

Saprast savu smilšu bildi caur zīmējumiem

Linde fon Keizerlinka

Izzini mani, ja vari, ak, svešinieķ, izzini mani!
Es esmu tāda, kā tu domā, un arī citāda!
Es zemes puteklītis, nezināma,
Es vārdā nenosaukta zvaigzne, kas uzticīgi vadīt spēj.

Marija Noēla (1883–1967), franču dzejniece

Kliente, sākumskolas skolotāja, ir precējusies un viņai ir pieauguši bērni. Pēc tam, kad viņa vairākus mēnešus bija kopusi savu slimo vīru mājas apstākļos, lai aiztaupītu viņam ilgāku uzturēšanos slimnīcā, viņa cieta no spēku izsīkuma, depresīva noskaņojuma un murgainiem sapņiem.

Bērni mudināja, lai viņa kaut ko dara savā labā, par ko viņa nevarēja izšķirties. Visbeidzot jaunākā meita sazinājās ar psihoterapeiti.

“Vienreiz darīt kaut ko savā labā” ir jauks moto sievietei, kura pieradusi visu laiku rūpēties par citiem.

Pirmajā tikšanās reizē kliente stāstīja par savu stāvokli, atvainojās, bieži pateicās par viņai veltīto laiku un daudz runāja par savu vīru, kuram šobrīd klājoties labāk.

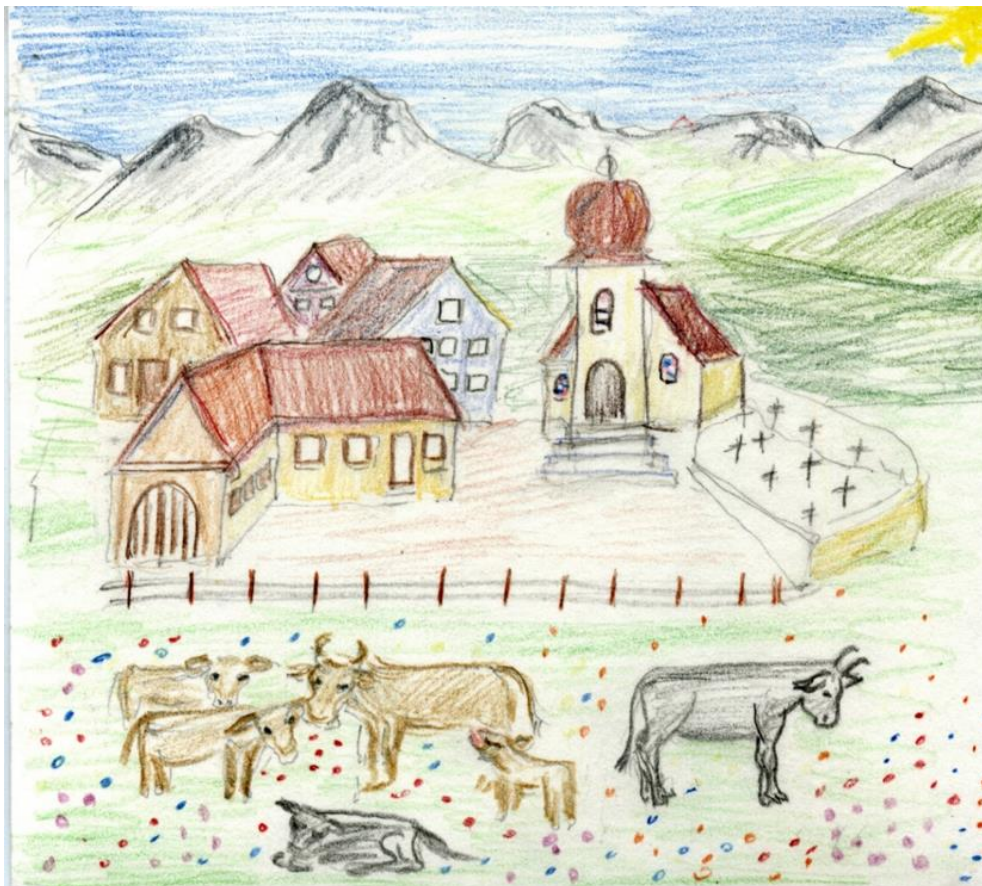
Viņa parādīja man savu kalendāru, kuram bija ar roku izšuvusi oriģinālus vākus, un sacīja, ka arī viņas vīram tie patīkot.

Tās bija divas svarīgas norādes. Viņas mākslinieciskais talants mūs satuvināja un šķita, ka noteicošā loma ir viņas vīram, lai gan šobrīd viņš bija vājākais ģimenē un viņam bija vajadzīga vislielākā palīdzība.

Es ieteicu klientei, ka mūsu laiks vispirms būtu jāvelta tikai viņai, jo viņas vīram bija pašam savs ārsts un psihoterapeits. Manu priekšlikumu viņa pieņēma ar pateicību, tomēr šķita, ka viņai ir svarīgi atkārtoti pārliecināties, vai tā pieklājas darīt.

Es centos veicināt klientes dzīvības spēku tādējādi, ka runāju ar viņu par viņas ceļojumu caur iekšējo mežu. “Došanās iekšā mežā”. Šajā procesā cilvēkam varot palīdzēt personīgais spēka dzīvnieks, tā mums stāstīja šamaņi. Es lūdzu klientei atrast savu spēka dzīvnieku. Tas viņai patika, jo viņa mīlēja vakaros un naktīs doties pastaigā reālā mežā.

Nākamajā reizē viņa atnesa trīs mazus un smalkus zīmējumus, jo viņa bija atradusi trīs spēka dzīvniekus.



Zīmējums "Govis"

Pirmais spēka dzīvnieks bija govs.

"Toreiz es biju jaunā māmiņa un dzīvoju kopā ar ģimeni ciematā. Tas bija patīkams laiks."

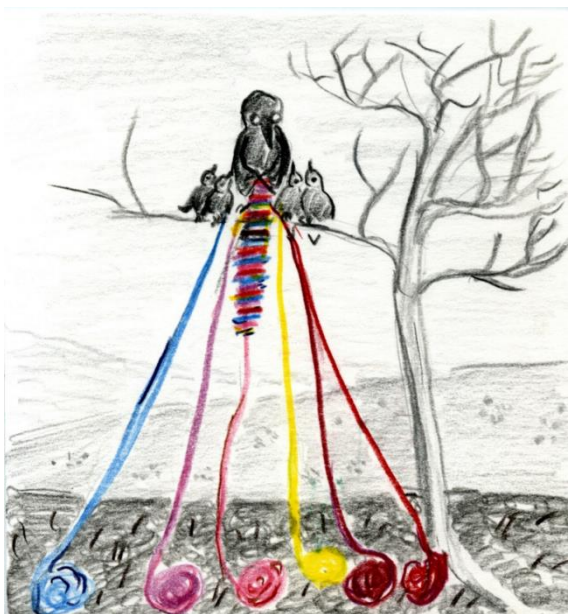


Zīmējums "Kraukļi"

Otrais spēka dzīvnieks bija krauklis.

"Tas bija slikts laiks, bija ziema. Mans vīrs, aktieris un autors, 15 gadus vecāks par mani, bieži devās izbraukumos un es ar bērniem biju viena. Vienīgais, kas ziemai piedeva krāsas, bija kraukļi."

Šajā zīmējumā mēs neredzam krāsas. Tās parādās tikai otrajā kraukļu zīmējumā.



Zīmējums “Kraukļu māte”

Kļūst skaidrs, ka ar tiem ir domāti bērni.



Zīmējums “Čūska” (1)

“Šodien tā ir čūska, bet es nezinu, ko ar to iesākt,” viņa teica un parādīja nākamo zīmējumu.



Zīmējums “Čūska” (2)

“Iespējams, ka viņa vijas ap kaut dārgu.” Mēs runājām par čūsku sugām un īpašībām, par stāstiem, kuros čūskas met ādu, lai augtu, par to, ka Indijā čūskas uzskata par gudriem un svētiem dzīvniekiem un pasakās viņas reizēm valkā kronīti (čūsku ķēniņa zelta kronis).

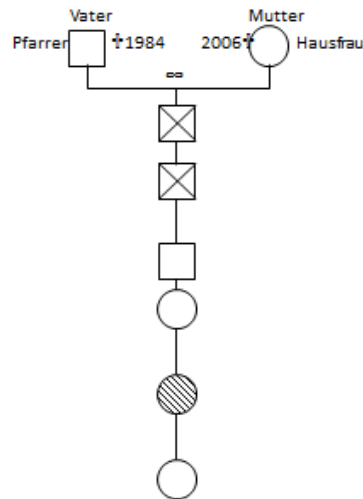
Man radās iespaids, ka šādas sarunas viņu nomierināja, atveldzēja un deva spēku. Nākamajā reizē viņa atnesa vēl vienu čūsku zīmējumu.



Zīmējums “Čūska” (3)

Šoreiz čūska ar kroni bija pārvērtusies upē, kas vijās cauri viņas jaukajai dzimtajai vietai un tecēja nākotnē.

Tā viņai patika un viņa sadraudzējās ar savu spēka dzīvnieku. Tā kā šajā procesā kliente izmantoja savas radošās spējas, viņa bija mazāk nomākta.



