

Lielie likumi

Ja jūs kādreiz esat lidojis,

Tad jūs staigāsīt pa Zemi

Ar skatu uz debesīm;

Jūs vienmēr ilgosieties atgriezties tur,

Kur esat bijis.

Leonardo da Vinči.

Deviņi no desmit krokodilu mazuļiem pirms savas pirmās dzimšanas dienas beidz savu dzīvi kāda plēsoņas vēderā; visbiežāk, šis plēsoņa ir kāds pieaugušais krokodils. Ievērojot, cik universāla un primāra ir vajadzība apēst mazāku, tādas zīdītāju jūtas, kā maigums, rūpes par mazāko un vājāko, liekas tīri vai brīnums. Tāpat kā plosīšanās un asaras, kas rodas, kad mēs pārtraucam kādas zīdītāju tuvības saites. No kā ir taisītas šīs saites? Tādiem sociāliem dzīvniekiem kā mēs šis jautājums nosaka mūsu dzīvi.

Austriešu fiziķis Konrāds Lorencs (Konrad Lorenz) jaunībā novēroja, ka zoslēni nereti seko viņam, un nevis savai mātei. Vēlāk zinātnieks novēroja, ka zoslēni seko *jebkuram*, cik atšķirīgs no viņiem pašiem tas arī nebūtu, kuru viņi redzējuši kustamies savā tuvumā pēc izšķīšanās no olas¹.

Lorencs saprata, ka zoslēni brīvībā seko mātei ne tādēļ, ka tā viņus ved prom no briesmām un uz turieni, kur būs ēdamais. Evolūcija viņos ielikusi, ievēdojusi vienkāršu uzvedības formulu, vienkāršu likumu – seko *tam*. Šis likums attiecas uz jebko, kas *redzēts pašā sākumā*, un kas *kustas*. Jo normāli, pirmais, ko redz katrs no olas izšķīlies putns, ir tā māte. Putna nervu sistēma ir programēta tā, ka tā piefiksē tikai dažus ‘mātes’ parametrus, tādēļ to var viegli piemānīt. Šo putnu un zīdītāju tendenci Lorencs apzīmēja ar vārdu *imprinting*, latviešu valodā to varētu tulkot kā *pirmā iespaida izveidošana*. Turpmākajā darbā Lorencs parādīja, ka jērus var ‘pieradināt’ pie televizora, jūrascūciņas – pie koka gabaliem, bet mērkaķus – pie mīksta lupatu lāča.

Šī *pirmā iespaida izveidošana* ir rudimentārās nervu sistēmas ‘nemākulīgs mēģinājums’ radniecisko attiecību veidošanā, un tā stabilitāte rāda, cik primitīvs tas ir. Interesanti un svarīgi, ka cilvēku attiecības pakļautas līdzīgām likumībām. Kaut gan primātu pieķeršanās ir vieglāk veidojama, nekā zoslēnu, tā tomēr mazāk iespaidojama, nekā cilvēki to vēlētos.

13.g.s. Romas imperators Frederiks II bez iepriekšēja nodoma izpildīja *pirmā iespaida ne-izveidošanas* eksperimentu. Viņa Karaliskā Augstība prata vairākas valodas, un viņš nolēma mēģināt noskaidrot cilvēku ‘iedzimto valodu’, uzdodot klosterī audzināt bāreņu grupu, bet aizliedzot mūķenēm ar viņiem pļāpāt un sarunāties. Majestāte gribēja noskaidrot, vai bērni sāks runāt ebreju, (kas saskaņā ar Bībeli bija pirmā), vai grieķu, vai latīņu, vai arābu valodā. Vai arī savu vecāku valodā. Klosters mūks, kas rakstīja hroniku, ziņoja, ka visi bērni nomira, neizrunājuši ne vārda: *bērni nevarēja dzīvot bez plaukšķināšanas ar rokām, bez smiešanās, bez žestiem, un bez aizrautības*.

800 gadus vēlāk, 1940. gadā psihoanalītiķis Renē Špics (René Spitz) ziņoja par maziem bērniem – bāreņiem atradeņu namos un citās iestādēs, kā arī par bērniem, kas atdalīti no mātēm cietumos. Saskaņā ar tajā laikā valdošo mikrobu teoriju bērni bija jāizolē no saskarsmes ar baciļu iznēsātājiem – citiem cilvēkiem. Šo bērnu namu audzēkņi tika baroti un apģērbti, viņi dzīvoja siltumā un tīrībā, bet viņus neviens neturēja rokās, un neviens ar viņiem nerotalājās. Špics konstatēja, ka bērni bija vāji un slimīgi, viņi bija daudz vairāk pakļauti infekcijas slimībām, no kurām viņi tik rūpīgi tika sargāti, un vairākums no viņiem nomira. Špics rakstīja: *Slimībām un nāvei visvairāk pakļauti bija bērni no vislabāk iekārtotajiem un higiēniskākajiem institūtiem. Nāves gadījumu skaits tā sauktajos sterilajos institūtos bija ap 75%*.

Pagājušā gadsimta piecdesmitajos gados angļu psihoanalītiķis Džons Bolbijs (John Bowlby) atmeta Freida metapsiholoģiju un uz Lorenca etoloģijas bāzes izveidoja savu *pieķeršanās teoriju*, kas ierauga paralēles starp cilvēku un citu zīdītāju pārstāvju savstarpēju pieķeršanos. Cilvēku bērni piedzimst ar smadzeņu sistēmu, kas rada drošības sajūtu, kad tiek izveidotas instinktīvas izturēšanās saites starp bērnu un māti. Šīs saites rada milzīgu stresu, kad mātes nav, un milzīgu vajadzību vienam pēc otra, kad bērns ir izbījies vai kaut kādā veidā traumēts. Piecdesmitajos gados Bolbija idejas bija ne tikai jaunas, tās bija skandalozas. Gadu desmitus psiholoģija dzīvoja zem biheiviorisma dzelzs likumiem. Sods un atalgojums bija divi monolīti, kas mācīja baložiem kustināt sviras un žurkām iegūt graudus, un tika uzskatīti par universāliem līdzekļiem, kas nosaka cilvēku izturēšanos. Biheivioristi ieteica vecākiem izturēties pret bērniem kā pret nepaklausīgiem laboratorijas dzīvniekiem. Mierināt raudošu bērnu bija aizliegts, stresa kompensēšana ar pastiprinātu uzmanību, viņi mācīja, tikai pastiprina un veicina kaitīgu čīkstēšanu. *Mātes mīlestība ir bīstams instruments*, brīdināja biheiviorists Džons Watsons (John Watson), viņš uzskatīja, ka vecāku uzmanība parasti pārvērš bērnus par nožēlojamiem emocionāliem invalīdiem. *Nekad neapskaujiet un neskūpstiet viņus, viņš mācīja vecākus, nekad neļaujiet viņiem sēdēt jums klēpī. Ja tas ir neizbēgami, noskūpstiet viņus vienreiz uz pieres, kad viņi dodas gulēt*.

Daži speciāli apstākļi sevišķi stimulē bērna instinktīvo vēlmi būt vecāku tuvumā: tās ir sveāku vietas, sveši cilvēki; bailes, sāpes, aukstums, slimība un piespiedu šķiršanās. Pieaugušie piedzīvo šīs pašas izjūtas, bet mēs reti saprotam šo izjūtu un vajadzību izcelsmi. Šos stipros cilvēka instinktu vairāk vai mazāk apzināti izmanto dažādu

¹ Atcerēsimies Konrāda Lorenca grāmatu *Viņš runāja ar zvēriem, putniem un zivīm*, Zinātne, Rīga, 1973

speciālu komandu un vienību veidotāji, kad vajaga izveidot saliedētību starp atšķirīgiem svešiniekiem kopēja, svarīga uzdevuma veikšanai.

Cilvēka vajadzību pētījumi atklājuši, ka pirmajos dzīves gados saņemta instinktīvo vajadzību piepildīšana vai to neapmierināšana nosaka viņa personību. Vienmēr uzmanīga, palīdzīga un maiga māte izveido, izaudzina *drošu* bērnu, kuram māte ir kā droša osta un patvērums, no kurienes vērot un pētīt pasauli. Kad šāds bērns izaug liels, viņš ir laimīgs, nosvērts, sociāli līdzsvarots, neatlaidīgs, patīkams un iejūtīgs pret citiem. Šādiem bērniem ir daudz draugu, viņi ir brīvi attiecībā uz intimitāti, viņi atrisina problēmas, ja var, un meklē palīdzību, kad tā ir vajadzīga.

Vēsākas, vienaldzīgākas, vieglāk aizvainojamas mātes izaudzina noslēgtus bērnus, kuri naidīgi izturas pret autoritātēm, izvairās no kopības, un nelūdz palīdzību, sevišķi, kad viņiem ir problēmas. Bieži viņiem ir nedraudzīgs raksturs, un liekas, ka viņiem sagādā prieku citu bērnu aizskaršana vai provocēšana.

Nenosvērtu vecāku bērni nereti ir sociāli absurdi, pārāk jūtīgi, pārāk kautrīgi, viņiem trūkst pašpārliecinātības. Izsalkuši pēc uzmanības un viegli ievainojami, viņi lūdz palīdzību pat vieglu uzdevumu atrisināšanai.

Bērnu-vecāku attiecību drošība un stabilitāte ir viens no faktoriem, kas nosaka panākumus visā pieaugušā cilvēka turpmākajā dzīvē. Emocionālā drošībā augušiem bērniem ir augsta pašvērtības sajūta, liela popularitāte studentu vidē, kurpretīm nedrošos apstākļos veidotie pakļauti jaunības gadu lamatām: likumpārkāpumiem, narkotikām, grūtniecībai, AIDS.

Pētījumi savstarpējo attiecību fizioloģijā parādīja, ka šī limbiskā pieķeršanās iesniedzas tādos apziņas dziļumos, ka tā nosaka visu cilvēka būtību.

Daudzi pētījumi apstiprinājuši, ka vientuļi cilvēki daudz vairāk pakļauti priekšlaicīgai nāvei dažādu iemeslu dēļ, nekā cilvēki, par kuriem rūpējas dzīvesbiedrs, ģimene vai sabiedrība. Un nav tā, ka mūsu ārsti to nezina. Bet viņi tam vienkārši *netic*. Valdošajā medicīnas paradīgmā nav vietas uzskatam, ka cilvēku attiecības ir fizioloģisks process, tik pat reāls un iedarbīgs, kā jebkuras zāles vai ķirurģiska operācija.

