

doi:10.25143/ISBN-978-9934-563-65-2\_IPD-487



RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE

# Personība un psiholoģiskā palīdzība Latvijā:

## (paš)pieredzes stāsti

Sastādītājas  
Kristīne Mārtinsone,  
Laura Regzdiņa-Pelēke

p

*Pateicībā  
Rīgas Stradiņa  
universitātei*



**Personība un  
psiholoģiskā  
palīdzība Latvijā:  
(paš)pieredzes  
stāsti**

Sastādītājas  
Kristīne Mārtinsons,  
Laura Regzdiņa-Pelēke

UDK 159.98 + 615.851  
P 65

Personība un psiholoģiskā palīdzība Latvijā: (paš)pieredzes stāsti. Sast. K. Mārtinsonē,  
L. Regzdiņa-Pelēķe. Rīga, RSU, 2020, 297 lpp.

Šis izdevums veidots no 55 Latvijā pazīstamu profesionāļu un jauno speciālistu, kas saistīti ar psiholoģisko palīdzību, personīgiem vēstījumiem un atziņām, kas gūtas, gan strādājot praktiski, gan veicot pētījumus, gan arī veidojot šīs prakses ietvaru un piedaloties topošo speciālistu izglītībā. Darba teorētiski metodoloģiskais ietvars veidots atbilstīgi metamodernisma pieejai.

Vēstījumu tēmas ir saistītas ar katra pieredzi, profesionālo dzīvi, piederību plašākai sabiedrībai un nākotnes redzējumu, tādējādi, daudz balsīgi un daudzpusīgi, caur personiskās pieredzes prizmu lūkojoties, tiek sniegts ieskats psiholoģiskās palīdzības prakses, pētniecības un studiju programmu veidošanās un attīstības raksturojumā mūsu valstī. Personīgos vēstījumus uzklusījuši un pierakstījuši studenti vai veidojuši paši stāstu autori. Grāmatā publicētas arī informantu īsbiogrāfijas, kurās iekļautas ziņas par viņu izglītību, nodarbošanos un nozīmīgākajiem darba dzīves pieturas punktiem, kā arī viņu dzīves atziņa vai moto, zīmējumi un vēlējumi lasītājiem.

Sastādītājas:

Kristīne Mārtinsonē, profesore, Rīgas Stradiņa universitātē  
Laura Regzdiņa-Pelēķe, Rīgas Stradiņa universitātē

Recenzenti:

Irēna Kokina, profesore, Daugavpils Universitātē  
Zanda Rubene, profesore, Latvijas Universitātē  
Jānis Valdmanis, emeritētais profesors, Latvijas Universitātē

Grāmatā izmantotas fotogrāfijas no autoru personiskajiem arhīviem, RSU fotoarhīva un aģentūras LETA (167. lpp.)

RSU IPN vadītājs: Tenis Nigulis  
RSU IPN galvenā redaktore: Aija Lapsa

Korektors: Inga Lievīte un Indra Orleja  
Maketa dizaina autors: Modris Brasliņš  
Maketētāja: Ilze Stikāne  
Vāka dizaina autore: Gundega Kalendra

IPD-487

© Rīgas Stradiņa universitātē, 2020  
Dzirčiema iela 16, Rīga, Latvija, LV-1007

ISBN 978-9934-563-64-5 (drukāts izdevums)  
ISBN 978-9934-563-65-2 (elektronisks izdevums)  
[doi:10.25143/ISBN-978-9934-563-65-2\\_IPD-487](https://doi.org/10.25143/ISBN-978-9934-563-65-2_IPD-487)

## SATURS

<b>Priekšvārds.</b> <i>Kristīne Mārtinsone</i> .....	7
<b>Ievads.</b> <i>Kristīne Mārtinsone</i> .....	10
<b>Darba teorētiski metodoloģiskais ietvars.</b> <i>Kristīne Mārtinsone</i> .....	14
<b>Par sastādītājām</b> .....	24
<i>Dr. psych.</i> Kristīne Mārtinsone .....	24
<i>Bc. philol., Bc. psych.</i> Laura Regzdiņa-Pelēķe .....	33
<b>(Paš)pieredzes stāsti</b> .....	37
<b>Satikšanās, studējot augstskolā</b> .....	38
<i>Dr. psych.</i> Anita Pipere .....	38
<i>Dr. psych.</i> Ingūna Griškēviča .....	47
<i>Dr. psych.</i> Anita Lasmane .....	51
<i>Dr. psych.</i> Sandra Mihailova .....	58
<i>Dr. psych.</i> Guna Svence .....	62
<i>Dr. psych.</i> Daina Škuškovnika .....	68
<i>Mg. psych.</i> Gitāna Dāvidsone .....	72
<i>Mg. sc. soc., Mg. sc. sal.</i> Ieva Ērgle .....	77
<i>Mg. sc. sal.</i> Zanda Lauva .....	81
<i>Mg. psych.</i> Ilze Paleja .....	86
<i>Mg. phil., Mg. psych.</i> Inese Platpīre .....	91
<i>Mg. psych., Mg. paed., Mg. sc. sal.</i> Anda Upmale-Puķīte .....	95
<b>Satikšanās augstskolas darbā</b> .....	101
<i>Dr. habil. med.</i> Jānis Vētra .....	101
<i>Dr. psych.</i> Anda Gaitniece-Putāne .....	106
<i>Dr. psych.</i> Jeļena Koļesņikova .....	112
<i>Dr. iur.</i> Ivans Jānis Mihailovs .....	116
<i>Dr. psych.</i> Anika Miltuze .....	120
<i>Dr. psych.</i> Viktorija Perepjolkina .....	125
<i>Dr. psych.</i> Malgožata Raščevska .....	131
<i>Dr. psych.</i> Aleksejs Ruža .....	139
<i>Ph. D. psiholoģijā</i> Sandra Beatrice Sebre .....	143
<i>Dr. psych.</i> Vineta Silkāne .....	148
<i>Dr. med.</i> Velga Sudraba .....	152

<i>Dr. med.</i> Signe Tomsone .....	157
<i>Dr. psych.</i> Anda Upmane .....	162
<i>Dr. med.</i> Aivars Vētra .....	167
<i>Mg. sc. soc.</i> Evija Apine .....	173
<i>Mg. psych.</i> Jekaterina Bierne .....	178
<i>Mg. psych., Mg. sc. sal.</i> Indra Majore-Dūšele .....	183
<i>Mg. psych.</i> Rita Niedre .....	188
<i>Mg. music., Mg. sc. sal.</i> Mirdza Paipare .....	192
<i>Mg. psych.</i> Baiba Purvliče .....	195
<i>Mg. psych.</i> Aelita Vagale .....	199
<b>Satikšanās augstskolas studijās</b> .....	204
<i>Dr. psych.</i> Jeļena Ļubenko .....	204
<i>Dr. psych.</i> Kristīne Vende-Kotova .....	209
<i>Dr. psych.</i> Maija Zakriževska-Belogrudova .....	214
<i>Mg. sc. sal.</i> Elīna Akmane .....	218
<i>Mg. psych., Mg. sc. sal.</i> Ilze Dreifelde .....	222
<i>Mg. art., Mg. sc. sal.</i> Jana Duhovska .....	227
<i>Mg. phil.</i> Sandra Dzilna .....	233
<i>Mg. sc. sal.</i> Ilze Dzilna-Šilova .....	237
<i>Mg. psych., Mg. sc. soc.</i> Gunta Freimane .....	241
<i>Mg. psych.</i> Zane Gulbe .....	245
<i>Mg. sc. sal.</i> Edīte Krevica .....	249
<i>Mg. sc., Mg. sc. sal.</i> Zane Krieķe .....	253
<i>Mg. sc. sal.</i> Anda Lase .....	258
<i>Mg. art., Mg. sc. sal.</i> Inese Paiča .....	263
<i>Mg. paed.</i> Baiba Pumpiņa .....	267
<i>Mg. soc.</i> Inese Stankus-Viša .....	272
<i>Mg. art., Mg. sc. sal.</i> Elza Strazdiņa .....	277
<i>Mg. psych.</i> Kristīne Šneidere .....	282
<i>Mg. sc. sal., Mg. paed.</i> Sanita Šuriņa .....	287
<i>Mg. sc. sal.</i> Evija Vilka .....	291
<b>Noslēguma vietā.</b> <i>Laura Regzdiņa-Pelēķe</i> .....	296



## PRIEKŠVĀRDS

Latvijā viena no mentālās (garīgās) veselības prioritātēm ir psiholoģiskās palīdzības<sup>1</sup> attīstība un tās pieejamības paplašinājums iedzīvotājiem. Šī prioritāte ir ietverta Latvijas Nacionālajā attīstības plānā 2021.–2027. gadam.

Psihiskās veselības jautājums kopš 2020. gada sākuma līdz ar koronavīrusa izraisītās slimības Covid-19 straujo izplatību kļuva par vienu no centrālajiem tematiem ne vien ikdienas sarunās, bet arī ekspertu un speciālistu diskusijās visā pasaulē. Kopš 2020. gada vidus visās Eiropas Savienības dalībvalstīs, arī Latvijā, ir atvēlēti nozīmīgi finanšu līdzekļi, lai pētītu sabiedrības uzvedības modeļus un psiholoģisko noturību krīzes apstākļos, lai meklētu labākos risinājumus pēckrīzes attīstībai (valsts pētījumu programma “Covid-19 seku mazināšanai”. Sk. Ministru kabineta rīkojumu Nr. 278 (prot. Nr. 34, 42. §)). Proti, līdz gada beigām pētnieki meklēs atbildes uz dažādiem jautājumiem, kurus priekšplānā izvirzīja pandēmijas radītā realitāte, tostarp to, kā veiksmīgāk līdzsvarot darba un privāto dzīvi, kāda ir krīzes īstermiņa un ilgtermiņa psiholoģiskā ietekme uz indivīdu un ģimeni starppaaudžu griezumā. Šajā projektā formulētie pētnieciskie uzdevumi, kas saistīti ar psiholoģisko palīdzību, ir atbilde uz sabiedrības nepieciešamību pēc dažāda veida profesionālās palīdzības un atbalsta, kuru sniedz dažādu profesiju pārstāvji<sup>2</sup>, visos – individuālā, ģimenes, grupas, organizācijas, kopienas, sabiedrības – līmeņos. Pētījumā gūtās atziņas kalpos par pamatu rīcībpolitikas lēmumiem.

Gan sabiedrības nepieciešamība, gan arī normatīvā regulējuma izmaiņas<sup>3</sup> nosaka vajadzību labāk izprast ne vien psiholoģiskās palīdzības saturu, bet arī attīstīt dažādu jomu speciālistu un plašākas sabiedrības izpratni par psiholoģiskās palīdzības praksi, izglītību un pētniecību. Lai veidotu tagadnes “gaidu horizontu”, allaž nepieciešams apgūt pagātnes “pieredzes lauku” (Kūle, 2018, 64. lpp.), reflektēt<sup>4</sup> par to. Lai sekmētu šo refleksiju, 2019. gada rudenī, balstoties uz metamodernisma metodoloģisko pieeju (Mārtinsons un Pipere, *in print*, 2021), tika formulēta šīs grāmatas ideja – apkopot Latvijas speciālistu pieredzi, izpratni un viedokļus par psiholoģiskās palīdzības praksi un attīstību, vienlaikus izgaismojot viņu personīgo dzīves pieredzi un uzskatus.

<sup>1</sup> Psiholoģiskā palīdzība (angļu val. *psychological help / treatment / aid*) – plašs zinātniski pamatotu profesionālās iedarbības metožu kopums, ko mērķtiecīgi izmanto īpaši izglītoti profesionāļi, lai atjaunotu vai stiprinātu indivīda psihisko (psiholoģisko) labklājību vai mazinātu viņa ciešanas.

Psiholoģiskās palīdzības sniedzējs – speciālists, kurš ir kompetents izmantot zinātniski pamatotas metodes psiholoģiskās palīdzības sniegšanā.

<sup>2</sup> Latvijā starp citām var izdalīt trīs psiholoģiskās palīdzības sniedzēju profesionāļu grupas – psihologi, psihoterapeiti un mākslu terapeiti. Katrai no šīm profesionāļu grupām ir sava unikāla attīstības vēsture, apakšspecializācijas / profesionālās darbības jomas, profesionālās darbības normatīvais regulējums, profesionālās apvienības, izglītības process (Bortaščenoks et al., 2019; Purvlīce et al., 2018).

<sup>3</sup> Piemēram, kopš 2018. gada psihologs Latvijā ir reglamentēta profesija (*Latvijas Vēstnesis*, 2017, 75; 2018, 106).

<sup>4</sup> Jēdziens “refleksija” (no latīņu val. *reflexio* – vēršanās atpakaļ) nozīmē apziņas vēršanu uz sevi pašu, savas iekšējās pašizpratnes stāvokļa veicināšanu (Kūle, 2018).



Grāmatas saturu veido 55 Latvijā pazīstamu speciālistu (pētnieku, mācībspēku, izglītības vadītāju, praktiķu) vēstījumi par savu personīgo un profesionālo pieredzi saistībā ar psiholoģiskās prakses attīstību mūsu valstī. Pārdomās ir dalījušies nozares lietpratēji un praktiķi. Daudzi no viņiem ir snieguši nozīmīgu ieguldījumu sociālo pārmaiņu makroprocesos un mikroprocesos psiholoģiskās palīdzības izglītības, prakses un pētniecības attīstībā mūsu valstī.

Vēstījumi tika veidoti, pamatojoties uz daļēji strukturētu interviju, kuru veica Rīgas Stradiņa universitātes veselības psiholoģijas, mākslu terapijas un supervīzijas maģistra programmu studenti, vai arī tos iesniedza vēstījuma autori. Vēstījumus papildina informantu veidotie zīmējumi, vizuālie attēli par un saistībā ar psiholoģiskās palīdzības praksi, kā arī viņu īsbiogrāfijas. Grāmatas ievadā un nodaļā par teorētiski metodoloģisko ietvaru ir parādīta šī darba aktualitāte un plašāks konteksts, formulēts darba mērķis, raksturota datu ieguves metode un procedūra.

Par šī izdevuma sastādītāju personīgo redzējumu – refleksiju par šī darba sākotnējo ideju, izstrādes procesu, ieguvumiem tā laikā un darba noslēgumā, proti, par bagātinošo pieredzi, ko sniedz kopā ar kolēģiem un studentiem noietais ceļš, veidojot šo krājumu, – var lasīt šī darba ievadā un metodoloģijas pamatojuma sadaļā (K. Mārtinsone), un noslēgumā (L. Regzdiņa-Pelēķe). Šo sadalījumu var uztvert arī simboliski. Ja sākuma daļā akcents ir likts uz pagātnes apzināšanu un tās sava veida atspoguļojumu tagadnē, tad noslēguma daļā – uz turpmākās attīstības redzējumu. Tā ir kā pieredzes stafetes nodošana nākamajai psiholoģiskās palīdzības attīstītāju paaudzei, kas, cerams, būs guvusi lielāku spēku nākotnes izaicinājumiem, apzinot kādu daļu no tās izveides saknēm un avotiem mūsu valstī.

Vēlos izteikt pateicību visiem, kuri piedalījās šī izdevuma tapšanā. Vispirms Laurai Regzdiņai-Pelēķei, kura ar visaugstāko atbildības izjūtu veica lielu darba daļu: ne vien koordinēja plašo un daudzveidīgo saziņu ar vairāk nekā 100 cilvēkiem – informantiem un studējošajiem, bet arī strukturēja tekstu. Paldies par nesavtīgo ieguldījumu, par cieņu un interesi, ar kādu šis apjomīgais darbs tika veikts!

Paldies par atsaucību kolēģēm, kuras piedalījās maģistrantu apmācībā, darba organizēšanā un koordinēšanā, – asistentei Elīnai Akmanei, studiju programmas “Mākslu terapija” vadītājai Janai Duhovskai, studiju programmas “Supervīzija” vadītājai Baibai Pumpiņai, kvalitatīvās metodoloģijas pasniedzējai Baibai Purvlīcei, Veselības psiholoģijas un pedagogijas katedras mācību procesa organizatorēm Alīnai Gēģerniecei un Beatei Evelīnai Markānei! Paldies visiem maģistrantiem, kuri piedalījās vēstījumu veidošanā!

Paldies visiem šīs grāmatas vēstījumu teicējiem / veidotājiem par visdārgāko ieguldījumu – veltīto laiku! Paldies, ka neatteicāt un dalījāties pieredzē! Paldies par jūsu interesi un atsaucību, paldies, ka zīmējāt!

Paldies grāmatas recenzentiem – Daugavpils Universitātes rektorei, profesorei *Dr. psych.* Irēnai Kokinai, kura ir sniegusi nozīmīgu artavu psiholoģiskās palīdzības izglītības un prakses attīstībā mūsu valstī, Latviešu valodas aģentūras direktoram, Latvijas Zinātņu akadēmijas korespondētājloceklim, Latvijas Universitātes emeritētajam profesoram, vienam no maniem skolotājiem, *Dr. habil. philol.* Jānim Valdmanim un Latvijas Universitātes Izglītības zinātņu un pedagoģisko inovāciju nodaļas un doktora

studiju programmas vadītājai profesorei *Dr. paed.* Zandai Rubenei, atzītai kvalitatīvās pētniecības ekspertei. Paldies, Kolēģi, par šo satikšanos!

Paldies mūsu augstskolas Izdevniecības un poligrāfijas nodaļas kolēģiem, ar kuriem kopā ir veidots ne viens vien izdevums! Paldies par jūsu atbalstu, interesi, sapratni, pacietību! Īpaši pateicos izdevniecības vadītājam Tenim Nigulim.

Par brīnišķīgo dāvanu jubilejā – šīs grāmatas vāka noformējumu – vissirsnīgākais paldies manai draudzenei, māksliniecei un datorgrafiķei, aģentūras “Raugis” īpašniecei Gundegai Kalendrai, kura šogad ieguva bronzas godalgu Starptautiskā informācijas dizaina institūta (*International Institute for Information Design – IIID*) konkursā *IIID Award 2020* par Indriķa Veitnera grāmatas “Latvijas džeza vēsture 1922–1940” dizainu (izdevējs – “Musica Baltica”). Jaunās grāmatas vāka autore par koncepciju saka: “No tumša uz gaišu. Viss plūstošs, nav striktu robežu. Viss unikāls, neparedzams (rokas pludinājums). P kā atslēdziņa vai P kā pietura. Tur ir daudz nozīmju. Katrs ieraudzīs savu.” Paldies Tev arī par visiem kopīgajiem ceļojumiem un piedzīvojumiem!

## IEVADS

Šis krājums ir tapis starplaikā. Kā vienu no laika nogriežņa atskaites punktiem var nosaukt nozīmīga psiholoģiskās palīdzības izglītības, prakses un pētniecības attīstības ceļa posma noslēgumu Latvijā, proti, kopš 2018. gada psihologs Latvijā ir reglamentēta profesija ar noteiktām prasībām izglītībai, psihologu reģistrācijas un sertifikācijas kārtībai un praksei (Mārtinsone, 2018<sup>5</sup>). Likumā noteiktais pārejas posms beidzas 2020. gadā. Kā otru atskaites punktu var nosaukt Covid-19 pandēmijas pieredzi. Šajā laikā plašāka sabiedrība, arī politiķi, skaidrāk saskatīja psiholoģiskās palīdzības un atbalsta nepieciešamību. Ir skaidrs, ka pandēmijas laikā izmantotie risinājumi un tehnoloģijas nākotnē kaut nedaudz, tomēr mainīs psiholoģiskās palīdzības sniedzēju darbu. Jācer, ka arī valsts pētījumu programmā ("Covid-19 seku mazināšanai". Sk. Ministru kabineta rīkojumu Nr. 278 (prot. Nr. 34, 42. §)) gūtās atziņas plašā starpdisciplinārā ietvarā attīstīs speciālistu ikdienas praksi.

Lūkojoties pagātnē no pirmā nogriežņa atskaites punkta, man kā šīs grāmatas sadaļas autorei redzējumā savijas gan objektīvie apstākļi (piemēram, Psihologu likums un psiholoģijas studiju programmu attīstība, mākslas terapiju iekļaušana Ārstniecības likumā un šīs studiju programmas attīstība, supervīzijas prakses un izglītības attīstība utt.), gan personīgā pieredze (piemēram, sadarbība priekšlikumu veidošanā likumam, Psihologu likuma komentāru izstrāde, pieredze izglītības procesu attīstībā (vairāk sk. Duhovska, Mārtinsone, 2016; Mārtinsone, 2012, 2017), dalība abu supervīzijas profesijas standartu izstrādē utt.). Profesionāli esmu attīstījusies un augusi kopā ar psiholoģiskās palīdzības profesiju attīstību mūsu valstī.

No šodienas atskaites punkta palūkojoties uz sava profesionālā ceļa startu, kas aizsākās pirms aptuveni 30 gadiem, redzu, ka tas ir bijis nerimtīgas izziņas ceļš, kas ietver daudzveidīgus meklējumus un atklājumus. Atskatoties uz to, varu teikt, ka man ir ļoti palaimējies, jo ir bijusi iespēja vismaz maģistra līmenī apgūt dažādas zinātnes nozares (humanitāro, sociālo, veselības aprūpes) dažādos mūsu valsts attīstības posmos. Gūtā pieredze ir veidojusi noteiktas prasmes un kompetenci, kas tagad ir noderīga arī citiem, tostarp studentiem, kā arī noteiktu skatījumu un pasaules ainu.

Šajā ceļā esmu bijusi kopā ar daudziem jo daudziem cilvēkiem, ar kuriem kopdarbībā esmu profesionāli augusi, kā arī radījusi jaunas pieejas, jomas un profesijas. Ar šo izdevumu savā jubilejas gadā es saku PALDIES par satikšanos un savstarpējo bagātināšanu, par iespēju kopā virzīt dažādus procesus un sniegt artavu psiholoģiskās palīdzības attīstībā. Ceru, ka šis izdevums iezīmēs arī jaunu trajektoriju manā darba ceļā.

Jau 25 gadus strādājot psiholoģiskās palīdzības laukā, man ir bijusi iespēja vērot nozares veidošanos un piedalīties tās kopšanā. Mani allaž ir interesējis ne vien šis lauks, bet arī jautājums par profesionāļa tapšanu, par profesionālās identitātes veidošanos un profesionālās kompetences attīstību, par sadarbību ar citu nozaru profesionāļiem, iespēju integrēt līdz šim uzkrāto pieredzi un pamatot Latvijā attīstāmo pieeju. Mīnētais bija

<sup>5</sup> Literatūras sarakstu sk. pēc sadaļas "Darba teorētiski metodoloģiskais ietvars".

nozīmīgs, gan izstrādājot un attīstot psiholoģiskās palīdzības izglītību (studiju kursus) un kopā ar kolēģiem veidojot jaunas profesijas un studiju programmas (mākslu terapijas, supervīzijas), jaunu profesionālās darbības jomu un zinātnes apakšnozari (veselības psiholoģiju), gan veicot pētījumus un īstenojot projektus (piemēram, izstrādājot Latvijas klīnisko personības testu), gan arī uzņemoties administratīvos pienākumus (vadot dažādas struktūrvienības, projektus, studiju programmas), veidojot publikācijas, īpaši par vēsturi.

Es ticu, ka vēstures zināšana spēcina saknes un dod skaidrākus orientierus, palīdz saprast kontekstu un sakarības. Turklāt vēsture notiek arī tagad. Tā ir tikai vērtīgi jāfiksē. Šī pārlicība sakņojas manā pieredzē. Proti, 18 gadus kopā ar Anitu Lasmani un vēlāk ar Āriju Karpovu veidojām kolektīvo monogrāfiju “Psiholoģijas vēsture” (izdevniecība “Zvaigzne ABC”), kuras tapšanas noslēguma posmā palīdzēja Ieva Stokenberga un Jeļena Ļevina. Paldies par to! Psiholoģijas vēstures kurss līdz ar vispārīgās psiholoģijas kursa daļu par sajūtām un uztveri, kā arī psihometriku bija pirmie, kurus docēšanai sagatavoju Latvijas Universitātē gandrīz pirms 25 gadiem. Te vēlos pieminēt savu psiholoģijas vēstures pasniedzēju Silvu Omārovu, jo, pateicoties viņas stāstījumam (protams, tolaik neviens *Power Point* prezentācijas vēl nepazīna), es ne vien ļoti iemīlēju šo studiju kursu, bet arī stiprināju savu vēsturiskuma izjūtu, kura, starp citu, uzplauka vienā brīdī ētikas vēstures lekcijā, kuru man kā 3. kursa pedagoģijas studentei lasīja Latvijas Universitātes profesore (tolaik docente) Skaidrīte Lasmane.

Lai gan jau iepriekš esmu veidojusi un apkopojusi intervijas ar kolēģiem (Mārtinsons, 2011; 2012), nevienā no līdz šim veidotajiem darbiem<sup>6</sup> vēstījums nav bijis tik ļoti orientēts uz katra profesionāla personiskās pieredzes prizmu, kā tas ir šajā izdevumā, kura mērķis ir daudzpusīgi un daudzpusīgi sniegt psiholoģiskās palīdzības prakses, pētniecības un studiju attīstības raksturojumu mūsu valstī, izmantojot uz pieredzi balstītus personīgus vēstījumus, kurus interpretēt un veidot savu skatījumu un savu psiholoģiskās palīdzības ainu ir aicināts katrs lasītājs. Tādēļ krājumā priekšplānā ir izvirzīti nevis fakti un refleksija par tiem, konkrētu notikumu interpretācija, bet gan ceļabiedri un viņu pieredze.

Informantu izvēles kritēriji šajā darbā ir personīgi. Arī šī izvēle raksturo šo darbu un atšķir to no vairākiem iepriekšējiem, kuros uzmanība bija vērsta uz vēsturiskiem notikumiem vai faktiem un to skaidrojumu. Ar intervētajiem kolēģiem esmu gājusi kopā profesionālās un personīgās izaugsmes ceļu psiholoģiskajā palīdzībā. Esmu viņiem pateicīga par kopdarbībā gūto pieredzi, sniegto atbalstu, sadarbību, veltīto laiku, par klātesamību, kuru ir ļoti grūti aprakstīt dažos vārdos.

Ja pievēršas šā darba izveides idejiskajam ietvaram, tad to var izteikt četrās īsās sentencēs, kuras var iztēloties kā rāmi veidojošu vektoru saskares punktus. Šo sentenču formulējums ir aizgūts no norvēģu antropoloģijas profesora Tomasa Hillanna Ēriksena grāmatas (2010), kurā viņš raksta par identitātes jautājumiem.

<sup>6</sup> Citu darbu piemērus sk. literatūras sarakstā pēc sadaļas “Darba teorētiski metodoloģiskais ietvars”.

Pirmais vektors: cilvēks bez pagātnes neko nezina par savu tagadni. Pastāv daudzas iespējamās pagātnes, kas visas dara izprotamu tagadni (Ēriksens, 2010, 157. lpp.). Otrais vektors: gan sīkumos, gan lielās lietās tagadne mainās, mainoties pagātnei (Ēriksens, 2010, 159. lpp.). Trešais vektors: ikviens izglītots cilvēks zina, ka viņa stāsts ir tikai viens no daudziem iespējamiem tikpat vērtīgiem stāstiem, bet ikviens izglītots cilvēks arī zina, ka nav citas izvēles kā dzīvot no stāstiem (Ēriksens, 2010, 166. lpp.). Ceturtais vektors: cilvēki spēj kaut ko paveikt tikai kopā ar citiem cilvēkiem, citu dēļ vai ar citu palīdzību (Ēriksens, 2010, 186. lpp.).

Citiem vārdiem sakot, grāmatas ietvaru veido ideja par pagātnes apzināšanos un savu sakņu zināšanu kā vērtību un pārliecību, ka šīs zināšanas ir viens no spēka un izaugsmes avotiem, arī profesijā. Ne mazāk svarīgi, ka šīs zināšanas ļauj izprast redzējuma dziļumu un horizontu, tās sekmē toleranci.

Šī krājuma satura un formas izveidi ietekmēja man svarīgākās vērtības darba dzīvē – lojalitāte, savstarpēja sadarbība un profesionāls atbalsts. Jāatzīst, ka, atskatoties uz noieto ceļu profesijā un pietādot pie darba un dzīves jubilejas sliekšņa, daudz domāju par gājumā sastaptajiem nozīmīgajiem cilvēkiem – Skolotājiem un Meistariem, saviem studiju biedriem un kolēģiem, ar kuriem strādāju kopā šodien, par saviem studentiem, maģistrantiem un doktorantiem, kas ir ietekmējuši to, kāda esmu.

Šajā darbā ir apkopoti 55 vēstījumi. Sākotnējā sarakstā bija ietverti vairāk nekā 100 profesionāļi, ar kuriem kā skolotājiem, terapeitiem, mentoriem, kolēģiem, studentiem, doktorantiem esmu gājusi kādu ceļa posmu psiholoģiskās palīdzības izglītības, prakses un pētniecības ceļā – izzinot sevi, izglītojoties, izglītojot, pētot... Viņu vidū ir vairāki ārvalstu kolēģi – bez sadarbības ar viņiem ne vien mans ceļš, bet arī psiholoģiskās palīdzības attīstība mūsu valstī būtu citāda. Diemžēl ar vairākiem skolotājiem intervijas nebija iespējamās, jo viņi jau ir aizsaulē. Šī izdevuma tapšanas laikā viens no grūtākajiem uzdevumiem bija izvēlēties, kurus no garā saraksta uzrunāt. Robežas noteica ne vien racionālā pieeja, bet arī izdevuma apjoms.

Apzinos, ka daudzi nozīmīgi ceļabiedri netika pat ietverti sākotnējā sarakstā, lai gan savulaik sarunās un sadarbībā ir būtiski bagātinājuši un personīgi ietekmējuši ne tikai mani vien. Piemēram, grāmatu redaktori – bez viņu jautājumiem, padomiem un labojumiem daudzi avoti, kurus plaši izmanto studijās, būtu citādi, citādi būtu arī vairāki termini, kurus šobrīd ikdienā lietojam. Vai cits piemērs – valsts ierēdņi un administratīvie darbinieki, kuru ieteikumi, redzējums un lēmumi ietekmēja manu darbību.

Te neminēšu konkrētus uzvārdus un neapgrūtināšu lasītāju ar detaļām. Uzvārdu un notikumu ir tik daudz, ka, lai tikai pieminētu tos visus, būtu vajadzīgs cits darba formāts. Daudzi stāsti ir jau publicēti. Šoreiz vārdi un notikumi paliek manā sirdī.

Cits grūts uzdevums, veidojot šo krājumu, bija izvēlēties, pēc kāda principa organizēt stāstījumus. Pēc alfabēta būtu pārāk vienkāršoti; izdalīt skolotājus, līdzgaitniekus, studentus un doktorantus – nepatiesi, jo dažādos posmos esam bijuši dažādās lomās, turklāt jāatzīst, ka dažkārt studenti un doktoranti ir labākie skolotāji, jo mēs vienmēr savstarpēji mācāmies. Šodien katrs ir skolotājs un skolēns vienlaikus. Ar vairākiem kolēģiem esmu kopā no pašiem pirmsākumiem, dažus šajā ceļā satiku vēlāk, ar dažiem nebiju tikusies pat vairākus gadus, un ar dažiem esmu kopā ikdienā.

Pēc daudzkārtējiem mēģinājumiem atrast labāko vēstījumu organizācijas principu tie ir izkārtoti trīs sadaļās, ņemot vērā hronoloģisko secību:

- satikšanās, studējot augstskolā, – kolēģi, ar kuriem pirmā profesionālā satikšanās notika laikā, kad studēju kādā no psiholoģijas (bakalaura, maģistra, doktora) vai mākslas terapijas studiju programmām;
- satikšanās augstskolas darbā – kolēģi, ar kuriem pirmo reizi satikos, kopā strādājot augstākās izglītības iestādē;
- satikšanās augstskolas studijās – kolēģi, kuri ir bijuši studenti, maģistranti vai doktoranti kādā no studiju programmām.

Katrā sadaļā vēstījumi ir izkārtoti atbilstīgi informanta zinātniskajam grādam, un pēc tam ir ievērota alfabētiskā secība, izņemot profesores Anitas Piperes, manas studiju biedres doktorantūras laikā, vēstījumu, kas, kā minēts turpmāk, ir veidots kā piemērs darba izstrādes pirmajam posmam.

Grāmatas sadaļu nosaukumā svarīgs vārds ir “satikšanās”, kas vērš uzmanību uz hronoloģiski pirmo tikšanos ar katru no informantiem. Atzīstot, ka ir iespējami citi izkārtojuma veidi, ceru, ka šis skaidrojums šķitīs gana pamatots un saprotams visiem kolēģiem un lasītājiem. Ceru, ka grāmata tiks uztverta kā vieta, kur (SA)TIKTIES (ar) daudziem cilvēkiem un vienlaikus izstāstīt un uzklaut dažādus stāstus.

## DARBA TEORĒTISKI METODOLOĢISKAIS IETVARŠ

Šis darbs ir pamatots **metamodernismā** (grieķu val. *μετα* – ar, starp, ārpus), kas pētniecībā ir ienācis no mākslas pasaules (Turner, 2011). To savā rakstā, iezīmējot jaunu perspektīvu gan modernismam raksturīgajiem absolūtā un universālā meklējumiem, gan postmodernismu raksturojošajai ieilgušajai dekonstrukcijas pieredzei, patērnieciskumam un metanaratīvu krīzes periodam, šī gadsimta pirmajā dekādē formulēja holandiešu teorētiķi Timotejs Vermūlens (*Timoteuss Vermoulen*) un Robins van den Akers (*Robin van den Akker*) (*Vermeulen & Akker*, 2010). Autori, uzsverot globālo atbildību par metamodernisma teorētiskā pamata metaforisko principu, izvēlējās kustību, proti, nemitīgu svārstīšanos starp iepriekšējā laika konceptuālo priekšteču – modernisma un postmodernisma – pazīmēm.

Šo svārstīšanos metamodernismā var aprakstīt arī kā vibrāciju, kā deju, kā kustību ar un starp atšķirīgām realitātēm, kurām katrai ir cita nozīme, piemēram, kā kustību starp dažādiem zināšanu veidiem – zinātniskiem, mākslinieciskiem, daiļliteratūras, garīgiem, tradicionāliem u. c., starp dažādiem zināšanu avotiem – intuīciju, pieredzi, domāšanu, iztēli, emocionālo jūtīgumu, ķermeni u. c. To var uztvert ne vien kā mudinājumu zinātniekiem lietot dažādas metodoloģijas, bet arī kā aicinājumu apvienot idejas un praksi sadarbībai starp dažādām partneru grupām kolektīvās aktivitātēs, mijiedarbībā, pieņemot daudzveidīgo realitāti.

Attīstot šo uzskatu atbilstoši mūsdienu nepieciešamībai risināt kompleksas problēmas, tiek norādīts, ka svārstības starp vairākām pieejām vai realitātēm var modelēt sarežģītus tīklus (*Abramson*, 2015; *Andersen*, 2019; *Kelemen & Hassard*, 2003; *Surwillo*, 2017). Tādējādi metamodernismā tiek atzīta plurālisma loģika un uzskats, ka pastāv daudzdimensionāla un komplicēta realitāte (Mārtinsone un Pipere, 2021, *in print*), ka cēloņsakarības tajā ir mainīgas un grūti nosakāmas, tāpēc eksistē vairāki realitātes izskaidrojumi. Zinātnē metamodernisma idejas nav pretrunā ar pragmatismu<sup>7</sup> pieeju, kuras pārstāvji mūsdienās postulē, ka ir jāizvēlas labākā koncepcija vai skaidrojums, kas saskan ar personīgo vērtību sistēmu (*Yousef*, 2017) un ir orientēts uz sabiedrisko labumu un sociālā taisnīguma ideju. Šāds redzējums diezgan plaši sabalsojas ar eklektisko un integratīvi eklektisko pieeju, kas sekmīgi ir lietota iepriekš (piemēram, Bite, Mārtinsone un Sudraba, 2016; Ļevina un Mārtinsone, 2016; Mārtinsone un Krevica, 2014; Mārtinsone, Lasmane un Karpova, 2016), turklāt tas ir uzskatāms arī par minētās pieejas turpmākās attīstības posmu.

Metodoloģiski pamatojoties uz metamodernisma pieeju, vispirms tika formulētas pamatkoncepcijas, kas caurvij šo darbu, kura mērķis ir daudzbalstīgs un daudzpusīgs, caur personiskās pieredzes prizmu lūkojoties, sniegt verbālu un vizuālu ieskatu psiholoģiskās palīdzības prakses, pētniecības, studiju veidošanas un attīstības raksturojumā mūsu valstī, izmantojot uz pieredzi balstītus personīgus vēstījumus, kurus interpretēt

<sup>7</sup> Pragmatisms – filosofijas virziens, kurš izveidojās 19. gadsimta beigās un 20. gadsimta sākumā. Tā pamatā ir uzskats, ka zinātnē teorija un prakse nevar būt nošķirtas, ka katrai teorijai ir jābūt praktiski lietojamai.



ir aicināts katrs lasītājs. Šīs koncepcijas ir postmodernismā (*Ponterotto*, 2005, *Liotārs*, 2008) sakņotais konstruktīvisms / konstrukcionisms (piemēram, *Creswell*, 2014; *Fisher*, 2010; *Guba & Lincoln*, 1994), humānisma perspektīva (piemēram, *Miller*, 2000) un hermeneitisks skatījums (piemēram, *Gadamer*, 1999; *Kūle*, 1984). Turpmākajā izklāstā ir īsi raksturota katra no pamatkonceptijām, parādot tās lietojumu izvirzītā mērķa sasniegšanai.

**Konstruktīvisms / konstrukcionisms**<sup>8</sup> (latīņu val. *constructio* – uzbūve) tiek pamatots ar pieņēmumu, ka pastāv daudzas konstruētas realitātes, kuru izpratnei ir jāņem vērā konteksts, ka daudzveidīgo realitāšu sociālajā konstruēšanā nozīme ir arī pašam indivīdam – katrs cilvēks rada sociālo realitāti, un šī realitāte rada arī viņu (*Burr*, 1995; 2003; *Heiner*, 2015; *Gergen, Gulerce, Lock, & Misra*, 1996; *Kukla*, 2000). Proti, daudzās variācijās šī koncepcija norāda uz ideju, ka realitāte ir sociālās vienošanās rezultāts (*Gergen*, 1994; *Geertz*, 1973), ka svarīgas ir mijattiecības starp indivīdu un sociālo pasauli, ka realitātes jēga nav pasīva, neitrāla, objektīva un atsvešināta, bet gan aktīva, kaislīga un subjektīva, respektīvi, nepārtraukta personīgās un sociālās izziņas procesa rezultāts. Galējā variantā izpētes objekts ir sociāla vienība, un uzmanības fokuss ārpus konteksta no indivīda tiek pārcelts uz sociālu konstrukciju (*Raskin*, 2002), jo tiek atbalstīts uzskats, ka nav iespējams nodalīt objektīvo realitāti no cilvēka, kurš to pieredz (*Kvale*, 1992; *Mahoney, Neimeyer*, 1995; *Neimeyer & Raskin*, 2001; *Sciarra*, 1999). Šajā sociālajā konstruēšanā tiek iegūtas “dažādas vienas un tās pašas teritorijas kartes” (*Galbin*, 2014).

Attiecinot minēto skaidrojumu uz šo grāmatu, ir redzams, ka speciālistu personīgie vēstījumi par psiholoģiskās palīdzības praksi kā sociālu konstrukciju veido šīs dažādās kartes, ierosinot daudz balsīgu stāstījumu (*Kvale*, 1997; *Freeman*, 2017), parādot dažādus sociālās konstrukcijas (psiholoģiskās palīdzības) aspektus. Dažādo karšu izveidi stimulē arī neformāls vēstījumu izteiksmes stils, pirmās personas forma un informantu sniegtās savas psiholoģiskās palīdzības prakses definīcijas. Pieņemot daudzu līdzvērtīgi pamatotu realitāšu pastāvēšanu (*Schwandt*, 1994) un to, ka katram ir sava taisnība, kas ievietota noteikta sociālā konteksta ietvarā vai diskursa kopienā (*Gergen, Gergen*, 1997), lasītājs tiek aicināts pats aktīvi piedalīties daudz balsīgā stāstījuma personīgās interpretācijas nozīmes konstruēšanā.

Šajā gadījumā gan visi personīgie vēstījumi, gan katra lasītāja interpretācija ir uztverama kā sociālā konstrukcija, kam ir tieša saistība ar vērtībām un pieredzi. Nenoliedzami, šo konstrukciju ietekmēja arī grāmatas sastādītāju (*K. Mārtinsones*) vērtības un pieredze, kas izpaudās gan informantu izvēlē un sarunas tematu un jautājumu formulēšanā, gan

<sup>8</sup> Konstruktīvisms (angļu val. *constructivism*) tiek balstīts uz uzskatu, ka cilvēki aktīvi konstruē jaunas zināšanas, mijiedarbojoties ar savu vidi. Attiecībā uz apkārtējo vidi galvenokārt akcentēta ir jēgas veidošanās atsevišķa indivīda prātā. Sociālajā konstruktīvismā īpaši tiek uzsvērtā zināšanu konstruēšana mijiedarbībā ar apkārtējiem cilvēkiem un norādīts uz kultūras lielo nozīmi (*Lincoln, Guba*, 2013). Konstrukcionismā (angļu val. *constructionism*) tiek norādīts, ka objektīvo realitāti nav iespējams nodalīt no indivīda (pētījuma dalībnieka), kurš pieredz, analizē un kategorizē realitāti jeb ideju par realitāti, kuru konstruē, piemēram, pētījuma dalībnieks. Sociālajā konstrukcionismā tiek akcentēta cilvēku kopīgi veidotas izpratnes attīstība (*Burr*, 2003; *Heiner*, 2015; *Kukla*, 2000).

vēlākā teksta strukturēšanā (L. Regzdiņa-Pelēķe). Tāpat šo sociālo konstrukciju ietekmēja katrs studējošais ar savu pieredzi, proti, viņa pieredze noteica ne vien to, kāds izvērtās viņa dialogs ar informantu, bet arī vēlāk veikto transkripcijas un arī stāstījuma izveides procesu (sk. tālāk “Datu ieguves procedūra”).

Piekrītot uzskatam, ka cilvēku dzīves un pieredzes stāsti ir kā logs, kas sniedz ieskatu kādas sabiedrības vai sociālas grupas kultūrā, vērtībās un struktūrā, nosacīti šīs sociālās konstrukcijas var attiecināt uz biogrāfisko pieeju (Bela-Krūmiņa, 2004; Pranka, 2011, 2015), kurā vēsturiskās un sociālās pieredzes elementi ir kopīgi, bet tiek attēloti atbilstīgi dažādām pieredzēm un interpretācijām, dodot iespēju iegūt uz dažādu stāstītāju pieredzi balstītas liecības par vieniem un tiem pašiem sociālajiem procesiem.

Lai gan jāatzīst, ka vēsturiski konstrukcionisms vērsās pret “humānistisko” domāšanu (tajā visa centrā ir indivīds kā aktīvas rīcības subjekts (Bela, n. d.; Bela-Krūmiņa, 2004) un viņa spēja veidot gan paša dzīvi, gan sociālo pasauli), koncentrējot uzmanību uz sociāli konstruētām zināšanām, šajā darbā ir nozīmīga arī **humānisma** (no latīņu val. *humanitas* – cilvēcība) **perspektīva**, kas uzmanības centrā patur konkrētu cilvēku viņa veselumā (Anderson, 2004; De Carvalho, 1991; McDermott, 2005; Truett, 2004). Proti, **biogrāfiskā pieeja**, kas ir aplūkojama no humānisma perspektīvas, ir “balss došana” indivīdam (Miller, 2000), tā aktualizē skatījumu uz cilvēku kā unikālas, neatkarīgas un vērtīgas pieredzes nesēju. Te tiek uzsverts, ka subjektīvās liecības ļauj skaidrot daudzveidīgās realitātes šķautnes (Bertaux, Bertaux-Wiame, 1981; Pranka, 2011) mainīgajā kultūras un sociālo attiecību tīklā.

Lai gan visbiežāk biogrāfisko metodi uztver kā vienreizēju iespēju saskatīt pavisam atšķirīgas pieredzes un paskatīties uz pasauli ar cita cilvēka acīm (Bela-Krūmiņa, 2004), to var izvēlēties arī sabiedrisko notikumu skaidrošanai (Tisenkopfs, 1993). Šajā darbā to var attiecināt uz abiem minētajiem aspektiem – gan attiecībā uz speciālistu pieredzi, gan uz psiholoģiskās palīdzības prakses attīstību Latvijā.

Precizējot grāmatas metodoloģisko risinājumu, jāuzsver, ka šos vēstījumus nevajadzētu uztvert kā biogrāfiskās metodes ietvaros tradicionāli veidotos dzīvesstāstus (vai dzīves vēstures), bet tās jāuzlūko kā izziņas paņēmieni, kas izaudzis no biogrāfiskās pētniecības idejas metamodernisma paradigmas ietvarā, proti, atkarībā no redzesleņķa centrā var būt vai nu individuālais vēstījums, psiholoģiskās palīdzības lauks, vai arī vizuālais elements.

Šajā darbā humānistiskā pieeja dod iespēju psiholoģiskās palīdzības veidošanos Latvijā un tās raksturojumu mūsdienās aplūkot no indivīda viedokļa, no viņa pieredzes un izpratnes konteksta. Jāuzsver, ka humānisma perspektīva ir nozīmīga mums abām, grāmatas sastādītājam, jo raksturo mūsu vērtības un pasaules ainas skatījumu. Gan personiskais, gan profesionālais skatījums uz notikumiem, izgaismojot daudzveidīgas tēmas, lasītājam rada iespēju saklausīt, interpretēt teikto un kļūt par darba līdzradītāju.

Tādējādi metodoloģiskās pieejas izpratnē kā vēl viena nozīmīga šī darba koncepcija ir jāaktualizē **hermeneitika** – mācība par interpretāciju. Tās pārstāvji, pievēršoties interpretējamam objektam vēsturiskā, sociālā un kultūras kontekstā, uzlūko to kā daudznozīmīgu, interpretācijas iespēju ziņā atvērtu un nenoslēgtu. Viens no spilgtākajiem hermeneitikas pārstāvjiem Hanss Georgs Gadamers (1999) uzsver, ka jebkura

interpretācija potenciāli ietver daudzas variācijas, potenciāli radot daudzas pasaules. Hermeneitika ir ietverta arī sociālā konstrukcionisma metodoloģijā (*Lincoln, Guba*, 2013). To lietojot daudzpasauļu interpretācijas tēmu risināšanā, tiek pamatots viedoklis, ka pastāv daudzas atšķirīgas realitātes – cik kultūru, kontekstu, komunikācijas veidu, tik realitāšu. Proti, pastāv neierobežots daudzveidīgu sociāli konstruētu realitāšu skaits (*Gergen*, 1999, 2001).

Arī šis darbs – kā katrs teksts – saskaņā ar hermeneitikas principu satur “interpretāciju bibliotēku” un ietver dziļas cikliskas refleksijas potenciālu (*Schwandt*, 2000; *Sciarr*, 1999), jo pieredze iegūst jēgu, būdama saistībā ar citām pieredzēm (*Shrager*, 1983; *Pranka*, 2011). Kā daudzbalstīgs realitātes atspoguļojums teksts var atklāt katra informanta individuālo vēstījumu un profesionālo pieredzi, kas ir veidojusies atšķirīgā laikā un dažādās telpās, parādīt pieredzes un profesionālās dzīves izpausmju daudzveidību, ļaujot apcerēt profesionālās kultūras izpausmes, un aprakstīt profesionālās darbības attīstību saistībā ar dzīves telpu un pastāvošajām mijattiecībām starp cilvēkiem un cilvēku grupām.

Protams, katrs lasītājs veidos savu grāmatas teksta interpretāciju saskaņā ar savas pieredzes un jēgas horizontu, izvēloties pievērsties psiholoģiskās palīdzības laukam un tā attīstībai, psiholoģiskās palīdzības attīstītāju pieredzei vai aizrauties ar kādu no tematiskajām līnijām, piemēram, indivīda un sociālās vides attiecību dinamiku vai kādu specifisku tēmu, kas ir ietverta vēstījumā. Iespējams, kādam lasītājam, izmantojot metamodernisma terminoloģiju, izdosies būt kustībā starp psiholoģiskās palīdzības lauku sociālā kontekstā un individuālajiem vēstījumiem.

## Datu ieguves procedūra

Pēc izdevuma metodoloģiski teorētiskā ietvara un koncepcijas formulēšanas tika noteikta daļēji strukturēto interviju tematika, izstrādāti un aprobēti jautājumi. Pēc tam, pamatojoties uz intervijām, vairākos posmos tika veidoti vēstījumi un pēc intervijas ievākti zīmējumi u. c. vizuālie materiāli.

Vispirms studējošie – 13 Rīgas Stradiņa universitātes veselības psiholoģijas, 20 mākslu terapijas un 14 supervīzijas I. kursa maģistrantūras studenti – pēc brīvprātīgas vienošanās iesaistījās projektā un saņēma instrukcijas par projekta ideju, norisi, procedūru un ētikas normām. Sadarbībā ar projekta koordinatoriem (*B. Pumpiņu, E. Akmani, J. Duhovsku, L. Regzdiņu-Pelēki*) pēc grāmatas sastādītājas *K. Mārtinsones* iepriekš sagatavota saraksta katrs students izvēlējās vienu informantu un vienojās ar viņu par intervijas vietu un laiku, nosūtīja informatīvo paziņojumu un informētās piekrišanas veidlapu, veica sarunas audioierakstu.

Pēc intervijas katram ziņu sniedzējam tika lūgts uzzīmēt “psiholoģisko palīdzību”, izmantojot trīs līnijas, kā arī dot zīmējumam nosaukumu un pēc vēlēšanās to īsi raksturot. Šajā posmā astoņi no 55 informantiem saskaņā ar uzdotajiem jautājumiem izvēlējās veidot vēstījumu paši, bez intervijas, bet divi nevēlējās attēlot psiholoģisko palīdzību vizuāli. Pēc tam, kad tika ievāktas daļēji strukturētās intervijas vai rakstiski saņemtas atbildes uz jautājumiem (sk. pielikumu), intervijas tika transkribētas.

Pamatojoties uz transkripcijām vai sniegtajām atbildēm, informanti sadarbībā ar studentu un sastādītāju veidoja vēstījumu: vispirms tas tika nosūtīts informantiem, pēc apstiprinājuma saņemšanas – šī izdevuma sastādītājam L. Regzdiņai-Pelēķei, kura veica stāsta kopējās struktūras korekcijas un precizēja neskaidros jautājumus, sazinoties ar studējošo vai informantu, kā arī veica teksta saskaņošanu, saņemot informanta apstiprinājumu. Pēc tam vēstījums tika strukturēts, izdalot specifiskās tēmas kā apakšvirsrakstus.

Lai lasītājam sniegtu priekšstatu par stāstījuma izveides procesa posmiem, darbā ir ietverts viens piemērs, kurā uz uzdotajiem jautājumiem ir sniegtas atbildes rakstiski (sk. Anitas Piperes interviju), neveicot tālākos stāstījuma izstrādes posmus.

Šī darba izstrādē piedalījās vairāk nekā simts cilvēku. Ir ievērotas ētikas prasības, tās ir saskaņotas gan ar projektā iesaistītajiem studējošajiem, gan informantiem.

Šis darbs, metodoloģiski pamatots metamodernisma pamatprincipos (Yousef, 2017), sniedz ieguldījumu refleksijā par psiholoģiskās palīdzības, izglītības, prakses un pētniecības attīstību Latvijā vairāk nekā 30 gadu garumā, papildinot jau iepriekš šī krājuma sastādītājas veiktos pētījumus un apkopojumus (piemēram, Karpova un Mārtinsone, 2016; Mārtinsone, 2011, 2012, 2018; Mārtinsone un Freimane, 2019; Pipere, Sebre, Mārtinsone un Vorobjovs, 2013), paplašinot un padziļinot izpratni par šo tēmu. Jācer, ka tas ne vien bagātinās psiholoģiskās palīdzības vēstures izpratnes kopainu, bet arī dos impulsu turpmākiem pētījumiem un sekmēs jaunu pētniecības pieeju attīstību (piemēram, saistībā ar vizuālo metožu lietojumu sk. Cheung, Saini, & Smith, 2016; Horne, Masley, & Allison-Love, 2017; Mannay, 2016; Margolis & Pauwls, 2011; Zweifelā & Van Wezemaela, 2012).

## Izmantotā literatūra

- Abramson, S. (27 April 2015). Ten basic principles of metamodernism. *HuffPost*. Iegūts no: [https://www.huffingtonpost.com/seth-abramson/ten-key-principles-in-met\\_b\\_7143202.html](https://www.huffingtonpost.com/seth-abramson/ten-key-principles-in-met_b_7143202.html)
- Andersen, L. R. (2019). *Metamodernity: Meaning and hope in a complex world*. Nordic Bildung.
- Anderson, W. T. (2004). *The upstart spring: Esalen and the human potential movement: The first twenty years*. Addison Wesley Publishing Company.
- Bela, B. [n. d.] *Biogrāfiskā metode*. Nacionālā enciklopēdija. Iegūts no: <https://enciklopedija.lv/skirk-lis/1229-biogrāfiskā-metode>
- Bela-Krūmiņa, B. (2004). *Dzīvesstāsti kā sociāli vēstījumi*. [Promocijas darbs, Latvijas Universitāte]. Iegūts no: [http://www.dzivesstasts.lv/admin/content\\_files/Bela\\_Krumina\\_lat.pdf](http://www.dzivesstasts.lv/admin/content_files/Bela_Krumina_lat.pdf)
- Bertaux, D. & Bertaux-Wiame, I. (1981). Life stories in the bakers trade. In: D. Berto (Ed.), *Biography and society: the life history approach in the social sciences*, (169–190). Sage Publications.
- Bite, I., Mārtinsone, K. un Sudraba V. (2016). *Konsultēšanas un psihoterapijas teorija un prakse*. Zvaigzne ABC.
- Bortaščenoks, R., Purvlice, B., Mārtinsone, K., Rancāns, E., Mihailovs, I. J., & Ķīvīte-Urtāne, A. (2019). Psychological help in Latvia – regulatory framework. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference. Vol. VII*, 21–36. Iegūts no: <http://dx.doi.org/10.17770/sie2019vol7.3806>
- Burr, V. (1995). *An introduction to social constructionism*. Routledge.
- Burr, V. (2003). *Social constructionism* (2nd ed.). Routledge.

- Cheung, M. M. Y., Saini, B., & Smith, L. (2016). Using drawings to explore patients' perceptions of their illness: a scoping review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 9, 631. Iegūts no: <http://dx.doi.org/10.2147/JMDH.S120300>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- DeCarvalho, R. J. (1991). *The founders of humanistic psychology*. Praeger Publishers.
- Duhovska, J. un Mārtinsons, K. (sast). (2016). *Mākslas terapijas izglītības desmit gadi Rīgas Stradiņa universitātē: No ieceres līdz profesijai*. RSU.
- Fisher, C. (2010). *Researching and writing a dissertation: An essential guide for business students*. Pearson Education Limited, Essex.
- Freeman, M. (2017). *Modes of thinking for qualitative data analysis*. Routledge.
- Gadamers, H. G. (1999). *Patiesība un metode*. Jumava.
- Galbin, A. (2014). An introduction to social constructionism. *Social Research Reports*, 26, 82–92.
- Geertz, C. (1973). *The interpretation of cultures*. Basic.
- Gergen, K. J. (1994). *Realities and relationships: Soundings in social constructionism*. Cambridge, Harvard University Press. [https://psy.au.dk/fileadmin/site\\_files/filer\\_psykologi/dokumenter/CKM/NB19/GERGEN.pdf](https://psy.au.dk/fileadmin/site_files/filer_psykologi/dokumenter/CKM/NB19/GERGEN.pdf)
- Gergen, K. J. (1997). Toward a postmodern psychology. In: S. Kvale (Ed.), *Psychology and postmodernism* (17–30). Sage Publications.
- Gergen, K. J. (1999). *An invitation to social construction*. Sage Publications.
- Gergen, K. J. (2001). *Social construction in context*. Sage Publications.
- Gergen, K. J. & Gergen, M. M. (1997). Narratives of the self. In: S. Hinchman (Ed.), *Memory, identity, community: The idea of narrative in the human sciences* (161–184). State University of New York Press.
- Gergen, K. J. & Gergen, M. M. (1997). Toward a cultural constructionist psychology. *Theory and Psychology*, 7, 31–36.
- Gergen, K. J., Gulerce, A., Lock, A., & Misra, G. (1996). Psychological science in cultural context. *American Psychologist*, 51, 496–503.
- Guba, E. G. & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. In: N. K. Denzin, & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (105–117). Sage Publications.
- Heiner, R. (2015). *Social problems: An introduction to social constructionism* (5th ed.). Oxford University Press.
- Horne, M., Masley, S., & Allison-Love, J. (2017). Drawing as a research tool: what does it add? RCN *International Research Conference*, 05–07 April 2017, Royal College of Nursing. Iegūts no: <http://eprints.whiterose.ac.uk/118506/>
- Karpova, Ā. un Mārtinsons, K. (2016) Latvijas psiholoģijas vēsture. No: K. Mārtinsons, A. Lasmane un Ā. Karpova (2016). *Psiholoģijas vēsture*. Zvaigzne ABC.
- Kelemen, M. & Hassard, J. (2003). Paradigm plurality: Exploring past, present, and future trends. In: B. R. Westwood, & S. Clegg (Eds.). *Debating organization: Point-counterpoint in organization studies*. Blackwell.
- Kukla, A. (2000). *Social constructionism and the philosophy of science*. Routledge.
- Kūle, M. (1989). *Ceļš saprašanas labirintos*. Zinātne.
- Kūle, M. (2018). Kritiskās izziņas specifika un tās raksturojums kantismā, Hēgeļa mācībā, fenomenoloģijā un daudzpusīgajā humānismā. No: S. Krūmiņa-Koņkova (zin. red.). *Kritiskā domāšana, inovācija, konkurētspēja un globalizācija* (10.–19. lpp.). Latvijas Universitātes Filozofijas un socioloģijas institūts. Kvale, S. (Ed.). (1992). *Inquiries in social construction. Psychology and postmodernism*. Sage Publications.
- Kvale, S. (Ed.). (1997). *Psychology and postmodernism*. Sage Publications.

- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (2013). *The constructivist credo*. Routledge.
- Liotārs, Ž. F. (2008). *Postmodernais stāvoklis. Pārskats par zināšanām*. Laikmetīgās mākslas centrs.
- Ļevina, J. un Mārtinsone, K. (2016). *Konsultēšana un konsultatīvā psiholoģija*. RSU.
- Mahoney, M. J. & Neimeyer, R. A. (Eds.). (1995). *Constructivism in psychotherapy*. American Psychological Association.
- Mannay, D. (2016). *Visual, narrative and creative research methods. Application, reflection and ethics*. Routledge. Taylor & Francis Group.
- Margolis, E. & Pauwls, L. (Ed.). (2011). *The Sage handbook of visual research methods*. Sage Publications.
- Maruyama, M. (1997). Beyond post-modernism: Trends since 100 years. *Cybernetica*, 40(3), 169–178.
- Mārtinsone, K. (sast.). (2011). *Ārija Karpova: iedvesmotāja*. RaKa.
- Mārtinsone, K. (autoru kol. vad.). (2018). *Psihologu profesionālā darbība Latvijā: saturs, organizācija, regulējums. Psihologu likuma komentāri*. Tiesu namu aģentūra.
- Mārtinsone, K. un Mihailovs, I. J. (2018). Psihologa izglītības sistēma Latvijā (līdz Psihologu likuma spēkā stāšanās laikam). No: K. Mārtinsone (autoru kol. vad.). *Psihologu profesionālā darbība Latvijā: saturs, organizācija, regulējums. Psihologu likuma komentāri*. Tiesu namu aģentūra.
- Mārtinsone, K. (sast.). (2012). *Psiholoģija Latvijā: psihologi, izglītība, profesionālā darbība*. RaKa.
- Mārtinsone, K. un Freimane, G. (2019). *Veselības psiholoģija – psiholoģijas zinātnes apakšnozare un profesionālās darbības joma*. RSU. Iegūts no: [https://dspace.rsu.lv/jspui/bitstream/123456789/1165/1/08\\_veselibas\\_psihologija\\_psihologijas\\_zinatnes\\_apakšnozare.pdf](https://dspace.rsu.lv/jspui/bitstream/123456789/1165/1/08_veselibas_psihologija_psihologijas_zinatnes_apakšnozare.pdf)
- Mārtinsone, K. un Krevica, E. (red.). (2014). *Mākslu terapija dažādām klientu / pacientu grupām*. RSU.
- Mārtinsone, K. (sast.). (2017). *Psiholoģijas izglītības desmit gadi Rīgas Stradiņa universitātē*. RSU. Iegūts no: [https://dspace.rsu.lv/jspui/bitstream/123456789/1163/1/06\\_Psihologijas-izglitibas-10-gadi-RSU\\_2017.pdf](https://dspace.rsu.lv/jspui/bitstream/123456789/1163/1/06_Psihologijas-izglitibas-10-gadi-RSU_2017.pdf)
- Mārtinsone, K. un Pipere, A. (zin. red.). (in print, 2021). *Zinātniskās darbības metodoloģija: starpdisciplināra perspektīva*. RSU.
- Mārtinsone, K., Lasmane, A. un Karpova, Ā. (2016). *Psiholoģijas vēsture*. Zvaigzne ABC.
- McDermott, R. (2005). An Emersonian approach to higher education. *ReVision: A Journal of Consciousness and Transformation*, 28(2), 6–18.
- Miller, R. L. (2000). *Researching life stories and family histories*, (8–10). Sage Publications.
- Ministru kabineta rīkojums Nr. 278. (prot. Nr. 34, 42. §). Valsts pētījumu programma “Covid-19 seku mazināšanai”. (20.05.2020.). Iegūts no: <https://likumi.lv/ta/id/314858-par-valsts-petijumu-programmu-covid-19-seku-mazinasanai>
- Neimeyer, R. A. & Raskin, J. D. (2001). Varieties of constructivism in psychotherapy. In: K. S. Dobson (Ed.). *Handbook of cognitive-behavioral therapies*, (393–430). Guilford Press.
- Pārresoru koordinācijas centrs (2019). Latvijas Nacionālais attīstības plāns 2021.–2027. gadam. Pirmā redakcija publiskajai apspriešanai. Iegūts no: [https://www.pkc.gov.lv/sites/default/files/2019-10/20190927\\_NAP\\_2021\\_2027\\_1\\_redakcija\\_publiskajai\\_apspriesanai\\_FINAL.pdf](https://www.pkc.gov.lv/sites/default/files/2019-10/20190927_NAP_2021_2027_1_redakcija_publiskajai_apspriesanai_FINAL.pdf)
- Pipere, A., Sebre, S., Mārtinsone, K. un Vorobjovs, A. (2013). Ārija Karpova and psychology in Latvia: Voices from past and present. *Tarptautinis Verslas: Inovācijas, Psiholoģija, Ekonomika*. 4, 1(6), 18–32.
- Ponterotto, J. G. (2005). Qualitative research in counseling psychology: A primer on research paradigms and philosophy of science. *Journal of Counseling Psychology*. 52(2), 126–136.
- Pranka, M. (2011). Individuālās biogrāfijas kā sociālās izziņas resurss laikmeta procesu pētniecībā. No: *Zinātniskie raksti: 2010. gada sociālo zinātņu nozares pētnieciskā darba publikācijas: Ekonomika. Komunikācija. Politika. Socioloģija. Sociālā politika un sociālais darbs. Tiesības*. Rīgas Stradiņa universitāte. 129–136. Iegūts no: [https://www.rsu.lv/sites/default/files/book\\_download/2010\\_ZR-Soc-LV\\_356-lpp.pdf](https://www.rsu.lv/sites/default/files/book_download/2010_ZR-Soc-LV_356-lpp.pdf)



- Pranka, M. (2015). *Biogrāfiskā pieeja biogrāfiskā pārrāvuma individuālo un sociālo aspektu analizē*. [Promocijas darbs, Rīgas Stradiņa universitāte]. Iegūts no: [https://www.rsu.lv/sites/default/files/dissertations/Maruta%20Pranka\\_Kopsavilk\\_LV\\_drukai\\_IG.pdf](https://www.rsu.lv/sites/default/files/dissertations/Maruta%20Pranka_Kopsavilk_LV_drukai_IG.pdf)
- Psihiskās veselības aprūpes pieejamības uzlabošanas plāns 2019.–2020. gadam. (19.06.2019.). *Latvijas Vēstnesis*. 19.06.2019. Iegūts no: <https://likumi.lv/ta/id/307701-psihisakas-veselibas-aprupes-pieejamibas-uzlabosanas-plans-2019-2020-gadam>
- Psihologu likums. (30.03.2017.). *Latvijas Vēstnesis*. 12.04.2017. Iegūts no: <https://likumi.lv/ta/id/290115-psihsologu-likums>
- Psihologu noteikumi. (29.05.2018.). *Latvijas Vēstnesis*. 31.05.2018. Iegūts no: <https://likumi.lv/ta/id/299322-psihsologu-noteikumi>
- Purvīce, B., Mārtinsons, K., Pipere, A., & Bortaščenoks, R. (2018). Identity of Professional Groups Providing Psychological Help: a Literature Review. *Proceedings of the International Scientific Conference "Society. Integration. Education", May 25th–26th, 2018. Volume VII, 229–239*.
- Raskin, J. D. (2002). Constructivism in psychology: Personal construct psychology, radical constructivism, and social constructionism. *American Communication Journal*. 5(3). Iegūts no: <http://www.ac-journal.org>
- Rorty, R. (1979). *Philosophy and the Mirror of Nature*. Princeton University Press.
- Schrager, S. (1983). What is social in oral history? *International Journal of Oral History*. 4(2), 76–98.
- Schultz, D. P. & Shultz, S. E. (1996). *A History of Modern Psychology*. Harcourt Brace.
- Schwandt, T. A. (1994). Constructivist, interpretivist approaches to human inquiry. In: N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.). *Handbook of qualitative research* (118–137). Sage Publications.
- Schwandt, T. A. (2000). Three epistemological stances for qualitative inquiry: Interpretivism, hermeneutics, and social constructionism. In: N. K. Denzin, & Y. S. Lincoln (Eds.). *Handbook of qualitative research* (2nd ed.), (189–213). Sage Publications.
- Sciarrà, D. (1999). The role of the qualitative researcher. In: M. Kopala, & L. A. Suzuki (Eds.). *Using qualitative methods in psychology* (37–48). Sage Publications.
- Surwillo, J. (2017). *Metamodern leadership: A history of the seven values that will change the world*. Page Publishing.
- Tisenkopfs, T. (1993). Dzīve un teksts: biogrāfiskā pieeja sociālajās zinātnēs. *Latvijas Zinātņu Akadēmijas Vēstis*. 5(550), 1–8.
- Truett, C. K. (2004). *Whole language teachers: Conflict between philosophical beliefs about language arts instruction and district mandates*. [Doctoral dissertation, The University of Georgia]. Iegūts no: [https://getd.libs.uga.edu/pdfs/truett\\_cynthia\\_k\\_200412\\_edd.pdf](https://getd.libs.uga.edu/pdfs/truett_cynthia_k_200412_edd.pdf)
- Turner, L. (2011). *Metamodernist. Manifesto*. Iegūts no: <http://www.metamodernism.org/>
- Vermeulen, T. & van den Akker, R. (2010). Notes on metamodernism. *Journal of Aesthetics and Culture*. 2, 1–14.
- Yousef, T. (2017). Modernism, postmodernism, and metamodernism: A critique. *International Journal of Language and Literature*, 5(1), 33–43.
- Zweifela, C. & Van Wezemaela, J. (2012). Drawing as a qualitative research tool an approach to field work from a social complexity perspective. *Tracey Journal: Drawing Knowledge*. 5, 1–16.



## **Projekta "Personība un psiholoģiskā palīdzība Latvijā: (paš)pieredzes stāsti" stāstījuma struktūra**

### **Īsbiogrāfija par stāstītāju**

Dzimis(-usi)

Izglītība

Nodarbošanās (statuss)

Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti

Dzīves atziņa vai moto

Fotogrāfija – jebkurš attēls, kurš jūs raksturo un kurā jūs esat redzams(-a) vidē, kurā identificējat sevi ar apkārtējām lietām un objektiem, vai darba vidē.

### **(Paš)pieredzes stāsts**

#### **jeb... par sevi un savu darbu nopietni un ne tik...**

Es lūdzu jūs pastāstīt savu stāstu par sevi, savām attiecībām ar laiku un telpu, attiecībām ar vidi un tuvāko pasauli, nākotnes perspektīvām, stāstījumā ietverot atbildes uz šeit minētajiem pieturas punktiem.

### **I tēma. Lūdzu, pastāstiet par savu piederību darba pasaulei un iesaisti profesionālajā dzīvē, īsi atbildot uz šādiem jautājumiem!**

- Kā jūs īsi raksturotu savu nozīmīgāko ieguldījumu vai sasniegumu psiholoģiskās palīdzības praksēs, izglītības vai pētniecības attīstībā mūsu valstī?
- Kā jūs izvēlējāties konkrēto psiholoģiskās palīdzības jomu, psiholoģisko izglītošanu vai pētniecības jomu, kurā darbojaties? Kā jūs nokļūvāt tajā, vai kāda ir jūsu saistība (piemēram, administratīvā) ar to?
- Ar ko jūsu pārstāvētā psiholoģiskās palīdzības joma vai izglītošana, vai pētniecība, vai administratīvais darbs ir būtisks un nozīmīgs kopējā attīstības perspektīvā?
- Kā jūs definētu, kas ir psiholoģiskā palīdzība?
- Kā jūs dažos teikumos raksturotu sabiedrības attieksmi pret psiholoģisko palīdzību Latvijā šodien?
- Kuri, pēc jūsu domām, ir nozīmīgākie psiholoģiskās palīdzības prakses attīstības pagrieziņa punkti Latvijā?
- Kurus trīs līdz piecus notikumus, no šodienas perspektīvas lūkojoties, jūs nosauktu kā nozīmīgākos pagrieziņa punktus savā profesionālajā dzīvē? Lūdzu, īsi raksturojiet tos!
- Kas ir jūsu nozīmīgākie skolotāji (īsumā – kāds bijis viņu devums)?
- Kuras, pēc jūsu domām, ir trīs līdz piecas nozīmīgākās psiholoģiskās palīdzības profesionāli raksturojošas kvalitātes (un kādēļ tieši nosauktās)?
- Kā jūs īsi raksturotu sevi plašākā kontekstā – kā sabiedrības un Visuma daļu?

## **II tēma. Lūdzu, pastāstiet par sevi, īsi atbildot uz šādiem jautājumiem!**

- Kā jūs īsi raksturotu – kas jūs esat?
- Ko jūs vēlaties?
- Par ko jūs vēlējāties kļūt bērnībā?
- Kā jūs pabeigtu teikumu: es varu palīdzēt / iedot...
- Kas ir jūsu iedvesmas avoti un vaļasprieki?
- Kādi ir jūsu ikdienas paradumi sirdsmieram, vai kas sniedz dzīves balansu?
- Kas ir jūsu Everesti?
- Ja jums būtu iespēja zelta zivtiņai izteikt trīs vēlēšanās, kādas tās būtu?

