

Vientulības pārdzīvojuma pārdzīvojums

Cilvēks var piedzimt un aiziet no dzīves vienā un tajā pašā gadsimtā. Vai mēs apzināmies, kāda likteņa dāvana ir piedzīvot gadsimtu griežus? Manai – 20.gadsimta vidus paaudzei, tā ir arī tūkstošgades mija.

Šis prātojums ir iecerēts par aizgājušā gadsimta beigās samilzušo fenomenu – vientulības pārdzīvojumu. Ir vairāki apstākļi, kas nosaka šīs tēmas aktualitāti. Vēsturiski filoģenēzē, pastāvot kolektīvās apziņas formai, kurai raksturīga mitoloģiskā pasaules uztvere, nevar runāt par pārdzīvojumu, ja ar to saprot situāciju pārvarēšanas procesu, kas atspoguļo apziņā subjektīvu attieksmi pret izraisītāju faktoru. Pārdzīvojuma aizsākumus varam meklēt laikā, kad pirmatnējais cilvēks sāka sevi pretstatīt dabai un pirmatnējam baram. Kā atzīmē psihoterapeits G.Garlejs, cilvēces attīstības vēsturē šī stadija sakrīt ar reliģijas rašanās posmu, kur skaidri iezīmējas subjekta un objekta diferenciācija (nošķiršana). Cilvēces emocionālo briedumu atspoguļo filozofijas attīstība (pastāv vienlaikus ar reliģiju), kur akcents tiek likts uz neatkarīgas, radošas domas evolūciju. Psihei attīstoties no diferenciācijas sākumiem caur tālāku strukturalizāciju uz arvien dziļāku individuāciju, līdzās daudzajiem pārdzīvojumiem rodas arī vientulības pārdzīvojums, - kā apziņas subjektīva attieksme pret savrupību, nošķirtību, vienatni (stāvokli, kad cilvēks ir viens, bez citiem).

Pēc vairāku zinātnieku (E.Fromms, L.Kahuns) domām vientulības pārdzīvojums kļūst par tipisku 20.gadsimta parādību, jo sociāli ekonomiskās struktūras 20.gadsimtā sekmē cilvēka nošķirtību, no vienas puses, un neveicina pietiekamu cilvēka emocionālo un psihisko vajadzību apmierinājumu agrīnā vecumā, no otras puses. Līdz ar to vientulība kļūst par problēmu mūsdienu sabiedrībā. L.Kahūns atzīmē četrus sociāli-ekonomiskos nosacījumus, kas mūsdienu sabiedrībā neizbēgami rada vientulību. Kā pirmo nosacījumu autors min sabiedrībā vērojamo nobīdi uz bezpersonisku integrāciju, t.i. mūsdienu sabiedrībā cilvēks arvien vairāk tiek integrēts caur ekonomiskām un birokrātiskām lomām, nevis caur personības īpašībām, jo mūsdienu cilvēks ir piesaistīts homogēnai sociāli-ekonomiskās dzīves formai (milzīgi plašās teritorijās cilvēks ēd vienu un to pašu, dzīvo vienādi iekārtotos hotelos, skatās vienas un tās pašas TV ziņas, iepērkas tajos pašos veikalos).

Kā otro nosacījumu L.Kahūns min bezpersonisku centrālo pārvaldi, kuru nosaka ekonomiskās atkarības un tehnoloģiskās varenības kāpums (tehnoloģija kļūst arvien jaudīgāka un bīstamāka, tāpēc vajadzīga centralizēta kontrole) un kura nosaka to,

ka atsevišķa persona vai maza grupa nespēj ietekmēt tās organizācijas, no kurām ir atkarīga ikdienas dzīve. “Mēs ne tikai dzīvojam lielākā savstarpējā atkarībā nekā mūsu senči, bet arī lielpilsētās, kuras nekad neaizmieg, nepārtrauktā elektronisko balsu murdoņā, ar cilvēciskiem kontaktiem ne tālāk par telefona klausuli...šis stāvoklis neizslēdz vientulību” – tā L.Kahūns.

Trešais nosacījums ir dažādu kultūras normu aizvietošana ar funkcionalitāti, t.i. darbību regulējošo un vērtējošo kritēriju reducēšanu līdz funkcionāliem vai pragmatiskiem kritērijiem, piemēram, produktivitātei. Tas nes līdzīgu specializāciju, kas ir nepieciešama zināšanu attīstībai, bet kopums tiek aizmirsts par labu atsevišķajam (arī pret pacientu ārsts-speciālists attiecas kā pret orgānu komplektu).

Kā beidzamo nosacījumu L.Kahūns min delokalizāciju un mobilitāti: “Mūsu dzīve ir sadalīta starp dažādām telpām – visbiežāk tās ir mājvieta, darba vieta, vecāku mājvieta”. Tā kā cilvēka dzīve vienmēr ir noritējusi savstarpēji saistītā fiziskā telpā, tad kā reakciju uz šo lokalitātes zaudējumu, cilvēka iztēle rada “pseudolokalitātes” – savstarpēji nesaistītus abstraktu vietu kopumus (piemēram, mājvietu ar dažiem kaimiņiem, kafējnīcu pie šosejas, avīžu kiosku pie biroja – iztēlē tie sakausē kopā atpazīstamo vietu – pseidoapkaimi). Zūd dzimtas saknes, līdz ar to cieš identitāte. Arī sabiedrību interesē tikai cilvēka atsevišķās sociālās lomas, kur katrai ir sava auditorija. Rezultātā veidojas pretruna starp iekšējo pašuztveri, kura var balstīties uz personiski uztvertu vienotību, un objektīvo sociālo lomu, kurai, savukārt, nav nepieciešama vienotība, jo sabiedrību šī vienotība neinteresē. Premodernajās sabiedrībās tradicionālā patība atradās konkrētā, stabilā kultūrā (religijsks, etniskss konteksts), kur lomas tika piešķirtas sistemātiski un veidojās vienota identitāte. L.Kahūns izdara secinājumu, ka mūsdienu sabiedrībā politika un ekonomika marģinalizē un kolonizē kultūras sfēru. Kultūra ir saspiesta starp politiku un ekonomiku. Plaukstošā kultūras daļa ir mēdiju kultūra, kas ir ekonomiskās sistēmas zināms rezultāts. Mediji nereti nostājas starp cilvēku un cilvēku. Zūd dzīvais kontakts.

Ontoģenēzē vientulības pārdzīvojums, kā pārdzīvojums par to, kas jau kādreiz ir pārdzīvots, bet neapzināts (piemēram, piedzimšana jeb ienākšana pasaulē, ko katrs indivīds veic totāli viens) saistās ar pārejas periodu viena cilvēka dzīvē – pusaudzību, vecumposmu, kad noris bērna pārtapšana pilnīgi jaunā kvalitātē – pieaugušā cilvēkā. Tas ir laika periods, kad cilvēks uzdod sev vienus un tos pašus jautājumus neskaitāmas reizes “kas es esmu?” un “kas es varētu būt?”. Lai rastu atbildi, cilvēkam jāstājas pašam ar sevi.

A.Harašs, runājot par vientulības psihohigiēnu, uzsver, ka vientulība nav individuāla parādība, bet objektīvs fakts esamībā, (neatkarīgi no tā vai cilvēks to apzinās), un vientulībā cilvēkam gribot negribot jākontaktē pašam ar sevi. Savas identitātes meklējumos notiek šī fakta apzināšanās un atkārtoti vientulības pārdzīvojumi daudz un dažādu faktoru iedarbības rezultātā.

Pēc visai garā ievada gribas teikt dažus vārdus par tālākā prātojuma struktūru. Iepazīstoties ar man pieejamo literatūru par vientulības tēmu nācās secināt, ka Latvijas zinātnieki pavisam nedaudz ir cilājuši minēto jautājumu. Izdevās atrast dažus rakstus preses izdevumos: Ā.Karpova "Vientulība" (1990), E.Freiberga, M.Kūle "Komunikācija un vientulība" (1988), R.Vilciņš "Vientulības alkas" (1978) un vēl dažas žurnālistu publikācijas, kā arī zinātniskos darbus M.Veide "Garīgā brīvība: veidošanās un tās bremsējošie faktori", I.Lika "Personības psiholoģiskās aizsardzības sistēma" un I.Išmuhametova pētījums "Vientulības izpratne pusaudžu un jauniešu vecumā", kuros pētnieki vairāk vai mazāk skar vientulības tēmu.

Pētot ārzemēs izdoto literatūru, nākas secināt, ka 1982.gads ir bijis nozīmīgs gads vientulības fenomena izgaismošanā psiholoģijā. Kognitīvā virziena psiholoģu L.A.Peplo un L.Perlman redakcijā tika izdota grāmata "Vientulība", kuras saturu veido dažādām psiholoģijas skolām piederošu psihologu un psihoterapeitu zinātniskie raksti, pētījumi un terapijas modeļi. Daļa šī izdevuma darbu ir tulkoti krievu valodā un izdoti grāmatā "Vientulības labirinti". Vairums autoru uzsver, ka fenomēns ir maz pētīts un ka nav vienotas koncepcijas vientulības fenomena skaidrojumā, kā arī izsmeļošu metodiku, kas palīdzētu veikt izpēti.