Cilvēka ķermenī nepārtraukti darbojas automātiskās regulēšanas sistēmas, kas notur nemainīgus, stabilizē simtiem ķermeņa parametru: sirdsdarbība un asinsspiediens, ķermeņa temperatūra un imūnfunkcija, skābekļa daudzums asinīs, cukurs, hormoni, sāļi, joni, vielmaiņas stimulatori. Ja visas automātiskās regulēšanas sistēmas ir noslēgtas, katrs fiziskais ķermenis uzrauga un pieskaņo visus parametrus, noturot tā sistēmas nepārtrauktā harmoniskā balansā. Bet izrādās, ka daļēji šīs regulēšanas sistēmas ir atvērtas, t.i., indivīds neregulē *visas* sava ķermeņa funkcijas. Daļu no šīm funkcijām regulē citi, mūsu tuvumā esošie cilvēki: hormonu līmeni, sirds un asinsvadu stāvokli, miega ritmus, imūnsistēmu un daudzas citas. Šis process ir abpusējs un notiek vienlaicīgi. Katram ir atvērtas sistēmas, kuru regulēšanu cits var papildināt. Kopā cilvēki veido stabilas, labi balansētu organismu grupas, kas pa limbisko kontaktu kanāliem viens otram nodod katram tik vajadzīgo informāciju, kas papildina viņa regulēšanas sistēmas un nodrošina to optimālu darbību.

Mēs to saucam par savstarpēji sinhronizētu limbisko regulēšanu. Bērna fizioloģiskās automātiskās regulēšanas sistēmas ir maksimāli atvērtas: bez ārējās regulēšanas viņa dzīves ritmi sabrūk, un, kā to pierādīja Renē Špics un Frederiks II, bērns mirst. Citiem vārdiem, bērni galveno fizioloģisko parametru regulēšanu nodod vecākiem, un turpmāko dzīves mēnešu un gadu laikā 'savāc' tos atpakaļ.

Arī pieaugušie paliek 'sociāli' dzīvnieki: viņiem saglabājas nepieciešamība pēc ārējās stabilizācijas avota. Šī atvērtā sistēma nozīmē, ka daudzējādā ziņā cilvēki nevar būt stabili paši par sevi, un nevis nevajadzētu, bet tieši *nevar*. Šī īpašība nesaskan ar realitāti, sevišķi tādā sabiedrībā kā mūsējā, kurā tik augsti tiek cildināta individualitāte. Pašpietiekamība izrādās sapņu burbulis, kuru pārdur limbisko smadzeņu skaudrā īstenība. Psiholoģiska stabilitāte nozīmē atrast cilvēkus, kuri jūs harmoniski iespaido, un saglabāt kontaktu ar viņiem.

Ja rezus mērķaķi uz īsāku vai ilgāku laiku atdala no mātes, tad pieaudzis šis dzīvnieks visa mūža laikā uzrāda pastiprinātas izmisuma un baiļu reakcijas. Bērībā viņam neizveidojās, nepietiekami attīstījās iekšējā pašregulēšana, šāds zīdītājs viegli iekrīt fizioloģiskā haosā, ja ārējais sakārtotības uzturētājs neatrodas sasniedzamības attālumā. Dažu cilvēku bērni ir nestabili šī paša iemesla dēļ: bērībā viņiem nav bijusi iespēja izstrādāt fizioloģisko parametru autonomu regulēšanu, tādēļ, lai saglabātu stabilitāti, viņiem nepieciešams visu laiku atrasties ārējā regulatora tuvumā.

Mīlestība vai tās iztrūkums neatgriezeniski un uz visiem laikiem nosaka jaunā zīdītāja smadzeņu attīstību. Kādreiz uzskatīja, ka nervu sistēma izveidojas brieduma gados saskaņā ar ģenētiskām instrukcijām. Tagad kļuvis zināms, ka nervu sistēmas veselīgai izveidei nepieciešama ārējā pieredze.

Mums ir divu veidu atmiņas:

- apzinātā, izprotošā, skaidrā, noteiktā (explicit memory), kas veido apzinātu notikumu izpratni;
- pievienotā, ieslēgtā, nešaubīgā, aklā (implicit memory), kas atceras notikumus neapzināti.

Dzīves laikā mēs iegūstam ārkārtīgi komplikētas zināšanas, kuras mēs nevaram aprakstīt, izskaidrot vai atpazīt. Tās veido notikumus ietvertu atmiņu. Kad piedzīvojam atkārtotu pieredzi, smadzenes neapzināti apgūst, izveido likumus, kas ir šīs pieredzes pamatā.

Reālās, īstās zināšanas veidojas tad, kad mēs zinām *kā*. Latīņu vārda *scientia* (zinātne) jēga ir tieši tāda: *cognitio per causas*, zināt cēloni. Mūsdienu zinātne pasvītīto derīgumu. Šodien pāri visam pacelta vajadzība zināt *kā*, neinteresējoties par to, *kāpēc*. Saprāta loma ir glazūra uz zināšanu kūkas. *Saprāts ir lēna un grūta metode, ar kuras palīdzību tie, kas nezina, atklāj patiesību* – Paskāls.

Pievienotā atmiņa nodrošina to, ka apslēptā mācīšanās piepilda visu mūsu dzīvi. Piemēram, dzimtā runātā valoda izmanto fonētikas un gramatikas likumus, kurus tie, kas to runā, lieto, bet neapzinās.

Aiz pazīstamās, spoži strādājošās analītiskās apziņas mašīnas ir klusa spēka ēna, kas mirdzošo, komplicēto dzīvi pārvērš automātisku darbību virknē, pārliecina bez intelekta un rada aizdomas, kuru cēloņi parādās vēlāk vai neparādās nemaz. Šie tumšākie, neredzamie spēki ir tie, kas nosaka mūsu izvēli mīlestībā. Mīlestības dejā katrā kustībā mēs izlietojam šo neapzināti apgūto pieredzi. Ja bērnam ir veiksmīgi vecāki, viņš apgūst pareizos principus – mīlestība nozīmē aizsardzību, rūpēšanos, lojalitāti un uzpurēšanos. Viņš to uzzina ne tāpēc, ka viņam to pasaka, bet tāpēc, ka viņa smadzenes automātiski sašaurina pieredzes gūzmu un izveido regulāras (atkārtotas) pieredzes prototipus. Ja viņam ir gadījušies emocionāli neveselīgi vecāki, viņš neapzināti apgūst vecāku sakropļoto savstarpējo attiecību mācību stundu: mīlestība ir smacējoša, dusmas ir šausmīgas, atkarība ir pazemojoša, vai kādu citu no bezgalīgi daudzajām kropļīgajām iespējām. Tolstojam bija taisnība: laimīgas ģimenes ir līdzīgas (tāpat kā veselīgu cilvēku ķermeņi), bet nelaimīgās ir nelaimīgas katra savā veidā – katrai ir savs patoloģijas variants.

Aplūkosim, piemēram, jaunu, nelaimīgu, ne bez imesla vientuļu cilvēku. Cik vien viņš sevi atceras, viņa 'romāni' notikuši pēc vienas un tās pašas shēmas. Visupirms, mīlestības šoks ar tās reibinošo skrējieni un saldmi visā ķermenī. Ārkārtēja savstarpēja uzticība un pieķeršanās seko uz vairākām nedēļām. Pēc tam pirmā biedējošā nots: kaut kāda kritiskas attiecības strūklīņa no viņa partnera puses. Kad viņu attiecības norimstas, strūklīņa pārvēršas par straumi un straume – par plūdiem. Viņam pārmet, ka viņš ir slinks, nedomājošs, ka viņa gaume ir banāla, un viņa mājasdzīve ir šausmīga. Kad tas nav vairāk izturams, viņš attiecības pārtrauc. Iestājas svētīgs klusums un atslābinājums. Kad nedēļas pārvēršas mēnešos, jaunatrastais atvieglojums pārvēršas vientulībā. Nākošā sieviete, kuru viņš satiek, pēc kāda laika izrādās tāda pati. Bez sievietes viņa dzīve ir tukša, ar to - tā ir nožēlojama.

Šie nepārtrauktie cikli ir bērībā aklajā atmiņā ierakstīto melodiju šodienīgās atskaņas. Viņa draudzenes kaut kādā ziņā atbilst apziņā ierakstītajam mātes tēlam – inteligenta un radoša sieviete ar strauju temperāmentu un tendenci uz ārišķību un nosodīšanu. Viņa jaunās smadzenes absorbēja šo tēlu; viņš meklē, cer atrast tieši šo arhetipu starp visām mīlestībām. Viņš nevar meklēt kaut ko citu. Atstāts bez palīdzības, viņš nekad neieraudzīs, ka jāmeklē kaut ko citu.

Ja bērībā ģimenē viņš nav mācīts, būdams pieaudzis viņš nespēj uztvert, sajust paša un citu cilvēku iekšējos stāvokļus. Viņam nav iedots limbiskais kompass, kas ļauj orientēties iekšējās pasaules ainavā, un viņš ies cauri dzīvei, to nesaprotot.

Pat veselais saprāts viņam nepalīdzēs. Viņš varētu domāt, kā to dara daudzi domājoši cilvēki, ka bērības galveno notikumu analīze atrisinās viņa problēmas. Šī pieņēmuma vienkāršība liekas daudzsolāša kā pacientiem, tā psihoterapeitiem – mums viegli noticēt, ka ir viens, koncentrēts sarežģītības cēlonis, mums ir grūti pieņemt, ka patiesais dabas ceļš sastāv no mazu, bet daudzu un neredzamu iespaidu sumas. Traucoties pa gaistošās Mimosas pēdām, terapeits var rakņāties pacienta pagātnē kā sapelējušā virtuvē, cenzdamiem 'atkārt' to nepatīkamo notikumu sekas, kurus, izvelkot dienas gaismā, izdosies atrast mierinājumu.