## **III tēma. Lūdzu, pastāstiet par sevi nākotnes ieceru kontekstā, ietverot šādus pieturas punktus!**

- Kādi šobrīd ir trīs līdz pieci jūsu nozīmīgākie profesionālie mērķi?
- Ko jūs uzskatāt par nozīmīgāko vai svarīgāko, kas būtu jāattīsta psiholoģiskās palīdzības praksē, izglītībā un pētniecībā mūsu valstī?
- Kādi trīs nozīmīgākie jautājumi, pēc jūsu domām, būs jārisina psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem pēc 10 un 20 gadiem?

## **IV tēma. Nopietni un ne tik...**

- Kāds simbols vai metafora, pēc jūsu domām, raksturo psiholoģisko palīdzību?
- Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas! Dodiet nosaukumu attēlam vai, ja vēlaties, īsi raksturojiet to (A5 formāts, horizontāls, jāzīmē ar biezu, melnu flomāsteru)!
- Kāds būtu jūsu novēlējums grāmatas lasītājiem?
- Vai ir kaut kas, ko es nepajautāju, bet jūs vēl gribētu pateikt vai pastāstīt?

## Dr. psych. Kristīne Mārtinsone



RSU psiholoģijas profesore, Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedras vadītāja, doktora studiju programmas "Psiholoģija" vadītāja, Psiholoģijas promocijas padomes priekšsēdētāja, vadošā pētniece, Latvijas Zinātnes padomes eksperte psiholoģijā. Pedagoģiskā darba pieredze – 31 gads, no tiem 24 gadi augstskolā, pieredze psiholoģiskās palīdzības jomā – 27 gadi, administratīvā darba pieredze augstskolā – 21 gads, dalības pieredze finansētos pētījumu projektos – 19 gadi. Vairāk nekā 300 publikāciju autore un līdzautore. Autore, līdzautore, zinātniskā redaktore, sastādītāja 46 izdevumiem, tajā skaitā 14 monogrāfijām un kolektīvajām monogrāfijām. Sertificēta psiholoģe, psiholoģe-pārraudze konsultatīvās psiholoģijas profesionālās darbības jomā, sertificēta supervizore.

**Dzimusi:** Rīgā 1970. gadā.

**Izglītība:** doktora, maģistra, bakalaura grāds un kvalifikācija psiholoģijā (Latvijas Universitāte); maģistra grāds veselības aprūpē un mākslas terapeita kvalifikācija ar specializāciju vizuāli plastiskās mākslas terapijā (Rīgas Stradiņa universitāte); pedagoģijas maģistra grāds (Latvijas Universitāte); piecu gadu izglītība latviešu valodas un literatūras, un audzināšanas darba metodikas specialitātē un latviešu valodas un literatūras skolotāja kvalifikācija (Latvijas Universitāte), bakalaura grāds filoloģijā (Latvijas Universitāte). Tālākizglītība supervizora profesijā, integratīvās psiholoģijas specializācijā, iegūta grupu terapeita, kā arī psihologa trenera kvalifikācija.

**Atziņa:** Ceļš tūkstoš jūdžu garumā sākas ar pirmo soli.

## Darba un dzīves gājums

Esmu ieguvusi vairākas augstākās izglītības – gan humanitārajā, gan sociālajā jomā, gan veselības aprūpē. Šī pieredze ir rosinājusi refleksiju par dažādu parādību vēsturiski un sociāli noteiktajām kopsakarībām, tostarp pamudinājusi analizēt dimensijas, ko cilvēka, kultūras un dabas interpretācijā ienes atšķirīgas cilvēku kompetences. Domāju, tā ir attīstījusi starpdisciplināru skatījumu uz lietām un parādībām. Iespējams, tādēļ esmu kā tilts, kas savieno. Dažkārt, pirmajā pietuvinājumā skatoties, – nesavienojamo.

No profesores Ārijas Karpovas – vienas no savām skolotājām, ar kuru pēc viņas vīra nāves satuvinājāmie personīgi, – esmu mantojusi atziņu: ir svarīgi, lai katra diena nāk un aiziet ar kaut mazu, bet novitāti. Ja šo novitāšu ir daudz un kāda no tām ir arī liela un pārsteidzoša – tā ir laimīga diena. Manā dzīves gājumā ir daudz laimīgu dienu.

Studijas uzsāku vēl padomju politiskajā režīmā, tāpēc varu teikt, ka mūsu valsts augstākās izglītības sistēmā esmu kopš tās attīstības pirmsākumiem. No pirmsākumiem esmu arī psiholoģiskās palīdzības laukā. Lai gan kādu laiku esmu strādājusi Tieslietu ministrijas Valsts valodas centrā un arī skolā par skolotāju un psiholoģi, nešaubīgi savu profesionālo identitāti saistu ar docētāja darbu un psiholoģisko palīdzību. Esmu arī vadītāja.

Augstskolā strādāju gandrīz 25 gadus. Pildu docētājas pienākumus, kas ietver arī metodisko darbu, veicu administratīvos pienākumus un piedalos zinātniski pētnieciskajā darbā. Līdztekus iesaistos arī sabiedriskajās un profesionālajās aktivitātēs. Pārstāvu aktīvu dzīves pozīciju.

Lai attīstītu psiholoģiskās palīdzības iespējas mūsu valstī, pateicoties Rīgas Stradiņa universitātes atbalstam, kopā ar kolēģiem un ierēdņiem esmu veidojusi divas jaunas – mākslas terapeita un supervizora – profesijas un divas psihologu profesionālās darbības jomas – veselības psiholoģiju un konsultatīvo psiholoģiju, kā arī esmu sekmējusi veselības psiholoģijas kā psiholoģijas apakšnozares atzišanu Latvijā. Uzsveršu, ka bez daudzu kolēģu atbalsta, padoma, uzmundrinājuma, ieteikumiem un kritikas tas nebūtu izdevies. Par to esmu viņiem pateicīga.

Savas darba gaitas sāku Latvijas Universitātē (LU). Laikā, kad vēl studēju psiholoģiju maģistrantūrā, tiku uzaicināta strādāt Psiholoģijas katedrā par lektori. Pirmie studiju kursi, kurus sagatavoju, bija psiholoģijas vēsture, vispārīgā psiholoģija (sadaļa par sajūtām un uztveri) un psihometrika. Pēc tam tapa citi studiju kursi, tostarp pedagoģiskā psiholoģija un juridiskā psiholoģija. 2001. gadā, neilgi pēc disertācijas aizstāvēšanas (1998), tiku ievēlēta par docenti. 1999./2000. akadēmiskajā gadā, pildot Psiholoģijas katedras vadītājas pienākumus, rosināju apvienot abas LU psiholoģijas katedras un izveidot Psiholoģijas nodaļu. 2000. gadā kļuva par psiholoģijas bakalaura studiju programmas direktori (līdz 2005. gadam). Šis darbs man palīdzēja veidot izpratni par studiju programmas uzbūves daudzveidīgajiem aspektiem. Piedalījos arī LU koleģiālo institūciju darbā: biju gan psiholoģijas nozares (2000–2006), gan izglītības zinātņu studiju padomes locekle (2002–2006), gan fakultātes domes locekle (2002–2006). Starp citu, pateicoties manai toreizējai iniciatīvai, tika mainīts fakultātes nosaukums: Pedagoģijas fakultāte tika pārdēvēta par Pedagoģijas un psiholoģijas fakultāti. 2013. gadā saņēmu pateicību par ieguldījumu fakultātes attīstībā.

Šajā laikā bija iespēja piedalīties starptautisku konferenču organizēšanā. Aktīvi iesaistījos arī pētniecības darbā: veicu gan pasūtījuma pētījumus (2003), gan vadīju Latvijas Zinātnes padomes finansētos projektus – par krīžu pārvarēšanas stratēģijām (2001–2003), par psihiskās realitātes atspoguļojumu valodā (2003–2005), par mākslas terapijas iespējām krīzes pārvarēšanā (2006).

Jāatzīst, līdzīgi kā tolaik daudzi docētāji, finansiālu apsvērumu dēļ līdztekus strādāju ne vien LU, bet arī citās augstskolās Rīgā un to filiālēs visā Latvijā. Tas bija laiks,

kad lekcijās biju tikusies teju ar katru psiholoģijas programmu absolventu. Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmijā guvu pat pieredzi psiholoģijas maģistra studiju programmas akreditācijā (2004). Kopš gadsimtu mijas, kad sāku lasīt lekcijas LU Humanitārajā institūtā, par maniem pamata studiju kursiem kļuva zinātniski pētnieciskās darbības metodoloģija, psiholoģiskā izpēte, kā arī grupu konsultēšana un psihoterapija.

Esmu pateicīga, ka pirmajos desmit gados gūtā intensīvā pedagoģiskā, administratīvā, pētnieciskā (sa)darba(ības) pieredze augstskolā kļuva par labu fundamentu, uz kura tālāk veidot profesionālo dzīvi Rīgas Stradiņa universitātē.

Divdesmitā gadsimta beigās, mainoties politiskai un sabiedriskai iekārtai, mūsu valstī ienāca daudzas līdz tam nepazīstamas idejas. Speciālisti no ārvalstīm piedāvāja daudzveidīgas izglītošanās, pašpiedzē un izaugsmes iespējas. Man bija interesanti iepazīt līdz šim nezināmo, tāpēc līdztekus darbam mācījos, apmeklēju kursus, seminārus un izglītības programmas, kuras bija veidotas psiholoģiskās palīdzības laukā strādājošiem speciālistiem. Divus gadus tālākizglītības programmā apguvu mākslu terapiju un ļoti augstu novērtēju tās potenciālu palīdzēt cilvēkiem. Biju cieši nolēmusi attīstīt šo jomu, taču Latvijas Universitātē neguvu atsaucību šai iniciatīvai. Lai gan man šajā augstskolā bija iespējama laba akadēmiskā izaugsme, nolēmu mainīt darba vidi, lai realizētu savu ieceri.

Zaļo gaismu mākslu terapijas attīstībai saņēmu Rīgas Stradiņa universitātē. 2006. gadā šeit tika izveidota Mākslas terapijas akadēmiskā skola. Kļuva par tās vadītāju (līdz 2009). Ceļš, kuru veicu, veidojot un attīstot programmu, kā arī studējot, lai iegūtu maģistra grādu veselības aprūpē, bija patiešām izaicinājumiem bagāts. Šo programmu vadīju laika posmā no 2009. līdz 2014. gadam. Esmu bezgala pateicīga tiem cilvēkiem, ar kuriem šo ceļu gāju un no kuriem saņēmu atbalstu. Šajā laikā strādājām daudzpusīgi, turpinot jau gadsimta sākumā iesākto profesijas izveides virzību.

Stāsti par šo posmu ir pieejami arī publikācijās, tāpēc rezumēšu: kopā ar kolēģiem Latvijā izdevās iedzīvināt jaunu profesiju – mākslas terapeits – ar četrām specializācijām. Daudzkārt esmu dzirdējusi jautājumu: kā tas izdevās? Iespējams, atbilde ir meklējama vismaz septiņos nosacījumos.

Pirmkārt, tā ir profesionāļu interese un profesionālo biedrību darbība. Gadsimta sākumā interesenti apvienojās Latvijas Mākslas terapijas asociācijā (LMTA). Biju viena no šīs organizācijas dibinātājbiedrēm (2003). Tiku ievēlēta par tās pirmās valdes priekšsēdētāju (šos pienākumus veicu līdz 2012. gadam). Par topošo profesionāļu interesi liecina arī fakts, ka pirmajā (2006) gadā studēt jaunajā RSU programmā “Mākslas terapija” pie-teicās 74 pretendenti.

Profesionālajām apvienībām ir būtiska loma, jo tās gan apvieno speciālistus, gan risina profesionālās kvalitātes un kvalifikācijas jautājumus (piemēram, saistībā ar sertifikāciju vai resertifikāciju), gan sekmē ētisku profesionālo izaugsmi, tostarp nodrošinot supervīzijas, gan sekmē prakses vietu attīstību un aizstāv biedru intereses. Esmu veicinājusi ne tikai minētās Latvijas Mākslas terapijas asociācijas (LMTA sākotnēji bija apvienoti visu specializāciju mākslu terapeiti), bet arī citu biedrību izveidi. Proti, esmu Latvijas Deju un kustību terapijas asociācijas (LDKTA, 2007), Latvijas Drāmas terapijas asociācijas (LDTA, 2009), Latvijas Mākslu terapijas asociāciju apvienības (LMTAA, 2007)

dibinātājbidre. Līdz 2012. gadam biju arī LMTAA valdes locekle. Pateicos kolēģiem par sadarbību un darba novērtējumu, piešķirot man LMTA un LDKTA goda biedra statusu. Nenovērtējamu pieredzi un atbalstu profesijas attīstībai guvu Latvijas Rehabilitācijas profesionālo organizāciju apvienībā. Šīs organizācijas valdē strādāju no 2008. līdz 2020. gadam.

Otrkārt, svarīga ir kvalitatīva formālā izglītība un pētniecība, kas savij uz pētījumiem balstītus pierādījumus ar praksi. 2005. gada nogalē tika saskaņots mākslas terapeita profesijas standarts (vadīju tā izstrādes darba grupu), tāpēc 2006. gadā bija iespēja izveidot profesionālo studiju programmu un pakāpeniski attīstīt ne vien tās saturu, bet arī prakses vietas, sagatavot un pieredzēt divas veiksmīgas akreditācijas.

Treškārt, tiesiskais ietvars. Lai to veidotu, tika izstrādāti neskaitāmi pamatojumi dažādām iestādēm un dokumentu projekti. Sākumposmā līdztekus profesijas standartam viens no pirmajiem sagatavotajiem dokumentiem bija mākslas terapeita Ētikas kodekss. Tika atjaunots profesijas standarts (2008). Ievērojot pētījumu rezultātus, tika izstrādātas arī medicīniskās tehnoloģijas visās mākslu terapijas specializācijās (2010). Kopš 2012. gada mākslas terapeita profesija ir iekļauta Ārstniecības likumā un saistošajos normatīvajos aktos.

Ceturtkārt, teorijas un prakses apraksts, ko uzskatu par ļoti svarīgu. Tā neapšaubāmi bija viena no manām prioritātēm. Pamatojoties uz pētījuma datiem, tika formulēta un aprakstīta integratīvi eklektiskā pieeja kā ietvars mākslu terapijai Latvijā. Šī pieeja tika aprobēta arī starptautiskā kontekstā, gūstot atzinību gan rietumu, gan austrumu valstīs. Piemēram, 2011. gadā izdevniecībā “RaKa” izdotā kolektīvā monogrāfija “Mākslas terapija” tika tulkota arī krievu valodā (*Искусствотерапия*) un 2014. gadā publicēta izdevniecībā “Речь”<sup>9</sup>.

Grāmatas, monogrāfijas, rakstu krājumi, kas veltīti prakses, pētniecības, supervīzijas un konkrētu metožu jautājumiem mākslu terapijā, veidoja un attīstīja ne vien mākslu terapijas terminoloģiju latviešu valodā, bet sekmēja arī tās popularitāti. Kā autore, zinātniskā redaktore vai sastādītāja esmu sagatavojusi desmit izdevumus mākslu terapijā. Šajā laikā tapa arī pirmā grāmata, kas veltīta pētniecībai – “Ievads pētniecībā. Stratēģijas, dizaini, metodes”<sup>10</sup>.

Piektkārt, mērķtiecīgi veidota tālākizglītība. Pirmais solis šajā virzienā bija sadarbībā ar Karalienes Universitāti Belfāstā (*Queen's University Belfast*) izstrādātā supervīzijas izglītības programma, kuras absolventi veidoja pirmo supervizoru paaudzi mākslas terapijā Latvijā.

Sestkārt, sabiedrības informētība. Lai gan šis aspekts minēts kā viens no beidzamajiem, arī to vērtēju kā ļoti nozīmīgu. Ar sabiedrības informētību saprotu ne tikai potenciālos klientus vai pacientus, bet arī citus profesionāļus, darba devējus, pētniekus, ierēdņus utt. Jāteic, ka arī šim aspektam veltīju daudz uzmanības, strādājot ar dažnedažādām auditorijām – tika veidoti populāri raksti, ar kolēģiem piedalījāties neskaitāmās konferencēs un darba grupās, vadījām lekcijas un seminārus.

<sup>9</sup> Мартинсоне, К. (ред.). (2014). *Искусствотерапия*. Пер. с латыш. А. Карповой. С-Пб: Речь.

<sup>10</sup> Mārtinsons, K. (sast.). (2011). *Ievads pētniecībā. Stratēģijas, dizaini, metodes*. RaKa.

Septītkārt, profesionāla sadarbība, arī starptautiskā kontekstā. Kopš mākslu terapijas veidošanas sākuma tā allaž bijusi aktīva un, manuprāt, palīdz veidot profesijas saturu. Sākotnēji programmā daudzus specializācijas studiju kursus docēja kolēģi no Lielbritānijas RSU un Karalienes Universitātes Belfāstā memoranda ietvaros. Savukārt vēlāk tos pārņēma vietējie speciālisti. Kā minēts, esmu veikusi starptautisku pētījumu par mākslu terapijas praksi dažādās valstīs. Kopā ar kolēģēm esmu piedalījusies daudzu mākslu terapijas konferenču darbā, uzstājusies ar lekcijām un referātiem. Cits nozīmīgs sadarbības aspekts ir Latvijā rīkotās ikgadējās starptautiskās mākslu terapijas konferences (2003–2009) un vasaras skolas, kurās daudz mācījāties no ārzemju kolēģiem. Lai sekmētu sabiedrības informētību, katru gadu tās rīkojām citā Latvijas pilsētā. Biju šo pasākumu direktore. Konferencēs gūtā pieredze un iespēja mācīties no labākās prakses būtiski ietekmēja mākslu terapijas attīstību Latvijā. Pēc katras konferences tika izveidota filma, kas kļuva par instrumentu sabiedrības izglītošanai. Savukārt, lai informētu citu valstu pārstāvjus par profesijas veidošanās ceļu Latvijā, tika uzņemta filma par mākslu terapiju Latvijā angļu valodā.

Biju viena no iniciatorēm idejai par starptautiskas vizuāli plastiskās mākslas terapijas profesionāļu apvienības izveidi. Darba grupa šīs idejas apspriešanai tika sasaukta *European Consortium for Arts Therapies Education (ECArTE)* rīkotās konferences laikā (2013) Parīzē. Kā programmas vadītāja rosināju aktīvi izmantot *Erasmus* mobilitātes iespējas – katru gadu tika aicināti vieslektori, atbalstījām studentu apmaiņu, arī paši braucām vadīt lekcijas. 2013. gadā RSU tika organizēta starptautiska vasaras skola, kurā piedalījās piecu valstu lektori un studenti. Tika izveidots arī rakstu krājums<sup>11</sup>. Gūtā pieredze ir ne vien devusi daudzas jaunas ierosmes, bet arī ļāvusi personīgi iepazīties ar daudzu valstu mākslas terapijas profesijas veidotājiem.

Apkopojot paveikto, priecājos, ka ieguldītais laiks un enerģija ir nesusi augļus – mākslu terapeita profesija mūsu valstī ir jau atpazīstama un gana pieprasīta. Par savu darbu esmu saņēmusi gan Starptautisko Luda Bērziņa balvu nominācijā par īpašu ieguldījumu Latvijas izglītības attīstībā un studentu izglītošanā (2011), gan Veselības ministrijas pateicību par sniegto nozīmīgo ieguldījumu mākslu terapijas attīstībā Latvijā (2016).

Pieredze mākslu terapijā sekmēja vēl vienas jaunas – supervizora – profesijas izveidi Latvijā. Vēl vairāk – šī profesija lielā mērā izauga no nākamajai mākslas terapeitu paaudzei izveidotās divgadīgās tālākizglītības programmas supervīzijā (2012–2013). Šī manis vadītā programma guva popularitāti un tika īstenota arī citiem palīdzošo profesiju speciālistiem.

Kolēģus no Latvijas Supervizoru apvienības rosināju attīstīt supervīziju kā profesiju. Pēc daudzkārtējām diskusijām tika nolemts veidot profesijas standartu un atbilstoši izglītības programmu RSU. Kļuva par profesijas standarta izstrādes darba grupas vadītāju (2013). Kad profesijas standarts tiks saskaņots, RSU tika izveidota un licencēta Latvijā pirmā pedagoģijas maģistra studiju programma “Supervīzija” (2014). Gadu biju šīs programmas vadītāja.

<sup>11</sup> Krevica, E., Mārtinsonsone K. (sast.). (2013). *Arts Therapies for Different Client/Patient Groups. Collection of articles.* RSU.



Arī šoreiz, kopā ar kolēģiem veidojot un attīstot supervīziju kā patstāvīgu profesiju, ņēmām vērā visus minētos nosacījumus profesijas attīstībai, tostarp radījām apjomīgu rakstu krājumu "Supervīzija: Teorija. Pētījumi. Prakse"<sup>12</sup>. Lai pati attīstītos supervīzora profesijā, esmu piedalījies vairākos, tostarp starptautiskos, projektos. Esmu sertificēta supervīzore.

Mākslu terapija sekmēja arī psiholoģijas studiju virziena iedibināšanu RSU. 2006. gadā licencētā bakalaura programma "Psiholoģija" tika veidota kā bāzes studiju programma topošajiem mākslas terapeitiem, kuru topošie speciālisti sāka apgūt 2007./2008. akadēmiskajā gadā. Tikai vēlāk izmaiņas augstākās izglītības regulējumā, augstskolā izteiktas stingrais mudinājums un arī, protams, redzējums par plašākas sabiedrības nepieciešamību pēc psihologa, kurš praksi guvis klīniskā vidē, noteica, ka man tika uzticēts izveidot vēl vienu RSU maģistra studiju programmu – šoreiz veselības psiholoģijā. Tā tika licencēta 2012. gadā, un to vadīju līdz 2014. gadam. Pateicoties notikumiem psiholoģijas izglītības laukā, tās saturs jau gadu pēc tās uzsākšanas tika papildināts ar otru specializāciju – konsultatīvā psiholoģija.

Fakts, ka RSU mani ievēlēja asociētās profesores amatā psiholoģijā (2012), kā arī psiholoģijas maģistra studiju programmas izveide un vadība noteica manu atgriešanos psiholoģijā. Jāpiemin, ka abas jaunās maģistra studiju programmas (psiholoģijā un supervīzijā) sākotnēji tika veidotas Rehabilitācijas fakultātē, kurā tolaik vadīju psiholoģijas un mākslu terapijas docētāju grupu Sporta un pedagoģijas katedrā un piedalījos fakultātes domes darbā (2009–2014).

Lai iedzīvinātu jaunos virzienus (veselības un konsultatīvo), aktīvi iekļāvos Latvijas psiholoģijas dzīvē, mākslu terapijas un arī supervīzijas attīstības pavedienus nododot kolēģēm. Tiesa, tiku uzaicināta strādāt supervīzora jaunā profesijas standarta izstrādes darba grupā (2018–2019).

Šis laiks precīzi saskanēja ar mūsu valsts vidējās un jaunākās paaudzes psihologu aktivitāti atsākt konstruktīvu darbu pie Psihologa likuma izstrādes. Šī darba virzībai tika izveidota Latvijas Psihologu biedrība (LPB). Piedalījos tās dibināšanas sēdē un tiku ievēlēta tās padomē (2013–2016). Patiešām enerģiski un aizrautīgi iesaistījos, un mana iepriekšējā pieredze lieti noderēja. Kopš 2019. gada esmu LPB goda biedre un turpinu strādāt tās padomē.

Pasteidzoties notikumiem pa priekšu, varu minēt, ka pēc tam, kad Psihologu likums tika pieņemts, LPB padome deleģēja mani uzņemties veidot likuma komentāru darba grupu un koordinēt tās darbību<sup>13</sup>. Kopā ar psihologiem un juristiem tika izveidots ne vien likuma pantu skaidrojums, bet arī aprakstīts psiholoģiskās palīdzības konteksts un psihologa profesijas un izglītības izveides vēstures peripetijas. Grāmatas saturu recenzēja un saskaņoja ne vien juristi, bet arī vairāku psihologu biedrību pārstāvji.

Atgriezoties pie iepriekš pārtrauktā stāstījuma par veselības un konsultatīvās psiholoģijas definēšanu un attīstību, jāuzsver – lai apvienotu interesentus, jau 2012. gadā tika izveidota Latvijas Veselības psiholoģijas asociācija (LVPA). Kļuvu par tās valdes pirmo

<sup>12</sup> Mārtinsone, K., Mihailova, S. (sast.). (2017). *Supervīzija: Teorija. Pētījumi. Prakse*. RSU.

<sup>13</sup> Mārtinsone, K. (autoru kol. vad.). (2018). *Psihologu profesionālā darbība Latvijā: saturs, organizācija, regulējums. Psihologu likuma komentāri*. Tiesu namu aģentūra.

vadītāju (līdz 2014. gadam). Viena no pirmajām aktivitātēm bija Psiholoģijas dienu organizēšana sadarbībā ar kolēģiem no citām biedrībām. Tas bija vērienīgs pasākums. Prieks, ka Psiholoģijas dienas Latvijas profesionālajā vidē ir iedzīvojušās un nu jau vairākus gadus norit LPB paspārnē. Vēlāk tika izveidota arī Latvijas Konsultatīvās psiholoģijas asociācija (2015).

Kopš 2012. gada esmu aktīvi iesaistījies Eiropas Veselības psiholoģijas savienības (*The European Health Psychology Society, EHPS*) darbā, kļūstot par Latvijas nacionālo delegāti<sup>14</sup>, un jāteic, esmu tikusi arī pamanīta<sup>15</sup>. Sadarbība, kas tika un tiek attīstīta *EHPS*, ietekmēja studiju programmas saturu, palīdzēja labāk izprast šīs jaunās jomas konceptuālo kopību un atšķirību no citām psiholoģijas jomām, kā arī ļāva man apgūt veidus labas un efektīvas pārvaldības principu ieviešanai praksē. Turklāt *EHPS* lietišķās psiholoģijas emuārs, kura tulkošanā un uzturēšanā Latvijā piedalos, cerams, sekmē sabiedrības informētību par psiholoģijas pētījumu rezultātiem un palīdz pētījumu atziņas ieviest praksē<sup>16</sup>.

Lai sekmīgi īstenotu un popularizētu studiju programmu un iemiesotu šīs jaunās jomas dzīvē, turpināju veidot izdevumus latviešu valodā, tādējādi definējot šo jomu vietu mūsu valsts izglītības un prakses ietvarā<sup>17</sup>. Šis darbs palīdzēja ne vien tās strukturēt, nosakot saskares punktus un specifiku psiholoģijas laukā, bet arī attīstīt un veidot nozares terminoloģiju. Visi šie darbi konceptuāli tika balstīti uz jau iepriekš formulēto integratīvi eklektiskā pieeju.

Šajā laikā sadarbībā ar LU kolēģiem izdevniecībā “Zvaigzne ABC” tika izdotas vēl četras kolektīvās monogrāfijas<sup>18</sup>, kā arī “Psiholoģijas vēsture”<sup>19</sup>. Jācer, ka tās sekmēja un turpinās sekmēt sabiedrības informētību par psiholoģijas pamatjautājumiem. Lai stiprinātu studentu pētniecisko kapacitāti, tika izveidota arī kolektīvā monogrāfija “Pētniecības teorija un prakse”<sup>20</sup>.

<sup>14</sup> <https://ehps.net/latvia/>

<sup>15</sup> Neter, E. (2015). Dr. Kristine Martinsone – an Academic Pioneer. The story of Health Psychology in Latvia is the story of Kristine Martinsone. *European Health Psychologist*. Vol 17, No 1. [https://ehps.net/ehp/index.php/contents/issue/view/ehp.v17.i1/pdf\\_43](https://ehps.net/ehp/index.php/contents/issue/view/ehp.v17.i1/pdf_43)

<sup>16</sup> <https://practicalhealthpsychology.com/lv/>

<sup>17</sup> Mārtinsonē, K. (sast.). (2012). *Psiholoģija Latvijā: psihologi, izglītība, profesionālā darbība: rakstu krājums*. RaKa; Mārtinsonē, K. un Freimane, G. (2019). *Veselības psiholoģija – psiholoģijas zinātnes apakšnozare un profesionālās darbības joma*. RSU; Mārtinsonē, K. un Sudraba, V. (red.). (2019). *Veselības psiholoģija. Teorijas un prakses starpdisciplinārā perspektīva*. RSU; Mārtinsonē, K., Sudraba, V. (red.) (2016). *Veselības psiholoģija*. RSU; Bite, I., Mārtinsonē, K. un Sudraba, V. (red.). (2016). *Konsultēšanas un psihoterapijas teorija un prakse*. Zvaigzne ABC; Sudraba, V. un Mārtinsonē, K. (2019). *Grupu psiholoģiskā konsultēšana un psihoterapija*. 2. izd. RSU; Ļevina, J. un Mārtinsonē, K. (2016). *Konsultēšana un konsultatīvā psiholoģija*. RSU. [https://dspace.rsu.lv/jspui/bitstream/123456789/1160/1/03\\_konsultesana\\_un\\_konsultativa\\_psihologija\\_.pdf](https://dspace.rsu.lv/jspui/bitstream/123456789/1160/1/03_konsultesana_un_konsultativa_psihologija_.pdf)

<sup>18</sup> Mārtinsonē, K., Miltuze, K. (red.). (2015). *Psiholoģija. 1. daļa. Pamatjautājumi – teorijas un pētījumi*. Zvaigzne ABC; Mārtinsonē, K., Miltuze, K. (red.). (2015). *Psiholoģija. 2. daļa. Personība, grupa, sabiedrība, kultūra*. Zvaigzne ABC; Mārtinsonē, K., Miltuze, K. (red.). (2015). *Psiholoģija. 3. daļa. Lietišķās jomas*. Zvaigzne ABC.

<sup>19</sup> Mārtinsonē, K., Lasmāne, A., Karpova, Ā. (2016). *Psiholoģijas vēsture*. Zvaigzne ABC.

<sup>20</sup> Mārtinsonē, K., Piperes, A. un Kamerādes, D. (2016). *Pētniecība: teorija un prakse*. RaKa.

Par savu darbu esmu saņēmusi Izglītības un zinātnes ministrijas atzinības rakstu par ieguldījumu mākslu terapijas un veselības psiholoģijas attīstībā (2014).

2014. gadā, kad RSU tika izveidota Sabiedrības veselības un sociālās labklājības fakultātes Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedra, kļuva par tās vadītāju. Katedra nodrošina ne vien psiholoģijas studiju kursus topošajiem psiholoģijas speciālistiem un studentiem no citām studiju programmām, bet arī studiju kursus pedagoģijā, mākslu terapijā un supervīzijā (2020. gadā – kopumā 149) dažāda līmeņa RSU (29) studiju programmās. Viena no katedras darba prioritātēm līdztekus augsta līmeņa studiju darba nodrošinājumam ir starptautiskās sadarbības attīstība un dalība pētniecības projektos. Katedra katru gadu organizē starptautisku zinātniski praktisku konferenci “Veselība un personības attīstība: starpdisciplinārā pieeja”, kuras darbā piedalās ārvalstu kolēģi un kura pulcē plašu palīdzošo profesiju pārstāvju un interesentu loku.

Kā vadošā pētniece atsāku darbu arī valsts pētījumu programmās. Biju iniciatore Latvijas kliniskā personības testa izstrādei, kas nu ir guvis plašu profesionāļu atzinību. 2014.–2017. gadā strādāju gan EKOSOC-LV, gan BIOMEDICINE apakšprogrammās, kopš 2018. gada – INTERFRAME-LV programmā (projekts tiks pabeigts 2021. gadā), savukārt kopš 2020. gada vasaras darbojos arī valsts pētījumu programmā par Covid-19 epidēmijas ietekmi uz veselības aprūpes sistēmu un sabiedrības veselību Latvijā, kā arī programmā par Covid-19 izraisītās krīzes pārvarēšanu Latvijā un priekšlikumu izstrādi sabiedrības noturībai nākotnē. Piedalos arī Veselības ministrijas pētījumā par psihisku traucējumu un pašnāvnieciskas uzvedības izplatību Latvijas pieaugušo iedzīvotāju populācijā.

2016. gadā RSU tiku ievēlēta par profesori psiholoģijā, kā arī darbojos LPB Kompetences centrā. Turpinu aktīvi attīstīt psihologu izglītības jautājumus. Piemēram, esmu bijusi viena no jaunā psihologa profesijas standarta ekspertēm.

Lai nostiprinātu psiholoģijas virzienu RSU, 2017. gadā tika izveidota doktora studiju programma “Psiholoģija”, kuras vadītāja šobrīd esmu. RSU ir izveidota arī promocijas padome psiholoģijā. Lai sekmētu jauno doktorantu pētniecisko darbību, tika sagatavota kolektīvā monogrāfija “Zinātniskā rakstīšana un pētījumu rezultātu izplatīšana” un tās otrais, papildinātais izdevums<sup>21</sup>.

Šobrīd (2020) RSU izdevniecība ir pieņēmusi publicēšanai arī apjomīgu izdevumu, kas ir veidots metamodernisma paradigmas ietvarā un kurā starpdisciplināri tiek aprakstītas pētniecības metodoloģijas tēmas un jautājumi<sup>22</sup>.

Kā vēl viens nozīmīgs resurss jaunajiem pētniekiem ir Psiholoģijas sekcija, kas, pateicoties veiksmīgai sadarbībai, tika iedibināta starptautiskajā konferencē “Sabiedrība. Integrācija. Izglītība”, turklāt tiek izdots psiholoģijas rakstu krājums, kas ir indeksēts *Web of Science*.

Atskatoties uz 14 darba gadiem RSU, varu teikt, ka šajā laikā ir gūta nenovērtējama profesionālās izaugsmes pieredze, izstrādājot pavisam jaunus studiju kursus un veidojot

<sup>21</sup> Mārtinsone, K. un Pipere, A. (zin. red.). (2019). *Zinātniskā rakstīšana un pētījumu rezultātu izplatīšana*. Otrais, papildinātais izdevums. RSU.

<sup>22</sup> Mārtinsone, K. un Pipere, A. (zin. red.). (2021). *Zinātniskās darbības metodoloģija: starpdisciplināra perspektīva*. RSU.

to metodisko nodrošinājumu (tiesa, slodzes dēļ šobrīd lasu vien studiju kursus, kas ir saistīti ar pētniecības metodoloģiju un zinātnisko rakstīšanu, un pēdējie studiju kursi, no kuriem atteicos, bija starpkultūru psiholoģija un grupu konsultēšana).

Šajā laikā man ir bijusi iespēja piedalīties gan ministriju darba grupās, gan dažādos Eiropas Savienības finansētos projektos, izstrādājot metodiskos materiālus, izglītojot un izglītojoties. Esmu piedalījusies augstskolu un studiju programmu akreditācijas darbā ārvalstīs un Latvijas skolu akreditācijā. Esmu strādājusi vairāku starptautisku konferenču organizācijas komitejās vai vadījusi darbu sekcijās.

2017. gadā saņēmu Veselības ministrijas pateicību par neatlaidīgu ieguldījumu augstākās izglītības attīstībā un pētniecības veicināšanā veselības psiholoģijas jomā, savukārt 2019. gadā – Rīgas Stradiņa universitātes Sabiedrības veselības un sociālās labklājības fakultātes atzinību par radošu, produktīvu un rezultatīvu darbu, attīstot psiholoģiskās palīdzības izglītību, un par sadarbības sekmēšanu.

Esmu pateicīga, ka RSU ir daudz iespēju gan docētājiem, gan studentiem ļoti augstā līmenī veikt gan metodisko un zinātnisko darbu, gan attīstīt sadarbību. Pricējās, ka man ir bijusi izdevība kopā ar kolēģiem piedalīties studiju programmu izveidē un attīstītībā, kā arī psiholoģiskās palīdzības prakses izaugsmē. Kā lielu vērtību saredzu arī savu ieguldījumu jaunās paaudzes profesionāļu identitātes stiprināšanā un jaunās docētāju un zinātnieku paaudzes izaugsmē. Kā mentore esmu piedalījusies arī RSU Jauno docētāju skolā. Man ir gandarījums par profesionālās pēctecības izjūtu.

Pēctecību izjūtu, arī lūkojoties uz saviem trim brīnišķīgajiem pilngadīgajiem un pilnīgi patstāvīgajiem bērniem – meitām un dēlu.

Intensīvajā darba dzīvē man ir svarīgi saglabāt līdzsvaru. To man sniedz mani vaļasprieki, kas veldzē un bagātina. Tas ir regulārs pirts apmeklējums, garas pastaigas dabā un regulāri ceļojumi – gan iekšējā telpā, proti, meditācija, gan ārējā telpā. Esmu piedalījusies pat starptautiskās ceļojumu ekspedīcijās uz eksotiskām valstīm, lai iepazītu pasaules kultūru un garīgo mantojumu. Pēdējos gados labprātāk ceļoju viena un nereti dodos tālu. Lai sasniegtu izvēlēto galamērķi, mani nebaida pat pieci pārlidojumi vienā virzienā. Šāds ceļojumu formāts sniedz iespēju satikt dažnedažādus cilvēkus no atšķirīgas kultūrvides un sabiedrības slāņiem, kas nekādi citādi nebūtu iespējams. Sarunas ar ceļā sastaptajiem cilvēkiem, viņu dzīves pieredze vai pasaules uztvere nereti neiedomājami pārsteidz. Tās mani bagātina un sniedz citu perspektīvu. Šo pieredzi uzskatu par lielu vērtību un zinu, ka tā mani dziļi ietekmē. Pricējās un esmu pateicīga, ka man ir bijusi iespēja ne vien lūkoties uz Everesta smailli saullēktā, vērot zvaigžņu mirdzumu, guļot Nāves jūrā pusnaktī, apbrīnot Geizeru ielejas skatus un sirreālās ainavas, kāpjot vulkānos, pricēties par dabas daudzveidību dažādos tuksnešos, stepēs, taigā, džungļos, ledājos, bet arī iepazīt tās sajūtas, ko dod metropoles un pasaules mākslas šedevru iepazīšana klātienē.

Lai arī ko mums nesis nākotne, man ir izjūta, ka es zinu, kā ir būt tiltam, kas savieno. Lai ceļotu, var arī nekur nedoties, jo viss ir tepat.

## Bc. philol., Bc. psych. **Laura Regzdiņa-Pelēķe**



Rīgas Stradiņa universitātes maģistra studiju programmas “Veselības psiholoģija” studente, jauno produktu attīstītāja un projektu vadītāja uzņēmumā “Moon river”.

**Dzimusi:** Rīgā 1977. gadā, pavasara ziedoņa laikā.

**Izglītība:** bakalaura grāds filoloģijā (Latvijas Universitāte); profesionālais bakalaura grāds psiholoģijā un psihologa asistenta profesionālā kvalifikācija (Rīgas Stradiņa universitāte); Baltijas Psihoorganiskās analīzes centra psihoorganiskās analīzes mācību kursa absolvente.

**Atziņa:** Izpratne vairo mīlestību.

## Darba un dzīves gājums

Mana motivācija uzrakstīt šo stāstu par savu nonākšanu psiholoģijas jomā balstās vēlmē dalīties ar to, ka pārmaiņas ir iespējamās – gan attiecībā uz profesionālo nodarbošanos, 36 gados no darba reklāmas un televīzijas jomā apzināti izvēloties sākt apgūt psiholoģiskās palīdzības profesiju, gan arī personiski, mazpamazām veicot iekšējas transformācijas.

Šobrīd esmu psiholoģiskās palīdzības ceļa pašā sākumā, tāpēc pagaidām par saņemto no psiholoģiskās palīdzības izglītības un prakses varu pateikt daudzkārt vairāk nekā par savu devumu. Pateicoties psiholoģiskās palīdzības prakses attīstītājiem un veidotājiem, man ir bijusi iespēja gūt lielisku izglītību un spert drošu topošā profesionāla pirmo sagatavošanās soli – šo gadu laikā esmu piedzīvojusi to, kā psiholoģiskā palīdzība un pašpalīdzība palīdz man pašai, proti, esmu izjutusi patīkamas pārmaiņas savā dzīvē.

Šobrīd esmu absolvējusi Baltijas Psihoorganiskās analīzes centra psihoorganiskās analīzes mācību kursu, kā arī studēju veselības psiholoģiju maģistrantūras 2. kursā RSU. Mani interesē psihofizioloģija, neiro psiholoģija, apzinātības prakses un pāru attiecības. Tuvākās nākotnes ieceres es saistu ar veselības psihologa un psihoorganiskās analīzes speciālista praktisko darbību, konsultējot klātienē un tiešsaistē. Papildus praktiskai darbībai vēlos realizēties kā pētniece, izstrādājot pašattīstības intervences psihoemocionālajam līdzsvaram un resursu apzināšanai. Vēl mani patiesi interesē psihoizglītošana – prakses ietvaros veikto individuālo psiholoģisko konsultēšanu un grupu vadīšanas nodarbību laikā esmu izjutusi, cik ļoti palīdzošā ir atbilstoši un precīzi, īsi izstāstīta informācija par aktuālo tēmu. Piemēram, klientiem izskaidrojot domāšanas, uzvedības, emocionālā noskaņojuma, ķermeņa sajūtu un smadzeņu darbības mijiedarbību. Palūkojoties atpakaļ, redzu, kā manas intereses ir vijušās cauri dzīvei un darbam un tagad apvienojušās psiholoģiskās palīdzības jomā.

Dzīvē un darbā vienmēr esmu sekojusi interesei. Tā mani aktivizē un sniedz gandarījumu. Kad mācījos vidusskolā, aizrautīgi nodarbojos ar sporta aerobiku un apcerēju iespēju studēt Sporta akadēmijā trenera vai fizioterapeita programmā. Kopš pusaudža gadiem esmu bijusi līdzdalīga Latvijas neatkarības atgūšanas laika notikumos, jo dzīvoju pašā Vecrīgas sirdī, piedzīvoju dažādos pārmaiņu procesus un tajos piedalījos. Tādēļ ar sapni par brīvu un laimīgu Latviju pēc vidusskolas beigšanas stājos diplomātijas un starptautisko attiecību programmā. Neiestājos, ar vienu punktu paliecot ārpus strīpas, taču brīvības un izvēles jautājumi ir vienmēr mani interesējuši un psiholoģiskā kontekstā interesē arī šobrīd. Man patik rakstīt, interesē valoda un kultūra, tai skaitā vēstures mantojums. Tādēļ rezerves variants bija filoloģijas studijas. Pilnīgi nejauši, jau sniedzot dokumentus, atklāju, ka pastāv Klasiskās filoloģijas katedra, kur var apgūt ne tikai latviešu, bet arī latīņu un sengrieķu valodu un kultūru. Tur arī iestājos. Divās manīs izvēlētās studiju programmās pēc to absolvēšanas bija paredzēts darbs ar cilvēkiem. Trešajā – ar valodas un kultūrvēsturisko mantojumu. Starp citu, pirms pieciem gadiem, pārkrāmējot mantas, kādā vidusskolas kladē atradu savu pierakstu uz grāmatzīmes, kurā bija teikts, ka mani interesē tas, kā cilvēks domā.

Šīs intereses īstenoju, strādājot reklāmā un vēlāk televīzijas producentu kompānijā. Darbs mani patiesi aizrāva – uzklausīju kompānijas pārstāvju vēlmes un vajadzības, nodevu tās māksliniekam, ar kuru kopā radījām vizuāli skaistu un saturiski piepildītu reklāmas piedāvājumu. Piedalījos televīzijas raidījumu, brīvdabas koncertu un reklāmas klipu organizēšanas un filmēšanas procesā. Šajā jomā strādājot, realizēju savu radošo potenciālu, un man ļoti patika iespēja sadarboties ar dažādiem cilvēkiem. Tomēr pēc vairāk nekā desmit šajā nozarē nostrādātiem gadiem un saskarsmes ar ļoti daudziem un dažādiem cilvēkiem izjutu, ka gūtā pieredze mani ir bagātinājusi un esmu gatava doties tālāk. Aktualizējās jau vidusskolā formulētais – mani interesē jautājumi par cilvēku domāšanu un uztveri, kas papildinājās ar jautājumiem par izvēli, nozīmes un jēgas piešķiršanu, savstarpējo attiecību veidošanu.

Šajā laikā sāku interesēties arī par pašattīstību, mūžizglītību, formālo izglītību psihoemocionālajā jomā. Iepazinu un pamazām sāku praktizēt apzinātību un meditāciju. Saprātu arī, ka noteikti kaut ko vēl mācišos. Pamēģināju žurnālistiku un sabiedriskās



attiecības, bet jutos garlaikota, it kā atražotu un lietotu sen zināmas frāzes, izteikumus, uzskatus, it kā staigātu pa virsmu, neskarot dziļumu, būtību. Apsvēru iespēju studēt fiziku vai bioloģiju, jo tajās bija dažas atbildes uz mani interesējošiem jautājumiem, tomēr nesaredzēju, kā šīs zināšanas es varētu pielietot praktiski savā ikdienā – vēlējos strādāt darbu, kas saistīts ar cilvēka pašattīstību un pašpilnveidi. Tā izvēlējos studēt psiholoģiju.

Atskatoties šķiet, ka bija vairāki nozīmīgi dzīves pagriezieni, kas, savstarpēji apvienojoties, aizveda mani pa psiholoģiskās palīdzības ceļu. Vispirms – pieredze, kuru guvu, piedaloties Pirmā Latvijas Mediju foruma organizēšanā, kurā pulcējām mediju pārstāvjus, pieaicinot arī ārzemju pasniedzējus un izmantojot tajā laikā inovatīvo “Open space” metodi, kas, dalībniekiem savstarpēji komunicējot, palīdz rast jautājumus, kurus viņi vēlas risināt, kā arī rast atbildes uz tiem. Forumā tēma bija: kā mediji var palīdzēt sabiedrībai, kā attieksme pret Latvijas vēsturi ietekmē nākotni, vai mediji var nopelnīt ar labām ziņām, kas Latvijā ir izcils, kā arī citi jautājumi. Forumā patrons bija Imants Ziedonis, kura daiļradi vienmēr esmu apbrīnojusi un no tās iedvesmojusies. Mums izdevās radīt rezonansi sabiedrībā. Savukārt es guvu iedvesmu un ticību realizēt līdzīgus projektus. Kopš vidusskolas laika apzinu, ka man ir svarīga zeme un sabiedrība, kurā dzīvoju.

Nākamais pagrieziena – pamazām sāku interesēties par to, kā ir organizēta izglītība citās pasaules valstīs, kāda ir vispusīgi attīstoša izglītība, kas palīdz iegūt ne tikai zināšanas, bet attīsta arī psihoemocionālās prasmes, sadarbības spējas, izpratni par saviem talantiem, interesēm, kritisko domāšanu, emocionālo intelektu. Rezultātā piedalījās raidījumu cikla veidošanā par izglītību un nodarbinātību.

Trešais pagrieziena – sadarbībā ar dažādu jomu speciālistiem no Latvijas un pasaules piedalījās vispusīgi attīstošu starpdisciplināru vasaras nometņu organizēšanā jauniešiem. Tajās es vēroju psihologu un psihoterapeitu, kā arī citu speciālistu darbu un sapratu, ka arī es vēlos to apgūt – radošu un vispusīgu pieeju cilvēka izaugsmei.

Pēc šīm mācību nometnēm iestājos Baltijas Psihoorganiskās analīzes centra psihoorganiskās analīzes mācību kursā un RSU psiholoģijas programmā. RSU izvēlējos kā inovatīvu universitāti, jo zināju, ka maģistrantūrā iespējams studēt veselības psiholoģiju. Tāpēc sāku ar bakalaura studiju programmu. Iespēja apgūt izglītības programmu, kurā tiek aplūkota psihes un ķermeņa saistība, bija tieši tas, ko vēlējos.

Nākamais nozīmīgais pagrieziena bija satikšanās ar profesori Kristīni Mārtinsoni un pētniecības jomas iepazīšana. Profesore iedrošināja un atbalstīja izvēlēties man interesējošo pētniecisko tēmu par garīgā intelekta, garīgo prakšu, dzīves jēgas un kognitīvo spēju sakarībām pieaugušajiem, par ko 2019. gadā uzrakstīju un aizstāvēju bakalaura darbu ar izcilību, kā arī ieguvu otro vietu RSU studentu konferencē. No sirds pateicos profesorei par sirsnīgo un iedvesmojošo sadarbību, augstajām prasībām, atsaucību, motivāciju un uzmundrinājumiem attīstīties un pilnveidoties, par saņemto atbalstu visu šo gadu garumā un iespēju šīs sadarbības rezultātā paplašināt redzeslokus. Arī par iespēju īstenot un pilnveidot ne tikai savu kā pētnieces interesi, bet arī sniegt ieguldījumu sabiedrībai noderīgu problēmu risināšanā, saņemot piedāvājumu līdz ar citiem iesaistīties valsts pētījumu programmā “Covid-19 seku mazināšanai”, lai pētītu cilvēku uzvedību, psiholoģisko noturību un dzīvespēku krīzes apstākļos.



Nākamais pagrieziena punkts ir satikšanās ar pētnieci, RSU Psiholoģijas laboratorijas asistenti Kristīni Šneideri, ar kuras atbalstu varēju brīvprātīgi piedalīties pētījumā, kurā tiek izmantota elektroencefalogrāfijas aparatūra, tādējādi gūstot iemaņas psiholoģiskā pētniecībā ar mūsdienīgu aprīkojumu. Paldies gan par saņemto atbalstu un iespējām, gan iedvesmu redzēt psihologu pētnieku ar plašām idejām, mirdzošām acīm un aizrautīgu interesi par savu darbu.

Izsaku pateicību katram docētājam, kuru esmu satikusi psiholoģijas un psihoterapijas studiju procesā, jo nav iespējams atsevišķi izdalīt visu saņemto un integrēto, kas nu ir kļuvis par daļu no manis un topošās profesionālās identitātes. Esmu saņēmusi un turpinu saņemt lielu atbalstu un attīstības iespējas.

**(PAŠ)PIEREDZES STĀSTI**

## Dr. psych. Anita Pipere



Profesore Daugavpils Universitātē, vadošā pētniece Humanitāro un sociālo pētījumu institūta Ilgtspējīgas izglītības centrā.

**Dzimusi:** Daugavpilī.

**Izglītība:** psiholoģijas doktora grāds.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** darba dzīves sākums Daugavpils Universitātē, ievēlēšana par profesori Daugavpils Universitātē, sadarbība ar Latvijas Universitāti un Rīgas Stradiņa universitāti.

**Atziņa:** Vienas atziņas nav, tādu ir daudz – atkarībā no noskaņojuma, situācijas, konteksta u. tml., pašreiz varētu būt *Per aspera ad astra*<sup>23</sup>...

## (Paš)pieredzes stāsts

**Es lūdzu jūs pastāstīt savu stāstu par sevi, savām attiecībām ar laiku un telpu, attiecībām ar vidi un tuvāko pasauli, nākotnes perspektīvām, stāstījumā ietverot atbildes uz šeit minētajiem pieturas punktiem.**

Šī intervija mani pārsteidza diezgan nesagatavotu, jo mainīt lomas un nonākt intervējamā pozīcijā tomēr ir mulsoši un dīvaini, kad darba dzīves lielākā daļa ir aizvadīta “galda otrajā pusē”. Vēl viena nianse – šodien akadēmiskajā vidē darbiniekam reti jautā, ko viņš vēlas, par ko sapņo, uz ko tiecas, kā viņš subjektīvi vērtē savus “objektīvos”

---

<sup>23</sup> Tulkojumā no latīņu valodas “Caur ērkšķiem uz zvaigznēm”.

sasniegumus, viņš diezgan reti nokļūst izpētes centrā, par viņa pašsajūtu un dzīvi publiski interesējas diezgan maz, jo uzmanības centrā galvenokārt ir kārtējie profesionālie izaicinājumi un mūžīgais jautājums – vai nupat būs nepieciešams doties radošajā trimdā vai tomēr glābties radošajā patvērumā... Ja psihologam praktiķim vismaz ir (precīzāk, iepriekš bija) obligātā personīgā terapija un supervīzijas (šobrīd – pārraudzība), tad psihologam akadēmiskajā vidē un izglītībā šādu prasību nav. Jātiek nu galā, kā katrs māc... Teoriju par praksi ir jāpārvērš personīgās dzīves un profesionālās darbības jomā.

### **I tēma. Lūdzu, pastāstiet par savu piederību darba pasaulei un iesaisti profesionālajā dzīvē, īsi atbildot uz šādiem jautājumiem!**

#### **Kā jūs īsi raksturotu savu nozīmīgāko ieguldījumu vai sasniegumu psiholoģiskās palīdzības praksēs, izglītības vai pētniecības attīstībā mūsu valstī?**

Tādu vienu pašu nozīmīgāko ieguldījumu raksturot ir ļoti grūti, jo mūsdienās spēles noteikumus nosaka situācija, kurā akadēmiskā vidē strādājošajam ir jābūt *bricoleur*<sup>24</sup> jeb plaša profila speciālistam. Ja palūkojamies uz prasībām, kas Latvijā ir izvirzītas asociētā profesora vai profesora amata kandidātiem, redzam, ka kritēriju skaits neaicina nopietni koncentrēties uz kādu vienu jomu vai kritēriju (piemēram, starptautiskiem projektiem), jo ievēlēšanai nepieciešami pietiekami un sabalansēti rādītāji visās jomās.

Ja runā kopumā par pētniecību, kurā strādāju gan psiholoģijas, gan izglītības zinātņu nozarē, tad par savas profesionālās dzīves augstāko sasniegumu joprojām uzskatu starptautiskā recenzējamā žurnāla *Journal of Teacher Education for Sustainability* izveidošanu 2001. gadā kopā ar Daugavpils Universitātes (turpmāk – DU) profesori Ilgu Salīti (pašreiz UNESCO katedras vadītāju DU), vairākus gadus ilgu darbību kā šī žurnāla redaktorei un žurnāla “ievadišanu” SCOPUS datubāzē jau 2007. gadā, kad Latvijā šāda veida žurnāli tikai sāka veidoties.

Savukārt pedagoģiskās psiholoģijas jomā, ko uzskatu arī par savu specializāciju, jānorāda uz sadarbību ar ārzemju zinātniekiem starptautiskos projektos, kas saistīti ar matemātikas izglītību un psiholoģiju, no tās izrietošo zinātnisko sadarbību, publikācijām, vadītajām doktora disertācijām, kas tika aizstāvētas, un cita veida aktivitātēm no 2010. gada līdz pat šim brīdim. Pašlaik aktuāla ir zinātnes filosofija, pētījumu metodoloģijas jautājumi sociālajās zinātnēs, tostarp psiholoģijā, monogrāfiju veidošana sadarbībā ar RSU profesori Kristīni Mārtinsoni. Vēl, manuprāt, nozīmīgs mana pētnieciskā darba rezultāts ir starptautiskā sadarbība – pētījumi un publikācijas kopā ar ārzemju zinātniekiem no Igaunijas, Somijas, Lielbritānijas, Īrijas, Singapūras, kas ļauj Latvijas vārdu nest plašā pasaulē.

<sup>24</sup> Vārds *bricoleur* ir cēlies no franču valodas, mūsdienās tiek lietots daudzās nozarēs – filosofijā, antropoloģijā u. c. – ar nozīmi “veidot pašam sevi”.

**Kā jūs izvēlējāties konkrēto psiholoģiskās palīdzības jomu, psiholoģisko izglītošanu vai pētniecības jomu, kurā darbojaties? Kā jūs nokļūvat tajā, vai kāda ir jūsu saistība (piemēram, administratīvā) ar to?**

Stāsts būtu jāsāk ar atmiņām par piedalīšanos psiholoģijas olimpiādē Kijevā (vēl PSRS laikā).

Biju Daugavpils Pedagoģiskā institūta (DPI) studente un olimpiādē guvu diezgan labus rezultātus. Jāatzīmē arī personīgā interese par psiholoģiju, ko veicināja DPI psiholoģijas pasniedzēja docente Genovefa Holopova. Sekoja aspirantūra Latvijas Universitātē psiholoģijā un doktora darba aizstāvēšana 1993. gadā (darba vadītāja – profesore Ārija Karpova), atgriešanās Daugavpils Universitātē – docētājas pienākumi, pakāpeniska iesaistīšanās pētniecībā un pedagoģiskajā darbā.

Kā ierasts, sākotnēji bija ļoti daudzu kursu docēšana, no kuriem šobrīd palikuši vien kādi 10–11 studiju kursi. Viss notika diezgan dabiski un plūstoši, kā teiktu amerikāņu pedagoģiskais psihologs Džeroms Bruners. Jaunais attīstījās, balstoties uz vecajām zināšanām un pieredzi. Turpināju darboties pedagoģiskās psiholoģijas jautājumu pētniecībā, vēlāk pievērsos arī skolotāju ilgtspējīgai izglītībai, tad parādījās interese par identitātes un pašas zinātniskās darbības izpēti, nedaudz vēlāk – arī par kvalitatīvo metodoloģiju un zinātnes filosofiju.

Varu teikt, ka darbība pētniecībā – gan psiholoģijas, gan izglītības jomā (īpaši skolotāju izglītības un matemātikas izglītības) –, kā arī dzīves pieredzes refleksija un pakāpeniska pētījumu problemātikas attīstība mani aizveda līdz starpdisciplināritātes un transdisciplināritātes idejai, kas ir viens no maniem pētniecības virzieniem pašlaik. Pārstāvēniecība vairākās zinātņu nozarēs (psiholoģijā un pedagoģijā) un apakšnozarēs (esmu saistīta gan ar pedagoģisko psiholoģiju, gan ar veselības psiholoģiju un sociālo psiholoģiju) nenoliedzami veicina t. s. transdisciplinārās personības veidošanos, kas dažkārt ļauj pretendēt uz dziļāk un precīzāk saskatītu problēmu būtību.

**Ar ko jūsu pārstāvētā psiholoģiskās palīdzības joma vai izglītošana, vai pētniecība, vai administratīvais darbs ir būtisks un nozīmīgs kopējā attīstības perspektīvā?**

Atbildot uz šo jautājumu, jāuzsver vienotā tendence tuvināt perifēriju centram. Starptautiskā mērogā savu misiju redzu nepieciešamībā pasauli vairāk iepazīstināt ar sociālo zinātņu pētījumiem Latvijā, pacelt Latviju šajā pētniecības jomā no marginālas valsts statusa kaut nedaudz augstāk.

Otrkārt, precizējot šīs darbības saturisko aspektu gan pasaules, gan Latvijas kontekstā, domāju, ka svarīgi ir nodarboties ar kvalitatīvo pētniecību, kas savukārt ir vairāk vai mazāk margināls pasākums (šķiet, ka mazāk pasaules, bet vairāk Latvijas sociālo zinātņu pētniecības kontekstā).

Treškārt, arī pētniecības metodoloģijas un zinātnes filosofijas pētījumus daļēji var uzskatīt par margināliem pasaules un Latvijas sociālajās zinātnēs, tāpēc arī darbību šajā jaunajā lauciņā uztveru kā pievienošanos un atbalstu perifērijā esošajām problēmām.

Beidzot, saskatu savu misiju veicināt psiholoģijas izglītību Latgalē, ko arī simboliski var uzskatīt par marginālu reģionu un vidi Latvijas psihologu izglītošanā.

**Kā jūs definētu, kas ir psiholoģiskā palīdzība?**

Manas izjūtas, runājot par psiholoģisko palīdzību, var raksturot dzeja un mūzika:

*Hello darkness, my old friend  
I've come to talk with you again  
Because a vision softly creeping  
Left its seeds while I was sleeping  
And the vision that was planted in my brain  
Still remains  
Within the sound of silence  
In restless dreams I walked alone  
Narrow streets of cobblestone  
'Neath the halo of a street lamp  
I turned my collar to the cold and damp  
When my eyes were stabbed by the flash of a neon light  
That split the night  
And touched the sound of silence  
And in the naked light I saw  
Ten thousand people, maybe more  
People talking without speaking  
People hearing without listening  
People writing songs that voices never share  
No one dared  
Disturb the sound of silence  
"Fools" said I, "You do not know  
Silence like a cancer grows  
Hear my words that I might teach you  
Take my arms that I might reach you"  
But my words like silent raindrops fell  
And echoed in the wells of silence  
And the people bowed and prayed  
To the neon god they made  
And the sign flashed out its warning  
In the words that it was forming  
And the sign said, "The words of the prophets  
Are written on the subway walls  
And tenement halls  
And whispered in the sounds of silence."<sup>25</sup>*

<sup>25</sup> Dziesmas *Sounds of silence*, Simon & Garfunkel (1966), vārdi. Sk. <https://www.youtube.com/watch?v=f7McpVPlidc>

## **Kā jūs dažos teikumos raksturotu sabiedrības attieksmi pret psiholoģisko palīdzību Latvijā šodien?**

Ambivalenta. No vienas puses – cienīta un nepieciešama (galvenokārt politiķu un administratīvo struktūru dokumentos un retorikā), no otras puses – finansiāli nepietiekami atbalstīta un ar diezgan vājiem resursiem. Plašāka sabiedrība uz to joprojām raugās ar aizdomām un šaubās par tās kvalitāti, mērķiem un iespējamajiem rezultātiem.

Turklāt paši palīdzības sniedzēji, kas savā dziļākajā būtībā ir dažādi (uz to norāda pašreiz Latvijā realizētie pētījumi par psiholoģiskās palīdzības sniedzēju identitāti), mijiedarbībā ar politiķiem un plašāku sabiedrību, šķiet, veido ļoti dažādus tēlus un stāstus par savu identitāti un nepieciešamo atbalstu, lai gan būtu nepieciešama vienota un pārdomāta stratēģija. Cerēsim, ka ar laiku šīs pretrunas mazināsies.

## **Kuri, pēc jūsu domām, ir nozīmīgākie psiholoģiskās palīdzības prakses attīstības pagrieziena punkti Latvijā?**

Uz šo jautājumu man nav konkrētas atbildes, jo nestrādāju kā psiholoģiskās palīdzības sniedzēja.

## **Kurus trīs līdz piecus notikumus, no šodienas perspektīvas lūkojoties, jūs nosauktu kā nozīmīgākos pagrieziena punktus savā profesionālajā dzīvē? Lūdzu, īsi raksturojiet tos!**

No šodienas perspektīvas raugoties, kā nozīmīgākos pagrieziena punktus savā profesionālajā dzīvē laikam varu nosaukt šādus notikumus: kā pirmo nozīmīgāko varu minēt savu pirmo garāko stažēšanos ārzemēs 1994./95. studiju gadā Antiokas augstskolā (*Antioch Graduate School*) Ņūhempšīrā (ASV). Tā tika realizēta, pateicoties IREX<sup>26</sup> pēcdoktora studiju pētniecības stipendijai. Guvu ārkārtīgi vērtīgu pieredzi, kas man, tikko Latvijas Universitātes aspirantūru beigušam jaunajam mācībspēkam, ļāva iepazīties ar pilnīgi citādu izglītību un pētniecību, sastapt izcilus mācībspēkus un noticēt, ka ir iespējams dzīvot un domāt arī citādi.

Dažus gadus pēc atgriešanās Latvijā, 2000. gadā, toreizējā fakultātes dekāne Ilga Salīte uzaicināja mani piedalīties starptautiskā seminārā par kvalitatīvā pētījuma izmantošanu mūsdienu izglītības pētījumos un Ziemeļamerikas pieredzi Baltijas valstīm,<sup>27</sup> ko organizēja Kvebekas Universitāte (Kanāda) un Kauņas Tehnoloģiskā universitāte (Lietuva). Šo notikumu var uzskatīt par sākumpunktu manai interesei un darbībai kvalitatīvajā pētniecībā, kas šobrīd ir integrēta dažādos manas darbības aspektos, sākot no pētniecības un izglītojošām aktivitātēm līdz monogrāfiju rakstīšanai.

Nākamais lielais pagrieziena punkts manā profesionālajā darbībā bija žurnāla *JTES*<sup>28</sup> dibināšana un galvenās redaktora amata pienākumu pildīšana nākamajos septiņus gadus.

<sup>26</sup> *International Research and Exchanges Board* – Starptautiskā pētniecības un apmaiņas padome.

<sup>27</sup> *Use of Qualitative Research in Contemporary Research in Education: North American Experience for the Baltic Countries.*

<sup>28</sup> *Journal of Teacher Education for Sustainability.*



Tā bija izcila skola gan akadēmiskajā rakstīšanā un tās veicināšanā, gan zinātniskā redaktora un organizatora darbā.

Vēl viena nozīmīga virāža bija kļūšana par starptautisko ekspertu (Latvijas pārstāvi) NorBa projektā “Ziemeļvalstu–Baltijas salīdzinošais pētījums matemātikas izglītībā”<sup>29</sup> (2010–2013) un Latvijas darba grupas koordinatori Singapūras Nacionālā izglītības institūta starptautiskajā projektā “Nekognitīvās prasmes un Singapūras skolēni – starptautiskais salīdzinājums”<sup>30</sup> (2010–2012).

Pēdējais krasākais pagrieziena punkts bija sadarbības uzsākšana ar profesori Kristīni Mārtinsoni 2009. gadā – docēšana RSU psiholoģijas programmās, kopīgo monogrāfiju tapšana un, kas ir vēl nozīmīgāk, dvēseles un gara radniecības atrašana, ar ko kopā nav vientuļi, radošajā trimdā dodoties.

### **Kas ir jūsu nozīmīgākie skolotāji (īsumā – kāds bijis viņu devums)?**

Uz šo jautājumu var atbildēt dažādi: profesionālajā plāksnē, atceroties skolotājus izglītības un zinātnes jomā, analizējot visu dzīves gājumu vai koncentrējoties uz kādu noteiktu dzīves periodu. Tomēr izvēlēšos nosaukt vismaz dažus galvenos skolotājus visos dzīves posmos, strukturējot tos pa izglītības un darba dzīves periodiem.

Vispirms gribu minēt savus vecākus un vecvecākus, kuri deva man iespēju vispusīgi izglītoties un izveidoja daudzas nozīmīgas personības īpašības, bez kurām nevar iztikt pedagogs un zinātnieks. Skolotājas Era Gavrilova, Marija Jankoviča, Ērika Bērziņa, Marija Mičūne un vēl daudzi Daugavpils 1. vidusskolas skolotāji ar savu radošumu, netradicionālo pieeju mācībām, aicinājumu domāt un kritiski vērtēt pasauli, kā arī ar savu pedagoģisko pieeju. Viņi manai profesionālajai dzīvei ielika to pamatu, uz kura es balstos vēl šodien.

No studiju gadiem augstskolā un aspirantūrā noteikti jāmin doktora darba vadītāja Ārija Karpova, kura deva pārlicību tiekties uz augstākiem mērķiem, mācīja mērķtiecību un neatlaidību, konfliktu risināšanas prasmes un nepieciešamību izvēlēties savu dzīves stilu, un Ilga Salīte, kura gan kā pasniedzēja DPI, gan vēlāk arī kā kolēģe un vadītāja iedvesmoja sasniegt arvien plašākus un tālākus intelektuālās dzīves apvāršņus un bija cilvēks, ar ko ārkārtīgi interesanti varēja risināt ilgtspējīgas filosofiskas diskusijas par dažādiem zinātniskiem jautājumiem, kā arī profesors Aleksejs Vorobjovs, kurš savā dzīvē un darbībā rādīja īstam zinātniekam raksturīgas pozīcijas un darbspēju piemēru.

No ASV aizvadītā perioda jāmin Sintija un Mičels Tomašovi (*Cynthia and Mitchell Thomashow*), kuri mani viesmīlīgi uzņēma ne tikai universitātē, bet arī savās mājās, un parādīja ASV 90. gadu intelektuālās elites dzīvesveidu, atvērto un brīvo domāšanu un akadēmiskās dzīves īpatnības.

Par saviem skolotājiem varu uzskatīt arī vairākus pašreizējos kolēģus Daugavpils Universitātē (DU) – profesori Dzintru Iliško, kas vienmēr uztur dzīvesprieku, nepārtraukti sniedz nesavtīgas palīdzības un atbalsta piemēru gan pedagoģiskajā un zinātniskajā darbībā, gan ārpus tās, un DU docenti Tatjanu Uzoli, bez kuras pašreizējā un nerimstošā psiholoģiskā un garīgā atbalsta daudzi mani darbi un ieceres paliktu nepiepildītas.

<sup>29</sup> *Nordic-Baltic comparative research in mathematics education: NorBa project.*

<sup>30</sup> *Non-cognitive skills and Singaporean students – International comparisons.*

Protams, nozīmīga vieta ir RSU profesorei Kristīnei Mārtinsonai, kuru laikam varu saukt par savu pēdējā laika skolotāju darbu organizācijas un vadības jomā. Viņa ir kā nerimīgs dzinējspēks, kura neizsīkstošā enerģija un optimisms liek saņemties un darīt pat tad, kad šķiet, ka visi spēki jau ir izsmelti. Professore Mārtinsone ir vēl viens cilvēks, kas ir ļāvis izbaudīt dziļi filosofiska un intelektuāli piesātināta dialoga radītu prieku un gandarījumu.

Jāpiebilst, ka visi šie skolotāji ļoti daudz devuši, lai ārkārtīgi daudzus jautājumus man izdotos kļūt sev pašai par skolotāju un apgūt jauno pašmācības ceļā. Dzīves posms kopš 90. gadiem ir bijis nepārtraukts saspringtas mācīšanās, jaunā apguves, attīstības un pašattīstības laiks, kad profesionālajā jomā ievēroju nerakstītu likumu – katru gadu ir jāsasniedz kāda jauna virsotne, t. i., jāpaveic kaut kas tāds, kas nav darīts iepriekš, vai jāiemācās kaut kas pilnīgi jauns.

### **Kuras, pēc jūsu domām, ir trīs līdz piecas nozīmīgākās psiholoģiskās palīdzības profesionāli raksturojošas kvalitātes (un kādēļ tieši nosauktās)?**

Vairāk gribas redzēt nevis profesionāli ar dokumentiem un normām atbilstošām dažādām kvalitātēm, bet gan viengabalainu personību, kurai piemīt harisma, dvēseles spēks un tādas kvalitātes, kas TIEŠĀM ļauj palīdzēt tam vienam konkrētajam, unikālajam klientam, kurš ir atnācis pēc palīdzības.

### **Kā jūs īsi raksturotu sevi plašākā kontekstā – kā sabiedrības un Visuma daļu?**

Uz šo jautājumu nav viennozīmīgas atbildes, šis raksturojums ir mainīgs kā pati dzīve un tās plūdums.

## **II tēma. Lūdzu, pastāstiet par sevi, īsi atbildot uz šādiem jautājumiem!**

### **Kā jūs īsi raksturotu – kas jūs esat un ko vēlaties?**

Atbilde, protams, vienmēr būs atkarīga no situācijas un tā, cik šauri vai plaši mēs skatām šo jautājumu. Pašlaik esmu cilvēks, kas vēlas godīgi padarīt savu darbu, un lai resursi saskan ar izvirzītajām, arvien pieaugošajām prasībām (no personīgās un profesionālās dzīves kopumā), lai Dievs ļauj dzīvot, nenodarot pāri citiem un nesaņemot apzinātu ļaunumu no citiem, lai cilvēki Latvijā un pasaulē vairāk jūt līdzti cits citam, atbalsta cits citu, lai cilvēki jebkurā vietā justos sadzirdēti, vajadzīgi, novērtēti, lai kas viņi arī būtu...

