

RŪPĒS  
*par*  
DVĒSELI

# CARE *of the* SOUL

*25th Anniversary Edition*

*A Guide for Cultivating Depth  
and Sacredness in Everyday Life  
by*

THOMAS MOORE

TOMASS MŪRS

RŪPĒS  
*par*  
DVĒSELI

*Kopjot dziļo un svēto ikdienā*

No angļu valodas tulkojusi  
**Elita Salīņa**



ZVAIGZNE ABC

150 (035)  
Mu 610

**Thomas Moore**  
**CARE OF THE SOUL:**  
**A Guide for Cultivating Depth and Sacredness in Everyday Life**

Copyright © 1992 by Thomas Moore.  
Published by arrangement with HarperCollins Publishers  
Designed by David Bullen  
All rights reserved.

**Tomass Mūrs**  
**RŪPĒS PAR DVĒSELI**  
**Kopjot dziļo un svēto ikdienā**

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA  
Projektu vadītāja *Meldra Āboliņa*  
Redaktore *Jana Boikova*  
Korektore *Evija Stikute*  
Mākslinieciskais redaktors *Aigars Truhins*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA,  
K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.  
Red. nr. R-493.  
Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.<sup>1</sup> pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums latviešu valodā, Elīta Saliņa, 2022  
© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums, Apgāds Zvaigzne ABC, 2022  
ISBN 978-9934-0-9614-3

# SATURS

<i>Pateicības vārdi</i>	6
IEVADS	
<i>“Rūpēs par dvēseli” pēc divdesmit pieciem gadiem</i>	7
DVĒSELES APRŪPĒŠANA	25
1. Simptomi kā dvēseles balss	27
DVĒSELES APRŪPĒŠANA IKDIENAS DZĪVĒ	47
2. Mīts par ģimeni un bērnību	49
3. Patmīla un tās mīts: Narciss un narcisms	79
4. Mīlestības iniciācijas	101
5. Greizsirdība un skaudība: dziedējošas indes	122
6. Dvēsele un spēks	143
7. Depresijas dāvanas	161
8. Slimības ķermeņa poētika	179
9. Dvēseles ekonomika: darbs, nauda, neveiksmes un radošums	201
GARĪGĀ PRAKSE UN PSIHOLOĢISKAIS DZIŅUMS	225
10. Nepieciešamība pēc mīta, rituāla un garīgas dzīves	227
11. Garīguma un dvēseles savienība	255
PASAULES DVĒSELES APRŪPĒŠANA	289
12. Skaistums un lietu atdzīvināšana	291
13. Svētā dzīves māksla	309
<i>Piezīmes</i>	331
<i>Ieteicamā literatūra</i>	334

## PATEICĪBAS VĀRDI

Kaut gan šī grāmata pauž manus personiskos uzskatus, kas izveidojušies, ilgus gadus strādājot par psihoterapeitu, esmu milzu pateicību parādā vairākiem talantīgiem draugiem, kuri mani iedvesmoja un vadīja. Es vēlētos pateikties Kristoferam Bemfordam, kurš iedēstīja un uzdiedzēja pirmos šīs grāmatas aizmetņus. Daudzas atziņas šajā grāmatā ierosinājusi sadarbība ar oriģināliem domātājiem, kas mācījuši mums, kā domāt par dvēseli, jo īpaši ar Džeimsu Hilmenu un Robertu Sardello. Es vēlētos pateikties arī Benam Selzam, Terijai Mērfijai un Sārai Džeksonei par to, ka viņi izlasīja grāmatas uzmetumus. Esmu pateicīgs Čārlzam Būram par eleganto homērisko himnu tulkojumu. Annas un Erlo van Veivreņu fonds sniedza man finansiālu atbalstu grāmatas tapšanas laikā. Hjū van Dūsens no izdevniecības *HarperCollins* vienmēr dāvāja entuziasma pilnus uzmundrinājuma vārdus un ieteikumus. Viņa sirds siltums un dziļā inteliģence iedvesa dzīvību brīžiem ļoti sarežģītajam grāmatas izdošanas procesam. Džeina Hiršfelda ļoti cītīgi, ar apbrīnojamu pacietību noslīpēja manu reizēm ezoterisko izteiksmes veidu. Mans aģents Maikls Katzs spoži un radoši tika galā ar grāmatas tapšanas praktiskajiem un estētiskajiem aspektiem un bija iejūtīgs pavadonis grāmatas rakstīšanas un publicēšanas gaitā. Visbeidzot – paldies Džoanei Henlijai, kura mudināja mani arvien vairāk iedziļināties veidos, kā aprakstīt iespējas dzīvot saskaņā ar dvēseli.

## “RŪPĒS PAR DVĒSELI” PĒC DIVDESMIT PIECIEM GADIEM

Rakstīdams grāmatu “Rūpēs par dvēseli”, es apzinājos, ka atdzīvinu senu mācību. Platona aizkustinošajā atstāstā par to, kā Sokrats aizstāvējās pret apsūdzību, ka samaitā jaunatni un neievēro pieņemtus reliģiskos rituālus, slavenais skolotājs norāda, ka vissvarīgākais mūsu dzīves uzdevums ir gādāt par dvēseles pilnveidošanu: “Es to vien daru kā cenšos jūs – jaunus un vecus – pārliecināt, lai gādājat pirmām kārtām un tik lielā mērā nevis par savu miesu un mantu, bet gan par to, lai pēc iespējas labāka jums būtu dvēsele.” (“Sokrata aizstāvēšanās”, 30 B)<sup>1</sup>

Ja jūs lasītu šo vietu no “Sokrata aizstāvēšanās” grieķu valodā, jūs redzētu, ka vārds, ar kuru apzīmēta dvēsele, ir *psychē*, kas iekļauts tādos modernos jēdzienos kā psiholoģija, psihiatrija un psihoterapija. Iztēlojieties, kā būtu, ja mēs atjaunotu sākotnējo nozīmi – dvēsele –, kas izmantota šo jomu apzīmējumos. Kādu dziļumu mēs tām piešķirtu, iedibinot tik būtisko saikni starp psiholoģiju un garīgumu! Tieši to esmu mēģinājis panākt, daudzus gadus mācīdams psihiatriem un psihologiem, kā aprūpēt dvēseli. “Rūpēs par dvēseli” ir šī darba manifestes vai platforma.

