

TIEŠSAISTES SEMINĀRS “DZIMTENE UN SVEŠATNE. SMILŠU SPĒLE DARBĀ AR BĒGĻIEM”

2022. gada 12. maijā

Migrācija nozīmē **šķiršanos un ierašanos**. Migrācijas procesā cilvēki atrodas posmā starp atdalīšanos un identitātes veidošanos. Tāpēc emocionālo pieredzi migrācijas procesā var salīdzināt ar piedzīvoto pusaudžu vecumā.

Tieksme pēc autonomijas, vēlme un prasība pēc pārmaiņām, no vienas puses, un dzimtenes – pazīstamās vietas – atstāšana, no otras puses, izraisa spēcīgas ambivalentas jūtas.

Migrācija ne vienmēr ir traumatiska pieredze visiem cilvēkiem, kuri spiesti pamest savu dzimteni un pārorientēties dzīvei svešatnē. Jauna pieredze pilnīgi svešā pasaulē dažiem migrantiem var būt attīstību veicinoša. Gūstot jaunu pieredzi, viņi izstrādā jaunas risinājumu stratēģijas, kam ir ļoti svarīga loma identitātes veidošanās procesā.

Darbā ar bēgļiem svarīgas ir tādas tēmas kā **dzimtenes** nozīme un vispārējā reakcija uz **svešatni**.

Dzimtenes nozīme

Tunisiešu dzejniece, rakstniece un žurnāliste *Najet Adouani* raksta:

“Mana dzimtene vienmēr ir ar mani, manā somā, manā sirdī, manos vārdos, dziesmai nav robežu”.

Un kādā citā vietā:

“Neskatoties uz manu lielo brīvības mīlestību, es nekad nepārstāju domāt par savas mātes dārzu, kas ļāva augt puķēm manā sirdī un sapņos radīja maģisko dzimtenes sajūtu.”

Mēs nesam sevī dzimteni, lai kur mēs atrastos, un arī dzimtene nes mūs sevī. **Mūsu resursu saknes ir dzimtenē.**

Dzimtene ir tas, ko uztveram ar visām savām maņām. Dzimtene saistās ar daudzām pazīstamām sajūtām. Tā smaržo pēc rozes vecāku mājas dārzā. Tā garšo pēc vecmāmiņas īpašās kūkas. To sajūtam kā dzestru vēsmu siltā naktī uz jumta terases. Tā skan tik pazīstami kā

Ziemassvētku dziesma. Dzimtene saistās ar daudzām pazīstamām ainām un atmiņām.

Vai tiešām, dodoties bēgļu gaitās, var pazaudēt dzimteni?

Par “dzimtenes zaudēšanu” var runāt, spriežot pēc ārējiem apstākļiem, jo cilvēkiem, kuri bēg, pēkšņi ir jāatstāj savi mīļie, ierastā vide un ikdienas rituāli. Bēgļi ļoti bieži runā par ilgām pēc mājām.

No savas profesionālās pieredzes, sniedzot psihoterapeitisko atbalstu bēgļiem pēdējos gados, kā arī no savas personiskās pieredzes varu teikt, ka dzimteni nevar pazaudēt. Kad mēs sakām “bez dzimtenes”, mēs vadāmies no ārējiem apstākļiem, bet dzimtene mūs pavada “arī tad, kad to atstājam”.

Gebhards Deislers (*Gebhard Deißler*) savā grāmatā “Dzimtenes psiholoģija” raksta:

“Mums nav dzimtenes, dzimtene esam mēs. Mēs varam pazaudēt to, kas mums ir; tas, kas mēs esam, vienmēr paliks ar mums.” (*Eine Psychologie der Heimat, GRIN Verlag, 2014*)

Bēgļu smilšu bildēs redzam, ka dzimtene un ar to saistītie resursi, tēli un atmiņas glabājas viņu zemapziņā.

Smilšu bildes bēgļiem palīdz no jauna apzināties šķietami zaudētos resursus un saprast, ka viņi nav zaudējuši savu dzimteni ārēju apstākļu dēļ. Smilšu spēles psihoterapijas procesā bēgļiem var izdoties atgūt māju sajūtu, kaut arī viņi atrodas ļoti tālu no savas dzimtās vietas.