Dotajā rakstā, izmantojot pieejamās literatūras klāstu, zināšanas, kas iegūtas studējot psiholoģiju Latvijas Universitātē, Humanistiskās un Eksistenciālās psiholoģijas institūtā (Lietuva) un klausoties I.Pučetas lekcijas Latvijas Psihoanalītiskajā Biedrībā, būs mēģinājums atspoguļot pašreiz eksistējošos vientulības fenomena izpratnes teorētiskos modeļus, pieskarties vientulības pārdzīvojuma būtības izpratnei un ielūkoties, kā vientulību pārdzīvo vēlīnā vecuma pusaudži Latvijas laukos.

VIENTULĪBAS FENOMENA IZPRATNES TEORĒTISKIE MODEĻI

Visu zinātņu "māte" *filozofija* vientulību aplūko no dažādām pozīcijām, un pastāv pat pretēji viedokļi. 1988.gadā LPSR Zinātņu akadēmijas Filozofijas un Tiesību institūtā notikušajā Latvijas un citu PSRS republiku filozofu sarunā par komunikāciju un vientulību mūsdienu sabiedrībā filozofe M.Rubene atzīmēja, ka

20.gadsimta 2.pusē par vientulības tēmu nav sistemātisku filozofisku pētījumu, taču presē un periodikā tā ir apzināta un par to diskutē.

Lasot V.Vildmana (*Wesley J. Wildman*) rakstu "Slavējot vientulību", var secināt, ka ilgu laiku filozofijā valdīja pārliecība, ka vientulība ir nepieciešams, bet nevēlams blakus apstākļi tādiem vēlamajiem pārdzīvojumiem un darbībām kā pašapziņa, brīvība, attiecības, atšķirības, izmaiņas un mīlestība. Ja cilvēks tiecas pēc iepriekšminētajiem vēlamajiem pārdzīvojumiem, tad vientulība jāakceptē kā cilvēka dzīves sāpīgā puse. Teoloģiskās orientācijas filozofi P.Tillihs (*P. Tillich*) un H.Neivens (*H. Nouwen*) uzskata, ka vientulībai nav fundamentālas vietas realitātē, ka atšķirībā no ticības, cerības un mīlestības vientulība nepastāv mūžīgi. Tieši tāpēc, ka vientulība bieži vien ir tik sāpīga, ka izraisa psiholoģiskas paš aizsardzības reakcijas, tā uzskatāma par draudīgu un tai nav nekādas pašvērtības.

V.Vildmans vientulību interpretē kā esamības stāvokli, paskaidrojot, ka esamības stāvokļi izsaka attiecības starp cilvēciskajām būtnēm un ciešāko un sākotnējo vidi un kā tādi pakļaujas patiesības, morāles un skaistuma normām. Lai aizstāvētu savu viedokli par vientulību kā esamības stāvokli ar pašvērtību, autors vērs uz uzmanību uz cilvēku aizspriedumiem par patīkamo un nepatīkamo: "Cilvēciskās būtnes ir aizspriedumainas, izvērtējot savas emocionālās reakcijas, nostādot patīkamo virs nepatīkamā". Savu viedokli autors cenšas pierādīt, vientulību pretnostatot mīlestībai kā visu vērtību paraugam. Viņš apraksta mīlestību kā kompleksu stāvokli, kas ietver mokas un nožēlojamību vienlaikus ar apmierinājumu un ekstāzi. Lai izvairītos no sāpīgajiem aspektiem, mīlestība tiek trivializēta un to pašu aizspriedumu rezultātā vientulība tiek marģinalizēta, jo vientulība kā vērtība prasa pārāk daudz disciplīnas, lai to saskatītu, pārāk daudz drosmes, lai to izkoptu.

Vientulības dabu V. Vildmans atklāj, akcentējot vientulības kā esamības stāvokļa pazīmes, pie kurām viņš min šādas: būt atsevišķai būtnei ir vientulības rezultāts, noteikt kāda cita dzīvi ir vientulības dinamisma izpausme, noslēgt draudzību ir vientulības robežu noteikšana, pārlieta pieķeršanās intimitātei ir veltīgs mēģinājums nokrāpt vientulības cenu, dzīvība un nāve ir ilustrācija vientulības nepielūdzamībai .

Izmantojot ontoloģisko pieeju vientulības dabas izpratnei, autors atzīmē, ka esamības pirmsākumi neļaujas kognitīvajam tvērienam, tāpēc, ja kāds mūsu pieredzes elements, teiksim, vientulība, ir fundamentāls esamības stāvoklis, tas ir esamības pirmsākumu sastāvdaļa – "vientulības pamats rada vientulību, tāpat kā mīlestības pamats rada mīlestību".

Uz jautājumu - kā tikt galā ar vientulību, raksta autors atbild, ka ne ar pilnīgu noliegumu, ne ar izmisumu, bet vajadzētu ļaut vientulības dinamiskajam nemieram “izdzīvot savus gadalaikus mūsu dzīvē”, jo vientulība pamazām pārvērš mūs “iejūtīgos valdniekos, pazemīgos klausītājos, lielos dēkaiņos, patiesākos draugos, brīvākos ceļiniekos un dziļākos sērotājos”. Līdz ar to vientulība būtu slavējama kā vērtība.

Jau apakšnodaļas sākumā minētajā konferencē līdzīgas domas izteica Latvijas filozofi B.Pētersone - “Cilvēka garīgās pasaules smalkums neveidojas bez vientulības pieredzes. Vienatne ir nepieciešamais iekšējā dialoga, domas rašanās nosacījums”, A.Zunde - “...vientulībā varbūt var piedzimt pats sev priekš cilvēcības” un krievu filozofs V.Kaļiņičenko - “Lai neviltoti nonāktu saskarsmē, vajag kultivēt savu vientulību”.

Iedziļinoties filozofu domās par vientulību, nākas secināt, ka filozofi īsti nenodala vienatni no vientulības (B.Pētersone, R.Vilciņš) un ka eksistenciālās dimensijās vientulību saredz kā vērtību, kā esamības pamatu, kā piemītošu cilvēka patiesajai dabai, nevis kā nejaušību, ko rada stress un frustrācija.

Savukārt psiholoģijā var atrast septiņas atšķirīgas pieejas vientulības skaidrojumam.

Padziļināti fenomena atspoguļojumu sniedz trīs skolas, kuras arī tiks analizētas rakstā. Atspoguļojot katru no pieejām, tiks skatīti trīs aspekti: vientulības daba, kā pozitīva vai negatīva pieredze, vientulības iemesli – iekšēji vai ārēji un tas, uz kā pamata formējusies vientulības izpratne.

Eksistenciālā pieeja.

Eksistenciālā virziena psihologu skatījumā vientulības fenomens tiek traktēts vistuvāk filozofiskajai pieejai. Eksistenciālās skolas pārstāvji – M.Bubers, Dž.Bjudžentāls, I.Jaloms, B.Misjukovičs, meklējot atbildes uz jautājumiem par cilvēka būtību un dzīves jēgu, izpētes procesā, kuru vācu filozofs M.Heidegers nosaucis par atklāsmi, ir nonākuši pie atziņām, ka cilvēks ir galīga būtne (viņam jānomirst), ka cilvēks ir brīvs un viņš nespēj aiziet no savas brīvības (tātad arī no atbildības) un ka cilvēks ir

nepielūdzami vientuļš, jo dzīves robežstāvokļa situācijas (dzimšana, traģēdija, nāve) tiek pārdzīvotas vienatnē.

B.Misjukovičs akcentē, ka vientulība ir apziņai raksturīga parādība, ka tā ir “pašapziņoša izolācijas apzināšanās”. Autors uzsver, ka cilvēks ir ne tikai psiholoģiski vientuļš, bet arī metafiziski izolēts: ”To sakot, es nemaz nedomāju, ka mēs pastāvīgi domājam vai jūtam, ka mēs pastāvīgi, katru minūti esam vientuļi, es uzskatu, ka mēs patiesi esam vientuļi, bet ne vienmēr apzināmies savu vientulību”.

Eksistenciālā novirziena psihoterapeits I.Jaloms runā par trim izolācijas tipiem: starppersonu izolāciju, kuru izsauc ģeogrāfiskā situācija, kultūras faktori, atbilstošu sociālo prasmju trūkums, konfliktējošas jūtas attiecībā uz tuvību, personības raksturs (autors runā par personīgo stilu); personības iekšējo izolāciju, kad cilvēks izolējas no parastajiem domāšanas procesiem, nodalot nepatīkamo pieredzi no afekta, kad cilvēks netic personīgajiem spriedumiem un pats no sevis bloķē personīgo potenciālu, atsakoties no personīgajām jūtām un tieksmēm, bet pieņemot citu vajadzības par savām vēlmēm; eksistenciālo izolāciju, kuru autors nosauc par “vientulības ieleju, kurā ir daudz ceļu” un uzsver, ka “konfrontācijas ar nāvi un brīvību neizbēgami novedīs individu šinī ielejā”. Eksistenciālās skolas pārstāvji palīdz izprast vientulības pārdzīvojuma absolūtumu laikā un telpā, jo vēsturiski, kopš var runāt par cilvēka pastāvēšanu, pastāv arī eksistenciālās dimensijas – dzimšana un nāve, procesi, kurus pavada vientulības pārdzīvojums, jo diez vai kaut kad mūžā cilvēks ir vairāk vientuļš, kā ienākot pasaulē un īpaši aizejot no dzīves. Citējot I. Jalomu nevar nepiekrīt, ka “visfundamentālākajā līmenī nav vientuļāka cilvēciska pārdzīvojuma, kā miršanas pārdzīvojums”, jo, pat ejot nāvē par otru, tu nevari paņemt sev līdzī otru cilvēka nāvi.