Psihoterāpijas pārvēršana par pagātnē apslēpto dārgumu meklēšanu ir neveiksmīga. Speciālista iepazīšanās ar savstarpējo attiecību stilu dod viņam izpratni par to gramatiku un sintaksi. Uzmaniģs vērotājs to var ieraudzīt visur un šodien: pacienta sapņos, darbā, attiecībās ar citiem, veidā, kā viņš mīl sievu, bērnus un savu suni. Autobiogrāfiskās atmiņas, protams, arī ir derīgas, jo patiesība visam spīd cauri, bieži stipra un neizrotāta. Bet apzinātā atmiņa nav nekāda dārgumu krātuve. Katru dienu pacients uzrāda dārgakmeņus, kurus terapeits meklē: tie ir neatdalāmi ieauti viņa dzīvesveidā un stilā. Viņš nevar atbrīvoties no pagātnes zīmoga, tāpat kā neviens nevar atbrīvoties no savas sejas vai pirkstu nospiedumiem. Viss ir redzams tam, kas skatās vajadzīgajā virzienā.

Problēmu risināšanā cilvēki paļaujas uz inteligenci, un, protams, viņi ir pārsteigti, kad saprāts nespēj panākt emocionālu uzlabojumu. Neokorteksa smadzenēm, kuras apveltītas ar jaudīgu abstrakcijas spēju, izšķirošā loma pieder izpratnei, bet tai nav liela iespaids uz nervu sistēmām, kuras veidojās tad, kad izpratnes vēl nebija. Idejas kā zirņi atsitas pret robusto limbisko un pirmatnējo smadzeņu nedomāšanu un nesaprašanu. Emocionālās pieredzes stūrgalvīgā aklā atmiņa, tās nepielūdzamais un nedomājošais spēks neļauj loģikai panākt dziedināšanu tāpat kā ar pašmācības un gatavu dzīves padomu grāmatām. Milzīgais šo grāmatu daudzums un dažādība liecina par lielo vajadzību, kurai tās paredzētas, un par to nespēju šīs vajadzības apmierināt.

Jebkurā brīdī ierosināto neironu konfigurācija nosaka, ko smadzenes attēlo *pašlaik*. Pagātne snauž, guļ ierakstīta nervu tīkla struktūrā, kuru veidojuši mainīgas aktivitātes uzkrātie savienojumi. Katra mēmo savienojumu kopa ietver sevī iepriekšējā ansambļa reanimācijas un atcerēšanās iespēju. Šis pagātnes un tagadnes atdalījums padara smadzeņu nervu tīklu par dzīvu un ekscentrisku laika mašīnu.

Jebkura dzīves situācija, kas iedarbojas uz smadzenēm, izmaina tajās dažus savienojumus, kas sastāda niecīgu daļu no lielā kopuma. Kad notiek nelielas izmaiņas, pieredze 'pārinstalē' mikroskopisko smadzeņu struktūru, pārveidojot mūs no tā, kas mēs *bijām*, par to, kas mēs *esam*. Smadzenes ir sarežģīts pārveidotājs, kas ienākošo sajūtu straumi pārvērš klusējošos nervu struktūras savienojumos.

Limbiskās smadzenes, kurās glabājas daži no šiem kriptogrāfiskajiem attēliem, var nodot informāciju pāri vienas apziņas trauklajām robežām kādai citai, un tas ir fakts ar tālejošām sekām.

Mēs redzējam, ka emociju veidošanās un norimšana ir līdzīga mūzikas notij. Mūzikas skaņa liek fizikāliem objektiem svārstīties ar savu frekvenci; šo parādību varam nosaukt par *līdzsvārstīšanos jeb līdzskanēšanu (sympathetic reverberation)*. Sievietes soprāns var saplēst vīna glāzi, kad tā sāk svārstīties līdzī balsij. Līdzīgā veidā emociju skaņas

smadzenēs izveido dzīvu harmoniju ar pagātni. Protams, smadzenes nav veidotas no svārstošām stīgām, un galvaskausā nekādas šķiedras nesvārstās. Nervu sistēmā signāli pārvietojas pa šķiedrām, kas savieno harmoniskus nervu tīklus. Kad tiek aizskarta emociju stīga, tā iesvārsta, atmodina dzīvei pagājušo notikumu atmiņas ar līdzīgu saturu.

Viena šīs orķestrālās iesvārstīšanas izpausme ir tūlītēja emocionālās atmiņas selektivitāte. Līksmi cilvēki automātiski atceras laimīgus laikus, turpretī emocionāli nospiests cilvēks negribot atceras zaudējumus, šķiršanos un izmisumu. Nobažījušies cilvēki kavējas pie pagātnes draudiem; paranoja nepārtraukti pilda apziņu ar dažādām sodīšanas ainām. Ja kāda emocija ir pietiekoši stipra, tā var tik stipri noslāpēt blakus šūnu aktivitāti, ka to saturs kļūst nepieejams; tā pilnīgi izdzēš no atmiņas atšķirīgo notikumu daļu. Smagā depresijā esoši cilvēki 'aizmirst' savu agrāko laimīgo dzīvi un enerģiski noliedz tās notikumus, ja kāds tos atgādina. Dažreiz niknums cilvēkā dod priekšroku trulam naidam, un ar iekšēju nesodāmības izjūtu ļauj uzbrukt citiem, par kuriem viņš ir aizmirsis, ka tos mīl.

Emocionālās līdzsvārstīšanās sekas smadzeņu tīklos sniedzas tālāk par mazāk svarīgo (salīdzinājumā ar dominējošo noskaņojumu) procesu aizmiršanu. Ciešanu piesātināta bērnība kavējas apziņā kā iekodētu sāpju atmiņas. Pat viegla, garāmejoša pieskaršanās šīm ciešanām var izsaukt nepatīkamu domu, izjūtu un nojautu lavīnu. Kad pieaugušais, kuram bērnībā darīts pāri, saņem tikai mājienu par senāk notikušo, viņš jūtas tā, it kā būtu uzskrējis guļošanai sargunim, kura šausmīgie atmiņas žokļi tūlīt sakļausies. Bēdīgs eksperiments rāda, ka rupu izturēšanos saņēmuši bērnu encefalogramā uzrāda ļoti stipru signālu, kad viņiem rāda dažādu dusmīgu seju attēlus.

Priekš tiem, kuru smadzenes reaģē ar pārspīlētu emocionalitāti, ir zāles: daži farmakoloģiski preparāti uz smadzenēm iedarbojas tāpat kā klavieru pedālis, maigi noslāpējot vibrējošās stīgas. Tieši kādēļ tām piemīt šīs īpašības, pagaidām pat nav skaidri zināms, bet šo zāļu iespaids uz emocionālo realitāti ir tieši tāds, kāds vajadzīgs: emociju stīgas kļūst klusākas un norimst ātrāk. Priekš tiem, kuru limbiskās ķēdes ir patoloģiski sasprindzinātas, tas var būt līdzīgi dzīvības glābšanai.

Kāda sievietē, piemēram, stāstīja, ka katras mazākās nepatīkšanas lika viņai prātot dienām ilgi. *Es zinu, ka tam nav nozīmes, viņa sacīja, bet vakar mans boss izlaboja manis rakstītu tekstu, un man par to visu laiku bija jādomā: viņš droši vien domā, ka es esmu nekompetenta, ka mans darbs nav pietiekoši labs, es baidos, ka zaudēšu darbu. Es zinu, ka tas viss ir nepamatoti, jo es esmu viņa labākā darbiniece. Bet kad kaut kas tāds notiek, es nevaru atbrīvoties no šīm domām.* Viņas jūtīgums pret šādu necieņas izrādīšanu bija tik liels, ka viņa pat atteicās no fiziskās tuvības (tagad saka – no sekša) ar savu partneri. Nav svarīgi, cik saudzīgi, bet viņas partneris bija spiests kaut ko darīt vai sacīt, kas vēl vairāk aizskāra viņas jūtas, un vairākas nedēļas viņa jutās šausmīgi. Būt kopā, viņa sacīja, ir tāpat kā mēģināt dejot ar kailām kājām – tās varbūt tiks nobrāztas, un viņai nāksies beigt.

Pareizas zāles samazināja viņas emocionālo diskomfortu līdz normai. Pirmo reizi mūžā viņa jūta minimālas nepatīkšanas. Viņa bija nomākta kādu pusstundu, bet pēc tam nepatīkšanas vairs nelikās nozīmīgas. *Vai tāda dzīve ir visiem?* viņa jautāja. *Tad nav nekāds brīnums, ka viņiem iespējams sekss.* Kad viņas jūtīgums bija samazināts līdz normālam, viņai tas tagad arī bija iespējams. Viņa sacīja, ka tagad viņa dejo ar kurpēm kājās.

Nervu sistēmas dabiska un neatņemama īpašība ir tīru, reibinošu principu iegūšana no dažādās pieredzes jucekļa. Mums ir atšķirīgi vārdi *atmiņa* un *kondensācija*, bet smadzenēs tie ir viens un tas pats. Cilvēka domas uzbūve ir līdzīga. Atmiņā uzkrātais – iepriekšējo notikumu prototipi – veido *atraktoru* (no angļu val. – *attract* – pievilkt), tā ir ierakstītu savienojumu grupa, kas nospiež emocionāli vājākas informācijas saglabāšanu un 'pievelk' ienākušo informāciju pie agrāk ierakstītās, izveidotās uztveres. Ja ienākošās informācijas sensoru dati ierosina atraktora neironu vairākumu, tie ierosinās pārējos, kam sāksies apbrīnojama 'dzīve'. Tīkls reģistrē, pieraksta jauno informāciju tā, *it kā tā atbilstu pagātnes pieredzei.* Tāpat kā spoža saules gaisma neļauj saskatīt zvaigznes dienā. Neironu atraktori ļauj atšifrēt cilvēka rokrakstu, kurā neprecīzie burti stipri atšķiras no taisnajiem un precīzajiem burtiem, kurus cenšas uzzīmēt pirmsskolnieks, bet pieaugušie sen jau atmetuši šo 'glītīkākstīšanu'. Cilvēka smadzenēm ar roku rakstīta vārda nolasīšana aizņem dažas milisekundes, bet priekš datora tas ir grūts uzdevums, jo dators cenšas apstrādāt ārējo realitāti *tādu, kāda tā ir*, nepakļaujot to veidojošajai un izkropļojošajai atraktoru ietekmei. Šī paša iemesla dēļ atraktori neļauj redaktoram vai autoram saskatīt kļūdas gatavā tekstā.

