

«Pasaule karājas smalkā diegā. Un šis diegs ir cilvēka psihe». K. G. Jungs

Kā palikt cilvēkam blakus...Putinam?

Arita Featherstone



Gleznas autore: Ilze Avotiņa

Šis ir arī mans karš

- ❖ Kultūras traumas aktivizēšanās visās ģimenēs (*Asinszemes. Bloodlands -Timoty Snyder*)
- ❖ Karš šķeļ un polarizē, neitralitāte nav iespējama
- ❖ Aktualizējas identitātes jautājums – «mēs» un «tie»
- ❖ Viens no lielākajiem dvēseles ievainojumiem ir cieņas zaudēšana. Šī trauma grauj mūsu dziļākās ilgas – būt redzētiem un pieņemtiem ar cieņu. Ja cilvēks nav saņēmis šo sajūtu, tas izraisa narcistisku vardarbību vairākās paaudzēs.

*«Cieņa dziedē salauztos un piecēļ kritušos»
- Desmond Tutu*



Gleznas autore: Yirang Kim

Kad jau esam sašķēlušies....

- ❖ Es. Mēs. Tie (ne es). Apzināties reakciju dinamiku, savas jūtas. Kuros brīžos un kas manī aktivizējas?
- ❖ Vai šīs jūtas ir manas pieredzes, vai manas dzimtas pieredzes izraisītas?

«Sakrālas vērtības tiek aizstāvētas maksājot cenu, kas ir daudz lielāka un neproporcionāla šo vērtību materiālajai nozīmībai, jo tās (vērtības) nosaka, kas mēs esam.»

- R. Sapolsky

Gleznas autore: Ilze Avotiņa



Kā būt? Individuālais līmenis



- ❖ Vispirms jau saprast, PAR ko es iestājos. Par forma ir arī mazāk šķeļoša diskusijās, kurā piedalās cilvēki ar atšķirīgiem viedokļiem.
- ❖ Savu jūtu izpētīšana. Tiekties nosaukt vārdā ko es patiešām jūtu? Savas individuālās pieredzes nodalīšana no kolektīvās.
- ❖ Tiekties būt kontaktā ar realitāti. Piemēram, šobrīd mūsu teritorijā tieša kara nav. Kas ir?
- ❖ Personīgās jēgas ieraudzīšana un attiecīgi – rīkošanās. Kāda rīcība man šobrīd sniedz jēgas sajūtu?
- ❖ Objektīva savu resursu apzināšanās.
- ❖ Tiekties pētīt sevi, savas ēnas, «Putinu sevī»



Kā būt? Kolektīvais līmenis

- ❖ Laiks ir nepieciešams, bet pats par sevi nedziedina. Arī nākamajās paaudzēs ne. Nedziedēti musturi turpina savu ceļu. Kolektīvās dziedināšanas sākums, protams, ir katra cilvēka individuācijas process.
- ❖ Represētas vajadzības vienmēr pieprasa izmaiņas varas pozīcijās. Visu zaudējušie var iet uz “visu banku”, un kļūt par radikāliem agresoriem. Dziedēt šo iespējams, ja ļaujam šiem cilvēkiem un kopienām būt redzētiem un pieņemtiem ar cieņu.
- ❖ Ne tikai individuālais darbs ar savu ēnu ir būtisks, bet arī kolektīvās ēnas apzināšanās. Vai “ienaidnieku” raksturojums nav mūsu “ēna”, Junga izpratnē? Vai agresija, meli, u.c., ko piedēvējam «tiem», nav arī mūsu pašu ēna?

Kāds ir Latvijā snaudošais kolektīvās ēnas fenomenālais spēks un potenciāls?!

Kā būt attiecībās ar to, kurš ir «pretējā viedokļu frontē»?



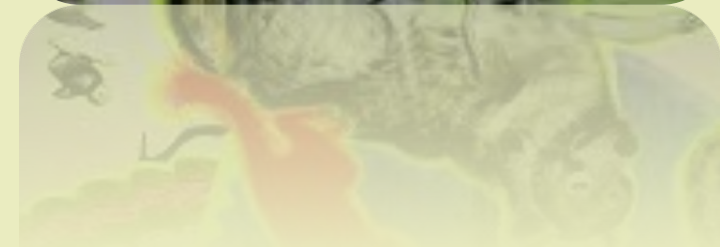
- ❖ Skaidri zināt PAR ko es iestājos, sajusties stabili un droši ar šo viedokli, un paust tikai to, nemēģinot pārliecināt otru. Sarunā var izraisīties spirālveidīga argumentu eskalācija, kas šajā situācijā ir norma.
- ❖ Atgriezāties pie šeit un tagad un pie tā, PAR ko Tu (Latvija, ES) ir. Nereaģēt uz “*Whatabout-ismu*”, atgriežoties sarunā pie šeit un tagad.
- ❖ Ir grūti emocionāli pieņemt, ka “tas otrs” var neredzēt to, ko es, ko tik daudzi redzam. Atceramies, ka tad, kad runa iet par cilvēka cīņu par cieņu attiecībā uz personīgo identitāti – jebkurš izaicinājums, piedāvājums, aicinājums atteikties no ilgi veidotas un nostiprinātas identitātes un pārliecības, cietīs pilnīgu fiasko.
- ❖ Lai “melnbalti” domājošs cilvēks ieraudzītu citas patiesības, ir nepieciešams laiks. Dažreiz – visa dzīve.

Jaunas, pēc-kara kopīgās realitātes veidošana Latvijā

Traumas terapijas soļi (*Ursula Wirtz*)

1. Drošības atjaunošana, stabilizācija;
2. Atcerēšanās un uzmanīga satikšanās ar traumas saturu;
3. Sērošana un integrācija;
4. Nākotnes veidošana – jauna, dažādu cilvēkstāstu iekļaujoša, apvienojoša, naratīva radīšana. Ar skatu nākotnē, piedāvājot cilvēkiem plašāku kolektīvo perspektīvu uz notiekošo. Fokuss uz kopīgiem mērķiem, kur nākotnes nolūki un resursi ir svarīgāki par esošo tagadnes problēmām.

- ❖ Personificēt, ne de-humanizēt otru. Domāt par «Tas», kā par cilvēku un savu individuālo stāstu
- ❖ Ienest un turēt vērtību un ētikas orientāciju sarunās
- ❖ Pieņemt esošo sabiedrības līmeni (individuālo un grupas) tur, kur tas ir.
Lai cilvēki mainītos, ir nepieciešams laiks. Dažreiz – visa dzīve.



Lai arī cik traģiski izvērstos notikumi, ilgtermiņā ir cerība.

“Tu vari nogriezt visus ziedus, bet pavasari neapstādināsi” – Pablo Neruda.



Paldies, par kopā būšanu šodien!
arita@featherstone.lv :: + 371 29481126