Eksistenciālās vientulības pārdzīvojums ir neizbēgams arī dzīves laikā, jo viens no eksistenciālajiem dotumiem cilvēkam ir brīvība. Piedzimstot cilvēks iegūst neierobežotu brīvību izdarīt izvēli. Neatkarīgi no tā, vai cilvēks grib izdarīt izvēli, viņš to izdara, jo pat izvēles neizdarīšana jau ir izvēle, par kuru jāuzņemas atbildība. Bet “tajā pakāpē, kādā cilvēks atbild par personīgo dzīvi, viņš ir vientuļš”, saka I.Jaloms. Arī augšanas un nobriešanas procesi nosaka eksistenciālo izolāciju. Eksistenciālā virziena psihologi piekrīt psihoanalītiskā novirziena teorētiķiem, ka augšanas process ir separācijas process, t.i., iešana no starppersonu saplūsmes (sākas ar bioloģisko piedzimšanu) uz autonomiju, individuāciju, paškontroli, neatkarību. Attīstības eksistenciālais pamatzdevums ir piesaistes - separācijas vai saplūšanas - izolācijas

dilemma. I.Jaloms uzsver, ka “neatdalīties nozīmē neaugt, bet maksa par separāciju un augšanu ir izolācija”. Krievu psihologs A.Harašs to pašu pasaka tēlaini: “Vientulība apzināta un pieņemta ir individualitātes svētki”.

Eksistenciālās izolācijas vai eksistenciālās vientulības pārdzīvojums rada diskomforta subjektīvo stāvokli, kurš pārāk ieildzis ir grūti paciešams, tāpēc cilvēks no šī pārdzīvojuma aizsargājas, veidojot attiecības. I.Jaloms norāda, ka “nekādas attiecības nevar iznīcināt izolāciju. Katrs no mums ir vientuļš savā eksistencē. Taču vientulību var dalīt ar otru tādā veidā, ka mīlestība kompensē izolācijas sāpes”. Starppersonu attiecības ir tas veids, kā ciešanas, ko sagādā neizbēgamie vientulības pārdzīvojumi, darīt panesamas. Tikai ne jebkuras attiecības var būt dziedējošas. Ja cilvēku pārņem šausmas vientulības priekšā un, bēgot no tās, viņš “kļauvē” pie cilvēkiem, tad citi visbiežāk tiek izmantoti kā instrumenti, kuru funkcija ir vientulības noliegums. Tādas attiecības nav patiesas un nolemtas neveiksmei, jo otrs vai nu aiziet, sajuzdamies apdraudēts, vai arī, ja paliek, tad tāda veida stabilās attiecības kavē abu pušu attīstību, būdamas pārāk atkarīgas (I.Jaloms tās apraksta kā kontaktdakšu ar kontaktligzdu).

Dziedējošas var būt attiecības, par kurām runā M. Bubers. Tās ir attiecības, kurās otrs tiek satikts nevis kā instruments vai līdzeklis (respektīvi – TAS), bet gan kā cits ES jeb TU. M.Bubers tās nosauc par attiecībām “cilvēks ar cilvēku”, un tās ietver dinamisku divdabību: dodošo un ņemošo, uzbrūkošo spēku un aizsargājošo varenību, spēju izpētīt un spēju iebilst, pie tam gan viens, gan otrs ir vienā cilvēkā un veido cilvēka būtību.

Izdarot kopsavilkumu, var teikt, ka eksistenciālās vientulības pārdzīvojums ir universālas dabas pārdzīvojums ar pozitīvu raksturu, to nosaka eksistences apstākļi, un tas ir mūžīgs, nepārtraukts.

Kognitīvā pieeja.

Kognitīvās skolas teorētiķi un praktiķi (*L.Peplo, M.Miceli, D.Perlman*) ir devuši ievērojamu ieguldījumu vientulības pārdzīvojuma izpratnē un izpētē. Kognitīvā novirziena psihologi akcentē apziņas lomu vientulības izpratnē. Vientulība iestājas tad, kad indivīds apzinās neatbilstību starp vēlamo un sasniegto sociālo kontaktu līmeni. Kognitīvie psihologi uzskata, ka pie secinājuma “esmu vientuļš” cilvēki nonāk ar afektīvu (emocionālu), biheiviorālu (uzvedības) vai kognitīvu pierādījumu palīdzību.

Kognitīvie psihologi nodala atrašanos fiziskā vienatnē no vientulības subjektīvās izjūtas. Būt vienam vēl nenozīmē būt vientuļam, bet, ja cilvēks jūtas

nelaimīgs par to, ka visu laiku ir viens, tad tā ir vientulība. Dž.Jangs raksta: “Es nenosaukšu par vientuļu cilvēku, kurš sociālā plānā ir bez citu cilvēku sabiedrības, bet neizrāda nekādas psihisko traucējumu pazīmes. Viņš vai viņa var būt apmierināti, palikdami vieni paši ar sevi”. Par vientuļiem Dž.Jangs viņus nosauktu tad, ja viņi izrādītu vienu vai vairākus simptomus – trauksmi, disforiju, bēdas, bailes. Autors skaidro, ka afektīvās izpausmes ir atkarīgas no tā, kā cilvēks reaģē, kad apzinās nesakritību starp vēlamajām un patiesajām attiecībām. Ja cilvēks ir pārliecināts, ka nespēs funkcionēt bez otra cilvēka, tad izjūt trauksmi, ja vairo savā vientulībā citus, tad izjūt dusmas un rūgtumu, ja cilvēks ir pārliecināts, ka pats vainīgs savā vientulībā, tad izjūt skumjas, nomāktību.

Kognitīvās disonanses modeļi, nenoliedzot afektīvo (vientulība ir smags emocionāls pārdzīvojums, jo dziļi vientuļie cilvēki ir ļoti nelaimīgi) un biheiviorālo (zems sociālo kontaktu līmenis, esošo sakaru pārrāvums, neapmierinātība ar sociālo mijdarbību) faktoru nozīmi vientulības pieredzē, uzmanību fokusē uz vientulības pārdzīvojuma subjektīvo uztveri un stereotipiem. V.Serma pasvīturo, ka vientulība ir subjektīvs pārdzīvojums, nevis ārēji raksturojams stāvoklis. Tāpēc grūti ir pārvarēt vissmagāko no vientulības formām, kad cilvēks neizjūt saskarsmes trūkumu, bet jūtas vientuļš starp cilvēkiem – starp draugiem, ģimenē. Respektīvi, tā ir situācija, kad esi starp cilvēkiem, bet tev nav ar ko dalīties domās, jūtās, nemierā; ar kādu, kurš saprastu, atzītu, kuru satrauktu tas, ko vientuļais grib pateikt.

Kognitīvās disonanses modeļi nosaka, ka vientulība ir reakcija uz to, ka indivīda sociālās saites nav saskaņā ar noteiktiem iekšējiem standartiem. Tātad tas, vai cilvēks pārdzīvos vientulību, ir atkarīgs no indivīda personīgajām gaidām savstarpējās attiecībās. L.A.Peplo, M.Mičeli, B.Morašs atzīmē, ka savstarpējo attiecību standarti veidojas balstoties uz pagātnes pieredzi un pašvērtējumu.

Pagātnes pieredze determinē priekšstatu par tādām sociālajām attiecībām, kas sagādā apmierinājumu un prieku, un tādām, kas to nesagādā. Iepriekšminētie autori rakstā “Vientulība un pašvērtējums” citē jau 1959.gadā *J.Thibaut&H.Kelley* teikto, ka “dažādu pārdzīvojumu un attiecību bagātīgās pieredzes rezultātā cilvēks attīsta vispārējas un nosacīti pastāvīgas apmierinājuma gaidas, kuras viņš var sasniegt kopā ar citiem. Tas ir vispārinātais priekšstats par viņa personīgo nozīmīgumu starppersonu mijiedarbībā”.

Zems pašvērtējums, kura izcelsme meklējama pagātnes pieredzē, ietekmē sociālo uzvedību un var būt par cēloni vientulības izjūtām. Cilvēks ar zemu

pašvērtējumu nereti noniecina sociālās saites, nemēģinot tās veidot un nepadziļinot esošās, jo baidās no neveiksmēm sociālo kontaktu jomā. Zemais pašvērtējums var būt arī sekas vientulībai. L.A.Peplo min vairākus iemeslus, kā vientulības pārdzīvojums var pazemināt pašvērtējumu. Viens no iemesliem saistās ar jau minēto personīgo gaidu sociālajā plaknē salīdzināšanu ar to realizāciju (pēc V.Džeimsa –1908.g., pašcieņas formulas). Vientulības pārdzīvojumu un pašcieņas pazemināšanos var raisīt vai nu palielinātas gaidas, vai niecīgas saskarsmes realizācijas iespējas. Cits iemesls, kuram tiešs sakars ar pašvērtējumu, ir tas, ka cilvēks savas neveiksmes skaidro ar iekšējiem apstākļiem, respektīvi, visas neveiksmes sociālo attiecību jomā pieraksta sev. Šāda rīcība rada kauna un vainas jūtas par savu nepilnvērtību un nekompetenci, kas arī pazemina pašvērtējumu. Cilvēka priekšstats par sevi – sociālais ES – veidojas savstarpējo attiecību ar citiem cilvēkiem rezultātā. Sociālo saišu trūkums ar tuviem cilvēkiem vai šo cilvēku zaudējumi, īpaši bērnībā, ietekmē cilvēka sevis uztveri.

