas izmantošanas gadījumā izraisa īpaši dziļus intimitātes traucējumus.⁷

⁶ Spontānas automātiskas reakcijas, lai pārvarētu un vadītu situācijas, kas cilvēkam rada problēmu. Analogs citos psihoterapijas virzienos lietotajam jēdzienam “aizsargmehānismi” (Red. piez.)

⁷ Ja narcisma pamatā ir ļaunprātīga izmantošana, tad parasti tas tiek darīts, nevis lietojot spēku, bet gan pavedinoši manipulatīvi iejaucoties Personīgajā.



2. Otrs *Es* veidošanās nosacījums – citu *taisnīga attieksme pret to, kas ir cilvēka Personīgais*. Tas nozīmē izturēties pret Personīgo taisnīgi, proti, atbilstoši tam, kas tas ir, ņemt vērā tā saturu, atzīt tā nozīmi un vērtību. Nenosodīt, nepārvērtēt, bet gan *adekvāti izturēties* pret citiem ar viņu īpatnībām – tāds ir nākamais lielais interpersonāli risināmais uzdevums. Ikvienam cilvēkam ir vajadzīgs *vērtējums par to, kāds viņš ir*, tomēr šī vērtējuma mērs nedrīkst atšķirties no tā mēra, pēc kura tiek vērtēti citi. Katrs taču zina, cik sāpīgi ir izjust, ka pret tevi ir izturējušies netaisnīgi, ka tu neesi pietiekami novērtēts... Izjust, ka tevi neievēro, tikt izsmietam par labu nodomu un labas gribas izpausmi, saņemt pazeminātu sava darba vērtējumu, pat ja runa ir tikai par sliktu atzīmi skolā, – viss minētais var ievērojami satricināt *Es*. Ja svarīgas personas pret cilvēku izturas negodīgi vai ja kādam cilvēkam attiecībā pret viņam svarīgām lietām atkal un atkal atkārtojas netaisnīga attieksme, viņš var zaudēt ticību tam, kā viņš vispār kaut kas ir. Tieši tāpat arī pārspīlētas prasības var izraisīt stresu saistībā ar pašvērtību vai vispār vājināt *Es*. Tā notiek, piemēram, ja, izvirzot prasības skolā, profesijā vai tuvās attiecībās netiek ņemts vērā spēju briedums. Taisnīgums nozīmē pienācīgi izturēties pret otru – atbilstoši tam, par ko viņš sevi uzskata, atbilstoši viņa rīcībā esošajām spējām un iespējām. Taisnīga attieksme atzīst – “Katram savs”, kā tas tika pasludināts jau Romas tiesībās.

3. Un, visbeidzot, spēju un *Es* brīvības pilnīgai atvēršanai cilvēkam ir vajadzīga pieredze par to, ka *viņa vērtību atzīst citi*. Tātad ir vajadzīgs, lai citi cilvēki paziņotu, ka tas ir *labi un pareizi* – tas, kāds viņš ir, kā viņš izturas, – īpaši tad, ja viņš patiešām patstāvīgi pieņem lēmumus, ja dzīvo, vadoties pēc saviem ieskatiem. Īpaši delikāts šis aspekts ir audzināšanas praksē un mūsu dzīvē sabiedrībā, jo gan ģimenē, gan grupā vērtības atzīšana bieži notiek, pamatojoties uz to, kas grupai ir vajadzīgs un patīkams, kaut gan pats cilvēks tāpēc bieži ir spiests pielāgoties un mehāniski funkcionēt. Šādā situācijā grupas egoisms, audzinātāju vai vecāku egoisms var ievērojami veicināt *Es* struktūras izkropļošanu vai vājināšanu, kas notiek, piemēram, ja svarīgāka ir vēlme pēc paibērniņa, nevis spēja novērtēt cilvēku, kurš ir iemācījies pievērst uzmanību saskānai ar sevi pašu un dzīvot atbilstoši tam.

Vērtības atzīšana, par ko runājam, ir attiecināma nevis vienkārši uz kaut kādām nosacīti

kopējām cilvēka īpašībām, bet gan uz to, kāpēc viņš sev piešķir īpašas iezīmes, īpašu tēlu. Tā pamatā ir dziļi uzskati, būtībā – *fenomenoloģiska nostādne*, kas redz *Es būtību* kā *Personas* esamības izpausmi, proti, to, ko cilvēks var smelties no savas brīvības, no saskaņotības ar savu sākotni. Tas nozīmē atzīt beznosacījuma vērtību, kas piemīt patiesajam, autentiskajam un dziļi Personīgajam, tam, ko cilvēks savās dziļajās jūtās un intuitīvajās sajūtās var tvert no savas *Personas* esamības dziļēm, kas nekad nav pilnībā izsmeļamas.

