

## **Psiholoģijas Pasaulei**

Mag. psych. Ināra Riekstiņa,  
psiholoģe, s/o *Psiholoģiskās palīdzības centrs*  
Aizkraukles rajonā

### **PAR VIENTULĪBAS PĀRDZĪVOJUMA FENOMENU**

Iepazīstoties ar dažādu autoru teorētiskiem un praktiskiem pētījumiem par vientulību, neatkarīgi no psiholoģijas virziena, kuru konkrētais zinātnieks pārstāv, nākas secināt, ka vientulība tiek traktēta kā subjektīvs un galēji individuāls pārdzīvojums (V. Sadlers, T. Džonsons, M. Bubers, K. Rodžerss, B. Misjukovičs u.c.), un tikai dažas psiholoģijas skolas (kognitīvā, psihodinamiskā) šķir vientulību no vienatnes.

L. Binsvangers vientulību definē kā kompleksu un intensīvu pārdzīvojumu, kurā notiek specifiska sevis apzināšanās un atklājas attiecību pārrāvums, kas attiecas gan uz savstarpējām, reālajām attiecībām, gan uz attiecībām cilvēka iekšējā pasaulē. K. Rodžerss aplūko vientulības pārdzīvojumu no diviem aspektiem:

- 1) vientulība kā nošķirtība – cilvēkus šķir viņu unikalitāte, runājot K. Rodžersa vārdiem: "Tu nekad neuzzināsi, kas esmu es, bet es nekad neuzzināšu, kas esi tu";
- 2) vientulība kā patiesu, pilnvērtīgu attiecību trūkums starp cilvēkiem.

Pirmais aspekts runā par eksistenciālās vientulības pārdzīvojumu, otrs – par savstarpējo attiecību dziļumu un patiesumu starp diviem subjektiem. Šo attiecību sākums meklējams agrīnajās mātes un bērna attiecībās.

Turpmākajā tekstā mēģināts analizēt, kā šie divi aspekti ir savstarpēji saistīti un kādā veidā eksistenciālās vientulības pārdzīvojuma kvalitāte ir atkarīga no spējas būt vienam, kas veidojas reālās, dziļi personiskās attiecībās.

Eksistenciālā vientulība ir universāls, mūžīgs un nepārtraukts pārdzīvojums. To nosaka eksistences apstākļi. Profesionāļiem labi pazīstamais ASV psihiatrijas profesors I. Jaloms uzsver, ka "eksistenciālā izolācija – tā ir vientulības ieleja, uz kuru ved daudz ceļu. Konfrontācija ar nāvi un brīvību indivīdu neizbēgami novedīs šinī ielejā". Eksistenciālās skolas pārstāvji palīdz izprast vientulības pārdzīvojuma absolūto dabu laikā un telpā, jo, kopš var runāt par cilvēka pastāvēšanu, pastāv arī eksistenciālās dimensijas – dzimšana un nāve, procesi, kurus pavada vientulības

pārdzīvojums. Diez vai vēl kādreiz savā dzīvē cilvēks jūtas vientuļāks, kā ienākot pasaulē un aizejot no tās. Savā laikā katrs no mums sevi pieteicis pasaulei, veicot pirmo fiziski grūto, tehniski komplicēto, psiholoģiskām ciešanām piesātināto darbu – piedzimis zemes dzīvei. Šis eksistenciālās vientulības pārdzīvojums tiek apzināts krietni vēlāk.

Grūti nepieņemt I. Jalomam, ka “visfundamentālākajā līmenī nav vientuļāka cilvēciska pārdzīvojuma kā miršanas pārdzīvojums”, jo, pat izvēloties iet nāvē par otru, nav iespējams šo cilvēku atbrīvot no viņa paša nāves. M. Heidegers saka: “Neviens nevar paņemt nāvi no cita”.

Eksistenciālās vientulības pārdzīvojums ir neizbēgams arī dzīves laikā, jo viens no būtiskajiem eksistenciālajiem dotumiem cilvēkam ir brīvība, kas nes līdzi atbildību. “Tajā pakāpē, kādā cilvēks atbild par personisko dzīvi, viņš ir vientuļš,” – raksta I. Jaloms. Arī augšanas un nobriešanas procesi nosaka eksistenciālo izolāciju. Eksistenciālā virziena teorētiķi ir vienisprātis ar psihoanalītiskā virziena domātājiem, ka augšana ir separācijas process, t.i., iešana no starppersonu saplūsmes uz autonomiju, individuāciju, paškontroli, neatkarību. Attīstības eksistenciālais pamatuzdevums ir piesaistes – separācijas vai saplūšanas – izolācijas dilemma. I. Jaloms uzsver, ka “neatdalīties nozīmē neaugt, bet maksa par separāciju un augšanu ir izolācija”.

