

DVĒSELES TERAPIJA

THOMAS MOORE

SOUL
THERAPY

*The Art and Craft
of Caring Conversations*

TOMASS MŪRS

DVĒSELES TERAPIJA

Māksla iejūtīgi sarunāties

No angļu valodas tulkojusi
Elita Salīņa



ZVAIGZNE ABC

150(035)
Mu 610

Thomas Moore
SOUL THERAPY

Copyright © 2021 by Thomas Moore
All rights reserved.

No angļu valodas tulkojusi *Elita Saliņa*
Ilzes Isakas vāka dizains
Vāka noformējumam izmantots attēls no
© iStockphoto.com/101cats

Tomass Mūrs
DVĒSELES TERAPIJA

Apgāda *Zvaigzne ABC* vadītāja VIJA KILBLOKA
Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*
Redaktore *Aija Grīnfelde*
Korektore *Anžela Berķe*
Mākslinieciskais redaktors *Aigars Trubins*

Apgāds *Zvaigzne ABC*, SIA,
K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.
Red. nr. R-607
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, Elita Saliņa, 2024
© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums, Apgāds *Zvaigzne ABC*, 2024
ISBN 978-9934-32-237-2

SATURS

Ievads 7

1. DAĻA. MATERIĀLS 15

- 1. nodaļa. Terapija kā aprūpēšana 17
- 2. nodaļa. Stāsti, kurus izdzīvojam 29
- 3. nodaļa. Apslēptie mīti 41
- 4. nodaļa. Simptoms kā pārmaiņu ierosinātājs 55
- 5. nodaļa. Piesargieties no pārneses! 63
- 6. nodaļa. Iekšējais miers 75

2. DAĻA. TRAUKS 85

- 7. nodaļa. Izveidojiet trauku! 87
- 8. nodaļa. Ieklausīšanās 95
- 9. nodaļa. Iestrēgšana 105
- 10. nodaļa. Bērnības miglājs 115

3. DAĻA. DVĒSELES MATERIĀLS 129

- 11. nodaļa. Sapņa pārstrādāšana 131
- 12. nodaļa. Kompleksi 141
- 13. nodaļa. Cik dziļi jums būtu jāiesaistās? 153

4.DAĻA. TERAPIJA PASAULĒ 163

- 14. nodaļa. Pasaules dvēseles aprūpēšana 165
- 15. nodaļa. Terapija darbavietā 173
- 16. nodaļa. Sabiedrības dvēseles dziedināšana 185
- 17. nodaļa. Vecāki kā dvēseles pavadoņi 193

5. DAĻA. TERAPEITS 203

- 18. nodaļa. Pāru terapija 205
- 19. nodaļa. Psihoterapeita pašaprūpes pamatprincipi 219
- 20. nodaļa. Terapeitisks stils 229
- 21. nodaļa. Psihoterapija un garīgā vadība 237
- 22. nodaļa. Psihoterapeita ēna 255
- 23. nodaļa. Terapijas spēks 267
- 24. nodaļa. Terapeits ikvienā no mums 273

Atsauces 283

Pateicības vārdi 287

IEVADS

Viss ir gaužām vienkārši: dzīve ir grūta un nepilnīga. Ikviens pieredz traģēdijas, zaudējumus, raizes un sarežģījumus attiecībās. Un tāpēc vairumam cilvēku dzīvē ir brīži, kad ļoti noderētu ar kādu parunāt par savām problēmām. Iespējams, ikvienam, vismaz noteiktos smagos dzīves posmos, būtu jāiziet psihoterapijas kurss. Psihoterapija ir lieliska profesija, taču reizēm var palīdzēt arī vienkārša saruna ar tuvu draugu, garīgo padomdevēju vai ģimenes locekli. Terapija plašākā nozīmē var notikt jebkur un izpausties daudzās dažādās formās.

