

Slimība kā ieguvums?

Varbūt doma, ka slimība ir ne tikai kaut kas nevēlams un saistīts ar ciešanām, bet tai ir arī pozitīvais aspekts, ko var pat dēvēt par ieguvumu, tev pirmajā brīdī šķiet nepareiza, nevietā un neiespējama. Bet tomēr... Ja pieņemam, ka neviena lieta, situācija un notikums nav tikai negatīvs/slikts vai tikai pozitīvs/labs, un apzināties, ka visam ir divas puses, tad atliek paraudzīties no citas puses... Iespējams, ne vienmēr tas, ko iegūstam slimojot, ir mūsu apzināta rīcība. Varbūt sākotnēji slimība ir bijis labs risinājums problēmai, ar kuru citādi netikām galā, un, laikam ritot, šāds reaģēšanas musturs – “slimojot izvairošs no problēmas risināšanas” – kļūst arvien stabilāks un galu galā tiek izmantots kā vienīgais risinājums, lai nenonāktu nepatīkamās situācijās. Tātad var būt, ka sākumā slimošanai bija izteikti pozitīvs devums cilvēka dzīvē, taču tagad no šī sākotnējā ieguvuma nekas nav palicis pāri, atlikusi tikai slimošana. Taču varbūt ieguvums ir vēl joprojām. Sistēmiskajā terapijā uzskata, ka ir nepieciešams apzināties šo (apslēpto) ieguvumu. Ja tas netiek izdarīts, mēs “atkritam” mums ierastajos rīcības un reaģēšanas musturos, tātad slimības gadījumā – turpinām slimot.

Ja vien vari pieņemt, ka slimošanai ir “labā” puse – varbūt aizsargājošā, varbūt atbalstošā vai pasargājošā –, tad uz slimošanu varam paskatīties no citas puses.

Īsumā ieskicēšu dažas bieži novērojamas situācijas, kad slimība nāk talkā tikt galā ar dzīves notikumiem (izsmeļošāku informāciju par slimošanas musturiem atradīsi pie augu aprakstiem).

“Es varu izvairīties no nepatīkamā”, piemēram, no gaidāmiem notikumiem (sapulcēm, eksāmeniem, viesošānās pie nepatīkamiem cilvēkiem utt.). Mans ieguvums – es varu nebūt tur, kur es negribu būt, un nepiedzīvot tās emocijas, kas man ir neizturamas un ar kurām netieku galā, piemēram, bailes, sajūtu, ka esmu neveiksminieks, pazemojumu utt.

“Es varu organizēt dzīvi tā, kā es to gribu.” “Kad esmu slim, man nepieciešama palīdzība, tāpēc slimojot varu organizēt visu tā, kā man tīk, – jo vai tad tuvinieki un draugi mani pametīs, ja būšu slim?” – tāda ir apzināta vai neapzināta šāda slimošanas mustura ideja. Esot slimam, ir iespēja saņemt to, ko, būdams vesels, nekad nedabūsi. Ar laiku slimība kļūst par egoisma “ieroci” –

negribu, lai konkrēts cilvēks mani pamet, tāpēc slimoju. Protams, šādi var nodzīvot līdz sirmam vecumam, taču kaut kad, ja gribēsim būt veseli, mums nāksies atzīt šo slimošanas musturu un mainīt savus uzskatus un rīcību.

“Varu iegūt trūkstošo uzmanību.” Arī tie, kuriem (objektīvi vai subjektīvi) trūkst nepieciešamās uzmanības, bieži izmanto slimību, lai to (at)gūtu, piemēram, bērns, kura mātei nav laika būt ar viņu kopā emocionāli, varētu izmantot šo slimošanas musturu, taču tas raksturīgs visu vecumu cilvēkiem.

“Es nespēju atvadīties.” Pieaugušie bērni grib atstāt vecāku ligzdu? Tieši tajā brīdī smagi saslimst kāds no vecākiem. Vecāki grib šķirties? Tajā brīdī saslimst kāds no bērniem... Mums ir dažādi atvadišanās musturi. Atvadišanās, kaut vai tikai uz neilgu laiku, ir kā nāve – kā līnija, aiz kuras nekad nekas vairs nebūs tā, kā bija. Slimošana ir viens no veidiem, kā izvairīties no atvadām un ar to saistītajām sāpēm.

Katrā atsevišķā gadījumā ieguvums no slimošanas var būt individuāls. Ja spējam apzināties šo ieguvumu, to sarūpēt sev citādā, veselīgākā, veidā vai atteikties no šī ieguvuma par labu veselībai, tad būsīm paveikuši lielu darbu savā dzīvē.

Slimība kā sistēmas daļa

Nekas nepastāv autonomi, viss ir saistīts mazākās vai lielākās sistēmās – sākot jau ar ķermeņa sistēmu, kas ir vienots veselums, jo nav tā, ka sirds un plaušas darbotos neatkarīgi viena no otras. Tāpat arī mēs esam iesaistīti sociālajās sistēmās – ģimenē, skolā, darbā, valsts mērogā un, galu galā, visas pasaules mērogā. Varbūt ne katru brīdi mēs to apzināties, taču tas neko nemaina šajā faktā. Viss ir savstarpēji saistīts un ietekmē cits citu mazākā vai lielākā mērā.

Svarīgi apzināties, ka sistēmas pašorganizējas – no malas nav iespējams tās piespiest mainīties. Var sniegt tām impulsu, taču, ja tas sistēmai nebūs pietiekami aktuāli, tā uz impulsu nereaģēs un turpinās darboties kā līdz šim.

Lai gūtu citu skatījumu uz slimību, vari to iztēloties kā sistēmas daļu, īpaši, ja runa ir par ilgstošu slimību. Piemēram, bērns ir hroniski slim. Tad šī slimība nav tikai viņa “īpašums”, bet gan visas sistēmas daļa.



Tagad ir interesanti noskaidrot, kā uz slimību reaģē katrs no sistēmas locekļiem. Kurš tai pievērš lielu uzmanību, kuram tā ir vienaldzīga? Kā pats sirdzējs reaģē uz savu kaiti? Musturi var būt dažādi, piemēram, bērns, kuram ir briesmīgi izsitumi, ar tiem sadzīvo ļoti labi, taču viņa māte ir ļoti satraukusies un izmēģina vienu terapiju pēc otras. Protams, tas ir saprotami. Vecāku uzdevums ir rūpēties par savu atvašu labsajūtu un veselību, taču aprakstītais musturs arī parāda emocionālās reakcijas. Baha ziedu terapijā aktuālas būtu tieši šīs izpausmes. Bērna reakcija palīdzētu noteikt viņam nepieciešamo augu no Divpadsmit Dziednieku grupas, savukārt mātei ziedu esences palīdzētu līdzsvarot viņas emocijas. Tur, kur ir mūsu emocijas un domas, tur arī plūst mūsu enerģija, tāpēc ir svarīgi ir “nebarot” ar savu enerģiju to, no kā vēlamies atbrīvoties.