Es dzīvoju un strādāju Jaunanglijā, tāpēc mani iedvesmojuši arī šī reģiona rakstnieki, tostarp Ralfs Valdo Emersons un Emīlija Dikinsonē. Viņu darbos jūs itin bieži atradīsiet vārdu “dvēsele”.

Emersons, piemēram, izsaka atziņu, ka dvēsele neattīstās lineāri, bet gan posmu pa posmam, līdzīgi kā kāpurs pārvēršas par

---

<sup>1</sup> Platons. *Sokrata prāva*. Rīga : Zinātne, 1997. 56. lpp. (*Tulk. piez.*)

tauriņu. Iztēlojieties savu dzīvi kā virkni iniciāciju, kuru laikā jūs piedzīvojat notikumu pēc notikuma, kas izmaina jūsu dzīvi. Jau šāda perspektīva vien daļēji kliedēs garlaicību un vienmuļību, kas jūs, iespējams, nomoka.

Dikinsone rakstīja, ka “dvēselei vienmēr jābūt vaļā”, gatavai atsaukties iedvesmai. Iztēlojieties, ka dzīvojat tā, lai vienmēr būtu gatavi pieņemt dažādas iespējas un atklāsmes. Arī tad jūsu dzīve kļūs ne tik mehāniska un paredzama.

Ja tiešām vēlaties kļūt psiholoģiski asredzīgi, iekams ķeraties pie psihologu darbiem, palasiet šos rakstniekus. Pievienojiet sarakstam arī Voltu Vitmenu, nevaldāmo dzejnieku, kurš apdziedāja vitalitāti un jutekliskumu.

Vitmens atkal un atkal apraksta dvēseli, izmantojot juteklisku valodu un nosaucot to par “dzīvības elektrizēto ķermeni”: mūsu ķermenis visā savā jutekliskumā atklāj dvēseli. Dzejnieks mīlestības pilniem vārdiem apraksta visas ķermeņa daļas – vidukļa izliekumu, sarkanos recekļus un kaulus – un noslēdz ar:

*Ak, es saku – šīs nav vien ķermeņa daļas un dzejas  
par ķermeni, bet gan dvēseles daļas un dzejas par dvēseli,  
Ak, nu es saku – tās ir dvēsele!*

Visbeidzot mans darbs balstās uz divu psihologu – psihologu šī vārda īstajā nozīmē – Karla Gustava Junga un Džeimsa Hilmēna atziņām. Viņi mums atstājuši mūža veikumu, kas sakņojas bagātīgā un senā literatūras klāstā par dvēseli, padarot to personisku un izdzīvojamu bez nevajadzīgiem vienkāršojumiem. Ne vienu, ne otru nav iespējams viegli klasificēt. Abi apvieno filozofiju, teoloģiju, psiholoģiju un mākslas vēsturi jaunā disciplīnā, kurai vēl nav nosaukuma, taču mūsu universitātēm un biznesa augstskolām tā ir akūti nepieciešama.

Es “Rūpēs par dvēseli” nebiju iecerējis kā vieglu gatavu padomu grāmatu dzīves problēmu risināšanai, bet gan kā pamudinājumu



nopietni iedziļināties dvēselē. Manuprāt, tieši šo uzdevumu atsevišķi indivīdi un sabiedrība kopumā lielā mērā ignorē. Ja atstājam novārtā dvēseli, zaudējam gan cilvēciskumu, gan individualitāti un riskējam kļūt līdzīgi pašu izgudrotajiem automātiem un ciešāk saplūst ar puļa mentalitāti. Uzmanīgāk novērojot dvēseles stāvokli un cenšoties to pilnveidot, dzīves problēmas mazinās un reizēm izzūd.

Rakstīdams es uzskatīju sevi par nopietnu praktisko filozofu, cilvēku, kurš mīl gudrību, kurš tic tam, ka, pateicoties sarežģītām domām, dzīve var kļūt pilnasinīgāka un laimīgāka. Spriežot pēc šo divdesmit gadu laikā izteiktajiem komentāriem, domāju, ka lielākā daļa lasītāju mani tā arī uztvēra – kā nopietnu rakstnieku, teologu, kurš pēta dziļi noslēpumainos cilvēka dzīves aspektus.

Es pašpalīdzības grāmatas uzskatu par virspusēju padomdošanu. Ikreiz, kad grāmatveikalā ieraugu kādu no saviem darbiem šādai literatūrai atvēlētajā plauktā, iedomājos par visām tām stundām, ko esmu pavadījis, tulkodams senus tekstus no grieķu un latīņu valodas, meklēdams kaut kripatiņu gudrības vai vienu vienīgu atziņu. Es atceros, cik bieži esmu pārlasījis astoņpadsmit sarežģītos Junga rakstu sējumus un cik saspringti ieklausījies sarunās ar savu seno draugu Hilmenu, kad mēs mēģinājām atšķetināt kādu viltīgu cilvēcisko jūtu vai attiecību samezģlojumu.

Rakstot es cenšos rast atklāsmes, ne skaidrojumus. Lai nonāktu pie kādas jaunas atklāsmes, man vajadzīgs laiks, pārdomas un darbs. Izklāstītas uz papīra, šīs atklāsmes varbūt šķiet mazsvarīgas, taču es uzskatu, ka specializēta un akadēmiska rakstura sacerējumi ir visai bezjēdzīgi, ja vien tajos nav kāda atklāsmes. Es to visu rakstu, lai palīdzētu lasītājam uztvert šo grāmatu citādi nekā tipisku mūsdienu grāmatu par psiholoģiju. Nemeklējiet pierādījumus – meklējiet atklāsmes!