Genogramma

Tad mēs pievērsāmies klientes izcelsmes ģimenei. Viņas tēvs bija mācītājs, māte mājsaimniece. Pirmais bērns nomira dzemdībās. “Toreiz es izraudāju visas savas asaras,” esot teikusi māte. Arī otrais dēls nomira 12 gadu vecumā no vēža. Tādējādi trešais dēls un mazāk kā vienu gadu jaunākā māsa (mēs tos saucam par pseidodvīņiem) kļuva par vecākajiem bērniem ģimenē.

Kliente kā jaunākā meita ilgu gadus bija ģimenes mīlule un saulstariņš. Viņa atcerējās, ka māte pavadījusi daudz laika kopā ar viņu rotaļās un dārza darbos, šuvusi viņai skaistas kleitiņas. Tēva ilgu laiku neesot bijis, viņš bijis karavīrs, devies karagājienā uz Krieviju un nokļuvis gūstā. Tēvs esot atgriezies mājās slims un garīgi salauzts.

Tad piedzima vēl viena meita, lai gan mātei bija jau 43 gadi un dzemdības bija ļoti grūtas. “Pēkšņi, starp 5. un 6. dzīves gadu, es tiku gāzta no troņa un man tika laupīta jaunākās meitas loma un privilēģijas”, tā kliente.

Mātei vairs neesot bijis laika viņai, un neviens neesot domājis par to, kā jūtas bērns, kurš dusmojās un izjuta dziļu naidu uz māti un māsu. Iespējams, ka vienīgais, kurš sapratis viņu, esot bijis viņas brālis. Arī viņš esot bijis “pārvietotā persona”, kurai vajadzējies uzņemties atbildības pilno vecākā bērna lomu, lai gan patiesībā viņš piedzimis kā trešais bērns ģimenē.

Ar brāli klienti saistīja draudzība mūža garumā. Tagad viņas jaunākā māsa dzīvo tālu prom, māte ir mirusi, bet dziļais naidis palicis.

Lai iegūtu uzmanību, mazā meitene centusies būt izpalīdzīgs, čakls un pieticīgs bērns. (Gatavošanās dzīves lomai.)

Tomēr uzticēšanās savām iedzimtajām tiesībām uz laimi un vienreizīgumu bija zudusi un tā atbrīvoja vietu sajūtai “acīmredzot, es neesmu tā vērtā.” Arī šobrīd viņa ņēma ļaunā, ka māte dzīvoja savu dzīvi un izjuta to kā vienu lielu bēdu ieleju.

Šāds negatīvs mātes komplekss kavē brīvu attīstību. Tāpēc es ierosināju klientei izdomāt mātei jaunu, laimīgu biogrāfiju, uzrakstīt un aiznest to uz viņas kapa vietu.

Pēc neilgas vilcināšanās kliente tam piekrita. (Ir grūti spert soli no pasīvas cietējas lomas uz aktīvu rīcību.) Viņa uzrakstīja pārveidotu biogrāfiju un, tā kā mātes kaps bija pārāk tālu, viņa salocīja no papīra kuģīti un palaida to strautā. Sākumā tas iestrēga un nevēlējās peldēt projām. Viņai vajadzēja to pastumt. Un ar šo grūdienu viņa atbrīvojās no naida un dūsmām un ļāva mātei iet. Tas ir rituāla spēks.

No šī brīža kliente varēja pievērsties savai sievišķībai un domāt par to, kas viņa ir patiesībā. Un viņa atkal atnesa trīs brīnumjaukus zīmējumus mazā kastītē.



Zīmējums “Madonna”

“Es jūtos kā Dievmāte ar sargmēteli. Visiem skolēniem ir vieta zem mana mēteļa. Un, protams, arī maniem bērniem un mazbērniem. Es esmu, lai padarītu viņu dzīvi priecīgāku un krāsaināku.”



Zīmējums “Pļava”

“Dažreiz es jūtos kā lapa vējā, kā pļava, kā zāle plūstošā ūdenī. Viss plūst. Viss ir neskaidrs. Man nekas nav jādara, un tas nav atkarīgs no manis.”



Zīmējums “Mākonis”

“Vislabāk es jūtos uz sava mākoņa. Man matos ir zvaigznes un es esmu apsegta ar sapņu segu.”



Zīmējums “Divi tēli”

“Sieviete uz mākoņa ar zvaigznēm matos es varu būt arī mājās. Bet, lai strādātu, darbotos un izturētu, lai pielāgotos un pareizi uzvestos, ir vajadzīga vēl viena sieviete, visa pelēkā. Abas nepatīk viena otrai. Pelēkā apskauž krāsaino un krāsainā nicina pelēko.”

Apzinoties to, ka psihoterapeita uzdevums ir samierināt pretstatus, es sarunājos ar klienti par šo divu sieviešu tēlu nedalāmību.

Mājās viņa esot ilgi domājusi par to. Viņa teica: “Es domāju, ka abas var būt pateicīgas, ka ir viena otrai. Pretējā gadījumā viņas nezinātu, ko iesākt!”

Tad mēs pievērsāmies smilšu spēles terapijai.

Smilšu spēle ir metode un tai ir sava tehnika. Bet tas nebūt vēl nav viss. Arī vijoļspēlei ir tehnika. Smilšu spēle ir kā poēzija, māksla, garīgā mūzika, glezniecība vai kā dabas dzīvās sistēmas, jo tā ir cilvēka dvēseles stāvokļa izpausme. Smilšu spēle nav testēšanas metode, tā nav domāta, lai labotu kļūdas uzvedībā vai panāktu adaptāciju.

Kam tad?

Radot skaistumu un prieku, tā atgriež mums veseluma sajūtu. Vesels un dziedināts. Smilšu spēle dziedina.

Kliente gandrīz godbijīgi aplūkoja daudzās figūras. Viņa izvēlējās kasti ar melnajām smiltīm, jo viņai ļoti patīkot nakts. (Un, protams, naktij piederēja arī viņas sapņi.) Viņa būvēja uzmanīgi, it kā baidīdamās, ka jebkurā brīdī viss atkal varētu pazust, ja viņa tam pieskarsies. Viņa sacīja: “Es ņemšu maz figūru, lai Jums nebūtu tik daudz jānovāc.”



Tā ir viņas pirmā smilšu bilde.

1+1.2.+1.3. smilšu bilde

Priekšējā daļā ir dīķis, kura nelielā notece ir pieskalota ar smiltīm. Pa labi krastā neliela kopība: māja, malkas grēda, kaza un barība. Aiz mājas koki. Mājas priekšā ir roze un, brīnumainā kārtā, zvaigzne, uz kuras ir sieviešu augstpapēžu kurpe. (To redzot, mēs atceramies sievieti ar zvaigznēm matos.) Uz salas indiāņu stāstniece, pa kuru rāpo vairāki bērni. (Madonna ar sargmēteli?)

“Tā esmu es, kad strādāju. Prom no mājām, daudz bērnu, daudz stresa, bet arī daudz prieka.”

Beigās viņa ielika vēl četras figūras: priekšpusē pa kreisi enģeli, aizmugurē pa kreisi ķīniešu sarglauvu. Aizmugurē pa labi balodi un priekšpusē pa labi hinduisma dievību Ganešu.

Šīs 4 figūras es uzskatu par ļoti nozīmīgām. Tās parāda klientes centienus ieviest kārtību savā

neskaidrajā un sadrumstalotajā iekšējā pasaulē.

Karls Gustavs Jungs to sauc par kvaternitātes modeli. Kvaternitātē — veselumā, pilnībā, kas sastāv no četrām daļām, vai četrkārtnībā Jungs saskata “augstākā mērā izcilu kārtību” un universālā veseluma arhetipu:

“Ideālā forma, kas simbolizē pilnību, ir aplis, bet viņa dabiskais mazākais sadalījums ir četrkārtnība (tetraktija). Skaitlis četri, kvadrāts, kā arī krusts ļauj izveidot pamata koordinātu sistēmu laikam un telpai, pasaulei un kosmosam. Tāpēc tie veido pamatu vairākiem loģiski-garīgiem modeļiem: četras debespuses, četri vēji, četri gadalaiki un ar tiem cieši saistītie četri cilvēka mūža posmi, četri elementi, četras “ķermeņa sulas” un četri temperamentu, četras paradīzes upes un četri evaņģēlisti. Tādēļ četrkārtnības parādīšanās sapņos un vīzijās var norādīt uz veselumu un patību. Šāda veseluma struktūra ir, piemēram, arī mandalā.”

Sesijas beigās kliente jautāja, vai drīkst nofotografēt savu smilšu bildi. Es atbildēju, ka mēs, smilšu spēles terapeiti, vēlamies, lai smilšu bildes būvētājs to paņem līdzī sevī, lai tā turpina darboties viņa iekšējā pasaulē. Tas klienti izbrīnīja.

Un tad nāca pārsteigums.

Uz nākamo sesiju viņa atkal atnāca ar diviem nelieliem zīmējumiem. Mājās viņa bija precīzi un tikai nedaudz citādāk atdarinājusi savu smilšu bildi.