Smadzeņu 'ieradums' koncentrēt pieredzi atraktoros ir līdzīga gaismas staru izliekšanai gravitācijas laukā Einšteina vispārējās relativitātes teorijā. Jebkura spēka lauka pamatā ir atraktors, kas izliec vienkāršo, taisno domas līniju, tas vienmēr gatavs iespaidot informāciju, kas riskē būt pietiekoši tuva atraktora saturam.

Uztverot sensoru piegādāto tagadni, smadzenes ieslēdz iepriekšējās zināšanas, vecā informācija 'atdzīvojas', un cilvēks *zina, pazīst* ienākušo informāciju. Mēs varam sacīt, ka pagātnē cilvēkos potenciāli vibrē.

Limbiskajās smadzenēs bērnībā ierakstītie atraktori priekš ārējo notikumu uztveres izveido *sākotnējo nobīdi*, kas kļūst par nervu sistēmas neatņemamu sastāvdaļu, kas vada emocionālo pasauli un veido attiecības. Ja iepriekšējā limbiskā pieredze veidota kā veselīga sadarbība, tās atraktori būs derīgu, veiksmīgu savstarpējo attiecību pasaules veidotāji. Ja bērns ir piedzīvojis, pārcietis kroplīgu mīlestību, tās atraktori viņa pieaugušā cilvēka attiecības ieguldīs Prokrusta gultā. Viņš, kā daudzi, var palikt ieslēgts, iežogots pirms gadu desmitiem izveidotajā virtuālajā pasaulē, un, kā Marks Tvens rakstīja, cilvēks nevar ticēt acīm, kad iztēle izfokusēta.

Limbiskie atraktori rada pārsteidzošu, burvībai līdzīgu emocionālās dzīves efektu – *pārvietošanu* (angl. – *transference*), kuru Freids skaidroja kā universālu cilvēka tendenci emocionāli atbildēt citiem tā, it kā viņi būtu pagātnes notikumu dalībnieki. Freids uzskatīja, ka šī *transference* ir dzīvs piemērs tam, kā zemapziņā noguldītie piedzīvojumi

var 'izsprukt' no sava ieslodzījuma un aizēnot kāda mīlota cilvēka īpašības, eņģeli uztvert kā pagātnes pāridarītāju, vai arī otrādi.

Zinātne dažreiz mītus aizvieto ar ne mazāk fantastiskiem skaidrojumiem: transference pastāv tādēļ, ka smadzenes atceras ar neironiem. Arī datoros veidota informācijas apstrādes sistēma, kas atmiņā ierakstīto pieredzi reducē uz kompaktāku struktūru, dažreiz dod šādu kļūdainu situācijas uztveri. Ar mums notiek tāpat.

Mēs esam disponēti redzēt vairāk nekā mēs esam redzējuši, saklausīt, sadzirdēt to, ko agrāk esam bieži dzirdējuši, un domāt to, ko jau agrāk esam domājuši. Mūsu apziņu iespaido informācijas inerce, tās ierasto kursu nav tik viegli izmainīt. Dzīvei piepildoties, inerce palielinās.

Zinātniskajā darbā mēs esam atklājuši, ka jaunas teorijas, jaunas idejas uztver tikai nobrieduši studenti, un viņu intelektuālā identitāte pēc tam pilnīgi mainās... Turpretīm, senioru profesoru apziņai piemīt tāda inerce, ka, ja viņi sastop jaunas idejas, tad gandrīz nekā nenotiek, izņemot vienīgi varbūt nelielu apjukumu.

Neviens nevar izvairīties no saviem atraktoriem, jo tie ir cilvēka domāšanas sastāvdaļa. Atraktoru iespaids nav ierobežots tikai ar to glabātāju un nesēju. Limbiskā rezonanse un regulēšana, pateicoties nepārtrauktai apmaiņai ar savstarpējo iespaidu signāliem, apvieno cilvēku apziņas, izveido no tām lokālu informācijas apstrādes sistēmu, kurā ietilpst arī kopēji atraktori. Ar atraktoru limbisko pārvadi viens cilvēks var ievilināt pārējos savā emocionālajā virtualitātē.

Limbisko atraktoru darbība nav īslaicīga. Jo biežāk jūs darāt vai domājat par kādu lietu, jo lielāka ir varbūtība, ka jūsu apziņa atkārtoti apmeklēs iepriekšējo apstāšanās punktu. Kad neironu savienojumu ķēdes ir pietiekami labi 'iestrādājušas', tad domas lidos bez mazākās pretestības, šis mentālais ceļš būs kļuvis par jūsu daļu – tagad tā būs runas, domas, darbības un izturēšanās paraša, stereotips. Ilgstoša pakļautība cita cilvēka atraktoriem ne tikai aktivizē neiroloģiskās reakcijas, bet arī tās nostiprina. Ilgstoša kopdzīve cilvēka atvērtajā smadzeņu grāmatā izdara paliekošus ierakstus.

Kopdzīvē viena apziņa otru koriģē; sirds izmaina savu partneri. Mums, ar nervu sistēmu apveltītiem zīdītājiem, mantojumā gadījies pārsteidzošs ieguvums – limbiskā koriģēšana: spēja pārveidot to cilvēku emocionalitāti, kurus mēs mīlam. Mūsu atraktori aktivizē otra cilvēka limbiskos procesus, un nepielūdzamie smadzeņu atmiņas mehānismi tos pastiprina un saglabā. Kas mēs esam un par ko mēs kļūstam, daļēji ir atkarīgs no tiem, kurus mēs mīlam.

Tagad aplūkosim, kā vecāku mīlestība veido cilvēka iekšējo pasauli.

Bērna dzīve sākas kā atvērta, nenoslēgta regulēšanas ķēde. Viņa mātes piens dod barību, bet limbiskā komunikācija ar māti izveido delikātās nervu sistēmas sinhronizāciju. Kad bērns nobriest, viņa neirofizioloģija dažas regulēšanas funkcijas 'paņem savā pārraudzībā'. Iestādītas, nobalansētas no ārpuses, viņa smadzenes iemācās, apgūst stabilitāti.

Ilgstoša vecāku prombūtne nojauc bērna limbisko regulēšanu. Ja viņš ir ļoti mazs, vecāku zaudējums sagrauj bērna fizioloģiskos procesus. Ilgstoša šķiršanās nenobriedušai nervu sistēmai var būt fatāla, kad sirds darbība un elpošana kļūst haotiska. Depresijā esošām mātēm pēkšņas zīdaiņa nāves varbūtība ir četras reizes lielāka, jo bez emocionāla patvēruma bērni biežāk nomirst. Vecāku drošībā uzaugušu bērnu sirdsritmi ir daudz stabilāki, elpojošs rotaļu lācītis iestāda, noregulē priekšlaicīgi dzimušu bērnu elpošanu. Sinhronisms ar vecākiem (vai, sliktākajā gadījumā, ar stabilu, ritmisku rotaļlietu), izveido bērna fizioloģisko stabilitāti.

Romantikā, reliģijā, dažādos kultos cilvēki nemīlīgi meklē dziļu piepildījumu; cilvēki meklē patvērumu pie vīriem un sievietēm, beisbola komandās, boulinga līgās un tūkstošiem citās nodarbēs, kuru galvenā vajadzība ir slāpes pēc atbalsta, un galvenais saturs ir - piepildījums. Dzīves sākumā limbiskā regulēšana nav tikai izklaide; tā ir ļoti svarīga trenēšanās. Kad bērna nesagatavotā neirofizioloģija nokļūst zem mātes stabilizējošā iespaida, vispirms viņš no tās aizņemas viņas līdzsvaru, bet pēc tam izveido pats savējo. Bērns balansē savu fizioloģiju tāpat kā mācās braukt ar divriteni. *Pieaugušais* pietur, kad viņš novirzas no vertikāles; pēc vairākkārtīgiem atkārtojumiem bērns iemācās, uzsūc spēju koriģēt savu stāvokli. Bez vārdiem, bez koncepcijām un idejām, un bez fizikālo procesu izpratnes viņa vestibulārais aparāts un motoriskās smadzenes iemācās darīt to, ko viņam blakus stāvošais pieaugušais arī kādreiz mācījies.

Pirms viņš var pateikt *velosipēds* (un, vēl mazāk – braukt ar to), viņš savas emocijas iestāda pēc ārējā avota. Sanervozējies bērns sniedzas pēc mātes, jo pieskaņots pieaugušais var viņu nomierināt; viņš nevar nomierināties pats. Šādas tūkstošiem reižu atkārtotas sadarbības rezultātā bērns iemācās sevi nomierināt pats. Viņa zināšanas, tāpat kā velosipēda braukšanas prasme, ir *neapzinātas (implicit)*, neredzamas, vārdos neizteiktas, bet nenoliedzamas.

Emocionāli stabili vecāku bērns būs spējīgs pretoties dzīves triecieniem. Tie, kuriem iztrūkusi šī vērtīgā pieredze, pieauguši atklās, ka viņu emocionālais pamats šūpojas zem viņu kājām kā kuģis vētrā. Viņi ir nesalīdzināmi jūtīgāki pret savu 'enkuratbalstu' zaudēšanu, bez ārējās palīdzības viņi nereti ir nolemti nodrāztu, nabadzīgu līdzekļu izlietošanai². Svarīgu, nozīmīgu attiecību pārtraukšana priekš viņiem ir ne tikai grūta, bet arī graujoša.