Eksistenciālās vientulības pārdzīvojums rada subjektīvo diskomforta stāvokli, kurš, pārāk ieildzis, ir grūti paciešams, tāpēc cilvēks, no šī pārdzīvojuma aizsargājoties, veido attiecības. I. Jaloms norāda, ka “nekādas attiecības nevar iznīcināt izolāciju. Katrs no mums savā eksistencē ir vientuļš. Taču vientulību var dalīt ar otru, jo mīlestība kompensē izolācijas sāpes”. Attiecības starp diviem cilvēkiem ir veids, kā padarīt panesamas ciešanas, ko sagādā neizbēgamie eksistenciālās vientulības pārdzīvojumi. Ne jebkuras attiecības var būt dziedējošas. Ja cilvēku pārņem šausmas vientulības priekšā un, bēgot no tām, viņš vēršas pie citiem cilvēkiem, tad šie citi visbiežāk tiek izmantoti kā instrumenti, ar kuriem panākt vientulības noliegumu. Tādas attiecības nav patiesas un nolemtas neveiksmei, jo otrs aiziet, sajuzdamies apdraudēts, bet, ja viņš paliek, tad tādas attiecības kavē abu pušu attīstību, jo ir pārāk atkarīgas. Raksturojot šīs attiecības, I. Jaloms izmanto metaforu par kontaktdakšu un kontaktlīdzdu, respektīvi, tāda veida savienojums, kur izslēgta jebkura veida kustība, tāpat arī attīstība.

Par dziedējošām attiecībām runā M. Bubers. Tās ir attiecības, kurās otrs tiek satikts nevis kā līdzeklis vai instruments (“tas”), bet gan kā cits “es” jeb “tu”. Attiecības “cilvēks–cilvēks” ietver dinamisku divdabību: dodošo un ņemošo, uzbrūkošo un aizsargājošo, spēju izpētīt un spēju iebilst. Pie tam gan viena, gan otra puse ir vienā cilvēkā un kopā veido cilvēka būtību.

Eksistenciālās paradigmas ietvaros vientulības pārdzīvojums nav novēršams, jo tam piemīt fundamentāla esamības stāvokļa pazīmes. V. Vildmans min šādas pazīmes : būt atsevišķai būtnei ir vientulības rezultāts, noteikt kāda cita dzīvi ir vientulības dinamisma izpausme, noslēgt draudzību ir vientulības robežu noteikšana, pārlika pieķeršanās intimitātei ir veltīgs mēģinājums nokrāpt vientulības cenu dzīvība un nāve ir apliecinājums vientulības nepielūdzamībai.

Līdz ar to šī eksistenciālā vientulība ir slavējama kā vērtība, ja cilvēks ļauj pārdzīvojuma dinamiskajam nemieram un spēj pieņemt bez liekas trauksmes to, ko nevar mainīt pat tad, ja tas ir zināmā mērā sāpīgi.

Rodas jautājums, kāpēc daļa cilvēku spēj pieņemt neizbēgamos, universālos eksistenciālās vientulības pārdzīvojumus un, sadzīvojot ar tiem, turpināt produktīvi funkcionēt, bet daži šo pārdzīvojumu rezultātā radusies trauksme kļūst nekontrolējama, sāpes tos emocionāli paralizē, padarot bezpalīdzīgus vai pat destruktīvus (visbiežāk attiecībā pret sevi). Diāna Butene savā pētījumā par vientulību bērnu fantāzijās apraksta divas diametrāli pretējas bērnu reakcijas situācijā “palikt vienam”: vieni šo situāciju raksturo kā iespēju izpaust sevi, tā saistās ar prieku un apmierinājumu, savukārt citiem – ar bailēm, ciešanām, tukšuma sajūtu. Kāpēc tā? Kur meklējami iemesli?

Ontoģenētiski eksistenciālās vientulības pārdzīvojums visbiežāk tiek apzināts tajā laikā, kad cilvēkbērns iegūst prasmi domāt “iespēju” terminos, kad abstraktā domāšana piesaka savu pārkumu pār konkrēto, kad cilvēks sāk pārdzīvot savu klātesamību šajā pasaulē, arī klātesamību sev. Filozofs V. Turins runā par eksistenciāli semantisko krīzi – iekšēju krīzi, kas izpaužas iekšējā pārdzīvojumā, kad tiek meklēta atbilde uz jautājumu: kas es esmu sev (tīrā veidā, iekšēji, nevis caur ārējo)? Šis vecums sakrīt ar pusaudžu vecumposmu.

Ja ar pārdzīvojumu pēc F. Vasiļuka saprotam kritisko situāciju pārvarēšanas procesu, kas atspoguļo apziņā subjektīvu attieksmi pret izraisītāju faktoru, tad eksistenciālās vientulības pārdzīvojums ir pārdzīvojuma pārdzīvojums (V. Turina formulējums).