Sokratam neesot bijis skolnieku, tikai draugi un līdzgaitnieki. Tas ir arī mans ideāls. Karjeras sākumā man ieteica vadīt apmācības

programmas, taču es jutu, ka man jāpaliek pie draudzības modeļa, lai nelauztu uzticību dvēselei. Arī jūs varat rīkoties tāpat. Pret katru, kuru sastopat, nav jāizturas kā pret sirdsdraugu, taču varat ienest draudzības garu visās savās attiecībās – darbā, radu lokā un starp kaimiņiem. Jūs sekosiet dižena dvēseles skolotāja, Sokrata, paraugam un darīsiet ko konkrētu, lai ienestu savā dzīvē dvēseli.

Es vēlreiz atkārtāju: nav jāmēģina kļūt par īstu draugu katram, ar kuru sastopamies darba vai veselības aprūpes sakarā. Es iesaku lietot draudzības garu nelielās devās, vien tik, lai savstarpējā saskarsme kļūtu cilvēciskāka un ne tik mehāniska.

Interesanti, ka viens no vārdiem, ko Platons ielicis Sokrata mutē, grieķu valodā ir *therapeia*, kas nozīmē vai nu “aprūpēšana”, vai “apkalpošana”. Sokrats velk paralēli ar to, kā lauku saimniecībā aprūpē zirgu: to baro, sukā, izjādina, dzirda un tīra tam steliņģi. Tāds ir dvēseles terapijas modelis. Dvēseles terapija dienu no dienas rūpējas par konkrētām vajadzībām, nevis ārstē vai glābj situāciju pēc tam, kad viss jau nobrucis.

Es jau vairāk nekā trīsdesmit gadus esmu darbojies kā Platona/Sokrata stila terapeits un esmu ļoti pieķēries šai idejai. Manuprāt, šī terapija kādā dzīves posmā varētu nākt par labu ikvienam no mums. Tomēr es redzu, ka tā tiek praktizēta arī neformāli. Ikreiz, kad aprūpējat savu dvēseli, jūs pats sev kļūstat par terapeitu. Vārds *psihoterapija* sastāv no diviem grieķu vārdiem: *psychē* (dvēsele) un *therapeia* (aprūpēšana). Tātad psihoterapija pēc definīcijas ir dvēseles aprūpēšana, rūpes par dvēseli. Kad kalpojat savai dvēselei, esat terapeiti šajā dziļajā, platoniskajā nozīmē.

Kad tagad lasu lekcijas par dvēseles aprūpēšanu – un es joprojām lasu lekcijas un vadu kursus, balstoties uz šo grāmatu, – bieži vien uzskaitu to, kas vajadzīgs dvēselei: mājas izjūtu, dziļu draudzību un paviršu draudzīgumu, mīlestību uz poētiskiem un metaforiskiem vārdiem un tēliem, nakts sapņu izvērtēšanu, tēlotājmākslu, tuvību dabai, pazišanos ar dzīvniekiem, atmiņu saglabāšanu, stāstot

stāstus vai rūpējoties par senām ēkām vai priekšmetiem, kam ir nozīme. Mēs varam darīt vēl vairāk, lai aprūpētu dvēseli. Piemēram, samierināt savu seksualitāti ar garīgumu, gādāt par bērniem, atrast darbu, kas mums patīk, darīt visu, pie kā ķeramies, rotaļīgi un ar prieku, sekmīgi tiekot galā ar zaudējumiem, neveiksmēm un trūkumiem. Ēna ir ļoti nozīmīga dvēseles daļa.

Es turpinu izcelt atšķirību starp dvēseli un garu. Tā ir vēl viena sena atziņa, kaut gan visskaidrāk man to atklāja Džeimss Hilmens. Gars pievērš cilvēka uzmanību kosmosam un mūsu planētai, grandiozām idejām un pārdrošiem piedzīvojumiem, lūgšanām, meditācijām un citām garīgām praksēm, dažādiem pasaules uzskatiem un dzīves filozofijām. Gars paplašina sirdi un prātu, dāvā gaišredzību un drosmi un visbeidzot izveido spēcīgu dzīves jēgas un mērķtiecīguma apziņu.

Dvēsele ir intīmāka, dziļāka un konkrētāka. Dvēseli aprūpē, uzturot kārtībā māju, mācoties gatavot ēdienus, spēlējot spēles vai sportojot, darbojoties ar bērniem, iepazīstot un iemilot vietu, kur dzīvojam. Dvēsele palīdz pieķerties pasaulei. Un tā arī ir sava veida mīlestība. Kad dvēsele saviļņojas, mūsos dzimst jūtas – kā mīlestība, tā dusmas –, spēcīgas vēlmes un pat bailes. Mēs dzīvojam pilnasinīgi, neaizbildinādamies ar intelektuāliem spriedelējumiem vai pārspīlētiem sirdsapziņas pārmetumiem.

Optimālos gadījumos nav viegli nošķirt dvēseli no gara, jo abiem ir nozīmīga loma it visā, ko darām. Bet šis nošķīrums palīdz saskatīt dziļās dvēseles nozīmi. Gars iedvesmo. Dvēsele turpretī iedziļinās jautājumā visos sīkumos. Garam patīk apspriedes. Dvēselei – garas un dziļas sarunas. Gars nosprauž mērķus. Dvēsele lēnītēm virzās uz priekšu, arvien vairāk iedziļinādamās lietas būtībā. Gars abstrahējas. Dvēsele turpretī pieķeras vietām, cilvēkiem un mājām. Svarīgas un vērtīgas ir abas šīs dimensijas. Starp tām nav jāmeklē līdzsvars, jo līdzsvars ir gara iedibināts neaizsniedzams ideāls. Būs gana, ja dosiet katrai no šīm dimensijām to, kas tai tobrīd vajadzīgs.