Mūsu sabiedrība ignorē emocionālo disbalansu, kurš rodas no piespiedu emocionālās atmosfēras izjaukšanas. No Homo sapiens sugas rītausmas līdz pat dažus gadusimtus pirms mūsdienām, vairums cilvēku nodzīvoja savu dzīvi kopienās. Divdesmitā gadsimta raksturīga iezīme ir neparedzētas komplikācijas, kuras kā uzticami pavadoņi pavada tehnoloģisko progresu. Mums ir līdzekļi, lai izveidotu peripētījām pildītu dzīvesveidu, bet mums nav un tik drīz nebūs tam piemērotu smadzeņu. Dzīves pirmajos gados, kad smadzenēs veidotās nenoteikto, neskaidro jēdzienu sastatnes tiek

² Alkohols, narkotikas, degradācija

sašaurinātas, reducētas uz šablonu, bērns izveido, izstrādā savstarpējo attiecību shēmas. Pirms izveidojas notikumu atmiņas blāzma, viņš ieraksta apziņā, *kā jūt* mīlestību. Neuroloģiskā atmiņa kompresē, sakoncentrē šos iespaidus un izveido jaudīgus, varenus *atraktorus* – jebkura, pat viegla un gaistoša pieredze atstāj stipru nospiedumu. Šis zem apziņas plīvura noglabātās zināšanas bērnam čukst priekšā, kas savstarpējās attiecības *ir*, kā tās darbojas, kā aizsteigties notikumiem priekšā, un kā rīkoties. Ja viņš saņem veselīgu vecāku mīlestību, kurā viņa vajadzības ir dominējošas, kļūdas tiek piedotas, pacietība ir bezgalīga, un sāpes tiek remdētas tik labi, cik vien tas iespējams, tad tas ir modelis, saskaņā ar kuru viņš izturēsies pret sevi un citiem. Anomāla mīlestība, tāda, kurā viņa vajadzības nav svarīgas, tāda smacējoša, kurā autonomija netiek pieļauta, atstāj savu neizdzēšamo limbisko zīmogu. Viņam kā pieaugušam veselīga mīlestība ir nepieejama.

Zināšanas par to, *kā mīlēt*, nav atdalāmas no tā, *ko mīlēt*. Bērns cenšas pieskaņoties saviem vecākiem, bet viņš nevar viņus novērtēt. Bērns pieķeras tiem, kas ap viņu ir. Tāpat arī mēs izveidojam savas vēlākās pieķeršanās bez nosacījumiem: mums par labu vai par ļaunu, mēs pieķeramies bagātākiem vai nabagākiem, veselīgākiem vai neveselīgākiem. Pieķeršanās nav kritika: bērns jūsmo par māti un skrien pie tās neatkarīgi no tā, vai viņa ir skaistule vai nē. Viņš dod priekšroku tās ģimenes emocionālajām attiecībām, kurā viņš uzaudzis, neatkarīgi no to objektīvajiem rādītājiem. Kad viņš būs pieaudzis, viņa sirds tieksies, viņš ilgosies pēc tādām attiecībām, kādas bija bērnībā. Jo tuvāk potenciālais dzīvesbiedrs atbilst šim prototipam, jo vairāk sajūsmināts un aizrauts viņš būs, jo vairāk viņš jūfīs, ka beidzot, kopā ar šo cilvēku, viņš ir atradis īsto vietu, kur viņš *pieķer*, kur viņš *ir mājās*.

Iestrādāta, ievērojama pieķeršanās ir galvenais trumpis. Medību suns trīc tikai sava īpašnieka priekšā. Viņš ir laipni un bezpalīdzīgi vienaldzīgs pret garāmgājējiem, kuri varētu būt labāki par viņa saimnieku, biežāk vestu viņu pastaigāties, biežāk pacienātu ar kārumu, - viņš *nevar* to novērtēt. Katrs sēž savu limbisko saišu laivā.

Attiecības, kurās partneris atšķiras no prototipa, līdzvērtīgas limbiskai vientulībai. Bet vientulība ir grūtāk panesama par jebkurām sāpēm. Šie divi apstākļi ir pamatā vienai no izplatītākajām un pārsteidzošākajām mīlestības dīvainībām: vairākums cilvēku dod priekšroku konfliktu pilnai kopdzīvei ar partneri, kuru pieņem viņa limbiskās smadzenes, atsakoties no 'mierīgas laimes' kopā ar cilvēku, kuru viņa pieķeršanās mehānismi 'nepazīst'. Atcerēsimies jauno cilvēku, kuru aprakstījām iepriekšējā nodaļā. Kad viņš ir pieaudzis, viņam pieejamas tikai divas iespējas: ja kāda sieviete viņam simpātiska, tā ir gandrīz mātes kopija. Turpretī, saprotoša sieviete atstāj viņa pasauli tukšu, bez jūtām, bez bezdibeņiem un virsotnēm.

Cilvēku vairākums domā, ka viņi zina, kādai jābūt viņu mīlestībai: viņš sastop meiteni (vai arī jebkura cita kombinācija), viņi viens otru iemīl un dzīvo laimīgi līdz mūža galam. Bet šis stāsts veidots, radīts gaišgajos korteksa apgabalos, kurš iedvesmu smeļas iztēlē, loģikā un izvēlē. Vecākajā, dziļākajā un droši vien arī tumšākajā limbisko smadzeņu struktūrā strādā cita trijotne: simpātijas, neapzinātā atmiņa un emocionālie atraktori.

Pēc formējošajiem gadiem, kuru laikā tiek izveidoti izturēšanās šabloni un emocionālie atraktori, emociju veidošana neapstājas, bet palēninās gan. Bērnība kā skulptors iekāļ viegli veidojamo neironu tīklu, bet turpmāko gadu pieredze uz veidojošos personu atstāj mazāku iespaidu. Kādēļ tas ir tā? Tā pati mācīšana, kas veido cilvēka emocionālo kodolu, varētu strādāt arī turpmākajā dzīvē. Bet bieži vienīgā emocionālā mācīšanās, kuru mēs saņemam pēc bērnības, ir tikai esošo pamatu nostiprināšana.

Par nelaimi smadzeņu bioloģija un matemātika neatbalsta mācīšanos vēlākos gados. Smadzeņu plastiskums – neironu spēja veidot jaunus savienojumus un ierakstīt jaunās zināšanas – pēc brieduma gadiem samazinās. Vēlākā mācīšanās ir enerģētiski neizdevīga. Jaunajām zināšanām jācinās kā pret kalnu pretī jau ierakstītajām formām, jo esošie atraktori var viegli iegūt pārsvaru un absorbēt pamazām, lēnām iegūtās jaunās zināšanas. Tāda ir neuroloģisko centru daba, tie 'pēc sava prāta' apstrādā, 'izdaiļo' ienākušo svaigo informāciju, un attēlo galvenokārt to, kas jau agrāk redzēts... Un tā bērns, kurš zina un mīlēja savus egoistiskos, viltīgos vai greisirdīgos vecākus, nereti arī neiemācās mīlēt citādāk 20, 40 vai 60 gadu vecumā. Jebkurš bērns izveido un uzkrāj savus atraktorus un dzīvo pieaugušā cilvēka dzīvi uz neironu smilšu pamata.

Ja emociju mācīšanās ir iznākusi 'šķērsām', vai to var izlabot? Neskatoties uz atraktoru sīkstumu un neironu 'padevīguma' samazināšanos, emocionālo pasauli *var* izmainīt. Vecie šabloni var tikt revidēti, bet šis uzdevums nav viegls. Lasītājs var iedomāties, ka mēs šai pārveidei esam veltījuši tikai vienu rindkopu, bet jautājums ir tik svarīgs mūsu sirdīm, ka mēs tam veltīsim veselu nodaļu.

Starp akmeņiem un debesīm

Īstais atklājumu ceļš ir nevis kaut kā jauna meklēšana, bet gan skatīšanās uz veco ar jaunām acīm. M. Prusts

Kā ūdens šlakatu pārļu virkne emocionālās apziņas nākotne šūpojas starp akmens skulptūras nekustību un vasaras debesu plašumu. Apziņas identitāte var tikt mainīta, bet tikai esošās arhitektūras struktūras robežās.

Viss ir atkarīgs no emocionālās mācīšanās, kuru pieļauj pieauguša cilvēka neirofizioloģija. Vai pamests, vai emocionāli izkropļots bērns var cerēt uz veselīgu dzīvi? Vai viņa brieduma gadi būs nolemti pagātnes labi pazīstamo šablonu atkārtotai? Kā notiek ārstēšana, kā pārvarēt pagātnes traucējumus? Kā kāju ievalkātā korpē, tā atraktori realitāti vienmēr ievieto pazīstamā formā. Kā no visa tā atbrīvojas pieaugušā emocionālā apziņa?

Ar šiem jautājumiem psihoterapija nodarbojas katru dienu. Terapeits grib ne tikai ieraudzīt emocionālās dzīves trajektoriju, bet arī to veidot. Palīdzēt kādam izglābties no ierobežojošās virtualitātes nozīmē pārtaisīt cietuma restes un sienas par māju, kurā var pulsēt dzīvība, un uzziest mīlestība. Lai to izdarītu, divi cilvēki sanāk kopā, lai vienu no tiem pārveidotu par kaut ko citu. Par to, kā pārveidošanās notiek, ir ļoti atšķirīgi uzskati. Psihoterapijas iedarbības

mehānisma skaidrojums ir radījis karstas debates un tik daudzu faktu izkropļošanu, ka ar to var piepildīt veselu Balkānu vēsturi. Un pamatoti. Jo terāpijas mērķis ir arī cilvēka apziņas augstākā vērtība.

Zaudētās paradigmas

Divas pretēju uzskatu sistēmas cīnījās par cilvēka iekšējās pasaules skaidrošanu un tās problēmu risināšanas tiesībām visu 20.g.s. Dūmi un klaigas no cīņas lauka vēl joprojām sedz psihoterāpijas galvenos jautājumus.

No vienas puses, 'biologi' uzskata, ka mentālie piedzīvojumi rodas no materiālajiem procesiem smadzenēs. Mentālas patoloģijas meklējamās šo fizikālo procesu novirzēs: nepareizi strādājošo receptori, defektīvi gēni, smadzeņu bojājumi. Viss tas ir pareizi. Šīs skolas pārstāvji dod priekšroku tādiem līdzekļiem kā zāles, elektriskā strāva un magnētiskie lauki. Dažreiz tas strādā.

No otras puses, godājamie 'psihologi' redz emocionālus traucējumus, kas nāk no neaizsniedzamas pasaules, kurā pastaigājas atmiņas rēgi, jūtām ir spēks, un bijušie piedzīvojumi sakārtojas šablonu ierindā. Atkal pareizi. Šīs nometnes pārstāvji ārstē ar milzīgu terāpijas paņēmienu daudzumu, kas dažreiz arī strādā.