1. zīmējums

Saka arī: “Būt lietas kursā.” Tas liecina par smilšu bildes burvju spēku, kas rodas, turpina pastāvēt cilvēka iekšējā pasaulē un pārveido viņu. Savukārt, ārējā pasaulē tas pazūd un nekļūst par kluso dabu

(“*nature morte*”). No šāda viedokļa smilšu bildes vispār nevajadzētu fotografēt.

Upe, kas iztek no dīķa, tagad ir sasniegusi jūru, ko mirdzošu un saullēktu gaidošu varēja redzēt tālumā, apdzīvotais krasts un sala bija ieguvusi zaļu krāsu. Kliente bija ievākusi informāciju par četrām sargājošām figūrām, un mēs runājām par tām.

Svarīgi, ka mēs, psihoterapeiti, labu nodomu vadīti, nesteidzamies ar zināšanu sniegšanu, bet pacietīgi gaidām, kamēr klients vēlas par to runāt. Jo tā ir viņa smilšu bilde, un tie ir viņa simboli.



1.3. smilšu bilde

Klientes stāsts: “Kā mācītāja meita es, protams, vispirms ieliku eņģeļi. Šis ir izgatavots no caurspīdīga kristāla stikla. Eņģelis ir un vienlaikus nav klāt, jo ir neredzams. Sākumā figūru tur augšā es noturēju par pūķi vai suni, bet tā ir sarglauva. Agrāk tā apsargāja tempļus, pilis un mājas. Apbrīnojams uzdevums lauvām! Lauvu cirtu skaits norāda, cik dižciltīga ir māja, kuru viņas sargā. Balodis, kas tur ir nolaidies (*tas ir no Grieķijas*), ir atnesis cerību zaru no Ararata kalna.”

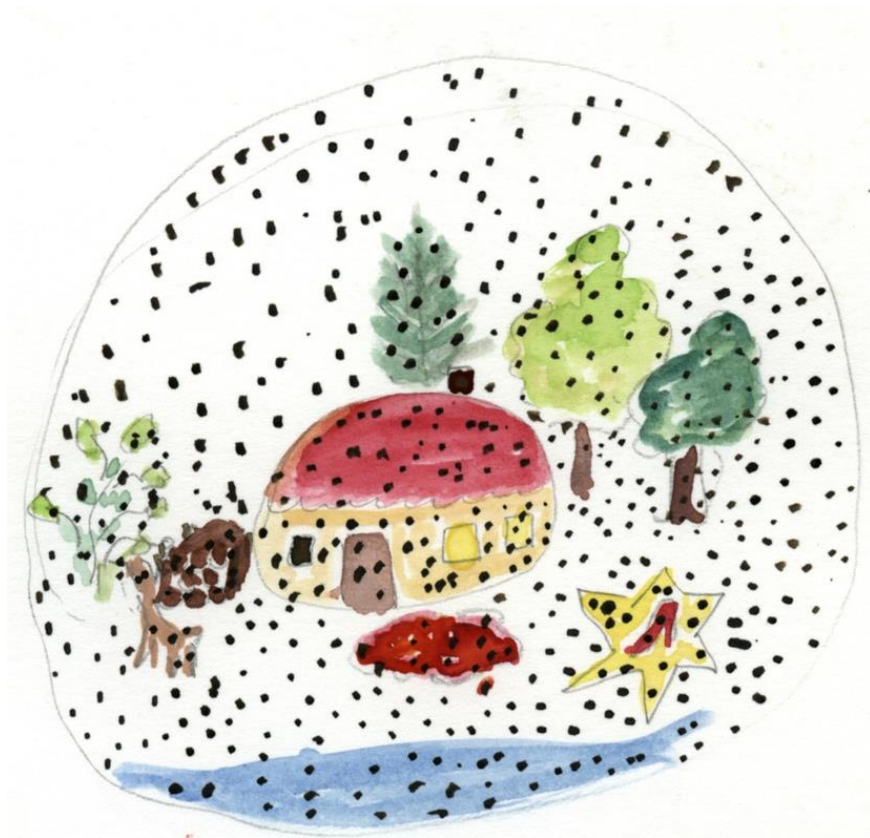
Ganeša, apaļīgais bērns ar ziloņa galvu, viņai esot ļoti patīcis, tas “dejo tik līksmi.”

Ganeša bija Parvati dēls, kuru viņa radīja no māla, aplēja ar Gangas ūdeni un tādējādi modināja dzīvei. Kad mājās pārnāca Parvati vīrs Šiva un ieraudzīja skaisto jaunekli, viņš sadusmojās un aiz greizsirdības nocirta viņam galvu. Kad viņš saprata, ko izdarījis, viņam kļuva jaunekļa žēl, viņš paņēma

pirmo galvu, kas pagadījās — tā bija ziloņa galva — un uzlika to zēnam.

“Tādēļ viņš ir nāves un atdzimšanas simbols, vai ne?” vaicāja kliente.

Viņa bija uzzīmējusi arī vēl otru zīmējumu.



Māja sniega bumbā

Tā bija idilliska maza pasaule krastā, kā ietverta ziepju burbulī. “Kā melnā sniega bumbā,” teica kliente.

Šajā laikā viņas murgainie sapņi un bailes pazuda, kaut gan mēs par to atklāti nerunājām. Sāka darboties dvēseles pašdziedinošie spēki, kurus veicināja klientes radošums un skaistuma izjūta. Iespējams, ka melnā sniega bumba mums saka arī to, ka savā iekšējā pasaulē kliente dzīvoja ļoti piesardzīgi, kā tauriņš kokonā (vārds “psihe” tulkojumā no grieķu valodas nozīmē arī taurenis).

Kā gan tas nākas, ka skaistumam piemīt dziedinoša iedarbība?

Skaistums neaprobežojas tikai ar mākslu. Jašuhiro Jamanaka (*Yasuhiro Yamanaka*) runā par “smilšu dārza – *hakoniva* – skaistumu.”

Kas patiesībā ir skaists?

Skaistums ir harmonija un simetrija. Skaistums ir kārtība daudzveidībā. Skaistums ir dvēseļu radniecība starp redzamo un redzēto.

Mēs sakām: “Skaistais, patiesais un labais.” Labais ir skaists, ļaunais ir neglīts. Tā ir pasakas simbolika. “Skaistule un briesmonis”. Bet neglīto var atpestīt un tad atkal viss ir skaisti un labi. No ēzeļādas izlien princese, no eža kažociņa izkūņojas princis. Labs un skaists ir gandrīz sinonīmi. Kā tā?

Pēc Platona, Aristoteļa un Plotīna domām, skaistuma realizācijā un attēlošanā ir jāievēro īpaši kritēriji:

1. *Ordinatio* (proporciju izkārtojums)
2. *Dispositio* (sadalījuma un izvietojuma nozīmīgums)
3. *Eurythmia* (daiļums, izskats)
4. *Symmetria* (samērīgums starp daļām un veselumu)
5. *Decorum* (tradīciju, paražu, dabiskuma ievērošana)
6. *Distributio* (izpildījums, estētika)

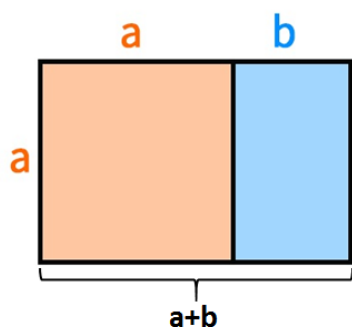
It visā ir jāievēro cilvēka ķermeņa izmēri un skaitļi, “dievišķā izpausme tajā, ko uztveram”. Mēs redzam, ka visam spīd cauri zelta griezumam un tam atbilstošā Fibonači skaitļu virkne. Varbūt tāpēc, ka mīļais Dievs, šķiet, pats izdomāja šos izmērus, kad radīja mūs, cilvēkus. Un tādēļ to sauc par zelta griezumu, latīniski “*proportio divina*”, dievišķā proporcija.

Kas notiek mūsos, kad skaistajās lietās, visbiežāk neapzināti, uztveram zelta griezuma proporciju? Kāpēc tas dara mūs laimīgus un apmierinātus, spēcina un iedrošina?

Tāpēc, ka tajā mēs saskatām sevi un savu veidošanos. Mēs jūtamies pieņemti savā tātūtībā un pareizi. Tas ir dziedinoši. Skaistums dziedina, turpretim skaistuma trūkums, piemēram, kazarmās un cietumos, daudzstāvu paneļmāju dzīvojamajos rajonos un diemžēl arī skolās un skolu pagalmos, padara slīmu.

Dvēsele panīkst.

Jau kopš zemes rašanās zelta griezuma attiecības ir atrodamas augos, dzīvniekos un cilvēkos. Vēlāk un līdz pat mūsdienām tās atklājas arī cilvēka roku radītajās lietās, piemēram, ēkās, skulptūrās, personiskā patēriņa priekšmetos un gleznās.