Pārdzīvojumam ir tieša saistība ar cilvēka psihiskajām struktūrām. Lai pārdzīvojums, arī vientulības pārdzīvojums, varētu tikt verbalizēts, ir jānotiek psihes diferenciacijas procesam – bioloģiski jaundzimušajā ķermenī ir jāpiedzimst psihei.

M. Bubers ļoti izteiksmīgi formulē: “Mūsu eksistence sākas ar vientuļu kļedzienu satrauktās atbildes gaidās”. Grūti nepiekrīst, ka jaunpiedzimis bērns nepazīst nekādu “es” un nezina nekādu citu esamības formu, izņemot attiecības. Pirmā eksistenciālā vajadzība jaundzimušajam ir izdzīvošana un spriedzes mazināšana, kas sākotnēji notiek fizioloģiskajā līmenī. Lai spriedzes mazināšanā iesaistītu psihiskās struktūras, ir nepieciešams uzkrāt pietiekami daudz pozitīvu apmierinājumu (gratifikāciju) interakcijās ar primārās aprūpes objektu – ideālā variantā – māti.

Māte pirmajos dzīves mēnešos apmierina bērna fizioloģiskās, eksistenciālās un emocionālās vajadzības, tā palīdzot pārdzīvot patīkamus mirkļus un krāt atmiņas par apmierinājumu. Tā veidojas pozitīvo izjūtu agrīnā pieredze, kas kļūst par pirmo regulējošo struktūru – psihes visprimitīvāko formu. Kad ir pietiekami akumulēta apmierinājumu masa, var notikt lēciens – bērns piedzimst kā psihiska būtne, zīdainim veidojas sevis izjūta: “es” un “ne-es” (māte, apkārtējā pasaule). D. V. Vinnikots raksta, ka “mātes “es” atbalsts palīdz bērnam organizēt savu “es””, rezultātā bērnam dzimst identitātes jūtas.

Virzoties tālāk bērna emocionālās attīstības virzienā, D. V. Vinnikots prezentē visievērojamāko emocionālā brieduma pazīmi – spēju būt vienam. Pēc šī pētnieka domām spēju būt vienam nodrošina ego – radniecīgas attiecības. Tās ir attiecības starp diviem indivīdiem, kur viena klātbūtne otram ir nozīmīga. Tās ir attiecības starp zīdaini vai mazu bērnu (viens) un māti vai aprūpes objektu (otrs), kurš droši ir klāt, pat ja šo otru uz brīdi pārstāv ierastā vide (ratiņi, gultiņa, rotaļlieta). Pietiekami laba aprūpe, kad bērna instinktīvās vajadzības atkārtoti ir apmierinātas, nodrošina indivīda uzticēšanos apkārtējai videi un attīsta spēju būt vienam.

Pēc M. Klainas spēja būt vienam ir atkarīga no labā objekta indivīda psihiskajā realitātē. Indivīda attiecības ar viņa iekšējiem objektiem nodrošina viņam pietiekami labu izdzīvošanu, pat ja ārējie objekti īslaicīgi nav klāt. Labā iekšējā objekta klātesamība palīdz saturēt trauksmi, kas rodas, ja cilvēks paliek viens.

D. V. Vinnikots atklāj paradoksu – spēja būt vienam balstās uz pieredzi būt vienam kāda klātbūtnē. Sākotnēji tā ir reāla māte, kas ir kopā ar savu bērnu, vēlāk – pārejas objekts (māti atgādinošs, aizstājošs objekts) un turpmākajā cilvēka mūžā tas ir labais (mierinājumu sniedzošais) objekts cilvēka iekšējā pasaulē. Šai spējai būt vienam

ir nepārvērtējama nozīme cilvēka dzīvē, jo mazs bērns, vēlāk pieaudzis cilvēks, var atklāt savu personisko dzīvi tikai tad, kad viņš ir viens.

Vienatne ir nepieciešams iekšējā dialoga un domas rašanās priekšnosacījums. Vienatnē cilvēks piedzimst pats sev un cilvēcībai.

Apkopojot objektattiecību teorijā smeltās atziņas, nākas secināt, ka **vienatni** cilvēks sāk pārdzīvot no tā brīža, kad sāk apjaust savu "es", respektīvi, kad ir noticis lēciens no viena objekta attiecībām (simbiozē) uz divu objektu attiecībām. Kā zināms, aizsākumi šim procesam meklējami pirmā dzīves gada 2. pusgadā. Pirmajos dzīves mēnešos iegūtā apmierinājumu (gratifikāciju) pieredze veicina psihs diferenciācijas procesus un ļauj baudīt vienatnes mirkļus, ja labais iekšējais objekts nodrošina spēju, esot vienam, šo laiku izmantot labākai sevis apjausmai un izzināšanai. Tas turpinās visa mūža garumā.