Smilšu spēle – uz resursiem orientēts darbs – ir ideāli piemērota darbā ar bēgļiem un palīdz stabilizēt viņu emocionālo stāvokli.

Pēdējos gados smilšu spēles psihoterapijas procesā esmu pavadījusi vairākus bērnus, pusaudžus un pieaugušos. Detalizētāk aplūkojot viņu veidotās smilšu bildes, pamanīju, ka savu dzimteni, dzīvi Vācijā vai abas pasaules paralēli viņi visbiežāk attēlo pirmajās smilšu bildēs.

Agrīnās attīstības un pieredzes nozīme un ietekme uz pārvarēšanas stratēģijām

Šajā kontekstā vēlos citēt vācu psihoanalītiķi Ječeskielu Koenu (*Yecheskiel Cohan*) no grāmatas: “Bērnība viņpus traumas un svešuma”

(Kindheit jenseits von Trauma und Fremdheit. Peter Bründl/Ilany Kogan (Hrsg.), 2005):

“Mēs zinām, ka migrācija var radīt traumas un problēmas, taču to īpatnības un apjoms ir atkarīgs no notikuma un katra indivīda attīstības agrīnajā vecumposmā. Jo normālāk noritēja attīstība, jo labāk migrants var pārkārtoties, saglabāt savu “Es” vienotību un pielāgoties jaunās realitātes prasībām”. *(Cohan, Yecheskiel (2005): Frühe Entwicklung und Migrationsprozesse. – Koens, Ječeskiels (2005): Agrīnā attīstība un migrācijas procesi.-178. lpp.)*

Migrācijas psiholoģiskās sekas cilvēki izjūt un pārvar atšķirīgi. Pēc vācu psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas speciālista Dr. med. Manfrēda Endres (*Manfred Endres*) domām šīs dažādās reakcijas lielā mērā ietekmē personības attīstība un pagātnes traumas.

Trīs pārvarēšanas stratēģijas migrācijas procesā

Migrācijas dēļ cilvēkiem var atjaunoties agrākie attīstības traucējumi un rasties konflikti.

Īpaši jāuzsver atstumtības sajūta, zems pašvērtējums un piederības izjūtas trūkums. Migranti jūt līdzcilvēku negatīvo attieksmi, un viņu atbildes reakcija var būt agresija vai noslēgtība.

Dažiem bēgļiem bērnības pārdzīvojumu un to radīto attīstības traucējumu dēļ ir spēcīgāka reakcija uz bēgšanu un tās laikā pieredzētajiem traumatiskajiem notikumiem.

Kādā emocionālajā situācijā ir bēgļi pirmajos trimdas gados?

Bēgļu sajūtu sākuma fāzē pēc ierašanās svešā zemē ļoti labi raksturo turku dzejnieka Nevfela Kumarta (*Nevfel Cumart*) dzejolis “Divas pasaules”:

divas pasaules

starp
divām
pasaulēm
bezgalīgas
vientulības
vidū
es gribētu
par tiltu būt

bet tikko iedzīvojies
vienā krastā
no otra
atraujos
tilts lūst
arvien vairāk
draudot mani
pārraut
uz pusēm

(Avots: *Nevfel Cumart: Zwei Welten. Gedichte/1. Aufl., Grupello: Düsseldorf 1996*)

Bēgļu emocionālo stāvokli var salīdzināt ar to cilvēku psihisko stāvokli, kuri no avarējušā kuģa nonākuši vienā laivā. Viņi atstāj drošo ostu ar cerību nokļūt krastā. Tomēr brauciena laikā konstatē, ka sauszeme nav redzama. Tas ir nenoteiktības stāvoklis, ko raksturo neziņa un bailes.

Bēgļi jūtas pazaudējušies un nepiederīgi. Jau 1957. gadā vācu un amerikāņu psihoanalītiķis Eriks Eriksons (*Erik Homburger Erikson*) migrantu garīgo stāvokli raksturoja kā iekšēju ("Ego") satricinājumu:

"Migrācijas procesā "Ego" tiek izaicināts kompensēt un pielāgoties, tikt galā ar daudzām sāpīgām un biedējošām sajūtām."