Esmu psihoterapeits jau vairākus gadu desmitus, un man ir bijis gods atrasties blakus cilvēkiem, kuri cīnās ar šķietami neatrisināmām problēmām. Esmu sapratis, ka būt terapeitam un strādāt par terapeitu ir divas dažādas lietas. Tas nav tikai darbs vai prasme, bet gan veids, kā dzīvot pasaulē. Katru dienu augu dienu jūs mācāties būt iejūtīgs, uzmanīgi ieklausīties un saskatīt apslēpto.

Lai sekmīgi praktizētu terapiju, nepieciešamas labas idejas un atvērta sirds. Jūs pats esat galvenais darbarīks un nekad nevarat uzzināt pilnīgi visu par to, kā darbojas cilvēka prāts un kas esat jūs pats. Jūs kļūstat terapeits, vispirms iepazīstot sevi un tad saprotot, kas notiek cilvēka dzīvē kopumā. Es jūtu, ka katra stunda,

kad strādāju par terapeitu, man ko iemāca un palīdz profesionāli attīstīties. Šāda veida mācīšanās nekad nebeidzas, jo cilvēki ir bezgala sarežģīti.

Šī grāmata rakstīta gan psihoterapeitiem, gan visiem citiem, kuri vēlas mierināt un uzmanīgi uzklaustīt draugu vai radnieku. Mēs visi dažkārt esam terapeiti, un vidusmēra cilvēkam derētu zināt, kā labāk dot padomus citiem. Savukārt psihoterapeitiem, es ceru, šī grāmata palīdzēs veikt savu darbu dziļākā līmenī.

Terapeiti un “terapeiti”

Ir cilvēki, kuru profesija ir terapeits. Viņiem ir universitātes grādi, licences un sertifikāti. Viņiem ir kabineti, lielzmēra krēsli un reizēm pat klasiskā kušētīte. Viņi bārstās ar profesionāliem žargonvārdiem un bieži vien rada iespaidu, ka pašiem gan nav nekādu problēmu.

Es šeit mazliet ķircinos, jo man psihoterapeiti ļoti patīk. Manuprāt, viņi izraudzījušies vislabāko profesiju pasaulē – palīdzēt cilvēkiem tikt galā ar krīzēm un konfliktiem. Esmu mācījis psihoterapeitus, un daudzi no viņiem man ir labi draugi.

Bet es pazīstu arī daudz “terapeitu”. Pēdiņas te ir svarīgas, jo norāda, ka šis vārds nebūtu jāuztver burtiski. Dažkārt piezvina radnieks, kurš jautā, vai nevarētu parunāt ar jums “zem četrām acīm” par kādu sāpīgu jautājumu, piemēram, nesaskaņām laulībā vai nopietnu slimību. Vai varbūt jūs esat menedžeris uzņēmumā, un kādai darbiniecei ir problēmas ar bērniem vai alkoholu, vai nepieciešams padoms darba jautājumos. Vai arī jūs esat mācītājs vai rabīns, un cilvēki nāk pie jums pēc padoma, kaut gan neesat saņēmis nekādu formālu izglītību. Tad jūs saslēdzaties ar “terapeitu” sevī un izrādāt iejūtīgumu un ieinteresētību.

Es *terapiju* definēju kā “dvēseles aprūpēšanu”. Šajā nozīmē terapija notiek visur un vienmēr. Un īsta terapija ir, lūk, kas, – iejūtīgums, izpalīdzīgums, nesavtīga ieklausīšanās un atbildes. Tā nav profesionāla dzīves izķidāšana, meklējot, teiksim, jēgpilnus paternus un ietekmīgus vecāku tēlus – ar to nodarbojas profesionāli psihoterapeiti, tomēr tā var būt efektīva un ārkārtīgi svarīga.

Kad mācu psihoterapeitus, saprotu, ka arī viņi ir cilvēki. Viņi vērsās pie manis kā pie skolotāja, lai es aprūpētu viņu dvēseles un ierādītu viņiem dziļākus un jēgpilnākus veidus, kā darīt savu darbu. Tāpēc es nesaskatu nepārvaramu mūri starp psihoterapeitu un klientu. Kā viens, tā otrs cenšas izprast dzīves sarežģītību.