Katra puse ar lielu troksni citē pierādījumus, kas sakrīt ar tās uzskatiem, it kā liecību daudzums varētu nosvērt svaru kausus par labu uzvarai. Bet apziņas dalīšana bioloģiskajā un psiholoģiskajā ir tik pat kļūdaina, kā gaismas aizvietošana ar daļiņu vai vilni. Reālā pasaule nepakļaujas prāta konstrukcijām, kuras cilvēki atrod par racionālām vai ērtām. Gaisma pakļaujas maldinošai dihotomijai, kas gadu desmitiem nodarbināja zinātniekus. Katrs eksperimentētājs, kurš uzskatīja, ka gaisma ir daļiņas, varēja to pierādīt. Tāpat to varēja izdarīt eksperimentētājs, kurš apgalvoja, ka gaisma ir vilnis. Teorijā it kā neiespējami, jo daļiņas un vilņa priekšstati ir savstarpēji izslēdzošas idejas; lieta nevar būt vienlaicīgi pati un tās pretmets. Īstenībā 'daļiņa' un 'vilnis' eksistē cilvēka apziņā, bet ne dabā. Šie vienkāršotie jēdzieni nevar izteikt gaismas būtību.

Līdzīgi arī cilvēka apziņa stāv pāri ērtajam dalījuma psiholoģiskajā un bioloģiskajā. Cīņu par apziņas skaidrošanu var apstādināt un pasludināt mieru, jo abas armijas vienmēr ir aizņēmušas visu teritoriju.

Apziņas – ķermeņa cīņa ir aizsegusi patiesību, ka psihoterāpija ir fizioloģija. Kad kāds sāk terapiju, tas nenozīmē, ka viņš sāk vienkāršu sarunu; viņš iesoļo savstarpējo attiecību somatiskajā stāvoklī. Evolūcija ir 'izkalusi' patreizējo zīdītāju formu: viņi noskaņojas uz otra ierosinošajiem signāliem un izmaina viens otra nervu sistēmu. Psihoterāpijas pārveidojošais spēks izpaužas šo seno mehānismu iesaistīšanā un virzīšanā. Terāpija ir limbisko procesu iemiesojums, tik pat fizioloģisks, kā gremošana vai elpošana. Bez šīs fizioloģiskās iedarbes terāpija būtu bezsaturīga ķircināšanās, par kādu to daži arī uzskata. *Kur id³ bijis, tur ego⁴ būs*, bija Freida kaujas sauklis, diskusijas terāpijas paplašināta skaidrojuma autoritatīvs novērtējums. Freids uzskatīja izpratni un intelektu par apziņas tumšā pameža iekarotājiem, kas kā konkistadori ielaužas džungļos, lai uzceltu pilsētu.

Valoda ir pārsteidzoša neokorteksa prasme, bet terāpija iedarbojas uz senāku emocionālās apziņas apgabalu – uz limbiskajām smadzenēm. Terāpijai nevajadzētu mēģināt pārtaisīt, izmainīt primāros spēkus, kuri bija jau pirms civilizācijas, jo, līdzīgi mīlestībai, tā ir to daļa.

Cilvēki, kuri nespēj mīlēt, meklē un izmanto terapiju, un atstāj to, ar šo spēju atjaunotu. Mīlestība nav terāpijas galamērķis; ar terāpijas palīdzību mēs sasniedzam jebkuru mērķi. Šajā nodaļā mēs izpētīsim, kā mīlestības trīs sejas – limbiskā rezonanse, regulēšana un iespaidošana – veido psihoterāpijas kodolu un motivējošo spēku, kas spēj veidot pieauguša cilvēka apziņas izaugsmi.

Emocionālās apziņas izmainīšana

Limbiskā rezonanse. Katrs cilvēks nes informāciju par savu iekšējo pasauli. Kā blīva matērija nodod savu klātbūtni caur elektromagnētisko starojumu, tā arī katra cilvēka emocionālie atraktori izpaužas kā limbisko toņu mirgojoša aura. Ja klausītājs pieklusina neokorteksa plāpas un atļauj brīvi izplesties savai limbiskajai uztverei, anonimitātes statikai cauri sāk izspiesties melodijas. To tēmās parādās stāsti par reakcijām, cerībām, ilgām un sapņiem. Stāsti par mīlētājiem, skolotājiem un draugiem skan uz priekšu un atpakaļ, un saplūst dažādos motīvos. Kad klausītāja rezonanse pieaug, viņš sāk redzēt sarunu biedra pasaules iekšpusi, un sāk sajust, kā tas ir, kad tajā dzīvo.

Terapeiti dažreiz padodas kārdinājumam analizēt un klasificēt pacienta runas plūdus, tas ir intriģējošs, bet tukšs pasākums. Aplūkosim, piemēram, dažas taktis no itāļu komponista Otorino Respidži (Ottorino Respighi) muzikālās poēmu *Romas fontāni*. Kā atsegt, atklāt tās jēgu? Mēs varam izdalīt atsevišķas notis, pierēģistrēt skaņas frekvences, kartografēt un izmērīt klusuma intervālus. Bet katram, kas grib sadzirdēt, ko Respidži grib teikt, ir tikai jāklausās. Viena smadzeņu daļa apveltījusi mūs ar spēju atsevišķas skaņas pacelt augstākā dimensijā. Rezultātā Respidži krāšņā priekšnesuma izprašana neprasa speciālu sagatavošanu. *Mūzika*, Bēthovens esot teicis, *ir augstāka atklāsme, nekā filosofija*. Cita smadzeņu daļa spēj pacelt emocionālos signālus vēl augstākā pakāpē. Šo mūziku terapeits nedrīkst ignorēt.

Emocionālās ārstēšanas viena daļa ir pazīstama – tas ir kāds, kas, uzmanīgi klausoties, prot sadzirdēt jūsu melodijas būtību. Bērns, kuram gadījušies emocionāli neskaidri vecāki, kā tumšā muzejā apkārt staigādams, cenšas iepazīt, saprast pats sevi: aiz šīm sienām var būt gandrīz jebkas. Viņš pat īsti nevar ticēt tam, ko pats jūt. Pieaugušajiem saprotošs, redzošs skatiens no malas var izkliegt nakti, apgaismot par sen zudušiem uzskatītus dārgumus, un ēnās un putekļos izklīdināt daudzus nepatīkamus tēlus. Tie, kam izdodas ļaut sevī ieskatīties citam, jūt atkāpjamiem sevis

³ Genētiski mantoti instinktīvi impulsi, kas veido zemapziņas daļu (no latīņu - *tas*).

⁴ Apzināti domājošais subjekts. Psiholoģijā – apziņas daļa, kas apzinās sociālos standartus.

izpratnes krēslu. Kā cilvēks, kas atstājas no sapņa, viņi nomet uzkrātos nepiemērotos dzīves slazdus. Tad kopējo dārgumu pārvaldnieks var kļūt par skulptoru, un otrādi; dažas draudzības pārvēršas par nesvarīgu vienaldzību, bet citas rodas no jauna vai padziļinās; pilsētas iedzīvotājs pārceļas uz laukiem, kur viņš beidzot jūtas kā mājās. Rodas limbiskā skaidrība, un dzīve iegūst formas.

Limbiskā regulēšana. Savstarpējo attiecību balanss. Mūsu nervu struktūras novietojuma savstarpējās attiecības iekšējās dzīves centrā, kur tās liesmo un sasilda, tādēļ tām ir *stabilizējošs* spēks. Kad cilvēki tiek ievainoti un izbalansēti, viņi vēršas pie stabilizējošiem pasākumiem: grupas, klubi, lutekļi, laulības, draudzības, masieri, hiromanti, Internets. Tiem piemīt vismaz kontaktēšanās iespēja. Kopumā šīs saites spēj vairāk, nekā visas pasaules psihoterapeiti.

Daži terapeiti atsakās no savstarpējo attiecību stabilizējošā efekta izmantošanas. Viņiem ir sacīts, ka viņu uzdevums ir izveidot izpratni – apraksts, kas nepieciešams mājas plānošanā vai finanšu konsultācijā, mierīga, nosvērta domu paciņu pasniegšana no iespaidīga rakstāmgalda otras puses. Terapeits, kurš baidās no atkarības, dažu labu reizi atklāti pasacīs savam pacientam, ka viņa vajadzība uz kādu palauties ir patoloģiska. Līdz ar to viņš ir nomelnojis, diskreditējis vienu no terapijas galvenajiem paņēmieniem. Pieaugušais, kurš neatbalsta bērnu vēlmi būt atkarīgam, izveido trauslu cilvēku. Šie bērni pieauguši bieži ir tie, kas griežas pie mums pēc palīdzības. Vai mēs viņiem teiksim vēlreiz, ka nav iespējams atrast roku, uz kuras atbalstīties, ka katram pašam jārisina savas problēmas? Tad mēs atkārtosim eksperimentu, kurš vienreiz jau izdarīts. Ja pacients un terapeits ārstēšanas ceļu iet kopā, viņiem jāļauj, lai limbiskā regulēšana un tās pavadoņi *atkarība* veic savu maģisko darbu.

Daudzi terapeiti uzskata, ka savstarpēja emocionāla sadarbība veido nevēlamu atkarību. Viņi saka, ka pacientus jāvirza uz to, lai viņi iemācītos palīdzēt sev paši, tāpat kā viņi prot ieslēgt kādu slēdzi. Bet cilvēki neiemācās, neapgūst emocionālos procesus tā, kā iemācās ģometriju vai pilsētu nosaukumus. Viņi uzsūc, absorbē šo mākslu dzīvajā procesā ārējā adepta – modulatora klātbūtnē, un viņi apgūst to neapzinoties. Šīs zināšanas pāriet no vienas apziņas uz otru, bet klausītājs neuztver saņemto informāciju kā apzinātu stratēģiju. Saņemtais zināšanas, prasme izveidojas, izaug un kļūst par dabisku klausītāja iekšējā *es* sastāvdaļu, tāpat kā prasme braukt ar velosipēdu vai sasiet kurpju saites. Apzinātie centieni pavājinās un izzūd no atmiņas.