### **Par ko jūs vēlējāties kļūt bērnībā?**

Vēlmes bija dažādas – no dārznieces (jaunākajās klasēs) līdz rakstniecei, žurnālistei, aktrisei (pusaudzes gados)... Mazliet vēlāk vēlējās kļūt arī par mūziķi. Noteikti nevēlējās kļūt par pedagoģi vai zinātnieci – šāda izvēle pat netika aplūkota.

### **Kā jūs pabeigtu teikumu: es varu palīdzēt / iedot...**

Diez vai es pati varu kaut ko palīdzēt vai iedot, bet ar palīdzību no augšas un pašu cilvēku patiesu uzticēšanos un motivētu garu varbūt dažreiz izdodas pateikt vai uzrakstīt kādu labu domu un palīdzēt cilvēkiem izprast lietas.

### **Kas ir jūsu iedvesmas avoti un vaļasprieki?**

Daba, darbs dārzā, sēņošana, ogošana, pastaigas mežā, bet, gadiem ejot, tam laika atliek arvien mazāk... Iedvesmu sniedz ilgāka atpūta ārpus Latvijas, sarunas ar sirdsgudriem cilvēkiem, apziņa, ka tu kādam esi vajadzīgs un tev arī pietiek resursu šīs vajadzības apmierināt.

### **Kādi ir jūsu ikdienas paradumi sirdsmieram vai kas sniedz dzīves balansu?**

Protams, dzīve ir nepārtrauktas šūpoles, un nepārtraukti ir jācīnās ar kaut ko, kas izrauj no šī tik grūti sasniegtā līdzsvara. Sirdsmieru noteikti sniedz lūgšanas, padarīta darba apziņa. Labi palīdz *Persen forte* (augu preparāts ar vieglu nomierinošu iedarbību)... Ja godīgi, tad nezinu nevienu kolēģi vai paziņu no akadēmiskās vides, kas nebūtu uz izdegšanas sliekšņa vai jau ar izteiktiem izdegšanas simptomiem, tādēļ vienīgais, kas palīdzētu un sniegtu dzīves līdzsvaru, būtu pamatīga darba slodzes un stresa samazināšana un pievēršanās tikai tiem darbiem, kas patiesi iedvesmo un sniedz gandarījumu. Bet tas, protams, pagaidām ir neiespējami, ņemot vērā Latvijas pašreizējo situāciju.

### **Kas ir jūsu Everests?**

Dodu priekšroku gariem maršrutiem līdzēnā apvidū, bet, ja mazliet nopietnāk, – iemācīties pareizi un produktīvi atpūties, priesīties un baudīt dzīvi.

### **Ja jums būtu iespēja zelta zivtiņai izteikt trīs vēlēšanās, kādas tās būtu?**

Lai izdodas viegli un ātri pabeigt un nodot publicēšanai jauno monogrāfiju par pētniecības metodoloģiju; lai pasaulē cilvēku sirdīs nekad nezustu ticība, cerība un mīlestība; vēlētos lūgt, lai zelta zivtiņa paliek uz visiem laikiem dzīvot manā akvārijā ar rezervētu atļauju katru mēnesi izteikt trīs vēlēšanās.

## **III tēma. Lūzdu, pastāstiet par sevi nākotnes ieceru kontekstā, ietverot šādus pieturas punktus!**

### **Kādi šobrīd ir trīs līdz pieci jūsu nozīmīgākie profesionālie mērķi?**

Sadarbībā ar profesori Mārtinsoni pabeigt monogrāfiju par pētniecības metodoloģiju; turpināt darboties zinātnes filosofijas jomā un turpināt publicēt rakstus iecerētajā sīrijā par transdisciplināritāti kopā ar Dublinas Pilsētas universitātes mācībspēkiem; sekmīgi novadīt līdz aizstāvēšanai promocijas darbus DU un RSU studentiem.

### **Ko jūs uzskatāt par nozīmīgāko vai svarīgāko, kas būtu jāattīsta psiholoģiskās palīdzības praksē, izglītībā un pētniecībā mūsu valstī?**

Manuprāt, tā būtu starptautiskā, starpaugstskolu un starpprogrammu sadarbība psiholoģijas izglītībā un pētniecībā, atvērtās pieejas resursi Latvijas pētniekiem un izglītotājiem psiholoģijas nozarē (datubāzes ar izpētes metodēm, pētījumu rezultātu apkopojumi u. tml.), vairāk starpdisciplināro un transdisciplināro pētījumu, kas dotu labumu Latvijas sabiedrībai kopumā.

### **Kādi trīs nozīmīgākie jautājumi, pēc jūsu domām, būs jārisina psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem pēc 10 un 20 gadiem?**

Ja runājam par Latviju, domāju, ka, pieaugot dzīves tempam, nenoteiktībai, globālo izaicinājumu nastai, droši vien turpināsies un kļūs vēl izteiktākas ar depresiju, trauksmi saistītās problēmas, pieaugs dažādu atkarību veidi un izplatība (īpaši interneta un datoratkarība), noteikti būs jārisina ar ģimeni saistītās problēmas – tomēr grūti pateikt, kādas tieši, jo pēc 10–20 gadiem ģimenes veidols var būtiski atšķirties no pašreizējā, populācijas novecošanas dēļ noteikti būs daudz vairāk ar senioru psiholoģiskajām problēmām saistītu jautājumu.

### **IV tēma. Nopietni un ne tik...**

#### **Kāds simbols vai metafora, pēc jūsu domām, raksturo psiholoģisko palīdzību?**

Manuprāt, šis video (Mental help hotline. *Youtube*. 12.11.2009. <https://www.youtube.com/watch?v=sqyiYd4iCYY>) pasaka visu.

#### **Kāds ir jūsu novēlējums grāmatas lasītājiem?**

Te jūs atradīsiet daudzas atbildes, kāpēc kļūt un kāpēc nekļūt par psihologu, bet galu galā vienīgais novēlējums – palieciet uzticīgi sev un domājiet paši! Ar gadiem esmu nonākusi pie secinājuma, ka vārdi un teorijas ir un paliek tikai vārdi un teorijas – to var būt daudz vai maz, un tie var būt vairāk vai mazāk pareizi, bet beigu beigās visu nosaka mūsu darbi un to ietekme uz cilvēkiem. Lai izdodas darbīgi!

#### **Vai ir kaut kas, ko es nepajautāju, bet jūs vēl gribētu pateikt vai pastāstīt?**

Jā, ir daudzas lietas, bet tas jau ir citas grāmatas materiāls.

#### **Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas! Dodiet nosaukumu attēlam vai, ja vēlaties, īsi raksturojiet to!**

Piedāvāju gatavu attēlu, to raksturojot: “Sarežģīti, bet dinamikā un uz priekšu.”



## Dr. psych. Ingūna Griškēviča



Docente Rīgas Stradiņa universitātē un pasniedzēja Liepājas Universitātē, pētniece Liepājas Universitātes Izglītības zinātņu institūtā, sertificēta psiholoģe-pārraudze konsultatīvajā un izglītības psiholoģijā.

**Dzimusi:** Rīgā.

**Izglītība:** psiholoģijas doktore, Latvijas Universitāte.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** Latvijas Skolu psihologu asociācijas priekšsēdētāja (1998–2004); darbs pie skolu psiholoģiskā dienesta izveidošanas un vadīšanas Rīgas domes Izglītības, jaunatnes un sporta departamentā (1998–2009); Vudkoka–Džonsones kognitīvo spēju testa adaptācijas un standartizācijas Latvijā projekta vadītāja (2000–2005); Vudkoka–Džonsones kognitīvo spēju testa lietošanā apmācīti vairāk nekā 200 Latvijas psihologi (2005–2014); Latvijas Individuālās psiholoģijas institūta dibināšana un vadīšana (2002–2010); kopš 2014. gada – docentes darbs augstskolā.

**Atziņa:** Normāli = Brīnišķīgi.

## (Paš)pieredzes stāsts

### Kā es nokļuvu psiholoģijas jomā, un mans redzējums

Domāju, ka psiholoģijas jomā esmu, pateicoties savam vecamtvēvam Jānim Bundulam. Jaunībā viņu kā filosofu ļoti interesēja psiholoģija, un viņš brauca uz Vāciju klausīties psihoanalītiķu lekcijas. Es jau kopš bērnības dzirdēju par psiholoģiju. Starp citu, viņš ir sarakstījis trīs grāmatas ļoti interesantā veidā, kurā psiholoģija satiekas ar literatūru, proti, tajās tiek analizēta literāro varoņu rīcība, uzvedība un raksturi.

Kad Latvija atguva neatkarību un Latvijas Universitātē tikko atvēra psiholoģijas programmu, jau pirmajā gadā uzsāku tajā studijas. Vēlāk, kad sākām strādāt kā profesionāļi, dalījuma starp jomām vēl nebija, un mēs visi darījām visu, paši lēnām arī veidojām profesionālo vidi pa specializācijām (šobrīd – profesionālās darbības jomām). Man vairāk iznāca saskare ar izglītības nozari, proti, vairākus gadus vadīju Latvijas Skolu psihologu asociāciju. Bija arī privātprakse un konsultēšana, strādāju ar grupām, vadīju seminārus un lasīju lekcijas. Savulaik kopā ar kolēģi Ilzi Paleju nodibināju arī Individuālās psiholoģijas institūtu.

Manuprāt, izglītības nozares (savulaik pedagoģiskās psiholoģijas) psihologiem ir bijusi būtiska loma Latvijas skolu izglītības sistēmas attīstībā kopumā, piemēram, individuālās pieejas koncepcijas attīstībā, speciālo izglītības programmu integrācijā vispārizglītojošās skolās un šobrīd – kompetenču pieejas izveidē, kurā tiek uzsvērtā gan sociāli emocionālo prasmju attīstības nozīme skolēniem, gan supervīziju nepieciešamība skolotājiem, respektīvi, tiek uzsvērti izglītības psiholoģiskie aspekti. Vienmēr esmu bijusi iesaistīta šajos procesos no ļoti dažādiem skatpunktiem – gan kā ierosinātāja un veicinātāja, gan kā izglītotāja un organizētāja, gan kā īstenotāja. Īsu brīdi pat biju skolas direktore.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums un nākotnes attīstības redzējums**

Definēt psiholoģisko palīdzību nav viegli, jo tas ir ļoti plašs jēdziens, kas ietver daudzveidīgas darbības, sākot no informācijas sniegšanas un izglītošanas līdz krīzes intervencēm, kurās svarīga ir gan cilvēku uzklauššana un atbalsts, gan profesionāla konsultēšana. Manā izpratnē jēdziens psiholoģiskā palīdzība simboliski atgādina, ka vārdam ir liels spēks – ar to mēs varam gan ievainot, gan dziedēt. Tāpēc psihologam kā psiholoģiskās palīdzības profesionālim ir jābūt psiholoģiski veselam un par savas psihiskās veselības labklājību jā rūpējas nepārtraukti holistiskā vienotībā ar fizisko un sociālo labklājību.

Psiholoģijas jomā esmu jau 30 gadu, tādēļ varu teikt, ka šobrīd kopumā ir daudz labāka situācija nekā pirms 10–20 gadiem. Esam daudz darījuši, lai sabiedrība psiholoģisko palīdzību atpazītu un pieņemtu kā pašsaprotamu dzīves sastāvdaļu. Tomēr tagad aktuāla tēma ir sabiedrības izpratnes attīstība par atšķirībām starp farmakoloģisku un psiholoģisku palīdzību.

Par nozīmīgāko psiholoģiskās palīdzības prakses attīstības pagrieziena punktu uzskatu Psihologu likuma pieņemšanu; ilgtermiņā tas ļaus psiholoģisko palīdzību sakārtot un attīstīt.

Saistībā ar tehnoloģiju ienākšanu sadzīvē psiholoģijai atvēries jauns, milzīgs pētniecības lauks. Domāju, ka nākotnē psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem varētu būt jārisina jautājumi par ekoloģijas un tehnoloģiju ietekmi uz psiholoģisko labklājību.

### **Mana piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei un devums psiholoģijas attīstībai Latvijā**

Domāju, ka nozīmīgs manas profesionālās darbības posms ir piecpadsmit darba gadu Rīgas domes Izglītības, sporta un kultūras departamentā, kurā kopā ar kolēģi Ilzi Paleju 1998. gadā, no pašiem pamatiem, sākām veidot skolu psiholoģiskās palīdzības dienestu Rīgā, kā arī pedagoģiski medicīnisko komisiju un skolu sociālā atbalsta sistēmu.

Kopā sākām realizēt iniciatīvu par bērnu ar speciālām vajadzībām integrēšanu vispār-izglītojošās skolās un tai nepieciešamās atbalsta sistēmas izveidi. Sadarbībā ar Latvijas Universitāti mums bija iespēja organizēt arī intelektuālo spēju diagnostikas instrumenta standartizācijas procedūru, ko šobrīd pazīstam kā Vudkoka–Džonsones testu.

Aplūkojot pa posmiem manu profesionālo dzīvi, tajā jāakcentē vairāki nozīmīgi pagrieziena punkti. Pirmais bija 1998. gadā – Internacionālās skolu psihologu asociācijas konferences organizēšana Latvijā (man kā Latvijas Skolu psihologu asociācijas priekšsēdētājam tajā vajadzēja ļoti aktīvi piedalīties). Manuprāt, tā bija pirmā reize, kad pēc neatkarības atjaunošanas Latvijas jaunie psihologi pieteica sevi un guva pieredzi starptautiskā kontekstā.

Nākamais pieturas punkts izriet no pirmā, jo iepriekšminētajā konferencē nodibinājām profesionālus kontaktus ar Vudkoka–Džonsones kognitīvo spēju testa autoriem, un rezultātā tests tika adaptēts un standartizēts Latvijā. Es gan vadīju šo projektu, gan vēlāk (gandrīz 10 gadu) apmācīju visus, kas Latvijā šo testu lietoja. Tas bija pirmais standartizētais intelekta tests Latvijā.

Kā trešo svarīgo pagrieziena punktu savā profesionālajā dzīvē noteikti gribu atzīmēt Latvijas Individuālās psiholoģijas institūta dibināšanu. Sadarbībā ar Starptautisko Individuālās psiholoģijas vasaras skolu komiteju (*ICASSI – International Committee of Adlerian Summer Schools and Institutes*) man Latvijā izdevās licencēt Lielbritānijas Individuālās psiholoģijas institūta konsultantu izglītības programmu, kas tika īstenota no 2002. līdz 2010. gadam. Pie mums brauca pasniedzēji no visas pasaules, un tā bija brīnišķīga profesionālā pieredze.

Šobrīd manā pārraudzībā ir psiholoģijas izglītība Rīgas Stradiņa universitātes Liepājas filiālē un vairāki psiholoģijas studiju kursi Liepājas Universitātē, kā arī pētniecisko projektu ieceres Liepājas Universitātes Izglītības zinātņu institūtā.

### **Mani skolotāji šajā ceļā**

Profesionālajā ceļā esmu sastapusi vairākus cilvēkus, kuri ir mani iedvesmojuši. Man kā psiholoģijas studentei pirmā spilgtākā personība bija Latvijas Universitātes pasniedzējs Geršons Breslavs, kurš man iemācīja, kā par psiholoģiju domāt zinātniski.

Otrā personība ir manis ļoti cienītā profesore Malgožata Raševska, manas doktora disertācijas vadītāja, kura man sniedza pamatīgas zināšanas psiholoģiskajā pētniecībā. Par savu galveno praktisko iemaņu skolotāju uzskatu manis dibinātā Individuālās psiholoģijas institūta pasniedzēju *Ph. D.* Timotiju Evansu, kurš daudzas reizes ar saviem semināriem bijis Latvijā. Bez viņa es nebūtu realizējusies kā psiholoģe psiholoģiskās palīdzības izpratnē.

### **Par mani pašu**

Es sevi raksturotu kā tādu Visuma daļu, kura jūtas tam piederīga un vienmēr bijusi saistīta ar psiholoģiju. Vēlos katru savu dzīves dienu pavadīt harmonijā ar sevi un savu apkārtējo pasauli. Apkārtējiem mēģinu dot iedvesmu un uzmundrinājumu. Man pašai galvenie iedvesmas avoti ir cilvēki, daba un mūzika. Līdzsvaru sirdsmieram man parasti sniedz pastaiga ar suni gar jūru. Bet mans Everests bija pārburāt pāri Atlantijas okeānam.



Ja man būtu iespēja zelta zivtiņai izteikt trīs vēlēšanās, es noteikti lūgtu sargāt manus trīs mīļos cilvēkus.

### **Mana psiholoģiskās palīdzības metafora**

Psiholoģiskā palīdzība man vienmēr ir asociējusies ar pasaku par Īkstīti, kurā vientuļā galvenā varone, kas sākumā ir tumšā alā, vēlāk paceļas lidojumā uz putna spārniem un nonāk saulainā pasaulē starp sev piederīgiem.

Grāmatas lasītājiem novēlu katram savu bezdelīgu, kas paceļ spārnos!

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



---

*Stāstu pierakstīja Līga Riekstiņa,  
RSU maģistra studiju programmas  
“Veselības psiholoģija”  
1. kursa studente*

## Dr. psych. Anita Lasmane



Docente Biznesa vadības koledžā.

**Dzimusi:** Latvijā, Rojā.

**Izglītība:** augstākā pedagoģiskā; psiholoģijas doktora zinātniskais grāds.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** psiholoģijas doktora zinātniskā grāda ieguve; divdesmit gadu darba posms Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmijā, izglītojot psiholoģijas un vadībzinātnes studiju studentus psiholoģijā; darbs Biznesa vadības koledžā, atklājot studentiem psiholoģijas un vadības, biznesa saistību; līdzdalība grāmatas “Psiholoģijas vēsture” tapšanā.

**Atziņa:** Es nevaru gribēt to, ko es nevaru, – ja es ko patiesi gribu, tad es varu to radīt.

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mans ieguldījums psiholoģijas attīstībā Latvijā

Ja domāju, kā es raksturotu savu nozīmīgāko ieguldījumu vai sasniegumu psiholoģiskās palīdzības prakses un izglītības, kā arī pētniecības attīstībā mūsu valstī, tad, manuprāt, tas lielākais solis un rezultāts ir Kristīnes Mārtinsones vadībā, sadarbībā ar viņu un savā laikā arī ar profesori Āriju Karpovu radītā “Psiholoģijas vēstures” grāmata, kurai es veidoju divas nodaļas. Viena no tām ir “Psiholoģijas priekšvēsture”, kas ir vēstījums, sākot no priekšstatiem par dvēseli pirmatnējā sabiedrībā, līdz 19. gadsimta beigām, kad notika pāreja uz psiholoģijas kā patstāvīgas zinātnes izveidi. Otra ir vēstījums par

psiholoģijas kā patstāvīgas zinātnes izveidošanos 19. un 20. gadsimta mijā. Tas ietver ceļojumu psiholoģijas izveidošanās vēsturē Vācijā, Lielbritānijā, ASV, Francijā un Krievijā.

Tā bija fantastiska pieredze vairāk nekā desmit gadu laikā – lielo likumsakarību izgaismošanās līdzīgās un atšķirīgās niansēs. Vēl šobrīd izjūtu Kristīnes Mārtinsones iedvesmojošo enerģiju, izsakot sadarbības piedāvājumu grāmatas radīšanai, atceros savas šaubas – vai es to varu. Un vēlāk – šo daudzo gadu laikā domāju, ka neizprotamā veidā, – tomēr piekritu. Tajā laikā strādāju Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmijā, vadīju psiholoģijas vēstures studiju kursu un to pieņēmu vismaz kā formālu pamatojumu, lai rakstītu par psiholoģijas vēsturi. Sākumā jau šķita – tas būs viegli un ātri. Taču šis process izvērtās kā ilgstoša pašatklāsmē – gan profesionāla, gan personiska – un daudzu lietu sakārtošana. Izsaku pateicību docentei Ievai Stokenbergai, šobrīd Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes Psiholoģijas nodaļas vadītājai, un Jeļenai Ļevinaī, kura tolaik strādāja RSU, – abas iesaistījās darba beigu posmā.

Par otru nozīmīgāko sasniegumu varu uzskatīt līdzdalību manas kolēģes Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmijā Daigas Kamerādes (tagad psiholoģijas doktores, kura strādā Lielbritānijā) projektā par Organizācijas kultūras novērtējuma aptaujas (*K. S. Cameron, R. E. Quinn*) adaptāciju Latvijā. Šī pieredze, sevišķi ideālās un reālās organizācijas kultūras līdzību un atšķirību izvērtējums, atšķirību izraisīto seku izvērtējums, atklāja organizāciju un biznesa psiholoģijas nianses, to risinājumus, kas savukārt ir palīdzējuši maniem studentiem izzināt organizāciju pētīšanas praktisko lietderību.

### **Mana pieredze psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei un iesaiste profesionālajā dzīvē**

Kā nokļuvu psiholoģiskās izglītošanas un pētniecības jomā, tas ir jautājums, kuru parasti sev izvīrzu, kad domāju: “Vai daru to, ko man patiesi nepieciešams un ir lietderīgi darīt?”

Man ir latviešu un krievu literatūras un valodas skolotājas izglītība, tā ir mana pamata augstākā izglītība. Ceļu uz šo izglītību veidoja ļoti interesanta pieredze vidusskolā, kurā krievu literatūru un valodu man atklāja skolotāja, kas bija studējusi Ļeņingradā (tagad Sanktpēterburga) un papildus krievu valodas un skolotājas izglītībai ieguvusi arī tiesības mācīt psiholoģiju skolā. Viņa skolā izveidoja psiholoģijas fakultatīvo kursu, kuru apmeklējot atklāju sev interesantu jomu – psiholoģiju – un saņēmu vairākas atbildes uz jautājumu, kā es saku, kas lācītim vēderā.

Šis nodarbības radīja arvien jaunus jautājumus, tādēļ pēc vidusskolas pirmā izvēle bija studēt psiholoģiju. Tomēr tas uzreiz neizdevās, un tad atradu studiju programmu Daugavpils Pedagoģiskajā institūtā, kurā varēja studēt gan latviešu, gan krievu valodu un literatūru. Savdabīgi, taču tieši literatūras studijas nostiprināja vēlmi turpināt meklēt ceļu psiholoģijā. Strādāju skolā, mācīju literatūru un valodu, centos literatūras stundas skolēniem (arī sev) radīt kā pašatklāsmes un pašizpaušmes stundas.

Un tad skolās (20. gs. 90. gados) pavērās iespējas skolēniem apgūt psiholoģijas pamatus. Skolotājiem tika organizēti kursi, lai viņi varētu mācīt psiholoģijas pamatus. Devos uz šiem kursiem un tajos ieraudzīju un sadzirdēju divas man nozīmīgas kursu vadītājas no Latvijas Universitātes: profesori Dzidru Meikšāni un lektori Maiju Pļavenieci, kas

vadīja sociāli psiholoģiskos treniņus un iepazīstināja ar lomu spēles pasauli. Veids, kā viņas rosinoši vadīja nodarbības, raisīja domu, ka es vēlos vadīt nodarbības psiholoģijā kā viņas. Šīs ierosmes mani aizveda uz Latvijas Universitātes doktorantūru psiholoģijā.

Pēc doktorantūras pabeigšanas un promocijas darba aizstāvēšanas sāku mācīt studentiem psiholoģiju Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmijā. Tad sākās ļoti daudzveidīgs apzināts un reizēm arī tikai daļēji apzināts pašpiederdes, pašatklāsmes un pašpārveides ceļš psiholoģijā. Šajā ceļā pakāpeniski izgaismojās tie jautājumi, uz kuriem rosinot meklēt atbildes, es varu palīdzēt arī citiem.

Ar ko mana pārstāvētā psiholoģiskās izglītošanas, pētniecības joma ir būtiska kopējā psiholoģijas attīstības perspektīvā? Tas ir jautājums, kas mazliet mulsina, liek ievilkt un aizturēt elpu, skatot ļoti lielu plašumu ar tālu horizonta līniju. Vienlaikus tas rada izjūtu, ka lielais jau rodas no mazā, no maziem mirkliem, mazām atklāsmēm un rīcības soļiem. No tās atgriezeniskās saites, ko es esmu saņēmusi no studentiem un dažādo vadīto kursu dalībniekiem, esmu sapratusi, ka varu palīdzēt ieraudzīt lietas plašākā skatījumā. Psiholoģijas jautājumus mēģinu skatīt, jautājot: “Ko tas nozīmē tev? Ko tas nozīmē tavā profesijā, profesionālajā jomā?”

Esmu mācījusi psiholoģiju gan topošajiem skolotājiem, gan psihologiem, gan vadītājiem (komercdarbības studentiem). Psiholoģijas zināšanu un sapratnes jēgu saskatu kopsakarību meklēšanā un atklāšanā, cilvēkam veidojot izpratni par sevi. Reizēm studenti, sevišķi topošie komercdarbības vadītāji, jautā: “Kādēļ man vajadzīga tā psiholoģija?” Mēģinu atbildēt, izvirzot jautājumus diskusijai: “Kāpēc tā notiek? Kāpēc cilvēki rīkojas tieši tā, un kā citādi varētu rīkoties kādā konkrētā situācijā?” Tā, manuprāt, veidojas izpratne par psiholoģijas jēgu un praktisku lietojumu dažādās profesionālajās jomās, kas arī ir viena no psiholoģijas attīstības perspektīvām.

### **Nozīmīgākie pagrieziena punkti manā darba dzīvē**

Ja domāju par to, kurus trīs līdz piecus notikumus, no šodienas perspektīvas lūkojoties, es nosauktu kā nozīmīgākos pagrieziena punktus savā profesionālajā dzīvē, tad rodas jautājums, ko man nozīmē notikums – satikšanās ar konkrētiem cilvēkiem, atklāsmes, konkrēti darbi un rezultāti... Jā, svarīgi ir cilvēki un ar tiem saistītie pavērsieni notikumi (jau iepriekš minēju psiholoģijas skolotāju kursus un satikšanos ar Maiju Pļavenieci un Dzidru Meikšāni, sarunas par studijām psiholoģijas doktorantūrā, uzdrošināšanās pašai uzrunāt profesori Dzidru Meikšāni, lai lūgtu viņu vadīt mana promocijas darba izstrādi).

Nozīmīgas ir studijas psiholoģijas doktorantūrā Latvijas Universitātē un tikšanās ar profesoriem Āriju Karpovu un Imantu Plotnieku – viņu vadītās lekcijas un dziļais, smalki niansētais skatījums par to, kas ir psiholoģija, kas ir cilvēks, kas ir personība. Var minēt satikšanos ar docenti (tajā laikā) Ināru Krūmiņu, kura bija viena no mana promocijas darba recenzentēm un sadarbībā ar kuru es mācījos satamborēt (tā viņa teica) uzrakstīto patīkamā tamborējumā, satikšanos ar manu darba vadītāju Dzidru Meikšāni, kura apbrīnojamā mierā, labvēlībā un vienlaikus stingrā noteiktībā prata allaž atgādināt, kā rakstāms promocijas darbs, un satikšanos ar profesori Ausmu Šponu (tolaik Latvijas Universitātes Pedagoģijas un psiholoģijas institūta direktore), kura ar skatu no malas izgaismoja daudzus jautājumus.

Veidojot savu promocijas darbu, pētīju skolotāju paškonceptijas un skolēna identitātes veidošanās mijsakarības. Šā pētījuma jautājums man bija par to, kāds skolotājs spēj rosināt skolēna identitātes veidošanos. Tagad es saku – atraisīt identitāti, būtību, jo, aizraujoties ar attīstības un rosināšanas idejām (kopumā tās ir prāta konstrukcijas – jā, lietderīgas daudzos gadījumos), var zaudēt pietāti attieksmē pret konkrēto cilvēku un nepamanīt, nesadzirdēt to būtību, kas ir viņā.

Darba izstrādes procesā bija viens sevišķi zīmīgs pavērsiena punkts (it kā jau nopietni nenopietns, tomēr man būtisks). Pavērsiens ir saistīts ar to, ka nepratu pabeigt promocijas darbu, tā jēga nekādi “neietamborējās”. Un tad kādu dienu profesore Ārija Karpova man jautāja: “Kad būs darbs, kas notiek?” Es atbildēju: “Nevaru pabeigt, jo nezinu, kas ir identitāte.” (Piebilstu – pētījums bija veikts, teorija izanalizēta.) Profesore klusējot skatījās uz mani... Un tad bija mans teikums: “Es nezinu, kurā vietā ķermenī tā ir.” Savukārt viņa ieteica: “Tad mēģiniet sajust.” Tajā dienā gāju garām kādas grāmatnīcas skatlogam un ieraudzīju grāmatas vāka zīmējumu – cilvēks sēž lotosa pozā, un viņa saules pinumu izgaismo saule. Tā bija atbilde, kurā vietā ķermenī ir sajūtama identitāte, un šī atbilde savukārt izgaismoja identitātes konstrukta skaidrojumu: sajūta–izjūta–apzinātība tie vienotībā. Identitātes reālais pamats ir ķermeņa centrs, es to varu sajust. Plašākā skatījumā tas bija pavērsiens uz integrētu pieeju psiholoģijai.

Vēl viens pagrieziena punkts bija ievēlēšana asociētā profesora amatā Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmijā. Ko tā deva? Atziņu, ka nav jau tik liela nozīme statusam, bet ir svarīgi, kādu skatījumu citam cilvēkam (t. i., studentam u. c.) tu vari pavērt. Taču, protams, nostiprinājās pārliecība, ka akadēmiskajā jomā varu kaut ko darīt.

Un būtībā visnozīmīgākais, vispretrunīgākais pagrieziena punkts – psiholoģijas vēstures grāmata. Rakstot par psiholoģijas ideju attīstību, nostiprinājās doma par integrētu pieeju, runājām ar Kristīni Mārtinsoni par šo pieeju – kā un ko var integrēt. Vienlaikus mācījos pieņemt Kristīnes Mārtinsones iedvesmu un to, kā lietderīgi izmantot savu iedvesmu. Mācījos atraisīties no bailēm, ka manas domas un uzrakstīto vērtē. Būtībā Kristīne un viņas spēks, spēja un prasme vadīt procesu un mani šajā grāmatas tapšanas gaitā bija tā, kas man palīdzēja izdarīt darāmo – es pieņēmu to kā labu esam un pieņēmu ideju, ka varu palīdzēt citiem atklāt psiholoģijas zināšanas kā līdzekli pašatklāsmei. Tas ir, es mācos, jautājot un atbildot uz jautājumiem, diskutējot. Teorijas un koncepcijas var apkopot mācību materiālos, savukārt tiešā vai attālinātā klātienē tikšanās (nodarbība) ir jautājumi un atbildes uz tiem, situāciju izgaismošana.

## Mani skolotāji

Pārdomas par šiem pagrieziena punktiem sasaistās ar jautājumu, kas ir mani nozīmīgākie skolotāji. Atbilde jau daļēji vijas cauri visam iepriekšējam stāstījumam. Varbūt vēl par dažām niansēm un vēl par dažiem nozīmīgiem skolotājiem. No profesores Dzidras Meikšānes, kā apjautu tagad, visnozīmīgākais ieguvums ir viņas vitalitāte, arī tad, kad viņai ir vairāk nekā 90 gadu, tā ļoti labi saklausāma viņas balss jauneklīgumā un dzidrumā (to dzirdot, pilnā pārliecībā saproti, ka vecums ir relatīvs jēdziens).

Mani skolotāji ir mans dēls un meita. Atceros vienu atziņu (tās autoru gan neatceros), ka bērns ienāk ģimenē, lai mācītu vecākus. Esmu piedzīvojuši brīnišķīgu, būtisku

(neteikšu, ka vieglu) atklāsmi, ko nozīmē būt mammai cilvēkam, nevis mammai kā lomai. Daudzos dzīves brīžos tieši no viņiem esmu mācījusies, ko nozīmē riskēt, darīt un sasniegt vēlamo. Arī katrs students ir mans skolotājs. Daži no viņiem ir kļuvuši par sadarbības partneriem, no dažiem mācos jau kā no tiešiem skolotājiem.

Mani darba devēji, darba vadītāji katrs savā veidā ir bijuši un ir mani skolotāji. Pēdējos gados esmu sastapusi sev ļoti nozīmīgus skolotājus, kuri man atklājuši jogas pasauli. Esmu piedzīvojusi, ko nozīmē atziņa: skolotājs atnāk, kad skolēns ir gatavs viņu pieņemt. Tieši jogā esmu atradusi to atskaites punktu integrētai pieejai psiholoģijā, kas rada ķermeņa un prāta vienotību, līdzsvaru. Līva Veinberga, *Urban Yoga* studijas vadītāja, jogas skolotāja, veselības sporta speciāliste, prata radīt un nostiprināt manī pārliecību, ka nekad nav par vēlu sākt izmantot jogas daudzveidīgās iespējas. Līvas vadītās *Yin* jogas nodarbības – lēnā, meditatīvā, dziļi iestiepjošā joga, kurā “tiek iedarbināti” saistaudi, – atraisīja vairākas arī t. s. psiholoģiskās blokādes un radīja jaunas idejas par psiholoģijas un jogas integrētu pieeju. Vairāki Līvas vadītās studijas skolotāji katrs savā veidā man devuši jaunas pieredzes veselības un pārliecības par savu iespēju īstenojumu stiprināšanai, nostiprinājuši pārliecību, ka joga ir prakse, kurai ir arī zinātnisks un praksē izpētītu rezultātu pamatojums.

Ļoti būtiska ir bijusi satikšanās ar jogas skolotāju, jogas terapeiti Agnesi Guļāni, mācīšanās no viņas pieredzes, kā atraisīt un disciplinēt sevi, lai katru dienu noteiktu laiku veiktu jogas praksi, turklāt izjustu disciplīnu nevis kā slogu, bet kā prieku par savu veselību, ko dod šī sevis disciplinēšana, lai darītu ar prieku un sajūstu, izjustu, baudītu rezultātu. Agnese atklāja mantru iespējas, arī to zinātnisko pamatojumu, un nostiprināja idejas par jogas un psiholoģijas integrētas pieejas kā atbalsta un palīdzības pieejas iespējamību, rosināja iegūt jogas skolotāja kvalifikāciju.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums un nākotnes attīstības redzējums**

Psiholoģiskā palīdzība ir palīdzība cilvēkam apzināties un saprast, kas viņš ir, kāda jēga ir tam, ko un kā viņš dara. Ne vienmēr tā ir dziļa analīze, tā ir arī palīdzība atbildēt uz būtiskiem jautājumiem, kas ļauj cilvēkam saprast, ko viņam darīt, lai varētu sasniegt to rezultātu, kuru viņš vēlas un kas viņam der. Der rezultāts, kas vairo cilvēka veselību visos līmeņos, visā viņa dzīves daudzveidībā.

Savukārt sabiedrības attieksmi pret psiholoģisko palīdzību Latvijā, manuprāt, raksturo ieinteresētība. Vienlaikus tā ir arī atbalsta meklēšana, kas var būt gan funkcionāls, gan arī nefunkcionāls – reizēm cilvēki, kuri nav tieši saistīti ar psiholoģijas jomu, maldās lielajā psiholoģijas laukā, piedāvājumos un izvēlēs, cenšoties saprast, kas viņiem varētu palīdzēt, pilnībā neizprotot, ka būtībā tikai katrs pats sev var palīdzēt. Manuprāt, šodien cilvēki izvērtē rezultātu, ko viņi saņem. Arvien biežāk vēroju, kā cilvēki nobriest attieksmei. Psiholoģiskā palīdzība nav burvju nūjiņa, bet tas ir veids iemācīties pašam sev palīdzēt.

Manuprāt, ja domājam par psiholoģiskās palīdzības profesionāli, ļoti būtiski ir tas, kādas ir nozīmīgākās viņu raksturojošās kvalitātes. Pirmkārt, tā ir fiziskā veselība, spēja to atjaunot, uzlabot, tas ir reāli redzamais citu veselības līmeņu rādītājs. Otrkārt, apmierinātība ar materiālo situāciju, jo tas nozīmē, ka to, ko viņš zina, viņš prot materializēt. Tie nav tikai skaitļi un apjoms, galvenokārt tā ir pietiekamības izjūta. Trešais ir

smails – spēja un prasme smaidīt un priecāties. Ceturtkārt, arī saistība ar smaidu – viņā ir dzīvs radošais, spontānais bērns, spēja spēlēties ar lietām, kā to dara bērni, un tas ir neatkarīgi no vecuma. Un, protams, svarīgs ir miers, līdzsvars, kas izpaužas gan verbāli, gan neverbāli visā tajā, kā un ko viņš dara.

Ko es uzskatu par nozīmīgāko vai svarīgāko, kas būtu jāattīsta psiholoģiskās palīdzības praksē un izglītībā mūsu valstī? Mana ir izglītības joma. Es izglītoju psiholoģijas jautājumos vadībzinātnes studentus – topošos vadītājus uzņēmējus, personāla speciālistus u. c. Katru tematu, kas saistīts ar organizācijas, biznesa, personāla vadības jautājumu psiholoģiju, arī personības un saskarsmes psiholoģijas jautājumus, ar kuriem iepazīstas šie studenti, svarīgi ir izskaidrot tā, lai viņi saprot sevi šajā jautājumā vai tematā, savas iespējas un ierobežojumus, ierobežojumu pārvēršanu iespējās. Svarīgi ir veidot uzdevumus pašpārbaudei, zināšanu un prasmju pārbaudei tā, lai psiholoģijas zināšanas un izpratne atklājas kā praktiski lietojamas konkrētajā profesionālajā vidē.

Atbildi uz jautājumu, kādi trīs nozīmīgākie uzdevumi būs jārisina psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem pēc 10 un 20 gadiem, saistu ar integrāciju un integrēšanu plašā izpratnē – speciālistu komandas darbu, kurā būs integrētas pieejas, metodes, nenoraidot katras pieejas un metodes unikalitāti. Tomēr galvenā ideja būs saistīta ar palīdzību cilvēkam viņa organisma visu līmeņu un apkārtējās vides vienotībā. Tā būs komanda, kurā strādās dažādi speciālisti dažādības vienotībā, un tā var būt arī virtuāla komanda.

### Par mani pašu

Jautājumi par to, kā īsi raksturot sevi plašākā kontekstā – kā sabiedrības un Visuma daļu, mani mazliet mulsina, jo ikdienā tā īsti apzināti par to ne tik bieži domāju. Atbildi varētu ietvert vienā vārdā – integrētāja (skan mazliet pretenciozi, tomēr šāds vārds tagad atnāk). Man patīk integrēt lietas, kas šķietami “neiet kopā”, nesader. Es atrodu kādu sakarību šķietami nesaderīgajā, pasaku kādu teikumu, pajautāju kādu jautājumu (sev un citiem), un tas pavērš skatījumu par lietām no citiem skatpunktiem un rada labu rezultātu pēc tam.

Kas es esmu? Cilvēks, sieviete, māte – tās ir sociālās lomas, un tās ir arī manas būtības daļas. Cilvēks, kurš meklē jautājumus, uzdod tos un meklē atbildes. Cilvēks, kurš vecumu uzskata par ļoti relatīvu parādību. Un tas man ļoti patīk! Cilvēks, kurš spēj pielāgoties sev un citiem, spēj “pārdzimt” – dzīvē ir bijušas situācijas, kuras es spēji un būtiski mainu. Es esmu es – tā ir sajūta, izjūta, atziņa, līdz kurai esmu gājusi apzināti un neapzināti.

Ko es tagad vēlos? Es vēlos dzīvot, būt ilgi, ilgi, ilgi vesela visos līmeņos. “Strādāt” ar savu ķermeni, īstenot dažus izaicinājumus jogā. Ķermenis ir elastīgs un adaptīvs, ja ar prātu ļauju tam tādām būt. Un tad ķermenis apbalvo tevi ar elastīgu prātu un dzīvotspēju. Es vēlos darīt to, kas man tiešām liekas jēdzīgi, un darīt ar prieku. Vairāk vai mazāk es to daru, es esmu to atradusi, tomēr ir lietas, ko es vēl gribu izdarīt gan profesionāli, gan vienkārši cilvēciski – sev un citiem.

Bērnībā es vēlējos kļūt par lidotāju, pilotēt lidmašīnu. Savos padsmiņnieces gados es sapratu, ka sievietei mācīties par pilotu ir sarežģīti. Tad, kad skolā sāku mācīties ķīmiju, skolotāja mums rādīja, kā audzēt kristālus, un es vēlējos kļūt par ķīmiķi. Vidusskolas laikā izgaismojās trīs ceļi: literatūra, psiholoģija, vēsture. Šodien es varu palīdzēt cilvēkam atrast atbildi uz jautājumu, kas viņš ir un ko viņš patiesi vēlas. Es varu palīdzēt stiprināt



pārliecību un ticību, ka, lietas darot uzreiz, kad tev rodas ideja un tu izdari pirmo soli dažu minūšu vai vismaz dažu stundu laikā, process notiek un tev ir rezultāts.

Mani iedvesmas avoti un vaļasprieki ir joga, soļošana – sevišķi gar jūru –, iešana dabā, reizēm vienai, reizēm kopā ar cilvēku, kurš prot klusēt, esot dabā. Man patīk gatavot ēdienu, saliekot kopā it kā nesaliekamus produktus. Bet tikai tad, ja es varu tam veltīt laiku, ja neviens negaida no manis kaut kādu rezultātu. Un vēl viens vaļasprieks ir krāsu pludināšana – it kā akvarelis, taču laikam jau vairāk tas ir prieks par procesu – krāsu spontānu saplūšanu. Mani ikdienas paradumi sirdsmieram, dzīves balansam ir jogas nodarbības, katru dienu 11–30 minūšu meditācija, elpošanas kā līdzsvara metodes izmantošana.

Kas ir mans Everests? Arī viens no jautājumiem, kurš liek ieelpot, aizturēt elpu un tikai tad izelpot atildei. Iegūt jogas skolotāja un terapeita kvalifikāciju un izveidot mācību programmu, kurā ir integrēta joga un psiholoģija.

Vai es izmantotu iespēju zelta zivtiņai izteikt trīs vēlēšanās? Nezinu, iespējams, es zivtiņai pajautātu, ko viņa vēlas, ja jau atnākusi. Ja pieņemu, ka var atbildēt uz šādu jautājumu, tad, pirmkārt, gribētu spēju un prasmi arī tad, kad man ir 90 gadu, vadīt jogas psiholoģijas nodarbības; otrkārt, spēju un prasmi priedēties katru dienu vismaz par vienu lietu; treškārt, spēju un prasmi radīt līdzekļus, lai varu darīt lietas, ko vēlos darīt.

Simbols, kas raksturo psiholoģisko palīdzību, ir spirāle, no kuras cilvēks cauri lokiem izvijas ārā līdz saulītei.

Grāmatas lasītājiem novēlu: ieraudzīt, sadzirdēt, saprast to, kas der, un to lietot.

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



“Plūsma”.

---

Stāstu pierakstīja **Aleksandra Zaščirinska**,  
RSU maģistra studiju programmas  
“Veselības psiholoģija”  
1. kursa studente

## Dr. psych. Sandra Mihailova



Asociētā profesore, Rīgas Stradiņa universitātes Socioloģijas un psiholoģijas katedras vadītāja, psiholoģijas virziena un bakalaura studiju programmas "Psiholoģija" vadītāja, psiholoģe-pārraudze konsultatīvajā, klīniskajā un veselības psiholoģijā, psiholoģe skolu un izglītības psiholoģijā, psihoterapeite, mākslas terapiete (deju un kustību terapijas specializācijā), supervizore, skolotāja. Psiholoģiskajā palīdzībā darbojas kopš 1991. gada.

**Dzimusi:** Rīgā.

**Izglītība:** psiholoģijas doktores grāds, maģistra grāds pedagoģijā, maģistra grāds bioloģijā un maģistra grāds veselības zinātnēs.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** Rīgas Stradiņa universitāte, Āgenskalna Valsts ģimnāzija, Rehabilitācijas centrs "Viktorija", klīnika "Piramīda".

**Atziņa:** Uz katru lietu var skatīties no dažādiem skatpunktiem, un tie visi var būt pareizi, jo viss ir atkarīgs no atskaites sistēmas.

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mans ieguldījums psiholoģijas attīstībā Latvijā

Mans pirmais ieguldījums psiholoģijā vairāk ir saistīts ar psiholoģiskās domāšanas attīstību dažādās vidēs un auditorijās, t. i., es darbojos, lai cilvēki kļūtu apzinātāki attiecībā uz to, kas notiek viņu dzīvē, un nemeklētu vainīgos. Sākotnēji es strādāju ar ļoti dažādiem cilvēkiem un palīdzēju viņiem aizdomāties par daudziem psiholoģiskiem fenomeniem, pavērot pašiem savu dzīvi, savus simptomus, padomāt par to psiholoģisko jēgu. Tās bija gan izglītojošas grupas, gan pensionāru grupas, gan represēto grupas, gan Černobiļā cietušu grupas – daudzkārt mans uzdevums bija palīdzēt saprast, kā dzīvot tālāk ar to traumu, kas ir piedzīvota. Vēlāk biju Latvijas Konsultatīvās psiholoģijas

asociācijas dibinātājbidre un pirmā valdes vadītāja. Esmu piedalījies arī vairāku citu profesionālo asociāciju, tostarp Latvijas Veselības psiholoģijas asociācijas, dibināšanā.

Gribētu vēl pieminēt, ka tad, kad es mācījos Latvijas Universitātes maģistrantūrā, tajā bija tikai trīs jomas – skolu, klīniskā un organizāciju psiholoģija. Es izvēlējos studēt abas beidzamās. Kad strādāju skolā, man tās abas noderēja. Šobrīd, strādājot klīnikā, vairāk sevi identificēju kā piederīgu klīniskās un veselības psiholoģijas profesionālās darbības jomai.

Otrs pamata ieguldījums – psiholoģijas virziena veidošana Rīgas Stradiņa universitātē. Sākotnēji kopā ar tolaik docenti Kristīni Mārtinsoni veidojām psiholoģijas bakalaura programmu, pēc kuras apgūšanas var studēt mākslu terapiju maģistrantūrā, arī psiholoģijas maģistrantūras un doktorantūras programmas. Tā kā es vadu psiholoģijas virzienu RSU, jauno psihologu izglītošana ir kādā ziņā saistīta ar mani. Man ir arī vairāki doktoranti, kuri jāatbalsta disertācijas izstrādē un savu ideju attīstīšanā. Esmu piedalījies arī vairāku kolektīvo monogrāfiju tapšanā.

### **Nozīmīgākie profesionālās dzīves pagrieziena punkti, nākotnes ieceres un vēlējums**

Manā profesionālajā dzīvē nozīmīgākie pieturpunkti ir vairāki. Pirmkārt, darba uzsākšana kā psiholoģei skolā. Otrkārt, pieredze darbā ar Talsu traģēdijā cietušajiem. Treškārt, psihoterapeita izglītības iegūšana. Noteikti jāpiemin arī darbs sociālās rehabilitācijas centrā ar pensionāriem, mākslas terapeita kvalifikācijas iegūšana, kā arī darbs ar neiroloģiskajiem pacientiem klīnikā.

Šobrīd nozīmīgākie profesionālie mērķi ir vairāki: veiksmīga psiholoģijas virziena akreditācija un programmas pielāgošana tālmācībai, darbs pie monogrāfijas. Nākotnes mērķi – veicināt veiksmīgu disertācijas aizstāvēšanu saviem doktorantiem, pabeigt monogrāfiju.

Tas, ko psiholoģijas jomā būtu nepieciešams attīstīt mūsu valstī, – izveidot sistēmu, lai psihologi pirms sertifikāta saņemšanas būtu spiesti iziet individuālo psihoterapiju. Manuprāt, profesionāliem psihologiem ir ļoti svarīgi labi izprast sevi un savu pagātnes mantojumu, atrisināt savas pagātnes krīzes, apzināties savus kompleksus. Vēl būtiski ir Latvijā izstrādāt vai adaptēt izpētes metodes, kuras var ne tikai izmantot zinātniskiem nolūkiem, bet kuras psihologi var arī lietot savā praksē.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums un nākotnes attīstības redzējums**

Psiholoģiskā palīdzība ir dvēseles nomierināšana. Tad, kad cilvēks kļūst iekšēji mierīgāks, līdzsvarotāks, viņam ir vieglāk pieņemt sevi un savā dzīvē notiekošo vai ko mainīt. Mūsdienās sabiedrības attieksme pret psiholoģisko palīdzību ir pretrunīga. Ir cilvēki, kuri saprot, ka psihologs var palīdzēt atrisināt kādas grūtības. Bet aizvien ir arī tādi, kuri baidās no psihologa. Parasti par psiholoģiskās palīdzības efektivitāti pārliecinās tad, kad ir bijis kāds dramatisks notikums (piemēram, traģiskie notikumi Talsos un Zolitūdē) un psihologi ir palīdzējuši.

Nozīmīgākie psiholoģiskās palīdzības prakses attīstības pagrieziena punkti Latvijā, manuprāt, ir, pirmkārt, psiholoģijas izglītības sākums Latvijas Universitātē un Starptautiskajā praktiskās psiholoģijas augstskolā. Otrs pagrieziena punkts – Talsu traģēdija, pēc kuras tika atvērti vairāki krīzes centri un cilvēki saprata, ka psihologi var palīdzēt

traģiskās situācijās. Pēdējā laikā – Psihologu likuma pieņemšana un sertifikācijas jautājumu sakārtošana.

Ja man jāmin trīs līdz piecas nozīmīgākās psiholoģiskās palīdzības profesionāli raksturojošas kvalitātes, tad, pirmkārt, tā ir cilvēkmīlestība un empātija – spēja iejusties cita cilvēka situācijā un māca klausīties. Otrkārt, intuitīvs prāts un spēja galvā risināt tādus kā diferenciālvienādojumus, jo praksē skatāmajos gadījumos bieži ir ļoti daudz X, Y un Z, kas ietekmē situācijas izpratni. Viena no būtiskākajām prasmēm ir tādu profesionālo attiecību izveide, kurās klients var uzticēties. Psihologam ir jābūt ieraudzīt katrā cilvēkā ielikto potenciālu, caur kuru var notikt viņa transformācija un attīstība, jāsajūt, kā līdzsvarot izaicinājumu un atbalstu. Es domāju – ļoti būtiska ir arī spēja tolerēt dažādas klientu reakcijas.

Lūkojoties plašāk, es jūtu sevī tādu kā skolotājas misiju, proti, jūtu izaicinājumu palīdzēt cilvēkiem vairāk iepazīt un saprast sevi, sasaistot senas zināšanas ar mūsdienu atklājumiem.

Savukārt nozīmīgākie jautājumi, kas būs jārisina psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem pēc 10 un 20 gadiem, manuprāt, ir vairāki. Domāju, ka tuvākajos gados cilvēki saskarsies ar jauniem izaicinājumiem, kuriem daudzi nebūs gatavi, un psihologiem būs jāatrod veidi, kā palīdzēt cilvēkam adaptēties jaunajai situācijai. Bet pēc 20 gadiem... Nāks jaunas paaudzes, uz kurām vecās metodes neiedarbosies. Tādēļ ir jādomā, kādā veidā pielāgot to, kas līdz šim ir izdomāts (tostarp tehnoloģijas) jaunai, t. s. Alfas paaudzei un pēc tam dzimušajiem.

### **Mani skolotāji un to devums**

No maniem skolotājiem psiholoģijā ir jāmin vairāki profesori: mana promocijas darba vadītāja Dzidra Meikšāne mācīja man beznosacījumu mīlestību pret cilvēkiem kopumā, Imants Plotnieks un Viesturs Reņģe – efektīvu darbu ar auditoriju, Sandra Sebre – kognitīvi biheiviorālās terapijas metodes un darbu ar projektīvajām izpētes metodēm, Malgožata Raščevska – matemātisku skatījumu uz psiholoģiju, statistiku un datu apstrādi, Ārija Karpova – zinātnisku pieeju psiholoģijai un vienlaikus toleranci pret atšķirīgo. Nozīmīgi skolotāji manā dzīvē bija arī psihoterapijā (Īvs Bro, Žaklīna Besona, Kristīne Cirhere, Žaks Vesaks, Pols Boiesens, Juris Batņa u. c.) un citās jomās, ko esmu apguvusi.

### **Par mani pašu**

Raksturojot sevi, sākšu ar to, ka, pirmkārt, es esmu sieviete, māte un sieva. Sevī esmu integrējusi vairākas profesionālās lomas – mākslas terapeiti, psihoterapeiti, psiholoģi, pedagogi un supervizori. Visas savas profesionālās lomas kopā varētu apzīmēt ar tādu metaforu kā lāpa, kura iedegas, lai apgaismotu ceļu cilvēkam gājumā pašam pie sevis. Tas, ko es varu, ir palīdzēt cilvēkiem saprast un pieņemt pašiem sevi un atrast labāko sava potenciāla realizācijas ceļu.

Patī vēlos nodzīvot interesantu dzīvi, lai tā būtu piepildīta, lai dzīves beigās būtu gandarījums par to, kas ir izdarīts, un nebūtu nožēlas, ka kaut kas ir palaists garām.

Mans iedvesmas avots, pirmkārt, ir daba – īpaši jūra vai kalni. Pastaiga gar jūru sabalansē visu. Man patīk pastaigas dabā, vieglais sporta tūrisms, kurā nav lielu dzīvības risku un vairāk ir atpūtas nekā smagas fiziskas slodzes. Man patīk tur, kur ir jonizēts gaiss. Otrkārt, tā ir dejošana. Kad aizeju uz mēģinājumu izdejojoties, manī iestājas miers.

Treškārt, dziedāšana un mūzika, proti, ikdienas paradumi sirdsmieram, kas sniedz dzīves līdzsvaru, ir mūzikas klausīšanās vai muzicēšana. Iedvesmu man sniedz vīrs un bērni, kā arī citi cilvēki, kas aizrauj ar kādu savu ideju.

No vienas puses, mans Everests ir redzēt, ka ap mani ir ar dzīvi apmierināti, laimīgi tuvinieki. No otras puses, mans Everests ir kāpums mūža garumā, realizējot savu misiju un apgūstot arvien vairāk un vairāk dažādu lietu, un veidojot arvien integrētāku skatījumu uz to, kas notiek pasaulē un cilvēkā. Man ir tāda izjūta, ka dzīvē vācu puzzles gabaliņus un lieku visus kopā, lai veidotos kopaina par pasaules likumsakarībām. Mans Everests būs sasniegts tad, kad netrūks neviena gabaliņa un es varēšu šo puzzle aprakstīt.

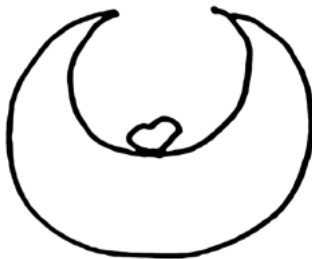
Ja man būtu iespēja zelta zivtiņai izteikt trīs vēlēšanās, pirmā būtu tādā globālā mērogā – lai pasaulē nesāktos kodolkarš vai kas tamlīdzīgs, kas radītu vienkārši neiespējamus dzīves apstākļus. Otrā vēlēšanās – lai zelta zivtiņa izmainītu cilvēku domāšanu un sekmētu mazāku dabas piesārņošanu un dabas saudzēšanu. Trešā vēlēšanās – lai viņa palīdz man un manai ģimenei savu potenciālu īstenot pilnībā.

Mans novēlējums grāmatas lasītājiem: lai cilvēkiem, kuri lasa šo grāmatu, sekmējas īstenot idejas, kā Latvijā psiholoģiju virzīt un attīstīt tālāk, un tas palīdz kopējai profesijas attīstībai. Manuprāt, psihologiem Latvijā ir jāķļūst atvērtākiem dažādiem viedokļiem, nekā tas bijis līdz šim, un jāspēj vairāk skatīties no humānistiski eksistenciālas pozīcijas, – ir dažādi cilvēki un dažādas viņu eksistences.

### **Mana psiholoģiskās palīdzības metafora**

Manuprāt, simbols vai metafora, kas raksturo psiholoģisko palīdzību, ir māla podiņš ar vāciņu, kurš saglabā siltumu un kurā droši var ielikt sēklu (sēkla simbolizē cilvēka patību), kas ar laiku var sākt augt un attīstīties.

### **Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



“Mīlestības podiņš”.

Mīlestības podiņā var sasildīt un izaudzināt tos, kuri jūtas slikti.

---

*Stāstu pierakstīja Lāsma Meija,  
RSU maģistra studiju programmas “Supervīzija”  
1. kursa studente*

## Dr. psych. **Guna Svence**



Profesore Latvijas Universitātes  
Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas  
fakultātes Psiholoģijas nodaļā.

**Dzimusi:** Liepājas pusē, Priekulē.

**Izglītība:** augstākā pedagoģiskā, iegūta Liepājas Universitātē (tagadējais nosaukums).

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** studijas un skolotājas darbs Rīgas 25. vidusskolā un Rīgas 6. vidusskolā; tad psiholoģijas studijas Latvijas Universitātes doktorantūrā (1991–1995); psiholoģijas studijas Sanktpēterburgā (1999–2004); laika posmā no 1994. līdz 2016. gadam darbs Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmijā (RPIVA), izveidojot un sekmīgi akreditējot dažādas studiju programmas psiholoģijā, vadot Psiholoģijas katedru, izveidojot Psiholoģijas fakultāti, Eksperimentālās psiholoģijas laboratoriju, vadot RPIVA Senātu, strādājot par pētnieci, lektori, docenti, asociēto profesori, profesori, sagatavojot studiju programmas psiholoģijā sekmīgai akreditācijai, kā arī veicot pētījumus pozitīvajā psiholoģijā un publicējot grāmatas attīstības un pozitīvajā psiholoģijā, Latvijas psiholoģijas vēsturē.

**Atziņa:** Lai putenis plosās, lai ziemelis elš,  
Uz augšu, uz augšu tik ies manim ceļš!  
(Vilis Plūdons)

## (Paš)pieredzes stāsts

### Par manu ieguldījumu psiholoģijas attīstībā Latvijā

Pagājušā gadsimta 90. gados, kad Latvijā tā īsti sāka veidot un organizēt psiholoģijas nozari, mani pēc doktora grāda iegūšanas uzaicināja uz Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmiju (RPIVA) par psiholoģijas pasniedzēju. Es 1995. gadā biju ieguvusi doktora grādu Latvijas Universitātes (LU) Pedagoģijas un psiholoģijas institūtā. Pēc darba uzaicinājuma saņemšanas ar lielu enerģiju un aizrautību iesaistījos gan pašpilnveides, gan jaunu struktūru un izglītības programmu izveides procesā – izveidoju Psiholoģijas katedru, pēc tam programmu “Psiholoģijas skolotājs”. Tas bija mans pirmais ieguldījums izglītības psiholoģijā Latvijā.

Pēc tam, vadot Psiholoģijas fakultāti, attīstīju jaunas – psiholoģijas bakalaura un maģistra – studiju programmas, kas sekmīgi saņēma vairākas starptautiskas akreditācijas. Vēlāk savu devumu papildināju, attīstot arī pozitīvo psiholoģiju, kurā kopā ar studentiem astoņus gadus veicu intensīvus pētījumus. Tāpat jaunievedumus psiholoģijā guvu no dažādiem Eiropas un pasaules kongresiem psiholoģijā, jo, pateicoties augstskolas atbalstam, katru gadu apmeklēju pasaules vai Eiropas mēroga psiholoģijas kongresus un konferences dažādās valstīs. Tieši starptautiskās aktivitātes paplašināja manu kā jaunas augstskolas administratora, pētnieka, docētāja apvāršni un sniedza iespēju sagatavot studiju programmas, kas tika sekmīgi starptautiski akreditētas, kā arī ieviest jaunas tēmas psiholoģijas pētniecībā RPIVA, uzaicinot vieslektorus no Leipcigas, Rijekas, Viļņas, Sanktpēterburgas universitātēm. Pateicoties dalībai kongresos un darba grupās Eiropā, Latvijai un savai augstskolai sagādāju ne tikai starptautiskus kontaktus, bet arī jaunāko informāciju par psihologa profesijas standartu Eiropas Savienībā, ko Eiropas Parlaments 2006. gadā apstiprināja kā rekomendāciju (EFPA standarts). Tas palīdzēja mums izveidot atbilstošu, pilnīgu psihologa izglītības programmu pēc formulas: 3 + 3, kā arī pieaicināt ekspertus. Studenti, kuri studēja psiholoģiju RPIVA, iespējams, pat nenojauta, kāds darbs norit ārpus lekciju plāna jeb “aiz kadra”. Lielu ieguldījumu deva arī sadarbība ar Latvijas Profesionālo psihologu asociāciju (LPPA) un personīgi ar Evelīnu Mūzi, jo bija iespēja piedalīties EFPA sanāksmēs Briselē un iesaistīt vadošos Latvijas psihologus un supervizorus RPIVA psiholoģijas studiju programmu kvalitātes pilnveidē.

Vislielākais prieks ir pēc gadiem satikt studentus, kas jau vairāk nekā 10 gadus sekmīgi strādā psiholoģijas nozarē dažādās skolās, Aizsardzības ministrijā, Izglītības un citās ministrijās, vada organizācijas, ir pārraugi un aktīvi darbojas dažādās asociācijās, kā arī jau strādā par augstskolu mācībspēkiem.

### Atziņas par atradumiem ceļā uz pašpilnveidi

Esmu sapratusi un novērojusi, ka liela daļa pētnieku izvēlas nozari, kas viņiem ir aktuāla un personiski interesanta. Tā savulaik izvēlējos psiholoģiju, jo, strādājot par pedagoģi, sastapos ar grūti audzināmiem pusaudžiem un man nebija ne pieredzes, ne zināšanu, ne informācijas, kā ar viņiem strādāt. Man bija liela motivācija to izprast, tāpēc studēju gan Latvijas Universitātes psiholoģijas doktorantūrā, gan dažādās augstākās izglītības iestādēs Sanktpēterburgā. Tajā laikā iepazinos un izveidoju labus kontaktus ar



psihologiem Krievijā un citās valstīs – Vācijā, Slovākijā, Horvātijā un Lietuvā. Turpināju izglītoties arī Viļņā (Lietuvā), sāku apgūt psihoterapiju, organizēju psiholoģijas vasaras skolas Ziemupē, kur tika uzaicināti dažādi psiholoģiskās prakses un terapijas speciālisti. Tas ļāva pilnveidoties pašai un iesaistīt studentus, kuriem pēc gadiem vienas no spilgtākajām atmiņām bija tieši par vasaras skolām Ziemupē, ārzemju lektoru vieslekcijām, iespēju pašiem piedalīties starptautiskos kongresos un konferencēs.

Starp citu, profesore (tagad) Kristīne Mārtinsons savu ceļu mākslas terapijā uzsāka Ziemupē. Vēlos pateikt viņai paldies par to, ka viņa rada tik daudzus instrumentus, grāmatas un vidi psiholoģijas izglītībā, ka “netur sveci zem pūra”.

Viena no atziņām, kas tika gūta pamazām, – jāstrādā ar saviem pozitīvajiem resursiem, ar to potenciālu, kas ir personībā, akcentējot stiprās puses: sasniegumus un spējas, nevis iedziļinoties pāridarījumos, koncentrējoties uz pāridarītājiem un negativismu. Tāpēc mani savulaik ieinteresēja pozitīvā psiholoģija.

Eiropas psiholoģijas kongresā Londonā, kurā uzstājās 2001. gadā, satiku Leičesteras Universitātes pasniedzēju Ilonu Bonivelu, kura tolaik organizēja pirmo pozitīvās psiholoģijas kongresu Lielbritānijā. Viņa man pavēra ceļu uz pozitīvo psiholoģiju, informēja par to, kas jauns šajā jomā, atbrauca uz Latviju un nolasīja pirmo lekciju pozitīvajā psiholoģijā studentiem, kā arī vēlāk uz *Erasmus* sadarbības līguma pamata atbalstīja mobilitātes programmu. Kopš tā brīža sākās vairākus gadus ilgs pētniecības darbs pozitīvās psiholoģijas tematikā, kurā iesaistījās vairāki desmiti psiholoģijas studentu, adaptējot jaunas metodes un teorijas. Sadarbībā ar studentiem, balstoties uz mūsu kopējo pētniecības darbu, ir izdotas divas grāmatas latviešu valodā: “Pozitīvā psiholoģija” (2009) un “Dzīvesspēka koncepts pozitīvajā psiholoģijā” (2016).

Kopā ar studentiem piedalījāties dažādās zinātniskās psiholoģijas konferencēs un kongresos Eiropā, piemēram, Portugālē, Bragas Universitātē, Horvātijā, Rijekas Universitātē, Vācijā, Leipcigas Universitātē, Lietuvā, Lietuvas Edukoloģijas universitātē, Krievijā, Akmeoloģijas Akadēmijā un Sanktpēterburgas Universitātē.

Sadarbojoties tika radīti arī pētījumi un programmas kreativitātes psiholoģijā (RPIVA Kreativitātes centrā Ritas Bebres vadībā), kas saņēma vairākus grantus, tostarp *NorwayGrant*, tika attīstīta pirmā RPIVA Eksperimentālās psiholoģijas laboratorija (sākotnēji Valda Avotiņa, pēc tam Ulda Ābeles un Viktorijas Perepjolkinas vadībā), kurā tika radīti jauni instrumenti pētniecībai, ko studenti izmantoja gadiem ilgi. Tika uzsākta jaunas metodes – biodeja (*biodanza*) pieaugušajiem un bērniem – adaptācija tieši RPIVA sadarbībā ar Vācijas un Spānijas kolēģiem, kuri vadīja arī oriģinālus maģistra darbus par šīs metodes ietekmi uz bērnu emocionālo apzinātību, emocionālo pašregulāciju (Vineta Grīvza, Ainis Gabrānovs, Elīna Seipulova). Sadarbībā ar Leipcigas Universitāti un M. Planka institūtu (Markuss Štuks) tika veikts pirmais pētījums Latvijā par bērnu psiholoģisko un psihofizioloģisko rādītāju izmaiņām pēc biodejas sešu mēnešu ilgām nodarbībām vispārīzglītojošā skolā, par ko tika arī sekmīgi sagatavots un publicēts zinātniskais raksts *Web of Science* izdevumā. Akcentējot zinātnisko pamatu pētījumos, tika iegādāta un studentu pētījumos un studiju procesā izmantota dažāda aparatūra, piemēram, bioloģiskās atgriezeniskās saites (angļu val. *biofeedback*) metode, kas sertifikācijai tika apgūta sadarbībā ar Austrijas un Vācijas dažādām institūcijām.

## Mans devums psiholoģiskā atbalsta un psihologa profesionālās izglītības pilnveidē

Psiholoģiskā palīdzība ir atbalsta sistēma, strādājot ar pozitīviem resursiem, kas ļauj cilvēkam atkopties pēc traumām, pārdzīvojumiem, stresa, izdegšanas vai slimības. Pēdējos gados psiholoģiskā palīdzība ir ļoti mainījusies, ir pieņemts Psihologu likums un ir definētas profesijas robežas. Katrā skolā (vai vismaz katrā otrajā) ir psihologs, arī slimnīcās strādā psihologi, un tas nozīmē, ka veselības aprūpē starp ārstiem un psihologiem notiek savstarpēja sadarbība, kas veicina veselības aprūpes kvalitāti. Tāpat jāmin sociālā palīdzība, kurā sociālie darbinieki strādā kopā ar psihologiem. Līdz ar to mazinās stereotipi par psihologiem, attieksme ir mainījusies uz labo pusi.

Daudz jaunu vēsmu ir ticis ienests psiholoģijas izglītībā. Tās ir studiju programmas psiholoģijā, ko vairākiem tūkstošiem Latvijas iedzīvotāju bija iespēja mācīties augstskolas filiālēs nepilna laika studijās. Daži simti vēlāk kļuva par psihologiem, un tagad varu teikt, ka katrs piektais Latvijas psihologs ir iepazinies ar šīm programmām. Tāpat ar kolēģiem centos attīstīt RPIVA Psiholoģiskā atbalsta centru, laboratoriju, kura kādu laiku bija vienīgā Latvijā ar mūsdienīgu aprīkojumu, ilgus gadus piedāvājot studentiem iespēju brīvi no jebkura datora RPIVA serveri pieslēgties APA datubāzei, kas piedāvā jaunākos pētījumus psiholoģijā.

Domājot par inovācijām psiholoģijā, studiju programmās, atbalsta sistēmas izveidē, ieviesām, pētījām, aprobežām dažādas metodes, jēdzienus un instrumentus. Piemēram, adaptējām un ieviesām jaunu jēdzienu “labizjūta”, lai aizstātu jēdzienu “*well-being*” angļu valodā (Majors, Majore, Svence, 2009). Pirms tam jēdziena “labizjūta” nebija vispār, tika un nereti vēl joprojām tiek lietots jēdziens “subjektīvā dzīves labklājības izjūta”, jo tā “*well-being*” ieteica tulkot Valsts valodas komisija.

Latviskojām ne tikai jēdzienu “*well-being*”, bet arī jēdzienu “*resilience*” – tas ir “dzīves spēks”. Definējot to, kopā ar studentiem (Zariņu, Bērziņu, Štālu, Kuņecku u. c.) atradām un pārbaudījām empīriski, ka dzīves spēka intervences programmas ir sistēma, kas palīdz reģenerēt sevi spēku atjaunoties pēc traumām, zaudējumiem, vardarbības, balstoties uz homeostāzes spēku, iedzimto pašregulācijas mehānismu, kā arī uz personības iezīmēm, un tas ir arī trenējams kā prasmes.

Skatoties atpakaļ, varu teikt, ka ir bijuši vairāki nozīmīgi pagrieziena punkti psiholoģiskās palīdzības jomā. Vienas no lielākajām izmaiņām kontekstā ar izglītības izmaiņām bija 2006. gadā, kad Eiropas Psihologu asociācijas federācija definēja psihologa kompetences. Pati kā klausītāja piedalījās darba grupās, kas izveidoja psihologu izglītības standartu Eiropā, un pēc šiem standartiem izveidojām savu maģistrantūras programmu RPIVA.

Pamazām notika atteikšanās no psihologa asistenta kvalifikācijas, tāpēc izvēlējamies piedāvāt 3 + 3 modeli, kas arī bija atbilstošs tā laika sabiedrības pieprasījumam, jo liela daļa cilvēku vēlējās iegūt izglītību psiholoģijā, lai apmierinātu savas vajadzības pēc zināšanām psiholoģijā, lai izzinātu sevi, nekļūstot par psihologu. Šis modelis – bakalaura grāds psiholoģijā bez kvalifikācijas, studiju ilgums trīs gadi – mūsu programmā tika realizēts ar uzviju, pieprasījums bija liels, katru gadu bija relatīvi nemainīgs studentu skaits tieši nepilna laika studijās. Šobrīd šāda veida studijas ir saglabājušās tikai daļēji, jo Latvijā netiek piedāvātas studijas psiholoģijā neklātienē, lai psiholoģiju bakalaura līmenī varētu mācīties tikai vakaros vai tikai sestdienās.