Kognitīvā virziena pārstāvji vientulības izjūtas uzskata par normālām, iemeslus meklē gan personības iekšējos faktoros, gan ārējā situācijā. Akcents tiek likts uz situācijas apzināšanos un izpratni.

Psihodinamiskais modelis.

Psihodinamiskā virziena teorētiķi (*Zilboorg, Sullivan, Fromm-Reichmann*) līdzīgi kognitīvajiem psihologiem izdala vienatni kā normālu, pārejošu parādību, savukārt vientulību traktē kā psihopatoloģiju (kognitīvais virziens kā normālu parādību), kuru Zilborgs (1938) nosauc par pastāvīgu un nepārvaramu sajūtu, kas “kā tārps izēd cilvēka sirdi”.

H.Salivens (1953) apraksta vajadzību pēc cilvēciskas tuvības kā virzošo spēku cilvēka attīstības sešās fāzēs:

- ✓ agrīnajā bērnībā (beidzas ar bezjēdzienu valodas parādīšanos) ir izteikta vajadzība pēc aprūpes objekta, jo no šī objekta ir atkarīga izdzīvošana;
- ✓ bērnībā cilvēks izjūt vajadzību pēc pieaugušajiem spēļu biedriem;
- ✓ mazgadīgajā vecumā parādās vajadzība pēc vienaudžiem – rotaļu biedriem;
- ✓ pusaudžu vecumā sevi piesaka vajadzība pēc tuvām attiecībām ar tā paša dzimuma draugu/draudzeni;
- ✓ jaunībā dominē vajadzība pēc partnerattiecībām ar pretējo dzimumu;

✓ brieduma gados jūtas pret partneri dominē pār jūtām pret sevi.

Pēc H.Salivena domām, vientulību pārdzīvo cilvēks tad, ja kādā no attīstības stadijām pietrūkst, zūd vai parādās bailes par attiecīgo cilvēkattiecību zaudēšanu. Autors uzsver, ka savā visbaigākajā formā vientulība var sākt izpausties pusaudžu vecumā.

F.Fromm-Reichmann(1959) vientulību uzskata par nopiedošām un nepatīkamām jūtām, par eksistenciālu stāvokli, kad cilvēks kļūst emocionāli paralizēts un bezpalīdzīgs.

Psihodinamiskā virziena pārstāvji savos secinājumos balstās uz klīnisko praksi, traktē vientulību kā patoloģisku stāvokli, cēloņus saredz agrīnajā bērnībā, īpaši agrīnajās interakcijās ar primārās aprūpes objektu, kas visbiežāk ir māte.

. Psihodinamiskais modelis balstās uz psihoanalītiskajām teorijām, no kurām viena – konkrēti objektattiecību teorija (*M.Klein, M.Mahler, D.V.Winnicott, J.Boulby*), manuprāt, ir vistuvāk piekļuvusi vientulības pārdzīvojuma būtības izpratnei. Šīs teorijas ietvaros vismaz daļēji ir iespējams atrast atbildi uz jautājumu, kuru saistībā ar vientulības pārdzīvojumu tiešākā vai netiešā veidā skar pārējās psiholoģijas teorijas. Tas ir jautājums par to, ka daļa cilvēku samērā veiksmīgi dzīves laikā tiek galā ar vientulības pārdzīvojumu, bet daļai cilvēku tās ir nepanesamas ciešanas un garīgas sāpes, kas, novedot izmisumā, var izsaukt destruktīvu rīcību.

VIENTULĪBAS PĀRDZĪVOJUMA BŪTĪBA

Kāpēc vientulības pārdzīvojums? Gan vientulības kā ilgstošas personības īpašības, gan vientulības kā stāvokļa pamatā ir pārdzīvojums. Caur pārdzīvojumu paveras iespēja rast saikni starp daudzajām teorētiskajām pieejām, kurās katra uzsver kaut ko savu, bet izpētes objekts ir viens. Lai ko arī katram atsevišķam indivīdam nozīmētu vientulība plašākā dzīves kontekstā, sākumā tas ir pārdzīvojums. Kas ir pārdzīvojums?

V.Sadlers un T.Džonsons skaidro, ka pārdzīvojums nav pilnībā subjektīvs un iekšējs process, tieši pretēji – pārdzīvojums nav atdalāms no dzīves attiecību un saišu konteksta. Krievu psihologs F.Vasiļuks par pārdzīvojumu nosauc kritisko situāciju pārvarēšanas procesu, kas atspoguļo apziņā subjektīvu attieksmi pret izraisītāju faktoru. S.Aizeks, runājot par fantāziju dabu un funkcijām, uzsver, ka uztveramais un iztēlojamais ir pārdzīvojumu kopums, bet vārdi ir pārdzīvojumu zīmes, to galvenais materiāls.

Minēto zinātnieku uzskati vedina domāt, ka pārdzīvojumam ir tieša saistība ar cilvēka psihiskajām struktūrām. Lai pārdzīvojums, t.sk. vientulības pārdzīvojums, varētu tikt verbalizēts, ir jānotiek psihes diferenciācijas procesam. Cilvēka bioloģiskā piedzimšana vēl nenodrošina cilvēka psiholoģisko piedzimšanu. Tas ir garš un sarežģīts process, kas, faktiski, risinās mūža garumā, bet būtiskākās pārmaiņas notiek pirmajā dzīves gadā.

M.Bubers ļoti izteiksmīgi saka: “Mūsu eksistence sākas ar vientuļu kliedzienu satrauktās atbildes gaidās”. Grūti nepieņemt, ka jaunuzdzimtais bērns nepazīst nekādu ES un nezina nekādu citu esamības formu, izņemot attiecības. Pirmā eksistenciālā vajadzība jaunuzdzimtajam ir izdzīvošana un spriedzes mazināšana, kas sākotnēji notiek galvenokārt fizioloģiskajā līmenī. Lai spriedzes mazināšanā iesaistītu psihiskās struktūras, ir nepieciešams uzkrāt pietiekami daudz pozitīvu apmierinājumu. Tas notiek interakcijās ar primārās aprūpes objektu – māti.

D.V. Vinikots apraksta, ka bērns emocionālās attīstības agrīnajās stadijās izjūt lielu trauksmi, bērna emocionālās ciešanas līdzinās panikai. Šo trauksmi var mazināt apmierinošs holdings – mātes dabiskā, instinktīvā sapratne, ka vissvarīgākais no pārdzīvojumiem ir pārdzīvojums, kas divām atsevišķām būtnēm liek justies kā vienam veselam un šis pārdzīvojums noris kontaktā bez īpašas darbības. Holdings ir kaut kas vairāk nekā tikai bērna turēšana, tas dod bērnam iespēju justies reāli esam un rada apstākļus attīstīt spēju just emocijas, kuras kaut kādā mērā atbilst mātes emocionālajām izjūtām.

Māte pirmajos dzīves mēnešos apmierina bērna fizioloģiskās, eksistenciālās un emocionālās vajadzības, un līdz ar to viņa palīdz bērnam pārdzīvot patīkamus mirkļus un krāt atmiņas par apmierinājumiem. Tas veido pozitīvu izjūtu agrīno pieredzi, un tā kļūst par pirmo regulējošo struktūru – psihes visprimitīvāko formu. Kad ir pietiekami akumulēta gratifikāciju (apmierinājumu) masa, tad notiek lēciens – bērns piedzimst kā psihiska būtne, zīdainim veidojas sevis izjūta: ES un ne ES (māte, pārējā pasaule).

Kad māte nespēj būt “vienkārši uzticīga māte” (pēc D.V.Vinikota), ja viņa ir smagi slima, mirst un pamet bērnu, ja māte atkal paliek stāvoklī, pirms to ir gribējusi, ja māte ieslīgst depresijā (nevienā no šiem gadījumiem māte nav vainīga) jeb pamet bērnu kādu citu apstākļu dēļ, tad tas ievaino un kropļo bērna dzimstošo personību. Atmiņas par sāpīgo pieredzi nevar tikt pielietotas spriedzes mazināšanai,

palīdz tikai pozitīvā pieredze. Interakciju traucējumi pirmajā pusgadā starp zīdaini un māti izpaužas kā fizioloģiski traucējumi jeb somatiski stāvokļi.

Uzkrātā pozitīvā pieredze ļauj piedzimt psihei jau piedzimušajā ķermenī, un tad cilvēks var just frustrāciju, apbēdinājumu u.c. jūtas. Negatīvā psihiskā pieredze ir iespējama tikai tad, kad notikusi psihiķes diferenciācija, bet šo procesu sekmē apmierinājumu uzkrāšanās attiecībās ar māti. D.V.Vinikots saka: "Mātes ES atbalsts palīdz bērnam organizēt savu ES", kā rezultātā bērnam dzimst identitātes jūtas.

Ejot tālāk bērna emocionālās attīstības virzienā, D.V.Vinikots prezentē visievērojamāko emocionālās attīstības brieduma pazīmi – kapacitāti būt vienam. Autors atzīmē, ka psihoanalītiskajā literatūrā vairāk raksta par bailēm būt vienam vai par vēlēšanos būt vienam, nevis par **spēju būt vienam**. D.V.Vinikots 1957.gadā Britu psihoanalītiskajā biedrībā nolasītajā ziņojumā runāja par to, ka daudzi cilvēki spēj priecāties par vienatni un novērtē to kā dārgu un vērtīgu pieredzi, un savukārt var tikai fantazēt par ciešanām, ko izjūt cilvēks, būdams vientuļnieka ieslodzījumā, bet nespējīgs būt viens. Kur slēpjas šīs parādības skaidrojums?

