

JĒGPILNA
DZĪVE

JAMES HOLLIS

A LIFE
of MEANING

RELOCATING YOUR CENTER
OF SPIRITUAL GRAVITY

DŽEIMSS HOLISS

JĒGPILNA DZĪVE

MEKLĒJOT
GARĪGĀS GRAVITĀCIJAS
CENTRU

No angļu valodas tulkojusi

Iveta Boiko



158 (035)
Ho 250

James Hollis

A LIFE OF MEANING

Relocating Your Center of Spiritual Gravity

Copyright © 2023 by James Hollis

This Translation published by exclusive licence from Sounds True, Inc.

All rights reserved.

Džeimss Holiss

JĒGPILNA DZĪVE

Meklējot garīgās gravitācijas centru

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja *Vija Kilbloka*

Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*

Redaktore *Elīna Vanaga*

Korektore *Zinta Strikute, Elīna Strautiņa*

Mākslinieciskais redaktors *Aigars Truhins*

Vāka dizainu adaptējusi *Ilze Isaka*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6, Rīgā,

LV-1010. Red. nr. R-603.

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 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums latviešu valodā, Iveta Boiko 2024

© Izdevums latviešu valodā, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2024

ISBN 978-9934-32-436-9

Šī grāmata ir veltīta manas dzīves mīlestībai Džilai,
kuras pastāvība un klātbūtne uztur stipru manu garu,
kā arī mūsu bērniem Tarīnai un Tīmotijam, Jonam un Siai.

Vēlos pateikties arī Lizai Harisonei
un Dženiferai Ivetai Braunai,
kuras saskatīja iespēju apkopot vienā grāmatā
tik dažādas tēmas, kā arī Gretelai Hekensonei,
kuras darbs, rediģējot tekstu un pārbaudot faktus,
“Jēgpilnu dzīvi” noveda līdz pilnībai.

Pienāks laiks,
kad jūs ar prieku
sagaidīsiet sevi ierodamies
pie savām durvīm, skatāties savā spogulī.

Dereks Volkots, *Love after Love* ("Mīlestība pēc mīlestības")

SATURS

Priekšvārds	9
1. nodaļa. Kā atpazīt agrīno dienu formējošās ietekmes	11
2. nodaļa. Kad viss sabrūk pusmūža pārejas laikā	35
3. nodaļa. Tikšanās ar ēnu personīgajā un sabiedrības dzīvē	65
4. nodaļa. Skats uz septiņiem nāves grēkiem caur psiholoģijas prizmu	93
5. nodaļa. Kā atbrīvoties no rēģiem, kas vada mūsu dzīvi	115
6. nodaļa. Kā rast dzīvesprieku pārmaiņu laikā	143
7. nodaļa. Atskats uz ceļojumu	167
8. nodaļa. Pilnvērtīgāka dzīve, atceroties nāvi	189
Noslēgums. Ko vēlas psihe?	209
Atsauces	213
Bibliogrāfija	217
Alfabētiskais rādītājs	219
Par <i>Sounds True</i>	224

PRIEKŠVārds

Šajā grāmatā mēs meklēsim ceļu uz jēgpilnu dzīvi. Apskatītās tēmas ir sakārtotas apmēram tādā pašā secībā, kādā attīstās mūsu dzīve, bet pārdomas un atziņas, kuras jūs lasīsiet, ir balstītas uz manu vairāk nekā četrdesmit gadu pieredzi psihoanalītiķa darbā. Savā agrīnajā profesionālajā dzīvē es biju pasniedzējs un humanitāro zinātņu profesors, taču mūža vidusposmā pārkvalificējos Junga institūtā Cīrihē un kļuvu par praktizējošu Junga analītiķi. Šajā ceļā esmu bijis privileģēts satikt daudzus cilvēkus, kas darbojas psihoterapijas jomā, un, protams, vērot, lasīt un domāt par jautājumiem, kas saistīti ar dvēseles dzīvi. Grāmatas astoņās nodaļās runāsim par jautājumiem, kuri mūža ceļojumā ir patiešām svarīgi, jo es ticu, ka lieli jautājumi rada plašāku dzīvi, ievēdot mūs prāta, gara un dvēseles sfērās. Būtībā šis izdevums ir antoloģija, kurā apkopotas dažas no populārākajām tēmām, kas gadu gaitā visvairāk ieinteresējušas lasītājus, kā arī jautājumi, kas nekad nezaudē aktualitāti individuālās psihoterapijas kontekstā.