Jautājumi, kas psiholoģiskās palīdzības jomā tiks risināti nākamo 10–20 gadu laikā, iespējams, būs vairāk saistīti ne tikai ar pozitīvo domāšanu un pozitīvajām intervencēm, kas ir jau pamatā sociāli emocionālās mācīšanās pieejai jaunajā izglītībā, bet psihologiem būs jāstrādā gan ar depresiju, pašnāvības risku jauniešiem, daudz kultūru un bēgļu psiholoģiju, vides psiholoģiju, veselības un klīnisko psiholoģiju.

### **Mani skolotāji šajā ceļā**

Protams, visā šajā dzīves posmā man ir bijuši daudzi pasniedzēji, skolotāji, kuri kaut kādā mērā ir ietekmējuši manus dzīves pagriezienus. Domājot par viņu nozīmīgumu manā dzīvē, prātā nāk manas studentes eseja, ko nesen lasīju, – viņa citēja Einšteinu, kurš, pēc gadiem atceroties savu mācību procesu, secina, ka “izglītības devums esot tik liels, cik to atceras izjūtās, nevis ko atceras informatīvi”.

Ja man jārunā par sajūtām un izjūtām par skolotāju devumu, tad es atceros, ka man vienmēr ir bijis svarīgi, lai skolotājs man uzticas, nevis nosoda, kritizē, meklē trūkumus. Mans pirmais skolotājs, kurš man uzticējās, bija tas cilvēks, kurš mani uzaicināja kļūt par pasniedzēju RPIVA, pavisam mani nezinādams, tomēr dodot iespēju augt, izglītoties, ieguldot laiku un līdzekļus. Grūti visus nosaukt, jo viņu man ir bijis daudz – gan no Sanktpēterburgas dažādu augstskolu fakultātēm, gan no Vācijas, gan no Indijas, gan no Latvijas, ar kuriem daudzu gadu garumā apguvu dažādas metodes un zināšanas. Noteikti jāpiemin Ilona Bonivela, kura mani ievada pozitīvajā psiholoģijā.

### **Kādām kvalitātēm jāpiemīt, lai spētu sniegt citiem psiholoģisko palīdzību?**

Vienmēr, runājot par psiholoģisko palīdzību, ir jāņem vērā kvalitāte – atbalsts. Viena no kvalitātēm, lai spētu sniegt atbalstu, ir profesionālā sagatavotība. Nākamā kvalitāte ir spēja sevi atstrādāt dažādas emocionālās problēmas profesionāli, tostarp ar psihoterapiju, pārraudzību, nodarbojoties ar dažādām fiziskajām aktivitātēm, rūpējoties par savu garīgo izaugsmi.

Vēl viena nozīmīga kvalitāte ir izvēlētie psiholoģiskās izpētes instrumenti, ko lieto, – tiem jābūt zinātniski pamatotiem, piemērotiem konkrētiem gadījumiem. Diemžēl Latvijā skolu psihologiem, salīdzinot ar citām valstīm, nav pieejams plašs klāsts valsts valodā izveidotu izpētes instrumentu, ir tikai daži, un to apguve maksā lielu naudu. Tas nav normāli, ka psihologi ar vidējo algu 750 eiro mēnesī ir spiesti maksāt 500 vai 1000 eiro, lai papildus apgūtu savam darbam nepieciešamos instrumentus, vai arī turpina izmantot vecas padomju laika metodikas. Nav sistēmas, kā šos instrumentus profesionāli padarīt pieejamus visiem profesionāļiem bez papildu līdzekļu ieguldījuma.

### **Es psiholoģijā šodien**

Domāju, ka varu palīdzēt saprast, kas tu esi un ko tu vēlies.

Ja jūs jautājat, kas es esmu, kā es sevi raksturotu, tad atbildot izmantošu simbolu valodu. Esmu “vārtu vērēja” – tā mani kādreiz nodēvēja viens no maniem skolotājiem, vērojot manu darbošanos, kad es pati, sava iekšējā “draiva” vadīta, it kā jauši vai nejauši izvēlos kādu jomu, atrodu pareizos cilvēkus pareizajā laikā, uzaicinu uz Latviju, uzsāku sadarbību, pēc intuīcijas vai pēc kongresos un datubāzēs savāktas informācijas sāku

attīstīt kādu tēmu, veikt pētījumus un / vai izdodu grāmatu, organizēju tematu apguvi plašākai publikai u. tml.

Šobrīd mans ambīciju periods ir beidzies, esmu miera un harmonijas meklētāja šķietamajā klusumā, saprotot, ka klusums ir ilūzija. Vēlos būt saskaņā ar dabu, ar sava bioloģiskā cikla vajadzībām un savu būtību. Mani iedvesmo daba, pastaigas pa takām. Šobrīd mana, iespējams, pēdējā ambīcija ir zināšanu meklēšana par sociāli emocionālo mācīšanos pedagoģiskās psiholoģijas kontekstā. Mans tuvākais izaicinājums ir izveidot mācību grāmatu pedagoģiskajā psiholoģijā un uzsākt dažus jaunus projektus, kas saistīti ar skolotāju psiholoģisko veselību.

### **Kas dod līdzsvaru?**

Dzīves līdzsvars ir manas mājas, dārzs un daba, kurā uzturos, arī labi cilvēki, kas rodas apkārt jaunajā vietā. Jaunu Everestu vairs nevēlos, jo mans Everests ir bijis jaunu zinātņu atklāšana, jaunu sistēmu iepazīšana un izveide. Esmu uzkāpusi smailēs, kalnos, arī burtiskā nozīmē – astoņus gadus braucu uz Indiju un kāpu Himalajos. Tagad vertikāles un zigzagu vietā vēlos mazāk izaicinājumu, vairāk miera un harmonijas. Mans simbols tagad vairāk ir aplis nekā trīsstūris.

Zīmējums raksta nobeigumā man vairāk asociējas ar dzīves gaitas attēlojumu kontekstā ar savu devumu psiholoģijas nozarei Latvijā.

Grāmatas lasītājiem novēlu izvēlēties savu pareizo ceļu, kas dod piepildījumu, tādējādi attīstot savas stiprās puses un resursus.

### **Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



“Radošam cilvēkam grūti iekļauties robežās, ir jāiemācās paņemt airi, lai noturētos uz ūdens”.

---

*Stāstu pierakstīja Aija Upīte,  
RSU maģistra studiju programmas  
“Veselības psiholoģija”  
1. kursa studente*

## Dr. psych. **Daina Škuškovnika**



Asociētā profesore Biznesa augstskolas “Turība” Uzņēmējdarbības vadības fakultātes Komunikācijas zinātņu katedrā.

**Dzimusi:** Dobelē.

**Izglītība:** Latvijas Universitātes Fizikas un matemātikas fakultāte – matemātiķe; Latvijas Universitātes Pedagoģijas un psiholoģijas fakultāte – psiholoģija (bakalaura, maģistra, doktora grāds).

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** asociētā profesore Biznesa augstskolas “Turība” Komunikācijas fakultātē, Komunikācijas zinātņu katedrā (no 2016. gada); docente Biznesa augstskolas “Turība” Komunikācijas fakultātē, Komunikācijas zinātņu katedrā (2006–2016); pētniece Latvijas Universitātes Filozofijas un socioloģijas institūtā (2010–2012); vadošā pētniece Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmijas Psiholoģijas pētniecības institūtā (2009–2015); docente Latvijas Universitātes Pedagoģijas un psiholoģijas fakultātē (2004–2006); lektore Latvijas Universitātes Pedagoģijas un psiholoģijas fakultātē (1996–2004); Sociālā psihologa asistenta profesionālās studiju programmas direktore Latvijas Universitātē, Rīgas Humanitārajā institūtā (1999–2005).

**Atziņa:** Nav svarīgi, kā kriet tava ēna. Galvenais, ka tu zini, ka stāvi taisni.

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana pieredze psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei un iesaiste profesionālajā dzīvē

Jau vairāk nekā 20 gadu strādāju psiholoģiskās izglītības jomā gan ar studentiem, gan arī kursos ar dažādiem cilvēkiem, kas apgūst psiholoģijas zināšanas. Stāstu un mācu par jaunākajām psiholoģijas atziņām. Esmu vairāku psiholoģijas mācību grāmatu līdzautore, kolektīvās monogrāfijas līdzautore, vairāku zinātnisko rakstu autore un līdzautore. Esmu arī Latvijas Psihologu biedrības un Latvijas Skolu psihologu asociācijas biedre.

Pēc vidusskolas beigšanas iestājos Latvijas Universitātes Fizikas un matemātikas fakultātē, kļuva par matemātikas skolotāju, strādāju skolā. 90. gadu vidū Latvijas Universitātē cilvēkiem ar jau iegūtu augstāko izglītību tika piedāvāta iespēja Pedagoģijas un psiholoģijas fakultātē iegūt arī psihologa izglītību. Iestājos, pabeidzu bakalaura studijas, tad maģistrantūru, uzrakstīju arī doktora darbu. Universitātē piedāvāja darbu, un 10 gadu strādāju Latvijas Universitātes Pedagoģijas un psiholoģijas fakultātes Psiholoģijas katedrā, kas vēlāk tika izveidota par Psiholoģijas nodaļu. Pēc doktora darba aizstāvēšanas sāku strādāt arī Biznesa augstskolā "Turība". Veicu gan pasniedzējas, gan pētniecisko darbu.

Kopējā attīstības perspektīvā man būtiska ir cilvēku psiholoģiskā izglītošana – zinātnieku atziņu iedzīvināšana ikdienā, parādot iespēju padarīt dzīvi apzinātāku, uz risinājumu vērstāku. Kopējā attīstības perspektīvā man būtiska ir cilvēku psiholoģiskā izglītošana – zinātnieku atziņu "iedzīvināšana" ikdienā, parādot iespēju dzīvi padarīt dzīvi apzinātāku, uz risinājumu vērstāku.

### Nozīmīgākie pagrieziena punkti manā darba dzīvē

Nozīmīgs pagrieziena punkts manā profesionālajā dzīvē viennozīmīgi bija iespēja iegūt psihologa izglītību Latvijā. Izdevība radās 90. gadu beigās, to izmantoju un pabeidzu bakalaura un psiholoģijas maģistrantūras studijas. Es pievērsos organizācijas psiholoģijas virzienam. Studiju laikā mums bija interesanti prakses uzdevumi organizācijās, tikos ar interesantiem cilvēkiem. Tad sāku pētniecisko darbību – rakstīju disertāciju un strādāju Latvijas Universitātes Pedagoģijas un psiholoģijas fakultātē.

Pēc tam – darbs Biznesa augstskolā "Turība", kurā strādāju kopā atkal ar pavisam citiem, ļoti interesantiem un cits citu papildinošiem cilvēkiem. Te ir praktiska pieeja psiholoģijas atziņām, proti, tām jābūt lietojamām komunikācijā un biznesā.

### Mani skolotāji

Uzskatu, ka katrs sastaptais cilvēks kaut kā papildina manu pieredzi, redzesloku. Man tiešām ir paveicies sastapt izcilus skolotājus katrā savas dzīves posmā – gan skolā – skolotāja Silvija Šķupele, gan pirmajās studijās Latvijas Universitātes Fizikas un matemātikas fakultātē – profesors Agnis Andžāns.

Ja runāju par skolotājiem, kas saistīti ar psiholoģisko izglītību, tad tie ir visi mani bijušie kolēģi Latvijas Universitātes Pedagoģijas un psiholoģijas fakultātes Psiholoģijas

nodaļā. Sevišķi gribu pateikt paldies tolaik docentei, tagad profesorei Malgožatai Raščevskai par loģisko, uz risinājumu vērsto skatījumu, asociētajai profesorei Intai Tiltiņai-Kapelei par sirsniņu un atraktivitāti, mana promocijas darba vadītājam profesoram Viesturam Reņģem par plašajām zināšanām, precizitāti, rosināšanu domāt un analizēt. Daudz padomu un interesantu skatījumu uz dzīvi man devis *Ph. D.* profesors Juris G. Dragūns (Pensilvānijas Valsts universitāte, ASV).

Ļoti daudz interesantu domu, atziņu, praktisku situāciju risinājumu esmu izdzīvojis kopā ar saviem studiju biedriem. Paldies viņiem par to!

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums un nākotnes attīstības redzējums**

Psiholoģiskā palīdzība ir indivīda iespēja, izmantojot psihologu profesionālu palīdzību, paaugstināt savas dzīves kvalitāti. Sabiedrības attieksme pret psiholoģisko palīdzību Latvijā šodien ir ļoti dažāda, bet tā ir “normāli sadalīta” – no absolūtas neinteresētības līdz pat apsēstībai ar to.

Domāju, ka psiholoģiskajai palīdzībai ir jābūt vērstai uz risinājumu, tas ir visbūtiskākais. Ja meklējam cēloņus, tad tā jau būs analīze un preventīvais darbs, bet, ja tā ir palīdzība, tad tā ir vērstība uz risinājumu.

Nozīmīgākais jautājums, kas, manuprāt, būs jārisina psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem pēc 10 un 20 gadiem – būs jāmacās komunicēt ar mākslīgo intelektu un jāattīsta zaudētās komunikācijas prasmes.

### **Par mani pašu**

Pateicoties manai brīnišķīgajai pirmajai klases audzinātājai Silvijai Šķupelei, vienmēr esmu gribējusi kļūt par skolotāju. Plašākā kontekstā es sevi raksturotu kā sievieti, mammu, sievu, cilvēku. Varu gan asaru notraukt, gan zemi uzrakt, gan kopā paraudāt, gan paklusēt vai parunāt, gan kopā smieties. Tas, ko es negribētu, – kādam uzspiest šo kopā būšanu un savu klātbūtni.

Mani iedvesmas avoti un vaļasprieki ir sarunas ar mīļiem cilvēkiem, grāmatu lasīšana, ceļošana. Pastaigas, kafija, sarunas sniedz man dzīves līdzsvaru. Mans Everests ikdienā – ātri, kvalitatīvi atrisināti ikdienas jautājumi. Plašāk – mērķi, ko sasniedzu es un mani mīļie cilvēki. Ja man būtu iespēja zelta zivtiņai izteikt trīs vēlēšanās, tad katrā dzīves brīdī tās būtu citas. Kad satikšu zivtiņu, tad zināšu.

Ja runājam par vēlmēm, tad vēlos, lai pasaulē būtu miers un veselīga apkārtējā vide. Lai emocionāls līdzsvars ir gan man, gan maniņiem tuvajiem, gan visiem planētas iedzīvotājiem. Tad, ja psiholoģiskā subjektīvā labizjūta katram būs lielāka, visiem būs patīkamāk dzīvot.

### **Manas nākotnes ieceres un redzējums**

Domājot par sevi nākotnes ieceru kontekstā, mani profesionālie mērķi ir turpināt to, ko es daru, proti, sekmēt apzinātības iedzīvināšanu ikdienas dzīvē un praktiskajā darbībā.

Svarīgākais, kas būtu jāattīsta psiholoģiskās palīdzības jomā mūsu valstī, ir zinātnieku atziņu iedzīvināšana, popularizēšana.



### **Mans psiholoģiskās palīdzības simbols**

Psiholoģisko palīdzību raksturo lotosa zieds – skaists, interesants, noderīgs, taču ne visiem zināms un pieejams.

Grāmatas lasītājiem es novēlu analizēt, domāt, just! Mīlēt sevi un citus!

### **Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



Trīs punkti – trīs līniju šķērsgriezums pašreizējā mirklī. Psihologu profesionālajā vidē vēl ir daudz problēmu un daudz iespējamo risinājumu. Nav nozīmes, cik sašķetinātas līnijas bija pirms pašreizējā mirkļa, svarīga ir virzība uz risinājumu, skaidra vīzija, kā darboties un attīstīties. Šobrīd nav zināms, kā mēs līnijas virzīsim tālāk, zināms ir vienīgi tas, ka tās ir bezgalīgas.

---

*Stāstu pierakstīja Katarina Krumpļevska,  
RSU maģistra studiju programmas  
“Veselības psiholoģija”  
1. kursa studente*

## Mg. psych. **Gitāna Dāvidsone**



Konsultāciju uzņēmuma "O.D.A." īpašniece, darba un organizāciju psiholoģe-pārraudze, organizāciju attīstības konsultante, grāmatas "Organizāciju efektivitātes modelis" autore, kura par sevi saka: "Būt psihologam – tā ir mana būtība, skatījums uz pasauli."

**Dzimusi:** Limbažos.

**Izglītība:** zinātniskā grāda pretendente politikas zinātnē Latvijas Universitātē; ārējo sakaru struktūrvienības vadītāja kvalifikācija Latvijas Universitātes Starptautisko attiecību institūtā (2002); psiholoģijas maģistra grāds ar specializāciju organizāciju / sociālajā psiholoģijā Latvijas Universitātē (1998); psiholoģijas bakalaura grāds, psihologa asistenta kvalifikācija Latvijas Universitātē (1995).

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** atlases projektu vadītāja un konsultante uzņēmumā "Fontes R&I" (1997–2002); personāla daļas vadītāja uzņēmumā "PwC Latvija" (2002–2004); īpašniece un partnere vadības konsultāciju uzņēmumā "O.D.A." (kopš 2004. gada); Talantu attīstības fonda un intelektuāli apdāvināto jauniešu attīstības programmas "Talantu akadēmija" dibinātāja un vadītāja (2006–2009). Kopš 1996. gada lektore un vieslektore Latvijas augstskolās – Latvijas Universitātē, Rīgas Ekonomikas augstskolā, Rīgas Juridiskajā augstskolā, Rīgas Tehniskajā universitātē, Rīgas Starptautiskajā ekonomikas un biznesa administrācijas augstskolā u. c.

Grāmatas "Organizāciju efektivitātes modelis" (2008) autore, grāmatas "Līderības fenomens Latvijā" (2008) līdzautore. Komandu diagnostikas un attīstības metodes *TeamStream* (2016) līdzautore.

Viena no Latvijas Psihologu biedrības dibinātājām un Latvijas Psihologu biedrības padomes priekšsēdētāja (2013–2016).

**Atziņa:** Prasme uzdot pareizos jautājumus ir svarīgāka par atbildēm. Ja ir jautājums, radīsies arī atbilde.

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana pieredze psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei un iesaiste profesionālajā dzīvē

Stāstam, kā es pievērsos konkrētam psiholoģiskās palīdzības virzienam, ir divas daļas. Viena – kā es izvēlējos mācīties psiholoģiju, un otra – kā pievērsos tieši organizāciju psiholoģijai. Skolā man padevās visi mācību priekšmeti, pabeidzu skolu ar izcilību. Intuitīvi sapratu, ka man patīk darbs ar cilvēkiem, attīstība. Interesi par psiholoģiju pastiprināja apstākļi, ka Latvijā 90. gadu sākumā šī bija pavisam jauna nozare.

Organizāciju psiholoģijas jomā nokļuvi galvenokārt ārēju apstākļu iespaidā. Maģistrantūrā man nebija iespēju turpināt iesākto pētījumu kliniskajā psiholoģijā, un Inese Ešenvalde, kura pasniedza personālvadību, piedāvāja darbu personāla atlasē uzņēmumā “Fontes”. Organizāciju psiholoģija ir dinamiska, un diezgan ātri es sapratu, ka šis virziens man patīk. Man ir svarīgi redzēt sava darba rezultātu pietiekami īsā laikā.

Manā profesionālajā dzīvē nozīmīgākie pagrieziena punkti bija uzņēmuma “Fontes” piedāvājuma pieņemšana, kas tobrīd lika pamatus organizācijas psiholoģijas jomai Latvijā, kā arī lēmums aiziet no prestiža un interesanta darba personāla daļas vadītājas amatā uzņēmumā “PwC”, lai veidotu savu konsultāciju uzņēmumu.

Mana interese par psiholoģiju ir gan vispārcilvēciska, gan arī dziļi personiska. Būt psihologam – tā ir mana būtība, veids, kā es raugos uz pasauli. Pat ja es izlemtu kardināli mainīt nodarbošanos, psihologa skatījumu uz cilvēkiem man nevarētu atņemt. Atziņas un sapratne par psiholoģisko lietu kārtību, piemēram, par iekšējo motivāciju, autentiskumu, vispirms rodas manī pašā. Pēc tam mostas impulss to skaidrot un palīdzēt citiem to sevī apzināt. Man ir svarīgi dalīties tajā, ko zinu un saprotu, un tas man sagādā vislielāko gandarījumu.

Es joprojām mācos stāstīt par saviem sasniegumiem. 90. gadu otrā pusē es biju personālvadības psiholoģijas pasniedzēja Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmijā, pasniedzu arī organizāciju personālvadības kursu Latvijas Universitātes maģistrantūras programmā. Man ir liels gandarījums, ka, satiekot savus bijušos studentus, saņemu ļoti pozitīvas atsauksmes. Esmu aktīvi līdzdarbojusies psihologu profesionālo organizāciju dibināšanā: 2000. gadā tika dibināta Latvijas Organizāciju psihologu biedrība, 2012. gadā – Latvijas Psihologu biedrība. Esmu patiesi gandarīta, ka Latvijas Psihologu biedrība, kuru pirmajos darbības gados vadīju, attīstās par spēcīgu profesionālo organizāciju. Esmu strādājusī pie psihologu profesionālās darbības normatīvā regulējuma, kā arī grāmatas “Psihologu likuma komentāri” sagatavošanas. Pārstāvu Latvijas Organizāciju psihologu biedrību Organizāciju psihologu sertifikācijas komisijā – tas apliecina nozares kolēģu profesionālo uzticību, ko augsti vērtēju.

Lepojos ar savu “otro bērnu” – programmu “Talantu akadēmija”, kas darbojās no 2006. līdz 2009. gadam un deva iespēju 150 spējīgākajiem Latvijas jauniešiem stiprināt pārliecību par sevi, attīstīt sociālās prasmes un saņemt atbalstu karjeras virziena izvēlē. Priecājos, ka pieredzi, ko uzkrāju “Talantu akadēmijā”, ir iespēja izmantot, palīdzot veidot Talantu attīstības programmu Rīgas Tehniskajā universitātē.

Pašreizējā dzīves posmā turpinu uzdot sev jautājumus, kas es esmu un ko patiešām vēlos darīt. Man pagāja visai ilgs laiks, lai saprastu un pieņemtu, ka viena no manām

stiprajām pusēm ir jaunu ceļu iešana, esmu sava veida *trendsetere*...<sup>31</sup> Piemēram, kopā ar kolēģiem uzsākām kompetenču vērtēšanu. Tobrīd, 1997. gadā, 99 % organizāciju pirmoreiz dzirdēja, kas ir kompetences un kompetenču modeļi. Es vadīju kompetenču novērtēšanas kā konsultāciju pakalpojuma izveidošanu, kā arī pirmo psiholoģisko testu adaptāciju organizācijās Latvijā. Kopā ar uzņēmuma "O.D.A." kolēģiem 2005. gadā izveidoju un vadīju pirmās kompleksās vadītāju attīstības programmas. Grāmata "Līderības fenomens Latvijā", kuras ieceres autore un līdzautore esmu, ir pirmais grāmatas paraugs, kas balstīts uz intervijām ar vadītājiem un kam sekoja daudzi citi.

Esmu pamanījusi, ka domās, attīstības idejās dzīvoju kādus 7–10 gadus tālā nākotnē: tas, kas ir aktuāli man šobrīd, plašākā sabiedrībā nobriest krietni vēlāk. Skaļi līdz šim neesmu to pieteikusi, bet esmu vizionāre. Man padodas realizēt idejas, aizraut ar tām citus un pārvērst tās taustāmos rezultātos. Es pastāvīgi meklēju atbildes uz jautājumu, kas es esmu un kā vislabāk varu realizēties šajā dzīvē.

### Manas nākotnes ieceres

Tuvāko gadu laikā gribu uzrakstīt vēl vismaz vienu grāmatu. Izšķiršanās ir starp vairākām tēmām. Gatavojos pabeigt doktorantūru, ko esmu "iesaldējusi" uz nenoteiktu laiku, meklējot motivāciju to izdarīt. Noteikti taps vēl vismaz viens jauns izglītības un attīstības projekts, ieceres ir vairākas. Ir arī mērķis iznest starptautiskā mērogā *TeamStream* produktus un pakalpojumu komandu attīstības jomā, iestrādes jau ir.

Viens no lielajiem sapņiem ir nākotnē realizēt ko līdzīgu "Talantu akadēmijai" – nozīmīgu sociālu projektu, kas risina būtiskas kādas sabiedrības grupas vajadzības. Draugi smejas, ka pēc gadiem desmit es varētu būt Valsts prezidente. Tas varētu būt mans Everests.

### Mani skolotāji

Runājot par maniem nozīmīgākajiem skolotājiem, kā pirmā jāmin Pedagoģiskās skolas Sākumskolas skolotāju nodaļas vadītāja Rūta Cipija. Viņa mācīja psiholoģiju un deva iespēju gūt pirmo nopietno darba pieredzi, paralēli mācībām strādājot par viņas palīdzi. Kaut kādā ziņā tieši viņa palīdzēja man izšķirties par psiholoģijas studijām.

Interesi par organizāciju psiholoģiju radīja profesors Viesturs Reņģe. Mani aizrāva veids, kā viņš vadīja lekcijas, paverot skatu uz organizāciju psiholoģiju pasaulē. Lepojos, ka vēlāk viņš piekrita veidot ievadnodaļu vienai no manām grāmatām par līderību Latvijā.

Vēl studiju laikā ļoti ietekmējos no docentes Silvas Omārovas. Vairs nekad neesmu izlasījusi tik daudz grāmatu tik īsā laikā kā viņas vadītajā psiholoģijas vēstures kursā. Viņa fascinē mani kā personība, un vienmēr priecājos viņu satikt.

### Par psiholoģisko palīdzību

Jebkura psihologa sūtība ir sniegt psiholoģisko palīdzību, un tā var izpausties dažādos veidos un formās. Organizāciju psihologu pievienotā vērtība ir palīdzēt saprast cilvēku uzvedību un savstarpējās attiecības darba vietā, tādējādi veidojot efektīvākus sadarbības risinājumus darba vietā, piedāvājot metodes, kā izprast cilvēka spējas un potenciālu.

<sup>31</sup> *Trendsetter* – tendences noteicējs (angļu val.).

Uzskatu, ka psihologiem nepieciešama cilvēkmīlestība plašākā šī vārda nozīmē, kas ietver ticību cilvēkiem, viņu vēlmei un spējai vadīt savu dzīvi, attīstīties. Svarīgs man šķiet arī dzīves spēks (angļu val. *resilience*). Psihologa rīcībā ir jābūt daudziem instrumentiem, kā pārvarēt sarežģītas situācijas savā dzīvē, pamanīt un novērst izdegšanas riskus, faktiski – kā sniegt psiholoģisko palīdzību arī pašam sev, ne tikai citiem.

Domāju, ka mūsu valstī ir jāattīsta pašpalīdzība. Īpaši pēdējo gadu laikā redzams, ka pieaug pieprasījums pēc psihologu pakalpojumiem valsts un arī privātajā sektorā. Mans kā psihologa darba virsmērķis ir mācīt prasmes, dot instrumentus, lai cilvēki paši sev var palīdzēt dažādās situācijās. Redzu, ka mūsu izglītības sistēmā sociālo un psiholoģisko prasmju attīstībai, arī sevis izzināšanai tiek ierādīta ļoti maza vieta.

Sabiedrības attieksme pret psiholoģisko palīdzību Latvijā šodien ir visai atšķirīga, un runāt par savām grūtībām, arī par neveiksmēm un kļūdām daļai sabiedrības joprojām nav viegli. Svarīga ir psihologu darba būtības un jēgas skaidrošana, kur pašiem psihologiem veicams vēl liels darbs.

Viens no nozīmīgākajiem psiholoģiskās palīdzības attīstības pagrieziena punktiem Latvijā, manuprāt, ir Psihologu likuma pieņemšana.

Attiecībā uz psiholoģiskās palīdzības attīstības perspektīvām tuvākajā nākotnē domāju, ka pēc 10 gadiem vismaz daļā sabiedrības joprojām būs aktuāls jautājums, kā dzīvot līdzī laikiem: pieņemt aizvien jaunus tehnoloģijas, attīstības tendences un vadīt pārmaiņas. Pieaugot automatizācijai un robotizācijai, daļai cilvēku varbūt vispār vairs nebūs jāstrādā, jo viņu spējam piemērotu darbu nebūs. Tas rada jautājumu, kā veidot un piepildīt dzīvi, ja nebūs darba un līdzšinējās profesijas vai darba stundu apjoms būs, piemēram, nevis 40 stundu nedēļā, bet 20 vai 10 stundu nedēļā? Visbeidzot, būs jāpalīdz cilvēku attiecībās ar robotiem.

### Par mani pašu

Karjeras konsultācijās savus klientus lūdzu atcerēties bērnības profesijas un sapņus un meklēt atbildes, par kādām stiprajām pusēm vai interesēm tie liecina. Pati bērnībā kādu laiku gribēju būt aktrise. Lai gan man nepatīk atrasties uz skatuves, aktiermākslas elementi manā darbā ir: vadu mācības un esmu cilvēku uzmanības lokā. Manā bērnu-dārza apliecībā ir ierakstīts – pārdevēja. Svēršana, mērīšana un rēķināšana man vienmēr ir patikusi. Šobrīd vadu uzņēmumu un pati nodarbojos ar budžeta jautājumiem, jo labi jūtos arī skaitļu pasaulē. Vēl man gribējās būt bibliotekārei – zinu, ka manā mājā būs atsevišķa telpa – bibliotēka. Es ļoti mīlu grāmatas, tās ir viens no maniem iedvesmas un jaunu ideju avotiem.

Mans iedvesmas avots ir arī ceļošana. Lai gan man ir spēcīga piesaiste Latvijai, iedvesmu darboties es visvairāk iegūstu, kad esmu ārpus mājām.

Kopā ar draudzeni Andu attīstām sociālu radošu projektu “Krīva”. Tā mērķis ir radīt skaistas mūsdienīgas dizaina lietas, satuvinot dažādas pasaules kultūras un cilvēkus. Piemēram, Nepālas amatnieki pēc mūsu pasūtījuma ir radījuši kašmira šalles ar latvju brunču rakstiem. Pagājušogad pati iemācījos aust un tagad gaidu, kad varēšu jaunajās mājās uzstādīt stelles, lai austu pati. Ak, jā, – dejas! Apgūstu Argentīnas tango un plānoju braukt dejojot Buenosairesā.

Runājot par vienkāršām ikdienas norisēm, man svarīgi ir rāmi iesākt dienu – veltīt pietiekami daudz laika maniem rīta rituāliem. Būtisks ir arī dienas noslēgums – nevaru aiziet gulēt, neizlasījusi kaut dažas rindiņas. Praktizēju apzinātību, jo tā palīdz man pārvaldīt emocijas un prātu. Kaut kādā ziņā man vislielākais izaicinājums ir savā ikdienā ieviest regulāras sporta aktivitātes. Tas ir grūtāk, nekā izplānot un izdarīt kaut ko grandiozu.

Man ir divas vēlēšanās, ko izteikt zelta zivtiņai. Es gribētu, lai viņa man palīdz ātrāk tikt skaidrībā par jomām, kurās es varu dot lielāku pievienoto vērtību. Zivtiņa man varētu palīdzēt nofokusēties turpmākajiem 5–10 gadiem. Un otra – es gribētu, lai zivtiņa mani saved kopā ar kādu globāla mēroga filantropu, kurš teiktu: “Klau, es šo naudu vēlos ziedot sociāli nozīmīgiem, globāliem mērķiem un projektiem. Tu vari izdomāt, kādi tie ir, un realizēt šīs programmas!”

### Mana psiholoģiskās palīdzības metafora

Cilvēks, kuram palīdz, ir sēkla vai stāds. Psiholoģiskā palīdzība ir augsne, kas palīdz sēkliņai vai stādam attīstīties un izaugt par lielu, spēcīgu augu.

Novēlu grāmatas lasītājiem būt autentiskiem, būt pašiem. Meklēt un rast veidus, kā darīt to, ko jūs darītu, atbildot uz jautājumu: “Ja man būtu viss pasaules laiks un nauda, ko es darītu?” Esmu pārlicināta, ka atbilde nebūs: “Gulētu visu atlikušo mūžu kādā dienviņu pludmalē.”

### Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!



“Cilvēks kustībā”. Psiholoģiskā palīdzība ir atbalsta platforma, ko veido divas pamatlīnijas. Trešā līnija – tiekšanās uz augšu, attīstība. Vienlaikus šis zīmējums atveido cilvēku, kurš stabili stāv uz abām kājām, kas ir viņa personiskā atbalsta platforma un ļauj cilvēkam kustēties, virzīties uz priekšu.

---

*Stāstu pierakstīja Sanda Šalma,  
RSU maģistra studiju programmas  
“Veselības psiholoģija”  
1. kursa studente*

## Mg. sc. soc., Mg. sc. sal. Ieva Ērgle



Diplomēta mākslas terapeite ar specializāciju deju un kustību terapijā, mācos par psihoorganiskās analīzes terapeiti.

**Dzimusi:** Rīgā.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** privātprakse un darbs Baltijas Mākslu terapijas centrā, kas bija viens no ikgadējo (2004–2009) starptautisko mākslu terapijas konferenču un vasaras skolu organizētājiem. Šīs konferences un vasaras skolas bija nozīmīgs ieguldījums mākslas terapeita profesijas spēcīnāšanā Latvijā un Baltijā.

**Atziņa:** Dzīve ir skaista!

### (Paš)pieredzes stāsts

#### Mana pieredze psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei un iesaiste profesionālajā dzīvē

Esmu apguvusi deju un kustību terapijas specializāciju Mākslinību fakultātes Mākslas terapijas akadēmiskajā skolā.

Studēt uzsāku 2006./2007. akadēmiskajā gadā, kad Rīgas Stradiņa universitātē tika uzņemti pirmie topošie mākslas terapeiti. Studēt pašā pirmajā programmas kursā bija interesanti – kopā ar spēcīgām personībām, kas bija arī pasniedzēji un profesijas celmlauži Latvijā. Pats pirmais mākslas terapeitu kurss RSU vēsturē bija unikāls tādēļ, ka daļa studentu gan līdztekus mācību procesam, gan vēlāk kļuva par šīs studiju programmas pasniedzējiem.



Arī pati aktīvi piedalījos profesijas attīstības procesā, organizatoriskajā un administratīvajā darbā. Sevi varētu nosaukt par komunikāciju darba rūķi, kas veicināja un nodrošināja ārvalstu vieslektoru lekciju organizēšanu gan augstskolā, gan ikgadējās vasaras skolās un konferencēs. Uzskatu, ka biju kā nozīmīgs tilts saziņai ar ārvalstu pasniedzējiem, jo pirmajā gadā daudzus studiju kursus vadīja galvenokārt Apvienotās Karalistes lektori. Angļu valodas zināšanas lieliski sekmēja manu labprātīgo iesaistīšanos semināru un kursu materiālu tulkošanā. Savstarpēja sadarbība plaši izvērtās ne vien vasaras skolu un konferenču organizēšanā, bet vēlāk arī saistībā ar publikācijām par zinātniskajiem pētījumiem kopā ar psiholoģijas doktori Kristīni Mārtinsoni un *Ph. D. Vikiju Karkovu (Vicky Karkou)*. Ar milzīgu pacilātību par mākslu terapijas ienākšanu Latvijā es aktīvi iesaistījos arī Latvijas Deju un kustību terapijas asociācijas izveidē un pirmās valdes darbā.

Pievērsties psiholoģiskajai palīdzībai caur deju un kustību terapeita specializāciju man palīdzēja dejojotās pieredze un dejas nozīmība manā dzīvē, kā arī tolaik aktuālie pasaules kārtības izpratnes meklējumi, kas rosināja uzdot jautājumus un meklēt atbildes par psiholoģijas tēmām. Ne mazāk svarīgi, ka informācija par mākslu terapijas programmas izveidi savijās ar manu vēlmi mainīt profesiju – darbu reklāmas aģentūrā. Tobrīd atskārtu, ka šo studiju izvēle ir tieši īstajā laikā un vietā, ka tās var sekmēt pašrealizāciju un sniegt papildījumu profesijā, kam saredzu dziļāku jēgu.

### **Mans ieguldījums psiholoģiskās palīdzības prakses attīstībā**

Man ir nevilts prieks, ka mākslu terapija ir atradusi savu vietu mūsu valstī, un tā ir gana atvērta nozare ar plašām iespējām gan attīstīties tās pārstāvjiem profesionālajā praksē Latvijā un sadarboties ar citu valstu profesionāļiem, gan strādāt zinātniski pētnieciskajā virzienā.

Kavējoties atmiņās, varu teikt, ka mākslas terapeita profesijas veidošanās procesam Latvijā savulaik bija unikāls zvaigžņu stāvoklis un cilvēku salikums, kas to spēja izveidot. Sākotnēji bija tikai viena profesionālā asociācija, kas vēlāk sadalījās četrās, un visi procesi tolaik notika milzīgā vienotībā un jauneklīgi sparīgas enerģijas plūsmā. Esmu pateicīga par to, ka ar savu nozīmīgo pienesumu tajā telpā un laikā man bija neatkarojama iespēja būt unikālas nozares rašanās procesa daļai.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums**

Definējot psiholoģisko palīdzību, to var skaidrot kā ārēju elementu jeb ārēju resursu, kas atbalsta, atraisa, palīdz ieraudzīt un izprast, stiprināt un virzīt iekšējos resursus. Savukārt sabiedrības attieksmi pret psiholoģisko palīdzību varu raksturot kā pozitīvu; izjūtu, ka aizvien vairāk tiek akceptēta profesionālas palīdzības prasīšana kā pieņemams veids problēmu risināšanai vai cilvēku individuālo psiholoģisko grūtību pārvarēšanai.

Manuprāt, raksturīgākās profesionālās kvalitātes, ar ko psiholoģiskās palīdzības speciālisti atšķiras no citiem, ir empātija, spēja ar platleņķa skatījumu raudzīties gan uz pasauli un cilvēku, gan norisēm tajos. Labam speciālistam piemīt daudzpusība, sirds siltums un personības briedums, kas ļauj nodrošināt kvalitatīvu klātbūtni un virzību terapeitiskajās attiecībās.

Uzskatu, ka svarīgākais, kas Latvijā jāattīsta psiholoģiskās palīdzības praksē un nozarē kopumā, ir speciālistu un sabiedrības izglītošana un rūpes profesionāļiem pašiem par sevi – lai speciālistiem būtu plašas iespējas tālāk izglītoties un rūpēties par savu profesionālo higiēnu.

Pēc 10 gadiem šajā jomā būtiskākie jautājumi, manuprāt, varētu būt līdzīgi kā šodien – attiecības ar citiem un savas vietas pasaulē izjūta, attiecības ar pasauli. Sociāli aktīva daļa, protams, būs tie jaunieši, kas šobrīd aug līdztekus modernajām tehnoloģijām. Viņi diktēs veidu un pieeju jaunam pasaules redzējumam. Speciālistam, kurš ir no citas paaudzes, būs jābūt gatavam viņus dzirdēt un tikt sadzirdētam, rodot veidu, kā satikties. Divdesmit gadu nogrieznī var tikai minēt sabiedrības galvenās vērtības, ko ietekmē gan lokāli nacionāli faktori, gan arī globālas norises, un tās prognozēt plašākas sociālās un kultūras vides kontekstā ir grūti.

### Mani skolotāji

Par savu nozīmīgāko skolotāju uzskatu vizuāli plastiskās mākslas terapeiti un supervizori *Ph. D. Kerilu Helēnu Sibetu (Caryl Helen Sibbett)*, kura bija viena no pirmajiem pasniedzējiem, kas brauca uz Rīgas Stradiņa universitāti un daudz palīdzēja, lai mākslas terapijas studijas Latvijā notiktu. Tieši Kerilas Sibetas vadītajos semināros daudzkārt piedzīvoju brīnumu, ka māksla var būt palīdzošs vidutājs starp terapeitu un klientu. Ik reizi izjutu, ka šajā procesā ir milzīgs spēks un telpa transformācijai, kā arī atklāju mākslas, simbolu valodas un vēstījuma spēku, ko klients / pacients spēj sevī atrast, strādājot ar mākslu. Šī pieredze man ir kalpojusi kā dzinulis un nozīmīga motivācija studijām, attīstībai un ticībai mākslu terapijai kā spēcīgam terapeitiskam instrumentam.

Arī mani kolēģi un klienti laika gaitā ir bijuši lieliski skolotāji. Noteikti tādi ir arī psihoorganiskās analīzes apmācības mācībspēki!

### Par mani pašu

Sevi plašākā kontekstā – kā sabiedrības un Visuma daļu – es raksturotu vienkārši un vienlaikus tik patiesi – esmu cilvēks, sieviete, mamma, profesionāle, kas visu laiku ir nepārtrauktā kustībā. Simboliski apzinos, ka manu būtību raksturo deja, kurā brīžiem izdodas ornamentus pavērot no malas un skatīties apzinātāk, kā deju raksts veidojas, un brīžiem atkal mazāk vērojoši – atgādinot tādu kā virpuļdeju.

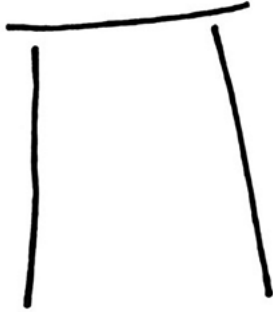
Iespējams, ka, tieši šīs kustīgās enerģijas vadītai, man dzīvē ir bijis svarīgi atrast jēgpilnu nodarbi, kas bija kā dzinulis arī konkrētās izglītības izvēlē un sevis izzināšanas meklējumos. Kā praktizējošai speciālistei būtiskākais, ko iedot saviem klientiem, ir ietvars un klātbūtne terapeitiskajā procesā. To mēģinu realizēt savā darbā. Mani vis-svarīgākie iedvesmas avoti ir daba, pastaigas, ģimene un dārzs. Atrašanās kustībā, šīs sajūtas “noķeršana” ir tas, kas ikdienā ievieš līdzsvarotības izjūtu. Taču manas šībrīža dzīves prioritātes ir laiks kopā ar bērniem un ģimeni.

Mans Everests ir piepildīt izjūtu par sevis realizāciju. Savas personīgās trīs vēlēšanās zelta zivtiņai paturēju savos sirds dziļumos. Novēlu, lai mākslu terapija turpina attīstīties

un ir veiksmīga spēlētāja veselības aprūpē, kā arī vēlu labu izglītību speciālistiem, kas grib strādāt psiholoģiskās palīdzības jomā, lai speciālistiem ir iespēja būt veiksmīgā harmonijā, rūpējoties par sevi un neizdegot šajā profesijā.

Grāmatas lasītājiem novēlu, lai mīlestība, darot savu darbu, vairo labo!

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



Simbols, kas raksturo psiholoģisko palīdzību, – tilts (pāreja, savienojums, ceļš).

---

*Stāstu pierakstīja **Alvīne Milere**,  
RSU maģistra studiju programmas “Mākslas terapija”  
1. kursa studente*

## Mg. sc. sal. **Zanda Lauva**



Mākslas terapeite ar specializāciju deju un kustību terapijā, supervizore, pasniedzēja Rīgas Stradiņa universitātē.

**Dzimusi:** Rīgā, augusi un mācījusies Valmieras pusē.

**Mana profesionālā darbība:** saistīta ar iegūto izglītību Rīgas Stradiņa universitātē, kurā saņemts profesionālais maģistra grāds veselības aprūpē un mākslas terapeita profesionālā kvalifikācija ar specializāciju deju un kustību terapijā (2006–2009); turpat arī apgūta profesionālās pilnveides programma “Supervīzija profesionālajā darbā” (2013–2015). Abās iegūtajās profesijās praktizēju un esmu sertificēta.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti saistībā ar deju un kustību terapiju:** darbs SIA “Vidzemes slimnīca” (2009–2012); nodibinājumā “Centrs Valdardze” (2010–2015) un Valmieras SOS Bērnu ciematā no 2015. gada. Kopš 2017. gada esmu arī pasniedzēja Rīgas Stradiņa universitātē studiju kursus, kas saistīti ar deju un kustību terapiju. Esmu iesaistījies arī profesionālo organizāciju darbā: kā Latvijas Deju un kustību terapijas asociācijas valdes locekle (2011–2013), valdes priekšsēdētāja (2014–2016); Latvijas Mākslu terapijas asociāciju apvienības valdes locekle (2014–2017) un kopš 2013. gada – Sertifikācijas komisijas locekle.

**Atziņa:** Deja ir mana valoda un komunikācija ar pasauli.

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana pieredze psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei un iesaiste profesionālajā dzīvē

Domājot par savu pieredzi darba pasaulei un iesaisti profesionālajā dzīvē, par savu nozīmīgāko ieguldījumu psiholoģiskās palīdzības prakses attīstībā mūsu valstī uzskatu darbu profesionālajās organizācijās, it īpaši Latvijas Mākslu terapijas asociāciju apvienības Sertifikācijas komisijā. Sertifikācijas komisiju es uztveru kā mainīgu, profesijas un profesionāļu attīstībai līdzīgu struktūru, kas darbojas saskaņā ar valstī pieņemto normatīvo regulējumu. Tai ir jāsadzird informācija no abām pusēm un atbildīgi jāizdara savs darbs.

Manā ģimenē ir ierasts, ka mēs ik pa laikam izjūtam vajadzību apgūt ko jaunu. Dažus gadus pēc bakalaura izglītības, kas bija akadēmiska izglītība, tāda vēlme pārņēma arī mani. Tajā brīdī mēģināju saprast, ko man patīk darīt un kā man patīk būt. Man bija skaidras divas lietas: viena – es gribēju strādāt ar cilvēkiem psiholoģiskā veidā. Vistuvākais šai vēlmei bija psihologa darbs, bet es zināju, ka nevēlos sēdēt. Otra lieta, kas man patika un ko jau no mazotnes darīju, bija dejošana. Man ļoti patīk kustēties un dejot. Es atceros, tas bija pavasarī, kad es to skaidri biju noformulējusi, tomēr tajā brīdī man nebija ideju, kā to varētu apvienot. Maijā uzzināju, ka Rīgas Stradiņa universitātē plāno atvērt programmu, kurā saplūst abas manas ieceres. Rudenī es uzsāku un pēc divarpus gadiem arī pabeidzu studijas. Supervizora izglītība un vēlāk prakse, manuprāt, ir loģisks turpinājums. Man patīk būt klātesošanai arī citu profesionālās mācīšanās procesā.

No šodienas perspektīvas lūkojoties, kā nozīmīgākos savas profesionālās dzīves pagrieziena punktus es nosauktu, pirmkārt, procesu, kas bija saistīts ar mākslas terapija sertifikāta iegūšanu. Uz to es gāju trīs gadus pēc diploma iegūšanas. Tolaik bija noteikums, ka pirms sertificēšanās ir nepieciešams nostrādāt divus gadus. Šobrīd no Sertifikācijas komisijas darba pieredzes varu piebilst, ka mākslas terapieti, kas sertifikāciju nesasteidz, to nokārto vieglāk. Pieminēšu kāda kolēģa teikto, ka sertifikācija ir kā iniciācijas process. Jā, tas ir kaut kas, kam ir jānobriest un kas prasa pietiekami daudz piepūles un ieguldījuma. Protams, var būt pretestība prasībām. Taču, kad tā ir pārvarēta un viss ir nokārtots, kā speciālists esi citā līmenī.

Kā otru nozīmīgāko savas profesionālās dzīves pagrieziena punktu es izceltu personīgo terapiju, ko iniciēja studijas mākslas terapijā. Tā viennozīmīgi ir padarījusi mani arī par labāku profesionāli.

Vēl es vēlos pieminēt jaunas izglītības iegūšanu – esmu supervizore. Šī profesija pavēra citu redzējumu manai jau esošajai mākslas terapija profesijai.

Un, protams, es nevaru nepieminēt savus klientus un pacientus. Profesionālajā dzīvē var ieslīgt rutīnā, kad ir pietiekami iztikt ar jau drošu un pārbaudītu zināšanu, prasmju, pieeju arsenālu, bet tad uzrodas "grūtais" klients un izsit no ierastā. Tad ir skaidrs, ka ar līdzšinējo bagāžu galā netikt un ir jāapgūst kas jauns.

Gan mākslas terapija, gan supervīzija ir diezgan jaunas profesijas. Lielākā daļa manu kolēģu strādā arī citās jomās. Tās var būt gan pietuvinātas šīm profesijām (pasniedzējs,

psihologs, ārstniecības persona, mākslinieks), gan arī tas var būt darbs pilnīgi citā profesijā. Nenoliedzami, šadai izvēlei ir arī finansiāls pamats. Bet uz to var raudzīties kā uz bagātinošu izaugsmes iespēju.

Nākotnes ieceru kontekstā mani profesionālie mērķi ir saistīti ar līdzsvaru starp dažādām manas darbības jomām: darbu ar klientiem mākslas terapijas un supervīzijas jomā un darbu, kurā izmantoju savas organizēšanas spējas. Tās abas man ir svarīgas profesionālās izpausmes daļas.

### **Mani skolotāji**

Par savu galveno skolotāju es uzskatu lektori Indru Majori-Dūšeli. Viņa bija jūtīga un zinoša deju un kustību terapijas skolotāja, kas snieda drošu pamatu, lai es uzsāktu strādāt šajā profesijā. Attīstot praksi, Indra kā kolēģe un supervīzore palīdzēja padziļināt jūtīgumu un izpratni par manu darbu un klientiem.

### **Kā es definētu psiholoģisko palīdzību?**

Pirmais, kas nāk prātā, ir klātesamība. Otrais – zināšanas un prasmes, kuras attīstīju praksē, strādājot krīzes centrā ar vardarbībā cietušajiem. Dažkārt līdzcilvēki man jautāja: “Kā tu vari darīt šo darbu, vai tas nav grūti?” Atzīstot, ka tas nav viegli, atbildēju: ja es zinu, kā palīdzēt, to var darīt. Iedomājieties šo darbu kā ķermenisku kustību, ko vada ieinteresētība, kas virza pretī, satuvina speciālistu ar klientu/pacientu. Tā virza klientu/pacientu pretī sev un saviem aktuālajiem jautājumiem. Interese neļauj profesionālim pārsteigties ar secinājumiem, bet palīdz uzzināt, kā tieši klients piedzīvo konkrēto situāciju.

Nozīmīgākā psiholoģiskās palīdzības profesionāli raksturojošā kvalitāte, manuprāt, ir klātesamība – spēja atrast un būt kontaktā. Tik vien un tik daudz vienlaikus. Un, protams, ļoti nozīmīga ir profesionālā kompetence, kas nerimstoši jāattīsta. Būtiska ir patiesa interese par klientu/pacientu un viņa jautājumu vai grūtībām. Man patik uz profesionāli raudzīties kā uz instrumentu, kas var tapt par daudzfunkcionālu multirīku. Jo jaudīgāks kļūst instruments, jo gudrāk tas ir jāizmanto. Savukārt, no supervīzora pozīcijas lūkojoties, skaidrāk ieraugu, ka liela nozīme, strādājot palīdzošās profesijās, ir rūpēm par sevi dažādos līmeņos. Kā speciāliste varu palīdzēt citiem speciālistiem pavērt plašāku skatu un tikt skaidrībā, varu sekmēt mieru un stabilitāti.

Ja man īsi jāraksturo sabiedrības attieksme pret psiholoģisko palīdzību Latvijā mūsdienās, es teiktu, ka tā ir kļuvusi drošāka un tuvāka.

### **Par mani pašu**

Plašākā kontekstā es sevi redzu kā planētas Zeme iedzīvotāju, man tā rūp, un savu dzīvesveidu es arvien vairāk pielāgoju tam, lai aiz manis paliktu pēc iespējas mazāk ekoloģiska kaitējuma. Man nozīmīgs ir arī ieraksts pasē “latviete”, kas saistās ar vietu, no kuras esmu cēlusies, ar ģimeni, tradīcijām un valodu, un man ir svarīgi to visu kopt un uzturēt. Manai sirdij, dvēselei un ķermenim tuva un svarīga ir dejošana. Tā ir mana valoda un komunikācija ar pasauli.

Bērnībā man nebija konkrētu domu, par ko vēlos kļūt, taču mani fascinēja dažādi vērojumi. Piemēram, tas, kā pārdevējas darbojās ar lieliem pelēkiem kases aparātiem

veikalos, kā viņas uzdūra čekus uz dēlīti iestiprinātas naglas. Tagad, kad ir pieejamas pašapkalpošanās kases, es tās izmantoju. Tomēr nekad neesmu vēlējusies kļūt par pārdevēju.

Man bija ļoti mīļš vecaistēvs, ar kuru kopā pavadīju daudz laika. Reiz viņš krāsoja verandu un es, protams, vēlējos iesaistīties. Viņš smeļoties noteica, ka tad man jāiegūst mākslinieka izglītība. Dažkārt jokoju, ka varbūt tāpēc esmu beigusi mākslas skolu. Agrā pusaudžu vecumā man patika spēlēties pagalmā ar jaunākiem bērniem. Tad es sāku novērot, ka bērni spēļojoties dažādi uzvedas. Ar interesi salīdzināju sev zināmo par bērna ģimeni un viņu uzvedību rotaļu laikā.

Līdzsvara saglabāšanai man liela nozīme ir būšanai dabā – esmu pļavu un meža cilvēks. Man ļoti patīk pastaigas. Tā ir pārslēgšanās, būšana ar sevi. Man ir svarīgs gan savs laiks vienatnē, gan laiks, ko pavadu kopā ar ģimeni un draugiem.

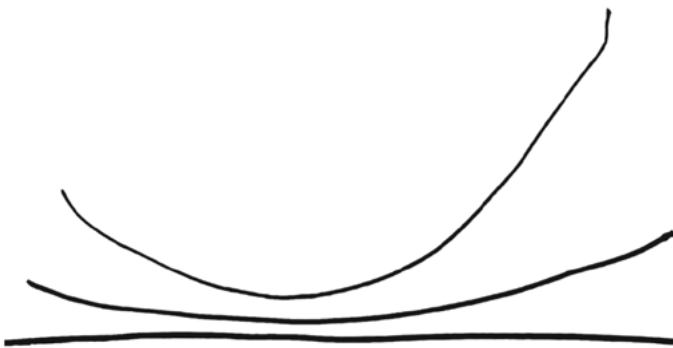
Ja man būtu iespēja zelta zivtiņai izteikt trīs vēlēšanās, es lūgtu iespēju ceļot, teiksim, pāris gadu – apkārt pasaulei. Vēlos ne tikai daudz apskatīt, bet arī piedzīvot dažādu kultūru, kopīenu dzīvi. Varētu sākt ar Amazones indiāņiem. Abas pārējās vēlēšanās es izmantotu pēc tam. Varbūt tās nemaz nevajadzētu un tiktu galā saviem spēkiem.

### Mana psiholoģiskās palīdzības metafora

Kā deju un kustību terapeite psiholoģisko palīdzību es raksturoju, izmantojot kustību metaforu. Tās ir saturošas, mierinošas, vedinošas un vēl citas ļoti dažādas rokas. Lai rokas nenogurtu, visam pārējam ķermenim ir jābūt veselam un stingram.

Grāmatas lasītājiem es gribu teikt: “Jautājiet, un jums tiks atbildēts! Pēc palīdzības pie speciālista, pēc zināšanām un atbalsta pie kolēģiem, pēc atbildēm pie sevis... Un dejojiet!”

### Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!



Attēlojot psiholoģisko palīdzību ar trīs līnijām, izveidoju attēlu ar nosaukumu “Balsts”.

Sāku ar vidējo līniju, kas ir mākslas terapeits, supervizors vai palīdzētājs, kurš ir mazliet iekļaujošs – kā trauks vai telpa. Virsējā līnija ir viņa klients vai pacients, kas pietuvojas un, kad saņem spēkus atspērienam, aiziet. Trešā līnija ir atbalsts un resurss



speciālistam, kas ir viņa izglītība, sakārtota normatīvā bāze, supervīzijas un personīgā terapija, ja tā ir nepieciešama. Tāpat tās ir arī speciālista personīgās intereses un vajadzības – viss, kas viņu spēcina un pilnveido.

---

*Stāstu pierakstīja **Līna Horoško**,  
RSU maģistra studiju programmas “Supervīzija”  
1. kursa studente*

## Mg. psych. Ilze Paleja



Psihologe, ģimenes psihoterapeite, Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācijas direktore.

**Izglītība:** profesionālā kvalifikācija un maģistra grāds psiholoģijā, Latvijas Universitātē.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** darbs Rīgas Skolu valdē un Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācijā, Latvijas Skolu psihologu asociācijas dibināšana un izglītības psiholoģijas attīstīšana, Latvijas Psihologu biedrības dibināšana.

**Atziņa:** Dedzini sveces, valkā skaistas drēbes, esi kopā ar draugiem un mīli! Neglabā to visu īpašam gadījumam! Šodiena ir īpaša.

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana pieredze psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei un iesaiste profesionālajā dzīvē

Domāju, ka dzīvē viss notiek likumsakarīgi. Mēs katrs nonākam un piedzimstam laikā, kurā ir dotas iespējas. Ja jautājat par manu ieguldījumu vai sasniegumu psiholoģiskās palīdzības attīstībā mūsu valstī, tad mans stāsts sākas ar to, ka sāku mācīties psiholoģiju Latvijas Universitātē 1989. gadā. Tajā laikā nebija daudz informācijas par psiholoģiju. Psiholoģijas zinātne un prakse padomju laika Latvijā gandrīz nepastāvēja. Pēc mācībām Latvijas Universitātē es sāku strādāt par skolas psiholoģi, un tad mani uzaicināja vadīt un attīstīt Skolu psiholoģijas nodaļu Rīgas Skolu valdē (šobrīd nosaukums – Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departaments). Tolaik Skolu valdei

bija ļoti progresīvs un aktīvs vadītājs Andris Priekulis, kuram bija iecere uzlabot psiholoģiskā atbalsta sistēmu skolās un bērnudārzos. Šajā laikā man pievienojās kolēģe Ingūna Griškēviča, ar kuru kopā strādājām, ieviesām vairākus jauninājumus un realizējām daudzus projektus.

Rīgas Skolu valdē nostrādātos 10 gadus uzskatu par vienu no lielākajiem ieguldījumiem tieši izglītības psiholoģijā. Rīgas skolās mēs uzlabojām atbalsta speciālistu komandas darbu (psihologs, speciālais pedagogs un sociālais pedagogs), oficiāli reģistrējām Latvijas Skolu psihologu asociāciju, skolu psihologiem organizējām dažādus kursus, seminārus, konferences un vasaras skolas. 2013. gadā piedalījās Latvijas Psihologu biedrības dibināšanā.

No darbības pašvaldībā 2006. gadā es pārgāju uz nevalstisko sektoru un strādāju Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācijā. Tajā laikā asociācija nodrošināja ģimenes modelim atbilstīgu aprūpi Īslīces SOS Bērnu ciematā, pēc tam tika atvērta Jauniešu māja Jelgavā un Valmieras SOS Bērnu ciemats. Kad es domāju par dzīves aicinājumu un SOS mammām, tad varu teikt, ka viņas ir īpašas – tas ir ne tikai darbs, tā ir arī misija. SOS vecāki pieņem lēmumu audzināt bez vecāku gādības palikušus bērnus, būt ar viņiem kopā. Tikpat kā visi bērni ir piedzīvojuši traumu, pāridarījumus vai atstāšanu novārtā savās bioloģiskajās ģimenēs, viņiem visiem ir nepieciešama rehabilitācija, atbalsts un drošas attiecības. Tāpēc mēs ļoti rūpējamies par SOS audžuvecākiem un atbalstām viņus, lai viņi varētu pieņemt bērnus, rūpēties, audzināt un veidot ģimeniskas attiecības.

Kad es domāju, ar ko mana pārstāvētā sociālā joma ir nozīmīga, tad ir vērts pieminēt to, ka SOS Bērnu ciematu organizācija ir starptautiska, tā darbojas 135 pasaules valstīs un tai ir liela pieredze un lieliski darba rezultāti. Organizācija tika izveidota pēc Otrā pasaules kara, un šobrīd tā ir viena no lielākajām starptautiskajām organizācijām pasaulē ar 70 gadu pieredzi un ekspertīzi ģimenes modeļa bērnu aprūpē un bērnu interešu aizstāvībā. SOS Bērnu ciematu asociācija Latvijā sniedz dažādus pakalpojumus ģimenēm ar bērniem: atbalsta vecākus, piedzimstot bērnam, lai mazulim veidotos droša piesaiste; tiek piedāvāta unikāla programma bērnudārziem “Bērnam drošs un draudzīgs bērnudārzs”; tiek atbalstīti bērni, kuri ir pēkšņi zaudējuši kādu no saviem tuviniekiem; tiek strādāts ar sociālā riska ģimenēm SOS Ģimeņu atbalsta centros, lai bērniem būtu iespēja uzaugt savās ģimenēs, kā arī Latvijā ir izveidoti pieci jauni centri, kas sniedz atbalstu audžuģimenēm, aizbildņiem un adoptētājiem. Uzskatu, ka šī attīstība ir bijusi iespējama, tikai pateicoties komandas darbam un idejām, kas tika veiksmīgi īstenotas.

Ja es lūkojos no šodienas perspektīvas, tad savā profesionālajā dzīvē nevaru atzīmēt kādu noteiktu vienu pagrieziena punktu – esmu mācījusies un aktīvi darbojusies, gājusi un atradusi savu ceļu, pa kuru turpinu iet arī šobrīd. Pēc psiholoģijas maģistrantūras beigām mācījos ģimenes sistemātisko terapiju. Man patīk šīs terapijas virziens. Apgūtās metodes ļoti palīdz psiholoģiskajā konsultēšanā un darbā ar klientiem. Visiem taču ir skaidrs, ka neviens nav nokritis no gaisa, mēs katrs nākam no savas ģimenes sistēmas un attiecībām tajā. Esmu Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācijas direktore, veicu administratīvu darbu – vadu diezgan lielu nevalstisku organizāciju un visus gadus līdz pat šodienai turpinu arī psiholoģisko konsultēšanu. Daudz darba un laika ieguldīju savā

izglītībā, tāpēc, strādājot administratīvo darbu, cenšos izmantot šo ieguldījumu un līdztekus arī konsultēju ģimenes, bērnus un pārus.

Domājot par šobrīd nozīmīgākajiem profesionālajiem mērķiem, gribētu vēl pilnveidot savas zināšanas, mācīties un praktiski lietot tās savā darbā, būt kopā ar kolēģiem, arī palīdzēt cilvēkiem individuālajā līmenī, konsultēt viņus.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums**

Ja man vaicājat, kā es definētu, kas ir psiholoģiskā palīdzība, tad mana atbilde ir šāda: tā ir palīdzība, kas sniedz atbalstu cilvēkam, lai viņš varētu izprast problēmu rašanās cēloņus, tā ir palīdzība rast risinājumus, kā tikt ārā no strupceļa vai krustcelēm, kurās viņš ir nonācis. Runājot par galvenajām psiholoģisko palīdzību raksturojošajām kvalitātēm, es uzskatu, ka tās ir atvērtība, uzticamība, augsta profesionalitāte un zināšanas.

Vēlos uzteikt visus kolēģus un universitātes biedrus, kuri mācījās 90. gados un bija pirmie absolventi (Kristīne Mārtinsons, Ivars Austers, Ieva Bite, Evija Strika, Rita Niedre, Gitāna Dāvidsone un daudzi citi), kuri ir ieguldījuši lielu darbu, attīstījuši psiholoģijas nozari dažādos līmeņos gan zinātniski, gan praktiski. Es sevi vairāk saistu ar praktisko darbu. Nedaudz skumji, ka mēs, psihologi, daudzus gadus nevarējām vienoties par kopīgu virzību psiholoģijas likuma sagatavošanā, tas prasīja daudz laika. Taču rezultāts ir lielisks, mums ir Psihologu likums, kas sakārto nozari.

Raugoties uz sabiedrības attieksmi un izpratni par psiholoģisko palīdzību Latvijā šodien, varu teikt, ka tā ir nesalīdzināmi labāka nekā pirms 10–20 gadiem. Izpratne par palīdzošajām profesijām sabiedrībā ir veidojusies laika gaitā. Psiholoģija, psihologs, psiholoģiskā palīdzība un konsultēšana ir jaunums Latvijā. Svarīgi, lai psiholoģijas nozarē strādājošie speciālisti sabiedrībai mācētu stāstīt par psiholoģiju vienkārši un saprotami, šādā veidā popularizējot un pievēršot uzmanību, ka daudz var palīdzēt psihologs.

Kā nozīmīgu psiholoģiskās palīdzības prakses attīstības pagrieziena punktu varu minēt laiku, kad mēs kā komanda, kuru vadīja pieredzējušie psihologi Sarmīte Voitkāne, Malgožata Raščevska un Solveiga Miezīte, panācām vienošanos ar Starptautisko skolu psihologu asociāciju, un 90. gados Latvijā pirmo reizi tika organizēta plaša starptautiska konference izglītības psiholoģijas jomā. Tā notika Jūrmalā, un uz šo konferenci bija atbraucis arī profesors Ričards Vudkoks no Amerikas Savienotajām Valstīm. Viņš prezentēja savu kognitīvo spēju testu. Mēs uzrunājām profesoru un droši vien viņu personīgi ieinteresējām, paužot viedokli, ka mums Latvijā nav adaptētu un standartizētu kognitīvo spēju un intelekta noteikšanas testu, un lūdzām iespēju sadarboties, lai iegūtu ko tādu arī Latvijas psihologiem. Notika brīnums, profesors bija ļoti ieinteresēts, tika izveidota skolu psihologu komanda, un sadarbībā ar Latvijas Universitātes Pedagoģijas un psiholoģijas fakultāti tests tika adaptēts un pēc tam arī standartizēts. Kopā ar Ingūnu Griškēviču, Eviju Striku un Olgu Vinogradovu kļuva par šī testa apmācību treneri. Rezultātā vairāk nekā 300 psihologu ieguva tiesības strādāt ar šo testu un izmantot to savā profesionālajā darbībā.

Raugoties nākotnē, viena no nozīmīgākajām lietām, kas mūsu valstī būtu jāuzlabo psiholoģiskajā palīdzībā, ir sabiedrības izglītošana un psihologu profesionālā iesaiste daudzās sabiedrības attīstības jomās. Mums ir Psihologu likums, pie kura strādājām

vairāk nekā 10 gadu, līdz sasniedzām savu mērķi. Uzskatu, ka pie tā vajadzētu turpināt strādāt un veikt uzlabojumus likumdošanā.

Kad es domāju, kādi nozīmīgākie jautājumi būs jārisina psiholoģiskajā palīdzībā pēc 10 un 20 gadiem, tad būtu jauki, ja valsts vairāk atzītu un plašāk integrētu psiholoģisko palīdzību un cilvēkiem psiholoģiskā palīdzība būtu pašsaprotama, piemēram, kā došanās pie ģimenes ārsta, zobārsta vai friziera, cilvēkiem būtu šāds speciālists, kas būtu apmaksāts un pieejams.

### **Mani skolotāji**

Atsaucot atmiņā savus nozīmīgākos skolotājus, atceros, ka, mācoties universitātē, tolaik, kad Latvija bija atguvusi savu neatkarību, liels ieguvums bija universitātes iespēja aicināt speciālistus no ārvalstīm, tostarp psihologus, kas brauca pie mums un mācīja jaunos studentus. Latvijā atgriezās Sandra Sebre, regulāri brauca vieslektors Jānis Grants, Māris Ķirsons, Lia Kapele, Solveiga Miezīte un daudzi citi. Visu labāko, ko viņi zināja, veda mums te – uz Latviju!

### **Par mani pašu**

Ja man jāpastāsta, kā es sevi raksturotu plašākā kontekstā kā sabiedrības vai Visuma daļu, tad varu teikt, ka, protams, – kā sabiedrības daļu, kaut gan mēs visi esam arī Visuma sastāvdaļa. Ja ir iespēja, es izvairos no publiskas uzstāšanās, semināru un apmācību vadīšana nav mana mīļākā nodarbe. Katram ir savas stiprās puses un darbi, kas dod gandarījumu.

Bērnībā vēlējos kļūt par skolotāju, droši vien tas bija vairāk neapzināti, identificējoties ar mammu. Mana mamma ir skolotāja, kura strādā ar bērniem individuāli, jo šie bērni ilgstoši slimo un nevar apmeklēt skolu.

Kad es domāju, kas es esmu, noteikti varu teikt, ka manī ir daudz no vecākiem – spēju organizēt, sadarboties ar cilvēkiem un saskatīt vairākus soļus uz priekšu. Darbs skolu valdē un Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācijā ir saistīts ar administratīvajiem un vadības pienākumiem. Uzskatu, ka psihologam ir labas zināšanas par cilvēku, viņa uzvedību, komunikāciju u. tml., ko var izmantot gan vadības, gan psihologa profesionālajā darbā, gan vēl ļoti daudz kur – sociālajā, izglītības, juridiskajā, medicīnas nozarē. Arī SOS Bērnu ciematu organizācijā strādā daudzi psihologi, viņi lieliski sadarbojas komandā ar citiem speciālistiem. Liela vērtība ir komandas darbam, kurā ikviens dod savu ieguldījumu, palīdzot sasniegt daudz labākus rezultātus.

Ja man būtu jāpabeidz šāds teikums: es varu palīdzēt / iedot..., tad es turpinātu tā: es varu palīdzēt un būt blakus, parādīt tālāko virzību. Esmu vadītāja un daudz nodarbojos ar personāla vadību, organizācijas plānošanu un stratēģisko vadību, kā arī strādāju psiholoģiskajā konsultēšanā – svarīgi ir dot cilvēkam laiku, lai viņš saprastu, ieraudzītu un tad risinātu.

Runājot par iedvesmas avotiem un vaļaspriekiem, man ļoti patīk ceļot, tad es atpūšos un atslēdzos no ikdienas. Esmu cilvēks, kurš nevar bez citiem cilvēkiem, vienmēr ceļoju kopā ar draugiem, rikoju dažādus svētkus, man patīk saklāt skaistu galdu un aicināt viesus. Savukārt, atbildot uz jautājumu, kur es smeļu ūdeni, lai tas neizsīktu manā akā, lai varētu to dot padzerties citiem, varu teikt, ka mans enerģijas un sirdsmiera avots ir mūzika. Apmeklēju koncertus, teātra izrādes, mūzika manā uztverē ir dievišķa.

Domājot par to, kas ir mans Everests, varu teikt, ka man lielu gandarījumu sniedz tādi mazie everesti. Kopā ar savu komandu darbā ļoti daudz darām arī ārpus savas organizācijas ietvariem. Viens no maniem everestiem, strādājot gan izglītības sistēmā, gan tagad sociālajā sistēmā, ir tas, ka es vēlos un domāju, ka varu dot savu pienesumu, lai Latvijas cilvēkiem šīs jomas būtu pēc iespējas sakārtotākas un labākas! Piemēram, SOS ir starptautiska organizācija ar milzīgu pieredzi un lieliskiem ekspertiem, kas palīdz iepazīt citu valstu pieredzi, pārņemt to, pielāgot un būvēt mūsu atbalsta sistēmu veiksmīgāku. Diemžēl ikvienai sabiedrībai, tāpat kā cilvēkam, ir savs attīstības ceļš, mēs nevaram pēkšņi ielēkt Vācijas vai Nīderlandes attīstības līmeni, mums ir jāzaug līdz tam.