## *Dvēseles aprūpēšana ne vienmēr ir viegls uzdevums*

Dvēseles vajadzības bieži vien nonāk pretrunā ar ierasto dzīves ritmu vai cilvēka un viņa tuvinieku komfortu. Varbūt sieviete ir apprecējusies un nodibinājusi ģimeni, kas viņai daudzējādā ziņā ir ļoti dārga, taču tad atklāj, ka viņas dvēselei nepieciešama šķiršanās. Varbūt vīrietis gadiem ilgi ziedojis daudz pūļu un darba savai karjerai, bet tad saprot, ka viņa dvēselei nepieciešams gluži cits darbs. Esmu pazinis vīriešus un sievietes jau krietni gados, kuri atklāj, ka viņu seksuālās vēlmes ir vērts piepildīt, kaut gan visu mūžu viņi bijuši pārliecināti, ka seksualitāte vai nu stingri jākontrolē, vai jāignorē.

Tiklīdz cilvēks nolemj aprūpēt savu dvēseli, viņu, iespējams, gaida sarežģītas pārmaiņas un likteņa pavērsieni. Lai izveidotu dvēseliskāku dzīvi, vajadzīgs ilgs laiks, jo īpaši gadījumos, kad dvēsele daudzus gadus tikusi ignorēta vai apspiesta. Tomēr, tiklīdz atklājat, ka jums ir dvēsele un nav nekā par to dārgāka, jūs, par spīti kārdinājumiem mest mieru, ar prieku pieņemat pārveides nenoteiktību. Dzīve nekad neatgriezīsies vecajās sliedēs, jo dzīvei un dvēselei ne vienmēr vajadzīgs viens un tas pats.

Dzīves sakārtošana un dvēseles aprūpēšana atšķiras arī tajā ziņā, ka mums parasti patīk stabila dzīve, turpretī dvēsele ir dinamiska. Dvēsele vienmēr izraisa jaunus vitalitātes uzplūdus. Nupat dzimušas vēlmes un senas, līdz galam nepiepildītas ilgas saņem dziļas enerģijas lādiņu.

Esmu pazinis vairākas sievietes, kuras bija labas profesionāles veselības aprūpes jomā, tomēr man šķita, ka viņas savus pienākumus pilda nedaudz virspusēji. Taču es ievēroju arī, ka viņas nav īsti laimīgas. Un man tā šķita zīme, ka viņām ir iespēja atvērties dvēseliskākai dzīvei. Viņas visas vēlējās sākt ar mani terapijas kursu, un es redzēju, cik dažādus veidus viena no šīm sievietēm atrada, lai pretotos, manuprāt, daudzsološai pārmaiņai. Cita

turpretī vienkārši ļāvās pārmaiņām. Vienas sievietes dvēsele bija kā vāja gaismiņa, kas varētu iedegties spožāk, bet otras dvēsele jau atradās priekšējā līnijā, gatava pārveidot viņas dzīvi. Tomēr visos gadījumos bez izņēmuma šis process bija sarežģīts un pat draudīgs. Dvēselei sakustoties, svarīgas dzīves struktūras var sabrukt.

Man cilvēki parasti nav gari jāizglīto par dvēseles dabu un izpaušmēm. Tiklīdz pieminu dvēseli un to īsi aprakstu, klausītāji uzreiz saprot, ka tas viņiem nav nekas jauns. Viņi pat instinktīvi apziņās, ka nav nekā svarīgāka par dvēseli un ka viņi sliecas to ignorēt. Šis ir bijis viens no negaidītākajiem atklājumiem kopš grāmatas “Rūpēs par dvēseli” publicēšanas: man nav jāmāca – man tikai jāatgādina.

Kad esam sastapuši cilvēku, kuram ir dvēsele, jūtam, ka viņš ir tiešām dzīvojis un viņa būtība ir sarežģīta un dziļa. Par dvēseles klātbūtni liecina gan individualitāte un raksturs, gan iespaids, ka šis cilvēks ir īsts un mīlams. Es saviem psihiatrijas studentiem bieži vien atgādinu: “Ja jums gadās satikt cilvēku, kuram ir ģeniāls intelekts un augsts stāvoklis, jūs viņu varbūt apbrīnosiet, bet negribēsiet uzaicināt pusdienās.” Vēlme ieturēt kopīgu maltīti liecina par dvēseles klātbūtni.

Taču kā var attīstīt šīs smalkās un nedefinējamās īpašības? Kā palīdzēt cilvēkam izkopt dvēseli, ja to ir tik grūti notvert? Kā iespējams veidot dvēselisku dzīvi? Kā praktizēt terapiju, ja tās mērķis nav nodrošināt gludu dzīves funkcionēšanu, bet gan attīstīt raksturu un personību, pievilcību un ilgas pēc skaistuma un jēgas?

Jums jāatsakās no tādām vispārpieņemtām vērtībām kā sabiedrības normas, nevainojama veselība un ārēji panākumi. Tā vietā jākoncentrējas uz daudz ikdienišķākajām un intīmākām lietām, piemēram, laulību, bērniem, mājām, personiskiem stāstiem un dabu. Jāmēģina atteikties no modernās tendences balstīties uz faktiem un burtisku izpratni un jākļūst poētiskākiem, vairāk ieinteresētiem stāstos un atvērtiem metaforām. Jācenšas būt cilvēciskiem, nevis

perfektiem un pareiziem. Līdz vēlai naktij jārunājas ar draugiem, daloties ar domām, nevis jāmācāsursos, lai apgūtu vairāk informācijas. Dvēseles aprūpēšanai ir pašai savas metodes. Visbiežāk tās ir intīmas, ikdienišķas un dziļi izjustas.

## Anima mundi, *pasaules dvēsele*

Reizēm cilvēki dzird vārdu “dvēsele” un domā “es”. Viņi dvēseli uzskata par dziļāku savas patības variantu. Taču te veidojas paradokss: dvēsele ir dziļāka, apslēptāka un autonomāka nekā cilvēka patība. Un tomēr šī dziļā aka, ko jūtam sevī, ir arī neizsmejams identitātes avots. Cilvēkam ar dvēseli piemīt īsta individualitāte, taču šī individualitāte plūst no kāda dziļuma, kuru pats cilvēks līdz galam neapzinās vai neizprot. Dvēselisks cilvēks paļaujas uz intuīciju un citiem iekšējiem ceļvežiem, jo zina, ka tur viņa patība izpaužas visspēcīgāk.