Šīs grāmatas stils ir neformālāks nekā vairumam manu iepriekšējo grāmatu, jo te apkopotās esejas sākotnēji tika ierakstītas audio formātā *Sounds True* studijā Bolderā Kolorādo štatā 2019. gadā. Tā kā gadu gaitā daudzi klausītāji lūdza man ierakstu tekstu, lai varētu to pārskatīt, es biju ļoti priecīgs, kad izdevniecības *Sounds True* redaktori nolēma manas esejas izdot vienotā grāmatā. Dažos gadījumos teksts ir mainīts skaidrības labad, tomēr kopumā grāmata precīzi atveido oriģinālo mutvārdu versiju.

Džeimss Holiss

Vašingtona

2022

Kā atpazīt agrīno dienu formējošās ietekmes

Pirmajā nodaļā mēs pievērsīsimies ceļojumam, ko saucam par dzīvi, un mēģināsim izprast dažas no agrīno dienu ietekmēm, īpaši tās, kas kļuvušas par mūsu pavadonēm un turpina ietekmēt mūsu lēmumus un izvēles, liekot pieņemt vienas un atturot no citām. Karls Gustavs Jungs uzskatīja, ka šī dzīve ir tikai īsa pauze starp divām mistērijām. Tā ir diezgan precīza dzīves definīcija, kuru es varētu papildināt, piebilstot, ka mūsu aicinājums ir padarīt šo īso pauci pēc iespējas gaišāku. Jautājums ir: kā to izdarīt?

UZDOT BŪTISKUS JAUTĀJUMUS

Personīgās izaugsmes un attīstības ceļš nenozīmē tikai atbilžu meklēšanu, ar ko jaunībā nodarbojāties mēs visi, jo atbildes, kuras atrodam, labākajā gadījumā mūs apmierina tikai īsu brīdi vai arī tās ir kāda cita cilvēka atbildes. Dzīve nemitīgi attīstās, un vakardienas patiesība ir rītdienas cietums. Iespējams, jūs atceraties seno tautas gudrību: nav ierobežojošāka cietuma par to, kurā atrodamies, to neapzinoties. Es uzskatu, ka savu dzīvi mēs padarām jēgpilnu tad, kad uzdodam jēgpilnus jautājumus un turam šos jautājumus savas uzmanības lokā, nevis samierināties ar pieejamām atbildēm, kas galu galā izrādās ierobežojošas.

Atbildes mums stāsta to, ko jau esam pieredzējuši, turpretī jautājumi ved mūs ceļā. Psihoanalīzes seansos es bieži esmu pacienti

teicis: “Runa nav par jūsu izārstēšanu, jo jūs neesat slimība, jūs esat process. Runa ir par jūsu dzīves veidošanu interesantāku – pilnu notikumiem un ikdienas izvēlēm, kuras vienlaikus rada un pauž jūsu vērtības.”

Kad bijām mazi un atkarīgi no pieaugušajiem, mūsu jautājumi, protams, bija saistīti ar izdzīvošanu. Kurš par mani parūpēsies? Kas man jādara, lai saglabātu savu labvēlību? Kā man izvairīties no strīdiem ar tevi? Vai vari man iemācīt, kas ir pasaule? Tiesa, bērnībā šiem jautājumiem bija zināms sakars ar mūsu labklājību, taču, ja tie valda pār mūsu dzīvi vēl šodien, mēs neapzināti kalpojam infantilizējošām programmām un turpinām atrasties sākotnējā atkarībā, nevis iegūstam suverenitāti savā dzīvē.