Autors runā par Ego- radniecīgām attiecībām. Tās ir attiecības starp diviem atsevišķiem cilvēkiem, kur katra klātbūtne otram ir nozīmīga. Tās ir specifiskas attiecības starp zīdaini vai mazu bērnu (viens) un māti vai mātes aizstājēju (otrs), kas droši ir klāt, pat tad, ja uz brīdi otru pārstāv gultiņa vai ratiņi, vai rotaļlieta, vai cita ierastā vide. Nenobriedis ES spēj būt viens tikai tad, ja izjūt mātes klātbūtni, mātes atbalstu.

M.Kleina (*M.Klein*) saredz, ka kapacitāte būt vienam ir atkarīga no labā objekta indivīda psihiskajā realitātē. Indivīda attiecības ar viņa iekšējiem objektiem nodrošina viņam pietiekami labu dzīvošanu, pat ja pārejoši (t.i., īslaicīgi) ārējie objekti nav klāt, jo labo iekšējo objektu klātesamība palīdz saturēt to trauksmi, kas rodas no ārējo objektu klātnesamības (respektīvi, ja bērns uz brīdi ir atstāts viens). Tātad, ja ir bijusi pietiekami laba aprūpe ("*good enough mothering*" pēc D.V.Vinikota) – bērna instinktīvās vajadzības atkārtoti ir apmierinātas, tad indivīds ir uzbūvējis ticību apkārtējai videi un ieguvis kapacitāti būt vienam.

"Es esmu viens" (*I am alone*) – attīstās no tā, ka zīdāinis apjauš uzticamas mātes nepārtrauktu eksistenci. Mātes uzticamība rada iespēju bērnam būt vienam un zināmu brīdi priecāties par to. D.V.Vinikots cenšas pamatot paradoksu – kapacitāte būt vienam balstās uz pieredzi būt vienam kāda klātbūtnē. Sākotnēji tā ir

reālas mātes persona, kas ir kopā ar bērnu, vēlāk pārejas objekts (māti atgādinošs/ aizstājošs objekts) un turpmākajā cilvēka mūžā tas ir labais (mierinājumu sniedzošais) objekts cilvēka iekšējā pasaulē. Spējai būt vienam ir nepārvērtējama nozīme cilvēka dzīvē, jo mazs bērns (vēlāk arī pieaudzis cilvēks) var atklāt savu personīgo iekšējo dzīvi tikai tad, kad viņš ir viens, bet viens cilvēks spēj būt kāda klātbūtnē.

Ja mēģinājums izveidot drošas un uzticamas attiecības starp māti un zīdaiņi cieš neveiksmi, tad, pēc M.Kleinas un viņas kolēģu novērojumiem, zīdaiņi, kuri agrīni izrādīja lielu kāri pēc barības, vēlāk demonstrēja līdzīgi kāru interesi par cilvēkiem un ļoti smagi pārdzīvoja vientulību, nepārtraukti pieprasot mierinājumu vai nu caur barību, vai apkārtējo uzmanību. Vētrainā vajadzība pēc vecāku klātbūtnes izrādījās saistīta ar vēlmi būt uzmanības centrā (vēlmi nebūt vienam), nevis ar pašiem vecākiem. Autore apraksta, ka turpmākajā dzīvē būs līdzīgas problēmas, ka kāra un trauksmaina vajadzība pēc sabiedrības bieži kļūst par iemeslu bailēm no vientulības. Acīmredzot cilvēki, kuriem ir vāji attīstīta kapacitāte būt vienam, nemiera dzīti, padodas jebkuram gadījumam un mēdz veidot nestabilas, pārejošas attiecības ar citiem.

M.Kleinas un D.V.Vinikota teorētiskajos konceptos, kuri balstās uz zīdaiņa un mātes attiecību novērojumu un klīnisko darbu ar psihiskajā ziņā traucētiem indivīdiem, skaidri iezīmējas divi attīstības virzieni: viena virziena pārstāvji ir tie cilvēki, kuri bērnībā ir saņēmuši gana labu aprūpi, kā rezultātā attīstījušās gan drošas un uzticamas attiecības ar pasauli, gan kapacitāte būt vienam kā noteikta emocionālā brieduma pazīme; otru virzienu iezīmē tie cilvēki, kuru agrīnās attiecības ar primārās aprūpes objektu ir cietušas neveiksmi, kuriem veidojušies nedrošās piesaistes modeļi (pēc Dž. Boulbija) un spēja būt vienam nav nostiprinājusies, bet pieredzē ir daudz trauksmainu, bēdīgu un agresīvu emociju, saistītu ar pamestību, atraidījumu, atsvešinātību, kuru mazais bērns ir pārdzīvojis kā vientulību, nemaz nemācēdams to nosaukt vārdā. Varbūt tieši te ir meklējamas saknes bailēm no vientulības un intimitātes reizē, kā arī tiem sagrozītajiem priekšstatiem par attiecību veidošanu ar citiem cilvēkiem, kad cits tiek izmantots kā līdzeklis vai instruments baiļu mazināšanai.

Apkopojot objektattiecību teorijā smeltās atziņas, nonākam pie secinājuma, ka vienatni cilvēks sāk pārdzīvot no tā brīža, kad sāk apjaust savu ES, savu personību, respektīvi, kad noticis lēciens no viena objekta attiecībām uz divu

objektu attiecībām. Kā zināms, aizsākumi šim procesam meklējami pirmā dzīves gada otrajā pusgadā. Gratifikācijām (apmierinājumiem) bagātā pieredze pirmajos dzīves mēnešos veicina psihs diferenciācijas procesus un ļauj baudīt vienatnes mirkļus, ja labais iekšējais objekts kalpo kā avots, kas dod spēju, esot vienam, šo laiku izmantot labākai sevis apjausmai un izzināšanai. Un tas turpinās mūža garumā.

Ja cilvēks ir iepazinies ar vienatni, pirms psihs diferenciācija ir notikusi, tad šī vienatne, jādomā, ir pārdzīvota kā bailes, šausmas, briesmas, izmisums – kā draudi dzīvībai, jo nav iekšējās pasaules, nav labās pieredzes, kas palīdzētu pārdzīvot ārējās pasaules momenta tukšumu (sevis pazaudēšanas sajūta?). Tad šī tikšanās ar vienatni fiksējas atmiņās kā tāds pārdzīvojums, kuru daudzi iepriekšminēto teoriju autori apraksta kā trauksmainu, disforisku, ārdošu, izmisīgu, panisku, dažkārt ar destruktīvu uzvedību pret sevi. Tas ir literatūrā aprakstītais vientulības pārdzīvojums ar negatīvo dabu, kad ir vajadzība šiem cilvēkiem palīdzēt, jo viņiem būt vienam nozīmē būt tukšumā bez orientieriem, jo iekšējā pasaulē labā objekta, labās pieredzes būt kopā vai nu nav, vai arī tā ir tik fragmentāra, ka nespēj nodrošināt veselīgu funkcionēšanu.

Mēģinot tuvoties vientulības būtības izpratnei, gribas uzsvērt, ka psiholoģijas zinātnes nākotnes uzdevums ir nodalīt gan teorētiskā, gan empīriskā ziņā jēdzienus VIENATNE, VIENTULĪBA un IZOLĀCIJA. Vienatne kā normāla, nepieciešama un vērtīga pieredze, pēc kuras ik pa brīdim tiecas emocionāli nobriedis indivīds un gūst apmierinājumu caur šo pieredzi. Vientulība kā dziļi subjektīva izjūta, kuru cilvēks pārdzīvo kā ciešanas, kurās viņš jūtās nelaimīgs, trauksmains, sarūgtināts, dūsmīgs, nomākts un skumjš par to, ka ir viens, ka būšana vienam sāp. Ar izolāciju vairāk saprot ārēju nošķiršanu, bet izolēts cilvēks ne vienmēr pārdzīvo vientulību.

Secinājumi. Balstoties uz cilvēka psihiskās attīstības dziļuma izpratni, var izdarīt dažus, iespējams, pārdrošus, secinājumus par kopīgajām atziņām, kas iezīmējas atsevišķajās psiholoģijas teorijās.

Tā kā vientulības fenomena pētīšana psiholoģijā ir samērā nesena parādība, tad, lasot atsevišķo psihologu rakstus par attiecīgo tēmu, nācās konstatēt, ka daudzi no viņiem vientulībai īsti nedod skaidrojumu, nosaucot to vienkārši par vientulību. Tomēr nozīmīgākajās teorijās (kognitīvā, psihodinamiskā, eksistenciālā, fenomenoloģiskā) tiek minēts vientulības pārdzīvojums.

Eksistenciālā pieeja traktē vientulību kā veicinošu faktoru sociālo attiecību veidošanā. Eksistenciālisti saredz, ka veiksmīgas, dziļas starppersonu attiecības var

kompensēt neizbēgamās eksistenciālās izolācijas sāpes. Tādas attiecības ir iespējamās starp cilvēkiem, kuri pieņēmuši vientulību, jeb, runājot D.V.Vinikota vārdiem, kuriem ir kapacitāte būt vieniem. Savukārt M.Kleinas valodā – trauksmainā vajadzība pēc sabiedrības nosaka attiecību veidošanu pēc principa ES-TAS (M.Bubera formulējums), kur otrs cilvēks kļūst par instrumentu iekšējā tukšuma, vientulības baiļu mazināšanā un nespēj kompensēt vientulības pārdzīvojumu, bet dažkārt pat pastiprina.