Šis *Es* asns *dinamiku* iegūst līdz ar pieredzi, ko sniedz savstarpējās saiknes, kurās iesaistās cilvēks un kuras viņš uzskata par sev svarīgām. Šāds eksistenciāls konteksts, kas indivīdam adresē atbilstošas prasības, vajadzības un





Empātiski viņam ir jāiejūtas tajā, kas ir *otra cilvēka Personīgais*, un tajā, kā otrs jūtas savās robežās.

Beznosacījumu pieņemšana vai vērtības atzīšana ir tieši tas, par ko ir rakstīts šajā nodaļā. Šī vērtības atzīšana obligāti ir attiecināma nevis uz to, ko otrs cilvēks patiešām dara, bet gan uz to, ko viņš pats nespēj radīt un kas viņam galu galā ir dāvāts – viņa dziļākā būtība.

Paša autonomā subjekta veikta Es veidošana

Godbijīga uzmanība, taisnīga attieksme un vērtības atzīšana ir “dzirksteles, kas aizdedzina” – no ārpuses iedarbina Es veidošanas struktūras un uztur cilvēka pašvērtību. No ārienes saņemtais stimulē impulsus un vēsti par tiem, gatavo augsni un rada vajadzīgo klimatu, vārdu sakot, rada *induktīvo lauku*, kurā var tikt savienoti gan iekšējie, gan ārējie priekšnosacījumi, kas nepieciešami Es veidošanai. Tas, kas atnāk no ārpuses, *vēl ir jāpadara par savu*. Kā notiek šī saskaņošana ar Personīgo? Sevis satikšana notiek, izmantojot tās pašas struktūras, kas atnāk kā indukcija no ārienes. Cilvēks izmanto godbijīgu uzmanību, taisnīgu attieksmi un vērtības atzīšanu, piemērojot tās pats sev.

1. *Godbijīga uzmanība* ir saistīta ar *distances noteikšanu* attiecībā pašam pret sevi un izraisa *savu robežu uztveršanu*. Distance ļauj paraudzīties uz sevi it kā no malas – pietiek tikai mazliet paiet malā no tā, pēc kā tiecies un kas tev ir svarīgs, no tā, kā jūties un kā rīkojies, vārdu sakot, paiet malā no tā, kāds spontāni esi. Ja nav kaut vai minimālas distances attiecībā pret sevi, cilvēks nespēj sevi *ieraudzīt* un radīt pats sevis ainu – nespēj izprast, kas viņš ir ar savām tieksmēm, ar savām vajadzībām un spējām. Kad nav šādas minimālas distances, ir grūti saprast, kā mūs *redz citi* un *tieši kas* no mūsos esošā tā vai citādi iedarbojas uz viņiem. Vārdu sakot, kad nav šādas minimālas distances, cilvēks paliek pats sev *svešs* un arī citi paliek viņam *sveši*, jo viņš nespēj izprast, kāpēc tie tā vai citādi izturas pret mums. Šādas distances pirmo pieredzi var gūt jau gada vai divu gadu vecumā, kad citi rosina mūs saskatīt, ko mēs darām un kādas sekas tas izraisa, kā mēs otram nodarām sāpes vai sagādājam prieku. Otra spogulis, skatījums caur otra brillēm ir labākais līdzeklis, lai cilvēks izveidotu ainu pats par sevi. Bet tikai ar otru

piedāvājumus, var būt ģimene, profesionālās darbības struktūra vai tuvas attiecības.

Jūs droši vien pamanījāt, ka virknē punktu mēs pārklājamies ar Karla Rodžersa (1959) terapeitiskajām nostādnēm. Kaut gan Rodžerss lielākoties nerunā par to, ko šeit aplūkojam mēs, tomēr iepriekšminētie Es veidošanās elementi ir ietverti arī Rodžersa terapeitiskajā nostādnē.

Lai terapeits būtu *kongruents* jeb autentisks, viņam ir jākorelē tikai ar sevi, jāievēro savas *privātās robežas* un jārunā par to, ko viņš patiešām jūt un domā, proti, jāpauž tikai tas, kas patiesi ir viņa Personīgais.



vien nepietiek. *Esam vajadzīgi arī mēs paši* – mūsu pašu centieni ieraudzīt sevi, mūsu vīrišķība saskatīt sevi tādu, kādi esam, mūsu pieticība, lai noturētu sevi savās robežās. Otrs šajā ziņā mūs var atbalstīt. Bet otrs nevar mūs aizstāt.

2. *Taisnīga attieksme iekšējā plānā nozīmē vispirms korelāciju pašam ar sevi.* Proti, runa ir par to, ka ir jāsaprot, ko cilvēks savās jūtās un intuīcijā uztver kā svarīgu un vērtīgu, kā sākotnēji savu. Lai kļūtu *adekvāts pats sev*, ir vajadzīga šī iekšējā *saskaņotība ar to, kas ir Personīgais*. Tas nozīmē, ka cilvēkam ir jāmacās nopietni izturēties pret to, kas viņā rodas, – uztvert to, nepārkāpjot pāri pašam sev, atļaut tam būt, noturēt to savā tuvumā un palikt ar to rezonansē. Tikai tā cilvēks var “palikt pats pie sevis” un konsekventi būvēt savu Es. *Atvērtības* nostādne attiecībā pret sevi – savām jūtām, domām, bailēm un priekiem, pret savām skumjām un savām sāpēm – veido mūsu *autentiskuma* pamatu. Tādējādi cilvēks var būt sabiedrībā, neriskējams izšķīst kopējā

masā, un vienlaikus dzīvot, nebaidīdamies no vientulības, jo viņam ir *pietiekama iekšējā telpa*, lai spētu “palikt pats par sevi”.