Es terapeitiem parasti iesaku savas darbības dinamikai izmantot draudzību. Ar to negribu teikt, ka viņiem būtu jāsadraudzējas ar saviem klientiem burtiskā nozīmē, bet gan ka viņu attiecībās varētu valdīt draudzības gars. Tas nozīmē, ka “terapeits” nespeciālists jeb amatieris, uzmanīgi uzklausiņams nelaimē nonākušu draugu, tiešām nodarbojas ar sava veida terapiju. Terapeitam nespeciālistam ir daudz ko mācīties no profesionāļa, un profesionālis var mācīties no nespeciālista.

Tātad šajā grāmatā es uzrunāju gan profesionāļus, gan nespeciālistus. Reizēm vērsos pie vieniem vai otriem, bet principā uzskatu, ka viņi var mācīties cits no cita, smeloties noderīgas atziņas no šiem diviem savstarpējās saiknes veidošanas modeļiem. Es rakstu ļoti skaidri, lielākoties iztiekot bez profesionālā žargona, bet, manuprāt, amatieriem derētu dziļāk un detalizētāk iepazīties ar psiholoģijas terminiem, piemēram, *pārnese* un *komplekss*. Ja vēlaties iemācīties labi lietot datoru vai viedtālruni, ir jāapgūst tehniskie jēdzieni. Lai labi nodarbotos ar terapiju nespeciālista līmenī, nenāktu par ļaunu zināt šo to no psiholoģijas jomas.

Terapeits platonīķis

Mana teorētiskā bāze terapijā ietver Junga un arhetipisko psiholoģiju, reliģijas un garīgo tradīciju studijas, humanitārās zinātnes un pat praktisko filozofiju. Mācīdams terapeitus, es viņu profesionālo izglītību papildīnu ar garīgām un filozofiskām atziņām un prasēm. Terapija nav jauns koncepts. Grieķu filozofs Platons, kas dzīvoja 4. gs. pr. Kr., rakstīja par dvēseli un bieži lietoja vārdu *terapija*, ko viņš definēja kā aprūpēšanu un kalpošanu ik dienu. Jēdziens *psihoterapija* burtiski nozīmē “dvēseles aprūpēšana”.

Tāpēc es iesaku atmest domu, ka jums būtu jāatrisina drauga vai klienta problēmas, un tā vietā uztvert terapiju kā aprūpēšanu un kalpošanu. Gādīgs draugs var mācīties no profesionāļa, kā klausīties, runāt un izturēties. Tas, ko psihoterapeits apmācības laikā uzzina, vidusmēra cilvēkam ir svarīgi gan viņa paša dzīvē, gan lai palīdzētu citiem. Cilvēki parasti sliecas dot padomus, kas vairāk saistīti ar viņiem pašiem, nevis ar personu, kurai viņi vēlas palīdzēt. Viņi bieži nenodala pašu dzīvi un vērtības no tās personas, ar kuru sarunājas. Turklāt amatieris var tikt ierauts spēcīgos emocionālos kompleksos un galu galā traucēt draugam izrauties no tā uzvedības modeļa, kas sagādājis viņam problēmas. Es neiesaku jums izlikties par profesionālu psihoterapeitu, bet gan iegremdēties paša pieredzē, atrast tur kādu gudrības graudu un vēriģi ieklausīties tajā, kas jūsu draugam sakāms. Tāda ir terapija kā dvēseles aprūpēšana.