Ja agrīnās attiecības ar māti (primārās aprūpes objektu) cietušas neveiksmi un bērnam ir nācies iepazīties ar vienatni, pirms ir notikusi psihs diferenciācija, tad šī vienatne, jādodomā, ir pārdzīvota kā bailes, šausmas, briesmas, izmisums – kā draudi dzīvībai, jo nav iekšējās pasaules, nav labās pieredzes, kas palīdzētu pārdzīvot ārējās pasaules acumirkļa tukšumu. Tas ir tieši tas subjektīvais **vientulības** pārdzīvojums, kuru dažādo psiholoģijas teoriju pārstāvji raksturo kā trauksmainu, disforisku, ārdošu, izmisīgu un panisku. Šo jūtu pārņemtam cilvēkam vienatne nozīmē būt tukšumā bez orientieriem, jo nav pieredzes būt vienatnē kāda klātbūtnē. Nav grūti iztēloties šī cilvēka izjūtas un iespējamo uzvedību, kad viņu pārņem eksistenciālās vientulības pārdzīvojums. Eksistenciālā vientulība ir pārdzīvojuma pārdzīvojums, kad nav nedz pieredzes, nedz spēka vienam tikt galā ar ārējās pasaules tukšumu.

Vai te nav meklējamas saknes sagrozītajiem priekšstatiem par attiecībām, kurās otrs cilvēks tiek izmantots kā līdzeklis vai instruments („tas”), lai noliegtu sāpīgo, ārdošo eksistenciālās vientulības izjūtu, nevis kā „tu” (otrs „es”) savā vienreizīgajā unikalitātē, kuru ieraudzīt un izjust var tikai respektējot otra cilvēka brīvību?

Kā palīdzēt daudziem jauniem cilvēkiem psihiatriskajās klīnikās, ja emocionālā brieduma pakāpe nespēj turēt neizbēgamo eksistenciālo pārdzīvojumu intensitāti? Jauniešiem, kuri cieš no eksistenciālās vientulības pārdzīvojuma?

I. Jaloms pārliecina, ka “dziedējošas ir vienīgi attiecības... pacientu dziedēt var tikai tikšanās, pati par sevi, neatkarīgi no terapeita teorētiskās orientācijas”. Gribas ticēt, ka agrīnajā bērnībā gūtos zaudējumus var kompensēt terapeitiska rakstura

attiecības (satikt otru attiecībās “es – tu”). Varbūt tas ne vienmēr notiek kopā ar profesionālu psihoterapeitu, lai gan, bez šaubām, viņa klātbūtne atveseļošanās procesu darītu auglīgāku. Eksistenciālās vientulības pārdzīvojumu kvalitāte lielā mērā ir atkarīga no spējas būt vienam. Rakstnieka A. Kamī vārdiem runājot: „Pēc tam, kad cilvēks iemācās – un ne no grāmatām – palikt viens ar savām ciešanām, pārvarēt aizbēgšanas alkas, viņam maz kas paliek, ko mācīties”.

Izmantotā literatūra.

1. *Brennan T.* Loneliness at Adolescence// Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Ed. L.A.Peplau & Perلمان. A Wiley – Interscience Publication. John Wiley & Sons, 1982. – Pp. 269-290.
2. *Eriksons E.* Identitāte: jaunība un krīze. – R: Jumava, 1998. – 272 lpp.
3. *Išmuhametovs I.* Vientulības izpratne pusaudžu un jauniešu vecumā. – DPU
4. *Karpova Ā.* Vientulība// Skola un Ģimene. – 1990, 7. – 14. – 15.lpp.
5. Loneliness. Edited by Leroy S.Rouner, University of Notre Dame Press. – Notre Dame, Indiana) Pp. 15 – 39; 197 – 217
6. *Vidnere M.* Pārdzīvojuma pieredzes psiholoģija: Teorētiskās un praktiskās atziņas. – R: RaKa, 1999. – 73 lpp.
7. *Winnicott D. W.* The capacity to be alone.// Winnicott D.W. The Maturation Processes and the Facilitating Environment. – London: Hogarth Press, 1960. Pp. 29 – 36 .
8. *Винникотт Д. В.* Маленькие дети и их матери. – Москва: Независимая фирма Класс, 1998. – 79 стр.
9. *Роджерс К.* О групповой психотерапии. – Москва: 1993, 141 – 156 стр.
10. Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии. – Бирштонас–Вильнюс: 2003, 170 – 193 стр.
11. *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. – Москва: Независимая фирма Класс, 1999. – 544 стр.