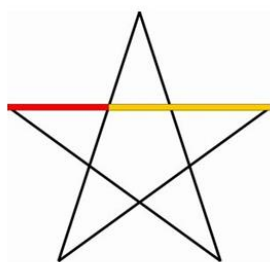
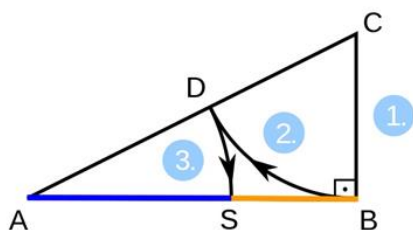


A zīmējums

Visam pamatā ir viena un tā pati formula: mazākās daļas attiecība pret lielāko daļu ir tāda pati kā lielākās daļas attiecība pret veselo. Tā var turpināt bezgalīgi. Attiecība vienmēr paliks tāda pati. Tas ietver filozofisku aspektu, kas mūs skar ļoti dziļi. Kopumā ar sadalījumu mēs saprotam veselā sadrumstalotību. Zelta griezuma proporcija rada paradoksu — tā apvieno sadalījumu un iespaidīgā veidā norāda uz veselo: lielākās daļas attiecība pret mazāko daļu, kā arī lielākās daļas attiecība par veselo ir vienādas.

Šim sadalījumam, ko dēvē par dievišķo proporciju, jau tūkstošiem gadu piemīt īpašs pievilksanas spēks, kas uz cilvēku iedarbojas nomierinoši.

Simetrijas pretstats ir asimetrija. Aplūkojot nogriezni, bez vienīgā iespējamā simetriskā sadalījuma ir bezgalīgi daudz asimetriska sadalījuma iespēju. Tomēr tikai viena jau izsenis izcēlusies ar savu unikalitāti un īpatnību, un tā ir visizplatītākā — zelta griezuma taisnstūris, zelta griezuma trīsstūris, piecstūris, pentagramma ar tai piedēvēto maģisko spēku.



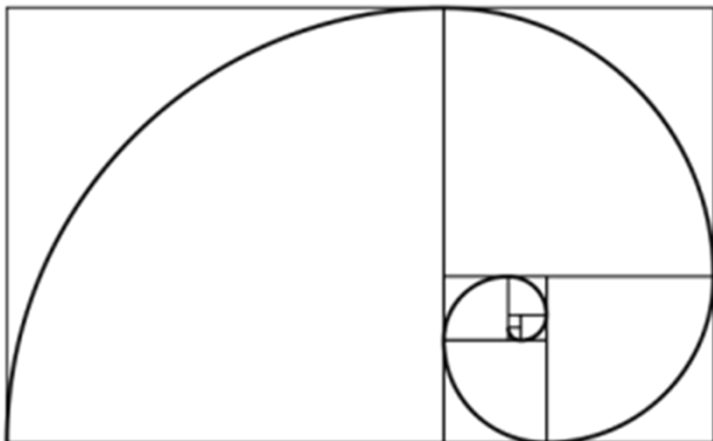
B+C zīmējums

Zelta griezuma aprēķināšanas metode ir saistīta ar Fibonači skaitļu virkni. Tā parāda kārtību un secību šķietami nesakārtotajās “dzīvajās sistēmās”. Fibonači skaitļu virkni pirmo reizi 1202. gadā savā grāmatā “*Liber Abaci*” publicēja itāļu matemātiķis Leonardo no Pizas, kas pazīstams kā Fibonači.

Fibonači skaitļu virknē katrs nākamais skaitlis ir divu iepriekšējo skaitļu summa. Tādējādi virknē spēkā ir saskaitīšanas likums. Katrs skaitlis ir saistīts ar iepriekšējo un ar nākamo skaitli, tāpat kā lielākajai daļai ir saistība ar mazāko un visu veselo. Šķiet, ka dzīvā sistēma, piemēram, attīstība dabā, ievēro laika atskaites likumu, saskaitīšanas likumu.

Fibonači skaitļu virkne ir: 1-1-2-3-5-8-13-21-34 utt.

Ļoti labi tas redzams šajā zīmējumā.

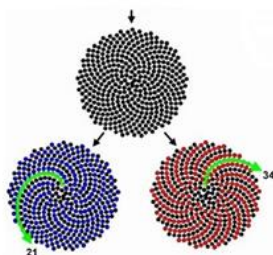


D zīmējums

Šeit mēs redzam pirmo zelta taisnstūri, otro un tā tālāk. Aptverošā līnija ir spirāle, kas dabā redzama gliemežvāka šķērs griezumā, arī hipokampā (no latīņu valodas ‘jūraszirdziņš’).

E zīmējums

Ar Fibonači skaitļiem saistīts lapu novietojums uz auga stumbra (sk. divas lapas, kas atrodas tieši viena virs otras).

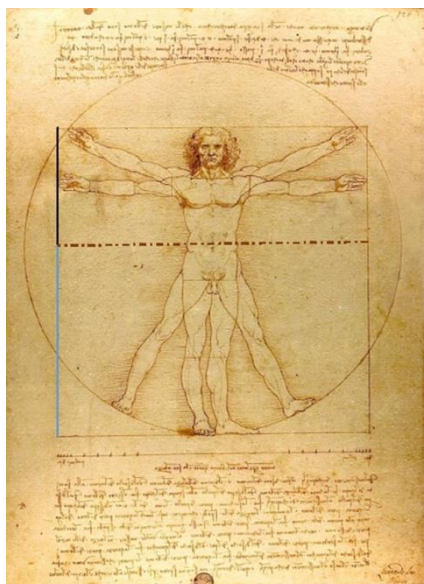


F zīmējums

Saulespuķes sēklas zieda vidū ir izkārtotas spirālēs. Spirāļu skaits pulksteņa rādītāja kustības virzienā un pretēji pulksteņa rādītāja kustības virzienam atbilst diviem secīgiem Fibonači skaitļiem.

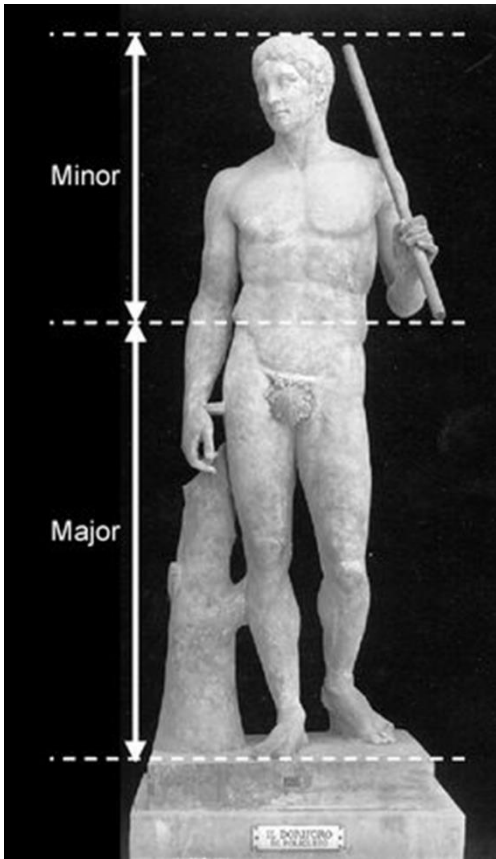
Spirāles ir redzamas arī čiekura zvīņu un kaktusa dzeloņu izkārtojumā, kā arī ananāsam. Tādējādi attīstība dabā, šķiet, patiešām seko laika atskaites likumam, saskaitīšanas likumam.

ASV dzīvojošais ungāru arhitekts un botāniķis Györgi Doczi, kurš ir ļoti sīki aprakstījis un iespaidīgi pierādījis zelta griezumu kā universālu veseluma modeli dabā, 1985. gadā rakstīja: “Arī mēs, kuri vairs nebaidāmies no atriebīgajiem dieviem, izjūtam godbijību un izbrīnu, saskaroties ar šādu negaidītu dabas attīstības modeļa precizitāti.”



F.2 zīmējums

Leonardo da Vinči vairākos zīmējumos ir attēlojis, kā cilvēks ar savu ķermeni atspoguļo zelta griezumu jeb dievišķo proporciju.

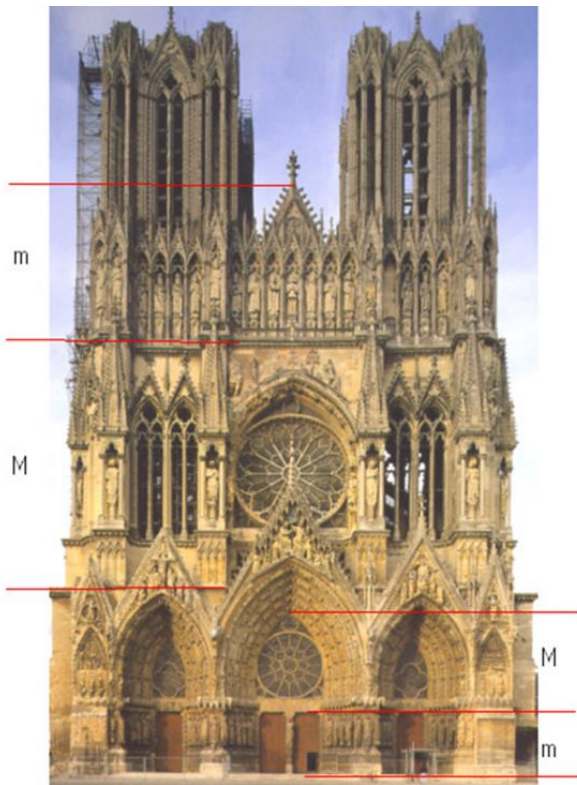


G zīmējums

Pirms viņa to darīja grieķi savās skulptūrās.