Atskatoties jēdziena “dvēsele” vēsturē, mēs uzzinām par lielāku dvēseli, kuras daļa ir arī cilvēka dvēsele. Sāksim ar ģimeni, kurai arī ir dvēsele, ar laulību, apkaimi, reģionu un nāciju. Var runāt par planētas un pat Visuma dvēseli. Senatnē latīņu valodas lietotāji to sauca par *anima mundi* – pasaules dvēseli.

Saprotams, ka, izdzirdējuši par dvēseli, cilvēki vispirms cenšas noskaidrot, kā tad ir ar viņu pašu dvēselēm. Vai dvēsele palīdzēs man būt laimīgākam? Taču, lai pilnībā saprastu paša dvēseles nozīmi, jāveic milzu lēciens no iekšējās pasaules uz ārējo pasauli. Jādomā par citu cilvēku dvēselēm un planētas un Visuma dvēseli. Paradoksāli, bet, lai pilnvērtīgi pabarotu paša dvēseli, ir jāparūpējas par šo lielāko dvēseli. Vienīgais veids, kā dzīvot pilnvērtīgu dzīvi, ir tiekties ārpus dzīves.

Daudzi sāk saskatīt šo lielāko dvēseli, raizēdamies par savu bērnu dvēselēm. Vecāki bieži man jautā, kā aprūpēt savu bērnu

dvēseles. Es parasti iesaku ļaut bērnam augt kā personībai. Neuzspiediet bērniem savas cerības, vērtības un pieredzi. Ļaujiet bērniem būt bērniem. Personības uzplaukums liecinās, ka bērna dvēsele attīstās, kā nākas, un drīz uzziedēs. Arī citi ieteikumi ir pašsaprotami: atvēlēt laiku rotaļām, apmīlot, dot iespēju gūt dažādas pieredzes, uzturēties dabā, ļaut būt kopā ar citiem bērniem, palīdzēt savām atvasēm garīgi attīstīties. Visas šīs aktivitātes ir saistītas ar dvēseli un būtu jāiedrošina.

Ja palasa, ko senatnes autori rakstījuši par *anima mundi*, var iepazīties ar abstraktu filozofiju, nevis izdzīvojamām atziņām. Esmu iemācījies (galvenokārt no Džeimsa Hilmena un Roberta Sardello) saskatīt pasaules dvēseli konkrētos priekšmetos un situācijās. Piemēram, mājas dvēseli var sajukt, ja tā ir kaut kādā veidā skaista, tai piemīt personība un impozantums, tai ir gara vēsture un tā piesaista mūsu interesi ne tikai kā dzīvesvieta, bet arī tādēļ, ka tai ir īpaša aura. Tādu māju var iemilēt un sērot par to, ja mums jādodas prom vai māja tiek nojaukta. Šāda veida mīlestība ir zīme par dvēseles klātbūtni.

Kāda priekšmeta dvēseli mēs – līdzīgi kā tas notiek ar cilvēkiem – varam atklāt, ja mums ar tiem izveidojusies saikne. Mēs uzzinām, vai šim priekšmetam ir kāda dziļāka nozīme un vai varam tam piekerties. Pāris nedēļu pēc manas mātes nāves pie manis atnāca mans tēvs un iedeva man kādu siku lietiņu. “Še, ņem!” viņš bez liekiem ievadvārdiem paziņoja. “Viņa gribēja, lai tas nonāk pie tevis.” “Tas” bija manas mātes laulības gredzens, kas viņai bija pirkstā katru dienu vairāk nekā sešdesmit četrus gadus. Kā jums šķiet – vai šim gredzenam piemita dvēsele? Galu galā es atdevu gredzenu meitai, kurai bija neparasti tuvas attiecības ar vecmāmiņu.

Dažiem priekšmetiem tik nepārprotami ir dvēsele, jo tie simbolizē kaut ko dārgu, līdzīgi kā gredzens, kurš bija neatņemama manas mātes laulības sastāvdaļa. Citi priekšmeti varbūt saistās ar

atmiņām: elektriskais urbis, ko lietoja mans tēvs, apaļš ozolkoka galds, ko man uzdāvināja vecāmāte, kārbas un kartītes, kuras gadu gaitā man bija dāvinājusi sieva māksliniece.

Man patik iztēloties, ka varam iedvest priekšmetiem dvēseli, ja darinām tos paši, domādami labas domas un piestrādādami pie tā, lai šie priekšmeti būtu skaisti. Kad mana meita vēl bija bērns, es reiz viņai izgatavoju koka drēbju skapi, un viņa to joprojām izmanto un ņem līdzi, pārceldamās no vienas dzīvesvietas uz citu. Ja paturam prātā tādas dziļas vērtības kā skaistums, tradīcija un garīgums, mēs pat varam apdvēseļot plaša patēriņa preces, kuras tiek ražotas rūpnīcās.

## *Medicīnas dvēsele*

Pāris nedēļu pēc grāmatas “Rūpēs par dvēseli” publicēšanas man piezvanīja no vēža centra, kas atradās tūkstoš jūdžu attālumā no manas dzīvesvietas, lai lūgtu mani aizbraukt turp un aprunāties ar centra personālu. Tā bija pirmā norāde, ka mans darbs var nodevēt medicīnai. Es aizbraucu uz šo onkoloģijas centru un atklāju, ka daudzi ārsti un māsas psiholoģiski nespēja tikt galā ar pacientu nāvi, kā arī dusmojās un bija sašutuši par to, ka daudzi pacienti ķeras pie “alternatīvām”, oficiālās medicīnas neatzītām ārstēšanas metodēm. Tas, ka pārrunājām šīs problēmas un pielietojām dvēseles aprūpēšanas principu, šķiet, palīdzēja.