Gandrīz 20 gadus es mācīju psihiatrus, ārstus, sociālos darbiniekus un psihologus, kas ieradās Jaunanglijas Izglītības institūtā Keipkodā uz obligātajiem tālākizglītības kursiem. Mērķis bija padziļināt viņu skatījumu, atsaucoties uz maniem pētījumiem par dvēseli un garīgo pieredzi. Jaunībā es 12 gadus biju katoļu mūks

un nepastarpināti un padziļināti apguvu garīgās prakses. Tad es rūpīgi studēju Karla Gustava Junga (*Carl Gustav Jung*) darbus, un esmu daudzviet mācījies Junga biedrībās. Vēlāk aprakstīšu savu darbību mana drauga Džeimsa Hilmena (*James Hillman*) aizsāktās arhetipiskās psiholoģijas jomā. Šo vasaras kursu laikā es atklāju, ka profesionāli parasti ir labi izglītoti un apmācīti, bet viņiem ir bijis maz saskarsmes ar dziļu psiholoģiju un pasaules garīgajām tradīcijām.

Mana pieeja terapijai, kas sakņojas filozofiskākā un garīgākā psiholoģijā, ir īpaši piemērota gan profesionālim, kurš vēlas iet tālāk par zālēm un uzvedības maiņu, gan nespeciālistam, kurš jūt aicinājumu palīdzēt draugiem un radniekiem, kad viņu dzīve samezglojas. Daži cilvēki apzinās, ka viņiem piemīt māka ieklausīties un sniegt padomus draugiem un ir aicinājums veidot neformālu, bet dziļu gandarījumu sniedošu tuvību ar apkārtējiem. Šīs terapijas izpratnes dziļums mazina plaisu starp profesionāli un “dvēseles padomdevēju”, kurš nav šīs jomas speciālists.

Apmācību laikā terapeiti uzzina, ka veselais saprāts ne vienmēr palīdz sniegt padomus citiem. Cilvēka dzīve ir pilna paradoksu un pretrunu. Apmācīti terapeiti parasti labi prot saskatīt slēptus uzvedības modeļus, turpretī nespeciālisti liek lietā vienkāršu loģiku. Piemēram, nesen televīzijā viena no vietējām psihoterapeitēm runāja par to, kā tikt galā ar trauksmi. Viņa ieteica vispirms apzināties savas bailes un tikai tad meklēt mierinājumu. Psihoterapeitam tā ir ābece patiesība, bet nespeciālists var izlaist baiļu apzināšanās stadiju un nekavējoties ķerties pie mierināšanas.

Ideālā gadījumā jūs varat iztēloties terapeitisku pasauli, kur visas publiskās un privātās sarunas un izteikumi ir vērsti uz dvēseles aprūpēšanu. Tāpēc mans galvenais mērķis ir ieteikt un ieskicēt visiem piemērotu terapeitisku dzīvesveidu.

Anam Cara

Kad nespeciālists palīdz kādam grūtā brīdī, viņš kļūst par, kā saka īri, *anam cara*, dvēseles draugu. Tā nav vienkārša draudzība, bet gan ļoti īpašas attiecības, kurās viens cilvēks tiešām palīdz otram un sniedz viņam padomus. Vairumam no mums trūkst apzīmējuma šāda veida draudzībai. Jēdziens *psihoterapija*, kura dziļākā nozīme ir “dvēseles aprūpēšana”, atbilst diezgan precīzi, kaut gan mūsdienās tam ir pārāk profesionāla konotācija un neapmācītam terapeitam amatierim tas šķiet neaizsniedzams.

Neformālam “terapeitam” šis punkts ir ļoti svarīgs. Tas, ko jūs darāt sava drauga labā, ir solis tālāk par parastu draudzību. Tās ir īpašas attiecības, kam raksturīgs gan tuvums, gan padomdevēja loma. Jūs varat sajūst atšķirību starp sarunu par sportu vai ceļojumiem un svarīgu attiecību vai darba jautājumu apspriešanu. Šādos brīžos vienkārša draudzība ir pārtapusi par *anam cara*. Jūs tai esat pievienojis terapeitisku elementu, kas acīmredzami nav profesionāls, taču ir nopietns.