Ja man būtu zelta zivtiņa, tad mana vēlēšanās būtu ļoti personiska – nav nekā svarīgāka par ģimeni un attiecībām mājās. Lūgtu, lai viss būtu labi manai ģimenei (viss nozīmē attiecības, veselību). Ģimene dod spēku, un tad es varu veiksmīgi un normāli funkcionēt. Ja plašākā mērogā, tad vēlos saņemt gandarījumu un piepildījumu tajā darbā, ko es daru.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības simbols**

Ja man vajadzētu izvēlēties kādu simbolu, kas, manuprāt, raksturo psiholoģisko palīdzību, es izvēlētos saulīti, jo no tās var saņemt siltumu, kas rada prieku un jauku sajūtu.

Mans novēlējums grāmatas lasītājiem – uzzināt kaut ko vairāk par cilvēkiem, kuri veidoja psiholoģijas vēsturi Latvijā, jo šie stāsti veido mūsu kopējo stāstu.

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



---

*Stāstu pierakstīja **Laila Uiska**,  
RSU maģistra studiju programmas “Mākslas terapija”  
1. kursa studente*

## Mg. phil., Mg. psych. Inese Platpīre



Kliniskā psiholoģe,  
ģimenes psihoterapeite.

**Dzimusi:** Rīgā.

**Izglītība:** maģistra grāds filosofijā, Latvijas Universitāte (1981); maģistra grāds klīniskajā psiholoģijā, Latvijas Universitāte (2000); ģimenes psihoterapeita kvalifikācija (2006).

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** darba pieredze gūta, strādājot krīzes centrā ar vardarbībā cietušiem bērniem, internātskolā ar bērniem ar speciālām vajadzībām, bāriņtiesā un sociālajā dienestā. Starptautiskā pieredze iegūta padomdevējas darbā Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācijā, veidojot audžuģimenes bez vecāku gādības palikušiem bērniem.

2018. gadā iegūtas tiesības / psihologa sertifikāti veikt psihologa profesionālo darbību klīniskās un veselības psiholoģijas, izglītības psiholoģijas jomās, savukārt 2019. gadā – tiesības veikt psihologa-pārrauga darbu abās jomās.

**Atziņa:** Tas, ko tu meklē, tev jau ir dots.

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana pieredze psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei un iesaiste profesionālajā dzīvē

Mani interesē cilvēks. To sāku saprast jaunībā, studējot filosofiju Latvijas Universitātē, kur mani skolotāji bija Vilnis Zariņš, Augusts Milts, Herberts Dubins, Oksana Vilmīte, Imants Plotnieks. Vēlāk satiku Geršonu Breslavu, un viņa ietekmē uzsāku psiholoģijas



studijas Latvijas Universitātē, iegūstot psihologa asistenta profesionālo kvalifikāciju, bakalaura un maģistra grādu klīniskajā psiholoģijā, un pēc tam apguvu arī sistēmisko ģimenes psihoterapiju.

Studijas psiholoģijā uzsāku pēc tam, kad jau biju strādājusi gan Talsu muzejā par zinātnisko līdzstrādnieci, gan Ogres vidusskolā par skolotāju, mācot latviešu valodu un kultūras vēsturi. Pēc psihologa kvalifikācijas iegūšanas esmu strādājusi par psiholoģi Rīgas skolās, Latvijas Universitātē par pasniedzēju, Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācijā par psiholoģi un padomdevēju, Ikšķiles novada Sociālajā dienestā, tad atgriezusies darbā izglītības iestādēs Ogrē, Tīnūžos un Lielvārdē, kur turpinu darbu ar bērniem, sniedzot viņiem psihologa atbalstu un veicinot attīstību, kā arī konsultējot skolotājus un ģimenes.

Nozīmīgāko pieredzi savā profesionālajā dzīvē esmu guvusi, vadot Rīgas pilsētas Ziemeļu rajona skolu psihologu metodisko apvienību (2000–2005) un Latvijas Skolu psihologu asociāciju (2001–2003). Esmu vadījusi psihologa darba pārraudzības seminārus kolēģiem un vērojusi viņu izaugsmi Rīgā, Limbažos un Bauskas novados, kā arī darbojusies krīzes intervences komandā.

Šobrīd strādāju klīniskās un veselības psiholoģijas jomā par klīnisko psiholoģi, un mans darba instruments ir Latvijā adaptētie psiholoģiskie testi. Par pagrieziena punktu psiholoģiskās prakses pilnveidē uzskatu Vekslera intelekta testa bērniem (*WISC*) adaptēšanu Latvijā, kā arī *WISC-IV* (4. redakcijas) rokasgrāmatas un stimulu grāmatas izdošanu 2014. gadā. Pēdējo divu gadu laikā esmu uzrakstījusi vairāk nekā 200 psiholoģiskās izpētes atzinumu. Savā darbā esmu izjutusi to, ka valstī trūkst standartizētu psiholoģiskās izpētes metožu pieaugušajiem.

No sirds mani iepriecināja nominācija “Gada pedagogs 2016”, jo manu darbu bija pamanījuši un novērtējuši bērnu vecāki un kolēģi (šobrīd izglītības psihologa amats izglītības iestādē tiek pielīdzināts pedagogam).

Esmu strādājusi ar adoptētājiem, audžuģimenēm, savā darbā uzmanības centrā mēģinot paturēt to, kas ir bērna labākās intereses. Laikmetīgajā pasaulē ģimenēm ir daudz izaicinājumu – bērnu atkarība no viedierīcēm, speciālās izglītības jautājumi, sociālo prasmju trūkums, grūtības koncentrēt uzmanību, pārmērīga aprūpe vai pamešana novārtā.

Profesijā esmu strādājusi pārmaiņu laikos. Kad profesijas standarts un likums tikai tapa, man būtiski bija saglabāt skaidru savu iekšējo ētikas kodeksu un standartu, kurus meklēju starptautiskajā pieredzē un vadījos pēc labākās prakses piemēriem.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums**

Psiholoģiskajā palīdzībā strādājot, svarīgākās profesionālās īpašības, manuprāt, ir cilvēciņš siltums, iekšējs miers, veselīga psihe, zināšanas par atšķirīgu kultūru garīgajiem meklējumiem. Psiholoģisko palīdzību spēju sniegt, esot kopā ar klientu tādā dzīves brīdī, kad viņam ir jāatrod spēks mainīt savu domāšanu, ieradumus, dzīves ritmu vai attiecības. Tēlaini izsakoties, es vecākiem un bērnam esmu spogulis, kurā ieraudzīt daļu no sevis.

Psihologa darba sakārtošanā nopietnu ieguldījumu devusi Latvijas Skolu psihologu asociācijas izveidošana Ilzes Palejas un Ingūnas Upzares (tagad – Griškēviča) vadībā 1998. gadā. Kopš pirmsākumiem tā ir viena no skaitliski lielākajām psihologu biedrībām valstī un ir veicinājusi ar psihologa profesiju saistīto jautājumu sakārtošanu: psihologa profesijas standarta un ētikas principu izveidi, darba pārraudzības ievirzi, psihologa darba noteikumu izstrādi, līdz ar citām organizācijām sekmējusi Psihologu likuma virzību. Psihologa darbā svarīgi ir bērnu tiesību aizsardzību regulējošie likumi un noteikumi, kas kopš 21. gadsimta sākuma Latvijā veido uz bērnu centrētu pieeju psiholoģiskajā konsultēšanā un izpētē.

Esmu gandarīta, ka aizvien vairāk cilvēku sāk manu profesiju iepazīt un novērtēt. Tomēr joprojām jāstopas ar stereotipiem, piemēram, vecāki gaida, lai apstiprinu viņu priekšstatus par audzināšanu, kaut gan tā neveicina bērna attīstību un var to pat kavēt. Taču problēmas nav tikai ģimeņu un personiskā līmenī. Lai arī valstī tiek deklarēts, ka bērni un ģimenes Latvijā ir svarīgas, tomēr laukos atbalsta pasākumi un speciālisti (psihologs, speciālās izglītības skolotājs, psihiatrs, neirologs) nav pieejami.

Profesionāli es vēlētos strādāt privātpraksē, pēc pieciem gadiem atkārtoti sertificēties profesijā, apgūt jaunas psihodiagnostikas metodes. Ļoti ceru, ka valstī tiks strādāts pie psihologa atalgojuma un profesijas novērtējuma, būs apmaksātas agrīnā psiholoģiskā diagnostika un konsultācijas ģimenēm ar maziem bērniem, kolēģi strādās pie jaunu psihodiagnostikas metožu adaptēšanas, pilnveidosies sadarbība ar psihiatriem un mazināsies stereotipi par psiholoģiskās palīdzības visvarenību. Būtu lieliski, ja psihologi profesionāli strādātu un atbalstītu cits citu, ja veidotos sadarbība starp speciālistiem, ārstiem, sociālajiem darbiniekiem u. c., kuri savā starpā spētu gudri un koleģiāli sadarboties, palīdzot klientam un cits citam.

### **Par mani pašu**

Mana bērnība ir pagājusi Kurzemē, Zentenes pilī, kuru ieskāva sens parks un ābeļdārzs. Tur, bērnībā, mana dvēsele bija viena, brīva un pilna prieka. Visu dzīvi šo sajūtu mēģinu saglabāt un meklēju arvien no jauna. Varbūt tādēļ es spēju palīdzēt cilvēkam atrast ceļu pie sava prieka un brīvības, ja viņš to vēlas un ir gatavs pie tā strādāt.

Uz sevi varu attiecināt Svētā Augustīna atziņu: "Cilvēks ir kā niedre vējā." Esmu trausla, spējīga locīties vējam līdzī, sajūst brīvību un saglabāt savu garu. Es gribu turpināt smieties, saglabāt izturību, pastaigas laikā brīvi elpot, naktīs gulēt dziļā miegā un sapņot, rītos aplieties ar aukstu ūdeni un saullēktā saukt: "Tu esi skaists, mans rīts!"

Brīvajos brīžos aizmirstos – zīmējot kopā ar mākslinieci Aiju Zariņu, spēlējoties ar mazmeitiņām, dejojot vai meditējot svētā Jāzepa klosterī, kopā ar vīru dodoties garās pastaigās dabā, peldoties dabiskās ūdenskrātuvēs, klausoties mūziku vai spēlējot kārtis. Ikdienā man sirdsmieru palīdz atgūt kontemplatīvā elpošana un ieraksti dienasgrāmatā "Mana skaistā dzīve". Ko es vēlos? Mierīgi un bez sāpēm dzīvot, tad sirdsmierā atvadīties. Ja man būtu iespēja zelta zivtiņai izteikt trīs vēlēšanas, es lūgtu veselīgu ķermeni, skaidru domāšanu un spēju atšķirt to, kas ir svarīgi un kas ne, kā arī veiksmi.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības simbols**

Manuprāt, psiholoģisko palīdzību vislabāk raksturo tāds simbols kā cilvēka acis, kuras senie grieķi uzskatīja par dvēseles spoguļi.

Novēlējums grāmatas lasītājiem: “Ieskaties, es esmu!”

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



Četrlapu āboliņš – veiksmes simbols.

---

*Stāstu pierakstīja Žanna Dubrovska,  
RSU maģistra studiju programmas  
“Veselības psiholoģija”  
1. kursa studente*

## Mg. psych., Mg. paed., Mg. sc. sal. **Anda Upmale-Pukīte**



Sertificēta un praktizējoša mākslas terapeite un supervizore, psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā terapeite, pasniedzēja Rīgas Stradiņa universitātes Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā, VSIA "Rīgas Psihiatrijas un narkoloģijas centra" ambulatorā centra "Pārdaugava" mākslas terapeite.

**Dzimusi:** Rīgā.

**Izglītība:** maģistra grāds veselības aprūpē un mākslas terapeita kvalifikācija, Rīgas Stradiņa universitāte; maģistra grāds psiholoģijā, Latvijas Universitāte; supervizora izglītība, *Queen's University Belfast* (Lielbritānija) sadarbībā ar Rīgas Stradiņa universitāti; maģistra grāds pedagoģijā, Latvijas Universitāte; kognitīvi biheiviorālā terapeite, *ODYSSSEA International CBT Institute Prague* (Čehija); izglītība eksistenciālajā psihoterapijā, *Institute of Humanistic and Existential Psychology* (Lietuva); izglītība psihodinamiskajā psihoterapijā, Latvijas Balinta asociācija.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** pirmā skolas psiholoģe Rīgas 3. vidusskolā – šobrīd 3. ģimnāzija – (1996–2003); vadītāja, mākslas terapeite un psiholoģe SIA "Veselības institūts" Mākslu terapijas centrā (2007–2014); pirmā mākslas terapeite VSIA "Bērnu klīniskās universitātes slimnīca" Psihiatrijas klīnikā un Rehabilitācijas klīnikā (2009–2013); pirmā mākslas terapeite VSIA "Rīgas Psihiatrijas un narkoloģijas centrs" ambulatorajā centrā "Pārdaugava" (kopš 2013. gada); periodiski – pasniedzēja vairākās Latvijas augstskolās, tostarp Rīgas Stradiņa universitātes Sabiedrības veselības un sociālās labklājības fakultātē un Rehabilitācijas fakultātē, Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē, Biznesa augstskolas "Turība" Vadības katedrā (kopš 1998. gada).

Darbojusies zinātniskos un akadēmiskos projektos – vairāku starptautisku mākslas terapijas un rehabilitācijas konferenču organizācijas komisijas locekle, ilgstoši darbojusies sabiedriskajās un profesionālajās organizācijās: Latvijas Mākslas terapeitu sertifikācijas komisijas priekšsēdētāja (2010–2020); biedrības "Latvijas Mākslas terapijas asociācija" valdes priekšsēdētāja (2012–2016);

biedrības "Latvijas Mākslu terapijas asociāciju apvienība" valdes locekle (2013–2016); biedrības "Latvijas Ārstniecības personu profesionālo organizāciju savienība" Ētikas komisijas locekle (kopš 2017. gada); organizējusi un vadījusi daudzus neformālās izglītības kursus mākslu terapijā un psiholoģijā.

**Atziņa:** Sajust dzīvi un izdzīvot to pēc iespējas patiesāk, mīlošāk un drosmīgāk!

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Ja man jāpastāsta, kā es pievērsos konkrētām psiholoģiskās palīdzības jomām, tad noteikti jāuzsver, ka tas nebija ļoti ilgstoši nobriedis, apzināts lēmums, bet zināmā mērā nejaušība. Kad sāku studēt, psiholoģijas studiju programmas Latvijā nemaz nebija. Jau vidusskolā man ļoti patika vizuālā māksla un literatūra, tāpēc ilgi nevarēju izšķirties, kurā virzienā doties, – uz Mākslas akadēmiju vai kādu pedagoģisko augstskolu. Mans studiju ceļš tomēr aizsākās Latvijas Universitātes Pedagoģijas fakultātē, studējot latviešu valodu un literatūru. Droši vien manas latviešu valodas skolotājas spilgtās personības dēļ. Studijas – skaisti, brīnišķīgi, aizraujoši, bet sevi kā latviešu valodas skolotāju nevarēju iedomāties. Labot burtnīcas un likt atzīmes? Tas nebija domāts man.

Ko darīt tālāk? Uzzināju, ka Latvijas Universitātē jau otro gadu varēja mācīties par psihologu. Tas likās neticami, jo psihologa un psihoterapeita profesijas pārstāvji bija redzēti tikai filmās vai lasīts par viņiem grāmatās. Kaut kas tik jauns un interesants nebija pieredzēts – gribējās pamēģināt, kā tas ir – studēt Latvijā psiholoģiju.

Psiholoģiskās palīdzības virziens ietver arī mākslu terapiju un supervīziju. Jāsaka, ka mākslu terapijas studijas arī bija nejaušība, bet šo studiju izvēle jāskata citā kontekstā – saistībā ar pusmūža krīzi 40 gadu vecumā, kad isti vairs nesaproti, ko dzīvē darīt tālāk, un arvien biežāk uzdod sev jautājumu, kā pilnveidoties, ar ko nodarboties, lai gūtu piepildījumu un profesionālu gandarījumu.

Tā, gremdējoties pārdomās, nejauši uzzināju par mākslu terapijas konferenci un vasaras nometni Valmierā, kas sakrita ar tajā gadā organizēto pirmo uzņemšanu Rīgas Stradiņa universitātē Mākslas terapijas studiju programmā – pavisam jaunā, radošā, inovatīvā profesijā. Tas bija neticami! Dzīvē notiek tik daudz nejaušu sakritību, kas izmaina tās plūdumu! Vajag tikai ieklausīties un būt drosmīgai, lai ņemtu pretī piedāvāto.

Supervīzijas studijas atnāca kā likumsakarīgs mākslas terapijas studiju turpinājums. Apzinoties, ka mākslas terapeitiem kā profesionāļiem vajadzēs supervizēties un konsultēties saistībā ar darba jautājumiem, paralēli studijām mākslas terapijā RSU tika organizēta supervizoru apmācība. Tie, kuri jau bijām ieguvuši psihologa izglītību, gājām solīti tālāk un mācījāmies par supervizoriem. Vai es vēlreiz spētu izturēt šādu mācību intensitāti? Laikam nē, bet, ļaujoties dzīves plūsmai, cilvēka garīgais un fiziskais spēks un izturība ir lielāki, nekā viņam sākumā šķiet.

Jāsaka gan, ka bērnībā es gribēju būt skolotāja, vēlāk – gleznotāja, taču tā ir ļoti introverta profesija, un es laikam nevarētu ilgstoši pavadīt laiku vienatnē ar sevi un

mākslas darbu. Tādēļ ir ļoti labs apvienojums, ka savas vēlmes un prasmes esmu varējusi realizēt mākslas terapijā, kuru caurvij arī psiholoģiskais un pedagoģiskais aspekts.

Manā profesionālajā dzīvē ir bijuši vairāki nozīmīgi pagrieziena punkti. Viens no spilgtākajiem – eksistenciālās psihoterapijas studijas Lietuvā. Tā bija mana pirmā reālā saskare ar psihoterapiju un veidoja manu priekšstatu par to.

Ap 40 gadiem, kad es jau ilgstoši biju nostrādājusi skolā par skolas psiholoģi un dažādās augstskolās par lektori, sākās mans nākamais pagrieziena punkts. Kā jau visiem, ap šo laiku jau bija piedzīvoti dažādi notikumi privātajā, garīgajā un profesionālajā dzīvē, pārvarētas neskaitāmas grūtības, uzkrāta dzīves pieredze. Sapratu, ka nav īsta piepildījuma un vajag kaut ko mainīt. Nobrieda ideja par psihologa privātpraksi, tomēr tās īstenošanu vajadzēja atlikt. Sākās šis it kā “nejausās” mākslas terapijas studijas RSU, kuru laikā nācās apgūt milzīgu medicīnisko zināšanu apjomu. Tas bija izaicinājums – pusmūžā studēt ar tik augstām prasībām, apgūt pilnīgi jaunu profesiju, kas Latvijā līdz šim nebija pazīstama, kas bija viens liels nezināmais gan tiem, kas studēja, gan tiem, kas pasniedza.

Nākamais pagrieziena punkts bija ienākšana psihiatrijā – sākumā bērnu, pēc tam pieaugušo, un tas atkal bija liels izaicinājums. Nekad mūžā nevarēju iedomāties, ka mana ikdiena būs saistīta ar tādu garīgo dimensiju, kas uzdos tik daudz neatbildētu jautājumu par cilvēka būtību. Tagad šai jomā strādāju jau 10 gadu, un arī manā privātpraksē lielākā daļa klientu un pacientu ir ar dažādām psihiskām grūtībām – pārsvārā ar trauksmi un depresiju. Kopā ar viņiem mācos drosmi dzīvot un cīnīties par dzīvesprieku un dzīves piepildījumu īpaši grūtos dzīves mirkļos.

Kā pēdējais pagrieziena punkts jāmin kognitīvi biheiviorālās terapijas (KBT) studijas piecu gadu garumā un iegūtais diploms ar tiesībām praktizēt. Var teikt, ka visi mani studiju ceļi ir savijušies vienā pinē, kurā katrs no tiem veido neatsveramu musturu un krāsu nianses kopīgajā rezultātā. Un šis kopums dara mani redzošāku, varošāku un arī uzmanīgāku pret visu un visiem, ar ko saskaras mans dzīves ceļš.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums**

Kas tad vispār ir psiholoģiskā palīdzība? Tas ir interesants jautājums. Viena lieta – lai kādā jomā es šo psiholoģisko palīdzību sniedzu, vienalga – kā psihologs, mākslas terapeits, KBT terapeits vai supervizors –, es mēģinu cilvēkam palīdzēt apzināties un izprast sastaptās grūtības un kļūt par viņa ceļvedi jeb gidu cauri šīm grūtībām. Mans uzdevums ir kopīgi meklēt piemērotāko virzienu un, iespējams, reizēm sniegt kādu padomu, kopīgi noiet šo ceļu līdz noteiktai pieturvietai un atbalstīt, lai cilvēks nezaudētu drosmi doties tālāk. Ikvienam pašam ir jātiek galā ar savām personīgajām vai profesionālajām grūtībām un izaicinājumiem, speciālists var tikai palīdzēt to veikt pēc iespējas labāk un produktīvāk. Un otra lieta – man pašai jānošķir, kurā jomā es varu cilvēkam palīdzēt, bet kurā man jārekomendē viņam lūgt palīdzību citam speciālistam. Es neesmu vizziņoša, manai profesionalitātei ir savas robežas.

Sabiedrības attieksme pret psiholoģisko palīdzību Latvijā šodien, salīdzinot ar iepriekšējo desmitgadi, ir daudz labvēlīgāka, pieņemošāka, atbalstošāka un ieinteresētāka. Ja cilvēks citiem pasaka, ka viņš iet pie psihologa vai psihoterapeita, tas vairs nav nekas ekskluzīvs vai ekstraordinārs. Psiholoģiskā konsultēšana visā tās daudzveidībā ir kļuvusi

par dabisku cilvēka garīgās jeb psihiskās dzīves sastāvdaļu, tā kļūst tikpat pašsaprotama kā iešana pie ārsta vai fizioterapeita, ja piemeklējusi kāda fiziska kaite.

Protams, vēl arvien ir cilvēki, kas noliedz vai izrāda pretestību šim palīdzības veidam, taču esmu ievērojusi, ka daudzi cilvēki sāk atšķirt, kas ir psihiatrs, psihologs, psihoterapeits, mākslas terapeits, supervizors. Informētība, izglītība un pozitīva attieksme ir kļuvusi daudz plašāka. Lai to sasniegtu, psiholoģiskajai palīdzībai bija jānoiet garš ceļš – sākot no semināriem, ko vadīja ārzemju speciālisti, līdz pirmajām izglītības programmām augstskolās un likumdošanas sakārtošanai katrā profesijā. Pēc tam jau notika jauno profesiju atzīšana un reāla pieņemšana citu profesiju vidū – ārstu, skolotāju, sociālo darbinieku un daudzu citu speciālistu komandās.

Es patiešām lepojos, ka mākslas terapeiti, supervizori, psihologi un kognitīvi biheiviorālie terapeiti šobrīd ir tik pieprasīti un atzīti speciālisti vidē, kurā es strādāju. Man pašai vajadzēja jaunās profesijas ideju “ienest” ārstniecības vidē, ar praktisku darbību parādīt ārstiem, kas ir visai konservatīvas profesijas pārstāvji, ko mana profesionālā darbība var iedot pacientam. Pārliecināt ārstus par to, ka mums ir sava vieta ārstniecībā, ir liels sasniegums. Klīniskās strādājot, esmu parādījusi supervīzijas nozīmi rehabilitācijas komandas darbā un pacientu ārstēšanas kvalitātes uzlabošanā. Esmu līdzautore daudzām grāmatām par mākslas terapiju un supervīziju, arī zinātnisku publikāciju autore un līdzautore. Esmu izstrādājusi un pasniegusi daudzus studiju kursus mākslas terapijā, psiholoģijā un supervīzijā. Darbs ar studentiem vienmēr mani ir iedvesmojis.

### Mani skolotāji

Lai paveiktu visu iepriekš minēto, ir nepieciešami labi skolotāji. Saku sirsnīgu paldies saviem skolotājiem! Viņi ir bijuši gan mani profesionālie, gan dzīves skolotāji. Profesionālos pamatus pirmās ielika eksistenciālās psihoterapijas profesionālis Rimants Kočūns (*Rimantas Kočiūnas*) no Lietuvas, kurš man “parādīja” psihoterapeita profesiju – kā cilvēkam par to jādomā, kādai zināšanu bagāžai jābūt, kādām personības īpašībām jāpiemīt. Mēs daudz runājām un domājām par tādiem jēdzieniem kā brīvība, atbildība, izvēle, mīlestība un to realizāciju dzīvē un terapijā.

Nākamie bija mani mākslas terapijas un supervīzijas skolotāji – Kerila Sibeta un Vilijs Tomsons no Lielbritānijas. Kerila Sibeta – pirmā autentiskā mākslas terapeite, ar kuru iepazinot un kura deva izpratni par to, kas ir radošums un simboliskā domāšana mākslā. Savukārt Vilijs Tomsons parādīja, ka svarīga ir patiesa cieņa pret ikvienu, kas atnācis pēc palīdzības, – uzmanība, siltums, attiecību dziļums un tajā pašā laikā arī atbildība par savām profesionālajām zināšanām un robežām.

Mani skolotāji dzīvē bija mans kordiriģents Tālivaldis Bērziņš, kurš man kā pusaudzei parādīja dziļu Latvijas mīlestību, milzīgu sirsnību un iecietību, ar kādu pedagogs spēj izturēties pret saviem audzēkņiem. Par savu skolotāju saucu arī Juri Rubeni, kurā kā mācītājā ieklausījos jau no 18 gadu vecuma. Viņa pārdomas par Dieva klātbūtni, cilvēka dzīves ceļu, jautājumiem, uz kuriem mums katram jāatbild, lai nodzīvotu savu dzīvi garīgi, ar mīlestību un izpratni, liek arī šobrīd aizdomāties, bet toreiz, neilgi pirms padomju sistēmas sabrukuma, tas bija neticami, ka par to vispār var runāt. Krievu psihologs un filosofs Sergejs Lazarevs devis man iespēju uz šiem pašiem Dieva un cilvēka



dzīves jēdzieniem un procesiem paraudzīties no cita skatpunkta, saprotot, ka uz jebkuru notikumu mēs varam paraudzīties divos līmeņos – cilvēciskajā un dievišķajā. Pietiekami kritiski izvērtējot Lazareva atziņas, palēnām noformulēju savu izpratni par likum-sakarībām, līdzsvaru un integrāciju starp dažādiem garīgās, fiziskās un sociālās dzīves aspektiem un dimensijām.

### Par mani pašu

Domāju, ka, pateicoties saviem skolotājiem, spēju atbildēt sev, kuras īpašības es vēlos redzēt sevī kā profesionāli. Viena no tām ir autentiskums – ir jābūt patiesam un godīgam darbā ar klientu, nedrīkst tēlot ne terapeitu, ne mākslas terapeitu, ne KBT terapeitu, ne supervizoru – godīgumam, patiesumam un cieņai ir jābūt it visā. Lai palīdzētu citiem, vispirms ir jāsakārto sava dzīve un galva.

Otra īpašība ir personības spēks – jāsaprot, kas ir manas dzīves vērtības, jābūt pārlicībai un ticībai tam, ko daru.

Trešais – jābūt atvērtaī jaunai pieredzei, jo šī ir profesija, kurā ir jāmacās visa mūža garumā, jebkurā brīdī var nākties saskarties ar jaunu, nebijušu, sarežģītu situāciju, kurā nezini, kā rīkoties. Nenobīties, ik pa brīdim apstāties un izvērtēt sevi, uzņemties atbildību par dzīvi un tajā pašā laikā ļauties dzīves radošajam plūdumam. Nemitīgs darbs ar sevi palīdz būt labākai profesionālei savā darbā.

Kopumā ņemot, mana dzīve ir tikai neliela daļa no Visuma procesiem. Garīgā kontekstā mēs meklējam autentisku esību, kurā varam būt saskaņā ar sevi, savu iekšējo pasauli un Visumu jeb Dieva likumiem, jo, par spīti visiem ierobežojumiem, cilvēkam ir liela garīga brīvība veidot savu dzīvi. Uz jebkuru dzīves notikumu var paraudzīties no dažādām dimensijām – no savas dzīves konteksta vai plašāk – kā tas ierakstās Visuma un Dieva kontekstā.

Ja man vaicātu, kurp es gribētu aiziet, tad šobrīd svarīgākais ir manas dzīves iekšējais process un tā saskaņa ar Visuma un Dieva likumiem. Ir iegūta pietiekami liela dzīves pieredze un arī zināma gudrība, bet tajā pašā laikā sevi līdz galam neviens cilvēks nevar pilnībā izprast. Pielāgoties ne tikai ap mums eksistējošajai ārējai pasaulei, bet arī savai iekšējai pasaulei – tas ir ārkārtīgi svarīgs uzdevums katra cilvēka dzīvē.

Mans Everests, kurā uzkāpt, – es vēlos izprast savu iekšējo pasauli tādā mērā, ka patiešām apzinos un saprotu savu dziļāko identitāti, iegūstu vai atrodu iekšēju līdzsvaru un dzīvoju autentisku, garīgu un mīlestības pilnu dzīvi. Bieži vien mēs cenšamies pielāgoties ārējai pasaulei un tas notiek uz iekšējās pasaules rēķina. Kad domāju, ko varu iedot citiem cilvēkiem, saprotu, ka varu palīdzēt meklēt un atrast līdzsvaru starp pielāgošanos ārējai un iekšējai pasaulei, starp pielāgošanos sabiedrības prasībām un savai iekšējai pārlicībai, starp emocijām, prātu un uzvedību, starp kontroli un ļaušanos, kā arī varu palīdzēt iemācīties sadarboties ne tikai ar citiem, bet arī ar sevi.

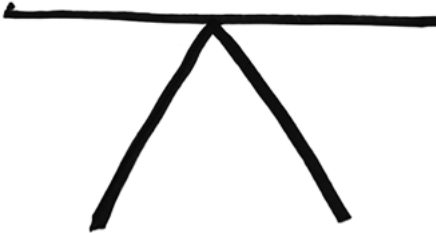
Par iedvesmu. Arvien biežāk iedvesmojos, paliekot ar sevi viēnatnē, kad varu ar sevi aprunāties un patiešām ieklausīties, baudīt mirkli, vērot toš procesus, kas manī konkrētajā brīdī notiek. Otrs – mani vienmēr ir iedvesmojusi māksla – kinofilmas, teātris, opera. Tā mani radoši uzlādē un iedod enerģiju. Mani iedvesmo kopā būšana ar maniem draugiem. Un šobrīd man ir svarīgi pabūt pie dabas – ir īpašas vietas, kur man patīk būt,

piemēram, Vecpiebalgā, no kurienes nāk daļa manas dzimtas. Kad nonāku Vecpiebalgā, man ir sajūta, ka esmu mājās, it kā tur būtu pilnīgi citāda daba, aura, noskaņa, kāda nav absolūti nekur citur Latvijā. Domāju, ka tas ir kas tāds, ko cilvēks neapzināti sajūt kā piederību, ja viņš ar kādu vietu ir saaudzis kopš bērnības.

Ko es lūgtu zelta zivtiņai? Prāta skaidrību, dvēseles dziļumu un ķermenisku možumu. Ja tas ir, dzīvē var darīt arī visu pārējo.

Novēlu grāmatas lasītājiem nepazaudēt interesi par dzīvi un cilvēku dzīvesstāstiem!

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



“Līdzsvars”.

Panākt līdzsvaru starp cilvēka iekšējo un ārējo pasauli visās tās izpausmēs.

---

*Stāstu pierakstīja Annija Kokoreviča,  
RSU maģistra studiju programmas “Mākslas terapija”  
1. kursa studente*

## Dr. habil. med. Jānis Vētra



Augstākās izglītības padomes priekšsēdētājs, Rīgas Stradiņa universitātes profesors.

**Dzimis:** Viesītē.

**Izglītība:** vidējo izglītību ieguva Leona Paegles Rīgas 1. vidusskolā, ārsta specialitāti – Rīgas Medicīnas institūta Ārstniecības fakultātē.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** praktizējošs ārsts un zinātnieks biomateriālu un biomehānikas pētniecībā Latvijas Traumatoloģijas un ortopēdijas institūtā 20. gs. 80. gados; 1992. gada 1. septembrī uzsāku darbu kā Latvijas Medicīnas akadēmijas rektora pienākumu izpildītājs, pēc tam tiku ievēlēts rektora amatā; 1998. gada oktobrī no partijas "Latvijas ceļš" saraksta tiku ievēlēts Saeimā, biju deputāts līdz 1999. gada jūlijam; tad atgriezos Latvijas Medicīnas akadēmijā (Rīgas Stradiņa universitātē), un 2007. gadā beidzās manas rektora pienākumu pilnvaras; 2008. gada nogalē kļuva par Augstākās izglītības padomes priekšsēdētāju.

Svarīgs profesionālās dzīves pieturas punkts ir arī habilitētā medicīnas doktora disertācijas darba aizstāvēšana 1993. gadā un ievēlēšana par profesoru Rīgas Stradiņa universitātē 1998. gadā.

**Atziņa:** Pacietības nekad nevar būt par daudz.

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana saistība ar psiholoģiskās palīdzības pasauli

Domāju, ka mans nozīmīgākais ieguldījums psiholoģiskās palīdzības attīstībā ir saistīts ar “zaļās gaismas” nodrošināšanu sociālajām zinātnēm Rīgas Stradiņa universitātē. Jauno studiju programmu izveides buma desmitgades noslēgumā pakāpeniski izkristalizējās nepieciešamība attīstīt mākslu terapijas maģistrantūras studijas kā veselības aprūpes bloka sastāvdaļu. Taču drīz vien kļuva skaidrs, ka mākslas terapeiti kā funkcionālie speciālisti nevarēs nodrošināt visas veselības aprūpes vajadzības pēc psiholoģijā kompetentiem speciālistiem. Tā, sākotnēji neplānoti, RSU sociālo zinātņu blokam tika piepūlētā psiholoģijas studiju programmas. Tādējādi psiholoģijas studijas un pētniecība RSU vēsturiski radās kā atbilde uz veselības aprūpes pieprasījumu pēc kompetentas un adekvātas psiholoģiskās palīdzības.

Esmu arī iesaistīts topošo psihologu izglītībā – pirmā studiju gada psiholoģijas bakalaura studentiem vadu studiju kursu “Cilvēka funkcionēšanas biomedicīniskie pamati”, kas veido priekšstatu par cilvēku kā bioloģisku būtni. Manuprāt, ir ārkārtīgi svarīgi, ka topošie psihologi jau studiju sākumā var gūt pietiekami pamatīgu priekšstatu par cilvēka ķermeņa uzbūvi un funkcionēšanu kā par psihies mājvietu, jo tā psihe kaut kur jau mājō.

### Par psiholoģisko palīdzību

Psiholoģiskā palīdzība ir tā, kuru profesionāli sagatavoti speciālisti sniedz cilvēkiem ar psihiskās darbības traucējumiem. Un psihiskā darbība ir tā, kurai varam izzināt fizioloģisko, morfoloģisko un funkcionālo pamatu. Domāju, ka psiholoģisko palīdzību Latvijā novērtē tikai tad, kad ir kādas ārkārtas situācijas, un arī tikai tie cilvēki, kuri ir pakļauti šo ārkārtas situāciju iedarbībai. Krīzes situācijā psihologs uzreiz tiek meklēts un piesaukts, bet ikdienā palīdzība netiek novērtēta un pietiekami izmantota.

Viens no nozīmīgākajiem psiholoģiskās palīdzības prakses attīstības pagrieziena punktiem bija 20. gadsimta 90. gadu sākumā, kad psiholoģija Latvijā no humanitārās zinātnes tika pārorientēta par sociālo zinātni. Tas savukārt jau 90. gadu otrajā pusē izraisīja nākamo pagrieziena punktu – psiholoģija no zinātnes, kas balstīta uz indivīdu, pārvērtās par kvantitatīvu zinātni. Un tālāk, protams, bija Psihologu likuma pieņemšana pirms pāris gadiem, kas ir ļoti fundamentāls pagrieziens profesijā.

Attiecībā uz psihologu kvalifikāciju ļoti nozīmīgas ir šādas kvalitātes: ieklausīšanās un sadzirdēšana; uz pētījumiem balstīta psiholoģiskās palīdzības konceptuālā “ēka”; palīdzība konkrētam cilvēkam sakņojas vērojumos un pieredzē, kas izlaisti caur zinātnes filtru.

Kas saistībā ar psiholoģiskās palīdzības praksi mūsu valstī būtu jāattīsta? Viens no pašiem svarīgākajiem uzdevumiem ir pētniecības attīstība psiholoģijā visplašākajā šo vārdu izpratnē. Lai studējošajiem bakalaura, maģistra un doktora līmenī būtu nodrošinātas patiešām īstas, reālas pētniecības iespējas!

Domājot par psiholoģiskās palīdzības nākotnes tendencēm, arī turpmāk aktualitāte būs izprast sakarības starp psihi, fizisko ķermeni un psiholoģiju kā zinātnes nozari.

Aizvien pieaugs nepieciešamība izprast sasaisti starp fizisko, psihisko un garīgo. Psihologiem nāksies būt starpniekiem starp šīm jomām, un tas prasīs gan jaunas zināšanas, gan arī jaunas metodes un padziļinātu izpratni.

### **Mana profesionālā darba pasaule**

Nozīmīgākie notikumi personīgajā dzīvē man ir satikšanās ar konkrētiem cilvēkiem. 1982. gadā kā Rīgas Medicīnas institūta students par turpmākā darba iespējām devos aprunāties ar Traumatoloģijas un ortopēdijas institūta direktoru zinātniskajā darbā profesoru Haraldu Jansonu. Kopīgu valodu atradām piecpadsmit minūšu laikā. Haralds Jansons man piedāvāja darbu paša vadītajā institūta Biomehānikas un biomateriālu nodaļā. Ieejot kabinetā, es domāju par praktizējoša ārsta perspektīvu. Iznākot ārā, es jau biju pagriezies pilnīgi citā, t. i., zinātnes, virzienā.

1992. gada 14. augustā, kad es Traumatoloģijas un ortopēdijas institūtā jau biju galvenā ārsta vietnieka amatā un nodarbojos ar jaunā korpusa pabeigšanu, lai jau septembrī tajā varētu ārstēt pacientus, toreizējais labklājības ministrs Teodors Eniņš mani uzaicināja un piedāvāja kļūt par Latvijas Medicīnas akadēmijas rektora vietas izpildītāju, proti, darīt to, par ko es nebiju domājis ne sapnī, ne nomodā. Atbilde man bija jādod nepilnas diennakts laikā. Turklāt sanāca tā, ka man nebija neviena, ar ko lēmumu saskaņot, jo visa Traumatoloģijas un ortopēdijas institūta vadība bija ārzemēs. Tajā laikā e-pastu vēl nebija, sazvānīt nevienu nevarēja, atlika pašam izlemt un vienkārši piekrist. Risks bija liels, jo varēju zaudēt visus darbus.

Arī 2008. gada nogalē būtībā divu minūšu laikā bez jebkādas iepriekšējas saskaņošanas Rektoru padome mani izvirzīja darbam Augstākās izglītības padomē, kurā darbojos jau divpadsmito gadu. Varētu teikt, ka trīs īsas sarunas izmainīja manu dzīvi uz daudziem gadiem.

### **Mani profesionālās darbības mērķi**

Man ir vairāki profesionālās darbības mērķi. Piemēram, saglabāt iespēju Latvijā iegūt kvalitatīvu, starptautiskiem standartiem atbilstošu augstāko izglītību. Arī attīstīt savas pedagoga spējas līdzī laikā, lai tas, ko es daru pedagoģijā, studentiem joprojām šķistu gan interesants, gan vajadzīgs. Tāpat – meklēt un atrast pielietojumu uzkrātajai dzīves pieredzei profesionālajā darbībā.

### **Mani skolotāji**

Nav tā, ka man būtu kāds viens skolotājs, kas fundamentāli izmainīja manu dzīvi. Ir daudz cilvēku, no kuriem esmu mācījies un turpinu mācīties joprojām, kad sajūtu, ka atkal nāk kaut kas jauns, par ko es līdz šim neesmu aizdomājies.

Jūrmalas Mūzikas skolas klavieru skolotāja Irēna Štrause izkopa mani muzikālo izjūtu un iesaistīja kora dziedāšanā, ar ko es nodarbojos joprojām. Haralds Jansons ir vienkārši neapturams ideju ģenerators. No viņa gūtā vērtīgākā atziņa ir šāda: neiekraipies vienā idejā, jo daudz produktīvāk ir izdomāt desmit jaunas idejas, nevis ar vienu visu mūžu auklēt. Zinātnē tās ir divas atšķirīgas stratēģijas, un man šī atvērtā stratēģija ir ļoti palīdzējusi.

Vēl man noteikti ir jāpiemin kordiriģenti, kas uz mani ir atstājuši ļoti lielu iespaidu. Manas pirmās gaitas pieaugušo korī sākās 13 gadu vecumā Rīgas skolotāju korī maestro Haralda Medņa vadībā. Tajā manī tika ielikts absolūtais zelta standarts, kā ir jāskan latviešu kora mūzikas klasikai. Maestro Jānis Dūmiņš bija Rīgas Medicīnas institūta kora "Rīga" vadītājs. No viņa apguvu, ka dažādu tautu mūzika var būt ārkārtīgi bagāta, ja mēs patiesi mēģinām iedzīvoties citas tautas mentalitātē. Korim "Rīga" bija koncerti, kuros mēs dziedājām 21 valodā dažnedažādu tautu dziesmas.

### Par mani pašu

Skolas laikā es gribēju būt galdnieks, tomēr toreiz nostrādāja sabiedrības stereotipi – lai kaut ko sasniegtu, ir jāstudē.

Es domāju, ka, līdzīgi kā jebkurš cilvēks, kas vispār domā, arī es esmu nozīmīga sabiedrības un Visuma daļa. Dzīvoju ar pārliecību, ka viss, ko es daru, un viss, ko domāju, ir kaut kādā tiešā vai netiešā veidā sabiedrībai un Visumam svarīgi, jo pretējā gadījumā es to nedarītu. Dzīvoju saskaņā ar savu iekšējo ritmu, pārliecību, savām vērtībām, taču es nenorobežojos no tā, ko ir radījuši citi. Man šķiet, ka es ļoti slikti iekļaujos jebkuros sabiedrības pieņemtajos priekšstatos par cilvēku klasifikāciju. Mēdzu būt nesaprasts, tomēr nevaru teikt, ka esmu nenovērtēts. Esmu sabiedrības, daudzu līdzbiedru un kolēģu novērtēts. Man ir svarīgi, lai visiem cilvēkiem būtu iespēja iet savu dzīves ceļu, sasniegt savus dzīves mērķus un izpildīt dzīves uzdevumus. Man šķiet, ka es varētu palīdzēt tiem, kas ir apmaldījušies dzīves piedāvātajā daudzveidībā.

Mani iedvesmas avoti ir jebkas, kas atraisa vai ierosina manī interesi. Tādi īsti vaļasprieki man ir divi. Viens ir kora mūzika, ar ko pats nodarbojos, otrs – mājkopība, tāda mājas saimnieciskā uzturēšana un sakopšana. Droši vien tāpēc ar sirdsmieru un līdzsvaru dzīvē man saistās tieši mājas Siguldā. No turienes arī labāk var meklēt virsotnes – ja kaut viens no maniem ierosinājumiem Latvijas augstākās izglītības uzlabošanā tiktu ieviests dzīvē pēc būtības, bez izkropļojumiem, tas būtu Everests.

Tomēr ir arī trīs reālākas vēlēšanās. Pirmā, lai tuviniekiem būtu laba veselība. Un, ja tā veselība ir neatgriezeniski bojāta, lai tas, ko mēs saucam par dzīves kvalitāti, būtu tāda, ka viņi varētu savu dzīvi izbaudīt. Otrā vēlēšanās, lai ikviens Latvijas iedzīvotājs kaut reizi gadā izjūt istu, patiesu laimes sajūtu. Un trešā vēlēšanās būtu, lai Nobela prēmijas piešķirējiem ir labs prāts un lai kādam no Latvijas gaišākajiem prātiem piešķirtu Nobela prēmiju.

### Mana psiholoģiskās palīdzības metafora

Es ceru, ka psihologi neņems pie sirds, bet psiholoģiskās palīdzības metafora mūsdienās ir jūraszirdziņš jeb *hippocampus*, atbildīgais par īslaicīgo atmiņu. Šķiet, ka šobrīd psiholoģija sakoncentrējusies uz mirkļa jautājuma risināšanu. Ne vienmēr un visos gadījumos, tomēr dominē *ex tempore* pieeja, proti, palīdzam šeit un tagad.

Citu cilvēku pieredzes uzskatu izzināšana ir viens no efektīvākajiem veidiem, kā attīstīt savu personību. Grāmatas lasītājiem nevajadzētu palaist garām šo iespēju, ko piedāvā šis izdevums. Grāmata ir salīdzināma ar momentfotogrāfiju. Proti, kā noteikts cilvēku loks redz psiholoģijas jomu 2019.–2020. gadā. Pēc 10–20 gadiem šai grāmatai tā būs galvenā pievienotā vērtība.

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**

Lejupejošā līnija raksturo psihes stāvokli cilvēkam, kuram būtu nepieciešama psiholoģiskā palīdzība. Psihologs ir noteikta stabilitāte, taisne. Ar taisni kādā brīdī ceļi krustojas, tomēr tad vēl nekas nenotiek. Labākajā gadījumā psihologs panāk, ka šī lejupslīde apstājas, un tad varbūt ies uz augšu, varbūt ne. Galvenais ir tas, ka krustpunkts – tas ir dialogs, pilnīgi nošķirts akts no visa apkārtējā. Tā ir lieta par sevi. Psiholoģiskā palīdzība ir no šī sociuma nošķirts pasākums, kurā varētu notikt saruna un sākties atjaunošanās.

---

*Stāstu pierakstīja **Katrīna Moorlata**,  
RSU maģistra studiju programmas “Mākslas terapija”  
1. kursa studente*



## Dr. psych. **Anda Gaitniece-Putāne**



Docente Latvijas Universitātes Psiholoģijas nodaļā, organizāciju un darba psiholoģe, konsultatīvā psiholoģe, supervizore, personiskās izaugsmes trenere jeb koučs.

**Dzimusi:** Grobiņā.

**Izglītība:** studijas ar pārtraukumiem Latvijas Universitātē (1989–2008); mācības tālākizglītības programmā “Psiholoģiskā konsultēšana” (2002–2007); personiskās izaugsmes treneres jeb kouča kvalifikācijas iegūšana (2014); mācības supervizora kvalifikācijas iegūšanai (2020).

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** darbs Latvijas Universitātes Psiholoģijas nodaļā (no 1993. gada); psihologa privātprakses uzsākšana (no 2006. gada); darba uzsākšana kā treneri un konsultantei pieaugušo izglītībā uzņēmumos un organizācijās (no 2007. gada).

**Atziņa:** Būt labākai sevī versijai un vienlaikus vienkārši dzīvot.

## (Paš)pieredzes stāsts

### **Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei**

Psiholoģiju sāku studēt 1989. gadā, kad pirmo reizi Latvijas Universitātē un vispār Latvijā uzņēma psiholoģijas profesionālajā programmā. Vēlāk, jau studējot maģistrantūrā, mani uzaicināja strādāt augstskolas Psiholoģijas katedrā kā mācībspēku. Esmu piedzīvojusi, kā laika gaitā Latvijas Universitātē tika attīstīta psiholoģijas programma. Kvalitātes ziņā tā ir nesalīdzināma – kāda bija tad, kad es mācījos, un kādas kvalitātes saturu studenti saņem tagad.

Man šķiet, ka visagrīnāk, vēl bērnībā, gribēju kļūt par skolotāju. Vēlāk, mācoties 8., 9. klasē, es vienlaikus gribēju kļūt gan par aktrisi, gan nopietni domāju arī par kinorežisores karjeru. Vidusskolas beigās nopietni apsvēru domu par žurnālistes darbu, pat rakstīju rakstus rajona avīzē. Psiholoģija nāca kā nejaušs piedāvājums – man piedāvāja stāties Latvijas Universitātē šajā jaunizveidotajā programmā ar mērķa rekomendāciju. Tolaik šāda rekomendācija deva iespēju iestāties bez konkursa.

Psiholoģija tajā laikā bija kaut kas ļoti jauns un mazpazīstams, tā šķita intriģējoša, un mani novirzīja projām no maniem sākotnējiem plāniem. Tagad varu secināt, ka mana nodarbošanās sniedz man iespēju piedzīvot arī kaut ko no nerealizētajiem sapņiem. Piemēram, tad, kad stāvu auditorijas priekšā, mazlietiņ esmu arī aktrise. Kad treniņos jāmodelē situācijas, tad nedaudz esmu režisore. Un, kad izzinu, izpētu cilvēku dzīves situācijas un stāstus, tas pilnīgi noteikti sasaucas ar žurnālista darbu. Tādējādi pavisam prom no tā visa jau neesmu.

Kad parādījās iespēja studēt psiholoģiju, man tas bija kaut kas nezināms. Toreiz bija daudz mītu un fantāziju par to, ar ko psihologi nodarbojas, ko tie var dot. Neesmu nekāds izņēmums, jo man, tāpat kā daudziem mūsdienu studentiem, šķita, ka psiholoģijas studijas galvenokārt būs noderīgas man pašai, palīdzēs nokārtot kādas dzīves grūtības un pēc tam jau varēšu glābt pasauli. Absolūti tradicionāli.

Iesākumā, kad es pabeidzu bakalaura studijas, mana izglītība nedeļa izjūtu, ka varu strādāt kā kompetenta psiholoģe. Es gan gadu nostrādāju vienā no Rīgas skolām par psiholoģi. Tomēr nejutu, ka no manis ir kāda jēga. Biju jauna, “zaļa” studente bez pieredzes, kaut ko taustījos un mēģināju darīt, tomēr šķiet, ka diezgan pa tukšo. Šādi darbojoties, nejutu gandarījumu no sava darba, jutos slikti un gribēju iet prom. Bija pilnīgi loģiski, ka no skolas mani viegli palaida, jo acīmredzot arī tur manam darbam nesaskatīja kādu pievienoto vērtību.

Ar klientiem kā psiholoģe es sāku strādāt tikai pēc apmēram desmit gadiem, kad savā profesionalitātē beidzot sajutos spējīga un pietiekami zinoša to darīt. Šajā tapšanā man palīdzēja tālākizglītības mācības piecu gadu garumā, kuras vadīja pasniedzēji no Pēterburgas – Jeļena Česnakova un Andrejs Ļihtarņikovs. Ar viņiem ļoti dziļi un sistemātiski apguvu, ko nozīmē psiholoģiskā konsultēšana. Programmu pabeidzot, es beidzot ieguvu to izjūtu, ka man ir saprašana un rīki, lai es cilvēkiem varētu reāli palīdzēt. Tas man iedeva atspēriena punktu, un es beidzot jutos gatava sākt realizēties arī kā praktizējošs psihologs.

Esmu sertificējusies kā konsultatīvais psihologs, organizāciju un darba psihologs, ar pārrauga tiesībām. Abas jomas tiešā veidā ir saistītas ar manu nodarbošanos, proti, ar pieaugušo izglītošanu, semināru un treniņu vadīšanu un individuālo darbu ar klientiem privātp praksē. Man ir arī personiskās izaugsmes treneres jeb kouča izglītība, un šobrīd esmu ceļā, lai iegūtu arī supervizora kvalifikāciju.

Mana pamatnodarbošanās ir darbs Latvijas Universitātē ar topošajiem psihologiem. Šeit sāku strādāt jau tad, kad vēl mācījos ceturtajā kursā. Sākumā gan tikai par laboranti, bet maģistrantūras laikā – jau par lektori. Pirmajos gados tas bija ārkārtīgi izaicinoši, jo pati biju studentu vienaudze un ļoti uztraucos. Toreiz trūka mācībspēku, tāpēc universitāte kaldināja savus kadrus no studentu vidus. Savu darbu izjūtu kā ļoti jēgpilnu

un gandarījumu sniedzošu, jo tā ir iespēja dalīties ar savām zināšanām, pieredzi, kā arī iekļauties jauno psihologu tapšanas procesā. Turklāt ne tikai viņu profesionālajā, bet arī personības izaugsmē.

Nozīmīga mana profesionālā darba daļa ir pieaugušo izglītošana ārpus universitātes, strādājot dažādos uzņēmumos un organizācijās par treneri un konsultanti. Sāku to darīt 2007. gadā, kad mani par treneri uzaicināja viena no izglītības un treniņu kompānijām. Šis darbs mani ir ārkārtīgi bagātinājis un paplašinājis redzesloku, jo vienmēr ir licis daudz mācīties. Ļoti labi apzinos, ka tikai ar akadēmisko darbu man nepietiek, tas man ir par šauru. Un šo pieredzi, ko esmu guvusi, varu dot tālāk arī studentiem.

Savukārt psihologa privātpraksi ar klientiem es izjūtu kā savu sirdsdarbu. Tas nav peļņai, bet sniedz iespēju uzturēt savu varēšanu kā psihologam un būt tiešā kontaktā ar cilvēku, kurš meklē atbalstu. Man vienmēr ir bijis svarīgi, lai es varētu ne tikai mācīt, bet arī pati reāli darīt. Lai nesanāktu kā tajā teicienā: "Tie, kas var, dara, bet tie, kas nevar, tie māca."

Man ir personiskās izaugsmes trenera izglītība, un diezgan drīz iegūšu arī supervizora kvalifikāciju. Man bija skaidri nedefinēts, ka gribu sev šo "komplektu", un paralēli manai psihologa identitātei šobrīd spēcīgi veidojas arī supervizora identitāte. Tajā mana psiholoģes pieredze un zināšanas ir liela pievienotā vērtība. Pašreiz strādāju, lai vērstu plašumā savu supervizores praksi. Un viena no jomām, kurā redzu supervīzijai vietu, ir skolas, jo supervīzijas process var kalpot kā spēcīgs atbalsts skolotājiem.

### **Mani skolotāji**

Man nozīmīgie skolotāji un pasniedzēji ir bijuši dažādos dzīves posmos. Skolā tā bija mana latviešu valodas skolotāja Inese Briede, kura ar savu attieksmi pret skolēniem demonstrēja spēju katrā cilvēkā saskatīt ko īpašu un lika mums justies nozīmīgiem.

Universitātē tā bija Inta Tiltiņa, kuru es uzskatu par savu pirmo darbaudzinātāju. Kad sāku strādāt Latvijas Universitātē, viņa bija Psiholoģijas katedras vadītāja – ļoti atbalstoša, bagātīgi dalījās ar savu pieredzi un zināšanām. Studiju kontekstā noteikti jāmin profesors Viesturs Reņģe, kurš iedeva pamatizpratni par sociālo un organizāciju psiholoģiju, un profesore Ārija Karpova, kura sniedza plašāku skatījumu uz psiholoģiju pasaules kontekstā. Un, protams, mana doktora darba vadītāja Malgožata Raščevska, kura iedeva izpratni par pētniecības standartiem un būtībā izveda mani cauri visam sarežģītajam doktora studiju posmam. Savukārt kā praktizējoša psiholoģe par saviem nozīmīgākajiem skolotājiem es uzskatu jau iepriekš pieminētos Jeļenu Česnakovu un Andreju Ļihtarņikovu.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums**

Psiholoģiskā palīdzība manā izpratnē vispirms ir atbalsts un, ja nepieciešams, arī izglītošana tiem cilvēkiem, kuri ir nonākuši kādās dzīves grūtībās. Psihologa uzdevums ir palīdzēt paskatīties un skaidrāk izprast cilvēka situāciju, strādāt ar emocijām, iedrošināt un izmēģināt jaunus domāšanas un uzvedības modeļus. Es šajā procesā esmu atbalsts.

Psiholoģiskā palīdzība kā metafora man asociējas ar pastieptu roku, kura gatava atbalstīt, kādu brīdi pieturēt, būt kopā, varbūt paiet blakus un tad atlaist. Psihologs ir labi pastrādājis, ja klients ierauga pats savus resursus un spēku, lai turpinātu savu ceļu jau patstāvīgi.

Gadu gaitā, vērojot procesus Latvijas sabiedrībā, man šķiet, ka cilvēki kļūst arvien izglītotāki, arvien zinošāki un sāk arvien labāk saprast atšķirību starp psihologa un psihoterapeita darbu. Tādējādi man šķiet, ka psihologi arvien stabilāk ieņem savu vietu sabiedrības psiholoģiskās veselības uzturēšanā. Nenoliedzami, būtisks solis tajā ir nesen pieņemtais Psihologu likums. Svarīgi, lai tas sevi attaisnotu un arī nodrošinātu, ka par psihologiem strādā zinoši un kompetenti cilvēki un kvalitātes latiņa šajā nozarē tiek noturēta augstu.

Nākotnē, manuprāt, būs vairāk jādoma par to, kā atrast līdzsvaru starp reālo un virtuālo kontaktu ar klientu. Jo neizbēgami jāreķinās, ka tehnoloģijas aizvien vairāk ienāks mūsu dzīvē, arī psiholoģiskajā konsultēšanā. Ja godīgi, tad attālinātā konsultēšana man nešķiet simpātiska, jo šādā veidā ir grūti izjust klienta reakcijas nianses. Bet es to pieņemu kā realitāti.

### **Par mani pašu**

Es ļoti daudz lasu. Esmu atkarīga no lasīšanas. Kad pirms dažiem gadiem veselības problēmu dēļ man veselu mēnesi bija aizliegts lasīt, tas man bija liels izaicinājums. Lasu dažādu literatūru, ne tikai psiholoģijas grāmatas. Tādēļ arī grūti minēt kādu vienu nozīmīgāko grāmatu, jo lielākā daļa no tām ir atstājusi kādu atziņu vai radījusi jaunu izpratni par pasauli, cilvēkiem un lietu kārtību.

Domājot par Everestu, tas man asociējas ar kaut ko lielu, kas atrodas ārpusē. Tomēr mans Everests ir manas cilvēciskās kvalitātes. Piemēram, es joprojām turpinu mācīties mīlēt bez nosacījumiem, un tas nozīmē – es atzīstu, ka līdz šim to vēl neesmu pilnībā apguvusi. Mans Everests ir pašpietiekamības un miera izjūta. Šis ir lietas, uz kurām es turpinu iet. Un šajā procesā man ļoti palīdz apzinātības praktizēšana. Akadēmiskie grādi, amati, publikācijas – tas viss ir otršķirīgs. Man primāras ir cilvēciskās lietas. Uzskatu, ka vispirms es esmu cilvēks. Esmu cilvēks ar to, kas man ir dots visādās nozīmēs – no vecākiem, no Dieva, no dzīves pieredzes. Un esmu cilvēks, kurš mēģina darīt labāko tur, kur es atrodos.

Dzīvē, protams, gadās tādi brīži, kad manī ierunājas psihologa uztvere un domāšana arī ārpus darba. Piemēram, pirms vairākiem gadiem skatījos izrādi “Lilioms”, kur galvenā varone teica: “Kas ir mīlestība? Kad tev sit, bet tev nesāp.” Un šī doma tika pasniegta kā mīlestības esence. Tajā brīdī man gandrīz vai gribējās skaļi protestēt: “Hallo, meitenīt, par ko tu runā? Tā ir vardarbība!”

Vai arī reizēm, vērojot cilvēku attiecības, gribas kaut ko nokomentēt, jo redzu, ka kaut ko varētu darīt citādi. Un tad pati sevi kušinu. Bet vispār ārpus darba man ir svarīgi pēc iespējas atslēgt šo psihologa lomu un būt vienkārši Andai.

Es vēlos būt apmierināta ar savu dzīvi kā jebkurš cilvēks. Un, ja es mēģinu definēt, ko man nozīmē šī labā izjūta, tad tas ir iekšējs miers un sava potenciāla realizēšana.

Un tā ir arī dzīves baudīšana, svinēšana. Šai ziņā es nevaru iedomāties savu dzīvi bez ceļošanas. Tā ir mans prieks un atpūta, tā ļoti iedvesmo un bagātina. Mēs nekad nebraucam uz kūrortiem zvīlnēt saulītē. Mums tā ir zemes un vietas iepazīšana. Tāpat arī pārgājieni dabā – kalnos, pa mežu vai gar jūru. Daba man ir ļoti nozīmīgs atjaunojošais resurss.

Nu jau vairākus gadus esmu iemācījusies ceļot mierīgākā ritmā, izbaudot detaļas. Līdz ar to esmu iemācījusies, ka skaisti un vērtīgi ceļojumi ne vienmēr nozīmē braukt kaut kur tālu. Esmu piedzīvojusi, kā tas ir – aizdoties kaut kur uz otru pasaules malu un tad saprast: “Nu labi, esmu šeit, nu redzēju... un kas no tā?”

Viena no vērtīgākajām atziņām, ko caur šo esmu guvusi, ir tā, ka savulaik ceļošanu mēdzu izmantot arī kā mēģinājumu patverties vai bēgt no kādām savām grūtībām. Un tad piedzīvoju, ka no sevis nekur aizbēgt nevar, jo sevi visur ņemu līdzi, un ka ceļošanai ir pavisam cita jēga un mērķis. Tad sāku piedzīvot to, ka varu aizbraukt kaut kur pavisam netālu, uz kaimiņvalsti vai tepat pa Latviju, un piedzīvot fantastisku, brīnišķīgu laiku, kurš ir bagātinošs un pa īstam izdzīvots. Man ceļošana ir iemācījusi izbaudīt procesu, nevis dzīties pēc kaut kā.

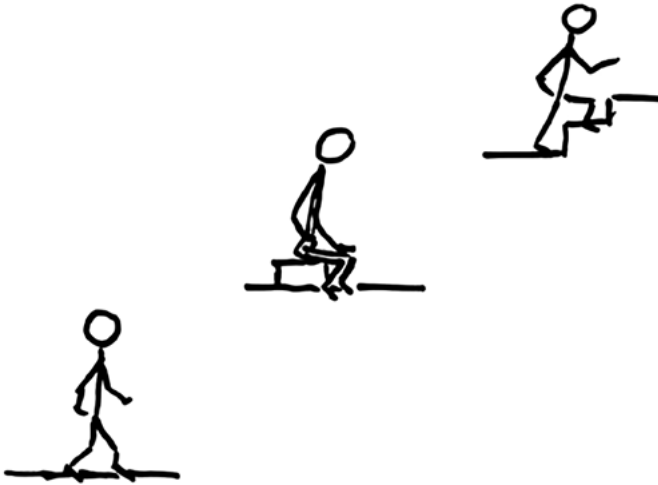
Lai saglabātu dzīves balansu, man ir svarīgi atvēlēt laiku mājas dzīvei, kā es to saucu. Mani iedvesmo mani mīlie cilvēki – mana ģimene, tuvinieki un mani draugi. No viņiem smeļos prieku par kopā būšanu, varu izdzīvot mīlestību dažādās tās izpausmēs. Tas ir arī laiks pabūšanai pašai ar sevi. Mājās es relaksējos.

No tādām piezēmētākām lietām var minēt to, ka man patīk gatavot ēst, bet nevis tā vienkārši, bet gan izmēģināt jaunas receptes. Man ir ļoti liela recepšu kolekcija, un šķiet, ka ar manu dzīvi nepietiks, lai visu izmēģinātu. Man tas ir gluži kā indikators – ja kādu nedēļu nav iedvesmas pagatavot kaut ko jaunu, tas ir skaidrs signāls par to, ka, iespējams, es par daudz strādāju vai nejūtos vesela. Kad šī interese atkal parādās, tad saprotu, ka es atjaunojos, jūtos enerģiskāka, un mans prieks par dzīvošanu vairojas. Tādēļ ēdiena gatavošana man nav tikai dzīves nepieciešamība, bet tā ir arī radošums un jaunā iepazīšana.

Vēl mani nomierina tādas mierīgas mājas lietas kā mājokļa iekārtošana, rokdarbi, mājas kinovakari. Tās ir manas sirdslietas, kas saņem, iedod dzīves stabilitātes, miera un omulības sajūtu.

Ja man būtu iespēja izteikt zelta zivtiņai trīs vēlēšanās, tad, pirmkārt, pilnīgi noteikti lūgtu stipru veselību sev un saviem tuviniekiem. Otra lieta, ko es lūgtu, – lai man, maniem bērniem un bērnubērniem būtu iespēja dzīvot mierā. Jo mani dara bažīgu tas, kas notiek pasaulē, visi globalizācijas procesi. Trešā lieta, ko es zelta zivtiņai palūgtu, – gudrību izdarīt pareizās izvēles. Gan dzīves sīkajās lietās, gan arī lielās, būtiskās lietās. Mūsu dzīve bieži ir mūsu iepriekšējo izvēļu sekas, tādēļ sev un visiem citiem es novēlu saprašanu un gudrību. Lai izdodas izdarīt labas un jēgpilnas izvēles ikkatrā dzīves mirklī!

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



---

*Stāstu pierakstīja **Pēteris Krasņikovs**,  
RSU maģistra studiju programmas “Supervīzija”  
1. kursa students*

## Dr. psych. Jeļena Koļesņikova



Rīgas Stradiņa universitātes (RSU) Sabiedrības veselības un sociālās labklājības fakultātes maģistra studiju programmas “Veselības psiholoģija” vadītāja, Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedras docente, Psiholoģijas laboratorijas vadītāja.

**Dzimusi:** Rīgā.

**Izglītība:** profesionālā augstākā izglītība psiholoģijā, Latvijas Universitātes Psiholoģijas fakultāte (2001–2005); sociālā psihologa kvalifikācija, Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte (2005–2007); maģistra grāds psiholoģijā, specializācija klīniskajā psiholoģijā, Latvijas Universitāte, Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte (2007–2013); doktora grāds klīniskajā psiholoģijā.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** psiholoģe VSIA “Rīgas Psihiatrijas un narkoloģijas centrs” (kopš 2003. gada), kur strādā multiprofesionālā komandā; Latvijas Zinātnes padomes eksperte psiholoģijā (kopš 2015. gada), docente RSU Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā (kopš 2013. gada), RSU Sabiedrības veselības un sociālās labklājības fakultātes maģistra studiju programmas “Veselības psiholoģija” vadītāja (kopš 2014. gada) un Psiholoģijas laboratorijas vadītāja (kopš 2017. gada), vadošā pētniece Valsts pētījumu programmā “Biomedicīna sabiedrības veselībai (BIOMEDICINE)”, apakšprojekts Nr. 5.8.2. “Kognitīvās disfunkcijas radīto veselības problēmu izpēte un sloga samazināšana, apakšaktivitāte “Jaunas tehnoloģijas – Latvijas daudzdimensiju klīniskā personības testa – izstrāde un pārnese tautsaimniecībā” (2014–2017).

**Atziņa:** Dzīve ir kā brauciens ar velosipēdu – lai noturētu līdzsvaru, ir jāturpina kustēties. (Alberts Einšteins)



## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Pagrieziena punkts manā profesionālajā dzīvē bija iestāšanās psiholoģijas bakalaura programmā – tas bija nopietns pavērsiens. Es ieguvu jaunus draugus, attīstības vidi un perspektīvu. Man bija unikāla iespēja – pusgadu strādāju psihosociālās rehabilitācijas programmā par psihologa palīgu un tajā laikā sapratu, ka darbs multiprofesionālā komandā varētu būt mana darbavieta nākotnē. Vēlmi apgūt izvēlēto profesiju vēl vairāk nostiprināju maģistra studiju laikā. Turpinu strādāt par psiholoģi arī šobrīd. Esmu pateicīga Rīgas Psihiatrijas un narkoloģijas centra kolēģiem par iegūto pieredzi darbā ar pacientiem, par sapratni, atbalstu un padomiem.

Nākamais pagrieziena punkts bija studijas doktorantūrā. Ar lielu aizrautību attīstīju savu promocijas darbu par psihosociālo rehabilitāciju no psihoaktīvām vielām atkarīgiem cilvēkiem. Liels paldies profesorei Solveigai Miezītei par uzaicinājumu un atbalstu studiju laikā! Gaišās atmiņas par profesori es glabāju savā sirdī un esmu viņai ļoti pateicīga. Vēl viens ļoti nozīmīgs pagrieziena punkts saistīts ar iespēju strādāt Rīgas Stradiņa universitātē. Professore (tolaik asociētā profesore) Kristīne Mārtinsone kopā ar Guntu Freimani un citiem kolēģiem 2012. gadā uzsāka veselības psiholoģijas jomas attīstīšanu Latvijā. Latvijas Veselības psiholoģijas asociācijas dibināšana iezīmēja sākumu gan veselības psiholoģijas kā psiholoģijas zinātnes apakšnozares, gan profesionālās darbības jomas attīstībai Latvijā. Mani kolēģi izveidoja sadarbību ar Eiropas Veselības psiholoģijas savienību (*European Health Psychology Society*). 2013. gadā tika izveidota profesionālā maģistra studiju programma “Veselības psiholoģija”. Savā darbā turpinu attīstīt iesākto un īpaši novērtēju sadarbības iespējas.

Priecājos, ka profesore 2014. gadā uzticēja studiju programmas “Veselības psiholoģija” vadīšanu, palīdzēja paplašināt profesionālo redzesloku akadēmiskajā vidē. Esmu pateicīga par uzaicinājumu strādāt RSU komandā, par uzticēšanos un uzaicinājumiem!

Savu misiju saredzu darbā ar studentiem, proti, psihologu kvalitatīvu sagatavošanu turpmākajai profesionālajai darbībai. Sadarbībā ar kolēģiem, Rīgas Stradiņa universitātes Veselības psiholoģijas un pedagogijas katedras mācībspēkiem un Psiholoģijas laboratorijas pētniekiem, veidojam jaunas grāmatas psiholoģijā, psiholoģiskajai izpētei ir izveidots RSU adaptēto testu reģistrs, ir izstrādāts jauns instruments – Latvijas klīniskais personības tests. Pašlaik notiek darbs pie intelekta struktūras testa adaptācijas. Katru gadu Veselības psiholoģijas un pedagogijas katedra organizē starptautisku konferenci un citus pasākumus un aktivitātes, ko var uzskatīt par kopīgā darba rezultātu. Par rezultātu var uzskatīt arī mūsu studiju programmas absolventus, kuri kā psiholoģi strādā savā profesijā – valsts ārstniecības un rehabilitācijas iestādēs un izglītības iestādēs, sociālajos dienestos, sociālajās aģentūrās un privātpraksē.

Ir grūti iedomāties veselības psiholoģijas attīstību Latvijā bez tik nozīmīgiem un unikāliem cilvēkiem kā profesors Aivars Vētra, kurš vienmēr aktīvi iesaistās psiholoģiskās palīdzības attīstības iniciatīvu veicināšanā likumdošanas līmenī. Pateicoties profesoram, RSU tiek atbalstīta mūsu iniciatīva attīstīt Latvijas klīnisko personības testu.

Profesore Inga Millere aktīvi veicina studiju programmas attīstību, tāpēc regulāri tiek organizēti dažādi programmas pilnveidošanas un popularizēšanas pasākumi. Profesore dažādā veidā atbalsta kvalitatīvu psiholoģisko metožu izstrādi Psiholoģijas laboratorijā, kas ir efektīvas psiholoģiskās palīdzības neatņemama sastāvdaļa, kā arī iniciēja bakalaura un maģistra studiju programmas paplašināšanu Liepājā.