Tāpēc šajā grāmatā mēs uzdosim citus jautājumus – tādus, kuru mērķis ir palīdzēt atrast joprojām saglabājušās atkarības un, iespējams, sekmīgāk tikt galā ar iekšējo pretestību un iestrēgumu. Jautājumu izpētei sekos norādes attiecībā uz atbilžu meklēšanu, taču, kā jau nojaušat, manas atbildes var izrādīties nelietderīgas jūsu dzīvē. Tāpēc ņemiet vērā: jums jāatrod pašiem savējās.

Mūsu rīcību lielā mērā nosaka vai vismaz ietekmē mūsu iekšējie stāsti – tie fragmentārie personiskie naratīvi un “pierakstu druskas”, kuras palīdz ieraudzīt, kas esam mēs paši, kas ir citi un kā mums izturēties citam pret citu. Daži no šiem stāstiem ir diezgan atklāti un apzināti, jo vecāki, skolotāji un sabiedrība mums ir mērķtiecīgi mācījusi, kā domāt, just un uzvesties. Citus stāstus klusībā esam veidojuši mēs paši – dienu no dienas, līdz tie nemanāmi kļuvuši par to, kas mēs patiešām esam vai pēc mūsu domām esam.

Ja vēlamies izprast sevi, veikt apzinātākas un autentiskākas izvēles, nevis kalpot iepriekš definētām uzvedības normām, mums ir jāapzinās, kā šie stāsti darbojas mūsu ikdienas dzīvē. Kā jūs jau zināt, problēma ar zemapziņu ir tāda, ka tā ir neapzināta. Patiesībā mēs pat nevaram droši apgalvot, ka tā vispār eksistē. Un tomēr mūsu

neapzināto izvēļu un slēptās dzīves aspekti nemitīgi izpaužas ārējā pasaulē, ik dienu mēs aiz sevis atstājam savu izvēļu sekas. Tieši kurš jeb kādi iekšējie centri atbild par šīm izvēlēm?

Kaut kas taču vada šo izrādi, kontrolē mūsu elpošanas procesu, gremošanas darbību un emocionālo stāvokli. Kaut kas katru nakti rāda mums sapņus. Kaut kas tur iekšienē notiek. Tāpēc mums ir jāmēģina izprast, kas īsti norisinās zemapziņā. Kā strādāt ar to apzinātāk un pārdomātāk. Sprototams, kaut ko apzināties mēs varam vien tad, kad tas ir radis izpausmi pasaulē kā uzvedības modelis, sapņa tēls, somatiska sūdzība vai projekcija.

SAPŅI UN ZEMAPZIŅAS VALSTĪBA

Jauni pacienti mēdz vaicāt: “Ar ko man sākt sava ceļojuma analīzi?” Es vienmēr atbildu: “Sāciet ar uzvedības modeļiem.”

Kad jūs no rīta pamostaties un, skatoties spogulī, tīrāt zobus, jūs taču sev nesakāt: “Šodien es darīšu tās pašas muļķības, kuras esmu darījis jau gadu desmitiem.” Tomēr, visticamāk, jūs darīsiet tieši to. Līdz dienas beigām jūs būsit atkārtojis ne vienu vien ierastu izvēli un attieksmes izpausmi, un sekas turpinās uzkrāties.

Galū galā mēs sākam apzināties, ka mūsu rīcība ir “loģiska”, tā pamatojas uz priekšnoteikumiem, no kuriem izriet. Mēs nerīkojamies neprātīgi, mēs darām loģiskas lietas. Taču daudzi no mūsu priekšnoteikumiem un agrīnajiem stāstiem ir izdomājumi. Iespējams, kādreiz tie ir bijuši noderīgi, konstruktīvi vai pasargājoši, bet, pat ja tā ir taisnība, tie vienalga saista mūs ar pagātņi, padarot mūs nevarīgus un rīkoties nespējīgus. Kad pievērsamies saviem uzvedības modeļiem, tie mūs aicina atgriezties atpakaļ zemapziņas sfērā, kas patiesībā ir tā vieta, kur rodas daudzas mūsu izvēles.