Drīz pēc tam mani uzaicināja uzstāties ar priekšlasījumu medicīnas konferencē Slouna–Keteringa institūtā Ņujorkā. Turpmāko gadu laikā es uzstājos daudzās konferencēs un ārstniecības centros, ieskaitot Ņujorkas Universitātes vēža centru un Maio klīniku Minesotā. Es sāku interesēties par iespējām palīdzēt veselības aprūpes darbiniekiem stabili parūpēties pašiem par sevi un uztvert pacientus kā vienu veselumu – ķermeni, dvēseli un garu. Es arī



apzināju veidus, kā ienest dvēseli slimnīcu un ārstu kabinetu fiziskajā vidē. Man bija iespēja īstenot daudzas noderīgas idejas, aizgūtas no renesanses laikmeta dziedniecības pētījumiem Sirakūzu Universitātē.

Lai medicīnas centru dziedinošajā vidē būtu vairāk dvēseles, es iesaku, projektējot ieeju, pa kuru pacienti un viņu tuvinieki no ikdienišķās pasaules nonāk īpašā dziedināšanas vietā, mācīties no baznīcām un tempļiem. Biezas, augstas durvis un tēli, kas norāda uz pakāpenisku pāreju un ieiešanu citā telpā, himeras, kuras jāuzvar, vai likloču ejas – visi šie vienkāršie risinājumi palīdzētu cilvēkam ienākt dziedināšanas vietā. Tā kā dziedināšana ir pirmatnīgs process, es arī iesaku interjerā izmantot lielus akmeņus, izteiksmīgas tekstilijas, nepulētu koku, dzelzi un citus metālus, kas rosina asociācijas. Visi šie elementi tika izmantoti dažās neparastās slimnīcās, kuras apmeklēju, un tie deva iecerēto rezultātu. Tie skaidri vēstīja par dziedināšanu.

Labi pārdomāts skaņu fons, kurā iekļautie elementi nomierina un atslābina, veicina dziedināšanu. Arī labi zināmu dziedinātāju tēli var piešķirt funkcionālai telpai garīgu raksturu. Esmu savā psihoterapeita kabinetā novietojis Jēzus, Budas, Asklēpija, Jaunavas Marijas, Artemīdas, līdzietības bodhisatvas Kuaņ In un *zen* budisma skolotāju attēlus. Es ne tikai cenšos būt ietverošs, bet arī izmantot visas man zināmās un mīļās garīgās tradīcijas, kas māca par dziedināšanu.

## *Psihoterapija kā dvēseles aprūpēšana*

Divdesmit piecus gadus kopš “Rūpēs par dvēseli” ieraudzīja dienasgaismu, esmu sniedzis privātas konsultācijas, kuras saucu par “psihoterapiju”, taču es šo apzīmējumu lietoju platoniskā nozīmē – domājot ar to kalpošanu dvēselei vai dvēseles aprūpēšanu. Galvenā

atšķirība starp psihoterapiju parastajā nozīmē un manā izpratnē ir tā, ka es uzsveru ar dvēseli saistītus jautājumus, nevis cenšos sakārtot cilvēka dzīvi un atrisināt problēmas un emocionālos sarežģījumus. Tas nenozīmē, ka negribu palīdzēt klientam atmudzināt attiecību samezgļojumus, tikt pāri pagātnes traumām un atrast dzīves mērķi. Taču es pirmām kārtām vēlos pienācīgi novērtēt to, kas cilvēkam ir dots, un atklāt apslēpto labumu, ko tas varētu sniegt. Es negribu vienkārši risināt emocionālās problēmas.

Mans uzdevums pēc definīcijas ir konsekventi un iejūtīgi apzināt dvēseles ievainojumus un barjeras, kas liedz tai izpausties. Es vairāk koncentrējos uz dvēseles dziļumiem, ne dzīves virskārtu, kaut gan dvēsele visbiežāk atklājas ikdienišķās situācijās. Cilvēki bieži vien atstāj dvēseli novārtā, līdz rodas kādas problēmas, piemēram, sarežģījumi laulībā vai emocionālas grūtības, tādas kā depresija, greizsirdība vai tuvinieka zaudējums.

Es sāku ar to, ka apņemos aprūpēt klienta dvēseli, nevis vienkārši risināt problēmas. Es cenšos saskatīt, kurp virzās viņa dziļā dvēsele, kāda veida uzmanība tai būtu vajadzīga, kamēr apzinātais, heroiskais prāts dodas pretī gluži citiem mērķiem. Ļoti bieži klientu māc skumjas un viņš vēlas kaut uz brīdi būt laimīgs. Skaidrs, ka dziļajai dvēselei ir kāds iemesls skumt, un tā vietā, lai meklētu ceļu uz laimi, es izzinu, kāpēc dvēselei ir jāskumst. Noskaidrojot dziļās dvēseles skumju iemeslus, varbūt paveras ceļš uz laimīgāku dzīvi, bet varbūt arī ne. Var izrādīties, ka skumjas nav dziedināmas, kaut gan var iemācīties ar tām labāk sadzīvot.

Šajā vietā priekšplānā izvirzās Džeimsa Hilmena būtiskā atziņa par psihes daudzpusīgo dabu, ko viņš apzīmēja ar jēdzienu "psiholoģiskais politeisms". Var atklāt pamatu neizdeldējamām skumjām un tieši tāpēc tās atzīt un apvaldīt, dzīvojot kopumā laimīgu dzīvi.

Es mēģinu pārlietu neaizrauties ar klienta ciešanu cēloņa meklēšanu. Tas var izvērsties mentālās medībās, kas var kļūt pārāk heroiskas. Tā vietā es ļauju klientam nesteidzīgi šķetināt savu

stāstu, jūtoties pieņemtam un novērtētam. Es uzmanīgi klausos un gandrīz vienmēr jūtu mīlestības uzplūdus pret dvēseli, kas cenšas atklāties. Vienlaikus es jūtu līdzīgu mokām, kuras cilvēkiem jāpieredz, kad viņu dzīves un sirdis dvēseles dzemdībās plīst vai pušu.