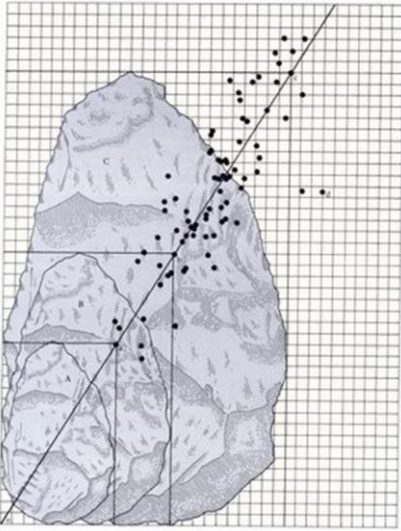
Tā kā šis modelis attēloja vienlaikus sadalījumu un attīstību un mājoja cilvēka ķermenī un prātā, cilvēks pēc tā veidoja savu vidi.





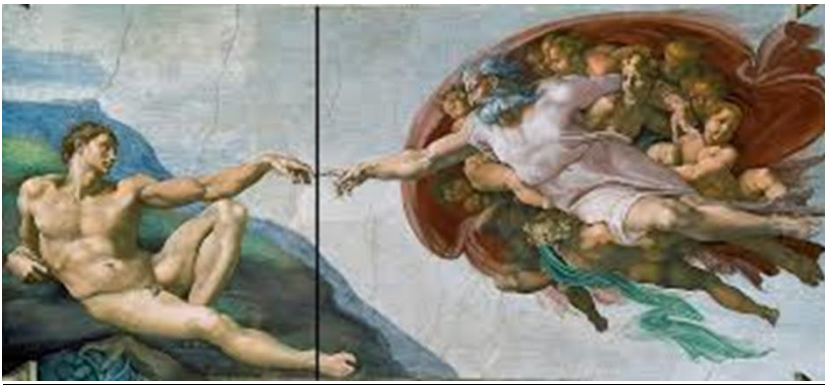
H, I un J zīmējumi

Viņš uzcēla tempļus un katedrāles. Šādas proporcijas mūsdienās izmanto pasaulslavenais franču arhitekts Lekorbizjē (*Le Corbusier*). Viņš teica: “Cilvēks ir visu lietu mērs”, un tādējādi viņš patiesībā norādīja uz zelta griezuma rašanos.



K zīmējums

Zelta griezuma formas var saskatīt pat aizvēstures perioda dūres cirvī, kas darināts no neliela oļa.



L zīmējums

Vispazīstamākās ir gleznas no renesanses līdz mūsdienām, kurās mēs varam redzēt zelta griezuma proporcijas, un kuru skaistums un iespaidīgā iedarbība ir neapstrīdama. Pauls Klē (*Paul Klee*) ir teicis: “Māksla neataino redzamo, drīzāk — padara redzamu.”

Olga Lipádova (Kioto, 2009) iesaka aplūkot smilšu spēles procesus kā dzīvas sistēmas. Ne tikai tādēļ, ka vairākas smilšu bildes var sadalīt zelta taisnstūra vai trīsstūra nozīmē. Viņa atklāja Fibonači skaitļu virkni arī psihodinamiskajos procesos, proti, katra smilšu bilde ir divu iepriekšējo summa un vienlaikus satur priekšstatu par nākamo bildi. Tas ir skaidrs. Faktiski smilšu bilžu sērija nekad nav 3., 4., 5., 6. simetriska secība. Bieži mēs samulsuši un apjukusi jautājam sev: “Ko klients tagad būvē?” Dvēsele attīstās lēcienveidīgi, šķietami haotiski, un tomēr ir viena attīstības likumsakarība: kārtība haosā. Starp citu, to jau mēs zinām no haosa teorijas.

Ir ļoti interesanti izsekot Fibonači skaitļu virknei mūsu procesos. Tajos esošā un iepriekš aprakstītā pagātnes un nākotnes saistības un izlīguma filozofija varētu būt Fibonači skaitļu virknē. Tas varētu veicināt izpratni par smilšu spēles procesu ārstniecisko iedarbību.

Tagad atkal pievērsīsimies mūsu gadījumam un otrajai smilšu bildei.



2. smilšu bilde

Šoreiz kliente būvē gaišajās smiltīs, viņa ar mīlestību izveido kalnu, ko ieskauj ūdens. Kalna galā ir tikai trīs lietas: aka ar vīdu, sieviete, kas klēpī tur un piedāvā ēdienu, un vēlmju koks, kas veidots no vairākām krāsainām pērlītēm.

Kliente ilgi stāv smilšu kastes priekšā. Tad viņa saka: “Man tas patīk. Tas ir kaut kā svarīgi.”

Tas izklausās tā, it kā viņai vajadzētu aizstāvēties.

Kalna virsotne tiek uztverta kā dievu mītne. Ja tajā uzkāpj cilvēki, viņi ir lepni, ka spējuši to pieveikt. Pārsteidzoši ir tas, ka augšā kalnā ir aka ar vindu. Tai noteikti jābūt ļoti dziļai un ceļam līdz ūdenim ļoti tālam.

Aka ir dzīves nepieciešamība un tāpēc tai ir svarīga loma visās kultūrās. Bieži akas ir izraktas un ierīkotas ar lielām pūlēm vai arī izveidotas mākslīgi un rotātas. Es atceros, kāds liels notikums bija, kad mana tēva saimniecībā Korsikas salā ieradās aku racējs, lai veiktu urbumu vietā, kurā tēvs ar koka rīkstīti rokās bija atradis ūdeni. Vai viņš atrada augu un dzīvnieku izdzīvošanai nepieciešamo valgmi?

Redzot aku ar vindu, atmiņā aust vairākas vācu pasakas. Tajās varoņi iekrīt akā un nonāk citā, slepenā pasaulē, kurā iegūst pieredzi un iemācās jaunas lietas.

Kad aka ar vindu parādās smilšu kastē, šķiet, ka tā norāda uz klienta gatavību risināt dziļi zemapziņā apslēptās problēmas.

Vēlmju koks nav parasts koks. Šis ir līdzīgs skaisti izrotātam meksikāņu dzīves kokam. Koks nodrošina saikni starp zemi un debesīm, tas sola piepildīt vēlmes, kam ir saistība arī ar māti, kā mēs zinām no pasakas par Pelnrušķīti.

Sieviete ar norūpējušos sejas izteiksmi klēpī tur gatavībā ēdienu, it kā viņai būtu jāpabaro daudzi.

Tātad, trīs ļoti nozīmīgi simboli, vienuļi kaila kalna galā, pilnībā centrēti uz "Es".

Šī bilde ļoti stipri mainījās, kad tika izstrādāta zīmējumos.

"Tumilatas telšu grāmatā" Erharts Kestners raksta: "Kas ir cilvēks? Tēlu nesējs ... dvēsele barojas no tēliem ... tēls izaug no iespaida, pieredzes, nojautas un zināšanām, pretējā gadījumā tas ir miris ... Lietas pieder tikai tam, kuram tās ir iztēlē." (*Erhart Kästner "Das Zeltbuch von Tumilat"*)

Tēli dzīvo cilvēka iztēlē. Caur tiem mēs atceramies pagātni un plānojam nākotni. Mēs domājam tēlos.



Zīmējums "Kalns"

Aka ir apūdeņojusi visu kalnu, uz kura tagad aug puķes un dārzeņi. Zālē omulīgi staipās dārzeņu sieva, ap kuru ir izkaisīti augļi. Arī tālums ir ieguvis izskatu: kalni, ciemats, vijīga upe un pludmales idille.

Turpretim vēlmju koks šajā zīmējumā sākumā bija kails. "Man diemžēl vairāk nebija laika," teica kliente.

Kailais koks un krauklis virs tā man atgādināja klientes ziemas zīmējumu. Es lūdzu, lai viņa paņem zīmējumu līdzī uz mājām un pabeidz, ko viņa arī izdarīja.

Pabeigtajā vēlmju kokā, ko kliente atnesa uz nākamo sesiju, karājās un jautri plandījās vējā vairākas skaistas kleitas. Kā Pelnrušķītei.

Kas mainījās zīmēšanas laikā?

- Pirmkārt, kailais kalns zaļoja, pateicoties ūdenim.
- Otrkārt, rūpju māktā dārzeņu sieva tagad baudīja dzīvi un skatījās uz visu caur pirkstiem.
- Treškārt, pēc neilgas vilcināšanās arī vēlmju koks varēja piepildīt vēlēsšanās.

Tas, ko mēs nekad nedarītu smilšu spēles terapijas sesijā, proti, neveidotu problēmbildei turpmāko risinājumu, bija noticis ar zīmējuma starpniecību un iekšējā dialogā.

Es prātoju par vēlmju koku. Vai klientei joprojām bija izjūta, ka nav dabiski vēlēties un tiekties uz savu vēlmju piepildījumu?

Es pajautāju, vai viņa zīmē arī lielākus zīmējumus vai pārsvarā mazus.

"Lieliem zīmējumiem nepieciešamas lielas papīra loksnes vai audekls, vajadzīgas akrila krāsas un vairāk vietas. Mazos es varu zīmēt, kad pagadās, piemēram, vakarā gultā. Tomēr es reiz atnesu no *Aldi* lielveikala lielas balta kartona kastes!"