Dažreiz ir svarīgi ieklausīties citu teiktajā par mūsu uzvedību un rīcības modeļiem, protams, ja vien spējam klausīties un nopietni uztvert kritiku. Tam ir nepieciešams zināms spēks; kā teikts senā

austrumnieku sakāmvārdā, “svētī tos, kas tevi nolād un nievā, jo viņi izrādīsies tavi lielākie skolotāji”. Vārdi neko nemaksā. Dažkārt tas nav viegli, taču mums ir jāmācās arī no tiem, kuri kritizē mūsu uzvedību.

Līdztekus uzvedības modeļiem pastāv arī sapņi, kas mums piedāvā korekcijas, izaicinājumus un pretrunas. Pētījumi liecina, ka parastā miega ciklā mēs ik nakti redzam vidēji sešus sapņus. Jūs varbūt teiksiet: “Es neatceros tik daudz sapņu,” – vai: “Es nesapņoju,” – vai: “Es nekad neatceros savus sapņus.” Iespējams, tā patiešām ir. Taču taisnība ir arī tā, ka daba netērē enerģiju velti. Dabai, radot sapņus, ir noteikts mērķis. Manuprāt, daba vēlas palīdzēt mums apstrādāt to milzīgo stimulu daudzumu, kam esam pakļauti ikdienā, kā arī asimilēt un apkopot pieredzi, pat ja necenšamies izprast tās nozīmi.

Tomēr, tiklīdz sākam pievērst uzmanību saviem sapņiem, mēs saprotam, ka tajos notiek dziļa mītu veidošanas darbība, mītopoētisks process, kas ne tikai veido iespaidus, bet arī komentē dzīvi. Mēs nonākam pie būtiskas atziņas, ka eksistē kāds informējošs intelekts, kas vēro mūsu dzīvi, piedāvā savu redzējumu un vēlas ar mums komunicēt. Vai nebūtu lietderīgi laiku pa laikam pievērst tam uzmanību un ieklausīties, ko sapņi mēģina mums pateikt?

Papildus uzvedības modeļu un sapņu analīzei mums ir jāiemācās cienīt un izprast arī savus simptomus. Simptomi – tā ir autonoma iekļaušanās ikdienas dzīves plūsmā. Simptomi apliecina pārsteidzošo faktu, ka mūsu psihe novēro, izvērtē un kritizē to, kā mūsu dzīvi pārvalda stresainie vadītāji augšējā stāvā, tā dēvētā apziņa. Simptomi bieži vien ir savveida pazīmes, ka psihei mūsu izvēles nav tīkamas, tāpēc tā piedāvā alternatīvas.

Visbeidzot, atkal ieskatoties zemapziņas sfērā, mums jāpievērš uzmanība tam, ko projicējam uz citiem. Tā kā projicēšana ir neapzināts mehānisms, mēs nemaz nezinām, ka esam to darījuši, tomēr

projekcija norāda, ka ir provocēts mūsu intrapsihiskais materiāls – dienaskārtība, cerību kopums vai, iespējams, baiļu izraisīta reakcija. Varbūt mēs vēlamies, lai otrs cilvēks kaut ko darītu, un, ja viņš to nedara vai neuzvedas tā, kā esam cerējuši, mēs izjūtam apjukumu un satraukumu, varbūt pat dusmas par to, ka viņš neatbilst mūsu cerībām. Tādā gadījumā mums ir jāaprunājas ar sevi. *Kādu nastu es uzveļu šim cilvēkam? Es pats esmu par to atbildīgs. Kas man ir jāiemācās? Kādas mācībstundas mana iedragātā projekcija pieprasa pabeigt?*

Piemēram, tuvās attiecībās mēs bieži vien gaidām, ka otrs cilvēks visu nokārtos mūsu vietā, parūpēsies par mums vai ļaus mums justies labi. Bet, ja rūpīgāk palūkojamies uz šīm projekcijām, šo neskaitāmo cerību programmu un ja esam godīgi, nobrieduši un spējīgi uzņemties atbildību, mēs sākam saprast: *tas ir mans uzdevums. Man tas ir jā dara pašam.* Noņemt savas ekspektācijas no otra cilvēka pleciem un uzņemties par tām atbildību ir patiesi varonīga un mīlestību apliecināša rīcība.