Mans uzdevums ir just līdzīgu sāpīgajam darbam, kas klientu gaida, bet man pašam nav jādara šis darbs kopā ar klientu. Ja klients jau pašā procesa sākumā izstājas, tātad viņš atradīs kādu citu ceļu. Tāpat es nedomāju arī par beigām un noslēgumu. Aizsāktais darbs turpinās dažādos veidos. Ja klients nolemj izbeigt šo terapijas veidu, es viņam neko nepārmetu, bet gan atbalstu viņa lēmumu, tādējādi apliecinot, ka dvēseles aprūpēšana nekad nebeidzas. Terapija plašākā nozīmē turpinās. Te būtisks ir garīgais redzespunkts, kas ir brīvs no ego vajadzībām un līdzinās *zen* skolotāja objektivitātei.

Mēs visi sliecamies uztvert paši sevi caur mūsu kompleksu prizmu. Izmisīgi vēlēdamies justies brīvi un nepiesaistīti, jūs aprakstāt situāciju, kurā atrodaties, tā, ka to bieži vien visai būtiski iekrāso šis komplekss. Parasti es kompleksus varu samantīt stāstos un veidā, kā cilvēks pats sevi apraksta, bet vislabāk un skaidrāk kompleksi atklājas sapņos. Es sapņos meklēju norādes un zīmes tam, kur cilvēks tobrīd atrodas. Daži klienti, kuri iziet ar mani psihoterapijas kursu, redz darbu kā sapņu pārstrādāšanu, attiecinoši sapņus uz ikdienas dzīvi. Mana metode lielā mērā balstās uz klientu stāstos ieslēpto vēstījumu un tēlu atšifrēšanu, sasaistot šīs neredzamās tēmas ar tēmām, kas parādās sapņos.

Tipisks piemērs ir konstruēšanas tēma. Es varu ievērot, ka cilvēks, stāstīdams par savu bērnību un agrīnajām pieredzēm, mēģina radīt citu dzīvesveidu. Tā var būt jauna profesija, jauns attiecību modelis vai cits skatījums pašam uz sevi. Cilvēks mēģina konstruēt sev dzīvi un personību. Sapņos viņš redz mājas, kas tiek celtas. Šis cilvēks varbūt nav atnācis pie manis lūgt palīdzību uzcelt sev jaunu dzīvi. Viņš varbūt ir atnācis, jo viņu moka depresija vai bezmērķīguma sajūta. Ja pievērsīšos tam, kā atvieglot depresiju – to darīt

nebūtu vēlams dažādu iemeslu dēļ –, varu palaist garām, kas tieši ir nepieciešams dvēselei. Sapņi neliecina par depresiju. Sapņi atklāj nepieciešamību celt un atjaunoties.

Bieži vien uzduros kontrastam starp apzinātajiem nodomiem un vēlmēm un dziļākajiem dvēseles viļņojumiem. Es ņemu vērā apzinātās vēlmes, bet galveno uzmanību veltu no dvēseles nākušajām norādēm. Tā ir psihoterapija kā dvēseles aprūpēšana, nemēģinot padarīt dzīvi labāku.

## *Dvēselisks garīgums*

Cilvēka reliģiskā un garīgā bagāža vai tās trūkums ir bagātīgs materiāls darbam ar dvēseli. Garīgā veselība un labsajūta ir tikpat svarīgas kā fiziskā un emocionālā veselība, un ļoti bieži dvēseles konflikti izpaužas cilvēka reliģiskajās un garīgajās praksēs. Garīgas emocijas var būt ļoti biedējošas: neskaidrība par dzīves jēgu, vainas apziņa, bailes no nāves, bažas par pēcnāves dzīvi, eksistenciāla vientulība un nedrošība. Būdam psihoterapeits, es redzu, ka šie jautājumi pārklājas ar dvēseles dziļākajām problēmām, tāpēc praktizēju psihoterapiju, kas gluži dabiski pievēršas garīgiem jautājumiem, kā arī ar mīlestību, naudu, ģimeni un seksualitāti saistītām problēmām.

Studēdam doktorantūrā Sirakūzu Universitātē, es pārskatīju savu reliģijas definīciju. Piekrītu, ka daudzām struktūrām un tradīcijām ir milzu vērtība, taču reliģisko jūtu būtība slēpjas tajā, ka atzīstam dzīves norišu, tādu kā mīlestība, nāve, slimība, dzīves jēga, darbs un mājas, bezgalīgo noslēpumainību. Šāds skatījums ved pie dzīvesveida, kas balstās uz iejūtīgu un ētisku pasaules uztveri. Cieņa pret noslēpumaino man ir pati reliģijas būtība.

Tā kā es lietoju vārdu “reliģija” citā nozīmē, mani darbi reizēm tiek pārprasti. Kad cilvēki dzird vārdu “reliģija”, viņi domā: ticības apliecība, organizācija, dogmas, morāles normas. Kad šo pašu

vārdu dzirdu es, es domāju: dzīves jēgas un sirds patiesuma dziļums. Man nav ne mazāko šaubu, ka konkurences starp organizētajām reliģijām ēra ir pagājusi. Nu mums pienācīgi jānovērtē to unikalitāte, vienlaikus aizgūstot no tām tik daudz atziņu un iedvesmu, cik vien iespējams, lai tās izmantotu par labu mums pašiem un mūsu kopienām. Man gribētos redzēt baznīcas un tempļus atkal pilnus cilvēkiem, kuriem gan nebūtu obligāti jābūt ticīgajiem, bet gan cilvēkiem, kuri meklē garīgu vadību un barību. Tradīcijas ir vērtīgs resurss individuālajā garīgajā dzīvē.

Šī niansētākā un kompleksākā pieeja reliģijai radoši saplūcina kopā dvēseli un garu. Rituāls, tēli, uzsvars uz stāstu, reālu cilvēku kopiena, solidaritāte ar globālām problēmām – visas šīs tēmas var garīgajām praksēm piešķirt dvēseles dāvāto dziļumu. Ja jau pats garīguma jēdziens šķiet pārāk izplūdis un gaistošs, tad šis jaunais un dziļais reliģijas elementu pārvērtējums, kurā nav jāreķinās ar piederību pie kādas organizācijas, varētu atjaunot sabiedrībai tik ļoti nepieciešamo reliģiozitāti.