Es lepojos, ka strādāju RSU, ka man ir iespēja strādāt kopā ar spēcīgu komandu.

Mani nozīmīgākie profesionālie mērķi ir saistīti ar savu prasmju pilnveidošanu docētāja darbā un psihologa profesijā – turpināt izglītoties, profesionāli pilnveidoties un strādāt.

### **Mani skolotāji**

Domājot par man nozīmīgiem skolotājiem, gribu minēt Igoru Gusevu, kurš bija mans klases audzinātājs. Viņš interesējās par Latvijas vēsturi un “dega” darbā. Viņa attieksme pret skolēniem bija cieņpilna un izvēles brīvību respektējoša. Paldies viņam par šo pieredzi!

Mana skolotāja ir arī Indra Majore-Dūsele. Es mācījos bakalaura programmā, kad viņa studiju kursā par psiholoģisko konsultēšanu aizraujoši un ar iedvesmu mums stāstīja par psihologa profesiju. Profesore Malgožata Raščevska kā mana skolotāja ir veicinājusi manu attīstību kā pētniecei. Viņas uzticēšanās un palīdzība iedvesmoja mani veikt savu pētījumu doktora studijās. Es jūtu lielu pateicību par viņas ticību maniem spēkiem. Tā ļāva nezaudēt drosmi un apņēmību.

Manā akadēmiskajā dzīvē un darbībā skolotāja ir arī profesore Kristīne Mārtinsons, kas māca būt atbildīgai par savu darbu, palīdz un atbalsta. Viņa nepārtraukti rada izaicinājumus, kas rezultējas ar nopietnu veikumu psiholoģiskās palīdzības attīstīšanā Latvijā.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums**

Kas raksturo psiholoģisko palīdzību? Tas, ka tā ir pārdomāta, pamatota un sniegta klientam vai pacientam atbilstoši konkrētajam mērķim. Psiholoģisko palīdzību sniedz dažādi speciālisti: psihoterapeiti, supervizori, mākslas terapeiti, psihologi – katrs savas kompetences, zināšanu un prasmju robežās. Psiholoģiskās palīdzības profesionālim ļoti nozīmīga ir nepārtraukta tālākizglītība un supervīzija vai pārraudzība.

Latvijā psiholoģiskās palīdzības jomā notiek dažādas aktivitātes, piemēram, Psiholoģijas dienas, kurās ir iespēja apmeklēt bezmaksas seminārus, un, pateicoties tiem un citiem pasākumiem, sabiedrībā mainās arī izpratne un attieksme pret psiholoģisko palīdzību. Man liekas, ka ar katru gadu cilvēkiem veidojas lielāka izpratne par to, ko dara psihologs, un cilvēki biežāk meklē psiholoģisko palīdzību.

Psiholoģiskās palīdzības prakses un izglītības attīstībā svarīgi ir turpināt šobrīd iezīmētos virzienus. Es ļoti priecājos, ka studentiem ir iespēja mācīties gan pie vietējiem profesionāļiem, gan arī pie daudziem vieslektoriem ar citu valstu praksi un pieredzi. Pie tā šobrīd strādājam kopā ar cienjamiem kolēģiem. Ceļš jāturpina!

Būtu interesanti šodien ieraudzīt, kāda būs psiholoģiskā palīdzība pēc 15–20 gadiem, kaut arī tā ir diezgan tuva nākotne. Es domāju, ka attīstībā liela nozīme būs tehnoloģijām – tās strauji attīstās, un šis virziens iezīmējas jau tagad. Tomēr tam vēl ir milzīgs attīstības potenciāls, un tas ir izaicinājums.

### Par mani pašu

Bērnībā, kad man bija nepilni četri gadi, es sāku nodarboties ar sporta vingrošanu. Domāju, tas ļoti ietekmēja manu turpmāko dzīvi. Iespējams, mērķtiecīgums, drosme, kas ir neatņemama sporta daļa, un ticība sev nekur nav pazudusi un palīdz man ikdienā arī tagad.

Kā sabiedrības un Visuma daļai man ļoti svarīgas ir attiecības ar cilvēkiem. Mani iedvesmas avoti un vaļasprieki ir kopā pavadītais laiks ar vīru, dēlu, radiniekiem un draugiem. Man ļoti patīk braukt ar velosipēdu, taču visvairāk man patīk ceļot, staigāt pa mežu, īpaši rudenī, sēņot.

Paradums, kas ikdienā man sniedz sirdsmieru un līdzsvaru, ir ikdienas vakariņas ģimenes lokā.

Mans Everests ir dzīvošana ilgi un veselīgi, gūstot iespēju dalīties ar to, kas būtu interesants citiem. Tas ir mans Everests.

### Mana psiholoģiskās palīdzības metafora

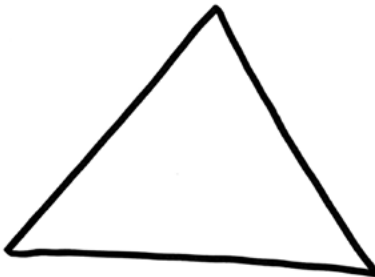
Metafora, kas man saistās ar psiholoģisko palīdzību, ir cilvēku kopība, kopīga darbība, sadarbība kā simbols. Raksturojot psiholoģisko palīdzību ar vārdiem, tai būtu jābūt balstītai uz pētījumos gūtiem pierādījumiem, mērķtiecīgai, vērstai uz attīstību.

Noslēdzot savu stāstījumu, gribu vēlēt lasītājiem “neaizmigt” un dzīvot interesanti katru dienu!

Uzdriekstēties nozīmētu vienā mirklī zaudēt pamatu zem kājām.

Neuzdriekstēties nozīmētu – zaudēt sevi. (Sērens Kirkegors)

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



---

*Stāstu pierakstīja Oksana Dumančuka,  
RSU maģistra studiju programmas  
“Veselības psiholoģija”  
1. kursa studente*

## Dr. iur. Ivans Jānis Mihailovs



Docents Rīgas Stradiņa universitātē, pētnieks Latvijas Kultūras akadēmijā, Izglītības kvalitātes valsts dienesta Izglītības iestāžu reģistra, Zinātnisko institūciju reģistra un Psihologu reģistra atbildīgā amatpersona, Psihologu sertifikācijas padomes priekšsēdētāja vietnieks.

**Dzimis:** Rīgā.

**Izglītība:** sociālo zinātņu doktors tiesībās, Mikola Romera universitāte; maģistra grāds tiesībās, jurists, Latvijas Universitāte; profesionālā maģistra grāds un uzņēmumu vadītāja kvalifikācija, Baltijas Starptautiskā akadēmija; humanitāro zinātņu maģistra un bakalaura grāds mākslās, Latvijas Kultūras akadēmija.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** skolotājs Puškina licejā; jurists Latvijas Radio; docents Rīgas Stradiņa universitātē; jurists Īpašu uzdevumu ministra sabiedrības integrācijas lietās sekretariātā; Licencēšanas un reģistru departamenta direktora vietnieks Izglītības kvalitātes valsts dienestā; priekšsēdētāja vietnieks Psihologu sertifikācijas padomē.

**Atziņa:** Dievs, dod man spēku, pārējo es izdarīšu pats!

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Neesmu psihologs, bet esmu jurists. Jau bērnībā viena no vēlmēm bija kļūt par juristu, to esmu piepildījis. Sākot darbu Rīgas Stradiņa universitātē, iepazīnos ar kolēģēm Kristīni Mārtinsoni un Sandru Mihailovu, kuras gribēja attīstīt mākslu terapiju, vēlāk arī psiholoģiju. Mana saistība ar psihologiem un psiholoģiju ir tāda, ka esmu piedalījies

gan psiholoģijas studiju programmu izstrādē, gan psihologu darbību regulējošo normatīvo aktu izstrādē. Esmu deleģēts Psihologu sertifikācijas padomē, kura ir atbildīga par psihologu darbības regulējuma jautājumiem, par psihologu reģistrāciju un sertifikāciju, arī iesniegumu izskatīšanu saistībā ar psihologu profesionālo darbību.

Savu profesionālo darbību sāku, var teikt, no nulles pozīcijas, psiholoģijas pamatkursu apgūstot skolā. Attīstīju savu kompetenci līdz noteiktai izpratnei par to, kas ir psihologs, kas viņam ir jādara, lai es spētu psihologus konsultēt. Mana profesionālā darbība ikdienā iekļauj dalību iesniegumu izskatīšanā par psihologu profesionālo darbību. Tātad zināmus apsvērumus par psihologa darbību spēju gan izteikt, gan arī pamatot.

Manā redzeslokā ir psihologu profesionālās darbības organizācija un regulējums, jo Latvijā gan politikas, gan arī normatīvajā līmenī tikai tagad sāk veidoties izpratne par to, ko tieši dara psihologs, kāda ir viņa kompetence, kādas ir atbildības robežas, ar ko psihologs atšķiras no citām profesijām. Un man ir tā interese un laime pie šiem jautājumiem strādāt. Mans nozīmīgākais ieguldījums psiholoģiskās palīdzības jomā ir psihologu profesionālās darbības regulējums un tā piemērošanas prakse, jo viena lieta ir uzrakstīt noteikumus, bet cita – veidot izpratnes un piemērošanas sistēmu, praksi iedzīvināt un būt atbildīgam par to. Tas ir diezgan liels izaicinājums.

### **Mani profesionālie mērķi**

Viens no mērķiem ir turpināt attīstīt psihologu darbības regulējumu ikdienā un strādāt pie tā, lai šis regulējums būtu efektīvs, izprotams gan psihologiem, gan psihologu sadarbības partneriem.

Otrs mērķis ir turpināt strādāt gan pie izglītības kvalitātes jautājumiem, tostarp personīgā līmenī – pilnveidot un attīstīt savas pasniedzēja prasmes.

Trešais mērķis ir turpināt zinātnisko darbību. Man ir diezgan daudz ieceru.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums**

Kas ir psiholoģiskā palīdzība? Es apzināti neminēšu to definīciju, kas ir pieejama. Psiholoģiskā palīdzība ir palīdzība, ko cilvēkam tajā brīdī, kad viņš nespēj tikt galā pats ar sevi, sniedz profesionālis. Kā nozīmīgākās psiholoģiskajā palīdzībā iesaistīto personu profesionalitāti raksturojošās kvalitātes es, pirmām kārtām, minētu izpratni par to, ko dari. Tas prasa gan orientēšanos jaunākajos zinātnes sasniegumos, gan pieredzi praksē. Otrkārt, tā ir pozitīva un atbalstoša attieksme pret cilvēku, spēja saprast savu klientu un spēja atbalstīt, vienlaikus spējot pateikt nē, ja tu kā profesionālis nevari palīdzēt vai tev ir šaubas. Tas ir ļoti grūti, kā es varu novērot. Un trešais, tā ir nemitīga pašattīstība un interese par to, kā attīstās psiholoģija, kas tajā notiek.

Raksturojot sabiedrības attieksmi pret psiholoģisko palīdzību Latvijā šodien, domāju, ka pastāv divas attieksmes. No vienas puses, ir zināmas bailes. Joprojām dominē uzskats: ja es eju pie psihologa, tātad ar mani ir nopietnas problēmas, ar mani ir traki. Otra daļa – tie ir cilvēki, kuriem ir bijusi pozitīva saskarsme ar psihologu, kuri guvuši atbalstu un iedrošinājumu. Viņiem ir pozitīva attieksme pret psihologiem, viņi konsultējas un iesaka to citiem. Un patiesībā viens no psihologa uzdevumiem joprojām ir veidot pareizu

izpratni par savu profesiju, sniegtajiem pakalpojumiem, gan strādājot individuāli, gan sadarbojoties ar citiem speciālistiem.

Attiecībā uz nozīmīgākajiem psiholoģiskās palīdzības prakses attīstības pagriežiena punktiem Latvijā, es redzu trīs. Pirmais ir 20. gadsimta 80. gadu beigās, 90. gadu sākums, kad Latvijā sāka mācīt psihologus. Tas bija svarīgi, lai veidotos psiholoģija kā nozare, kas ir akceptēta mūsu valstī. Otrais pagriežiena punkts, bez šaubām, ir 21. gadsimta sākums, kad mēs jau bijām sasnējuši Eiropas līmeņa psiholoģiju un spējuši zināmā veidā kombinēt un adaptēt gan tās tendences, kuras ir saskatāmas Krievijas, Eiropas un ASV psiholoģijā, gan veidot savu skatījumu. Trešais pagriežiena punkts, protams, ir psihologu tiesiskais regulējums – Psihologu likums un Psihologu noteikumi, kuri beidzot juridiski un arī simboliski pielika skaidru punktu garam procesam, precīzi definējot, kas ir psihologs, kurš drīkst piedāvāt psiholoģisku palīdzību.

Nozīmīgākais, kas būtu jāattīsta psiholoģiskajā palīdzībā, noteikti ir jautājums par valsts finansējumu, lai psihologu pakalpojumi būtu arvien plašāk pieejami, t. sk. personām, kuras nevar samaksāt, kā arī bērniem. Otrs – psihologu plašāka iesaiste ārstniecības vidē un multidisciplināras komandas darbībā. Trešais jautājums ir par psihologu kā ekspertu iesaisti politiskajos, sociālajos procesos, jo mēs ļoti reti redzam, ka psihologi komentē notikumus vai kā eksperti piedalās dažāda veida darba grupās, pauž savu viedokli un tiek sadzirdēti valsts līmenī. Tās arī ir svarīgākās lietas, kas būtu jārisina psiholoģiskās palīdzības jomā tuvākajos 10, 20 gados, un tas arī ir jautājums par skaidriem profesionālās darbības standartiem, jo tos ir iespējams arvien attīstīt. Tad droši vien ir jādiskutē, kas ir labs psihologs un kas ir laba psiholoģiskā konsultēšana un palīdzība.

### **Mani skolotāji**

Skolotāju man ir ļoti daudz, un patiesībā ir bail kādu nepieminēt, bet es mēģināšu īsi. Manā dzīvē viena skolotāju grupa ir jurisprudencē, un te es gribu pieminēt savus profesorus – Līnu Birziņu, Sanitu Osipovu, Jāni Lazdiņu, Andreju Vilku –, kuri veidoja manu jurista skatījumu. Otra grupa ir mani pasniedzēji Latvijas Kultūras akadēmijā. Šajā akadēmijā noklausījos pirmo akadēmisko kursu psiholoģijā, kuru lasīja profesors Imants Plotnieks. Viņš stāstīja par psiholoģijas pamatiem, paverot plašu skatījumu. Protams, Pēteris Laķis, Juris Goldmanis un, nenoliedzami, Aleksandrs Gavriļins, Helēna Celma.

Ja runājam par maniem skolotājiem psiholoģijā, tad bez Imanta Plotnieka, kuru es jau pieminēju, ir jāmin Kristīne Mārtinsons, no kuras es daudz esmu mācījies, pateicoties viņai man nācās izlasīt diezgan daudz psiholoģijas grāmatu un rakstu, un arī šo to uzrakstīt. Mana sieva Sandra Mihailova, kuru es vienmēr cenšos atbalstīt un kura atbalsta mani. Par to paldies. Es pieminētu arī pirmo Psihologu sertifikācijas padomes priekšsēdētāju Ritu Niedri, ar kuru mēs aktīvi veidojam psiholoģijas vadības sistēmu Latvijā.

### **Par mani pašu**

Visuma kontekstā man gribas būt cilvēkam, kuram izdevies iegūt, manuprāt, itin labu izglītību, kas spēj dalīties ar šo izglītību un atbalstīt apkārt esošos cilvēkus. Es ikdienā to arī cenšos darīt. Ļoti gribētu domāt, ka esmu jurists, jo viena lieta ir būt juristam pēc

dokumenti, tādi man ir, bet vēl ir jautājums, vai tu spēj būt jurists gan kā profesionālis, gan kā cilvēks. Es varu palīdzēt, ja apzinos, ka varu palīdzēt, un ja cilvēks izprot un ļauj man to izdarīt. Nevis pats izcilākais, bet gan cilvēks, kas kaut ko vērtīgu ir izdarījis un kura darbība citiem ir nozīmīga, lietderīga.

Ir daudz skolotāju ar mazo burtu, bet es domāju, ir arī Skolotāji ar lielo burtu, kas ir atstājuši ietekmi, kas bijuši paraugs, kas iedvesmojuši. Man gribas būt tādām juristam un skolotājam ar lielo burtu, kas spēj palīdzēt cilvēkiem ar savu darbību, iedvesmot, būt zināmā profesijas augstumā.

Kas ir tas, ko es vēlos? Tas ir jautājums globālā vai lokālā mērogā. Ja atbildu lokāli, gribu turpināt dzīvot ar interesi un attīstīties, gribu, lai būtu laba sadarbība ar maniem kolēģiem. Un lai visi būtu dzīvi, veseli un priecīgi!

Balansu dzīvē man sniedz lasīšana. Man patīk lasīt zinātnisko literatūru, biogrāfiskos darbus, memuārus, vēstures literatūru. To arī cenšos darīt.

Es ceru, ka Mans Everests vēl ir priekšā un ka man vēl būs iespēja.

Zelta zivtiņai es lūgtu, pirmkārt, lai būtu veselība man un maniem tuviniekiem, otrkārt, lai būtu miers šai pasaulē, un, treškārt, lai ir iespējams dzīvot interesantu dzīvi.

### **Mana psiholoģiskās palīdzības metafora zīmējuma vietā**

Kad es beidzu bērnudārzu, manā raksturojumā bija teikts, ka man ļoti nepatīk zīmēšana. Zīmēšana varbūt tiešām man ne visai patīk, tā nav mana stiprākā puse. Mans zīmējums būtu ceļš, kas iet uz augšu, ceļš, kas simbolizē gan attīstību, gan izaugsmi, gan turpinājumu iesāktajam. Es gribētu novēlēt, lai katrs pats uzzīmē savu ceļu.

---

*Stāstu pierakstīja **Santa Podgaiska,**  
RSU maģistra studiju programmas “Mākslas terapija”  
1. kursa studente*



## Dr. psych. Anika Miltuze



Asociētā profesore attīstības psiholoģijā Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes (PPMF) Psiholoģijas nodaļā, vadošā pētniece, PPMF studiju prodekāne.

**Dzimusi:** Madonas rajonā, Cescvainē.

**Izglītība:** Cescvaines ģimnāzija; Latvijas Universitātes psiholoģijas bakalaura, maģistra un doktora studiju programmas.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** iegūta laba pamatzglītība psiholoģijā Latvijas Universitātē (1990–1996); pēc maģistrantūras – darbs klientu konsultēšanā; no 1994. gada lektores darbs Latvijas Universitātē; promocijas darba aizstāvēšana un ievēlēšana docenta amatā (2003); Psiholoģijas bakalaura studiju programmas direktore (2003–2020); asociētā profesore un vadošā pētniece attīstības psiholoģijā (no 2016. gada); Latvijas Zinātnes padomes eksperte attīstības psiholoģijā.

Zinātniskās intereses ir saistītas ar bērnu un vecāku attiecību dažādu aspektu izpēti, bērnu un pusaudžu sociāli emocionālo attīstību, bērnu un pusaudžu interneta lietošanas paradumiem un problemātisku interneta lietošanu, senioru attīstības un dzīvesspēka izpēti. Kā psiholoģijas bakalaura studiju programmas direktore trīs reizes sagatavoju studiju programmu atkārtotai akreditācijai. Ir izstrādāti un docēti dažādi studiju kursi saistībā ar vispārīgo un attīstības psiholoģiju bakalaura līmeņa psiholoģijas un pedagoģijas programmās.

**Atziņa:** Katram mākonim zelta maliņa, katrai nelaimei laimīte galā (tā bērnībā mēdza teikt mana mamma).

## (Paš)pieredzes stāsts

### **Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei**

Stāstot par savu piederību psiholoģijas pasaulei, man ir jārūnā par augstāko izglītību, jo galvenokārt strādāju ar psiholoģijas bakalauriem un no 2003. līdz 2020. gadam esmu bijusi Psiholoģijas bakalaura studiju programmas direktore. Tas arī ir mans galvenais profesionālais ieguldījums – esmu topošo psihologu izglītībā un psiholoģijas zinātnē.

Domājot par to, kā nokļuvu psiholoģijā, tā noteikti nebija apzināta un mērķtiecīga izvēle, drīzāk dažādu apstākļu sakritība. Kad pabeidzu vidusskolu, es par psiholoģiju nezināju gandrīz neko. Tas bija 1990. gads, un daudz iespēju mācīties psiholoģiju padomju laika skolās nebija. Turklāt mana ģimene dzīvoja laukos, es mācījos lauku vidusskolā, un ar tādām “mulķībām” kā psiholoģija neviens daudz neaizrāvās. Man bija izcilas sekmes, skolu pabeidzu ar medaļu, un bija skaidrs, ka noteikti studēšu augstskolā, tomēr līdz pēdējam brīdim nebija skaidrības, ko gribu darīt. Tagad saprotu, ka man bija nopietna identitātes krīze. No sākuma pamēģināju citus variantus, bet, kad sapratu, ka tie galīgi neder, iesniedzu dokumentus psihologos, lai gan izpratne par šo jomu bija niecīga. Tomēr dzīve ir parādījusi, ka toreiz neskaidrā izvēle ir izrādījusies pareiza. Esmu psiholoģijā jau trīsdesmit gadu un neesmu nožēlojusi ne brīdi.

Studējot bakalaura programmā, ne brīdi nebija domas par strādāšanu augstskolā. Bija tikai otrais gads, kopš Latvijas Universitātē uzņēma psiholoģijas studentus. Sākumā nebija atsevišķas psiholoģijas programmas, studējām pedagoģijas programmā, mācījāmies daudzus pedagoģijas kursus un paralēli apgūvām arī psiholoģijas priekšmetus. Bakalaura studiju noslēgumā bija iespēja izvēlēties, kur iziet pedagoģisko praksi – mācīt psiholoģiju vispārīgā skolā vai augstskolā, un es izvēlējos augstskolu. Mana prakses vieta bija Rīgas Skolotāju institūts, un laikam izdevās sevi parādīt no labās puses, jo pēc tam paralēli psiholoģijas maģistra studijām mani uzaicināja sākt docēt kursus arī Latvijas Universitātē. Tā nu tikai ar bakalaura grādu jau sāku lasīt vispārīgās psiholoģijas lekcijas pedagoģijas studentiem. Šāda situācija bija iespējama, jo toreiz Latvijā psiholoģijas zinātne bija ļoti jauna un nebija daudz mācībspēku.

Mana darbības joma – topošo psihologu izglītošana – kopējā psiholoģijas attīstības perspektīvā ir ļoti nozīmīga. Bakalaura studijās tiek apgūti psiholoģijas zinātnes pamati – veidojas priekšstats par galvenajām psiholoģijas zinātnes nozarēm, psihologu darbības jomām, tiek apgūtas pamata teorijas un koncepti, izzināti pētniecības pamati. Vienlaikus bakalaura līmeņa studijas ir tāds kā siets, ar kuru identificēt studējošos, kuriem tiešām ir gana daudz visāda veida resursu, lai viņi varētu izglītoties tālāk un kļūt par labiem profesionāļiem.

### **Nozīmīgākie pagrieziena punkti, kā arī nozīmīgākie skolotāji manā profesionālajā dzīvē**

Tie ir bijuši vairāki. Noteikti jau pieminētā nejaušība psiholoģijas izvēlē un izvēlē praktizēties augstskolu pedagoģijā. Pēc tam ļoti veiksmīgā sadarbība ar mana bakalaura darba vadītāju Intu Tiltiņu, kuru varu saukt par savu pirmo dzīves skolotāju un

“zinātnisko mammu”, jo tieši viņa mani saskatīja potenciālu un piesaistīja darbam universitātē. Bakalaura studiju laikā docētāji Inta Tiltiņa, Malgožata Raščevska un Viesturs Reņģe bija tie cilvēki, kuri ierādīja, ko nozīmē psiholoģija, un rūpējās par mums, jauniešiem speciālistiem, lai mēs kļūtu piederīgi psihologu saimei.

Maģistrantūras studijās manā dzīvē ienāca otra mana “zinātniskā mamma” – Sandra Beatrice Sebre, kuras vadībā izstrādāju savu maģistra darbu un vēlāk arī disertāciju. Šobrīd mēs ar profesori esam ļoti labas kolēģes un joprojām diendienā sadarbojamies dažādos kopīgos projektos attīstības psiholoģijas jomā. Bet toreiz, pateicoties Sandrai, ļoti mainījās mans skats uz psiholoģiju. Līdz ar viņu un citiem ASV un Kanādas psihologiem, piemēram, Solveigu Miežiti, Jāni Grantu, Liu Kapeli un Edīti Ozolu, psiholoģijas maģistrantūras studijās ienāca Rietumu atziņas, par kurām iepriekš mēs neko daudz nezinājām. Šie profesionāļi visi ir palīdzējuši manai izaugsmei.

Pēc maģistrantūras kādu brīdi strādāju arī kā praktizējoša psiholoģe, bet esmu sapratusi, ka man piemērotāks ir akadēmiskais ceļš, saistošs šķiet darbs ar studentiem, un šajā laikā arī esmu palikusi.

Pagrieziena punkts bija arī promocijas darba izstrādāšana un aizstāvēšana, jo, tikai rakstot disertāciju, es līdz kaulam sapratu, ko nozīmē psiholoģijas zinātne un pētniecība.

Ir svarīgi pieminēt, ka Latvijas Universitāte ir viena no pirmajām Latvijas augstskolām, kurā tika uzsākts realizēt psiholoģijas studiju programmas, un, salīdzinot ar citām pasaules universitātēm, 30 gadu nav nekas daudz, tomēr šajā laikā esam ļoti gājuši uz priekšu, attīstījušies un pilnveidojušies, jo būt pirmajiem nozīmē lielu atbildību.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums**

Es psiholoģisko palīdzību izprotu kā sadarbības procesu starp diviem cilvēkiem, no kuriem viens ir profesionālis, t. i., psihologs, kurš ar savām zināšanām, prasmēm un kompetenci ir gatavs palīdzēt otram, t. i., klientam, kuram palīdzība ir nepieciešama.

Bet uz psiholoģisko palīdzību var skatīties arī plašāk. Piemēram, sabiedrības psihiskās veselības veicināšanas kontekstā. Jo mēs vairāk ejam, stāstām, skaidrojam, aktualizējam, jo sabiedrība kļūst veselīgāka. Redzu, ka sabiedrības attieksme pret psiholoģisko palīdzību pakāpeniski mainās – cilvēki kļūst informētāki. Piemēram, 1990. gadā, kad es sāku mācīties psihologos, aizbraucot uz savu dzimto pilsētu un pieminot, ka studēju psiholoģiju, bieži dzirdēju: “Ā, tu jau ar tiem trakajiem, ja?” Dzirdot skaņu salikumumu “psih”, daudziem tas asociējās ar patoloģijām. Bija jāpaiet desmitiem gadu, lai Latvijas sabiedrība sāktu saprast, ka pie psihologa neiet tikai “trakie” vai slimie. Cilvēkam ar dzīves grūtībām nav svēts pienākums tikt ar visu galā pašam, viņam ir ne tikai tiesības, bet pat pienākums meklēt psiholoģisko palīdzību. Ikdienā, strādājot ar studentiem, redzu, ka psiholoģija vairs nav tikai sieviešu lieta, ka arī puīši “drikst” būt psihologi un “drikst” meklēt psiholoģisko palīdzību, un tas ir fantastiski labi.

Domājot par nozīmīgākajām psiholoģiskās palīdzības profesionāli raksturojošām kvalitātēm, varu izdalīt trīs būtiskākās. Pirmā noteikti ir intelektuālā kapacitāte, jo psihologam ir jābūt zinošam un kompetentam, lai viņš varētu realizēt zināšanās balstītu praksi, t. i., viss, ko tu dari un kāpēc tu dari, balstās uz pierādījumiem. Tāpēc ir jāmacās vismaz pieci gadi, lai iegūtu profesionālo sagatavotību, un to bez intelekta nevar izdarīt. Otrā noteikti ir

sociāli emocionālā kompetence. Varam saukt, kā gribam, – emocionālais intelekts, sociālā kompetence un empātija, bet labs speciālists būs iejūtīgs, emocionāli atvērts, atbalstošs, raisīs uzticību. Un trešā – labam psihologam ir nepieciešams arī zināms personības briedums, kas nozīmē strādāšanu ar sevi, savas līdzšinējās pieredzes integrēšanu, vājo punktu un stiprās puses zināšanu un mācēšanu tās likt lietā savā profesionālajā darbā.

Metafora, kas raksturo psiholoģisko palīdzību, ir ceļš, jo tas paredz virzību. Ceļa gājēji un braucēji pārvietojas katrs atšķirīgi, katram ir savs ātrums un veids, kā viņi to dara, – cits neapstājoties sasniedz mērķi, savukārt citam vajag pa ceļam atpūsties. Bet mēs visi kaut kur virzāmies.

### Par mani pašu

Tālāk – nedaudz par sevi. Šajā dzīves periodā esmu cilvēks ar visnotaļ nopietnu attieksmi pret dzīvi, pildu veselu lērumu dažādu sociālo lomu un pienākumu gan profesionālajā dzīvē (lasu lekcijas, rūpējos par studiju procesu fakultātē, organizēju psihologu tālākizglītību, rakstu grāmatas, nodarbojos ar pētniecību u. tml.), gan personiskajā dzīvē (audzinu bērnus, rūpējos par māju, mācos angļu valodu, aprūpēju vecmammu u. tml.). Visi šie pienākumi prasa atdevi un iesaistīšanos, un, kamēr pieprasījums nāk secīgi, tikmēr tieku galā diezgan labi, bet bridī, kad vairākas lietas sakrīt vienlaicīgi, diemžēl nākas secināt, ka diennaktī ar 24 stundām ir par maz un *multitāskings* (vairāku uzdevumu veikšana vienā laika sprīdī) man īsti labi nepadodas. Apziņas, ka vairāk jādodomā par sevis saudzēšanu un atpūtu.

Atpūsties man palīdz divi ļoti konkrēti vaļasprieki. Pirmais ir tautasdejas (jau 30 gadu garumā), otrais ir ceļošana. Šīs divas nodarbes man dzīvē ir absolūti nepieciešamas, lai saglabātu psihisko veselību. Protams, tautasdejas ir ar biežāku regularitāti – mēģinājumi ir divas reizes nedēļā, ik pa laikam – vēl koncerti. Savā ziņā dejošana ir fantastiska apzinātības prakse, jo mēģinājumu zālē tu esi spiests domāt tikai par dejas soļiem, pareizi izpildītām kustībām un dejas zīmējumu, noliekot malā visu citu. Ceļošana sniedz līdzīgu efektu – tā palīdz apturēt ikdienas skrējieni un pārslēgt domas. Es vairs neskaitu, cik valstis vai cik reizes gadā, taču ļoti labprāt izmantoju iespēju kaut kur aizbraukt kopā ar tuviem cilvēkiem. Kaut vai uz pāris dienām. Tāpēc šis gads ir bijis īpaši grūts, jo abi mani galvenie vaļasprieki bija liegti koronavīrusa radīto ierobežojumu dēļ.

Ir vēl viens ikdienas vaļasprieks – man ļoti patīk gatavot ēst. Daudzo pienākumu dēļ tas sanāk vien pāris reizi nedēļā, bet ēst gatavošanas procesu izbaudu, tas ir tik radošs. Tu nekad nezini, kas beigās iznāks! Ļoti reti gatavoju pēc stingri noteiktām receptēm, parasti kaut ko pamainu, eksperimentēju, pievienoju citas sastāvdaļas, tāpēc viens un tas pats ēdiens katru reizi var garšot citādi.

Par to, ko vēlos, es konkrēti neatbildēju, jo pret vēlmēm iztuos piesardzīgi. Ir jau lieliski, ja skaidri zini, ko vēlies, bet vairākkārt esmu pārliecinājies, ka vēlme var piepildīties pavisam neparedzētā veidā. Minēšu piemēru! Tas bija pirms vairākiem gadiem, kad biju pārstrādājusies līdz nemaņai un vienīgā vēlēšanās bija atpūsties, ko arī ļoti skaidri formulēju: “Es gribu atpūsties!” Jā, lūdzu! Dabūju smadzeņu satricinājumu, kas mani nolika gultas režīmā uz diviem mēnešiem – atpūties, cik vien gribi! Nu esmu iemācījusies vēlēties uzmanīgi.

### Manas nākotnes iecerēs

Stāstot par savām nākotnes iecerēm, vispirms pievērsīšos profesionālajiem mērķiem. Tie ir bezgalīgs process ar vairākiem pakāpieniem – psiholoģijas studiju programmu attīstīšana un pārorganizācija atbilstoši Psihologu likuma prasībām; attīstības psiholoģijas grāmatas izdošana kopā ar profesori Sandru Sebri; nepārtraukta mācīšanās un pilnveidošanās, jo studenti mūsdienās ir arvien prasīgāki un mūsdienās tiek izvirzīti krietni augstāki kvalitātes kritēriji jebkam, ko dari. Piemēram, nav iedomājams lekcijās izmantot iepriekšējo gadu prezentācijas, jo nepārtraukti tiek veikti pētījumi un publicēti jauni atklājumi un tu esi spiests sekot līdzi. Tādēļ galvenais profesionālais mērķis ir ilgtermiņā – iet līdzi laikam, neiesūnot un attīstīties.

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



Trīs uzzīmētās līnijas ir krustceles. Tās ir krustceles, kur visi cilvēki neizbēgami ik pa laikam nonāk. Man šķiet, ka pie psihologa neviens neiet tad, kad taciņa, pa kuru iet, ir taisna un skaidri redzama, bet grūtu izvēļu, lēmumu pieņemšanas vai, iespējams, neziņas un šaubu priekšā psiholoģiskā palīdzība kļūst tiešām aktuāla. Psiholoģiskā palīdzība ļauj saprast, uz kuru pusi doties.

---

*Stāstu pierakstīja Madara Austruma,  
RSU maģistra studiju programmas  
“Veselības psiholoģija”  
1. kursa studente*

## Dr. psych. Viktorija Perepjolkina



Docente Rīgas Stradiņa universitātē,  
vadošā pētniece Eiropas Sociālā fonda (ESF)  
projektā leslodzījuma vietu pārvaldē.

**Dzimusi:** Rīgā.

**Izglītība:** doktora grāds psiholoģijā (*Dr. psych.*), Latvijas Universitāte (2009–2012); maģistra grāds psiholoģijā (*Mg. psych.*), Latvijas Universitāte (2001–2004), bakalaura grāds psiholoģijā (*Bc. psych.*), iegūstot arī skolas un ģimenes psihologa kvalifikāciju, Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības augstskola.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** Rīgas Stradiņa universitāte, Komunikācijas fakultāte, Socioloģijas un psiholoģijas katedra, docente (kopš 2014. gada); Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija, lektore (2004–2017); dalība Valsts pētījumu programmā “Dzīve ar COVID-19: Novērtējums par koronavīrusa izraisītās krīzes pārvarēšanu Latvijā un priekšlikumi sabiedrības noturībai nākotnē” (Nr. VPP-COVID-2020/1-0013) – vadošais pētnieks (01.07.2020.–31.12.2020.); dalība leslodzījuma vietu pārvaldes Eiropas Sociālā fonda projektā Nr.9.1.3.0/16/I/001 “Resocializācijas sistēmas efektivitātes paaugstināšana”, resocializācijas programmu bloks, vadošais pētnieks – piedalījies notiesāto resocializācijas programmu izstrādē un to efektivitātes izpētē (01.09.2018.–31.12.2022.); dalība RSU Zinātnes departamenta projektā “Datorizētas indivīda personības novērtēšanas sistēmas izstrāde”, vadošais pētnieks (01.06.2017.–31.05.2020.); dalība Valsts pētījumu programmā “Biomedicīna sabiedrības veselībai (BIOMEDICINE)”, apakšprojekts Nr. 5.8.2. “Kognitīvās disfunkcijas radīto veselības problēmu izpēte un sloga samazināšana”, apakšaktivitāte “Jaunas tehnoloģijas – Latvijas daudzdimensiju klīniskais personības tests – izstrāde un pārnese tautsaimniecībā”, vadošais pētnieks (2014–2017) – kopā ar kolēģiem izstrādāju Latvijas klīnisko personības testu; darbs lektietu ministrijas poliklīnikā, Centrālajā

medicīniskās ekspertīzes komisijā, psihologs-psihofiziologs (2014–2016) – veicu darbinieku un pretendentu psiholoģisku un psihofizioloģisku izvērtēšanu; Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības augstskola, Pedagoģijas un psiholoģijas zinātniski pētnieciskais institūts (sākotnēji Eksperimentālās psiholoģijas laboratorija) (2004.–2007. – zinātniskais asistents, 2010.–2011. – psihofiziologs, 2011.–2014. – pētnieks) – piedalījos vairākos iekšējos zinātniskajos un lietišķajos pētījumos, veicu psiholoģisko un psihofizioloģisko izvērtēšanu, piedalījos vairāku psiholoģisko testu izstrādē un adaptācijā; Latvijas Zinātnes padomes eksperte psiholoģijas nozarē; vairāku psiholoģisko testu (piemēram, Latvijas personības aptaujas, Latvijas kliniskā personības testa) autore; vairāk nekā 20 zinātnisko publikāciju un astoņu mācību grāmatu līdzautore.

**Atziņa:** Dzīvē pieredzētas daudzas nejaušības, tādēļ katrā notikumā cenšos saskatīt kaut ko labu.

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Pēc skolas pabeigšanas biju nolēmusi iesniegt dokumentus Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmijā (RPIVA) uz pirmsskolas izglītības programmu, bet, gaidot dokumentu iesniedzēju rindā, netišām pamanīju, ka viena meitene, kas stāvēja rindā pirms manis, pieteicās uz psiholoģijas programmu, kuru es pirms tam, domājot par to, kurā programmā varētu studēt, nemaz nebiju izskatījusi kā iespēju. Tajā brīdī atcerējos, ka skolā viena no manām mīļākajām skolotājām, kura sākumā mums mācīja bioloģiju un zooloģiju, aizbrauca uz Maskavu studēt psiholoģiju un pēc atgriešanās sāka strādāt mūsu skolā par skolas psiholoģi un psiholoģijas skolotāju. Tāpat, kā iepriekš notika ar bioloģiju un zooloģiju, viņa ar savu personību un patieso interesi un aizrautību par to, ko viņa dara, iedvesmoja mani un radīja interesi arī par psiholoģiju. Atcerējos, ka man patika lasīt dažādas grāmatas par psiholoģiju, un vispār šī nozare mani tiešām interesēja jau no pusaudzes gadiem... Tā es pēkšņi, pati sev negaidīti iesniedzu dokumentus psiholoģijas programmā.

Pēc bakalaura programmas pabeigšanas RPIVA pasniedzējs Uldis Ābele piedāvāja man strādāt par viņa asistenti, palīdzot lasīt lekcijas eksperimentālajā psiholoģijā, kā arī iesaistīja pētījumos Eksperimentālās psiholoģijas laboratorijā. Tas bija liels pārsteigums, jo nebiju plānojusi veidot šādu karjeru un nekad nebiju sevi iedomājusies lektora vai pētnieka lomā. Tomēr izrādījās, ka gan vienā, gan otrā lomā es jutos ļoti labi.

Lai pretendētu uz lektora vietu, iestājos maģistrantūrā, kurā mana specializācija bija sociālā psiholoģija, bet vēlāk, pateicoties profesora Viestura Reņģes piedāvājumam iesaistīties Latvijas Zinātnes padomes projekta īstenošanā pētnieka amatā, man pavērās jaunas pētnieciskās idejas, un tas bija labs stimuls beidzot iestāties arī doktorantūrā (man bija vairāk nekā 10 gadu pārtraukums starp maģistrantūras pabeigšanu un iestāšanos doktorantūrā), kā arī to pabeigt...

Te laikam būtu vērts pastāstīt nedaudz sīkāk. Profesors Viesturs Reņģe uzaicināja mani piedalīties apjomīgā trīs gadus ilgā pētījumā par satiksmes drošību. Pētījām



saistību starp dažādiem iekšējiem faktoriem (tostarp personības iezīmēm) un autovadītāju riskanto uzvedību. Strādājot pie šī projekta, radās tēma doktorantūras studijām, kurās mana specializācija bija personības psiholoģija. Darba procesā sākotnējo doktora darba ideju nācās sašaurināt, jo vispirms bija jāizstrādā instruments, ar ko pētīt personības iezīmes, un tas vien jau bija liels izaicinājums un pietiekami apjomīgs un nopietns pētījums, lai pietiktu doktora darbam.

Doktorantūras studijas bija ļoti saspringts periods, bet profesionālajā attīstībā man tās daudz ko deva. Atceros, ka man visu laiku bija tāda izjūta, ka jādarbojas, apsteidzot savas zināšanas un prasmes. Rezultātā disertācijas ietvaros es izstrādāju Latvijas personības aptauju, ar kuras palīdzību var novērtēt 24 personības iezīmes, kuras grupētas sešos plašos personības faktoros. Šobrīd tas ir viens no nedaudziem Latvijā pieejamiem standartizētiem psiholoģiskiem instrumentiem latviešu valodā. Daudzi kolēģi atzinīgi izsakās par šo testu kā lietderīgu, plaši lietojamu un darbā noderīgu. Esmu par to ļoti gandarīta.

Daudzus gadus strādājot par pasniedzēju, viens no maniem galvenajiem studiju kursiem vienmēr bija zinātniskā pētījumu metodoloģija un eksperimentālā psiholoģija, vēlāk arī psihometrika un nedaudz statistika. Tā nu ir sanācis, ka esmu sagatavojusi jaunu pētnieku paaudzi, piemēram, šobrīd strādāju kopā ar četriem pētniekiem, kuri kādreiz bija mani studenti. Pati arī esmu piedalījies vairākos pētnieciskos projektos, gan zinātniskos, gan lietišķos. Tā, neplānoti un negaidīti, pateicoties saviem skolotājiem, es atradu savu dzīves aicinājumu.

Runājot par negaidītiem pavērsieniem un sakritībām manā dzīvē, ir arī tas fakts, ka profesore Kristīne Mārtinsone uzaicināja mani piedalīties Latvijas klīniskā personības testa izstrādē, kas notika Valsts pētījumu programmas ietvaros. Sākotnēji tas nebija paredzēts, bet viens no vadošajiem pētniekiem pēkšņi nevarēja turpināt darbu projektā un mani uzaicināja viņa vietā (es tikko biju pabeigusi doktora studijas). Tas bija piedāvājums, no kura nevarēju atteikties, un rezultātā kopīgiem spēkiem trīs gadu laikā ir tapis vēl viens ļoti labs standartizēts psiholoģisks mērījuma instruments. Darba apjoms bija milzīgs, projekta īstenošanas laiks – ierobežots. Sākumposmā bija izstrādāti vairāk nekā 1500 apgalvojumi, kas bija jāatsijā, jāprecizē un jāpārformulē. Tas bija aizraujošs un interesants darbs, vienlaikus arī sarežģīts un laikietilpīgs process, kas reizēm turpinājās vēlās nakts stundās. Profesores Mārtinsones ieguldījums šajā posmā bija vienkārši neatsverams.

Skatoties no šodienas perspektīvas, savā profesionālajā dzīvē par svarīgākajiem punktiem varu nosaukt iestāšanos psiholoģijas, nevis pirmsskolas izglītības, programmā; Ulda Ābeles uzaicinājumu strādāt par asistenti un pievērsties pētniecībai un lektora darbam; noteikti doktorantūru; profesores Mārtinsones piedāvājumu piedalīties nacionālajā pētījumu programmā, ar kuru sākās jauns, intensīvs posms, kas pieprasīja attīstīties un pilnveidoties; un, visbeidzot, mans tagadējais darbs Ieslodzījuma vietu pārvaldes ESF projektā “Resocializācijas sistēmas efektivitātes paaugstināšana”, izstrādājot jaunas un uzlabojot esošās resocializācijas programmas, pētot to efektivitāti, sniedzot nozīmīgu ieguldījumu soda izpildes sistēmas pilnveidē. Intensīvi jāiedziļinās pilnīgi jaunā jomā, kas ir saistīta ar kriminoloģiju un sociālās uzvedības korekcijas darbu.

Saistībā ar mākslas terapiju palīdzu vienai doktorantei, kā arī aktīvi esmu iesaistīta Mākslinieciskās ekspresijas pakāpenisko līmeņu (MEPL) novērtēšanas instrumenta (viens no novērtēšanas instrumentiem, kas balstīts uz mākslu) attīstībā Latvijā. Taču interese par mākslas terapiju bija jau daudz senāk, īsi pēc bakalaura programmas pabeigšanas. Vienu brīdi esmu cieši sadarbojusies ar Jeļenu Paņkovu, vēl vienu labu manu skolotāju. Viņa toreiz bija centra “Vaiņode” vadītāja, kurā organizēja profesionālās izaugsmes seminārus, aicināja lektorus arī no ārzemēm. Pateicoties viņai, esmu apguvusi pasaku terapeitu pirmo sagatavošanas līmeni. Darbs ar pasakām ir viena no mākslu terapijas metodēm. Man bija iespēja pasniegt to RSU mākslu terapijas programmā, bet, tā kā man nav prakses šādā darbā, atteicos, jo tikai teorētiskās zināšanas, manuprāt, nav pietiekamas, lai pasniegtu, mācītu citiem.

Ļoti cieša sadarbība vairāku gadu garumā man ir izveidojusies ar RSU docenti Andu Upmani (tieši saistībā ar MEPL instrumenta attīstību). Šobrīd šī instrumenta izstrādes procesā jau tiek iesaistīta mākslas terapijas maģistrantūras studentu ceturtā grupa. Man darbā ir konkrēti uzdevumi un mērķi, kuri man ir jāsasniedz, tāpēc jāturpina attīstīties un pilnveidoties.

### Mani skolotāji

Par saviem skolotājiem varu nosaukt bioloģijas, zooloģijas un psiholoģijas skolotāju Natāliju Sidorovu, kura radīja interesi par šo priekšmetu, kā arī Uldi Ābeli, kurš iesaistīja mani pasniedzējas un pētnieces darbā, profesori Malgožatu Raščevsku, profesoru Viesturu Reņģi, kurš virzīja tālāk pilnveidoties doktorantūras studijās un pēdējos viņa dzīves gados kļuva man gandrīz kā tēvs. Kā savu virtuālo skolotāju varu nosaukt Karlu Rodžersu (*Carl Rogers*, 1902–1987), kura grāmatās lasītās idejas ietekmēja manus priekšstatus par psiholoģiju un psiholoģiskās palīdzības būtību. Lai gan dzīvē ar Karlu Rodžersu neesmu tikusies, internetā skatītās videolekcijas ir radījušas tieša kontakta efektu un lielas personības klātbūtnes izjūtu.

### Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums

Vārdu savienojumu “psiholoģiskā palīdzība” es formulētu kā iespēju cilvēkam saprast sevi un palīdzēt atrast labāko risinājumu, bet neteikt priekšā, ko un kāpēc darīt, dot iespēju pašam atrast atbildes uz šiem jautājumiem. Vispirms būtu jāsāk ar fundamentāliem jautājumiem. Kas es esmu? Kāpēc es šeit esmu? Ko man darīt? Kā man dzīvot, un kāpēc mana dzīve ir tāda, kāda tā ir? Kāpēc manā dzīvē notiek tas, kas notiek, un kā var panākt, lai notiek kaut kas cits?

Psihologs palīdz cilvēkam atrast ceļu, pa kuru iet, lai sameklētu atbildes uz šiem fundamentālajiem dzīves jautājumiem. Jautājums tikai, cik daudzi Latvijas iedzīvotāji, kuriem tas būtu vajadzīgs, apmeklē psihologu?

Mans subjektīvais viedoklis ir, ka cilvēki Latvijā psihologiem neuzticas, bieži jauc ar psihietriem vai psihoterapeitiem, nesaprotot atšķirības. Taču situācija uzlabojas, katru gadu notiek Psiholoģijas dienas sabiedrības izglītošanai. Daudzi kolēģi strādā privātpraksēs, un no viņu sniegtā pakalpojuma kvalitātes ir atkarīgs, ko par mums

kā par profesijas pārstāvjiem domā sabiedrība. Manuprāt, pamazām veidojas lielāka uzticēšanās.

Attīstās arī psiholoģijas studiju programmas, konkurence starp augstskolām pieprasa uzturēt studiju programmu augstu kvalitāti. Lielas iespējas studentu zināšanu līmeņa paaugstināšanā ir Eiropas stipendijām, kas dod iespēju apmeklēt starptautiskas konferences, piedalīties apmaiņas programmās un uzzināt aktualitātes.

Ja runājam par svarīgākajām jomām, kurās nepieciešama psiholoģiskā palīdzība, tās varētu būt šādas: konsultēšana krīzēs, iekšējo konfliktu risināšana, ģimenes konsultācijas, profesionālā orientācija, darba attiecību un konfliktsituāciju risināšana un, protams, personības izaugsme. Es uzskatu, ka galvenais akcents jāliek uz praktisko iemaņu attīstīšanu un nostiprināšanu jau no studiju gadiem. Domāju, ka arī pēc 10 vai 20 gadiem problēmas būs tās pašas, jo tās ir universālas, taču noteikti mainīsies pakalpojuma kvalitāte.

### **Par mani pašu**

Sevi es raksturotu kā cilvēku, sievieti, māti, pētnieci, radošu dvēseli, kas vēlas līdzsvaru starp darbu un atpūtu, iespēju dzīvot saskaņā ar sevi, savām vērtībām un vajadzībām. Esmu ļoti atsaucīga un vienmēr gatava palīdzēt, ja kāds lūdz, tomēr pēdējos gados mācos vairāk rūpēties arī par sevi...

Bērnībā vēlējos kļūt par kosmonauti, pusaudža gados – par kriminālisti, joprojām mīļākie televīzijas seriāli ir saistīti ar šo tēmu. Mani ļoti uzrunā daba un norises tajā, no tās smeļos spēku, mieru, tā ļauj izbaudīt dzīves skaistumu. Man patīk gan jūra, gan kalni, gan lauki, gan saule, gan lietus, visi četri gadalaiki, mani fascinē dabas skaistums un dzīvo radību daudzveidība. Vienmēr esmu aizrāvusies arī ar rokdarbiem (adīšanu, tamborēšanu, izšūšanu, dekupāžu, rotaslietu meistarošanu u. tml.), savukārt pēdējos gados par galveno aizraušanos kļuvusi mīksto rotaļlietu šūšana. Iespēja nodarboties ar vaļasprieku, jebkādā veidā radoši izpausties ir viens no manas personiskās psiholoģiskās labklājības kritērijiem. Ja es jūtu, ka man gribas kaut ko radoši darīt, tas nozīmē, ka psiholoģiski esmu pietiekami labā stāvoklī un jūtos saskaņā ar sevi. Ja nav iedvesmas vai spēka, tā tad kaut kas nav kārtībā un ir jāvelta laiks atpūtai un iekšējā līdzsvara atjaunošanai.

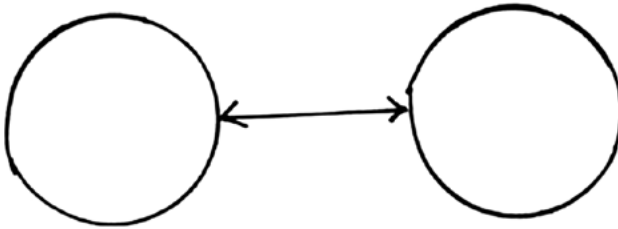
Es domāju, ka attīstība ir ceļš, un aiz vienas sasniegtas virsotnes vienmēr priekšā ir kāda cita. Kāda būs nākamā, laiks rādīs. Es neplānoju daudz uz priekšu, bet ļaujos plūsmai un skatos, uz kurieni mani dzīve aiznesīs. Tā nu ir sanācis, ka darbi paši mani sameklē, un tad es vienkārši izvēlos. Esmu atvērta dažādām iespējām, ko dzīve man piedāvā. Ar savu dzīvi kopumā esmu apmierināta, tāpēc savas vēlēšanās zelta zivtiņai pataupīšu vēlākam laikam.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības simbols**

Ja man jāraksturo psiholoģiskā palīdzība ar kādu simbolu, tad tas ir pavadonis, kas palīdz atrast ceļu, bet nesaka priekšā, kur iet.

Grāmatas lasītājiem novēlu ticēt sev un ieklausīties sevī, sekot savai iekšējai balsij.

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



---

*Stāstu pierakstīja **Aira Burve**,  
RSU maģistra studiju programmas "Mākslas terapija"  
1. kursa studente*

## Dr. psych. Malgožata Raščevska



Profesore, vadošā pētniece  
Latvijas Universitātē.

**Dzimusi:** Rīgā.

**Izglītība:** doktora un maģistra grāds psiholoģijā, maģistra grādam pielīdzinātā izglītība ekonomiskajā kibernetikā, ekonomista-matemātiķa kvalifikācija.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** jaunākā, pēc tam vecākā zinātniskā līdzstrādniece Pedagoģiskās psiholoģijas laboratorijā Pedagoģijas zinātniskās pētniecības institūtā un vienlaikus Latvijā toreiz vienīgās Psihologu biedrības sekretāre (1981–1989); Latvijā pirmā psiholoģiskās konsultēšanas kooperatīva "Psiholoģiskā konsultēšana" dibinātāja (kopā ar kolēģēm Intu Tiltiņu un Annu Dubinsku, 1988–1989); dalība Latvijas-Zviedrijas psihoterapeitu vadītājā pirmajā psihoterapeitu mācību grupā (1990–1993); Latvijas Universitātes (LU) Republikas skolu psiholoģiskā dienesta dibinātāja, pētniece (1990–1993), vienlaikus Pedagoģijas un psiholoģijas fakultātes lektore, pēc tam docente, asoc. profesore, no 2005. gada – profesore; dalība Latvijā pirmās psiholoģijas bakalaura studiju programmas izstrādē LU. Pētniecības metodoloģijas, matemātiskās statistikas, kognitīvās psiholoģijas, testu adaptācijas un izstrādes un zinātniskās komunikācijas kursu docēšana LU dažāda līmeņa studiju programmās; Pirmās Latvijas skolu psihologu asociācijas dibinātāja un vadītāja (1990–1993), iniciatore Latvijas psihologu (asociāciju) apvienības izveidošanai; LU Pedagoģijas un psiholoģijas fakultātes Psiholoģijas nodaļas izveidošana un tās pirmā vadītāja (2000–2004); Starptautiski recenzēta EBSCO datubāzē indeksētā psiholoģijas zinātniskā žurnāla "*Baltic Journal of Psychology*" izveide, galvenā redaktore kopā ar profesori Solveigu Miežīti (Kanādas Toronto Universitātes OISE, 2000–2012); LU Psiholoģijas doktora studiju programmas direktore (2006–2019), vadītas aizstāvētās deviņas disertācijas

visdažādākajās psiholoģijas nozarēs; LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes dekāne (2016–2020); 25. Starptautiskās skolu psiholoģijas asociācijas (ISPA) konferences (1998), 17. Eiropas Psiholoģiskās novērtēšanas asociācijas konferences (2011) un divu Baltijas valstu Psiholoģijas konferenču (1990–2006) organizēšana Latvijā; starptautisku un Latvijas profesionālu psiholoģijas asociāciju biedre dažādos laikposmos: Starptautiskā skolu psiholoģijas asociācija (ISPA), Eiropas Psiholoģiskās novērtēšanas asociācija (EAPA), Starptautiskā testu komisija (ITC), Latvijas Psiholoģijas biedrība (līdz 1990), Latvijas Psihologu profesionālā asociācija (līdz 1994), Latvijas Skolu psiholoģijas asociācija, Latvijas Psihologu apvienība, Latvijas Psihologu biedrība, Latvijas Testu komisija.

**Atziņa:** Psiholoģija vienmēr būs zinātne un māksla, kas veido mūsu apziņu, kas spēj pārveidot.

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei, iesaiste profesionālajā dzīvē un ieguldījums psiholoģiskās palīdzības prakses attīstībā

Piederēt paaudzei, kas pēc Latvijas neatkarības atgūšanas veidoja pirmās psiholoģijas augstākās izglītības attīstības institūcijas Latvijā, bija likteņa dāvana, iezīmējot Latvijas psiholoģijas neparasto attīstības ceļu gan Baltijas valstu, gan Eiropas kontekstā. Dibināt, radīt, attīstīt un integrēt starptautisku pieredzi – tas bija manas nesenās pagātnes ikdienas darbības motīvs.

Divdesmitā gadsimta deviņdesmitie gadi pavēra mums iespēju gan pašiem rosināt jaunas idejas, gan tās īstenot, radot jaunas psiholoģijas studiju programmas, zinātniskas un akadēmiskas psiholoģijas institūcijas (katedras, nodaļas, laboratorijas), profesionālas psihologu organizācijas un Latvijā vēl nebijuša mēroga starptautiskas konferences, tādējādi izjūtot, kā paša un savu kolēģu idejas radikāli maina paša profesionālo likteni. Izaugsmei vēl vairāk pastiprināja pirmie ciešie starptautiskie kontakti ar ārvalstu kolēģiem, piemēram, psihoterapijas pamatu apgūšana Zviedrijas speciālistu vadībā (1990–1993) un sadarbība ar profesori Solveigu Miezīti (Kanāda), profesoru Tomasu Oklandu (ASV) un profesoru Arturu Kropliju (Austrālija), dibinot starptautiski recenzējamu psiholoģijas žurnālu “*Baltic Journal of Psychology*”. Neizdzēšamu iespaidu atstāja pirmās pasaules mēroga ISPA (*International School Psychology Association*) konferences organizēšana Jūrmalā 1998. gadā sadarbībā ar ārvalstu partneriem, kuriem tā arī bija pirmā tikšanās ar postpadomju telpu.

Psiholoģijas izglītības attīstības pirmsākumos Latvijā gandrīz nebija nevienas tādas apakšnozares, kurai būtu stabila un pēctecīga attīstības vēsture. Īpaši trūka psiholoģiskās novērtēšanas instrumentu. Tā šī apakšnozare kļuva par manu pamatpētniecības jomu. Pateicoties ESF projektu piesaistei un vadībai, Latvijas psihologus izdevās nodrošināt ar vairākiem ārvalstīs izstrādātiem projektu ietvaros latviešu valodā adaptētiem un Latvijas reprezentatīvajās izlasēs standartizētiem testiem: Vekslera bērnu intelekta testu (*WISC-IV*), Adaptīvās uzvedības novērtēšanas sistēmu (*ABAS-II*), Ahenbaha bērna uzvedības novērtēšanas aptaujām (*CBCL/6-18*, *TRF*, *YSR*), Agrīnās lasītprasmes attīstības rādītāju *DIBELS Next* testu (jaunais nosaukums *ASV – Acadience Reading*),

sadarbībā ar Latvijas skolu psiholoģijas asociāciju – Vudkoka–Džonsones kognitīvo spēju testiem (*W-J Cognitive ability tests*), kā arī oriģināli izstrādāto mācību sasniegumu testu – Latviešu valodas un matemātikas sasniegumu testu (*LMST-II*).

Dzīvojot šajā intensīvajā Latvijas psiholoģijas attīstības periodā (1990–2020), kad pasaulē kopumā pieaug psiholoģijas zinātnes un īpaši neiropsiholoģijas un jauno tehnoloģiju loma praksē, ir gandrīz neiespējami izdalīt kādus atsevišķus skolotājus, notikumus vai avotus, kas visvairāk mani profesionāli ir ietekmējuši, jo apziņa mainās nepārtraukti – tā vienu brīdi aktualizē jau aprobežotu pieredzi, kādā citā brīdī noliedz to, piesaistoties jaunai pieredzei, vai rada savu unikālu skatījumu kādas radošas darbības kontekstā.

Dzīves skolotāji ir drīzāk stratēģijas, ko lietojam, lai profesionāli augtu. Pirmkārt, tie ir uz starptautisku sadarbību orientētie kontakti un to ilglaicīga uzturēšana. Otrkārt, tā ir mūsdienu pētniecības metodoloģijas pārziņāšana, jo tā paver ceļu jauna veida informācijas iegūšanai. Treškārt, dziļas zināšanas vismaz vienā psiholoģijas apakšnozarē un nepārtraukta to atjaunotne savienojumā ar svarīgāko psiholoģijas nozaru pamatzināšanām, kas arī ik pa brīdim jāpārskata. Ceturtkārt, sekošana jaunumiem psihologu profesionālajā darbībā, lai arī pati vairs nenodarbojos ar šo praksi. Piektkārt, zinātnības papildināšana dažādās kultūras un citās zinātņu nozarēs, kas ir būtisks faktors, ja specializējas testu adaptācijā un izstrādē, jo ir labi jāpārzina sabiedrības funkcionēšanas realitāte, paradumi, uztveres un saziņas specifika.

Atskatoties pagātnē un novērtējot savas profesionālās izaugsmes pārlikuma punktus jeb pieredzi Latvijas psiholoģijas attīstības kontekstā, jāatzīmē vairāki būtiskākie ietekmējošie faktori.

- Pedagoģiskās psiholoģijas laboratorijas vadītājs, psiholoģijas doktors un bērnu ar specifiskiem mācīšanas traucējumiem pētījumu pamatlicējs Latvijā Valdis Avotiņš uzaicināja mani kā matemātiķi, lai šajā laboratorijā izstrādātu faktoru analīzes programmu un veiktu pētījumu datu apstrādi, izmantojot dator tehnoloģijas. Tas izskaidro faktu, kādēļ LU pirmajā psiholoģijas studiju programmā varējām nodrošināt matemātiskās statistikas pasniegšanu, kas atbilda arī pasaulē raksturīgajai pieejai psihologu izglītošanā.
- Iestāšanās LU psiholoģijas aspirantūrā, kas bija piesaistīta Maskavas Zinātņu akadēmijas Defektoloģijas institūta Bērnu ar psihiskās attīstības aizturi laboratorijai, tādējādi paverot ceļu uz manu specializāciju speciālajā psiholoģijā ar ievirzi kognitīvajā psiholoģijā. Tas turpmāk deva iespēju pirmajiem LU studējošiem psiholoģijas jomā nodrošināt kursu kognitīvajā psiholoģijā un arī komplicēto intelektuālo spēju testu adaptāciju sadarbībā ar ārvalstu atbilstīgo testu turētājiem.
- Uzaicinājums strādāt par lektori LU un veidot jauno augstākās izglītības studiju programmu psiholoģijā. Pedagoģijas fakultātes dekāna Oskara Zīda un toreizējā izglītības ministra Andra Piebalga piekrišana un atbalsts manai iniciatīvai dibināt LU Republikas skolu psiholoģisko dienestu. Toreiz Latvijā jau sāka strādāt pirmie skolu psihologi, izglītoti Sanktpēterburgā un Maskavā. Tāpēc jau pirmsākumos LU studiju programmās veidojām apakšvirzienu skolu psiholoģijā, kas LU Psiholoģijas nodaļā joprojām ir pārstāvēta visu studiju programmu līmeņos.



- Iespēja LU ieviest pirmos iestājpārbaudījumu kompleksos testus Latvijā, izstrādājot tos atbilstīgi psiholoģijas zinātnes principiem (līdz tam LU un citās Latvijas augstskolās nebija pieredzes veidot iestājpārbaudījuma testus). Tas deva atziņu, cik svarīgi ir ticami un valīdi testi un ka šīs jomas paplašināšana Latvijā jāturpina plašāk. Tas arī ir noticis. Toreiz pirmie reflektanti psiholoģijā kārtoja arī testa daļu matemātikā, un man ir liels prieks, ka LU psiholoģijas bakalaura studiju programma atkal atgriezusies pie iestājprasības ņemt vērā centralizētā eksāmena vērtējumu matemātikā.
- Agrīni iegūtā pieredze psihoterapijā un supervizētā praksē zviedru kolēģu vadībā nostiprināja pārliecību par supervīzijas svarīgumu psihologu izglītībā. Supervīzijas tika ieviestas jau pirmajās LU profesionālās psiholoģijas un maģistra studiju programmās.
- Regulāra piedalīšanās dažādās starptautiskās psihologu konferencēs, darbosšanās ISPA (*International School Psychology Association*), ITC (*International Test Commission*), EAPA (*European Association on Psychological Assessment*), starptautiskajās profesionālo psihologu organizācijās un šīs pieredzes pārņemšana, iegūstot šo organizāciju atbalstu, organizējot līdzīga mēroga konferences Latvijā, deva iespēja iegūt vēl nebijušu pieredzi un vairākus profesionālus draugus no dažādām pasaules valstīm, kas ilgus gadus palīdzēja un veicināja psiholoģijas attīstību LU un arī Latvijā kopumā.
- Sadarbībā ar profesori Solveigu Miezīti un nodaļas kolēģiem izveidota jaunā LU Psiholoģijas doktora studiju programma, pārnesot ārvalstu pieredzi, kas gūta, stažējoties Kanādā, Toronto Universitātē OISE (*Ontario Institute for Studies in Education*) un diskutējot par šiem jautājumiem ar citu valstu kolēģiem. Pašlaik ikviens LU psiholoģijas doktora grāda ieguvējs spēj patstāvīgi un sekmīgi strādāt pētniecībā, publicēties starptautiski recenzējamos izdevumos, profesionāli vadīt lekcijas un seminārus, un galvenais – veicināt tādu Latvijai svarīgu psiholoģijas nozares attīstību kā klīniskā, attīstības / pedagoģiskā, vispārīgā / kognitīvā, sociālā / organizāciju un personības psiholoģija.
- Kad LU sākotnējam psihologu akadēmiskajam personālam pievienojās pirmie Latvijā izglītotie psihologi, turklāt vairāki no viņiem turpināja izglītību ārvalstu universitātēs, tad atgriezās un sāka strādāt Latvijā, tas būtiski paaugstināja LU psiholoģijas attīstības kapacitāti un deva iespēju kolēģiem vairāk specializēties. Pateicoties tam, es varēju vairāk uzmanības veltīt psiholoģijas testu adaptācijai un standartizācijai Latvijā un šī virziena stiprināšanai.
- Pieredze vairāku ESF projektu izstrādē, piesaistē un vadībā deva iespēju paplašināt pētniecību psiholoģijā un sākt sadarboties ar tādiem partneriem pasaulē kā *Pearson PsychCorp* (Apvienotā Karaliste, ASV), *Dynamic Measurement Group* (ASV) un *European Association on Psychological Assessment, International Test Commission*. Arī studenti aizvien vairāk sāka izstrādāt maģistra darbus un doktora disertācijas, kas ietvēra kādu jaunu testu adaptāciju latviešu valodā. Gala rezultātā, kad šajā jomā jau bija pietiekami daudz jaunu, kvalificētu speciālistu, tika nodibināta jauna sabiedriska organizācija – Latvijas Testu komisija. Tā gan darbojas tikai

dažus gadus, jo pieauga tās jauno līderu aizņemtība, pieņemot jaunu darba vietu izaicinājumus.

- Izdevniecība “Zvaigzne ABC” piedāvāja man vadīt mācību grāmatas psiholoģijā izstrādi Latvijas vidusskolēniem. Mums izdevās izveidot kolēģu komandu, kas spēj sadarboties kopīga mērķa īstenošanai, veiksmīgi papildinot citam citu, pārstāvot dažādas psiholoģijas apakšnozares. Izdotā mācību grāmata veicināja psiholoģijas popularitāti Latvijas jauniešu vidū.
- No divām LU psiholoģijas katedrām izveidojot vienu kopīgu Psiholoģijas nodaļu un vadot to (2000–2004), izdevās panākt labāku kolēģu sadarbību un veicināt pēctecību starp bakalaura, maģistra un doktora studiju programmām un to saturu, ātrāku savstarpējas pieredzes apmaiņu un pārdomātāku sadarbību ar citām fakultātes un LU struktūrvienībām, kā arī kolēģiem ārpus LU.
- Vēsturiski tā sagadījās, ka es strādāju par Psiholoģijas nodaļas vadītāju, kad LU vadība nolēma mums pievienot LU Bioloģijas fakultātes telpās dislocētās Pedagoģijas un psiholoģijas katedras psihologus, kā arī Humanitārā institūta psiholoģijas studiju programmas studentus. Tādējādi Psiholoģijas nodaļa paplašinājās gan akadēmiskā personāla, gan studentu skaita ziņā, radot iespēju gūt pieredzi darbā ar jauniem kolēģiem un studentiem, kas nāk no nedaudz atšķirīgas organizācijas kultūras.
- Gūtā pieredze ļoti noderēja, kad 2016. gadā tiku ievēlēta par Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes (PPMF) dekāni un Izglītības un zinātnes ministrija nolēma Latvijas Universitātei pievienot Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmiju (RPIVA). Paldies RPIVA un PPMF kolēģiem, ka konsolidāciju izdevās īstenot akadēmiskajai videi atbilstīgā sadarbīgā veidā. Jaunās konsolidācijas ieguvumi gan vairāk būs manāmi tuvāko gadu laikā, kad 2020. gadā sāks īstenot septiņas jaunas izglītības zinātņu un skolotāju izglītības studiju programmas 22 veco programmu vietā.
- Visus darba gadus akadēmisko personālu un arī mani ļoti būtiski iespaidoja mūsu studenti, kas nepārtraukti mainās un aizvien prasa jaunus studiju procesa pilnveidojumus. Īpaši pārmaiņu nepieciešamību var izjust maģistra un doktora studiju līmenī, kad kontakti ir personiskāki, jo studējošu skaits vairs nav tik liels. Studējošo atvērtība, gatavība uzdot jautājumus un pašiniciatīva, viņu kompetenču svārstības dažādās psiholoģijas jomās ļoti ietekmē izglītošanās procesa dinamiku un ievirzes. Arī 2020. gada pavasara notikumi, ieviešot tiešsaistes nodarbības, izgaismoja jaunas attīstības iespējas.

Vai LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes dekānes darbs pozitīvi ietekmējis arī psiholoģijas attīstību? Iepriekš nodaļas vadītājas un doktora studiju programmas direktores pieredze man ļāva paskatīties uz psiholoģijas attīstību no vairāku tās specializācijas nozaru un darbību (akadēmiskā, pētniecības, profesionālā) viedokļa un pieņemt psiholoģijas attīstību veicinošos lēmumus, vairāk vadoties no nodaļas skatījuma perspektīvas, piemēram, stiprināt docētāju apmierinātību ar darbu, specializēšanos noteiktās nozarēs. Savukārt dekānes, kas vada vairāku nozaru fakultāti (izglītības zinātnes, psiholoģija un māksla), perspektīva un ciešāka sadarbība ar citu LU fakultāšu dekāniem man

skaidrāk atsedza psiholoģijas nozares stāvokli LU attīstības interešu kontekstā un aktuāli nepieciešamos tās veicināšanas virzienus.

Tāpēc pēdējos gados nodaļā būtiski palielinājās pētniecības projektu piesaiste (pateicoties arī nodaļas vadītāja profesora Ivara Austera darbībai), kļuva aktīvāka ERASMUS studentu apmaiņa, kolēģu iesaiste citu fakultāšu studiju programmās un / vai pētniecības projektos, piemēram, Biznesa, vadības un ekonomikas fakultātē, Medicīnas fakultātē, Datorikas fakultātē, Bioloģijas fakultātē, Sociālo zinātņu fakultātē.