Es turpināju izvaicāt: “Vai Jūs varētu man uz liela kartona uzgleznot lielu krāsainu vēlmju koku?”
Un viņa to izdarīja.



Zīmējums “Vēlmju koks”

Tas bija brīnišķīgs! Un terapijā tā bija īsta izlaušanās.

Ne tikai tā, “garām ejot”, bet no visas sirds kliente pateicās pati sev un parādīja vajadzīgo cieņu saviem dotumiem.

“Tur briesmoņi lūr,” viņa piebilda. “Bet nu tie atgādina piparkūkas.”

Kā gan varētu izskatīties klientes trešā smilšu bilde?



3. smilšu bilde

Uzreiz duras acīs vēlmju koka saule. Un, protams, arī tas, ka tā ir mandala — visu simbolu māte.

Mandala (tulkojumā no sanskrita “aplis”) ir pirmforma, kas atrodama dabā, matērijas sastāvdaļās, augu un dzīvnieku pasaulē, kā arī cilvēka psihes struktūrā. Pirmie mandalu zīmējumi radās jau senajā akmens laikmetā, vēl ilgi pirms riteņa izgudrošanas: tie ir apļveida skrāpējumi klintīs, kurus pārsvarā interpretē kā saules ratus. Lēš, ka tie ir līdz pat 25 000 vai 30 000 gadu veci. Lamaismā un tantriskajā budismā mandala nozīmē kosmosa apaļveida attēlojumu saistībā ar dievišķo enerģiju. Mandala ir kontemplācijas instruments.

Kristīgajā mandalā ar Jēzu Kristu centrā apla kardinālos punktus akcentē četri evenģēlisti vai viņu simboli. Apaļās katedrāļu logu rozes ir abstraktas vai kosmiskas mandalas. Arhitektūrā aplis bieži atrodams sakrālo ēku būvprojektos vai pilsētu plānojumos.

Psihologijā un reliģijā K. G. Jungs rakstīja, ka mandala ir nevilšus atzišanās īpašā garīgā stāvoklī. Mandala nav dievības, nedz arī pakļaušanās dievībai vai atkal samierināšanās ar to. Liekas, ka dievības vietu ieņem cilvēka pilnība.

K. G. Jungs interpretēja mandalu kā cilvēka personības viengabalainības vai kā personības psihiskā attīstības procesa (individuācijas) simbolu. Viņš raksta: *“Četrdaļīgais mandalas simbols spontāni parādās sapņos un fantāzijās, galvenokārt kā neapzināts pašdziedināšanas mēģinājums psihiskās dezorientācijas stāvokļos. Mandala ir sakārtota shēma, kas zināmā mērā pārklāj psihisko haosu. Līdz ar to aplis satur veselumu, kas draud izjukt, un vienlaikus cilvēks tiek nolikts bezpersoniskā saistībā.*

Lietas, kas tik tālu iesniedzas cilvēces vēsturē [kā mandala], saviļņo zemapziņas dziļākos slāņus un var sasniegt tās vietas, kur apzinātā valoda izrādās pilnīgi bezspēcīga. Tādas lietas nav iespējams izdomāt, tām jāizaug no aizmirstības tumšākajām dzīlēm, lai izteiktu apziņas visļauņākās nojausmas un gara augstāko intuīciju un tādējādi ļautu saplūst tagadnes apziņas vienreizīgumam ar dzīves senso pagātņi.” (K. G. Jungs “Kopotie raksti”, XIII. sējums)

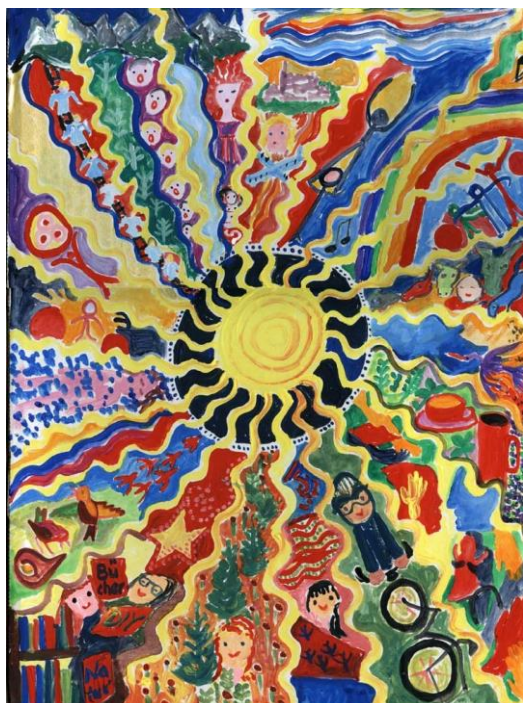
Šajā smilšu bildē ir attēlota pasaule, ko ieskauj viss Zemes okeānu kopums — pasaules okeāns. Ja pirmajā smilšu bildē kliente attēloja savu apkārtni un otrajā savu Es, tad šajā bildē mēs redzam viņas patības attēlojumu.

Atceroties Fibonači skaitļu virkni, šī smilšu bilde ir divu iepriekšējo smilšu bilžu summa.

Tāpat kā pirmajā smilšu bildē, kliente būvē melnās smiltīs. Lejkanniņa liek atcerēties māju, dārzu un skolu (eskimosu bērns).

No dārzeņu sievas ir radusies Zemes Māte ar pērli klēpī.

Nav pazudis arī spēka dzīvnieks — čūska. Kamēr es apbrīnoju mandalas formu, kliente runā par to, ka tagad viņa varot mierīgāk skatīties uz lietām un cilvēkiem. Tas izklausās vairāk pēc Doras Kalfas “pielāgoties kolektīvam”, un klientes teiktais atspoguļojas arī viņas nākamajā krāsainajā zīmējumā.



Zīmējums “Saules stari”

Šajos saules staros mēs redzam, kāda ir klientes apkārtnē. Viņas dārzs, mājsaimniecība, bērni un vīrs, riteņbraukšana, skolas bērni, koris, kurā viņa dzied, psihoterapeite, upe un daudz kas cits. Tā ir viņas ikdiena, dinamiska un tomēr, pateicoties centrējumam, arī nomierinoša pasaule.

Vai tā var tāda palikt? Vai tas ir viss?

Nākamā smilšu bilde parāda, ka tas tā nav, ka tagad klientes iekšējā pasaulē notiek pavisam citas lietas. Atšķirībā no realitātes, šķiet, ka smilšu bilde piedod lietām individuālu nozīmi. Tā atklāj jaunas patiesības, par kurām smilšu spēles terapieti bieži ir ļoti pārsteigti. “Es nezinu, ko es esmu uzbūvējusi,” tā kliente.



4. smilšu bilde

Kliente izmanto melnās smiltis. Zemes Māte ir kļuvusi par princesi, kas līdzīgi kā Dēmetra vai Persefone atstāj aiz sevis ziedu, dārzeņu un augļu pēdas. Tumša meža priekšā viņa iet no kreisās uz labo pusi tieši pretī jaunam vīrietim, kurš ar zirgu ar zemi. Ko viņa vēlas?

Novelkot vertikālu līniju gar zirga galvu, izveidojas zelta griezums.

Zemnieku māja smilšu bildē, tāpat kā mazie dzīvnieki un izkaisītie augļi un dārzeņi, ir vairāk nekā attēls. Attēli ir gaistoši, bet, ja kāds piedzīvo, kā tie rodas, un zināmā mērā apliecina un apstiprina, kā to dara psihoterapeits, tie kā patiesība turpina dzīvot smilšu bildes licēja dvēselē.

Šoreiz kliente daudz runā par smilšu bildi. Viņa identificē sevi ar princesi un apraksta bildi ļoti precīzi.

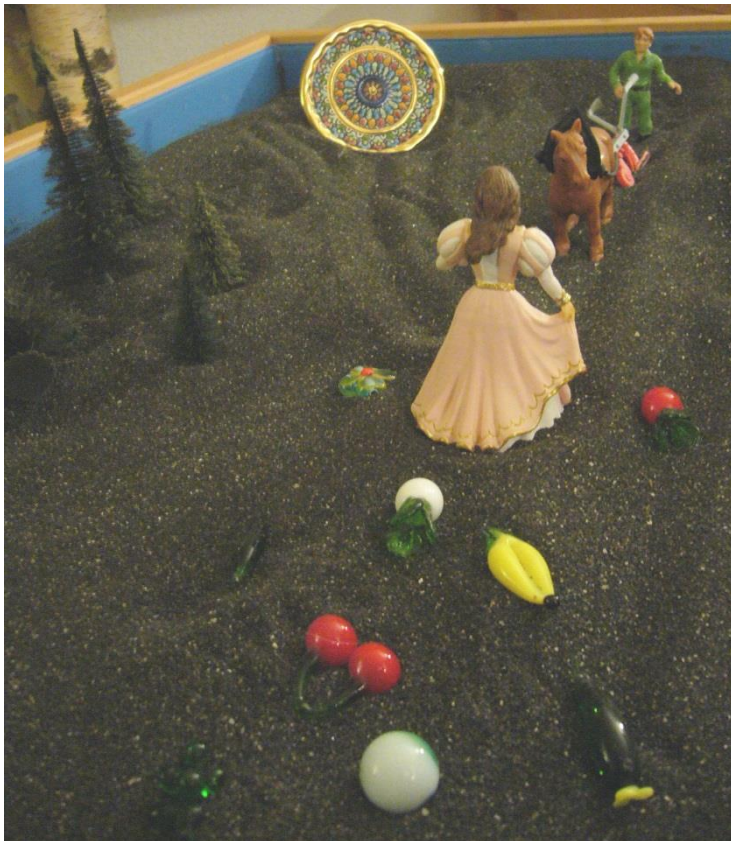
“Neviens to īsti nesaprot,” viņa saka, “bet princese vēlas dzīvot lauku mājā un viņa mīl mazos dzīvniekus.” (Blakus mājai mēs redzam aku ar vindu no 2. smilšu bildes). Bet visvairāk viņu fascinē jaunais vīrietis, kas ar zemi. “Viņš ir mazliet līdzīgs mežsargam romānā “Lēdijas Čaterlejas mīļākais””, saka kliente un ieslīgst domās.