Ja ir neveiksmīgas agrīnās attiecības ar primārās aprūpes personu, tad cilvēkā attīstīsies tas, ko I.Jaloms sauc par iekšējo izolāciju, kad afekts tiek atdalīts no pieredzes, jeb vissmagākā vientulības forma, kad cilvēks jūtas vientuļš, būdams starp emocionāli tuviem cilvēkiem vai arī attīstīsies simptomi, kas padara vientulības pārdzīvojumu par izmisīgām ciešanām.

Gan kognitīvās, gan psihodinamiskās pieejas speciālisti skata “būt vienam” atsevišķi no vientulības subjektīvā pārdzīvojuma. Abu skolu zinātnieki vientulības pārdzīvojuma intensitāti saista ar pagātnes pieredzi. Kognitīvā virziena psihologi nemeklē cēloņus labajai izjūtai “būt vienam” un pagātnes pieredzes ietekmi saskata apmierinošu/neapmierinošu kontaktu plašumā. Savukārt psihoanalītiskajā virzienā orientētie zinātnieki pētī pagātnes pieredzi dziļumā. Ja pašos pamatos šī pieredze ir gana laba, emocionālais briedums attīstījies līdz spējai būt vienam, tad cilvēkam būs kapacitāte ne tikai dzīvot sociāli šaurākā attiecību lokā (šīm attiecībām būs pamatīgums), bet arī neizbēgamos vienatnes periodus pārdzīvot nevis kā smacējošu vientulību, bet kā dzīves atvēlētu periodu pamatīgākai sevis apzināšanai vai, kā raksta Ā.Karpova, sava garīgā potenciāla realizēšanai.

PUSAUDZIS UN VIENTULĪBAS PĀRDZĪVOJUMS

Cilvēka dzīve ir kā nogrieznis starp diviem punktiem – “Neatstāj mani vienu!” un “Ļaujiet man vienam būt!” (citēts no I.Ziedoņa). Pusaudzis starp 13 – 17 gadiem atrodas uz ceļa, kurš ved no izteiktas atkarības uz arvien lielāku autonomiju un neatkarību. Pārvietošanās neatkarības virzienā ir ļoti vilinoša, bet izteiktās jūtu un pārdzīvojumu ambivalences dēļ arī grūta un sarežģīta. Uz pieaugušo pasaules sliekšņa pusaudzis, apzinoties savu individualitāti un citu cilvēku individualitātes, risina karjeras izvēles jautājumu, kas lielā mērā sakrīt ar procesu, ko L.Božoviča nosauc par pašnoteikšanos, kas nostiprinās agrīnās jaunības periodā. Savu vēlmju un iespēju apzināšanās, savas vietas un lomas dzīvē apzināšanās palīdz atrisināt pašapziņas krīzi.

Pārvietošanos neatkarības virzienā sarežģītu padara arī eksistenciālās vientulības apzināšanās, kas pusaudzīm ir grūtāk apjaušama, jo trūkst dzīves pieredzes.

Vientulības pārdzīvojumu kā minētajam vecumposmam raksturīgu piemin E.Šprangers, R.Meijs, izceļ G.Abramova un I.Kons. Krievu psihologs I.Kons (1982) līdzīgi iepriekš minētajiem autoriem akcentē iekšējās pasaules atklāšanas milzīgo lomu personības izaugsmē. Līdz ar refleksijas attīstību pusaudzis iegūst spēju gremdēties sevī, savos pārdzīvojumos, un tas paver ceļu jauniem atklājumiem sevī. Eksistenciālās vientulības izjūta, kas nāk līdzī jaunā cilvēka nenobriedušajai identitātei (I.Kons: "Līdz ar savas identitātes, vienreizīguma, nelīdzināšanās citiem apzināšanos atnāk vientulības izjūta"), ir iekšēji smags pārdzīvojums, kas nereti izpaužas "kā neskaidrs nemiers vai iekšēja tukšuma sajūta, un šo tukšumu vajag ar kaut ko piepildīt".

Droši vien tie ir brīži, kad pusaudzīm nepieciešams pieaugušo atbalsts, sapratne, pieņemšana un dalīšanās līdzpārdzīvojumā, lai nemiers nepārvērstos panikā (pēc R.Meija), bet enerģētiskā avotā (pēc G.Abramovas). Tad arī pusaudzis spēs svētos vienatnes mirkļus (kuri tik nepieciešami personības brieduma vairošanai) izmantot bez bailēm, auglīgi, kaldinot ES spēku, attīstot novērojošo ES, kas palīdz izvērtēt un regulēt savu uzvedību. I.Kons tāpat kā daudzi viņa kolēģi Krievijā un citās pasaules valstīs nešķir vientulību no vienatnes. Ir pamats domāt, ka tad, kad I.Kons runā par pusaudža "vajadzību pēc vientulības dabas klusumā, lai varētu sadzirdēt savu iekšējo balsi, ko nenomāktu steigas pilnā ikdienība", autors domā vienatni. To vienatni, kas līdzinās kapacitātei būt vienam (pēc D.V.Vinikota), kuru G.Abramova min, kā "iespēju apstāties, aizdomāties un paskatīties uz sevi no malas", vienatni, kura ir svarīgs enerģētiskais avots personības brieduma dinamikā.

Ielūkojoties ASV zinātnieku pētījumos, ir iespēja gūt zināmu priekšstatu par to, kā pusaudzis sadzīvo ar vientulības izjūtu un kā tā saistās ar viņa dzīves stila atsevišķiem aspektiem.

T.Brennans rakstā "Vientulība pusaudžu vecumā" (*Tim Brennan "Loneliness at Adolescence"*), balstoties uz trim apjomīgiem pētījumiem – *Brennan&Auslander (1979)*, *Ostrov&Offer (1978)*, *Wood&Hannell (1977)* un virkni citu pētījumu, izdara secinājumu, ka 15-20% pusaudžu populāciju iet cauri sāpīgai vientulībai, bet 50% ir pieredze atkārtoti, periodiski izjust vientulību. Autors uzsver, ka vientulību ir grūti pētīt, jo nav vienprātības, ko tas nozīmē, un arī metodes un pieejas ir dažādas. T.Brennans definē vientulību kā daudzfaktoru parādību gan satura, gan mērījumu ziņā un izdala sekojošus vientulības veidus: vispārējā vientulība (*general*

loneliness), emocionālā un sociālā vientulība (*emotional and social loneliness*), garīgā vientulība (*spiritual loneliness*) – saistās ar identitātes un jēgas būt pasaulē meklējumiem, eksistenciālā vientulība (*existential loneliness*) – saistās ar sevis kā separētas un galīgas būtnes apzināšanos.

Amerikāņu psihologi, kas nodarbojušies ar vientulības izzināšanu un apzināšanu (K.I.Kutrona, K.Rubinsteine, F.Šeivers) apgalvo, ka vientulību var sastapt visos vecuma posmos, bet īpaša riska pakāpe ir vēlīnā pusaudža un agrīnās jaunības periods.

T.Brennans izdala trīs faktoru grupas, kas virza pusaudzi vientulības pārdzīvojumā. Pirmajā grupā zinātnieks apkopo tos faktorus, kas saistās ar pusaudža attīstību.

- Pastiprinātā separācija no vecākiem un atbalsta saišu reorganizācija, kad dominēt sāk vajadzība pēc attiecībām ar vienaudžiem, var novest pie psiholoģiskās izolācijas, ja vecāki neizprot bērna vajadzības un turpina sniegt atbalstu tāpat kā bērnībā vai pārprot pusaudža vēlmi separēties un priekšlaicīgi norobežojas no vēl pilnīgi patstāvīgi dzīvot nespējīgā jaunā cilvēka, kurš tad jūtas viens un nedrošs.
- Kognitīvo spēju attīstība – spēja domāt abstrakti, domāt “iespēju” terminos, spēja simbolizēt sagatavo pusaudzi eksistenciālās vientulības pārdzīvojumam, kad jaunais cilvēks arvien skaidrāk apzinās sevi kā separētu indivīdu no citiem un no pasaules, kā arī agri vai vēlu aptver to, ka cilvēks ir galīga būtne un pats atbildīgs par savu dzīvi.
- Nobriešana - ne tikai fiziskā, bet arī emocionālā - kas izpaužas kā intimitātes kapacitātes parādīšanās, var novest pusaudzi vientulības pārdzīvojumā, ja reālās attiecības nesakrīt ar normatīvajām gaidām dzimumaktivitātes un sociālās popularitātes jomā. K.Rubinsteine un F.Šeivers rakstīja, ka “bieži jauno cilvēku priekšstati par ideālu tuvību pilnībā nesakrīt ar viņu patiesajām attiecībām, un vilšanās sāpes no šīs neatbilstības pāriet vientulības jūtās un atsvešināšanās jūtās”.
- Tieksme pēc uzvedības, morālās, ideoloģiskās un kognitīvās autonomijas, kad pusaudzis kļūst par noteicēju savu izvēļu jautājumos var radīt apjukumu un vientulības jūtas, jo atbildība, kura seko izvēlei, var nebūt pa spēkam. *Ostrov&Offer* autonomiju nosauc par vientulības risku: “Ik brīdi, kad aug mūsu

autonomija, kad radām mūsu pašu domas, apzināties savu identitāti, mēs riskējam doties prom no citiem, tas ir vientulības risks”.