Tā kā psiholoģija ir ļoti svarīgs resurss izglītības sistēmas attīstībā, tad tika veicināta daudz plašāka psihologu dalība Skola2030 nostādņu izstrādē un īstenošanā, Izglītības un zinātnes ministrijas jauno politisko nostādņu izstrādē, kas skar bērnus ar speciālām vajadzībām, jauno skolotāju studiju programmu izstrādē un izglītības nozares pētniecībā, tādējādi, es ceru, panākot daudz ciešāku sadarbību starp psiholoģiju un izglītības zinātnēm. Arī Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes mākslinieki tika iesaistīti psiholoģijas pētījumu produktu izstrādē. Domāju, ka nākotnē Psiholoģijas nodaļai ir visas iespējas kļūt par vadošo nodaļu LU sociālo zinātņu pētniecībā ar augstas kvalitātes starptautiski citējamām publikācijām.

### **Nākotnes profesionālie mērķi**

Trīsdesmit psiholoģijas attīstības veicināšanas gadi, kuru laikā kopā piedzīvoti apmēram 26 izlaidumi, ir tikai tāda īsa sprinta distance. Tāpēc nākotnē ir vēl daudz, ko darīt. Parasti valstīs, kurās ir spēcīga psiholoģijas pētniecība, ir arī spēcīgi profesionāli strādājoši psihologi. Tikai atšķirība ir tāda, ka mums, īstenojot dažādus pētījumus un publicējot to rezultātus angļu valodas zinātniskajos žurnālos, jānodrošina iespēja, ka arī dažādu nozaru Latvijas profesionāļi varētu lasīt laba līmeņa psiholoģijas literatūru latviešu valodā, jo tieši tas vairāk stimulēs savstarpējo zinātību psiholoģijas jautājumos. Tā ir viena no svarīgākajām psiholoģijas sociālajām misijām.

Pašlaik mēs atrodamies tajā Latvijas psiholoģijas zinātnes attīstības stadijā, kad īstenojam pētījumus visdažādākajās psiholoģijas nozarēs un cenšamies nostiprināt noteiktu specializāciju pētnieku grupu kapacitāti. Tomēr tas vēl nav vēlāmais galamērķis, jāiet vēl solis tālāk un jāveido arī unikālas Latvijas pētniecības nišas, kurās mēs varētu būt vadošie Eiropā vai pasaulē. Spēcīga pētniecība, tostarp profesionālās darbības efektivitātes jomā, un tās rezultātu daudz plašāka publicitāte būtu savienojama ar vairāk individualizētām psiholoģijas studijām, īpaši maģistra un doktora studiju jomā. Ar laiku akadēmiskais personāls būs vairāk nekā mentori, kas palīdzēs studējošiem plānot un organizēt savu studiju procesu, lai tie būtu efektīvi nepieciešamo kompetenču apguvē un ar mūsdienīgu profesionālu izaugsmi.

Mūsu jomas speciālistiem vēlama arī lielāka iniciatīva starpnozaru sadarbības stiprināšanai un aktīvāka citu nozaru speciālistu informēšana par psiholoģijas aktuālajiem jautājumiem. Tie ir daži svarīgākie akadēmiskās jomas nākotnes uzdevumi.

### **Par psiholoģisko palīdzību**

Kaut gan sabiedrībā mēs lietojam terminu “psiholoģiskā palīdzība” pēc līdzības ar vārdu savienojumu “medicīniskā palīdzība”, tomēr tie pēc savas dabas ir visai atšķirīgi procesi. Medicīniska palīdzība ir tieša iejaukšanās cilvēka organismā, kad organisms ir

fiziski slims. Šī iejaukšanās pārsvarā notiek ar dažādiem ķīmiskiem vai fiziskiem līdzekļiem, un parasti sasniedz vēlamos rezultātus, ko garantē izvēlētais ārstēšanas protokols noteiktu slimību gadījumos neatkarīgi no cilvēka tā brīža apziņas un attieksmes pret to, kaut gan arī tai ir sava loma. Psiholoģiskās palīdzības rezultativitāte ir ļoti atkarīga no saņēmēja apziņas un to būtiski ietekmē gan sabiedrības kultūra, kurā cilvēks izaug, gan tā brīža attieksme pret palīdzības pakalpojumu. Respektīvi, psiholoģiskā palīdzība darbojas tikai tajā diapazonā, ko akceptē pats palīdzības saņēmējs. Tāpēc man labāk patiek termins “psiholoģiskais atbalsts”.

Kopš pastāv cilvēce, ieskatīšanās savā iekšējā domu un jūtu pasaulē nebūt nav bijis viegls process un bieži tas nav sniedzis atrisinājumu, jo gan reliģijas, gan paražas, gan citi kultūras veidojumi vairāk bija orientēti uz ārēja sociāla miera nodrošināšanu, mācot individu pakļauties apstākļiem. Jāpaiet vēsturiski daudz ilgstošākam laikam, lai cilvēki sāktu uzticēties profesionālām psihoterapijas metodēm. Senos laikos uz baznīcu gāja gandrīz visi, pie ārsta arī, savukārt psihoterapijas pieredzi piedzīvo labi ja 1–2% sabiedrības individu.

Pašlaik pasaulē un arī Latvijas skolās tiek ieviesta sociāli emocionālās audzināšanas programma. Bērni jau no mazotnes tiek radināti analizēt savas emocijas, rīcību, labāk izprast un ietekmēt citu jūtu izpausmes. Tas pamazām kļūs par ieradumu, un iekšējā pasaule viņiem vairs nebūs tāds tabu. Psiholoģiski izglītotiem cilvēkiem atsevišķās situācijās drīzāk ir nepieciešams psiholoģisks atbalsts, nevis palīdzība, jo sevis pārveidotājs ir cilvēks pats, ja viņš to vēlas. Tādēļ lielāks uzsvars būtu liekams uz sabiedrības psiholoģisko izglītošanu jau no mazotnes, tad cilvēks kļūtu efektīvs atbalsts pats sev. Psiholoģiskās palīdzības pārlieku plaša izplatība varētu būt arī psiholoģiski nepietiekami izglītotas sabiedrības rādītājs, nākotnē lielāks uzsvars būtu jāliek uz cilvēku psiholoģisko izglītošanu.

Pašlaik Latvijas sabiedrība attīstās ļoti veselīgi, un cilvēki kļūst aizvien atvērtāki un saprotošāki, saprotot, ka katra iekšējā pasaule prasa aprūpi un pret to jāizturas tikpat uzmanīgi kā pret fizisko veselību. Psiholoģijas (un ne tikai) speciālistiem atliek tikai turpināt stiprināt šīs vērtīgās mūsu sabiedrības tendences.

Pašlaik Latvijā dominē daudzas nelielas privātprakses, taču tās nozares attīstībai nespēj dot būtisku ieguldījumu, kamēr neveidosies lielākas speciālistu grupas, kas savu pieredzi spēj veiksmīgi pārnest arī jaunajiem speciālistiem, veikt un arī integrēt praksē savu pētniecības pieredzi un ietekmēt valsts politiku cilvēku psihiskās veselības jomā. Respektīvi, process kopumā iegūtu, ja psiholoģiskās konsultēšanas un psihoterapijas speciālisti būtu labāk organizēti, ne tik sadrumstaloti un sabiedrībai sniegtu skaidru signālu, ka paši spēj savā starpā saprasties, uzņemties atbildību un vadīt augstas konsolidācijas pakāpes sabiedrisku organizāciju, kas spēj nodrošināt arī sniegto pakalpojuma kvalitāti un tās kontroli.

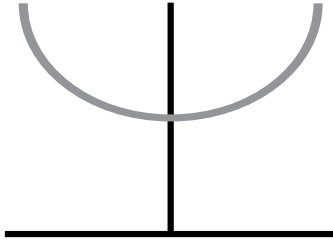
### **Kas es esmu?**

Ja man kāds šodien jautātu, kas es esmu, teiktu: es iemiesoju to, kas šajā brīdī man un citiem ir aktuāls un sagādā gandarījumu par padarīto. Dzīve plūsmā nav izskaidrojama ne sasaistē ar pagātnes notikumiem, ne nākotnes vīzijām, jo tās var rasties spontāni,

un pašlaik man nav zināms, kura no tām tuvākajā laikā kļūs par manas pamatdarbības orientieri ilgākam laikam. Labai profesionālai dzīvei dažreiz pilnīgi pietiek ar sekošanu savām vērtībām, savukārt konkrēti mērķi un ceļš pieteiksies, vismaz līdz šim tas tā ir noticis.

Novēlējums grāmatas lasītājiem: psihologa dzīvē ir divas svarīgas lietas – mīlestība un produktīva aizraušanās ar psiholoģiju.

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



Psiholoģijas prakses izaugsme, nolīdzsvarota ar labu teorētisku pamatu.

## Dr. psych. **Aleksejs Ruža**



Asociētais profesors, Psiholoģijas katedras vadītājs, atbildīgais par psiholoģijas virzienu Daugavpils Universitātē, psihologs praktiķis.

**Dzimis:** Jēkabpilī, skolotāju ģimenē.

**Izglītība:** bakalaura, maģistra un doktora grāds psiholoģijā.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** Daugavpils Universitātes Sociālo zinātņu fakultātes Sociālās psiholoģijas katedras vadītājs, akadēmiskā bakalaura un maģistra programmu direktors (kopš 2003. gada); Daugavpils Universitātes asociētais profesors, Latvijas Zinātnes padomes eksperts psiholoģijas nozarē (kopš 2011. gada); atbildīgais par psiholoģijas virzienu Daugavpils Universitātē (kopš 2012. gada); psihologa un psihoterapeita individuālo un grupu konsultāciju īstenošana Austrumlatvijas reģionā Nodarbinātības valsts aģentūras projektā Nr. 9.1.1.2/15/I/001 "Atbalsts ilgstošajiem bezdarbniekiem" (2016–2019); sertificēts psihologs-pārraugis (kopš 25.04.2019.).

**Atziņa:** Dzīve ir skaista, un dzīvot ir brīnišķīgi!

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Esmu parasts cilvēks, kuru interesē apkārtējā pasaule. Gribu izprast tos likumus, pēc kuriem notiek viss, ko mēs varam redzēt. Bērnībā es nespēju kļūt par kosmonautu, kaut manu vienaudžu vidū tas bija populāri. Es iecerēju kļūt par skolotāju, jo abi vecāki

bija skolotāji. Uzaugu vidē, kurā pedagoģiskie procesi bija ikdiens. Taču, kad jau biju studējis un izgājis skolotāja praksi, es savu viedokli mainīju. Jo viena lieta bija ideāls, iedomāta ilūzija par skolotāja darbu, un pavisam cita lieta – realitāte.

Mana dzimtā pilsēta ir Jēkabpils, taču jau 14 gadu vecumā patstāvīgi pieņēmu lēmumu doties mācīties uz Daugavpili. Tā bija eksperimentāla skola Daugavpils Universitātes paspārnē, un studijas tajā notika pēc universitātes programmas, mācības tika organizētas kā sesijas. Pasniedzēji bija Daugavpils Universitātes mācībspēki. Tā laika izpratnē skolai bija labas, modernas telpas un mācību laboratorijas, kas man kā skolniekam kopumā radīja jau pieauguša cilvēka izjūtu. Pēc tam automātiski paliku studēt Daugavpils Universitātē. Bioloģijas un ķīmijas fakultātē apguvu bioloģijas, ķīmijas un angļu valodas skolotāja specialitāti (tika piedāvāta iespēja ģeogrāfiju mainīt pret angļu valodu, ko ar prieku izmantoju, jo bija nojauta, ka angļu valoda labi noderēs profesionālajā izaugsme).

Studiju laikā pakāpeniski sāku zaudēt interesi par nedzīvās dabas likumiem. Savu ziņkāri par atomu un molekulu darbību jau biju apmierinājis, un interese pārslēdzās uz dzīvām attiecībām. Daudz vairāk saistīja nezināmais par to, kā dzīvas būtnes mijiedarbojas ar vidi, starppersonu attiecības un likumi, pēc kuriem cilvēki mijiedarbojas cits ar citu.

Kad Daugavpils Universitātē kļuva pieejama jaunizveidotā psiholoģijas bakalaura programma, es tajā iestājos un ieguvu bakalaura grādu, pēc tam – maģistra grādu, savukārt doktora programmu es pabeidzu Latvijas Universitātē. Taču vienlaikus arī Daugavpils Universitātē tika veidota doktorantūra un sava promocijas padome – šeit 2006. gadā es aizstāvēju doktora disertāciju. Mūsu promocijas padomei tā bija pirmā disertācija. Mana pētījuma tēma bija “Latvijas iedzīvotāju sociālie priekšstati par Eiropas Savienības valstīm”. Tas bija laiks, kad Latvija iekļāvās Eiropas Savienības telpā un Latvijas iedzīvotāji aktīvi formēja savas zināšanas un priekšstatus par Eiropas Savienības valstīm, kuru saimē turpmāk būs jādzīvo.

Vēlāk veicu pētījumus par ieslodzīto ticību taisnīgai pasaulei, par Latvijas darba migrantu attieksmju dinamiku, laulības neuzticības kauzāliem izskaidrojumiem, Latvijas iedzīvotāju attieksmi pret bēgļiem, sociālo anomiju un saistību ar kulturāli nosacītajām vērtībām, vēlmi pēc stipra līdera un trauksmi par grupas nākotni u. c.

Savā profesionālajā dzīvē par svarīgiem izaugsmes punktiem uzskatu: 1) lēmumu mainīt dabaszinību studijas uz sociālajām zinībām; 2) ārvalstu studiju pieredzi Lielbritānijā, Dānijā un Austrālijā; 3) studiju gadus Latvijas Universitātē; 4) ilgstošo akadēmisko, zinātnisko un administratīvo darbu Daugavpils Universitātē.

Kā psiholoģijas nozares pārstāvis strādāju gan pētniecībā, gan administratīvajā darbā, gan akadēmiskajā platformā, gan privātpraksē, sniedzot konsultācijas dažādu riska grupu pārstāvjiem Austrumlatvijas reģionā. Šajā kopējā kontekstā esmu piedalījies sabiedrības izglītošanā par psiholoģisko palīdzību. Latvijā ir svarīgi būt elastīgam, veidojot izpratni par psiholoģisko palīdzību, jo Latvijas sabiedrība dzīvo strauji mainīgos apstākļos.

Mani profesionālie mērķi ir pilnveidoties vismaz četros virzienos – akadēmiskā, pētnieciskā, praktiskā un administratīvā. Tās ir aktuālas darbības jomas, kurās nemitīgi ir jāpildveidojas un jāsasniedz augsti rezultāti.



## Mani skolotāji

Man bija daudz labu skolotāju. Daži no viņiem motivēja un virzīja manus centienus sociālajās zinātnēs. Skolotāji, kuri ietekmēja manas intereses pārnesi uz sociālajām zinātnēm, ir Vitolds Jasvins, bijušais psiholoģijas skolotājs skolā un psiholoģijas pasniedzējs Daugavpils Universitātē, tagad akadēmiķis Krievijā. Otrs – Daugavpils Universitātes profesors Aleksejs Vorobjovs, mana darba zinātniskais vadītājs, un Latvijas Universitātes profesore Ārija Karpova, mana promocijas darba recenzente, Latvijas Universitātes Doktorantūras vadītāja. Tāpat atmiņā ir palikušas ļoti interesantas diskusijas ar profesoru Viesturu Reņģi un citiem nozares kolēģiem.

## Par psiholoģisko palīdzību

Dažādās problēmas, ar kurām šobrīd saskaras psihologi savās praksēs, nebija tik aktuālas pirms desmit un divdesmit gadiem. Tāpēc varam tikai minēt, ar kādām cita veida problēmām vajadzēs sastapties vēl pēc desmit gadiem, kuras tagad nevaram pat iedomāties. Psihologiem ir jābūt gataviem pieņemt šo straujo pārmaiņu izaicinājumus un pielāgoties situācijai, kas prasa nemitīgu pašizpēti un profesionālu attīstību. Mūsdienu tehnoloģiskās iespējas un globalizācija, kā arī sociāli ekonomiskās pārmaiņas, sabiedrības struktūras izmaiņas un attiecību izmaiņas palielina tempu, kādā cilvēka psihei ikdienā jātiek galā ar dzīves uzdevumiem. Un tas ir iemesls, kāpēc psiholoģiskā palīdzība cilvēkiem varētu kļūt arvien aktuālāka.

Psiholoģiskā palīdzība ir iespēja cilvēkam saprast savu problēmsituāciju un sākt labot savas kļūdas, dzīvojot jaunā kvalitātē. Sabiedrības attieksme pret psiholoģisko palīdzību kļūst arvien labvēlīgāka. Kaut sākotnēji cilvēkiem nebija skaidru priekšstatu, ko nozīmē psiholoģiskā palīdzība, un sabiedrība nebija pietiekami informēta, kā tieši psihologs var palīdzēt, tagad ir vērojamas pārmaiņas. Latvijā psiholoģiskā palīdzība ir attīstījusies diezgan strauji. Šodien sabiedrības grupu lielākā daļa to jau izprot, jūt vajadzību un regulāri vērsas pēc psiholoģiskās palīdzības. Nozīmīgākās kvalitātes, kurām būtu jāpiemīt labam psihologam, manuprāt, ir kompetence, līdzsvarotība, ticēšana taisnīgai pasaulei, pārlicība, ka viss būs labi un tieši tā, kā vajag, labvēlība, spēja nošķirt personiskos pārdzīvojumus no profesionāliem.

## Par mani pašu

Es varu cilvēkiem dot to, kas ir manā kompetencē. Es varu nodot savu pieredzi, varu dalīties ar pozitīvu garstāvokli, varu atbalstīt cilvēkus emocionāli.

Profesionālā dzīve prasa ļoti daudz laika, tāpēc savus vaļaspriekus saistu ar saviem bērniem. Man patīk kalnu slēpošana, ceļojumi. Līdzsvaru dzīvē atgūstu, kad esmu viens pats, – paklusējot, neanalizējot, nesarunājoties. Regulāri eju pirtī, un tas ir mans laiks, kad varu sakārtot domas un atslotot savu prātu no analizēšanas, strukturēšanas un vērtēšanas.

Zelta zivtiņai man nav ko prasīt, jo uzskatu, ka paši esam savas dzīves saimnieki. Dzīve ir ļoti interesanta, dažādu izaicinājumu un iespēju pilna. Un mēs nekad nevaram zināt, vai zelta zivtiņai izteiktie lūgumi dos mums kādu labumu vai ne. Uzskatu, ka man ir viss, kas vajadzīgs šajā brīdī.

Mana Everesta virsotne nav redzama. Tas ir ceļš uz mākoņiem, un mēs neredzam, cik tālu šis ceļš aiz mākoņiem sniedzas. Tas ir bezgalīgs. Tā ir nepārtraukta pašizziņa, kura nevar nekad beigties.

Mans personiskais mērķis ir pilnveidoties savās sociālajās attiecībās ar citiem cilvēkiem – ģimeni, kolēģiem, studentiem, klientiem un citiem, ar kuriem mijiedarbojos ikdienā. Es pats joprojām esmu parasts cilvēks ar plašiem sociāliem sakariem.

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



---

*Stāstu pierakstīja **Santa Ķempele**,  
RSU maģistra studiju programmas “Mākslas terapija”  
1. kursa studente*

## Ph. D. psiholoģijā **Sandra Beatrice Sebre**



Profesore Latvijas Universitātē, strādā  
klīniskās un attīstības psiholoģijas jomā.

**Dzimusi:** Milvoki, Viskonsinas štatā ASV.

**Izglītība:** doktora grāds psiholoģijā (*Ph. D.*), Ņujorkas Universitāte (1985–1992); maģistra grāds psiholoģijā, Kolumbijas Universitāte Ņujorkā (1984–1985); izglītības maģistra grāds (*M. Ed.*), Hārvarda Universitāte Kembridžā Masačūsetsas štatā (1980–1981); bakalaura grāds, Viskonsinas Universitāte Medisonā (1970–1973).

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes Psiholoģijas nodaļas profesore un vadošā pētniece (kopš 2003. gada), Psiholoģijas nodaļas vadītāja (2004–2012); Latvijas Universitātes asociētā profesore un maģistra studiju programmas direktore (1999–2003); Latvijas Universitātes docente un katedras vadītāja (1995–1999); Kornela Universitātes Bērnu attīstības centra psiholoģe un pētniece (1991–1994); Ņujorkas pilsētas universitātes pasniedzēja attīstības psiholoģijā (1989–1990); Ņujorkas štata Psihiatrijas institūta zinātniskā līdzstrādniece (1984–1989).

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Mans pamatdarbs ir Latvijas Universitātē, kur strādāju kā profesore klīniskajā un attīstības psiholoģijā, mācu psiholoģisko novērtēšanu, vadu prakses, kā arī veicu

pētniecību. Esmu sertificēta kā psihologs un kā pārraugis klīniskās un veselības psiholoģijas jomā, kā arī izglītības un skolu psiholoģijas jomā – veicu psiholoģiskās izpētes un konsultēšanu. Gan klīniskā psiholoģija, gan attīstības psiholoģija ir ļoti plašas psiholoģijas apakšnozares, un tās iekļauj gan tipisko attīstību, gan dažādus attīstības riska faktorus un aizsargājošos faktorus, gan izaugsmes iespējas mūža garumā.

Mana iesaistīšanās psiholoģijas zinātnē un psihologa profesijā ir saistīta ar manu dzīves vēsturi. Esmu dzimusi 1953. gadā Amerikā, Milvoki, Viskonsinas štatā. Mani vecāki bija atstājuši Latviju 1944. gadā, pavadījuši vairākus gadus bēgļu nometnēs Vācijā un tad 1951. gadā ieradusies Amerikā. Viena no dažādām dzīves pieredzēm, kas ietekmēja manu izvēli studēt psiholoģiju, ir arī tā, ka 1960. gadā pie mums Milvoki ieradās mana vecmāmiņa, kura 15 gadu bija pavadījusi izsūtījumā Sibīrijā. Pateicoties manas mātes neatlaidībai un citu apstākļu sakritībai, kā arī veselības problēmu dēļ viņai bija piešķirta atļauja emigrēt uz ASV.

Vecmāmiņas ierašanās Milvoki mani personiski ietekmēja vairākos līmeņos. Būtiskākais bija, ka vakaros pirms gulētiešanas viņa man stāstīja par savu bērnību Latvijā, kā arī par 15 savas dzīves gadiem izsūtījumā Sibīrijā. Kā pusaudze sāku apbrīnot, kā var daudzus gadus nodzīvot ārkārtīgi grūtos, smagos apstākļos Sibīrijā, meža vidū, aukstumā un pusbadā, bet vēlāk atcerēties arī labo un patīkamo – ka evenki bijuši draudzīgi un no lāčiem ziemā nav bijis jābaidās, jo lāči pa ziemu guļ.

Savās psiholoģijas doktora studijās (Ņujorkas Universitātē) par disertācijas tēmu izvēlējos pētīt, kā cilvēki atmiņu stāstījumos rekonstruē savu atmiņu un konstruē savu autobiogrāfisko naratīvu tā, lai veidotu paši sev izprotamu skaidrojumu par to, kas dzīvē ir piedzīvots un kāda tam ir personiskā nozīme.

Īpaši pagriezienu punkti manā profesionālajā izaugsmē bija psiholoģijas maģistra studiju uzsākšana Kolumbijas Universitātē Ņujorkā, kā arī doktora studijas Ņujorkas Universitātē. Šajos maģistra un doktora studiju gados man bija iespēja iepazīties ar izciliem profesoriem, kā arī ar ļoti dažādām pētniecības formām un metodēm. Man īpaši saistoši bija pētījumi par piesaistes teoriju. Mācoties pie piesaistes teorijas pētnieces Arietas Sleidas (*Arietta Slade*), man bija iespēja piedalīties mātes–bērna mijiedarbības videoierakstu analizē, kā arī apgūt pieaugušo piesaistes intervijas kodēšanas un analizēšanas procesu. Šī pieredze saistībā ar padziļinātu stāstījuma analīzi bija būtiska arī manas disertācijas kvalitatīvās pētniecības procesā – izpratne par to, ka, analizējot naratīvus, nozīmīgi ir ņemt vērā gan saturu, gan stāstījuma formu.

No profesores Katerinas Nelsonas (*Catherine Nelson*) guvu izpratni par to, kā bērni attīsta un lieto valodu, lai attīstītu izpratni par savu apkārtējo vidi un piešķirtu tai nozīmīgumu. No profesora Džozefa Glicka (*Joseph Glick*) guvu kritiskās domāšanas pieredzi un izpratni par nepieciešamību ņemt vērā dažādus apkārtējās vides kontekstus, tostarp kultūrvēsturiskos kontekstus, lai izprastu cilvēka attīstības procesus. Tādēļ arī man personīgi viņa domubiedra, attīstības psihologa Jūrija Bronfenbrenera (*Uri Bronfenbrenner*) koncentriskie apļi, kas atspoguļo dažādos apkārtējās vides kontekstus, kuri ietekmē bērna attīstību, šķiet īpaši saistoši.

Vienlaicīgi ļoti nozīmīga bija arī mana pieredze ar kvantitatīvām izpētes metodēm. To ieguvu, strādājot plašā longitudinālā pētījumā Ņujorkas štata Psihiatrijas institūtā

ar zīdaiņiem, no kuriem daļa bija cietuši no asins izplūduma smadzenēs dzemdību laikā. Mans uzdevums bija iet mājas vizītēs, kad zīdaiņi bija 12 mēnešu vecumā, un vēlreiz – 30 mēnešu vecumā, veikt kognitīvo funkciju un valodas attīstības izpēti, kā arī intervēt viņu mātes. Apstākļi, kuros šie zīdaiņi auga, bija ļoti dažādi. Vēroju, ka pat ļoti trūcīgos apstākļos bērns bez īpašiem neirolōģiskiem vai fiziskiem traucējumiem atrod priekšmetus, ar kuriem spēlēties un darboties, pat ja tie ir atkritumi. Rezultātā attīstās sākotnējās sensomotorās funkcijas un spēja adaptēties savā apkārtējā vidē. Vēl, dzīvojot Amerikā, man arī bija iespēja strādāt divās lielās slimnīcās – *Mt. Sinai Hospital* un *North Shore University Hospital* – ar izciliem supervizoriem neiropsiholoģijā. Tajās ieguvu zināšanas un prasmes dažādās psiholoģiskās izpētes metodēs ar dažāda vecuma bērniem un pusaudžiem, kam ir dažāda veida attīstības traucējumi un socioemocionālās problēmas.

Latvijā ierados 1994. gada rudenī, un 1995. gadā man piedāvāja darbu Latvijas Universitātē – mācīt psiholoģiju un vadīt Klīniskās psiholoģijas katedru. Šīs pozīcijas specifika nozīmēja arī psiholoģijas maģistra programmas vadību un tālāko attīstību – tostarp izveidojot klīniskās psiholoģijas, skolu psiholoģijas un organizāciju psiholoģijas studiju apakšvirzienus kopīgi ar kolēģi profesoru Viesturu Reņģi.

Atbildot uz jautājumu par to, ko uzskatu par savu nozīmīgāko ieguldījumu psiholoģijas attīstībā Latvijā, gribu pieminēt savu devumu psiholoģijas maģistra studiju programmu attīstībā, kā arī to, ka Latvijas Universitātē vadīju Psiholoģijas nodaļu un strādāju kā mācībspēks bakalaura, maģistra un doktorantūras līmeņos. Esmu pedālījusies arī Psihologa profesijas standartu izveidē un Psihologu likuma izstrādes sākotnējos posmos. Tomēr uzskatu, ka mans lielākais ieguldījums ir tas, ka esmu palīdzējusi sagatavot profesionālam darbam daudzus no mūsdienu vadošajiem Latvijas psihologiem, psihologu pārraugiem, psiholoģijas studiju programmu vadītājiem un profesijas attīstības turpinātājiem.

Priecājos arī, ka man ir bijusi iespēja piedalīties nodibinājuma “Centrs Dardedze” (kas iestājas par bērnu, brīvu no vardarbības) dibināšanā, kā arī esmu bijusi klāt Krīzes un konsultāciju centra “Skalbes” darbības sākumposmā. Un, lai palīdzētu šo centru sākotnējai attīstībai, man ir bijusi iespēja piesaistīt augsta ranga profesionāļus no ārzemēm, piemēram, Bilu Frīdrihu (*Bill Freidrich*) no ASV, kurš bija viens no ASV vadošiem speciālistiem psiholoģiskās palīdzības sniegšanā bērniem, kas cietuši no vardarbības, kā arī vairāku zinātnisko grāmatu autors par šo tēmu. Bet galvenais, priecājos par to, ka tie, kuri reiz bija mani studenti, tagad ir mani pārauguši un ieņem vadošas vietas psiholoģijas attīstībā Latvijā, Psihologu sertificēšanas padomē un komisijās, dažādu psiholoģiskās palīdzības centru darbībā, kā arī veido un attīsta jaunas mācību programmas un regulāri organizē konferences, piemēram “Labā prakse autismā jomā”.

### Par psiholoģisko palīdzību

Es teiktu, ka psiholoģiskā palīdzība ir monēta ar divām pusēm. Vienā pusē ir tas, ka psihologi veicina pozitīvu izaugsmi un veselīgu dzīvesveidu, sniedz informāciju un dažādos veidos veic preventīvas darbības, lai mazinātu nevērīgu vai vardarbību attieksmi, veicinot pozitīvas attiecības starp bērniem un vecākiem, un ne tikai. Psiholoģiskās

palīdzības monētas otrā pusē ir psihologu darbs tajās situācijās, kad ir radušās emocionālas, sociālas vai kognitīvas grūtības. Daudzos gadījumos ir būtiski sākotnēji veikt psiholoģisko izpēti, lai konstatētu problēmas specifiku, piedāvātu atbilstošus ieteikumus un veiktu nepieciešamās darbības, visbiežāk konsultācijas, lai problēmu atrisinātu vai mazinātu. Krīzes situāciju gadījumos svarīgi ir ātri un operatīvi reaģēt, lai sniegtu cietušajiem nepieciešamo psiholoģisko atbalstu. Kopumā problēmas identificēšana un risināšana ir monētas vienā pusē, savukārt otrā pusē ir psihologu darbs, lai veicinātu pozitīvu pašnovērtējumu, pašrealizāciju, kā arī abpusēji atbalstošas attiecības bērniem, pusaudžiem un pieaugušajiem.

Raksturojot mūsdienu Latvijas sabiedrības attieksmi pret psiholoģisko palīdzību, es teiktu, ka tā ir heterogēna un mainīga. Manuprāt, ar katru gadu arvien vairāk cilvēku saprot, kas ir psihologs, kādēļ viņš ir nepieciešams, kā psihologs var palīdzēt. Arvien vairāk ir cilvēku, kuriem bijusi pozitīva pieredze, meklējot palīdzību pie psihologa, un līdz ar to veidojas tāds viņņveidīgs efekts, ziņa izplatās arvien tālāk, ka psihologs palīdz, nevis biedē. Tomēr šajā ziņā vēl arvien pastāv izaugsmes iespējas. Ne visi Latvijas iedzīvotāji izprot, kas, piemēram, ir psihologs vai kā psihologs atšķiras no psihiatra vai sociālā pedagoga. Cerams, ka neviens vairs nejauc psihologu ar astrologu. Cerams arī, ka līdz ar Psihologu likuma stāšanos spēkā 2018. gada 1. janvārī arvien vairāk cilvēku izprot to, ka psihologs ir profesionālis ar nopietnu bakalaura un maģistra līmeņa izglītību psiholoģijā, ka psihologam ir ļoti noteiktas zināšanas un prasmes, ko viņš vai viņa izmanto, lai citiem palīdzētu.

Atbildot uz jautājumu par nozīmīgiem psiholoģiskās palīdzības prakses attīstības pagriezienu punktiem Latvijā, noteikti ir jāmin izmaiņas, kas notika vienlaikus ar politiskajām izmaiņām, sākoties pagājušā gadsimta astoņdesmito gadu beigu posmā un turpinoties deviņdesmitajos gados līdz ar Latvijas neatkarības atjaunošanu. Sākotnējais šī posma pagrieziens bija tas, ka 1989. gadā Latvijas Universitātes Pedagoģijas fakultātes tā laika dekāns Oskars Zīds ierosināja uzsākt psiholoģijas studiju programmu, un šīs studiju programmas pirmajos gados tika iesaistīti mācībspēki, kuri bija ieguvuši psiholoģisko izglītību Maskavā, Ļeņingradā vai citur Padomju Savienībā, – viņu starpā Valdis Avotiņš, Inta Tiltiņa, Viesturs Reņģe un Malgožata Raščevska, nedaudz vēlāk arī Ārija Karpova. Savukārt deviņdesmito gadu sākumā Oskars Zīds bija iepazinies ar Solveigu Miezīti no Toronto, kura tajā laikā regulāri viesojās Latvijā un deva savu ieguldījumu Pedagoģijas fakultātes psiholoģijas studiju programmu veidošanā, ņemot vērā zināšanas, ko viņa bija apguvusi Kanādā. Solveiga Miezīte veicināja arī citu psihologu no Kanādas un ASV piedalīšanos Latvijas psihologu gatavošanas procesā – tostarp iesaistot arī Edīti Ozolu, Jāni Grantu un mani.

Domājot par to, kas būtu jāattīsta psihologu izglītībā un profesionālajā darbībā nākotnē, noteikti ir jāmin nepieciešamība paplašināt standartizētu izpēti metožu pieejamību. Savukārt attiecībā uz nozīmīgākajiem jautājumiem, kas būs jārisina psihologiem pēc 10 un 20 gadiem, jāmin nepieciešamība būt gataviem uz dažādām pasaules mēroga izmaiņām, piemēram, uz tām, ko var radīt pasaules klimata izmaiņas. Tas nozīmē, ka jābūt gataviem arī dažādu veidu krīžu situācijām – lielu krīžu intervencēm. Protams, cerot, ka šādas situācijas veidosies pēc iespējas minimāli.

### **Mani iedvesmas avoti**

Mani iedvesmas avoti ir gudri, zinoši un iejūtīgi kolēģi, ar kuriem varu sastapties ikdienā, kā arī nu jau aizsaulē aizgājuši kolēģi, skolotāji vai mentori, ar kuriem varu sastapties savās atmiņās un viņu rakstītajos tekstos. Mans iedvesmas avots ir arī Latvijas skaistā daba, kā arī reizēm iespēja paceļot un smelties spēku no skaistām vietām citās valstīs. Baudu literatūru, mākslu, mūziku un teātri. Iedvesmas avots ir arī mana mazmeitiņa.

Mans novēlējums grāmatas lasītājiem ir līdzīgs kā mans novēlējums jebkuram – lai mēs dzīvotu mierā un satiecībā, lai nebūtu vardarbības nedz mazos, nedz lielos apmēros, lai būtu arvien vairāk savstarpējas iejūtības, empātijas, mīlestības, izpratnes un tolerances. Tas izklausās nedaudz klišejiski, bet tā ir mana pārlicība un mans novēlējums.

---

*Stāstu pierakstīja Edīte Galzone,  
RSU maģistra studiju programmas  
“Veselības psiholoģija”  
1. kursa studente*



## Dr. psych. Vineta Silkāne



Asociētā profesore Vidzemes Augstskolā, pētniece Sociālo, ekonomisko un humanitāro pētījumu institūtā, sertificēta psiholoģe klīniskajā un veselības psiholoģijā, sertificēta psiholoģe-pārraudze konsultatīvajā psiholoģijā.

**Dzimusi:** Rīgā.

**Izglītība:** maģistra grāds matemātikā, maģistra grāds psiholoģijā, doktora grāds psiholoģijā.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** darbs Latvijas Medicīnas akadēmijas Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas katedrā (1994–2002), Vidzemes Augstskolā (kopš 1996. gada), dalība un organizatoriskais darbs profesionālajās organizācijās – Latvijas Klīnisko psihologu asociācijā un Latvijas Psihologu biedrībā. Grupu psihoterapeite.

**Atziņa:** Alberta Einšteina vārdiem – svarīgākais ir nepārstāt uzdot jautājumus.

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Lai arī man ir vairākas profesionālās identitātes, tomēr psihologa profesija ir ļoti nozīmīga. Citas manas profesionālās identitātes šobrīd ir saistītas ar akadēmisko un pētniecisko darbu. Mana izvēle kļūt par psiholoģi notika laikā, kad Latvijā pēc neatkarības atjaunošanas tikko bija uzsākta izglītība psiholoģijā. Pirms tam es jau biju ieguvusi augstāko izglītību matemātikā. Es nevaru teikt, ka psiholoģija būtu pilnīgi nejauša vai arī ļoti apzināta izvēle. Mani interesēja cilvēki, tāpēc ar lielu degsmi centos izmantot ikvienu iespēju psihologa izglītības ceļā. Man ļoti patīk mācīties, un tas mani raksturo

kā cilvēku. Šobrīd par savu saucu klīnisko un veselības psiholoģiju. Savukārt pētniecībā tā ir veselības psiholoģija, sociālā psiholoģija un ekonomikas psiholoģija, piemēram, mans promocijas darbs ir saistīts ar sociālās psiholoģijas konceptu izmantošanu veselības psiholoģijā.

Biju pabeigusi bakalaura studijas un uzsāku studijas maģistrantūrā, kad mani uzaiicināja strādāt par docētāju Latvijas Medicīnas akadēmijas Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas katedrā. 1995. gadā es uzsāku pēcdiploma izglītību grupu psihoterapijā un grupu analizē, ko īstenoja Grupu analīzes institūts Oslo, Norvēģijā, un Viļņas Universitāte sadarbībā ar Norvēģijas Psihiatrijas asociāciju un Lietuvas Grupu analītisko biedrību. Tas bija nozīmīgs posms manā dzīvē.

### Mani skolotāji

Man ir bijuši daudzi nozīmīgi skolotāji, bet gribu izcelt psiholoģijas profesoru Viesturu Reņģi un grupu analīzes programmas vadītāju, profesoru Steinaru Lūrencenu (*Steinar Lorentzen*). Tāpat nozīmīgas skolotājas ir bijušas (šobrīd) profesore Sandra Sebre un Sarmīte Voitkāne. Laikā, kad strādāju Latvijas Medicīnas akadēmijā, esmu ļoti daudz mācījusies no saviem kolēģiem – (šobrīd) profesores Guntas Ancānes, Zaigas Blauas, Voldemāra Švarca un Artūra Utināna. Daudzkārt man ir bijusi iespēja mācīties no klientiem, studentiem, kā arī no maniem draugiem, kolēģiem un dzīvē sastaptiem cilvēkiem.

### Par psiholoģisko palīdzību

Mūsdienās ir daudzveidīgas iespējas un cilvēki var izvēlēties sev piemērotāko psiholoģiskās palīdzības veidu. Kā cilvēki nonāk pie atziņas, ka viņiem tā ir nepieciešama? Manuprāt, psiholoģiskā palīdzība nav iespējama cilvēkam, kurš pats to nevēlas, kurš nav sapratis, ka viņam tā ir nepieciešama. Veicot pētījumus, esmu pievērsusi uzmanību tam, ka cilvēki bieži vien atliek rūpes par veselību. Tam ir dažādi skaidrojumi. Kamēr nav akūtu veselības problēmu, tikmēr cilvēki bieži vien neizdara izvēli par labu palīdzības saņemšanai. Ar psiholoģisko palīdzību ir līdzīgi un vēl izteiktāk. Ja attiecībā uz fizisko veselību cilvēki bieži vien nojauš un vairāk saprot palīdzības nepieciešamību, jo simptomi un signāli ir daudz skaidrāki, tad attiecībā uz psiholoģisko palīdzību izvēle bieži vien ir daudz grūtāka. Tomēr cilvēkiem ir iespēja izvēlēties. Bieži vien izvēles ir nejaušas, piemēram, kāds ir ieteicis konkrētu speciālistu.

Izvēle ir jāizdara arī starp individuālo konsultēšanu un darbu grupā. Mazāk ir cilvēku, kas ir apzināti izvēlējušies grupu terapiju. To var saprast, jo tā zināmā mērā ir drosmīgāka izvēle un prasa pamazām uzticēties ne tikai psihologam vai psihoterapeitam, bet arī grupas biedriem. Tomēr tie, kuri ir piedalījušies grupu terapijā, bieži vien atzīst, ka viņiem bijusi iespēja saņemt vairāk nekā individuālās konsultācijās. Tā ir izdevība drošā vidē dzirdēt dažādu cilvēku viedokli, redzēt, ka arī citiem ir līdzīgas problēmas, palūkoties, kā viņi tās risina. Tā ir iespēja uz sevi paskatīties spogulī – caur citu cilvēku prizmu. Tomēr lielākajā daļā gadījumu cilvēkiem ir ļoti grūti pieņemt lēmumu par to, ka viņi vēlas pieņemt psiholoģisko palīdzību. Metodes izvēle notiek pēc tam. Ir arī tādi dzīves posmi, kad pieaug vēlme tikt skaidrībā ar kādu situāciju, kaut ko labāk saprast par sevi. Mēs biežāk esam pieraduši runāt par to, ka psiholoģiskā palīdzība ir domāta

tam, lai mazinātu psihiskās ciešanas (sēras, zaudējumu, bēdas), bet tikpat svarīga tā ir attīstībai un izaugsmei.

Domājot par personības izaugsmi, ir būtiski ar kādu parunāt, uzdot jautājumus. Es studentiem vadu sociālpsiholoģiskos un komunikācijas treniņus, un viena no bieži dzirdētām atziņām ir, ka par sevi nav iznācis domāt. Cilvēki ikdienā nereti uzmanību pievērš apkārt notiekošajam, nevis sev un saviem iekšējiem procesiem. Liela vērtība ir jebkurai sarunai, kurā ir kāds, kas klausās un ir ieinteresēts. Tās var būt arī sāpīgas sastapšanās ar sevi un savām ēnas pusēm, tāpēc cilvēki bieži vien izvairās no tām. Došanās pie psihologa vai psihoterapeita ir apzināta izvēle, un ir jābūt gatavībai sastapties ar sevi. Tas ir grūts darbs, tomēr tā ir iespēja apjaust savu spēku un ieraudzīt sevī jaunas spējas.

Mūsdienās psiholoģiskās palīdzības nišu dažkārt mēģina ieņemt citi speciālisti, kas sola risināt dažādas dzīves problēmas. Arī šādas konsultācijas dažās situācijās var būt noderīgas. Tomēr ir svarīgi, ka psiholoģiskās palīdzības sniegšana ir regulēta profesija un cilvēkiem, izvēloties speciālistu, nav jāšaubās, vai saņems piemērotu palīdzību.

Psiholoģiskās palīdzības laukā Psihologu likuma stāšanās spēkā ir nozīmīgs pagrieziens punkts. Tā sagatavošanas procesā bija iesaistīti daudzi cilvēki, to skaitā es, un tas prasīja daudz laika un enerģijas. Šobrīd ir gandarījums un atvieglojuma izjūta, ka tas ir paveikts un psihologa profesija Latvijā var attīstīties tālāk.

Pierādījumos balstīta psiholoģiskā palīdzība nevar pastāvēt bez psiholoģijas zinātnes un pētniecības. Sabiedrībā vai noteiktās tās grupās ir vērojams lielāks atbalsts dabaszinātnēm un tehnoloģiju radīšanai – izpētei, kuras rezultāts ir daudz skaidrāk redzams un sataustāms. Līdzīgi ir ar medicīnu – cilvēkus interesē jauni medikamenti, jaunas ārstniecības metodes. Pētniecībai sociālajās zinātnēs, šķiet, ir mazāks atbalsts, un tas sabiedrības attīstībai ir bīstami. Manuprāt, ja nepietiekami novērtē to, ko var dot sociālās zinātnes, pastāv risks zaudēt izpratni par to, kā funkcionē indivīdi un sabiedrība. Cilvēki un sabiedrība nevar iztikt tikai ar tehnoloģijām. Tās ir būtiskas gan šodien, gan tādas būs arī nākotnē, taču tehnoloģijas nepastāv bez cilvēkiem. Piemēram, ir jā rūpējas par kibernetiķu drošību, bet, lai to veiksmīgi darītu, ir jāsaprot gan hakera domāšana, gan lietotāja uzvedība. Var uzbūvēt ļoti drošas sistēmas, bet tajā brīdī, kad tās sāk lietot cilvēks, sistēmas var kļūt nedrošas. Saprotot un zinot cilvēku vājos punktus, ir iespējams saprast, kā viņi tiek ievilināti, maldināti un kā ar viņiem var manipulēt. Runājot plašākā kontekstā, manuprāt, ir ļoti nozīmīgi saņemt sabiedrības atbalstu pētniecībai sociālajās zinātnēs.

Lai popularizētu psiholoģijas zinātni, būtu jāattīsta zinātnes komunikācija. Arī pašiem zinātniekiem un pētniekiem ir jāatrod veids, kā komunicēt ar sabiedrību par saviem pētījumiem un to rezultātiem. Plašsaziņas līdzekļos par to tiek runāts televīzijas raidījumā “Izziņas impulss”, radoraidījumā “Zināmais nezināmajā”, žurnālā “Ilustrētā Zinātne”, bet tiem ir neliela auditorija. Ir jāmeklē citi veidi, kā uzrunāt cilvēkus. Sabiedrības atbalsts zinātnei ir ļoti nozīmīgs. Piemēram, lai varētu palielināt finansējumu zinātnei, ir nepieciešama politiķu un sabiedrības izpratne, daudzās valstīs zinātne finansē uzņēmēji. Nozīmīga loma ir arī skolotājiem – kā viņi jauniešiem skaidro zinātne un tās nozīmi. Veicot zinātniskus pētījumus psiholoģijā un skaidrojot to rezultātus sabiedrībai, varam veicināt sabiedrības izpratni par psiholoģisko veselību.

Manuprāt, visbūtiskākā psihologu raksturojošā kvalitāte ir patiesa interese par cilvēkiem. Diemžēl joprojām ir saglabājušies priekšstati, ka psiholoģija ir kaut kas neskaidrs un nezinātnisks. Tāpēc šajā profesijā jābūt ļoti uzmanīgiem ar to, ko mēs darām, lai arī kā dažādas prakses šķistu interesantas. Šobrīd pasaulē tiek pārvērtēti daudzi psiholoģijas un psihoterapijas virzieni un modeļi, piemēram, psihoanalīze. Tiek meklētas atbildes, vai psihoterapija patiešām palīdz, ja palīdz, tad kuri virzieni ir efektīvi.

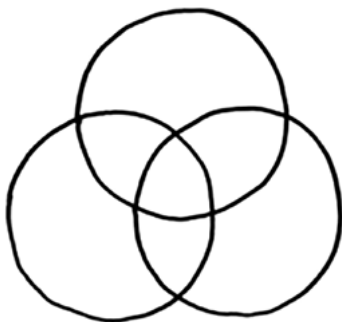
Konsultēšanā ir svarīgi saglabāt līdzsvaru un novilkt robežu – mana vēlme palīdzēt nedrīkst dominēt, ir jārespektē, ka tas ir otra cilvēka ceļš un tās ir viņa izvēles. Psihologam ir jābūt kā atbalstam, kā cilvēkam, kurš uzdod jautājumus, kurš reflektē. Ir jāspēj būt klātesošam un tajā pašā laikā neitrālam, nedrīkst neko darīt cita vietā.

### Par mani pašu

Man nav viena konkrēta mērķa, ko varētu dēvēt par Everestu. Dažādos dzīves posmos tās ir bijušas mainīgas lietas. Līdzko kaut kas ir īstenots, tā mainās skatpunkts un rodas jauni izaicinājumi, piemēram, šobrīd svarīgi ir atrast laiku vienatnei, jo ikdienu ir ļoti intensīva un piepildīta. Svarīgi ir atcerēties, ka ielejās zeme ir daudz auglīgāka nekā klinšainajās virsotnēs.

Atbildot uz jautājumu, kādas būtu trīs vēlēšanās, ko es izteiktu zelta zivtiņai, es, visticamāk, izvēlētos viņu palaist brīvībā. Neapdomīgi izteikt vēlēšanos ir riskanti, jo tā var piepildīties. Kad vēlēšanās ir nobriedusi, būs arī padoms, kā to īstenot.

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



“Sinerģija”.

---

*Stāstu pierakstīja **Sanita Vernere**,  
RSU maģistra studiju programmas  
“Veselības psiholoģija”  
1. kursa studente*

## Dr. med. Velga Sudraba



Docente Rīgas Stradiņa universitātes Māšzinību un dzemdību aprūpes katedrā, sertificēta ārste psihoterapeite, narkoloģe un supervizore.

**Dzimusi:** Latvijā, Aglonā.

**Izglītība:** augstākā – ārsta izglītība ar specializāciju gan narkoloģijā, gan psihoterapijā. Pabeigta doktorantūra Rīgas Stradiņa universitātē un aizstāvēts promocijas darbs, iegūstot medicīnas zinātņu doktora grādu; Viļņas Universitātē iegūta supervizora izglītība.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** ilgus gadus esmu nostrādājusi Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centra Minesotas programmā, kur galvenokārt veicu psihoterapeitisku darbu, šobrīd to turpinu savā privātp praksē, un nu jau gandrīz desmit gadus esmu Rīgas Stradiņa universitātes mācībspēks, kopš 2014. gada – docente, tātad klāt nācis arī pedagoģiskais darbs.

**Atziņa:** Ja gaidīsi īsto brīdi, tu nekad neuzsāksi to, ko gribi. Tāpēc sāc tieši tagad!

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana pieredze psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei un devums psiholoģijas attīstībā Latvijā

No šodienas perspektīvas skatoties, manā profesionālajā dzīvē ir bijuši vairāki nozīmīgi pagrieziena punkti, notikumi un tikšanās ar man svarīgiem cilvēkiem, kas ietekmēja manu profesionālo attīstību un sekmēja profesionālās pieredzes veidošanos.

Jau kopš bērnudārza laika esmu vēlējusies kļūt par ārsti – gan tādēļ, lai palīdzētu citiem, gan arī tāpēc, ka šī profesija jau tad likās interesanta. Vēlāk, skolas laikā, kādu

brīdi apsvēru domu par skolotājas darbu, tomēr paliku pie ārsta profesijas. Interesanti, ka šobrīd man tās ir apvienotas. Profesionālais ceļš gan nebija taisns, jo pēc vidusskolas, stājoties Rīgas Medicīnas institūtā (RMI), nenokārtoju fizikas eksāmenu, tāpēc iestājos māsu skolā un pabeidzu to ar sarkano diplomu, kas deva iespēju stāties augstskolā, teicami nokārtojot eksāmenu ķīmijā, un to es izdarīju. Sešus gadus nostrādājusi kā medmāsa, sekmīgi iestājos RMI.

Par psihoterapeiti kļuva, pateicoties psihoterapeites (šobrīd psihoanalītiķes) Daces Ceravas rakstam par grupu psihoterapiju, ko 5. kursā izlasīju žurnālā "Latvijas Ārsts". Tas mani ļoti uzrunāja. Pateicoties viņas atbalstam, gadu varēju vērot, kā viņa strādā ar grupu. Kopš tā laika esmu psihoterapijā un nepārtraukti kaut ko mācos.

Pēc Latvijas Medicīnas akadēmijas (iepriekš RMI) beigšanas bija iespēja uzsākt studijas psihoterapijas rezidentūrā, jo izturēju konkursu uz vienīgo vietu septiņu pretendentu konkurencē. Rezidentūras ietvaros bija paredzēts narkoloģijas kurss, laikam trīs mēnešus, un es nonācu Minesotas programmas nodaļā, kurā atkarīgu sieviešu ārstēšanā tika izmantota grupu terapija. Tas man bija liels pārsteigums – gan par narkoloģiju kā tādu, gan arī, ka tas notiek Latvijā, jo augstskolā ne par psihoterapiju, ne grupu terapiju, ne psihoizglītošanu neko nemācīja. Tāpēc nolēmu specializēties narkoloģijā un pēc pusotra gada sāku strādāt šajā programmā, kurā esmu nostrādāju gandrīz 20 gadu.

Nākamais nozīmīgais notikums bija psihodramas, sociometrijas un grupu terapijas mācības Zviedrijas Psihodramas institūta projekta ietvaros Zviedrijas latvietes Ināras Erdmanes vadībā vairāku gadu garumā. Pabeidzot mācības, vairākus gadus ar šo metodi strādāju ar grupām, tomēr sapratu, ka nepieciešamas papildu zināšanas. Tad radās iespēja mācīties psihodinamiskās pieejas grupu terapiju.

Ar grupām strādāju joprojām, izmantojot psihodinamisko pieeju, un tas man ļoti patīk. Kā nozīmīgu cilvēku šajā manas dzīves posmā gribu pieminēt profesori Ingu Milleri, kas bija viena no grupu terapijas pasniedzējām un vēlāk arī viena no mana promocijas darba vadītājām.

Noteikti būtisks pavērsiens bija 2008. gadā, kad iepazinos ar Kristīni Mārtinsoni, šobrīd RSU profesori. Viņai bija liela loma gan mana promocijas darba rakstīšanā, gan arī manā pedagoģiskajā karjerā. Iepriekš pat nebiju iedomājusies, ka rakstīšu grāmatas. Pateicoties profesorei, to sakrājies jau krietns skaits gan kā līdzautorei, gan kā zinātniskajai redaktorei, gan kā autorei.

Profesionālās piederības veidošanās procesā kā nozīmīgu personu noteikti gribu pieminēt arī profesoru Eugēniju Laurinaiti no Viļņas Universitātes, pie kura mācījos psihodinamiskās pieejas supervīziju.

Savukārt, runājot par manu ieguldījumu psiholoģiskajā palīdzībā, gribu uzsvērt, ka tas sākās jau 1993. gadā, kad, mācoties rezidentūrā, sāku strādāt par psihoterapeiti Lūcijas Rutkas (šobrīd Biznesa, mākslas un tehnoloģiju augstskolas "RISEBA" profesore) izveidotajā veselības centrā Aizkrauklē. Pēc tam, specializējoties narkoloģijā, strādāju Minesotas programmā, kurā sniedzu psiholoģisko palīdzību no psihoaktīvām vielām un procesiem atkarīgiem cilvēkiem, izmantojot gan grupu terapiju, gan psihoizglītošanu. Šobrīd šo darbu turpinu privātp praksē. Savas psihoterapijas un narkoloģijas zināšanas izmantoju darbā gan ar atkarīgajiem, gan ar viņu ģimenes locekļiem, palīdzot



viņiem atveseļoties, socializēties, saglabāt vai veidot ģimeni, tikt galā ar emocionālām un fiziskām grūtībām u. tml. Var teikt, ka atveseļoju sabiedrību kopumā. Man ir iespēja redzēt savus pacientus diezgan ilgu laiku, kamēr viņi piedalās terapijā. Daudzi pacienti jau pēc vairākiem gadiem atsūta ziņu vai piezvana, sakot paldies un informējot, ka viņiem viss ir kārtībā, tas dod vēl papildu gandarījumu par padarīto, turklāt šie cilvēki iesaka mani kādam savam tuviniekam, draugam vai kolēģim, kuriem rodas cerība, ka es arī viņiem palīdzēšu.

Es jūtos lepna un gandarīta par padarīto darbu, varu uzsist sev uz pleca! Reiz kursabiedrene jautāja: “Vai tiešām vajadzēja tik daudz mācīties, lai pēc tam strādātu ar tādiem [narkoloģijas] pacientiem?” Respektīvi, skatījās uz mani ar zināmu līdzjūtību, ka es esmu “iekritusi”, ka narkoloģija kā specialitāte ir kaut kas ne visai labs. Gribu uzsvērt, ka es nestrādāju detoksikācijas nodaļā, tur, iespējams, ir ļoti grūti, bet man pacienti atnāk jau “skaidrā”, tie ir cilvēki, ko mēs sastopam ikdienā. Šeit grūtums ir tikpat liels kā vispār medicīnā un psihoterapijā. Es varu palīdzēt saprast, kas notiek cilvēkā, kas tā par problēmu, traucējumu vai slimību, es varu sniegt atbalstu, zināšanas – ko un kā darīt, lai cilvēkam pēc tam būtu labāk, es varu palīdzēt izaugt un nobriest.

Uzskatu, ka visu palīdzošo profesiju speciālistiem ir vajadzīga personiskā terapija, vienalga, individuāli vai grupā. Arī supervīzijas noteikti ir nepieciešamas, jo tās palīdz neizdegt. Ja speciālisti sāk izdegt, viņi paši sāk slimot vai sāk lietot psihoaktīvās vielas. Svarīgi speciālistiem pašiem saņemt palīdzību, lai varētu sekmīgi strādāt.

Kopš 2014. gada esmu arī RSU docente, nodarbojos ar studentu izglītošanu gan narkoloģijā, gan psihosomatiskajā medicīnā, gan konsultēšanā un grupu terapijā. Rakstu arī grāmatas, gatavoju publikācijas un turpinu strādāt kā ārste. Tāpēc domāju, ka mans ieguldījums gan psiholoģiskajā palīdzībā, gan psiholoģiskās palīdzības izglītības attīstībā ir pietiekami nozīmīgs.

Profesionālā nozīmē mans Everests bija medicīnas zinātņu doktora grāda iegūšana. Ļoti iespējams, ka es vēl nemaz neesmu sasniegusi to augstāko punktu, jo vēl gribētu uzrakstīt grāmatu par alkoholismu un arī par psihosomatiku, kā arī iegūt profesora akadēmisko grādu.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums**

Psiholoģisko palīdzību es definētu kā palīdzību dažādu emocionālu, psihisku vai fizisku problēmu, kuru pamatā ir apspiestas emocijas vai jūtas, risināšanā. Tā ir palīdzība cilvēkiem attīstīties, pilnveidoties, nobriest, lai labāk dzīvotu, funkcionētu, veidotu saskarsmi, uzlabotu attiecības; tā ir palīdzība, kurā izmanto dažādas psiholoģiskas intervences, ne medikamentozās.

Skatoties uz psiholoģiskās palīdzības attīstību Latvijā, varu teikt, ka, no vienas puses, uzlabojums ir milzīgs – kā sniegt psiholoģisko palīdzību, māca vairākās augstskolās, to sniedz ļoti daudzi speciālisti, par to tiek rakstīts žurnālos, tiek izdotas grāmatas. Bet, no otras puses, sabiedrības gatavība saņemt psiholoģisko palīdzību nav tik izteikta, kā to vajadzētu. Atceros vienu no savām pirmajām pacientēm, kura teica: “Ja mani kaimiņi uzzinātu, ka es eju pie psihoterapeita, viņi padomātu, ka es esmu traka!” Ir 2020. gads, un joprojām var dzirdēt šādas frāzes.



Šobrīd daudz tiek runāts par veselīgu dzīvesveidu, galvenokārt to reducējot uz ēšanu un fiziskām aktivitātēm. Bet, ja galvā nebūs kārtības, tad tam nebūs lielas nozīmes. Tad sāk parādīties tāda problēma kā “helsisms” – pārmērīga koncentrēšanās uz veselību, kas arī ir atkarība.

Man gribētos, lai cilvēki vairāk vēlētos uzlabot savu psihisko veselību, nevis gaidītu mirkļa labumu, lietojot alkoholu vai marihuānu, zīlētu ar kārtīm, kafijas biežumos vai zvaigznēs. Te noder metafora: “Tupus, rāpus, bet uz priekšu!” Lēnām! Bieži vien cilvēki grib ļoti ātru palīdzību – gan jaunie speciālisti, gan viņu klienti vai pacienti. Pārmaiņas nenotiek ātri, īpaši, ja grūtības ir krātas gadiem. Ja cilvēka psiholoģiskās izaugsmes raksturošanai izmantotu simbolu, tad tas varētu būt koks, kas aug, veidojas, plešas plašumā.

Joprojām daudzi cilvēki uzskata, ka viņiem pašiem ir jātiek galā ar psiholoģiskām problēmām un grūtībām, apspiestām jūtām un emocijām, ka pašiem sev “jāremontē” smadzenes, vai arī viņi cer, ka viss pats par sevi pāries, nedarot neko. Ļoti bieži var dzirdēt, ka psihoterapija un palīdzība nav vajadzīga. Man tas izklausās dīvaini, jo cilvēki regulāri apmeklē frizieri un uzskata, ka matu apgriešanu vajag uzticēt frizierim, tātad speciālistam, viņi iet pie zobārsta, jo zobi jāuztic speciālistam, bet “smadzenes” nez kāpēc, pēc vairāku domām, nevajag uzticēt speciālistam, tās vajag “knibināt” pašiem vai nemaz nevajag rūpēties.

### Par mani pašu

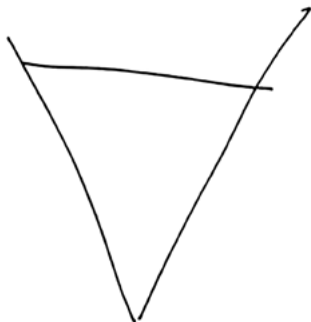
Es esmu īstena latgaliete, tāpēc, kā saka mans vīrs, esmu čakla, strādīga un aktīva. Esmu ne tikai ārste psihoterapeite, narkoloģe, grupu terapeite, bet arī medicīnas zinātņu doktore un RSU docente. Vēl esmu psihodinamiskās pieejas supervizore. Turklāt esmu arī sieva, mamma diviem jau pieaugušiem bērniem un omīte mīlam mazdēlam, kas nu jau ir skolnieks. Esmu draudzene, kolēģe...

Ārpus darba man vasarās ļoti patīk strādāt dārzā. Puķes... Visu laiku kaut ko stādu, pārstādu. Kaimiņš vīram teica: “Tev sieva laikam strādā botāniskajā dārzā.” Eju uz jūru, peldos, nūjoju. Arī konservēju. Rudeņos ļoti patīk sēņot, ziemās – slēpot. Nu jau 18 gadu nodarbojos ar kalnu slēpošanu, slēpoju gan Latvijā, gan Alpos, gan Pirenejos. Labprāt apmeklēju teātra izrādes, koncertus. Daudz ceļoju. Man patīk lasīt grāmatas, skatīties filmas, īpaši psiholoģiskās un kriminālfilmas, patīk šķetināt notikumus. Kādreiz adīju, nu jau daudzus gadus neadu, bet ļoti patīka tie mazie darbiņi – cimdī, zeķes. Varbūt pensijā, ja tā pienāks, atkal adīšu. Ja man vajag sirdsmieru, es runāju ar cilvēkiem, piezvanu draudzenei, runāju ar vīru vai arī pievērsos kādam vaļaspriekam. Tas ir atkarīgs no situācijas, kādu mieru man vajag. Ja tā ir situācija, kurā nepieciešama profesionāla palīdzība, es eju pie kolēģa supervizora vai psihoterapeita.

Ja man būtu iespēja izteikt trīs vēlēšanās zelta zivtiņai, es lūgtu, lai ir veselība man un mani tuvākajiem, lai varu daudz ceļot un apceļot pasauli, īpaši vietas, kur vēl neesmu bijusi, – Austrāliju, Jaunzēlandi, Amerikas kreiso krastu, lai varu profesionāli sasniegt to, ko vēlos...

Grāmatas lasītājiem es novēlu atrast sevi, sastapties ar savu iekšējo būtību, nenobīties un attīstīties. Psihoanalītiķa, profesora Salmana Akhtara vārdiem varētu teikt: “Viss beidzas labi. Ja šobrīd nav labi, tad tās vēl nav beigas!”

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



Psiholoģiskās palīdzības zīmējums – laipa pār bezdibeni (zemapziņu).

---

*Stāstu pierakstīja **Sintija Gerdena**,  
RSU maģistra studiju programmas “Supervīzija”  
1. kursa studente*

## Dr. med. Signe Tomsone



Asociētā profesore, Rīgas Stradiņa universitātes Rehabilitācijas fakultātes dekāne.

**Dzimusi:** Rīgā.

**Izglītība:** ārsta kvalifikācija Tartu Universitātē (1994); ergoterapeita kvalifikācija Latvijas Medicīnas akadēmijā (1996); medicīnas zinātņu doktora grāds Rīgas Stradiņa universitātē (2010).

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** iespēja būt klāt un attīstīt ergoterapijas profesiju Latvijā; attīstīt un pilnveidot izglītības procesus rehabilitācijas nozarē Latvijā; pētniecība (novecošana, funkcionēšana, indivīda un vides mijiedarbība).

**Atziņa:** Tēmē uz mēnesi – pat ja aizšausi garām, būsi starp zvaigznēm!

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un saistība ar psiholoģiskās palīdzības pasauli

Strādāju Rīgas Stradiņa universitātes Rehabilitācijas fakultātē. Mana profesionālā piederība – ārstniecības persona, ergoterapeite. Man ir interese un vēlme sekot līdzi aktualitātēm veselības aprūpē, tajā pašā laikā ikdienas prioritāte ir iedziļināšanās akadēmiskajā darbā – izglītībā, pētniecībā. Pēdējos piecus gadus klāt nākuši arī dekāna pienākumi, kas vairāk ir administratīvs darbs, tāpēc profesionālajā dzīvē ir liels izaicējums sabalansēt dažādās lomas.

Mana saikne ar psiholoģisko palīdzību vairāk saistīta ar izglītību, nedaudz ar pētniecību, jo programma “Veselības psiholoģija” RSU vēsturiski sāka veidoties Rehabilitācijas

fakultātē, savukārt pēc 2014. gada strukturālajām pārmaiņām tālāka programmas attīstība notika citā fakultātē. Tajā pašā laikā sadarbība ar kolēģiem ir cieša, jo funkcionālajiem speciālistiem, rehabilitācijas nozarē strādājošiem profesionāļiem, psiholoģijas pamatzināšanas ir ļoti būtiskas ikdienas darbā ar pacientiem. Tāpēc Rehabilitācijas fakultātes studiju programmās ir iekļauti atbilstoši studiju kursi. Tāpat sadarbība veidojas, pateicoties studējošo pētnieciskajiem darbiem par cilvēka veselības, hroniskas slimības, dažādu faktoru, t. sk. psiholoģisko, ietekmi uz cilvēka funkcionēšanu un citām tēmām.

Savā dzīvē esmu ļāvusies nejaušībām, kas ir devušas iespējas sastrādāties ar kolēģiem, kuri saredzēja nepieciešamību attīstīt veselības psiholoģijas virzienu. Viņu aizrautība un aktīvā darbība palīdzējusi ieraudzīt kopīgos interešu punktus, kuros ir iespēja dot savu pienesumu, lai veidotos jauni psiholoģiskās palīdzības virzieni, un tas ir lieliski!

Mana bērnība pagāja ciešā kontaktā ar vecvecākiem, un man vienmēr bijis interesanti sarunāties ar senioriem. Tādēļ pētniecībā mana interese par gerontoloģiju un geriatriju ir likumsakarīga. Vecums saistās ar pakāpeniskām pārmaiņām cilvēka dzīvē, kas ietver arī problēmas un grūtības, piemēram, veselības pasliktināšanos un funkcionēšanas ierobežojumus, vientulību. Psiholoģiski pielāgoties pārmaiņām ir izaicinājums. Šobrīd dzīvojam situācijā, kurā apstākļi veicina iespēju dzīvot ilgi, tādēļ arī psiholoģiski jāgatavojas izmantot šo dabas dāvanu, lai garo dzīvi aizvadītu aktīvi, veselīgi un laimīgi.

Manu profesionālo dzīvi ir ietekmējušas nejaušības, kas, savstarpēji mijiedarbojoties, savukārt ir radījušas likumsakarības. Aizraušānās ar sportu skolas gados ietekmēja manu izvēli studēt Tartu Universitātē, iegūstot sporta ārsta kvalifikāciju. Sporta medicīna likās īpaša izvēle un būtībā kļuva par nozīmīgu dzīves pagrieziena punktu, jo studijas nodrošināja internacionālu pieredzi, iespēju dzīvot citā kultūrvidē un augt kā cilvēkam, kas ir atvērts dažādībai.

Deviņdesmito gadu sākumā Latvijas Medicīnas akadēmijā tikko bija izveidota Rehabilitācijas fakultāte, kurā jaunos ārstus aicināja studēt rehabilitoloģijas rezidentūrā. Šo studiju laikā radās iespēja mācīties modificētā mācību programmā ergoterapiju. Iepriekš man bija personiska saskare ar cilvēku, kam ir izteikti funkcionēšanas ierobežojumi, tādēļ, redzot to, kādas ir iespējas palīdzēt, sapratu, ka tā ir ļoti interesanta joma, ka man patīk darbs ar cilvēkiem, un šī izvēle likās man ļoti piemērota. Tā nu ir sanācis, ka esmu piedalījies ergoterapijas kā profesijas veidošanā Latvijā.

Vēlāk iespēja piedalīties lielā starptautiskā pētnieciskā projektā deva pieredzi pētniecībā un kontaktus, kuriem pateicoties varēju profesionāli augt un aizstāvēt disertāciju, attīstīt akadēmisko karjeru.

Izturēju pēcdoktorantūras konkursu Lundas Universitātē (Zviedrijā) un ieguvu iespēju atkal pabūt citā kultūrvidē, iepazīt citus darba apstākļus, pārvērtēt dzīvi un iegūt otru elpu. Pēc atgriešanās Latvijā zināmā mērā biju gatava darbam jaunā kvalitātē, tāpēc pieteicos izsludinātajai dekāna amata vakancei RSU Rehabilitācijas fakultātē. Tagad man ir pirmie doktoranti. Mans mērķis ir atbalstīt un virzīt šos studentus, lai viņi kļūtu par doktoriem, lai tas būtu viņu mērķtiecīga darba sasniegums.

Rehabilitācijas nozarē, tāpat kā veselības aprūpē kopumā, mainās apstākļi, tādēļ jāmainās profesionālajai izglītībai. Vēlos, lai izglītības pilnveides ierosmes nāk no profesionālās vides – vairākām funkcionālo speciālistu profesijām šobrīd nav aktuālo

profesijas standartu, un jāvirza to izstrāde. Svarīgi, lai RSU Rehabilitācijas fakultāte attīstītu savas izglītības programmas atbilstīgi aktuālajai situācijai veselības aprūpē.

### **Nākotnes akcenti**

Domājot par nākotni, daudz izaicinājumu redzu augstākajā izglītībā kopumā, jo ir liela fragmentācija. Ticu, ka sadarbībā ir spēks. Gribētu, lai veidojas laba sadarbība ar kolēģiem gan pašā universitātē, gan ārpus tās sienām, lai mēs savus resursus apvienojam un iegūstam pēc iespējas labāku sinerģiju. Brīžiem ir sajūta, ka strādājam izdegšanas režīmā, un tas nav labi.

Izdegšanas elements sabiedrībā ir klātesošs. Cenšamies to maskēt visiem spēkiem, neparādīt, ka esam vāji, kaut esam sasnieguši savu limitu. Tomēr mēs esam tikai cilvēki. Noliedzam, ka mums katram vajag laiku sev, atpūtu, labi zinot, ka izrāpšanās no bedres, ko paši sev izrokam, ir ārkārtīgi ilga un smaga. Nozīmīgs jautājums, par ko ir jārunā, – kā cilvēkiem savu dzīvi organizēt un vadīt saprātīgi, kas ir svarīgi arī ilgdzīves kontekstā, proti, kā mēs gribam mūžu nodzīvot. Profesionālā darbība aizņem mūsu dzīves lielāko daļu, un skaitliski Latvijā cilvēku kļūst mazāk. Sākam darīt divu vai pat četru cilvēku darbu – tas nav ilgtspējīgi, tāpēc aktualizējas jautājumi, kā mēs sevi varam pasargāt, atjaunot spēkus.