Labajā aizmugurējā stūrī ieskanas mandala no pēdējās smilšu bildes. Kliente nosauca to par sauli. Par bruņinieku kreisajā aizmugurējā daļā, kurš jāļ ārā no smilšu bildes, viņa saka: “Viņš laižas lapās. Es arī reizēm saku: es laižos prom. Mani viņš vairs neinteresē,” viņa noraidoši saka, runājot princeses vārdā.



4.2 smilšu bilde

Klientei ļoti nepatīkot augstceltne kreisajā priekšējā stūrī. Kļaus blakus ēkai esot sētnieks. “Tas ir izsmiekls, un gandrīz vai kauns tur dzīvot.”



4.3. smilšu bilde

Viņas skats tiek vērsts uz jaunekli, pretī saulei. Vai klientei ir attiecības ar citu vīrieti? Varbūt viņa tās labprāt gribētu?

Es cenšos aplūkot smilšu bildi subjekta līmenī. Varbūt klientes dvēsele nodarbojas ar viņas vīrišķām daļām? Vai viņa cenšas ieraudzīt un pieņemt savu animus?

Smilšu bilde ir pilna ar nozīmīgākiem simboliem un dinamiku.



4. zīmējums

Šajā zīmējumā uzkrītoši ir tas, ka zemes darbu zirgs ir kļuvis balts. (“Vai princis baltā zirgā?”) Turklāt ir mainījies zelta griezuma sadalījums, kas notiek caur saules staru dzeltenumu. Lielākā daļa tagad

ir labajā pusē, mazākā daļa sākas aiz princeses un ietver pagātni.

Kamēr kliente zīmēja, viņas domas nodarbināja trīs vīriešu tēli, kurus viņa tagad apraksta pavisam citādāk.

Ar dziļu līdzjūtību viņa runā par klaunu un uzsver, ka viņš ar savu ākstīšanos vēlas padarīt vieglāku dzīvi sev un nabaga cilvēkiem, kuriem jādzīvo neglītajā mājā. Pilnīgi pretēji “iedomīgajam, tukšajam un augstprātīgajam bruņiniekam, kas vairs nav vajadzīgs nevienam cilvēkam.”

Pilnīgi citādāk viņa runā arī par vīrieti, kurš ara zemi. Viņa esot sapratusi, ka viņš viņai patīkot nevis jaunības un skaistuma dēļ, bet gan tāpēc, ka viņš ir saistīts ar zemi un dabu. Viņai patīkot svaigi uzartu augsnes arumu izskats un smarža. Un viņa apbrīnojot cilvēku, kurš dara savu darbu tik labi un pašaieliedzīgi. Tādējādi darbs kļūstot cēls. Kamēr viņa par to runā, viņa ir ļoti aizkustināta. Alķīmiķi varbūt runātu par “ķīmiskajām kāzām”.

Tas bija kā zeltains mirdzums saules pielietā dienā un laimīgs noskaņojums pēc ilgas un bargas ziemas. Klientes dusmas par savu likteni un bailes no neveiksmes tēlaini bija jau aiz viņas. Bija atgriezies viņas spēks, viņas animus.

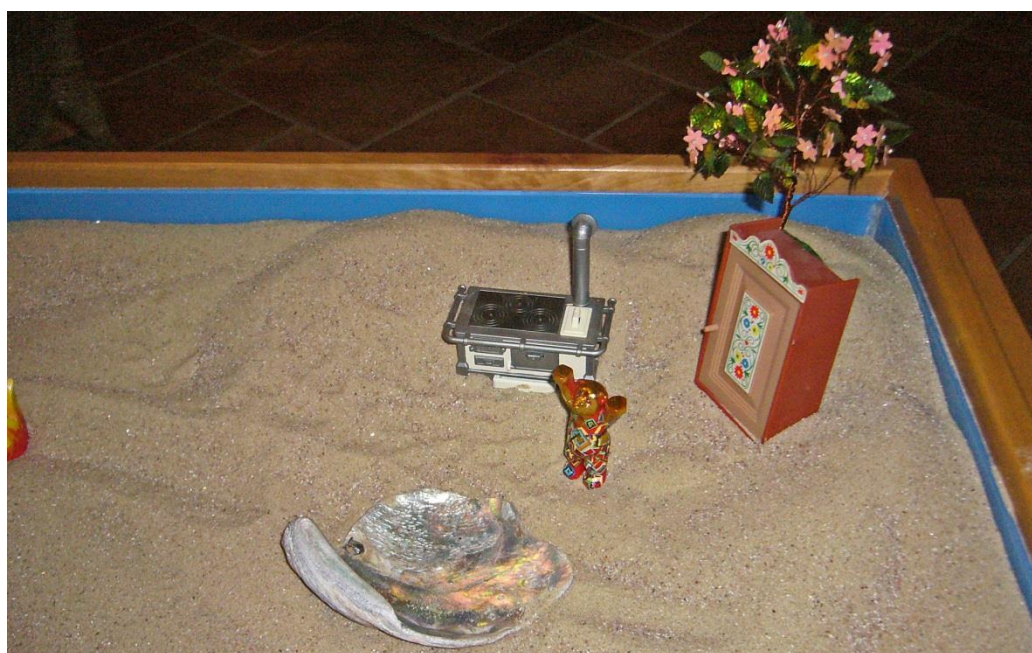
Es ar interesi gaidīju nākamo smilšu bildi.



5. smilšu bilde

Pēc pārvarētas krīzes smilšu bildēs dažkārt parādās skaistie viļņainie pauguri un ir prieks vērot, kā tie tiek veidoti. Viens ceļš vijas no priekšējā uz aizmugurējo labo stūri. Lāču māte ir ceļā uz mazā zelta lācēna alu. Iepriekšējā smilšu bildē tā bija princese. Šajā bildē tā ir lāču māte. Tas nav lācis, bet viņa ir stipra kā lācis. Ja sieviete ir atradusi un pieņēmusi savu animus. Tas nenozīmē, ka viņai jābūt vīrišķīgai.

Gluži pretēji: spēku iegūst viņas sievišķība. Līdzīgi kā “Burvju flautā”, ceļā jāpārvar trīs nāves briesmas, lai izdzīvotu: rijīgs briesmonis, spoks un uguns ceļa vidū. Kliente ir pārliecināta: “Lācenei izdosies un viņa sasniegs alu, jo viņa vēlas tur nonākt. Tur viss ir viņas ceļa mērķis un visu viņas ilgu gals”.



5.2. un 5.3. smilšu bilde

“Mazā lāča alā ir viss nepieciešamais,” viņa saka:

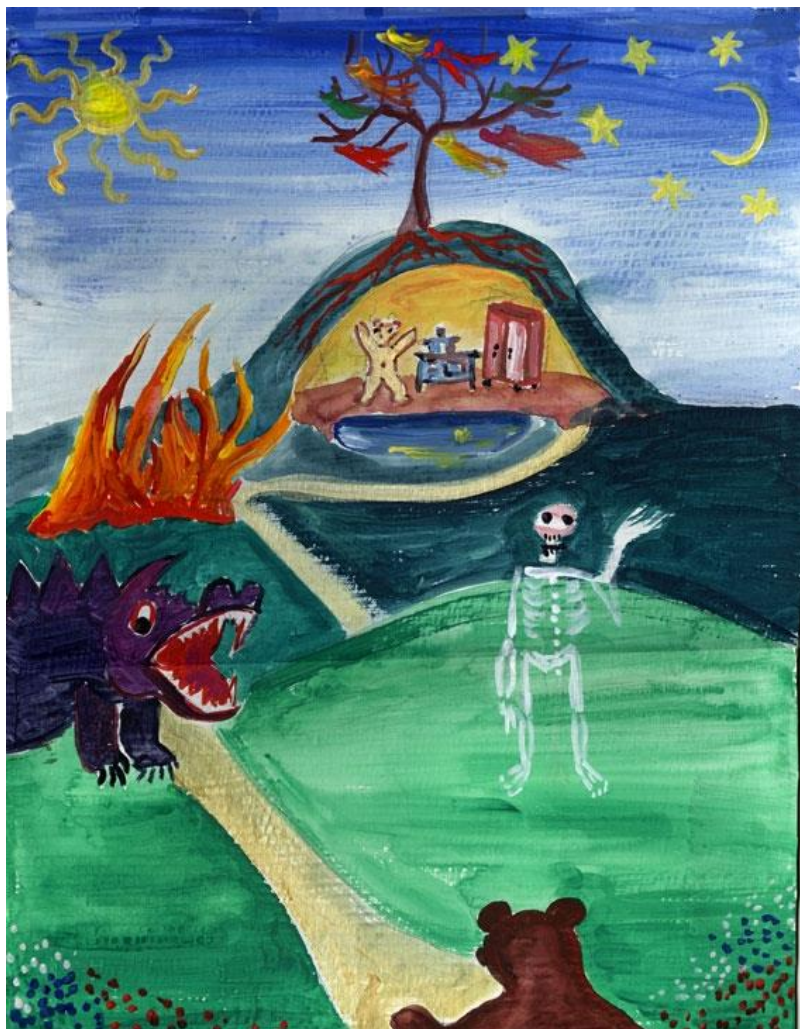
- Ūdens, ko attēlo lielais jūras auss gliemežvāks (mēs atceramies aku, kas parādās atkārtoti).
- Ēdiens, kas tiek gatavots uz plīts (saistība ar uguni).
- Un, visbeidzot, “dvēseles skapis”, ko var atvērt tikai lācis un kurā tiek uzglabāti visi noslēpumi, kuri pieder pie dzīves.
- Un aiz alas stāv vēlmju koks.