3. *Savas vērtības apziņa* tiek nostiprināta divējādi: ar kritisku pašvērtējumu un izjūtot savu kā *Personas* esamības vērtību.

Spriedumi par sevi un sevis pašvērtējums tiek īstenoti ar savu pārdzīvojumu un rīcības *apzinātu refleksiju*. Vērtējumi, kam cilvēks pats sevi pakļauj, ļauj viņam *ieņemt nostāju* attiecībā pret sevi savas sirdsapziņas un *Virš Es* kā kopienas vērtību glabātāja priekšā. Cilvēkam saskaņojot spiedumus par sevi ar savām morāles instancēm, rodas *attaisnošanās savā priekšā*, kas sniedz izjūtu, ka viņa uzvedība ir attaisnota arī citu priekšā.

Tātad savas vērtības atzišanas pamatā ir *savas kā Personas esamības vērtības un noslēpuma izjūta* – apjaušana par mūsos esošajām dzīlēm, kas nekad nevar tikt pilnībā izsmeltas. Kaut gan šī intuitīvā izjūta mums ir dota nepastarpināti,



1. tabula. *Es struktūras funkcijas: trīs centrālās spējas cilvēka darbā ar sevi, kuras "indicējas" no ārienes, bet kuras cilvēkam ir "jāpiesavinās", lai viņš kļūtu autonoms, autentisks un produktīvs.*

1. GODBIJĪGA UZMANĪBA pret SEVI:

padarīt sevi par savas uzmanības objektu. ⇨ Lai to izdarītu, ir vajadzīga PAŠDISTANCĒŠANĀS (miers, pārdomas, humora izjūta...)
Indukcija: citu izrādīta godbijīga uzmanība

2. TAISNĪGA ATTIEKSME PAŠAM PRET SEVI:

uztvert sevi savos pārdzīvojumos, intuīcijā, domās un uzvedībā un sasniegt tādas pakāpes *saskaņotību ar sevi*, lai kļūtu *adekvāts pret savu saturu un savām vērtībām.* ⇨
Lai to īstenotu, SEVI JĀUZTVER NOPIETNI –

- jābūt atvērtam pret sevi;
- jā saglabā kontakts pašam ar sevi.

Indukcija: citu taisnīga attieksme pret Tavu Personīgo.

3. SAVAS VĒRTĪBAS APZIŅA:

sevis pašnovērtējums un spriedumi par sevi. ⇨

Lai to īstenotu, ir nepieciešama:

- a) apzināta savu pārdzīvojumu un rīcības REFLEKSIJA, saskaņošana ar savu sirdsapziņu un sabiedrības vērtībām, *pozīcijas izstrādāšana* attiecībā pret sevi;
- b) *savas esamības kā Personas dziļu un vērtības IZJUŠANA.*

Rezultāts: cilvēks sevi savā rīcībā izjūt par "*pareizu*" un "*attaisnotu*" pats sevis un citu priekšā.

Indukcija: kritisku spriedumu izvirzīšana un no citiem gūta vērtības atzīšana.

Tas viss sniedz spēju piedzīvot savu esamību Personas kvalitātē, ieliekot to individuāla Es ietvaros.



iepriekšminētie pakāpieni to paplašina, pastiprina un padara pieejamāku. Šī intuitīvā izjūta arī piepilda ar jēgu atvērtību pret sevi pašu, jo tas, kas uznirst un aug pašā cilvēkā, tiek izprasts kā *dziļākas iekšējās realitātes izpausme*, kas neapšaubāmi ir tā cienīga, lai tiktu uztverta un ļoti rūpīgi izziņāta.

Es struktūras veidošanās iekšējā procesa īss pārskats sniegts 1. tabulā.

Spējas izziņāt pašam sevi, savus centienus, palikt kontaktā ar sevi un, par spīti visiem strupceļiem un kļūdām, ļaut sev *būt* sevis paša priekšā – to visu mēs aplūkojam kā *Es veidošanās iekšējos struktūrelementus* un subjekta pašvērtības pamatus. Tie sniedz iespēju pievērsties dziļēm, kuras mēs reti apzināmies, tomēr tās veido Es un pašvērtības veidošanās pašus pamatus – *Personas esamību.*

No žurnāla "Московский
Психотерапевтический журнал"
("Maskavas Psihoterapijas Žurnāls")
(2002, 2. nr.).