Turklāt mums arī jāatceras atšķirība starp Es (ar lielo E) un tā saukto sevis izjūtu. Sevis izjūta būtībā ir visu to stāstu kopums, kurus esam sacerējuši, mēģinot rast jēgu savai dzīvei. Tā, piemēram, ja kāds ir piedzīvojis emocionālu uzbrukumu, sarežģītus sociālekonomiskos apstākļus vai citus faktorus, kurus nav spējis ietekmēt, viņš var secināt, ka ir bezspēcīgs lielo dzīves izaicinājumu priekšā. Ņemot vērā savu iekšējo pārliecību, šis cilvēks refleksiīvi projicē bezspēcību uz citiem, tādējādi kalpojot vecajam naratīvam, kurš savukārt rada vecos uzvedības modeļus. Diendienā dzīvojot saskaņā ar šiem modeļiem, mēs “loģiski” secinām: *es vienkārši tāds esmu.* Vai: *tāda ir dzīve.* Kamēr šādas domāšanas sekas nav kļuvušas traucējošas, mēs diemžēl neapzināmies, ka joprojām atrodamies agrīnās formatīvās pieredzes gūstā, un neizmantojam savā rīcībā esošo spēku.

No ego ierobežotā skatpunkta raugoties, Es ir dabisks, organisks, autonomš Cits, tā ir mūsu daba, kas tiecas izpausties. Turpretī mūsu

sevis izjūta ir nosacīta, kultūras rāmjos ielikta un ļoti nepastāvīga, to ietekmē laiks un vieta, kur dzīvojam, reliģiskā un izglītības pieredze, dzimtas dinamika, turklāt to visai bieži ierobežo uztvere caur bērna perspektīvu, nevis pieaugušā apzinātas izvēles iespējas.

Vairumā gadījumu izvēles veic mūsu sevis izjūta, tomēr mūsu augstākais Es tik un tā vienmēr meklē izpausmi. Ja mēs šo izpausmi nepieļaujam, kā tas bieži vien notiek, rodas uzvedības vai attieksmes patoloģija un attiecīgi simptomi. Bet par to runāsim nedaudz vēlāk.

Mūsu sevis izjūta lēnām veidojas no mūsu agrīnās dzīves un pirmajām saskarsmes epizodēm, tā pakāpeniski atkārtojas un nostiprinās, tiek koriģēta un mainīta un gūst apliecinājumu vides spiediena ietekmē. Laika gaitā sevis izjūta iegūst dzīvotspējīgas personības statusu – tā ir daļēji autonoma, refleksīvi ietekmējama, un to provocē pagātnes adaptīvās stratēģijas. Bet vai tā ir mūsu dzīve? Tāda, kādu mums paredzējuši dievi?

ATTIECĪBU MODEĻI MŪSU AGRĪNAJOS STĀSTOS

Tagad aplūkosim dažus jautājumus, kas ļaus iedziļināties sevis izjūtā un, paceļot nost virsējos slāņus, ieraudzīt mūsu iekšienē paslēptos mehānismus. Šķiet, divi visskaidrāk redzami no tiem ir šādi: kā mēs iepazīstam sevi un kā mēs iepazīstam citus?

Jau kopš pirmā dzīves mirkļa mums aktuāli ir vairāki jautājumi. Kas tu esi? Kas esmu es? Vai tu esi drošs, uzticams, klātesošs? Vai tu mēdz sodīt, iebiedēt, atstāt? Kāda jēga ir tam, ko es piedzīvoju? Tā kā mūsu labklājība ir tieši atkarīga no izpratnes, mēs sākam “veidot stāstu” par savu pasauli. Mēs radām stāstu no aktīvā dzīves procesa, lai tas kalpotu mums paredzamas pasaules konstruēšanai.