Sekas atrašanās no savas zemes, no senču saknēm un no tā izrietošās identitātes zaudēšanas sekas var būt depresija un domas par pašnāvību.

Bēgļi jūtas ļoti vientuļi. Viņiem ir sajūta, ka viņi ir un tajā pašā laikā viņu nav. Bēgļu emocionālais stāvoklis ir svārstīgs un nestabils. Reizēm šķiet, ka viņi ir klāt neesoši. Viņi nejūtas "iezemēti" un saistīti ar zemi, kurā nonākuši.

Pretestība kā reakcija uz „svešo“

Migranti izveido vienu grupu, apvienojas kā "brāļi laivā". Tādējādi viņi jūtas stiprāki, spēj vieglāk tikt galā ar "nedrošo, nestabilo stāvokli".

Aizsargājot savu līdzšinējo identitāti, migranti jūtas drošāki un pārliecinātāki. Parasti viņi cildina savas ierastās vērtības un pretojas svešām vērtībām. Šajā gadījumā aizsardzības mehānisms kavē integrāciju.

Bēgļi kritiski izturas pret svešām vērtībām un cenšas uzturēties savā lokā. Tas liedz viņiem adaptēties jaunajiem dzīves apstākļiem. Viņi ir prasīgi pret specializētajiem konsultantiem un nosoda sistēmu. Pavadot šos klientus, mēs bieži nonākam līdz savām galējām robežām.

Darbā ar bēgļiem uzmanību vajadzētu veltīt arī tēmai “svešais”.

Jēdziens “svešais” un mūsu reakcija uz to

Šveices psihoanalītiķis Mario Erdheims (*Mario Erdheim*) savā rakstā grāmatā “Svešais psihoanalīzē” raksta:

“Svešais ir ne tikai tas, ko es nepazīstu un par ko es neko nezinu, svešais ir tas, kas mani skar dīvainā veidā, kaut arī es to nezinu. Baiļu un fascinācijas ambivalence raksturo manu uzvedību pret svešo un tajā pašā laikā nosaka manu attieksmi pašam pret sevi. Svešais un savējais ir līdzīgās attiecībās viens pret otru kā neapzinātais un apzinātais.” (*Mario Erdheim. Das Fremde in der Psychoanalyse. Verlag: Psychosozial-Verlag, 2000.–167. lpp.*)

“Bieži vien svešajā atpazīstam to, ko neuzdrošināmies ieraudzīt sevī.” (*turpat, 168. lpp.*)

Kad saskaramies ar kaut ko svešu, bieži izjūtam to kā kairinājumu. Pozitīvs kairinājums noved pie slavināšanas, cildinājuma. Šajā gadījumā svešais tiek piedzīvots kā eksotisks. Savukārt negatīvs kairinājums rada negatīvu, t.i., nicinošu, noraidošu attieksmi. Šajā gadījumā svešais tiek uztverts kā traucējošs faktors, kas izraisa sašutumu, skumjas un dusmas.

Pēc britu psihoterapeita Rodžera Kenedija (*Roger Kennedy*) domām, lai saprastu savu reakciju uz svešo, vispirms ir jāsaprot “māju sajūta” un tās elementārā nozīme mūsu psihei. Viņš skaidro, ka “būt mājās” ir “patīkama un pazīstama” sajūta – tā ir priekšnoteikums, lai veidotos stabila identitāte. Savukārt svešais ir kaut kas tāds, ko mēs nepazīstam un nezinām, kaut kas “nepatīkams”, kas izraisa bailes un šausmas. Šīs nepatīkamās sajūtas ir grūti izturēt.

Svešais ir drauds mūsu identitātei, un tas ietekmē mūs visus. Tas ir vēl viens svarīgs aspekts darbā ar bēgļiem.