## *Dvēseles aprūpēšana*

Kad septiņdesmitajos gados Sirakūzu Universitātē studēju reliģiju zinātņu doktora studiju programmā, uzdūros kādai grāmatai, kas izmainīja manas domas par daudziem jautājumiem. Tas bija mākslas vēsturnieku grupas sarakstīts pētījums par vienu vienīgu Albrehta Dīrera gravīru ar nosaukumu “Melanholija II”. Pētnieki bija pievērsušies Saturna gara atveidojumam, sirmgalvim, kurš simbolizē gan depresiju, gan iedvesmu. Tā aizsākās mani mēģinājumi visa mūža garumā atrast labo sāpīgās emocijās.

Pēc pāris gadiem es sastapos ar Džeimsu Hilmenu, un mēs daudz diskutējām par depresiju. Viņš bieži teica, ka izteikti ekstravertas sabiedrības, tādas kā mūsu, locekļi atrod interioritāti

depresijas brīžos. Viņš arī norādīja, ka dažām būtiskām iztēles daļām mēs varam piekļūt tikai tad, kad esam depresijā. Tieši tajā viņš saskatīja “negatīva” dvēseles stāvokļa vērtību.

Ļaujiet man uzskaitīt principus, kuriem es sekoju, praktizēdams psihoterapiju kā dvēseles aprūpēšanu, lai palīdzētu ikvienam dzīvot dvēseliskāku dzīvi.

1. *Kalpot dvēselei, nevis dzīves virspusējām vajadzībām.* Ja dvēsele ir atstāta novārtā, tam ir simptomi. Cilvēks reizēm jūtas nomākts, un viņam neizdodas izveidot laimīgas attiecības. Iemācieties atšķirt dvēseles aprūpēšanu no ikdienišķu jautājumu kārtošanas!
2. *Simptomi ir izejmateriāls dvēseles veidošanai.* Ja jums ir emocionālas problēmas, nesteidzieties tās uz karstām pēdām atrisināt. Rūpīgi izpētiet tās, lai saprastu, kas vajadzīgs jūsu dvēselei. Simptomi ir sāpīgi, ar tiem jāstrādā, un tie jāatvieglo, taču simptomus ietverts tieši tas, ko meklējat.
3. *Neko nedrīkst uztvert burtiski – vienmēr jālūkojas dziļāk.* Piemēram, ja cilvēks par daudz dzer, ko viņa dvēsele mēģina atrast alkoholā? Ja cilvēks pārēdas, kura viņa dvēseles daļa mirst badā? Domājiet poētiski – nekad nereaģējiet virspusēji!
4. *Jāatvēr laiks pārdomām un sarunām.* Nedrīkst pārsteigties ar lēmumiem un rīcību. Nav jābūt pasīviem, jābūt apdomīgiem. Vārdi spēj dziedināt.
5. *Lūdziet padomu cilvēkam, kuram uzticiaties!* Jāņem vērā, ka notiekošā interpretāciju var ietekmēt paša kompleksi, neskaidrās emocijas un stāsti, kurus vērpjam, lai pasargātu sevi no dzīves. Tāpēc vienmēr

pa rokai jābūt “terapeitiskiem” līdzekļiem – terapeitiskiem tajā nozīmē, ka tie dziedina dvēseli vai nāk tai par labu.

Kad šī grāmata ieraudzīja dienasgaismu, daudzi lasītāji man pateicās par to, ka viņiem bijis ļoti derīgi uzzināt par depresijas pozitīvajiem aspektiem. Daži gan pārmeta, ka esmu aprakstījis vien bieži sastopamu vieglu nomāktību, bet citi man atklāja, ka tiešām cieš no klīniskas depresijas un lasījuši manu grāmatu, slimnīcā no depresijas ārstēdamies. Viņi rakstīja, ka grāmata neesot paglābusi viņus no depresijas, taču piešķīrusi viņu stāvoklim jēgu, un tas viņiem esot ļoti palīdzējis.

Es ieteiktu lietot jēdzienu “depresija” tikai klīniskās saslimšanas gadījumā, bet citus pārdzīvojumus aprakstīt daudz ikdienišķākiem un precīzākiem apzīmējumiem, piemēram, skumjas, bezcerība, vilšanās un dzīves jēgas zaudēšana. Tās ir dvēseles slimības, kuras varam ārstēt ar dvēseliskām metodēm.

Ja cilvēkam regulāri uznāk dusmu lēkmes, viņam būtu jāatstāt atpakaļ, definējot tās dzīves situācijas, kurās dusmas bijušas pamatotas, bet nav tikušas izrādītas. Tad tā vietā, lai vienkārši izgāztu dusmas pār citu galvām, to spēks un enerģija jāieauž ikdienas dzīvē.

Tātad ir vismaz divi veidi, kā aprūpēt dvēseli. Pirmais – jāatklāj pagātnes epizodes, kad dvēsele ieciklējās uz kādu konkrētu problēmu, un tad jāmēģina to atšķetināt. Otrs veids ir atrast aktivitātes un resursus, kas pabarotu dvēseli šobrīd: rokdarbi, māksla, spēles, draugi, dzīvnieki, ceļošana, dārza darbi, kalpošana...

Viss iepriekš uzskaitītais ir terapija tādā nozīmē, kā šo jēdzienu lietojis Sokrats: tā palīdz saglabāt dvēseles veselību un vitalitāti un ir labākais veids, kā novērst tādas dvēseles slimības kā depresija un frustrācija. Katra diena piedāvā mums jaunas izvēles. Var rīkoties tā, ka dvēsele tiek savainota, piemēram, strādāt līdz spēku

## RŪPĒS PAR DVĒSELI

izsīkumam vai kā apsēstiem dzīties pēc naudas un mantas. Vai arī var tikties ar cilvēkiem, kuri mums patīk, un darīt to, kas apmierina mūsu dziļākās vēlmes. Padarot dvēseles aprūpēšanu par dzīvesveidu, var atrast to, ko grieķi sauca par *eudaimonia* – labu garu vai, dziļākajā nozīmē, laimi.