Cilvēki, kuriem vajadzīga regulēšana, bieži pēc terapijas seansa jūtas mierīgāki, stiprāki, drošāki, vairāk spējīgi tikt ar visu galā. Bieži viņi pat nezina, kāpēc. Jo nekas liels jau nav noticis, jo tas, ka tu pastāsti svešiniekam par savām sāpēm, neliekas droša atvieglojuma vai problēmu atrisinājuma recepte esam. Bet, jo ilgāk pacients lieto šo atkarību, jo lielāka kļūst viņa stabilitāte, kas paplašinās neierobežoti ar katru seansu kā audekls ar katru saivas skrējieni un steļu vērienu. Un, kad viņš ir noaudis pietiekoši daudz, pienāk diena, kad pacients sajūt savu neatkarību kā izplestus spārnus. Beidzot atbrīvojies, viņš uztver vēju un dodas uz citām zemēm.

Balansa iegūšana ar medikamentu palīdzību. Limbiskais kontakts var stabilizēt personu, kuras emocijas 'izraujas' no pakļaušanās un vadības. Bet daži emocionālie stāvokļi ir ārpus iespaidošas robežas, piemēram, problemātiski temperamentu vai smaga depresija. Depresija nereti noved pie izvairīšanās no jebkādiem sociāliem kontaktiem un reducē uz nulli arī ģimenes saistu stabilizējošo iespaidu. Pat tad, ja tā kontaktējas, depresīvā persona cenšas novērst skatienu, atsakoties no emocionālo signālu savstarpējas apmaiņas. Depresija izslēdz limbiskās uztveres ķēdes: kādā eksperimentā depresīvi pacienti nespēja atpazīt sejas izteiksmes labāk kā slimnieki, kuriem attiecīgā smadzeņu daļa bija bojāta. Depresija padara cietēju imūnu pret dziedinošo spēku, kas varētu izlīdzināt viņa izmisumu.

Dažos gadījumos, kad pieķeršanās nelīdz, zāles var vadīt, iespējams, emocijas. Tieša emociju neiroķīmijas manipulācija ir riskants pasākums, kaut arī daudzsolos, tas ir bīstams, ja iedarbe ir neprofesionāla. Medikamentu lietošana emocionālās apziņas izmaiņai nozīmē aizskart to, no kā taisīts, sastāv *es*. Bet, ja pareizās rokās, šī ķīmija var izglābt daudzas dzīves.

Psihiatram, kurš izmanto zāles, jāpārdomā, ka viņš var sastapties ar stipru pretošanos. Vispārējās depresijas ārstēšana ar zālēm ir līdzīga Galileja un pāvesta paradigmu konfliktam. Viena puse redz tikai dzelzaina izmisuma neizbēgamību, neierobežotu bezcerīgumu un monolītu pelēcību, sāpes, ieslodzījumu, šausmas un nāvi. Otra puse atbild ar optimisma perspektīvu tablešu veidā.

No pacienta viedokļa ārsta paziņojums ir no citas pasaules. Depresijas tumšā prizma ir nobīdījusi ēnā jebkuru uzticību medikamentiem, kāda viņam bija pirms tam. Tagad pat visu piedāvājumu novērtēšana ir bezcerīgs bizness. Līdzīgi citām īslaicīgām emocionālām nobīdēm, depresija nav okupācija, kuru izdarījusi sveša armija; tā ir civilā nepakļaušanās, tā ir identitātes republikas grausana no iekšienes. Depresijā esošs cilvēks zaudē vairāk nekā enerģiju un apetīti, viņš zaudē pats sevi un spēju pieņemt lēmumus, kuru viņa iepriekšējais, *pirmsapvērsuma es*, būtu varējis.

Ja viņš pieņem kādu ārsta ieteikto antidepresantu, tad tas notiek tikai tādēļ, ka viņš paklausa loģikai. Viņš nevar redzēt un nevar pilnīgi (un dažreiz pat nemaz) noticēt, ka eksistē saulaināka pasaule, kurā dzīvo ārsts. Iegarenā kapsula priekš viņa pārvēršas par krucifiksu, par Dāvida zvaigzni: tā ir emblēma ticībai labākas pasaules apsolījumam.

Šī ticības sēkla ir jāiesēj pirms psihoterapijas un farmakoloģijas. Psihiatri reti runā par ārstēšanas priekšnoteikumiem. Vērīgums ir pacienta lieta; pacientam nav jāzina visa īstenība, izņemot savu pasauli. Tiešām, viņš kādreiz arī nevar, jo tas ir ārsta uzdevums, apvienot divas pasaules vienā. Bet pacientam ir jāpieņem atziņa, ka viņa emocionālie priekšstati ir fikcijas, ka citi varētu būt labāki. Ne visi to var. Uz psihiatra pieņemšanas istabas durvīm vajadzētu būt plakātam, kurš analogs tādām pašām pie skrituļslidu izīrēšanas veikala: *Tev jābūt drosmei vismaz noticēt, ka tu vari.*

Kāda jauna sieviete, piemēram, pieprasīja, lai ārsts paskaidro, aizstāv iecerētos pasākumus, kurus redzēja kā nepietiekoši pamatotus. *Kādēļ man jātic jums, bet ne sev?* viņa stūrgalvīgi jautāja. *Dodiet man kaut vienu pamatojumu.* Viņas prasība likās pilnīgi pamatota; abi meklēja, apsvēra un strīdējās vairākus mēnešus. Viņi neatrada nekādu pamatojumu, jo tāds neeksistē. Psihiatra mācības un izglītība, viņa tituli un prakses gadi, absolūti neko nenoteic. Jebkurā jautājumā autoritāte var kļūdīties, un iesācējam var būt taisnība. Pieredzējis profesionālis nevar garantēt vai pierādīt savu taisnību gadījumos, kad sastopas divas virtuālās pasaules, kaut arī ir skaidrs, ka ir liela *varbūtība*, ka viņam būs taisnība jautājumos, kas attiecas uz viņa specialitāti.

Daži uzskata *uzticēšanos* par farmakoloģiskās terapijas neatsveramu palīgu. Galu galā, vai tad moderno līdzekļu iespējas nevar papildināt ar senajiem, uz ticību un pārliecību balstītiem ārstēšanas paņēmieniem? Tā kā visi mūsu pacienti bez izņēmuma ir sociālas būtnes, atbilde ir *nē*. Tukšo, neiedarbīgo ripiņu (placebo) eksperimenti depresijas ārstēšanā uzrāda ap 30% efektivitāti; baiļu sindromam – ap 40%. Daži novērotāji no šiem datiem ir izdarījuši slēdzienu, ka placebo nav nekādas nozīmes un, ja zāles nav daudz labākas, tad tās ir mazvērtīgas. Tieši pretēji. Ir pierādīts, ka pacienta un dziednieka limbiskās sadarbības rezultāts ir tik labs, ka tikai pašas iedarbīgākās zāles ir stiprākas.

Depresijas slimniekam zāles ir kā ledū iesalis cirvis, ar kuru varētu ledu sacirst. Miegas un apetītes parādās vispirms, to ritmi ieslīd iepriekšējās robežās, no kurām novirzes sākas. Radi un draugi ievēro sen pazīstamas noslieces. Atgriežas intereses, pēc tam – prieks, un beidzot, spēja smieties. Drūmās, slimīgās domas attālinās un aizslīd projām. Pēc dažiem mēnešiem depresija izzūd kā slikts sapnis, atstājot vienīgi vāju nepatīkamu izjūtu ēnu.

Ja kāds cilvēks sāk psihoterapiju un pēc dažiem gadiem ir izārstējies, neviens nedomā, ka viņš ir piekrāpis likteni vai neatzīst dievus. Ja viņš lieto zāles un sasniedz to pašu rezultātu dažās dienās vai nedēļās, tad daudzi brīnās, vai tas ir pieļaujami, likumīgi, godīgi? *Lai sevi izlabotu, cilvēkam ir jāstrādā*, ir intuitīva un bieži vien pareiza filosofija, kuru atbalsta arī daudzi terapeiti, kas saka pacientiem, ka zāles un psihoterapija nav savienojami.

Patiesībā, visas savas attīstības vēsturē cilvēce ir lietojusi dažādus emocionālos regulātorus: alkoholu, opiju, kokaīnu, kaņepes, un daudzus citus. Tiem visiem ir būtiski trūkumi. Patiesa un efektīva emocionalitātes ķīmiskā iespaidošana ir spožs zinātnes sasniegums, kaut arī to darbības mehānismi paliek neizprotama mistērija. Bet zāles nevar atrisināt visas limbiskās problēmas, pat ne pusi. To, ko zāles nevar atrisināt smalki, tās atrisina ar spēku, bet dažreiz nianse ir svarīgāka. Agrīnā emocionālā pieredze atstāj ilgstošus nospiedumus smadzeņu nervu struktūrā. Šo nospiedumu maiņa prasa pavisam citu medicīnu.

Limbiskā iespaidošana.

Pacienta pazīšana ir pirmais ārstēšanas noteikums. Emocionalitātes veidošana ar attieksmi vai ar zālēm, ir otrs. Terapijas galīgais un visaugstākais mērķis ir emocionālās dzīves vadītāja koda revīzija jeb pārtaisīšana. Kaut kur cilvēka smadzeņu iekšienē ir savienojumu miriādes, kas satur, veido viņa limbiskās zināšanas – stiprie atraktori, kas izliec, iekrāso emocionālo uztveri un vada rīcību mīlestībā. Kad terapeits grib palīdzēt pacientam, kurš cieš no attiecību nepiepildīšanas vai pašnovērtējuma deficīta, tad viņš gatavojas izmainīt otra cilvēka smadzeņu mikroanatomiju.

Ja kāda viela veido vai izjauc savienojumus starp neironiem, pastiprina vai pavājina tos, tad mainās cilvēka neiroloģiskās zināšanas. Bet smadzenēm ir dažādas, atšķirīgas mācīšanās sistēmas, un ienākošā informācija veic dažādas, atšķirīgas izmaiņas. Neokorteksa smadzenes ātri pieņem faktus, bet limbiskās smadzenes – nē. Emocionālā pieredze nelieto izpratni, bet pievēršas citam pārliecināšanas veidam: tas ir otra cilvēka atraktoru spēks, kas ienāk pa limbiskā kontakta durvīm. Psihoterapija strādā tāpēc, ka viens zīdītājs var pārstrukturēt otra zīdītāja limbiskās smadzenes.

Attiecību shēmu jeb šablonu revīzija.