Stāsti ir mūsu pagaidu interpretācijas par to, kas notiek un ko tas varētu nozīmēt. Šos provizoriskos stāstījumu uztur spēkā mūsu iekšējās emocijas, un tie ir iemiesoti somatiskā reģistrā, kas nekad

neko neaizmirst. Tādējādi mēs pieķeramies nepilnīgam scenārijam, kas var tikt izspēlēts mūsu turpmākajā dzīvē, bet var arī tikt nodots aizmirstībai, jo vietā, iespējams, nāks citi, spēcīgāki scenāriji. Neatkarīgi no tā, cik kompetenti esam ārējā pasaulē un cik veiksmīgi izskatāties sabiedrības acīs, vairums no mums lielāko daļu laika darbojas autopilota režīmā. Citiem vārdiem sakot, mēs kalpojam refleksīvām stratēģijām, kas ir izstrādātas, lai apmierinātu mūsu vajadzības, kontrolētu trauksmi un ļautu pēc iespējas efektīvāk izvairīties no kaitējuma.

Mūsu sistēmiskie attiecību modeļi ir radušies no mūsu agrīnajiem stāstiem, ar kuriem esam dzīvojuši tik ilgi, ka uzskatām tos par realitāti, nevis par pagaidu fikcijām jeb naratīviem, kuros esam ieslodzīti, līdz tos atpazīstam. Piemēram, mēs visi pazīstam kādu, kurš laiku pa laikam nomaina partneri, darbavietu vai dzīvesvietu, bet vienalga neapzināti atkārtoto ierasto izvēles modeli, turklāt ir pārsteigts, sastopoties ar tiem pašiem drūmajiem rezultātiem. Jā, mēs reti apzināmies, ka paši esam vienojošais elements mūsu attiecību un profesionālo izvēļu katalogā. Pat ja ikdienā saskaramies ar radikāli jaunu pieredzi, mēs to uzlūkojam caur vēstures prizmu, kuras šķautnes noslīpējuši agrīnie stāsti par uzticēšanos, nodevību, ekspektācijām, vilšanos, kontroli, piekāpšanos utt. Iespējams, arī jūs esat piedzīvojuši līdzīgu scenāriju. Patiesībā dzīves ceļojuma laikā to ir piedzīvojis ikviens.

Šādos gadījumos formējošie stāsti korigē pašreizējo brīdi, kalpojot vecajām ekspektācijām un pat piesaistot noteiktus cilvēku tipus, ar kuriem izspēlēt zināmo scenāriju, tādējādi jaunās iespējas tiek pakārtotas pazīstamām atkārtotās stratēģijām. Rezultātā mēs, sev par pārsteigumu un izbīli, atklājam, ka esam atgriezušies turpat, kur bijām iepriekš.

Psihologi jau sen ir novērojuši, ka atkārtotās tendenci darbina spēcīgi mehānismi, kurus mēs izmantojam kā rīkus, lai izprastu

pilnīgi unikālo un svešo pasauli, ar kuru saskaramies katrā jaunas izvēles brīdī. Minētos mehānismus sauc par *projekciju* un *pārnesi*.

Projekcija notiek tad, kad psihi provocē kāds notikums. Piemēram, ikreiz, kad es satieku kādu cilvēku, aktivizējas vesels vēstures lauks. Atkarībā no konteksta, sastaptā cilvēka izskata un tā, ko es gaidu šajā situācijā, tiek rosināti dažādi manas vēstures aspekti. Un vienalga, vai es to apzinos vai ne, aktivizējas kāds stāsts no pagātnes, kuru es neapzināti projicēju uz konkrēto cilvēku. Es pat nenojaušu, ka pārplūdinu šo personu ar savu psiholoģisko materiālu. Turklāt, tā kā šī darbība ir neapzināta, es, protams, nezinu, kā esmu izkropļojis savu priekšstatu par otru cilvēku un izveidojis pagaidu scenāriju. Lai gan šis realitātes ierāmējums, šis stāsts, iespējams, ir palīdzējis man izprast pasauli, konkrētajā brīdī tas aizsedz jauno realitāti un rāda to pašu veco, pazīstamo. Pat ja es vēlētos saprast, kāpēc turos pie sava vecā stāsta, tā atkārtota parādīšanās aizsedz jauno situāciju un uzspiež tai vecā stāsta informāciju un pasaules skatījumu.