Šveices psiholoģe un K. G. Junga analītiskā psihoterapeite Verēna Kasta (*Verena Kast*) uzskata, ka, ierodoties svešiniekiem, visiem daudz kas mainās – gan tiem, kas ierodas, gan tiem, kas jau ir šeit. Tādējādi

rodas situācijas, kurās tiek apdraudēta vecā identitāte un vecā kārtība, kā arī difūzu jeb izkliedētu bailu situācijas.

“Svešie ienes svešo mūsu dzīvē, lai gan svešais tajā ir bijis vienmēr. Šis svešais, kas izaicina mūs attīstīties, var fascinēt un arī biedēt,” stāsta V. Kasta. Arī šajās bailēs tiek vainoti svešinieki, “vēl jo vairāk tāpēc, ka savu ēnu, to, ko nemīlam un nepieņemam sevī, kā arī to, kas mūs biedē ikdienā, mēdzam projicēt uz citiem cilvēkiem, ieraudzīt savas nepieņemamās puses un kritizēt tās līdzcilvēkos, bet visvairāk svešiniekos.” (<https://vorarlberg.orf.at/v2/radio/stories/2775454/>)

Psihoterapijas sesijā mēs nesam savu dzimteni sevī, tāpat kā mūsu klienti. Kad satiekamies pirmo reizi, mēs daudzējādā ziņā esam sveši viens otram. To izjūtam jebkurā sesijā, strādājot ar jebkuru klientu neatkarīgi no viņa izcelsmes. Tomēr migrantu gadījumā klāt nāk svešais dzīvesveids, svešie kultūras aspekti un valodas barjera.

Strādājot ar bēgļiem, pārnesē bieži jūtam bezspēcības, nespējas parunāt un nedrošības sajūtu.

Verēna Kasta kādā intervijā sacīja: “Pamanīt sevī ne tikai bailu un naida avotus, bet arī prieka, labvēlības un līdz ar to pozitīvu sociālo jūtu avotus, ilgas pēc vienotības. Reflektēt par to, vai savas ēnas puses neprojectējam uz svešiniekiem.”

Ilgspējīgs psihoterapeitiskais atbalsts var vainagoties panākumiem tikai savstarpējas cieņas un sapratnes gaisotnē.

Bieži bēgļi jūtas pazaudējušies un ir bailīgi, nedroši un nestabili. Viņu psiholoģisko stāvokli un vajadzības var salīdzināt ar jaundzimušā stāvokli. Arī viņi ienāk jaunā pasaulē, kas ir pilnīgi citāda, nekā iepriekšējā – viņi ir pakļauti jaunajai situācijai, bezpalīdzīgi un atkarīgi no saviem aprūpētājiem. Viņiem ir nepieciešamība pēc atbalsta, drošības un emocionālo vajadzību apmierināšanas. Šo atbalsta un drošības sajūtu bēgļiem sniedz aizsargātā psihoterapijas telpa.

Norvēģu psihoanalītiķis Sverre Varvins (*Sverre Varvin*) grāmatā “Dzimtene – Svešatne – Migrācija” raksta:

“Tā kā daudzi bēgļi ir bijuši vai arī ir pakļauti atkārtotai traumatizācijai, pastāv risks patoloģizēt bēgļa pieredzi un koncentrēties uz simptomu diagnostisko kategorizēšanu. Tādējādi var tikt nepamanīts dzīvespēks – resursi, ko bēgļi nes sev līdzī, viņu pašregulācijas un garīgās izaugsmes

potenciāls, kas var parādīties piemērotos apstākļos.” (*Heimat – Fremdheit – Migration: Doppelheft PSYCHE 9/10 2016*, 827. lpp.)

Bēgļi iekšēji piedzīvo dzimtenes neesamību, un tas padara viņus rīcības nespējīgus.

Ja mums izdotos palīdzēt bēgļiem smilšu spēlē nonākt kontaktā ar savu šķietami zaudēto pagātņi un tajā esošajiem resursiem, viņi atkal atgūtu pašefektivitāti – pārliecību par savām spējām kontrolēt notikumus savā dzīvē.

Visā svešajā saskatīt savējo.

Mitra Shirazi

Reitlingenē, 2022. gada 12. maijā