Kāds jūsu ģimenē vai draugu vidū noteikti ir lūdzis jums palīdzību kādā personiskā jautājumā. Kā jūs tobrīd jutāties? Minēšu, ka gribējāt palīdzēt, bet īsti nezinājāt, ko sacīt vai iesākt. Varbūt rīkojāties pēc vislabākās sirdsapziņas, bet es vēlētos sniegt dažus ieteikumus, kā labāk tikt galā ar šādām situācijām.

Grāmatā es bieži vērsos pie profesionālā psihoterapeita, bet gandrīz viss, ko saku, noderēs arī ikvienam, kurš palīdz draugam vai radniekam. Tikai jāatceras, ka jūs patiešām esat terapeits un, lai arī ne profesionālā nozīmē, tas tomēr ir nopietni.

Tāpēc nebūtu slikti zināt pamatlīetas par to, kā labi klausīties un kā sarunāties.

Runājot par profesionāļiem – jums droši vien ir laba izglītība, prakse supervizoru uzraudzībā un plaša pieredze. Bet jums

varbūt šķiet, ka neizdodas atrast veidu, kā runāt par dzīves jēgu un mērķi. Garīgā dimensija it kā neietilpst jūsu profesionālajā darbībā, un tomēr visu laiku rodas ar to saistīti jautājumi. Ceru, ka šajā grāmatā jūs atradīsiet gan transcendenci, gan dziļumu. Mēs pārrunāsim dzīves jēgas meklējumus un gara un dvēseles mijiedarbību.

Es bieži atsaucos uz pāris iemīļotiem avotiem. Viens no svarīgākajiem ceļvežiem manis paša dzīvē ir “Daodedzin”. Es uzticos tam, ka teksts ciena paradoksus un neheroisku rīcību. Būtu labi, ja paralēli manai grāmatai jūs lasītu šo augstu vērtēto tekstu labā tulkojumā.* Lūk, raksturīgs citāts:

*Viedais vada tautu,
Palikdams pēdējais.
Nevēlēdamies neko sev,
Viņš zina, kā virzīt vēlmes.
Un vai gan ne tādēļ, ka negrib neko,
Viņš spēj sasniegt it visu?*

Esmu arī daudz citējis K. G. Jungu. Rakstīdams šo grāmatu, pārlasīju izvilkumus no Junga darbiem, kurus esmu lasījis visu mūžu, un atradu tajos daudz vērtīgu atziņu. Es ieteiktu jums arī lasīt Jungu, ne tik daudz viņa psiholoģijas sistēmas, cik praktisko zināšanu dziļuma dēļ. Visbeidzot, es bieži citēju Džeimsu Hilmenu, kurš man bija labs draugs un no kura esmu apguvis atziņu pasauli. Viņš spilgti pārradīja iztēlē visu redzēto, tāpēc uzskatu viņu par vienu no mūsu izcilākajiem psiholoģiskajiem

* Latviešu valodā šis Laodzi darbs pieejams divos tulkojumos – “Sacerējums par Dao un De (Daodedzin)” (1986, 2007) un “Dao un De kanons” (2009). (*Tulk. piezīme.*)

rakstniekiem. Es arī atsaucos uz Karla Rodžersa (*Carl Rogers*) un Ērvina Jaloma (*Ervin Yalom*) humānistisko pieeju aprūpei un godīgumu, ar kādu viņi apraksta savu terapeita pieredzi. Katru nodaļu es noslēdzu ar dzeju, piedāvājot jaunu leņķi, kādā palūkoties uz nodaļā iekļautajām tēmām.

Laikā, kad psiholoģija arvien vairāk pievēršas zinātniskumam, es gribētu atgriezties pie tās filozofiskajām, mākslinieciskajām un garīgajām saknēm un parādīt, kā mēs visi bieži vien esam psihoterapeiti, jo īpaši šī jēdziena etimoloģiskajā nozīmē – dvēseles aprūpēšana –, sniedzami cits citam vienkāršus padomus un atbalstu. Ja pasaulei jebkad ir bijuši nepieciešami labi terapeiti un terapiju pārzinoši amatieri, tad šis brīdis ir pienācis.