- Pārrāvums pašizjūtā, kas veidojas tad, kad bērna pašizjūta ir novecojusi, bet jaunā identitāte nav radīta, var novest pie neziņas, šaubām, apjukuma, ja tiek zaudētas psiholoģiskās un sociālās norādes. Runājot T.Brennana vārdiem, pusaudzim tas ir sēru laiks, kad saasinās vajadzība pēc mierinājuma, padomiem un atbalsta.
- Cīņa par nozīmību (sasauca ar L.Božovičas definēto pašnoteikšanos) saistās ar garīgo vientulību, kas izpaužas kā garlaicība, bezmērķība, nemiers, ja ir bloķēta dalība nozīmīgās aktivitātēs, kur pusaudzis var paust savus talantus, jaunatklātās noslieces un potences. T.Brennans atzīmē, ka cīņa par nozīmību satur divus izaicinājumus. Viens no tiem ir atrast drošas realitātes, par ko var sajūsmināties un kuras ir nozīmīgas un vērtīgas, un otrs ir tas, ka pusaudzim jāatklāj sociālie likumi vai shēmas, kā aktualizēt savas izvēles. Ja jaunais cilvēks negūst sekmes pirmajā izaicinājumā, tad dzīve kļūst tukša, apnicīga, bez izaicinājuma, bet neveiksmes otrajā gadījumā nes līdzīgu frustrāciju, dusmas, zaudējuma izjūtu. Tas kopā ved uz sociālo izolāciju un vientulības pārdzīvošanu.

Kā otro faktoru grupu T.Brennans izdala sociāli kulturālos faktoros. Autors uzsver, ka “sociālās struktūras un sociālie procesi nodrošina norises kontekstu, kur pusaudža attīstības drāma noris”. Virkne sociālo un kultūras faktoru sekmē izolācijas un vientulības pārdzīvošanu daudziem jauniešiem.

- ❖ Pusaudža sociālā loma, pēc *D.Rappoport* (1972) tiek raksturota kā sociālais “ieslodzījums”, kur pusaudzis negūst prieku tiesībās, privilēģijās un psiholoģiskajā atbalstā ne kā bērns, ne kā pieaugušais, jo pieaugušie pret pusaudzi izturas ar aizdomām un neuzticību un līdz ar to deprivē jauno cilvēku no piesaistes un piederības izjūtas.
- ❖ Pārmērīgs noraidījums un neveiksmnieka loma liek cilvēkam justies vientuļam vēl pirms pusaudža vecuma, ja ir bijis agrs un ilgstošs sasniegumu pieredzes trūkums skolā.
- ❖ Neatbilstoši augstās sociālās gaidas (būt populāram, ar panākumu pieredzi, skaistam, valdzinošam, atlētiskam utt.) un dažkārt nereālās normas var likt pusaudzim justies neadekvāti, kā zaudētājam, vientuļi.
- ❖ Sociālā salīdzināšana pusaudžu kultūrā liek jaunajam cilvēkam pārvērtēt savu vientulību.

- ❖ Emocionāli trūcīgas vecāku un bērnu attiecības, pie kurām vientuļie pusaudži min veselu attiecību komplektu: vecāku neieinteresētību, noraidījumu, vardarbību, negatīvu apzīmēšanu/markķēšanu (pusaudži pret to ir īpaši jūtīgi!), vāju iedrošinājumu uz panākumiem, ierobežotu audzināšanu. *Brennan & Auslander* (1979) pētījumā, kur izlasi veidoja 9000 pusaudži vecumā no 10 līdz 18 gadiem, tika fiksēti sekojoši dati: 10% respondentu atbildēja, ka “vecāki nav ieinteresēti viņos”; 19% “vecāki nepavada pietiekami laiku ar viņiem”; 36% “vecāki nesaprot viņu problēmas”; 22% “nav neviena pieaugušā, ar ko parunāties”. Savukārt pret izmaiņām ģimenes struktūrā (vecāku šķiršanās, ģeogrāfiskā mobilitāte) autors iesaka izturēties piesardzīgi, jo šīs izmaiņas ne vienmēr nes līdzīgu vientuļību. Lai gan K.Rubinstaine un F.Šeivers, apkopojot “*Daily News*” veiktās aptaujas datus, atzīmē, ka viena vecāka zaudējums šķiršanās gadījumā vairāk jūtami ietekmē vientuļības izjūtu nekā viena vecāka nāve, un vecāku šķiršanās pirms 18 gadu vecuma korelē ar dziļu vientuļību brieduma gados.
- ❖ Limitēts atbalsts noderīga darba meklējumos korelē ar augstu vientuļības izjūtu, jo sociālā atzišana un iedrošinājums ir vitāli nepieciešami, lai stiprinātu pusaudža uzticēšanās un piederības jūtas.

Trešā faktoru grupa, kuru izdala T.Brennans, saistās ar personīga rakstura iezīmēm. Kā norāda *Ostrov&Offer*, ja pusaudzim ir pietiekami attīstīti personīgie resursi – pašvērtējums, atbildība, sociālās prasmes, vērtību sistēma, tad viņam vieglāk pieņemt izaicinājumu būt par pusaudzi, viņš uzdrošinās tuvoties pārmaiņām ar zemāku kompetences izjūtu, lielāku nedrošību, trauksmi, stiprākām ievainojamības jūtām un bailēm no noraidījuma. Šiem pusaudžiem nepiemīt tendence izmantot tādas primitīvas aizsardzības kā bēgšana, represija, noliegums.

Pie personības faktoriem, kas raksturīgi vientuļajiem pusaudžiem, T.Brennans min zemu pašvērtējumu, nespēju attīstīt iekšējās uzticēšanās saites, kautrību, egoismu, neattīstītas sociālās prasmes un nespēju uzņemties sociālo risku. Zemā pašvērtējuma graujošo ietekmi savos pētījumos atzīmējuši *Wood&Hankell* (1977), aprakstot, ka pusaudžiem ar zemu pašvērtējumu ir tendence sevi kritizēt, žēlot, sūdzēties par nepopularitāti un pesimistiski lūkoties uz attiecību veidošanu ar citiem, un *Ostrov&Offer* (1978), pasvītrotot mijsakarbības starp zemu pašvērtējumu, ievainojamību, bailēm no neveiksmes un tendenci attālināties no citiem. Minēto pētījumu dati sasaucas ar G.Abramovas minētajiem faktiem par pašvērtējuma atkarību no saskarsmes rakstura

ar pieaugušo. No nereglamentētās saskarsmes deprivētie pusaudži nevar justies saprasti un pieņemti, nespēj attīstīt adekvātu pašvērtējumu, jo dzīvo pastāvīgā konfliktā starp pašizjūtu un ārējo realitāti, kas veicina vientulības pārdzīvojuma atkārtošanos un pastiprināšanos.

Brennan & Auslander (1979) pētījumā atrada, ka vientuļos pusaudžus raksturo vājas iekšējās uzticēšanās saites: neieinteresētība skolas aktivitātēs, neizteikta tiekšanās pēc izglītības un nodarbošanās, vienaldzība pret sasniegumiem izglītībā, bezmērķība, garlaicība, sajukums personīgajās vērtībās. Šie pusaudži tiek raksturoti, kā emocionāli izslēgti, apātiski sociālajās attiecībās, tādi, kuri neizrāda rūpes par vecākiem, skolotājiem, vienaudžiem. Visbeidzot, tādas rakstura iezīmes kā biklums, kautrība, egoisms neļauj iedibināt un traucē uzturēt apmierinošas starppersonu attiecības.

Kāpēc ir svarīgi pievērsties vientulības pārdzīvojuma pētīšanai pusaudža vecumā? Pusaudzis ir jūtīgs pret daudziem vientulības veidiem, bet zināms daudzums garīgās un eksistenciālās vientulības ir nenovēršams šinī laika periodā. Tas, cik dziļi un cik plaši pusaudzis jutīsies ievainots no minētajiem nenovēršamajiem vientulības pārdzīvojumiem un kuri vientulības veidi vēl pastiprinās ciešanas pārejas periodā, iespējams, ir atkarīgs no agrīnās pieredzes, kura, kā zināms, formējas vecumā, kad bērns vientulību biežāk pārdzīvoja neapzinātā līmenī.

Pusaudža kognitīvā attīstība rada spēju abstrakti domāt, spēju simbolizēt un reflektēt savus iekšējos pārdzīvojumus, kas nodrošina pārdzīvojuma atkārtotu pārdzīvošanu, bet citā līmenī. Pusaudzis spēj verbalizēt savu pārdzīvojumu, bet verbalizēšana palīdz apzināties - apzināties vispirms jau pašam sevi. Identitātes un jēgas būt pasaulē meklējumi, kas saistās ar garīgās vientulības pārdzīvojumu; sevis kā separētas un galīgas būtnes apzināšanās, kas saistās ar eksistenciālās vientulības pārdzīvojumu, ir nenovēršami, neizbēgami un variē vienīgi pārdzīvojuma dziļums un plašums. Pasaulē nav pētījumu (līdz 20.gadsimta 80.gadiem) par to, kā pusaudži tiek galā ar sarežģīto izjūtu kompleksu, kas pavada vientulību, bet ir empīriskas liecības par to, ka viņiem ir nepieciešama palīdzība. Problēmas nopietnību liek apzināties tās spekulācijas par pusaudžu reakcijām vientulības situācijās, kuras minētas jau analizētajā rakstā, un tās realitātes, kas ir novērojamas arvien plašāk pusaudžu populācijā Latvijā.