Cilvēks nevar izvēlēties kādas noteiktas attiecības tāpat, kā viņš nevar braukt ar vienriteni (velosipēdu), spēlēt *Goldberga variācijas*, vai runāt suahili valodā. Šo darbību izpildei nepieciešamā neiroloģiskā struktūra neveidojas pēc komandas. Populārā pašpalīdzētāju kustība ir izvīrējusi saukli, ka stipras gribas cilvēks, bruņojies ar pareiziem norādījumiem, var izvēlēties labas attiecības. Tie, kas notic ātras un vieglas ārstēšanas iespējai, uzķeras. Bet emocionālās dzīves fizioloģija nav izsakāma dažos vārdos. Labu attiecību aprakstīšana, nav svarīgi, cik precīzi un cik bieži, nenozīmē to *ierakstīšanu* nervu tīklos, kas veido mīlestību.

Dažādas pašpalīdzības grāmatas ir kā auto remonta rokasgrāmatas: tās var lasīt visu dienu, bet lasīšana neizlabo defektu. Auto remontēšana nozīmē atrofītas piedurknes, gatavību nosmērēties un smagu strādāšanu zem auto. Emocionālās pasaules kapitālremonts nav skatītājiem domāts sports; tas ir netīrs un piņķerīgs darbs pasaulē, kurā iekļūst pa limbiskā kontakta durvīm. Ja kāda cilvēka izturēšanās nes sakārtotības zīmogu, tad tas ir tādēļ, ka kaut kādas nozīmīgas emocijas ir atstājušas savu nospiedumu uz bērna apziņu. Ja limbiskais kontakts ir izveidojis neiroloģisko tīklu, tad tā pārtaisīšanai arī ir vajadzīgs limbiskais kontakts. Pieskaņojies terapeits jūt pacienta limbisko atraktoru burvību. Viņš neklausās par pacienta emocionālo dzīvi, viņi to kopā izdzīvo. Pacienta emocionālās pasaules gravitācijas spēks aizvelk viņu projām no viņa paša pasaules, tas ir likumsakarīgi. Mērķtiecīgs terapeits necenšas iegūt labas attiecības ar savu pacientu, to nedrīkst darīt. Ja pacienta emocionālā apziņa atbalstīs, veidos labas attiecības, viņš vai viņa tās pieņems. Terapeits atbrīvo savas iekšējās pasaules saites un vaļējām acīm dodas pacienta apziņas jūrā, pat arī tad, ja tā aizskar viņā sliktāko. Jo viņam nav izvēles. Ja viņš paliek pacienta pasaules ārpusē, viņš to nevar iespaidot. Ja viņš tajā ieiet, viņš jūt svešo atraktoru iedarbi. Viņš pieņem īslaicīgu uzturēšanos svešajā pasaulē ne tādēļ, lai to

vērotu, bet tādēļ, lai to mainītu un beigās, izmainītu pilnīgi. Limbiskās apmaiņas veidotā intimitāte padara šo terapiju par īstu iekšējās pasaules nodarbi.

Katra cilvēka emocionālā apziņa veidojusies vecāku un ģimenes atrektoru spēku lauka iespaidā. Katra apziņa darbojas saskaņā ar šiem pirmatnējiem principiem, kas uztverti no bērnības apkārtnes. Pacienta atraktori dod viņam intuīciju par to, kādām jābūt savstarpējām attiecībām. Divu apziņu duetā katram ir savas harmonijas un tendence ievilkt otru savā dejā. Pacienta un ārsta deļa nevar iet pa to ceļu, kuru redz un grib iet pēdējais, jo ārsts kustas pēc citas melodijas. Pietuvošanās pacienta limbiskajai pasaulei ierosina patiesas terapeita emocionālās atbildes, un viņš tās arī sevī sajūt. Viņa uzdevums ir šīs atbildes sevī nedz noliegt, nedz arī – tām pakļauties. Viņam jāgaida piemērotu momentu, lai mainītu kopējās deļas virzienu.

Pēc tam viņš to dara atkal, un tā tūkstošiem reižu. Terapijā progress ir iteratīvs. Katra veiksmīga tūre pavirza pacienta virtuālo pasauli mazlietiņ tālāk no viņa ‘dzimtajiem’ atraktoriem, bet tuvāk terapeita teritorijai. Tūkstošiem atkārtoto sadarbības gājienu laikā pacienta apziņā ierakstās jauni neiroloģiskie šabloni. Šie jaunie ceļi sākumā ir kā pavasara asni, bet viņi dziļi iesakņojas zemē, kas bagāta ar dzīvību uzturošajām limbiskajām barības vielām. Pēc pietiekoši daudzām atkārtojumiem jaunapgūtā pieredze pārtop par jauniem atraktoriem. Kad tas ir noticis, identitāte ir izmainījusies. Pacients vairs nav tas cilvēks, kas viņš bija.

Terapijas pārveide nav loģiskā saprāta pacelšana pāri pusaklajām jūtām, bet tā ir nestrādājošu, nereālu priekšstatu un intuīciju pārveidošana par derīgiem. Pacienti nereti grib saņemt *izskaidrojumu*, jo viņi ir pieraduši domāt, ka neokorteksa iztīrījumi viņiem palīdzēs. Bet izpratne terapijā ir kā kukurūzas pārslas pusdienu vietā. Kur pacients un terapeits iet kopā, tur notiek lugas galvenā darbība.

Atcerēsimies stāstu par bērnu, kurš uzaug un dzird tikai japāņu valodu. Angļu valodā ir divi atšķirīgi fonētiskie atraktori, kas atbilst burtiem ‘r’ un ‘l’, bet japāņu valodā ir tikai viens plašāks atraktors, kas atrodas šiem abiem burtiem atbilstošajām skaņām pa vidu. Pieaudzis japānis, apbruņots tikai ar šo vienu paplašināto atraktoru, nedzird atšķirību starp angļu vārdiem *right* un *light*. Pēc piedalīšanās eksperimentā, kurā burtiem ‘r’ un ‘l’ atbilstošās skaņas tika atdalītas un uzsvērtas, katra dalībnieka ‘r-l’ atraktors pamazām sadalījās divos atšķirīgos. Šis eksperiments rāda ne tikai to, ka pieauguša cilvēka smadzenes saglabā pietiekošu plastiskumu, lai iekodētu jaunus atraktorus, bet arī to, ka specializēti eksperimenta apstākļi var izveidot neiroloģisko pieredzi arī tad, kad ikdienas dzīve nevar.

Kad terapeits izmaina pacienta izturēšanās šablonus, viņš vienlaicīgi izmaina arī to, *ar ko* pacients varēs būt kopā mīlestībā. Šo izmaiņu nevar panākt ar vienkāršu *lēmumu*. Jo jūs nevarat uzdot kādam ar kroplīgiem atraktoriem, iet un atrast mīlamu partneri – no viņa viedokļa tāda tuvumā nav. Tos, kuri viņu varētu mīlēt, viņš neredz. Pat ja mākoņi izklīstu, un ideāli saprotošs un līdzcietīgs mīlētājs no debesīm uz saules stara nolaistos pie viņa kājām, viņa apziņa būtu noskaņota, sagatavota citām attiecībām; viņš arī tad nezinātu, ko darīt. Gudrs terapeits, parafrāzējot T.S.Eliot, varētu viņam ieteikt *gaidīt bez cerības un mīlestības, jo viņa cerība un mīlestība meklē to, ko viņš nepieņems*.

Ārstēšana nenoskaidro sapņu objektu tā, lai apreibušais ceļinieks varētu pavadīt dzīves atlikušo daļu, dzenoties pēc tā. Ārstēšana šī vārda labākajā nozīmē izmaina to, ko viņš grib. Kad ārstēšana pabeigta, pacienta sirds vērsas veselīgākā virzienā, iepriekšējās patoloģijas kārdinājums samazinās, un tas, kas kādreiz bija knapi pamanāms, tagad kļūst par viņa jauno sapni.

Ja psihoterapija dziedē ar limbiskā kontakta palīdzību, tad kāpēc dzīvesbiedrs, draugs, bārmenis vai boulinga partneris nevar ievest pazudušo dvēseli veselīgākā emocionālajā pasaulē? Cilvēkam, kuram nepieciešama limbiskā palīdzība, ir patoloģiski atraktori. Katrs, kas nokļūst viņa tuvumā, jūt vismaz daļu no nesakārtotības un nelaimīguma, kuri valda viņa pasaulē, un šī iepazīšanās atgrūž daudzus potenciāli veselīgus partnerus. Tie, kuri paliek, nereti paliek tādēļ, ka viņi atpazīst piedzīvojumus no pašu pagātnes, priekš viņiem tā ir sirēnu dziesma; pašu piedzīvojumu stils vilina. Citi ir garlaicīgi un, īsi sakot, nepieņemami. Nereti šiem cilvēkiem ir kopēji, vārdos neizteikti pieņēmumi par to, kā strādā mīlestība, pie kam šo pieņēmumu pamatā ir kroplīgi atraktori, tādēļ visbiežāk tie ir pēdējie cilvēki uz pasaules, kas var viens otram palīdzēt.

Visbeidzot, uz planētas ar sešiem miljardiem iedzīvotāju, kuri sastopas un saduras ar bezgalīgi daudzo molekulu drudzaino mūžīgās Brauna kustības enerģiju, neiespējamajam kādreiz ir jānotiek. Cilvēks ar neveiksmīgiem atraktoriem *var* satikt kādu, kurš iemācīs viņam to, ko viņam vajaga iemācīties. Palīgs, kuru mums piešķir liktenis, vai tas ir dzīvesbiedrs, brālis, māsa vai draugs, bieži ir draudzīgi un mīļi nejutīgs pret otra problemātiskajiem emocionālajiem ziņojumiem. Esošo attiecību un cietēja relatīvās nepieņemības robežās, viņš maigi un pakāpeniski var atrunāt savu studentu no tieša lidojuma ar galvu uz leju pa nelaimes ceļu. Pateicoties cilvēku siržu milzīgajai dažādībai un gadījumiem, kas liek viņiem sastapties, šādas laimīgas sagādīšanās ir tik pat neizbēgamas, cik skaistas. Neskatoties uz niecīgo varbūtību, tāpat, kā no dzīvības pirmsākumiem, dzīve atrod savu ceļu.