Klientes veidotajās smilšu bildēs liela nozīme ir skaitlim 3 (trīs). Arī pasakās bieži jāatrisina trīs

mīklas, jāpaveic trīs uzdevumi, jābūt nomodā trīs nakts. Un tad parādās ceturtais. Šajā smilšu bildē tas ir ziediem pilnais vēlmju koks.

Kad alā ieradīsies lāču māte un apvienosies ar zelta, dievišķo iekšējo lāča bērnu, tad vairs nebūs šaubu par to, ka viņa ir visu ziedu un visu vēlmju izpildīšanas vērta.

Klientes sejas izteiksme ir vērsta uz iekšu, tā ir klusa un mierīga.



5. zīmējums

Zīmējumā vēlreiz parādās bīstamā ceļa tēma. Cik viegli briesmonis varētu samalt lāča māti putekļos, lai spoks tos izkaisa visos vējos!

Mazā lācēna ala izskatās kā dzemdes šķērsgriezums, dzemde kā patvēruma vietas iemiesojums. Un virs alas aug vēlmju koks, kas ļauj princeses kleitām šūpoties vējā, zvaigžņotās pasaules un visu debess ķermeņu priekšā.

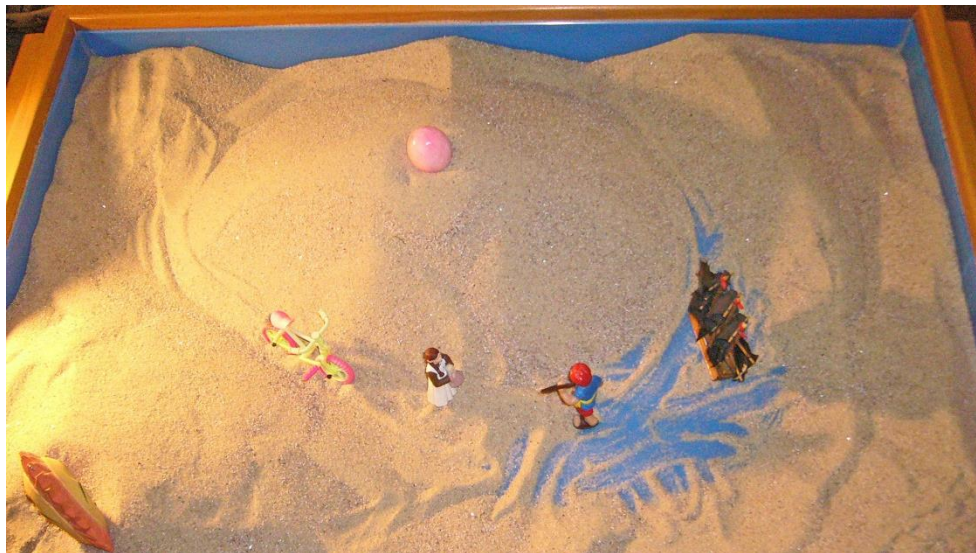
“Izzini mani, ja vari, ak, svešinieķ, izzini mani!
Es nezināms puteklītis, es mirdzoša zvaigzne.”

Šķita, ka tas varētu būt skaists krīzes intervences noslēgums. Klients vēlējās atnākt vēlreiz, lai

pabeigtu psihoterapiju vai paņemtu pārtraukumu.

“Kad es aiziešu pensijā, Jūs man droši vien vēlreiz būsiet vajadzīga.”

Līdz pensijas vecumam vairs nebija tālu. Man palika neskaidrs, kā viņa varētu tikt galā ar nākamo vīra slimības posmu. Pēdējā sesijā kliente izveidoja smilšu bildi, kas mani ļoti pārsteidza.



6. smilšu bilde

Šajā smilšu bildē vēlreiz svarīga loma ir saulei (*kreisajā priekšējā stūrī*). Ir atgriezies liels kailais kalns.

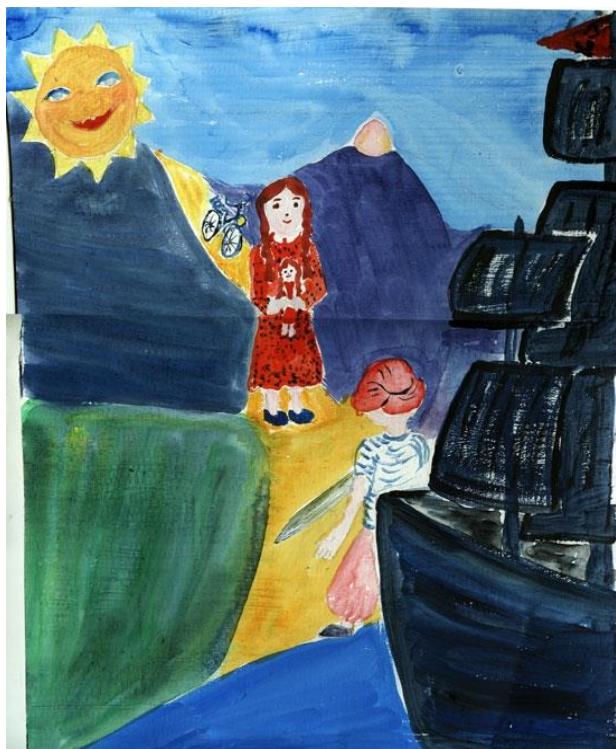
Klientes stāsts: “Kalna galotnē ir ola. Maza meitene ar volānu spārniņu priekšautu ir atbraukusi ar velosipēdu uz jūru un saka pirātam, ka vēlas braukt uz viņa kuģa.”

Tas bija viss stāsts.

“Vai pirāts ļaus meitenei braukt līdzī? Un vai vispār ir zināms, kāpēc viņa to vēlas?” es jautāju.

“Jā, protams!” atbildēja kliente. “Meitene ir ļoti drosmīga un pašpārliecināta. Viņa skaidri zina, ka grib nonākt uz šī kuģa. Es arī negribētu braukt ar garlaicīgu jahtu vai zvejas kuteri. Vajag kaut ko aizraujošu, jaunu! Vajag piedzīvojumu! Es izvēlējos drosmīgo meiteni ar priekšautu, jo viņa izskatās kā

mācītāja meita, tā kā es. Tomēr viņa ir citādāka!”



6. zīmējums

Pēdējo zīmējumu kliente atsūtīja man no mājām. Saulei un meitenei ir vienāda sejas izteiksme. Viņas mierīgi un pārliecināti raugās pretī nākotnei.

Atklātā vietā uz kalna ir ola — attīstības un jauna sākuma simbols. Kāds zelta putns no tās izšķilsies un pavadīs melnās buras?

Šis zīmējums man parādīja, ka klientes ceļojums caur savu iekšējo pasauli, caur savu dvēseles valstību, vēl nebūt nav galā, un, iespējams, arī psihoterapijas process nav noslēdzies. Tas ir interesanti.

Ja mēs turpinātu strādāt, iespējams, visi jautājumi parādītos vēlreiz, tikai dziļākā līmenī. “Slānis uz slāņa”, kā teica Keja Bredveja (*Kay Bradway*).

Ar šo gadījumu es centos parādīt, cik daudzveidīga, poētiska un mākslinieciska var būt smilšu spēle, kas aptver visus dzīves aspektus, un cik dziedinošs ir skaistums, arī tāpēc, ka tajā mēs saskatām “dievišķo proporciju” vai zelta griezumu un ar to saistīto Leonardo Fibonači skaitļu virkni.

Būt psihoterapeitam — tas prasa no mums daudz spēka, zināšanu, prasmju un pacietības, arī spēju apmierināties ar mazumiņu. Tomēr es esmu dziļi pārliecināta, ka ikvienā psihoterapijas procesā, ko pavadām, mēs saņemam atpakaļ tikpat daudz, cik dodam.

© *Linde von Keyserlingk*