Pūloties sasniegt piederību sociālajai videi, pusaudzis taustās. *Klapp* (1969) definēja taustīšanos kā "ideju, ka meklēšana ir iešana vairāk vai mazāk tumsā, ka tas, kas tiek meklēts, nav skaidrs, ka pat, ja atrod, cilvēks nav pietiekami pārliecināts, ko viņš ir gribējis satvert". Ja pusaudzis taustās sociāli vēlamā virzienā, tad vairāk vai

mazāk viss būs kārtībā, bet, ja, mēģinot mazināt vientulības ciešanas, pusaudzis kļūst par bezjēdzīgas pakļaušanās un padevības upuri aplamām ideoloģijām, dažādiem kultiem, tad tas var traucēt viņa identitātes un sevis izjūtas attīstībai. Tāpat pusaudzis nenovērtē, ka zaudē vēl īsti neiegūto identitāti, veidojot pseidointīmas attiecības, vai arī kavē savas identitātes nostiprināšanos, ļaujoties dzīvot fantāzijās – surogātattiecībās ar TV, sporta varoņiem, rokzvaigznēm. Gan pseidointīmās, gan surogātattiecības lielākoties saistītas ar izolāciju un vientulības izjūtu.

Sociālo attiecību vajadzības līmeņa pazemināšana (izvēlas nodarbības, kur panākumus gūst vienatnē) un attiecību kā tādu nozīmes nocenošana ir tikai aizsardzība pret sāpēm, ko rada vientulības pārdzīvojums un bailes no jaunas vilšanās. Sāpju sliekšni, iespējams, nosaka kapacitāte būt vienam. Jo zemāka ir kapacitāte būt vienam, jo lielāka varētu būt panika vientulības pārdzīvojuma priekšā un izmisīgāki meklējumi, kā to kompensēt. Jo lielākas spējas būt vienam, jo lielākas iespējas, ka pusaudzis kreatīvi izmantos introspekciju kā stratēģiju, lai palielinātu izpratni par sevi, apzinātos savu identitāti, attiecību kvalitāti, uzticēšanos. Tā kā kapacitāte būt vienam ir objektattiecību rezultāts agrīnā bērnībā, tad te var runāt par dzīves stila un privātās loģikas attīstības aizsākumiem. Ja “pietiekami labās aprūpes” bērniem ir nodrošināta emocionāli veselīga attīstība un “normāla dzīves stila” (pēc A.Adlera) attīstība, tad bērniem, kuriem agrīnā vecumā nācās pārdzīvot vienatnes periodus, kad viņi tam nebija gatavi, bija jāiemācās izdzīvot, attīstot savu individuālo modeli (dzīves stilu), kā to izdarīt. Ciešanas un sāpes, kuras prevalēja emocionāli tuvā cilvēka (mātes) prombūtnes laikā, veidoja pieredzi, ka būt vienam tās ir satraucošas bailes, briesmas un šausmas, kuras jācenšas nepieļaut, vai nu izmisīgi (visu mūžu) paturot otru pie sevis, vai arī nošķeļot savus sāpīgos afektus no sevis. Sāpīgā pieredze būt vienam, kad nav noformējies labais iekšējais objekts, pārvēršas par vientulības pārdzīvojumu, kas atšķirībā no vienatnes ir sāpīgs, ciešanām piesātināts.

I.Išmuhametova pētījumā “Vientulības izpratne pusaudžu un jauniešu vecumā”, kura mērķis bija noskaidrot Rīgas mācību iestāžu jauniešu un pusaudžu priekšstatus par vientulību, t.i., kā tiek uztverta, apzināta un pārdzīvota vientulības parādība personības veidošanās periodā, jauno cilvēku izpratne par vientulību tika pētīta ar darba autora veidotas anketas palīdzību. Pētījuma gaitā autors nonāca pie secinājuma, ka pusaudži un jaunieši vientulību uztver kā galēji nelabvēlīgu, smagus pārdzīvojumus izraisošu parādību, pie tam pusaudžu vecumā priekšstatus par vientulību

dominē reāls saskarsmes trūkums, atraidīšana un nepieņemšana, bet studentu priekšstatos būtisku nozīmi iegūst garīgās tuvības trūkums.

2002.gadā maģistra darba "Vientulība un dzīves stils vecāko pusaudžu vecumposmā" ietvaros veicu pētījumu, kura mērķis bija noskaidrot, kā vientulības pārdzīvojums saistās ar dzīves stilu. Raksta noslēgumā gribu padalīties ar lasītājiem dažās atziņās, pie kurām nonācu, apkopojot pētījuma rezultātus.

No 198 aptaujātajiem lauku rajona vidusskolu pusaudžiem (vecums 15-17 gadi) 26,3% **DAŽREIZ** un **BIEŽI** jūtas vientuļi. 18,7% no visiem izlases dalībniekiem jūtas izolēti no citiem vecumā, kad tik ļoti ir nepieciešama saskarsme ar vienaudžiem un nereglamentētā saskarsme ar pieaugušajiem. Vientuļo pusaudžu grupā izolēti jūtas 83,4% respondentu. Šis rādītājs runā arī par to, kā vecāki veido attiecības ar saviem bērniem ģimenēs.

31,8%-40% no visas izlases pusaudžiem **DAŽREIZ** un **BIEŽI** ir izjūta, ka cilvēki ir ap viņiem, bet nav ar viņiem. Pēc V.Sermas tā ir traģiskākā no vientulības izjūtām, kad apkārt ir cilvēki, starp kuriem pusaudzis nejūtās iedēriģs, saprasts un pieņemts, bet drīzāk jūtās lieks, atraidīts, nevienam neinteresējošs, vientuļš.

Vāji izteikta piederības sajūta, drošības trūkums, pazemināts pašvērtējums un ar to saistītā nespēja rast cilvēkus, ar kuriem varētu parunāties, pie kuriem varētu vērsties un saņemt sapratni un atbalstu, tieksme kontrolēt situācijas apkārtējā vidē un savas emocijas, kā arī paaugstinātas gaidas, kuras nereti liek vilties, padara vientuļā pusaudža dzīvi par vairāk vai mazāk mokošām ciešanām. Nereti šo dzīves modeli viņš ir apguvis bērnībā un turpina izmantot arī pusaudža vecumā. Par to liecināja arī agrīnās bērnības atmiņas, kuras tika uzklausītas no pusaudžiem, kuru subjektīvā vientulības izjūta izrādījās dziļa.

Augšminētie fakti apstiprina daudzo ārzemju psihologu izteiktos novērojumus par to, ka vientuļajiem pusaudžiem būtu vēlams profilaktisks atbalsts, lai palīdzētu mainīt rigīdās nostādnes dzīves stilā un koriģētu privāto loģiku, padarot to elastīgāku. Tā rezultātā varētu mainīties nostādnes attiecībā pret sevi (paaugstinātos pašvērtējums) un attiecībā pret citiem (pusaudzis apgūtu efektīvākus saskarsmes modeļus). Tas veicinātu ES spēku un briedumu.

Noslēgumā lasītājiem gribu darīt zināmus to cilvēku vārdus, pateicoties kuriem, šis prātojums raksta veidā ir nonācis pie jums. Sirsnīgu pateicību par garīgu līdzdarbību, emocionālu atbalstu un zinātnisku konsultēšanu izsaku hab.dokt.psihologijā, LU profesorei Ārijai Karpovai, jūtos lielu paldies parādā par dāvāto uzticību un korekto

sadarbību 198 pētījuma dalībniekiem un izdevniecības RAKA galvenajai redaktorei Ritai Cimdiņai par valodas un stila spodrināšanu.

Sociālo zinātņu maģistre psiholoģijā Ināra Riekstiņa.

LITERATŪRAS SARAKSTS

1. Adlers A. Psiholoģija un dzīve. Individuālpsiholoģija. – Rīga: IDEA, 1992, 169 lpp.
2. Brennan T. Loneliness at Adolescence// Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Ed. L.A. Peplau & Perlman. A Wiley – Interscience Publication. John Wiley & Sons, 1982, 269-290 pp.
3. Eriksons E. Identitāte: jaunība un krīze. – Rīga: Jumava, 1998, 272 lpp.
4. Garlejs G. Psiholoģiskās domāšanas attīstība// Garīgās veselības veicināšanas aspekti.- Rīga: SIA “Mācību apgāds NT”, 1998, 65.-85.lpp.
1. Išmuhametovs I. Vientulības izpratne pusaudžu un jauniešu vecumā. – DPU
2. Karpova Ā. Vientulība// Skola un Ģimene, 1990, Nr.7, 14.-15.lpp.
3. Kerns R.M., Kummins Č.K. Kerna Dzīves stila skalas interpretācijas rokasgrāmata. – Rīga, 2000, 39 lpp.
8. Komunikācija un vientulība: diskusijas materiālu sagatavojusi Freiberga E., Kūle M.//Avots, 1988, Nr.2, 61.-64.lpp.
9. Kons I. “Es” atklāšana.- Rīga: Avots, 1982, 335 lpp.
10. Loneliness. Edited by Leroy S. Rouner, University of Notre Dame Press, Notre Dame, Indiana, 15-39 pp, 197-217 pp.
11. Rubenis A. Cilvēks mītiskajā pasaules ainā.- Rīga: Zvaigzne, 1994, 242 lpp.
Šprangera E. Jaunatnes psiholoģija.- Rīga: izdevusi M.Liepiņa, 1929.
12. Vidnere M. Pārdzīvojuma pieredzes psiholoģija: Teorētiskās un praktiskās atziņas. – Rīga: RaKa, 1999, 73 lpp.
13. Winnicott D.W. The capacity to be alone.// Winnicott D.W. The Maturational Processes and the Facilitating Environment. – London: Hogarth Press, 1960, 29-36pp.