Neilgi pēc projekcijas seko pārnese. Pārnese notiek, kad es reaģēju uz sastapto cilvēku sev pazīstamā, ierastā veidā, tāpat kā rīkojos pagātnē, kad tas man šķita produktīvi, pasargāja mani vai bija kaut kādā veidā noderīgi. Pārnese norāda uz mūsu tieksmi izmantot veco stāstu stratēģiskās viltības, jo tieši to dēļ mēs izmantojam vecos stāstus. No vienas puses, projekcija un pārnese palīdz mums izmantot iegūto pieredzi un nodrošina dienišķās dzīves nepārtrauktību. No otras puses, tās nosaka un ietekmē mūsu reakciju attiecībās ar cilvēkiem. Īsāk sakot, projekcijas darbojas kā arhitekti, kas konstruē mūsu uzvedības modeļus un atkārtoto reakcijas, kuras kādreiz bija vairāk vai mazāk noderīgas, bet šodien piesaista mūs ierobežotajai pagātnei.

Kādus stāstus mēs ienesam savās attiecībās? Kādiem stāstiem kalpojam atkal un atkal? Ir ļoti grūti rast atbildes uz šiem jautājumiem, jo mūsu stāsti ir radušies ļoti agrīnos attīstības posmos, ilgi pirms

mums izveidojās spēja palūkoties uz sevi no malas un objektīvi ieraudzīt savas izvēles. Turklāt mēs esam vairāk nekā tikai viens stāsts, vairāk nekā tikai viena pielāgošanās un izdzīvošanas stratēģija; mēs esam vesels to kopums. Mainīgos apstākļos un provokatīvās situācijās mēs apzināti vai neapzināti izmantojam dažādas pielāgošanās spējas. Visizplatītākās – un bieži vien viskaitīgākās – ir tās, kurām kalpojam neapzināti, jo tādējādi tiek pastiprināta to autonomija.

EKSISTENCIĀLIE DRAUDI, KAS SAISTĪTI AR PĀRMĒRA IETEKMI UN PAMESTĪBU

Stāsti rodas kā reakcija uz pārmēra ietekmi un pamestību, tie ir divi galvenie eksistenciālie draudi mūsu izdzīvošanai un labklājībai. Laika gaitā uzvedības modeļi, kas iegūti agrīnās attīstības gados, bieži vien nostiprinās kā refleksiņas reakcijas, tādējādi katram modelim ir potenciāls kļūt par “dzīvesveidu”. Iespējams, arī jūs savā dzīvē varat atrast šādus modeļus. Tie ir atšķirīgi atkarībā no vecuma, brieduma un situācijas, taču visi tiek izmantoti kā līdzekļi, lai pielāgotos pasaulei, aizsargātu sevi un, cik iespējams, apmierinātu savas vajadzības, izmantojot mūsu rīcībā esošās ierobežotās spējas.

Jo mazāk mums gadu, jo biežāk saskarsmi ar situācijām un cilvēkiem izjūtam kā nomācošu. Ikviens savulaik ir juties diezgan bezspēcīgs šajā varenajā, autonomajā pasaulē.

Sastopoties ar lielo Citu (jeb pasauli), mēs radām trīs modeļus, kas palīdz sadzīvot ar šo pārmēra ietekmi vai pielāgoties tai. Tās ir loģiskas reakcijas uz lielo un vareno Citu. Pirmais modelis ir izvairīšanās; otrais – varas meklēšana, lai cīnītos ar spēcīgo Citu; trešais – gatavība dot otram to, ko tas vēlas vai šķietami pieprasa.

Izvairīšanās modelim ir vairākas apakškategorijas. Pirmkārt, tā ir pavisam parasta izvairīšanās, kad mēs nerisinām problēmas un regulāri izvairāmies no sarežģītām, konfliktējošām konfrontācijām.