Ceru, ka pēc 10 gadiem sabiedrība būs iemācījusies labāk strukturēt savu darbu un atpūtu un piedzīvos brīdi, kad darbam veltīsim limitētu laika apjomu un veiksmīgāk izmantosim iespējas arī sevis pilnveidošanai, attīstīšanai un enerģijas atgūšanai. Dzīve būs harmoniskāka.

### **Mani skolotāji**

Pirmie nozīmīgākie dzīves skolotāji man bijuši vecvecāki, no kuriem esmu mācījusies, ka svarīgi ir turēt solījumus un paveikt darbus, ko esmu uzņēmusies. Skolas gaitas pagāja Rīgas 2. vidusskolā, un augstu vērtēju ikkatra skolotāja devumu manā izaugsmē.

Svarīga loma manā dzīvē bijusi akadēmiskās airēšanas trenerēm Ivetai Reinei un Ilzei Krūzei, kuras mācēja ieaudzināt ne tikai tādas sportistam nozīmīgas vērtības kā apņemšanos, spēju izdarīt maksimāli visu mērķa sasniegšanai, bet arī katram cilvēkam svarīgās īpašības: sadarboties komandā, spēju analizēt un pieņemt situācijas, kurās ārējie faktori ir spēcīgāki par tevi, taču ir jāsaņemams un jāiet tālāk. Šajā laikā guvu sportisko rūdījumu, iemācījos sadarboties ar komandas biedrenēm, ar kurām vēl šobrīd periodiski sazinos.

Lundas Universitātē profesore Suzanne Ivaršone (*Susanne Iwarsson*) ir bijusi mana skolotāja pētniecībā, brīnišķīga kolēģe, piemērs, kā attīstīties, atbalstīt kolēģus, prasmīgi veidot karjeru un sabalansēt dažādas dzīves lomas. Uzskatu, ka dzīvē mācīties un vērtīgu pieredzi gūt var no ikviena cilvēka.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības un jomas attīstības raksturojums**

Psiholoģiskā palīdzība ir nozīmīga ārstniecības un rehabilitācijas procesa sastāvdaļa. Rehabilitācijā psiholoģiskajam atbalstam ir ļoti liela nozīme, jo cilvēks piedzīvo sarežģītas situācijas, dažreiz slimības vai traumas dēļ dzīve kardināli mainās, un ir

nepieciešams laiks, lai adaptētos jaunajai situācijai. Tas ir ilgtermiņa process, tāpēc svarīga ir speciālista klātbūtne un atbalsts gan pacientam, gan arī profesionāļiem un komandai.

Psiholoģisko palīdzību varētu raksturot kā profesionāļa spēju izvērtēt cilvēka domāšanas procesus un citus psiholoģiskos aspektus, tos strukturēt un tādējādi noteikt cilvēka vājās un stiprās puses, ņemot vērā situācijas kontekstu, kurā cilvēks atrodas. Attiecīgi – dot ieteikumus vai praktisku intervenci, lai cilvēks sevi iepazītu, izprastu un varētu sekmīgāk risināt savas problēmas un sarežģījumus. Psiholoģiskās palīdzības speciālistam jāpiemīt empātībai, spējai otrā ieklausīties, iejusties un pieņemt otru, distancējoties no saviem personiskajiem pieņēmumiem, problēmām un uzskatiem. Ļoti svarīga ir pacietība, jo darbam visbiežāk nav tūlītēju rezultātu, kā arī spēja mobilizēties. Tā kā profesija ir saistīta ar vadīšanu, konsultēšanu, būtiski ir atcerēties, ka ētiski tā nav savienojama ar apzinātu manipulēšanu ar cilvēkiem.

Latvijā cilvēkiem ir diezgan liela interese par psiholoģiskas dabas jautājumiem un procesiem, un varētu teikt, ka sabiedrība ir kopumā izglītota dažādos psiholoģijas aspektos. Manuprāt, tas ir saistīts ar mūsu vēsturisko pieredzi, ar to, ka pēdējās desmitgadēs ir bijušas dažādas pārmaiņas, kurās cilvēki nav īsti atraduši savu vietu un meklējuši atbildes uz dzīves izvirzītiem jautājumiem, lai atrastu sevi jaunajā situācijā. Tieši psiholoģiskie aspekti, to izpēte viņiem palīdz atklāt situāciju labāk, un, izprotot sevi kopumā, cilvēki spēj veidot labākas attiecības ar apkārtējo pasauli.

Psiholoģijas attīstība Latvijā nav bijusi viennozīmīga, taču, manuprāt, lielākais sasniegums ir tas, ka ir pieņemts Psihologu likums, kas sakārto profesionālās darbības robežas, iezīmē darbības virzienus, nosaka prasības izglītībai. Tas palīdz ne tikai pašiem psihologiem, bet arī cilvēkiem ārpus nozares orientēties un izsekot līdzī situācijai un rezultātā sagaidīt atbilstošu profesionālo darbību tam, kas ir paredzēts.

### **Par mani pašu**

Bērnībā vēlējos kļūt par saldējuma pārdevēju. Patika doma, ka es pati varētu ēst saldējumu, iepriecināt citus un būt sabiedrībā. Bērnībā biju ļoti pārliecināta, ka nebūšu skolotāja.

Domāju, ka lielā mērā es jūtos kā Visuma daļa – savā laikā un vietā. Lai gan esmu dzimusi un augusi pilsētā, man ļoti būtiska ir saikne ar dabu, dabas notikumu vērošana un izjaušana, kas man dod sajūtu – esmu daļa no tā visa, esmu dzīva. Caur gadalaiku maiņu izjūtu dzīves cikliskumu un pieņemu lietu pārejošo raksturu, pārmaiņas. Apziņas, ka esmu šajā pasaulē viesis uz kādu brīdi, un gribu šo laiku pavadīt jauki, taču rūpējos, lai pēc manis citiem te ir tikpat patīkami. Domājot par to, ko es varu palīdzēt un iedot, manuprāt, es spēju dot cilvēkiem dzīvesprieku un sparū. Šobrīd atrodos savas dzīves zenītā un ir patīkami atskatīties uz notikumiem, kas bijuši, taču ar entuziasmu skatos arī nākotnē. Ceļš man ir svarīgāks nekā galamērķis.

Zinu, cik svarīgi ir atrast laiku sev, atpūtai, izgulēties, lai varētu atgūt enerģiju un “uzlādēt baterijas”, kas pēc tam palīdz darboties ar jaunu sparū. Manu prieku vairo arī tas, ja maniem mīļajiem cilvēkiem, ģimenei, viss ir labi: sakārtotas attiecības, stipra veselība, ieceres, kuras īstenot. Tad arī es jūtos laimīga.

Mani iedvesmas avoti ir dabas daudzveidība, it īpaši ūdeņi – jūra, upes un ezeri. Patīk nerimtīgā ūdens kustība – izmantoju katru izdevību braukt ar laivu vai kādu citu peldlīdzekli. Individuālas cikliskas fiziskas darbības – pastaigas vai skriešana – palīdz sakārtot domāšanu. Ikdienas paradumi, kas sniedz dzīves balansu, ir labs miegs, tējas tase, pastaigas un vienkārši iespēja kaut uz mirkli aizvērtām acīm pabūt vienatnē.

Everests šobrīd ir ikdienas uzdevumu risināšana, mēģinot izvairīties no nevajadzīgiem sīkumiem un spēt pamanīt pozitīvas lietas notikumu plūsmā. Ja man būtu iespēja zelta zivtiņai izteikt trīs vēlēšanās, es lūgtu, lai maniem mīļajiem viss ir labi. Lūgtu piepildīt sapni, lai man atvēlētais dzīves laiks būtu pēc iespējas garāks. Un es palūkotu apkārt, vai tuvumā nav kāds, kam vairāk nekā man vajadzīga tā trešā vēlēšanās, – to labprāt atdotu.

Plašākā kontekstā es vēlos, lai sabiedrība noturētu to sajūtu, ko gūvām simtgades svinību laikā, – kopā darbojoties, mums ir spēks. Gribētu, lai valstī būtu ilgtermiņa redzējums par vienotu, labklājīgu, saprotošu un spēcīgāku sabiedrību, tās attīstību.

Grāmatas lasītājiem novēlu rast laiku apstāties, padomāt par sevi, par lietām, kas notiek, un izprast to mijiedarbību. Lai mēs varētu nodzīvot piepildītu un skaistu dzīvi, nepieciešama refleksija un analīze. Ja to nedara, tad nepamanām, kur paliek laiks un kur mēs “aizveļamies”.

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



Psiholoģisko palīdzību, manuprāt, raksturo simbols trijstūris. Aktīvas, veselīgas novecošanās kontekstā ir teorijas, kurās runāts par līdzsvarotu mijiedarbību starp cilvēka mērķiem, viņa spējām un vides faktoriem, – arī to var simboliski attēlot trijstūra formā.

---

*Stāstu pierakstīja Līva Vīgante,  
RSU maģistra studiju programmas “Mākslas terapija”  
1. kursa studente*



## Dr. psych. Anda Upmane



Docente Latvijas Universitātes Pedagoģijas un psiholoģijas fakultātes Psiholoģijas nodaļā, sertificēta konsultatīvā psiholoģe, grupu psihoterapeite.

**Dzimusi:** Rīgā.

**Izglītība:** psiholoģijas bakalaura grāds, psihologa asistenta un psiholoģijas skolotāja kvalifikācija Latvijas Universitātē (1994); sociālo zinātņu maģistra grāds psiholoģijā Latvijas Universitātē (1996); kvalifikācija – psihodrāmas līderis, iegūta Stokholmas Psihodrāmas, sociometrijas un grupu psihoterapijas institūtā un Latvijas Moreno institūtā (2002); psiholoģijas doktore, Latvijas Universitāte (2010).

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** docente Latvijas Universitātes Pedagoģijas un psiholoģijas fakultātes Psiholoģijas nodaļā (no 2011. gada); privātprakse psiholoģiskajā konsultēšanā un grupu psihoterapijā (no 2002. gada); lektore Latvijas Universitātes Pedagoģijas un psiholoģijas fakultātes Psiholoģijas nodaļā (no 1996. gada); psiholoģe Nodarbinātības valsts dienesta Darba meklētāju klubā (1996–2002); asistente Latvijas Universitātes Pedagoģijas un psiholoģijas fakultātes Psiholoģijas katedrā (1994–1996); psiholoģijas skolotāja, psiholoģe Rīgas Centra humanitārajā ģimnāzijā (1993–1996).

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Esmu psiholoģe konsultante, grupu terapeite, taču šajā stāstā lielāku fokusu vērsīšu uz to, ka esmu cilvēks, kas strādā psihologu izglītošanā, lai gan ir iespējams, ka šis lomas sajuksies. Stāsts par to, kā es nonācu psiholoģijā un psiholoģijas mācīšanās, visdrīzāk šodien nebūtu iespējams, notikumu gaita būtu citāda.

Palikt strādāt universitātē man piedāvāja mana bakalaura darba vadītāja Inta Tiltiņa. Esmu viņai bezgala pateicīga par šo iespēju. Tolaik psiholoģija tikai sāka attīstīties, bija daži pasniedzēji. Ar to nepietika, jo interese par psiholoģiju auga – tāpat kā interesentu skaits. Tā es uzreiz sāku strādāt – ar bakalaura grādu un tik minimālām zināšanām, ar kādām cilvēks varēja būt pēc bakalaura līmeņa studijām 90. gados. Bieži bija tā, ka pati mācījos par noteiktu tēmu, tad gāju ar šīm zināšanām uz universitāti un mācīju studentus.

Visus šos 25 gadus, kopš es strādāju Latvijas Universitātē, vienmēr esmu bijusi klāt arī pie programmu izveides, izstrādes, akreditācijas, pilnveidošanas un izmaiņām. Kā programmas direktore, mācībspēks vai kā citādi universitātē patiešām esmu ļoti daudz darījusi, lai veidotu, pilnveidotu un tiktu akreditētas visas studiju programmas, kas mums ir bijušas. Mēs universitātē bijām vieni no pirmajiem Latvijā, kas sāka mācīt psihologus, un man ir izjūta, ka esmu šajā procesā vienmēr bijusi klātesoša. Esmu redzējusi, kā nozare attīstās, pilnveidojas, mainās visu šo gadu laikā. Varētu pat teikt, ka mēs izveidojām pamatu, no kura notika tālākā psiholoģijas attīstība.

Šobrīd profesijā man ir svarīgi iet līdzī laikam, maksimāli integrējot svaigāko, aktuālāko, nozīmīgāko un nekādā veidā nepazaudēt iespēju turēties pie tās straumes, kurā es esmu. Man ir izjūta, ka es gribu atrast un mācīties vēl kaut ko jaunu, ko es vēl neesmu darījusi, iespējams, pat citā jomā. Proti, kaut ko, kas ir pamatots, skaidrs, loģisks un noderīgs. Iespējams, ka tā vairs nebūs konsultēšana, tā nebūs grupu terapija, es nezinu, kas tas būs, – visdrīzāk laba, atzīta, stilīga metode, kas ir pierādīta, ka tā strādā.

### Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums

Psiholoģiskā palīdzība – tā ir sadarbība starp diviem cilvēkiem, no kuriem viens ir apmācīts profesionālis un otrs ir motivēts šo palīdzību saņemt. Kā psihologs es varu palīdzēt paskatīties uz lietām no citas puses, bet nevaru ne dot padomu, ne atvērt durvis viņa vietā, taču varu iedrošināt. Simbols, kas varētu to raksturot, ir aizvērtas durvis, pie kurām stāv klients un viņam blakus psihologs, kas saka: “Nu, taisi vaļā tās durvis!” Un klients viņam atbild: “Attaisi tu!”

Domājot par nozīmīgākajiem pagrieziena punktiem psiholoģijas attīstībā Latvijā, manuprāt, viens no tiem bija tad, kad mēs paši mācījāmies maģistrantūrā (90. gados) un kad atbrauca vairāki psihologa profesionālajā darbā pieredzējuši ārzemju latvieši, kas bija dzīvojuši Amerikā, Kanādā, Zviedrijā, Austrālijā un citur. Sandra Beatrice Sebre, Jānis Grants, Lia Kapele, Ināra Erdmane, Lalita Saliņa, Māris Ķirsons, Solveiga

Miezīte u. c. būtībā atveda psiholoģisko palīdzību uz Latviju tādu, kāda tā ir tagad. Esmu priecīga, ka man bija iespēja mācīties laikā, kad šie cilvēki dalījās ar savām zināšanām. Pirms tam mēs gandrīz neko nezinājām par kognitīvi biheiviorālo terapiju, ģimenes terapiju, par atkarību terapiju. Ienāca pavisam cits skatījums uz psiholoģisko izpēti. Jāsaka, ka vēlāk studijās piedzīvotais neatstāja tik lielu iespaidu kā šīs ārzemju latviešu pasniedzēju vadītās nodarbības un sniegtās zināšanas. No ārzemju kolēģu pasniegtā radās sniega bumbas efekts, bez tā man būtu grūti iztēloties psiholoģiju tādu, kāda tā ir tagad Latvijā.

Pamazām sāka mainīties arī priekšstats par psiholoģisko palīdzību sabiedrībā – psihologs vairs nebija bubulis, pie kā ved bērnus, ja viņiem ir kādas problēmas. Šodien attieksme pret psiholoģiju Latvijā moteikti ir daudz pieņemošāka, ar lielāku izpratni, nekā tas bija iepriekš.

Uzskatu, ka nākotnē psiholoģijā ļoti ienāks tehnoloģijas un būs dažādi jautājumi, kuri tādēļ būs jārisina, jo, manuprāt, psiholoģiskajai palīdzībai kontakts neatkarīgi no visām tehnoloģijām ir ļoti svarīgs. Iespējams, ka pēc 10 gadiem nāksies domāt, kā aizvietot zaudēto kontaktu, jo tehnoloģijas paņems daudz. Daudz mainīs arī straujā neirozinātņu attīstība. Pēc 20 gadiem mēs strādāsim tikai ar tādām metodēm, kas ir pārbaudītas, iedarbīgas, efektīvas un, visdrīzāk – īsas.

### **Mani skolotāji**

Domājot par profesionālo karjeru, gribu pieminēt manus svarīgākos skolotājus. Viena no skolotājām, kas noteikti jāpiemin, ir Inta Tiltiņa, kas iedrošināja uz tālāku darbību, jo viņa jau bakalaura studiju laikā mūs ņēma līdzi uz dažādiem semināriem, rosināja vadīt kursus un ievada mūs praktiskajā darbā. Viņa vispār iedrošināja kaut ko sākt darīt, kustēties, mācīties.

Īpaši pateicīga esmu Liai Kapelis no Austrālijas, kas ļoti intensīvi mums mācīja konsultēšanu. Tās pamatlietas, ko esmu iemācījusies, visticamāk, nāk no viņas. Tas bija dzelzains, tehniski grūts un smags treniņš. Otra mana svarīgākā konsultēšanas skolotāja ir Jeļena Česnakova no Pēterburgas. Šīs mācības notika dažus gadus vēlāk, un tās deva iespēju visu sakārtot labā sistēmā un nostiprināt.

Kā ļoti svarīgs notikums manā profesionālajā karjerā noteikti jāmin psihodramas mācības, ko vadīja viena no skolotājām, kas brauca un vēl joprojām ik pa laikam brauc uz Latviju, – Ināra Erdmane. Mana kopējā izglītība psihodramā ilga aptuveni sešus gadus. Dažādos līmeņos es mācījos grupu terapiju, sociometriju – tas bija svarīgs papildinājums un palīgs konsultēšanai. Par savu profesionālo un akadēmisko izaugsmi esmu ļoti pateicīga manai doktora disertācijas vadītājai Sandrai Sebrei. Protams, ja runā par profesionālo izaugsmi, tad svarīga bija arī personīgā psihoterapija.

### **Par mani pašu**

Neatceros, vai es pati to gribēju vai kāds man iestāstīja, ka es to gribu, bet bērnībā vēlējos būt bērnudārza audzinātāja, skolotāja. Šobrīd nejuutos tā, ka es to būtu gribējusi, taču es zinu, ka tāds fakts bija.

Sevi plašākā kontekstā raksturotu ar puzzles simbolu. Ir kopīgais attēls un viens gabaliņš. Ir daudz daļu, kuras ir svarīgas, bet bez tā viena gabaliņa bilde nav pilnīga. Šim gabaliņam ir viena vienīga īstā vieta, kur tas ir derīgs. Reizēm tas izskatās derīgs arī citās vietās, tomēr ar laiku kļūst skaidrs, ka tam ir jāatgriežas savā vietā, kura tam ir paredzēta. Un tas arī ir kaut kādā mērā par mani. Svarīgi ir arī tas, ka apkārt ir simti vai pat tūkstoši, miljoni citu gabaliņu, bez kuriem bilde nav pilnīga.

Domājot par to, kas es esmu, atkal nākas atcerēties visas lomas, ko varu "spēlēt". Tagad ir svarīgi saprast, kuru no visām lomām šajā brīdī ir būtiski pieminēt. Kad cilvēkam jautā: "Kas tu esi?" – viņš parasti min dažādas lomas: sieviete, psihologs u. tml. Man sevis raksturojumā pirmo vairs negribas teikt: "Psiholoģe." Beidzot ir pienācis laiks, kad "psihologs" vairs nav manas identitātes galvenā sastāvdaļa. Nu es esmu daudz kas vairāk – sieviete, sieva, draudzene – visas šīs lomas man ir daudz svarīgākas nekā darba joma, un es īstenībā par to priecājos. Ja man uzdotu šo jautājumu pirms 20 gadiem, es noteikti izstāstītu 10 lietas, no kurām pirmās dažādos locījumos būtu kaut kas par psihologu un palīdzētāju, bet šobrīd – nē.

Es vēlos harmoniju visā. Lai lietas ir sakārtotas, lai nekas nav nepareizi, ne par daudz, ne par maz. Es vēlos, lai man būtu iespēja ceļot, kad es to gribu. Lai man apkārt ir cilvēki, no kuriem es varu mācīties. Lai es saprotu, kas man no viņiem ir jāamācās. Lai man apkārt ir mani cilvēki, ar kuriem man ir labi, kuri mani iepriecina, ar ko man ir viegli visās jomās. Man nav tādu unikālu vai īpašu hobiju. Tas, kas man patiešām patīk un ko es ar prieku daru, ir mājas labiekārtošana, dārza darbi, fotografēšana, man ir trīs suņi. Man ir ļoti svarīgs klusums, es neklausos radio, man nav televizora. Es klausos tikai to mūziku, ko es gribu, un tad, kad es gribu. Tas man ir nepieciešams. Man ir māja, kurā es to pilnīgi brīvi varu realizēt bez kādiem trokšņiem. Man patīk būt klusumā, ir tik labi, ka man vairs netraucē manas domas. Atceros laiku, kad atnācu mājās un uzreiz ieslēdzu skaņu kaut kam, lai nebūtu jādomā visādas domas, savukārt šobrīd būt klusumā ar sevi un nejusties traucētai ir viens no paradumiem sirdsmieram.

Nekad neesmu bijusi mērķu cilvēks, esmu procesa cilvēks. Es nekad neesmu izvirzījusi kādus savus mērķus, ko man vajag sasniegt. Man dzīvē visas lietas ir sakārtojušās, izvēloties kaut ko vai atsakoties no kaut kā. Neesmu mēģinājusi izvirzīt sev kādus augstus sasniedzamos mērķus. Man tas nesagādā prieku – izvirzīt un tad sasniegt. Man drīzāk sagādā prieku atteikties no kāda nevajadzīga mērķa un baudīt dzīvi.

Varbūt šī grāmata palīdz ieraudzīt savu cilvēku.

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



“Atbalsts”. Garākā, taisnākā līnija ir konsultants vai psihologs, otra līnija ir klients, kuram vajag atbalstu, savukārt trešā līnija ir mērķis kādā noteiktā attālumā, uz kuru klients iet. Viņš varētu nākt tuvāk, viņš var aiziet citur, bet viņam vajag psihologu tuvu, lai viņam ir, uz kā atbalstīties.

---

*Stāstu pierakstīja **Laura Rudzīte**,  
RSU maģistra studiju programmas  
“Konsultatīvā psiholoģija”  
1. kursa studente*

## Dr. med. Aivars Vētra



Profesors Rīgas Stradiņa universitātē, rehabilitācijas ārsts, Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas galvenais speciālists fizikālajā un rehabilitācijas medicīnā, Latvijas Rehabilitācijas profesionālo organizāciju apvienības prezidents.

**Dzimis:** desmit gadus pēc kara Viesītē.

**Izglītība:** Rīgas Medicīnas institūts, Pediatrijas fakultāte (1980).

**Nozīmīgākie izglītības, darba un dzīves pieturas punkti:** pārcelšanās uz Rīgu (1962); mācību uzsākšana Rīgas 1. vidusskolas 5. klasē (1967); kora dziedāšanas uzsākšana pie diriģenta Haralda Medņa (1973); iestāšanās Rīgas Medicīnas institūtā (1974); izvēle kļūt par bērnu ķirurgu (1980); kļūšana par precētu vīru un divu dēlu tēvu (1984–1986); iesaistīšanās Latvijas Augstākās padomes vēlēšanu kampaņā un starts Jūrmalas deputātu padomes vēlēšanās (1989); daļēja aiziešana no ķirurga darba Bērnu klīniskajā universitātes slimnīcā uz Jūrmalas domi veselības aprūpes vadībā (1991); kļūšana par jaunveidojamā Nacionālā rehabilitācijas centra “Vaivari” direktoru uz 13 gadiem (1992); pievēršanās burāšanai un jahtklubu lietām kopā ar dēliem (1993); Rehabilitācijas fakultātes izveidošana un kļūšana par tās dekānu uz 20 gadiem (1994); aiziešana no aktīvas bērnu ķirurģijas veselības problēmu dēļ un specializācija rehabilitoloģijā (1995–1996); Latvijas Rehabilitācijas profesionālo organizāciju apvienības dibināšana (1995); doktora disertācijas aizstāvēšana (2001); kļūšana par Latvijas pārstāvi Eiropas Medicīnas speciālistu apvienības Rehabilitoloģijas sekcijā (2002); kļūšana par profesoru (2003); kļūšana par Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas galveno speciālistu rehabilitoloģijā (2008); Rehabilitācijas klīnikas izveide Rīgas Austrumu klīniskajā universitātes slimnīcā (2012); iestāšanās studentu korporācijā *Fraternitas Lataviensis* un pievienošanās Prezidija konventa vīru korim (2014).

**Atziņa:** Jādara uzreiz!

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana profesionālā dzīve un saistība ar psiholoģiskās palīdzības pasauli

Kopā ar kolēģiem esmu sniedzis zināmu ieguldījumu psiholoģiskās palīdzības prakses un izglītības attīstībā mūsu valstī. Pirmkārt, tas ir saistīts ar multiprofesionālās rehabilitācijas koncepta adaptēšanu un ieviešanu Latvijā ap 1992. gadu. Otrkārt, regulāri tikām aicinājuši klīniskos psihologus strādāt un darboties rehabilitācijas jomā. Treškārt, kā Rīgas Stradiņa universitātes Rehabilitācijas fakultātes dekāns atbalstīju mākslas terapeitu kā funkcionālo speciālistu profesijas attīstību. Šīs profesijas paredz speciālistu prasmi veikt cilvēka funkcionēšanas novērtēšanu un darbu biopsihosociālā veidā. Ceturtkārt, kopā ar profesori Kristīni Mārtinsoni, docenti Jeļenu Koļesņikovu un citiem kolēģiem formulējām veselības psiholoģijas jomu, atbalstīju arī šīs programmas īstenošanu un uzsākšanu Rehabilitācijas fakultātē, caur Latvijas Rehabilitācijas ārstu biedrību līdzdarbojoties likumdošanas aktivitātēs un atbalstot Psihologu likuma pieņemšanu. Arī šobrīd turpinu piedalīties regulārās diskusijās ar Veselības ministriju par veselības psihologu un klīnisko psihologu monoprofesionālās palīdzības akceptēšanu rehabilitācijas medicīnas un terapiju pakalpojumos.

Biopsihosociālās rehabilitācijas ietvaros psiholoģija ir neatņemams profesionāls pakalpojumu virziens. Es kā rehabilitācijas ārsts ļoti labi saprotu, ko sagaidu no veselības un klīniskā psihologa multiprofesionālas rehabilitācijas gaitā. Tā ir darbošanās komandā, komandas darba atbalstīšana un iesaistīšanās komandas sapulcē, konsultējot pārējos komandas locekļus par psiholoģiskajiem aspektiem konkrētā pacienta rehabilitācijā un saviem novērojumiem.

### Mani profesionālie mērķi

Runājot par maniem šī brīža nozīmīgākajiem profesionālajiem mērķiem, es varētu teikt, ka atšķirībā no profesores Mārtinsones, kura, veidojot izglītības programmas, apraksta profesijas (mākslas terapija, supervīzija) vai nozares (veselības psiholoģija, konsultatīvā psiholoģija), veidojot par tām grāmatas laviešu valodā, joprojām neesmu uzrakstījis grāmatu par rehabilitāciju. Tas varētu būt mans pirmais mērķis. Otrais mērķis – attīstīt veidus, kā sevi izmantot, lai sasniegtu sabiedrībai nozīmīgus mērķus rehabilitācijā un medicīnā. Trešais profesionālais mērķis ir sakārtot savu ārstniecisko praksi, lai tā būtu vairāk jēgpilna un dotu augļus šajā jomā arī nākotnē.

### Par psiholoģisko palīdzību

Ar saviem vārdiem definējot, kas ir psiholoģiskā palīdzība, es teiktu, ka no funkcionēšanas viedokļa tā ir būtisks aspekts personas un vides attiecību harmonizēšanā. Runājot par psiholoģiskās palīdzības jomu raksturojošām kvalitātēm, pirmkārt, vēlos akcentēt problēmu ar psihologu pieejamību, otrkārt, psihologu spēju sintezēt pacienta sniegto informāciju un sniegt savu viedokli, atbalstu un padomus pārējai rehabilitācijas komandai, kā arī, treškārt, spēju pārliecināt pacientu saņemt šo palīdzību un nebaidīties. Es vienmēr profesionāli esmu apbrīnojis psihologus, kuri ir spējīgi krīzes situācijās paust empātiju, lai profesionāli palīdzētu.



Runājot par sabiedrības attieksmi pret psiholoģisko palīdzību Latvijā, manuprāt, salīdzinot ar Ameriku, kur cilvēki ir atvērti un gatavi kaut ko uzticēt psihoterapeitam vai psihologam, Latvijai vēl ir, kur augt. Man ir paziņas, kuriem psiholoģiskā palīdzība būtu nepieciešama, bet kuriem pret to ir noraidoša attieksme un neticība, ka Latvijā, kas ir maza valsts, pastāv iespēja saglabāt profesionālus noslēpumus. Cilvēki nav pietiekami informēti par psiholoģiskās palīdzības iespējām – risināt savas problēmas kopā ar profesionālu psihologu, mākslas terapeitu un citiem speciālistiem. Līdzīgi arī, Latvijā attīstoties rehabilitācijai, pagāja 20 gadu, kamēr sabiedrība saprata, kas ir fizioterapeits – ka tas nav ārsts un nenodarbojas ar “UVČ parakstīšanu augonim”. No šī aspekta klīniskie psihologi kā profesionāļi ir ļoti nopozicionējušies garīgās veselības lauciņā, savukārt veselības psihologiem, kuru vietu es vairāk redzu visaptverošas rehabilitācijas jomā, viss vēl ir priekšā pēc gadiem 10–20.

Domājot par nozīmīgākajiem pagrieziena punktiem saistībā ar psiholoģiskās palīdzības profesiju attīstību Latvijā, es varu minēt 90. gadu sākumu, kad Rietumu izglītību guvušie latviešu psihologi atgriezās Latvijā no Amerikas un citām valstīm; psihoterapijas kā atsevišķas jomas definēšanu un īpašas ārstu specialitātes, ārstu profesijas izveidošanu; arī mākslas terapeita profesijas izveidi. Nozīmīgi, ka pirms diviem gadiem tika pieņemts Psihologu likums, kura izveidei bija nepieciešami 18 gadi.

Runājot par Psihologu likumu, es varu tikai izteikt apbrīnu psihologu kopējās sabiedrības, t. sk. klīnisko psihologu, spējai izgāzt visus iepriekšējos likuma projektus un tajā pašā laikā turpināt strādāt neregulētā veidā, proti, veidā, kas neuzliek formālu atbildību likuma priekšā par savu darbu ar cilvēkiem. Manuprāt, šī rīcība ir ne visai ētiska. Te gan jāatzīmē, ka likuma pieņemšanu sekmēja vidējās un jaunākās paaudzes profesionālie līderi. Jācer, ka viņi būs spējīgi ētiskā veidā virzīt nozari tālāk. Šobrīd es lieku lielas cerības uz veselības psiholoģiju, kas zināmā mērā veidojas kā jauna psihologu specializācija.

Domājot, kas būtu jāattīsta specifiski saistībā ar psihologa darbu mūsu valstī, es uzskatu, ka attiecībā uz izglītības lauciņu būtu nepieciešams izveidot vienotu centralizētu eksāmenu visiem, kas beidz bakalaura izglītību psiholoģijā. Turklāt veselības un klīnisko psihologu izglītošanu ir nepieciešams organizēt klīniskā vidē, slimnīcās, ikdienas saskarsmē ar pacientiem un mediķiem. Apskatot jautājumu saistībā ar veselības aprūpi, manuprāt, būtu nepieciešams sakārtot psihologu lomu tajā un nodrošināt pacientiem pieejamību veselības psihologiem (gan monoprofesionāli, gan multiprofesionāli, gan psihiatrijā, gan neiroloģijā u. tml.). Biedē, ka šobrīd, piemēram, Latvijas lielākajā slimnīcā – Rīgas Austrumu klīniskajā universitātes slimnīcā – ir tikai divi psihologi! Miesas un gara vienotība taču ir viens no sekmīgas cilvēka rehabilitācijas pamatnosacījumiem.

Runājot par nākotni un nozīmīgākajiem jautājumiem, kas būs jārisina psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem pēc 10–20 gadiem, domāju, ka viena problēma būs saistīta ar mākslīgā intelekta attīstību un tā radīto ietekmi uz cilvēka domāšanu. Manuprāt, būs vajadzīgs cilvēks, kas spēs visiem, kas tur būs apmaldījušies virtuālajā telpā, palīdzēt un mēģināt viņus izvest no turienes laukā. Otra problēma, iespējams, būs saistīta ar digitālo un telepsiholoģijas attīstību – vajadzēs būt pietiekami viediem un šīs tehniskās iespējas izmantot pareizi un adekvāti.

Ja studenti vai kāds cits man prasa, vai es varētu minēt sekmīgus paraugstāstus par psihologa palīdzību multiprofesionālā rehabilitācijas komandā un tās lomu medicīnā, tad prātā nāk nesens notikums ar kādu pacientu, kas noslēpumaini skaistas romantiskas tikšanās laikā ar cita kunga sievu, neveiksmīgi ielecot mežezera ūdenī, lauza sev sprandu un kļuva par funkcionāli ļoti ierobežotu spinālo slimnieku – viņš gan spēja elpot pats, bet rokas, kājas un mazā iegurņa orgāni viņam vairs neklausīja. Vīrietim ļoti veicās: lai arī ģimene viņa darbnespējas dēļ bija pilnībā zaudējusi savus ienākumus un sociālo statusu, sieva pēc rehabilitācijas bija gatava viņu ņemt atpakaļ kopšanai savā dzīvoklī. Sākums bija grūts, jo vīrieti vairākas reizes nācās atkal stacionēt, līdz psihologs, kas strādāja šajā slimnīcā, palīdzēja. Proti, vīrieti kopa sievasmāte, un katrreiz, kad viņu skatieni sastapās, vīrietis viņas acīs izlasīju visu, ko viņa domā gan par viņu, gan par smago ģimenes materiālo situāciju pēc viņa traumas. Šajos brīžos viņam sākās smagas veģetatīvās distonijas lēkmes, ko mājas apstākļos apturēt neizdevās. Psihologa konsultāciju rezultātā sievasmāte devās kopt svešus cilvēkus citur, bet par viņas doto naudu bija iespēja algot profesionālu kopēju, kuru neinteresēja, ar ko un kad vīrietis ir lecis nelaimīgajā mežezera dzelmē.

### Mani skolotāji saistībā ar psiholoģiju

Runājot par saviem nozīmīgākajiem skolotājiem psiholoģijā, kā pirmo gribētu minēt jau mūžībā aizgājušo zviedru arhitektu profesoru Oki Vīklandu (*Oke Wiklund*) no Erebrū, kas bija specializējies ārstniecības un rehabilitācijas iestāžu projektēšanā. Viņa izpratne par multiprofesionālu rehabilitāciju un psihologu lomu šajos procesos, kā arī spēja neuzbāzīgā veidā palīdzēt man, jaunizveidotā Nacionālā rehabilitācijas centra “Vaivari” (90. gadu sākumā) vadītājam, to izprast bija nepārvērtējama.

Vēlos pieminēt arī profesori Mārtinsoni un docenti Koļesņikovu, no kurām esmu daudz guvis, veidojot savu kopējo izpratni par psiholoģiju.

### Par mani pašu

Ja šajā intervijā ir jārūnā arī par sevi un sevi jāraksturo kā sabiedrības vai Visuma daļu, man, nenopietni sakot, kā daudziem cilvēkiem, protams, ir bail nonākt garīgās veselības speciālistu aprūpē. Līdz ar to no agras jaunības es diezgan konsekventi esmu centies norobežot sevi no jautājuma par Visumu: “Kas ir bezgalība, un kur ir tās mala?” Es paškritiski saprotu, ka joprojām neesmu šādām atbildēm gatavs. Bet, ja man jāatbild, ko es domāju par sevi kā sabiedrības daļu, ceru, ka līdz ar vecumu cilvēks kļūst tāds kā viedāks un neredz pasauli tikai melnu vai baltu. Kā zināmu vecuma priekšrocību es gribētu nosaukt pieredzi. Šajā kontekstā varu pieminēt leģendāro Latvijas ārstu profesoru Nikolaju Skuju, kas kādā sarunā, tuvojoties savai 90 gadu jubilejai, jokojoši esot teicis, ka pirmie 20 gadi medicīnā esot bijuši tie grūtākie, savukārt pēc tam, turpmākajos 50 gados, strādājot medicīnā, vajadzējis tikai atcerēties līdzīgus gadījumus savā praksē.

Runājot par sevi, es sevi identificēju kā ārstu, dēlu, brāli, vīru, tēvu, vectētiņu un suņa saimnieku. Ja jūs man prasāt: “Ko jūs vēlētos?” – tad reizēm, kad “visa ir par daudz”, es vēlētos strādāt par jahtkluba sargu, kurš savus amata pienākumus var brīvi interpretēt

atkarībā no tā mirkļa izjūtām. Viņam nav jākoncentrē redze tuvumā, bet var skatīties tālumā; kad grib, viņš var runāt ar cilvēkiem, iznākot no savas būdas uz balkoniņa, bet, kad negrib, tad aizvērt to ciet. Tas ir pilnīgi normāli, un visi to akceptē. Ideāli!

Es īsti neatceros, par ko vēlējos kļūt bērnībā, bet trīs vai četrus gadus vecumā es esot licis vecmāmiņai pieturēt koka rotaļu zirgu, jo man bija zirgam jāšpricē (mans tēvs bija veterinārārsts).

Mans vaļasprieks ir padomu došana. Uzskatu, ka esmu ļoti labs padomu devējs daudziem, bet ne vienmēr mani padomi palīdz man pašam.

Manu vaļasprieku sarakstā ietilpst arī būvniecība, automobiļu renovēšana, jahtkluba un neliela kuģīša būvēšana, dārza veidošana un koris. Reizēm mani pārņem bailes, ka tā visa ir par daudz. Mani iedvesmas avoti ir dabīga ziņkāre par lietām, daudzpusīga interese.

Man ir grūti atbildēt uz jautājumu, kas man sniedz dzīves balansu, jo es uzskatu, ka līdz dzīves līdzsvaram man vēl ir tālu. Manuprāt, dzīves balansa vietā es turpinu dzīvot, no viena ledus gabala skrienot uz citu un cerot, ka šis skrējieni kaut kad, protams, beigsies, ka es sasniegšu krastu vai vismaz lielāku ledus gabalu.

Atbildot uz jautājumu: “Kas ir mans Everests?” – man ir grūti pateikt, kas tas varētu būt. Ar vārdu “Everests” es saprotu, ka tas ir kaut kas, kur es nekad neuzkāpšu, bet, kas tas varētu būt, par to man vēl ir jāpadomā.

Ja es sastaptu zelta zivtiņu un būtu iespēja izteikt trīs vēlēšanās, es padomātu arī par savu vectētiņu Albertu, kurš teica, ka vajadzētu mēģināt nodzīvot vismaz 100 gadu. Manas trīs vēlēšanās būtu šādas: pirmkārt, nodzīvot ilgi – vismaz 100 gadu; otrkārt, tos nodzīvot, saglabājot kritisku un skaidru prātu; treškārt, nodzīvot tā, lai būtu pietiekami gan sociālo kontaktu, gan iztikas līdzekļu, gan atbilstoša fiziskā un sociālā vide, kurā dzīvi nodzīvot, un, protams, cerot, lai pie mums nebūtu kara, revolūcijas un citas līdzīgas nedienas.

### Svarīgi akcenti

Sarunas pēdējās minūtēs vēlos vēlreiz atgriezties pie rehabilitācijas kā pie neatņemamas ārstniecības procesa sastāvdaļas, kas faktiski notiek paralēli ar diagnostiku un ārstēšanu, sākas ar profilaksi un turpinās arī medicīniskās un paliatīvās aprūpes laikā. Rehabilitācijai ir obligāti jābūt iekļautai ārstniecības procesā.

Manuprāt, ļoti svarīgi ir tas, lai jaunie psihologi, kas nonāk darbā ārstniecībā, neuzskatītu, ka viņiem ir kāda īpaši vieda loma multiprofesionālajā komandā, jo tas šo komandu sašķeļ. Es vēlētos, lai jaunajiem psihologiem studiju procesā, runājot un mācot ētiku, iemācītu neizmantot savas psihologu zināšanas, lai manipulētu ar pārējiem rehabilitācijas vai ārstniecības komandas dalībniekiem, ja tā var teikt, savtīgās interesēs. Es arī vēlos uzsvērt, ka psihologiem kā profesionālai grupai droši vien ir jāpieliek daudz lielākas pūles gan sabiedrības, gan mediķu informēšanā par savu lomu un saviem profesionālajiem nolūkiem ārstniecībā un rehabilitācijā, lai sabiedrība viņu profesionālo darbību uztvertu adekvāti un arī prasītu adekvātu palīdzību – to, ko psihologi var sniegt, – un neprasītu to, ko nevar. Manuprāt, ir nepieciešama lielāka psihologu mijiedarbība ar sabiedrību, skaidrojot un informējot par sevi un savu lomu ārstēšanā un rehabilitācijā.

Klausoties radio, dzirdēju stāstu par dažādiem grāmatu formātiem. Man ļoti patika žurnālista diskusija ar autoru, kura stāstu krājums tiks izdots krekla kabatas formātā, lai šo grāmatu vienmēr varētu paņemt līdzi un pašķirstīt. Atsaucoties uz šo, lasītājiem un psihologu kopai novēlu, lai šī profesores Mārtinsones sastādītā grāmata liktos tik saistoša un vajadzīga, ka to pieprasītu izdot arī krekla kabatas formātā!

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



“Psiholoģiskās palīdzības organizācija”.

K – klients, P – psihologs, M – maksātājs, visi jautājumi ir jārisina trijstūrī.

---

*Stāstu pierakstīja Agnese Pastare,  
RSU maģistra studiju programmas “Mākslas terapija”  
1. kursa studente*

## Mg. sc. soc. **Evija Apine**



Supervizore, pasniedzēja un metodisko materiālu autore.

**Dzimusi:** Rīgā.

**Izglītība:** bakalaura grāds sociālajās zinātnēs (sociālajā darbā); sociālā darbinieka profesionālā kvalifikācija ar specializāciju sociālajā rehabilitācijā (Latvija); maģistra grāds sociālajā darbā (Vācija); supervizore un personiskās izaugsmes trenere jeb koučs (Igaunija).

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** speciāliste darbam ar ģimenēm un bērniem invalīdiem Rīgas domes Vidzemes priekšpilsētas sociālās palīdzības dienestā (1994–1999); Bērnu un ģimenes aprūpes nodaļas galvenā speciāliste Rīgas domes Labklājības departamentā (1999–2002); Sociālā darba supervīzijas nodaļas vadītāja Rīgas domes Labklājības departamentā (2003–2005); lektore un Sociālā darba studiju programmas direktore Latvijas Universitātes Sociālo zinātņu fakultātes Socioloģijas nodaļā (2005–2012); projekta “Supervīzijas ieviešana sociālo institūciju praksē Latvijā” vadītāja Latvijas Universitātē (2006–2007); *Franklin Covey* sertificēta trenere un konsultante (2011–2015); valdes locekle, supervizore SIA “MFocus” (kopš 2013. gada); pasniedzēja Izzīņas, atjaunotnes un kultūras centrā “Miervīdi” (kopš 2017. gada).

**Apbalvojumi:** Latvijas Republikas Labklājības ministrijas atzinība par ilggadēju ieguldījumu sociālā darba un supervīzijas attīstībā; Latvijas Republikas Izglītības un zinātnes ministrijas atzinības raksts par nozīmīgu ieguldījumu izglītības sistēmas attīstībā.

**Dalība biedrībās:** Latvijas Profesionālo sociālo un aprūpes darbinieku asociācijas biedre (1996–2001); Latvijas Teravādas budisma biedrības dibinātāja un valdes locekle (kopš 2005. gada); Latvijas Supervisoru apvienības dibinātāja un valdes locekle (2006–2016).

**Atziņa:** Viss, kas notiek, notiek uz labu! Dzīve ir dota, lai augtu un attīstītos!

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Mans ieguldījums psiholoģiskās palīdzības prakses attīstībā Latvijā ir nozīmīgs divās jomās: sociālā darba attīstīšanā un supervīzijas pakalpojuma veidošanā. Sociālā darba profesija sāka veidoties pēc Latvijas neatkarības atgūšanas. Sākotnēji pašvaldībās sociālo darbu saprata kā materiālās palīdzības sniegšanu. Tomēr sociālais darbs savā būtībā ir konsultēšana, un mans ieguldījums ir bijis tieši šī konsultējošā sociālā darba attīstība. Kad strādāju vienā no Rīgas sociālajiem dienestiem, mani aicināja strādāt Rīgas domes Labklājības departamentā, lai veidotu pakalpojumus ģimenēm ar bērniem. Katrā Rīgas sociālajā dienestā bija speciālisti, kuri veica darbu ar ģimenēm ar bērniem, katrs to darīja pēc savas sapratnes. Es aicināju kopā sociālos darbiniekus, lai mēs veidotu sociālā darba pakalpojumu ģimenēm. Tas prasīja arī spēju pamatot dienestu vadītājiem sociālā darba ar ģimenēm nepieciešamību, un tas izdevās. Vispirms šo pakalpojumu izveidoja Rīgā, un vēlāk – arī visā Latvijā.

Otrs nozīmīgs ieguldījums ir bijis supervīzijas attīstība. Vispirms to ieviesām sociālajā jomā, vienlaikus saprotot, ka sociālais darbs nav vienīgais, kurā supervīzija ir nepieciešama. Toreiz kopā ar kolēģi Ingu Lukašinsku intuitīvi jutām, ka sociālajā darbā nebūtu labi ieviest klīnisko supervīzijas praksi, kurā liels akcents ir uz uzraudzību. Sociālais darbs notiek institucionālā vidē, kurā jau ir pietiekami daudz kontroles un prasību, tādēļ mēs gribējām supervīziju piedāvāt kā laiku un telpu, kurā profesionālis var justies droši un brīvi runāt par savām grūtībām, savu pieredzi un meklēt risinājumus. Arī par šo ideju vajadzēja pārliecināt gan Rīgas domes Labklājības departamenta kolēģus, gan sociālo dienestu vadītājus. Man ir gandarījums, ka mums deva iespēju mēģināt.

Svarīgs pagrieziena punkts supervīzijas prakses attīstībā bija darbs Rīgas domes Labklājības departamentā pēc tam, kad atgriezos no maģistrantūras studijām Vācijā. Geštalta grupas pieredze mani iedrošināja vadīt supervīzijas grupas. Līdz tam biju piedalījies arī ārvalstu pasniedzēju semināros par sociālo darbu, kuros supervīzija tika pieminēta vai demonstrēta. Kopā ar kolēģi mēs sākam nodrošināt supervīzijas Rīgas pašvaldībā. Aicinājām brīvprātīgi pieteikties tos, kuri vēlas supervīziju pamēģināt. Cilvēki pieteicās, un mēs vadījām grupas. Pēc tam dalībniekus aptaujājām par ieguvumiem, lai varētu pamatot, ka bija jēga šīm supervīzijām. Ar supervīzora praktiskās darbības uzsākšanu ir saistīts arī tas, ka ar kolēģiem veidojām supervīzoru apvienību, sākam veidot profesijas identitāti.

Nozīmīgas bija mācības Tallinas Universitātes programmā “Supervīzija, koučings un organizāciju attīstība”. Pasniedzējs no Vācijas nodrošināja lieliskas uz procesu un praksi orientētas mācības. Tās bija ļoti nozīmīgs attīstības posms 3,5 gadu garumā. Es gribu pieminēt arī savu sadarbību ar uzņēmumu “FC Latvija”, kas īsteno *Franklin Covey* programmas, kas attīsta personisko un profesionālo efektivitāti, vadības prasmes. Man tās deva citādu skatījumu uz organizāciju un efektivitāti.

Pakāpeniski no sociālā darba es nonācu pie supervīzijas, jo redzēju, ka sociālos darbiniekus arvien vairāk ierobežo birokrātiskas procedūras, un tas man nepatika. Otrs iemesls – es morāli izdegu, sastopoties ar ļoti smagām klientu situācijām. Tad supervīzora

darbs likās kā laba iespēja turpināt darbu ar cilvēkiem konsultatīvā formā. Kad Latvijas Universitātē gatavoju uzrunu projekta, kurā apmācījām pirmos supervizorus sociālā darba jomā, noslēguma pasākumam, ļoti interesanti bija apzināties, ka, attīstot supervīziju, manas motivācijas pamatā bija misijas apziņa – vēlme attīstīt sociālo darbu. Es attīstīju supervīziju, rūpējoties par sociālā darba praksi.

Šobrīd supervīzija tiek izmantota ne tikai sociālā darba un psiholoģiskās palīdzības jomā, bet arī uzņēmējdarbībā, tiesu sistēmā, valsts pārvaldē, izglītības nozarē. Es redzu, ka supervīzija palīdz cilvēkiem labāk justies darbā, pilnveidoties, mazināt spriedzi. Supervīzija padara sabiedrību humānāku, jo cilvēki tiek pieņemti tādi, kādi viņi ir, un tiek atzītas viņu vajadzības.

Viens no profesionālajiem mērķiem, kurš nav jauns, bet kurš vienkārši nav zaudējis aktualitāti, ir turpināt attīstīt kompetenci komandu procesu vadīšanā. Otrs varētu būt turpināt paplašināt savu klientu dažādību profesiju un organizāciju ziņā.

### Mani skolotāji

Manu nozīmīgāko skolotāju vidū ir Georgijs Platonovs, geštalta terapijas skolotājs. Tās bija mācības, kuras bija absolūti praktiskas un ļoti daudz man deva.

Nākamais nozīmīgākais skolotājs ir Āhims Fricše (*Achim Fritzsche*), pie kura es mācījos supervīziju. Viņš pilnībā iemieso supervizora vērtības, attieksmi pret lietām, un viņš ir ļoti proaktīvs.

Vēl man nozīmīgs skolotājs ir Niks Kerols (*Nick Carroll*), pie kura daudzu gadu garumā esmu mācījusies meditāciju un budisma psiholoģiju. Domāju, ka meditācijas prakse un garīgajā ceļā esmu attīstījusi arī supervizora praksei noderīgas prasmes un attieksmes.

Man nozīmīgs skolotājs bija arī Adžans Viradammo (*Ajahn Viradhammo*) – latviešu izcelsmes budistu mūks, kura vadībā guvu ļoti nozīmīgu pieredzi. Man ir izjūta, ka man dzīvē ir veicies satikt izcilus skolotājus.

Es noteikti gribu pieminēt šobrīd man nozīmīgu skolotāju Bentu Falku (*Bent Falk*), geštalta terapeitu un pasniedzēju no Dānijas. Man ārkārtīgi patīk viņa ļoti skaidrā un tiešā pieeja cilvēku problēmām.

### Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums

Es domāju, ka psiholoģiskā palīdzība ir palīdzība cilvēkam pašam izprast, pieņemt sevi un atrast jaunus veidus, kā uztvert, skatīties uz lietām, kā rīkoties un reaģēt. Sabiedrībā novēroju divas tendences attieksmē pret psiholoģisko palīdzību: joprojām baidīties no tās, un uz priekšlikumu, ka varbūt derētu apmeklēt speciālistu, dzirdēt repliku, ka es neesmu traks; savukārt daļā sabiedrības ir izveidojusies izpratne, ka psiholoģiskā palīdzība ir vērtīga. Es domāju, ka izpratni sekmē tas, ka mums ir arvien vairāk psihologu, kuri strādā skolās un sociālajā sistēmā, kā arī vairāk ir informācijas plašsaziņas līdzekļos, publikāciju žurnālos. Tiek veicināts priekšstats, ka svarīgi ir saprast sevi un meklēt palīdzību var būt vērtīgi.

Kā nozīmīgākās psiholoģiskās palīdzības profesionāli raksturojošās kvalitātes gribu pieminēt pacietību, spēju būt šeit un tagad ar to, kas ir, – ar realitāti. Šīs īpašības izkopt man ir palīdzējuši geštalta terapija un meditācijas prakse. Vēl profesionālim svarīgas īpašības ir autentiskums, empātija, cieņa, kas var likties ļoti pašsaprotami, vienlaikus tās var tikt lietotas



dažādā kvalitātē, un to izpaušmēm ir daudz nianšu. Tādēļ speciālistam ir svarīgi ik pa laikam izvērtēt, vai viņa izturēšanās veids pret klientu patiesi pauž, piemēram, cieņu un iejūtību.

Manuprāt, nozīmīgākais psiholoģiskās palīdzības prakses attīstības pagrieziena punkts Latvijā ir bijusi augstākās izglītības programmu izveide psiholoģijā, sociālajā darbā un mācības psihoterapijā pēc Latvijas neatkarības atgūšanas. Nākamais nozīmīgais pavērsiens bija šo pakalpojumu iekļaušana pašvaldības vai valsts finansēto iestāžu pakalpojumu klāstā. Protams, ir attīstījušies arī privātā prakse psiholoģijā, psihoterapijā, tomēr maksas pakalpojumi ir pieejami šaurākam iedzīvotāju lokam.

Nozīmīgākie pagrieziena punkti manā profesionālajā dzīvē arī ir saistīti ar izglītošanos. Pirmais nopietnais pagrieziena punkts bija piedalīšanās Labklājības ministrijas un Dānijas Sociālo lietu ministrijas projektā pirms 20 gadiem. Šis projekts ietvēra mācības vairāku mēnešu garumā, lai sagatavotu ārējos konsultantus sociālās sistēmas attīstīšanai Latvijā. Dāņu speciālisti sniedza zināšanas saskarsmes psiholoģijā, konsultēšanā, organizāciju attīstībā un kā vienu no metodēm parādīja arī supervīziju.

Nākamais pagrieziena punkts bija mana interese par psihoterapiju. Vēl studējot sociālo darbu augstskolā, bija iespēja piedalīties geštalta terapijas grupā. Pēc tam no šīs terapijas grupas izveidojās apmācību grupa.

Domājot par svarīgāko, kas psiholoģiskās palīdzības jomā būtu jāattīsta mūsu valstī, manuprāt, tā ir psiholoģiskās palīdzības dažādība un pieejamība cilvēkiem, kuri ir sociālo dienestu klienti. Tā ir sarežģīta klientūra. Ir nepieciešama cita pieeja un psihologi, kuriem ir drosme iziet no sava kabineta un doties pie klientiem mājās. Tās ir citādas darba formas. Tas ir ļoti izaicinoši. Mūsu sabiedrība ļoti mainās, piemēram, cilvēki vairāk izmanto tehnoloģijas nekā tiešo komunikāciju, un vienlaikus tā arī nemainās, jo cilvēciskās vajadzības pēc tuvības un piederības sajūtas neviens nav atcēlis.

Pēc 10 un 20 gadiem psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem, iespējams, vairāk vajadzēs risināt ar vientulības izjūtu un depresiju saistītas problēmas. Rietumniekiem ir raksturīga izolēšanās, pašpietiekamības kultivēšana: mani mērķi, mans dzīvoklis, mana mašīna – viss ir ārkārtīgi svarīgs, lai gan patiesībā, manuprāt, cilvēka psiholoģiskajai veselībai ļoti svarīgi ir izjust kopienas – ģimenes, radu loku – un komunicēt ar to, izjust savstarpējo atbalstu. Domāju, tieši šajā nozīmē psiholoģiskās palīdzības nepieciešamība aktualizēsies.

### **Par mani pašu**

Bērnībā viss šķita vieglāk, es vēlējos kļūt par saldējuma pārdevēju! Tagad es sevi, pirmkārt, izjūtu kā ģimenes daļu. Es apzinos, ka esmu sieviete un mamma. Tās ir nozīmīgas attiecības, kurās gan dodu, gan saņemu daudz atbalsta, sapratnes, un es esmu ļoti pateicīga par to, ka man ir šāda ģimene. Sabiedrības kontekstā es izjūtu sevi kā skolotāju un supervīzori. Lai gan vairs nestrādāju universitātē, es joprojām mācu dažādos semināros. Laikam jāteic, ka esmu cilvēks, kas palīdz. Es varu palīdzēt cilvēkam atrast spēku un gudrību sevī.

Runājot par manām vēlmēm, galvenā ir saglabāt veselību, un es vēlos, lai laba veselība būtu visiem maniņiem tuvajiem un mīļajiem. Es noteikti vēlos, lai ir prieks dzīvē, un atcerēties, ka par šo prieku ir jā rūpējas pašai. Es noteikti gribu turpināt savu profesionālo ceļu un attīstīties gan supervīzijās, gan arī apzinātības un meditācijas prakses mācīšanā. Un, bez šaubām, es vēlos vairāk ceļot.

Mani iedvesmas avoti noteikti ir mani skolotāji, profesionāļi, kuri parāda savu varēšanu, un manī rodas izjūta: “Es arī tā gribu!” Iedvesmas avoti ir arī pozitīvie stāsti un cilvēcīguma izpausmes. Noteikti mani iedvesmo cilvēcība. Es ļoti rūpējos par to, lai neizdegtu, tādēļ iedvesmas avoti un vaļasprieks ir aktīvā kustība. Vienu brīdi tā bija peldēšana, šobrīd vairāk tas ir sports, slēpošana ziemā, “supošana” vasarā, ritenbraukšana, arī dejot man patīk. Savukārt mani ikdienas paradumi dzīves līdzsvaram ir aizdegt sveci, ja es jūtos nogurusi, varbūt 15 minūtes arī pagulēt, noteikti apskauties un samīļot dēlu, rūpēties, lai es vienmēr esmu paēdusi. Arī rūpēšanās, lai es gulētu astoņas stundas diennaktī. Tāpat arī vide ir svarīga – sakopta māja. Man patīk ziedi vāzē, ziedošas orhidejas uz palodzes – kaut kas skaists un estētisks.

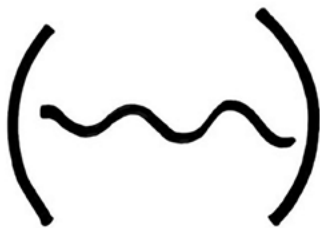
Es domāju, vai man ir mans Everests šobrīd? Es pāris reizi esmu krietni izdeģusi tad, kad ir bijis Everests... Reizēm tas ir ļoti riskanti – izvirzīt sev tādu grūti sasniedzamu mērķi... Vai vajag? Man ir izjūta, ka man nav nepieciešams tāds galējais sasniegums tagad. Ja man būtu zelta zivtiņa, es lūgtu labklājību ģimenē tādā plašā nozīmē – mīlestību, finansiālu stabilitāti, veselību. Noteikti – iespējas gūt prieku un atpūties. Šobrīd manā dienaskārtībā nav laika koncertiem un teātriem. Tā trešā vēlēšanās noteikti būtu ceļošana – laiks būt kaut kur dabā... Grūti izprast, ko zelta zivtiņai lūgt, jo viss, ko es vēlos, man liekas sasniedzams ar saviem spēkiem.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības simbols**

“Sirds saulē” ir simbols, kurš raksturo psiholoģisko palīdzību. Jo bez cilvēka mīlestības psiholoģiskajā palīdzībā nav ko darīt. Un saule man simbolizē gudrību, viedumu, skaidrību, apzināšanos.

Grāmatas lasītājiem es novēlu rūpēties par sevi! Tad varēsiet rūpēties arī par citiem.

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



“Uz viena viļņa”.

---

*Stāstu pierakstīja Jana Kisika,  
RSU maģistra studiju programmas “Supervīzija”  
1. kursa studente*

## Mg. psych. Jekaterina Bierne



Rīgas Stradiņa universitātes lektora p. i.,  
Ekonomikas un kultūras augstskolas  
docente.

**Dzimusi:** Rīgā.

**Izglītība:** psiholoģijas maģistre ar specializāciju kliniskajā psiholoģijā (Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte); zinātniskā grāda pretendente augstskolu pedagoģijā (Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte), Rīgas Stradiņa universitātes Psiholoģijas doktorantūras studiju programmas studente.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** Latvijas Universitātes Rīgas Humanitārais institūts (1999–2002); Psiholoģijas augstskola (2002–2005); Latvijas Universitātes Ekonomikas un vadības fakultāte (2002–2007); Ekonomikas un kultūras augstskola (kopš 2005. gada); Rīgas Stradiņa universitāte (kopš 2017. gada).

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē, ieguldījums un pieredze psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Jāatzīst, ka man ir grūti domāt un runāt par sevi tādos terminos kā, piemēram, nozīmīgākais ieguldījums. Neesmu izdarījusi neko īpašu. Sava ceļa sākumā profesores Ārijas Karpovas zinātniskajā vadībā es konsekventi pētīju homoseksualitāti, un kopš tā laika tikpat konsekventi rūpējos par maldīgo priekšstatu kļiedēšanu par to. Neaizmirstama pieredze bija uzstāšanās toreiz pastāvošās politiskās partijas “Par Latvijas sabiedrību bez

homoseksuālisma” rīkotajā konferencē, kurā es pilnībā oponentu šā politiskā virziena visai “gaišajai idejai” (jāpiebilst, ka rīkotāji par to bija brīdināti, tomēr mani aicināja). Toreiz teicu, ka mūsu sabiedrībai vēl būs jānoliek eksāmens šajā jautājumā, un tā tas vēl joprojām ir.

Par savu ieguldījumu uzskatu to, ka apjomīgu psiholoģisko palīdzību esmu sniegusi Latvijas homoseksuālajiem cilvēkiem, sākot ar darbību Tatjanas Kurovas centrā “Genders”. Kā lielāko komplimentu no tiem laikiem atceros izteicienu: “Visi heteroseksuālie iedalās tajos, kuri mūs ienīst, un tajos, kuri izliekas, ka neienīst. Tu esi citāda, tu esi normāla.” Kopš tā laika, kad rakstīju savu pirmo studiju darbu par šo tēmu, Eiropā ir notikušas pārmaiņas, kas toreiz varētu šķist fantastiskas, neticamas. Atliek piebilst, ka daudzi no šiem cilvēkiem atstāja Latviju, meklējot gejiem draudzīgāku sabiedrību.

Neesmu droša par to, ka tas ir ieguldījums, bet es noteikti lepojos ar savu mīlestību pret psiholoģijas vēsturi un iespēju docēt to kā studiju kursu, rosinot interesi par psiholoģijas attīstības dinamiku, tās “ciltskoku” un “asinsgrupu”. Psiholoģijas vēsture nav tas instrumentālais priekšmets, kas palīdz kaut ko sākt darīt, apbruņo ar praktiskām prasmēm. Taču tā apbruņo ar ko citu – spēju saklausīt psiholoģijas sirds ritmu. Tu nevari apjēgt tagadni bez pagātnes. Tu nevari radīt nākotni, ja tev nav laika dimensijas izjūtas. Laika kategorija ir ļoti cieši saistīta ar jēgu.

Tā arī sācies mans ceļš – centrs “Genders” un Latvijas Universitātes Rīgas Humanitārais institūts piedāvāja sadarbību kā konsultantei un docētājai. Un varu droši teikt, ka abos šajos virzienos un tēmās uz mani arī šodien var paļauties. Tie noteikti bija pagrieziena punkti.

Nākamais pagrieziena punkts bija sadarbība ar Latvijas Universitātes un Ekonomikas un kultūras augstskolas Vadības fakultātēm. Sākoties jaunajai tūkstošgadei, lielāku interesi par psihologiem izrādīja uzņēmumi, risinot cilvēkresursu vadības, konfliktu risināšanas un klientu piesaistīšanas jautājumus. Šis periods lika padziļināt zināšanas organizāciju psiholoģijā un pētījumu metodoloģijā. Un, protams, tas stiprināja docēšanas pieredzi. Kopumā tie pagrieziena punkti nemaz nav tik ārēji acīmredzami un saprotami. Darbojas arī zemūdens spēki, iekšējas vajadzības, kuru dēļ vienā dienā tu redzi sevi, pētot mītus un simbolus vai lasot Jungu (kaut gan ir jāgatavo seminārs par organizāciju psiholoģiju) un domājat: “Labi, noderēs vēsturei!”

Darbs Rīgas Stradiņa universitātes Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā un tajā valdošā profesionālā un atbalstošā gaisotne piešķīra jaunu, darbīgu impulsu un iedvesmoja tālākām studijām. Par šo iedrošināšanu un iedvesmu es varu tikai pateikties. Studiju atsākšana RSU doktorantūrā profesores Kristīnes Mārtinsones zinātniskajā vadībā arī bija pagrieziena punkts, ko piedzīvoju kā zināmu atdzimšanu, no jauna apziņoties notikušās transformācijas gan psiholoģijas zinātnē, gan sevī. Dažreiz ir vērts attālināties no kaut kā, lai saprastu, ko tev tas nozīmē. Šis pagrieziens varbūt vairāk nekā citi tika piedzīvots kā atbilde uz ieveidojušos un nobriedušo iekšējo pieprasījumu.

Nozīmīgākie profesionālie mērķi būtu šādi: aizstāvēt promocijas pētījumu, turpināt pilnveidoties kā docētājai.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums**

Lai atbildētu uz jautājumu par psiholoģiskās palīdzības definējumu, man būtu jāprecizē – “profesionālās psiholoģiskās palīdzības”. Psiholoģisko palīdzību var sniegt arī radi

un draugi. Saprast, ka sāp, bet, pirms steigties atbrīvot no sāpēm, saprast, kāpēc... Taču tā var būt arī speciāli organizēta profesionālā aktivitāte, kas paredz sadarbību starp psiholoģiskās palīdzības meklētāju un sniedzēju pēc iespējas labāka psiholoģiskā rezultāta sasniegšanai esošajā dzīves kontekstā. Psiholoģiska palīdzība, ko spēj sniegt cilvēks cilvēkam, ir brīnums, taču brīnumus tā nedara.

Man grūti spriest, kāda ir sabiedrības attieksme pret psiholoģisko palīdzību Latvijā šodien – te noderētu laba pētījuma rezultāti. Taču es teiktu, ka tā, visticamāk, atšķiras no pašu psihologu attieksmes un izpratnes par to. Pieļauju, ka dominē zināma neuzticēšanās (ko var izdarīt tie cilvēki krīzes tālruņa otrā galā, kas viņi vispār tādi ir un kāpēc tur sēž) un tieksme pēc skaidra, instrumentāla rezultāta, ko var izteikt šādi: Vai psihologs spēs savaldīt atkarību un palīdzēt, lai saglabātu laulību, vai pierunāt bērnu mācīties, savukārt kādu citu motivēt atrast jaunu darbu, tikt galā ar sāpēm?

Runājot par psiholoģiskās palīdzības profesionāli raksturojošām kvalitātēm, es teiktu, ka viņam noteikti jābūt apveltītam ar empātijas spēju, jo nozīmīga psiholoģiskās palīdzības daļa īstenojas ārpus tehnikām un paņēmieniem, tā translējas un tiek uztverta instinktīvi, emocionālajā līmenī, kā paties atbalsts. Profesionālim būtiska ir arī psiholoģiska līdzsvarotība, kas nozīmē labu robežu izjūtu, skaidru izpratni par sadarbības būtību šajā procesā, par to, ka palīdzības sniegšanai un saņemšanai ir nepieciešami resursi. Noteikti vajadzīga arī kritiska domāšana un refleksija, kaut vai tādēļ, lai saprastu, ka tu ne vienmēr spēsi palīdzēt. Ja attālinās no personības aspekta, tad, protams, tā ir profesionāla sagatavotība, skaidrs un adekvāts priekšstats par psiholoģiskās palīdzības sniegšanu kā profesionālu darbību.

Uzskatu, ka saistībā ar psiholoģiskās palīdzības praksi Latvijā svarīgākais būtu attīstīt adekvātu priekšstatu par to un tās popularizēšanu sabiedrībā, meklējot atbilstīgas metodes, līdzekļus un valodu. Kā arī jāizveido uz iedzīvotājiem orientēta informācijas sistēma. Cilvēkam, kas profesionāli atrodas šajā profesionālas psiholoģiskās palīdzības sniegšanas apritē, viss šķiet daudz skaidrāks un detalizētāks nekā iedzīvotājam, kurš iedrukā *Google* "psihoterapeits, cena" (vai neizdara pat to, lai gan izjūt nepieciešamību pēc psiholoģiskās palīdzības).

Trīs nozīmīgākie jautājumi, kas būs jārisina psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem pēc 10 un 20 gadiem?

Visticamāk, šie jautājumi būs saistīti ar vēsturiska konteksta izmaiņām. Es neizslēdzu to, ka aktuāli var tapt arī masveida militāro psiholoģisko traumu jautājumi, ņemot vērā tos destabilizācijas procesus, ko vērojam pasaulē, un būs pieprasītas attiecīgas kompetences. Izmaiņu procesos bieži izpaužas svārsta efekts – racionālo, kognitīvo biheiviorālo instrumentu un intervenču attīstības vilnim var sekot tādu izpaušmju un problēmu vilnis, kam būs nepieciešami pilnīgi citi risinājumi. Tiesšaistes un aplikāciju risinājumiem var sekot, metaforiski izsakoties, atgriešanās uz Freida kušetes – klātienē, minimizējot pašpalīdzības elementu, akcentējot darbu ar bezapziņu un pilnībā rēķinoties ar infantilismu, kurš izskatīsies citādi nekā pirms simts gadiem. Mēs dzīvojam starp neskaitāmām plaisām (angļu val. *gap*), kā uz kūstoša ledāja, un nākamie 20 gadi liks mums šajās plaisās dziļi ielūkoties. Tas var ietekmēt pašu psiholoģiskās labklājības filozofiju.

## Mani nozīmīgākie dzīves skolotāji

Par saviem nozīmīgākajiem skolotājiem es uzskatu vispirms profesori Āriju Karpovu – domāju, ka es pat nespēju uzskaitīt visu, ko viņa devusi, – iespēju raudzīties ar fundamentāli ļoti plašu un humānistisku skatu uz psiholoģijas zinātņi no pašiem pirmajiem soļiem... Laikam es varētu teikt, ka viņa līdz mūža galam padarīja mani par personības psihologu.

Profesors Viesturs Reņģe noteikti ir otrs, kam vienmēr būšu pateicību parādā – ne tikai par zināšanām sociālajā un organizāciju psiholoģijā, ne tikai par to, ka viņš bija erudīcijas paplašināšanas paraugs, bet arī par to, ka no viņa es vairāk vai mazāk apzināti mācījos strukturēt lekciju materiālus konsekventā un studentiem saprotamā veidā neatkarīgi no studiju kursa.

Savukārt profesore Malgožata Raščevska ir tā, kuru uzskatu par trešo nozīmīgāko skolotāju. Viņas neatlaidība un prasīgums pētījuma metodoloģijas un datu apstrādes jautājumos ļāva patiesi iemīlēt metodoloģiju, saprast ne tikai tās vērtību, bet arī skaistumu. Man bija gods, kad viņa piekrita vadīt manu maģistra darbu, un vēl lielāks, kad pēc gadiem viņa zvanīja ar lūgumu atrast un nogādāt fakultātē aprēķinu daļu mācību nolūkiem. Cieņa pret metodoloģiju un datiem padarīja to iespējamu – šie aprēķini pēc labiem desmit gadiem akurāti glabājās kastēs un mapēs. Tie taču ir dati! Tie taču ir aprēķini! Kā tos var izmest?

## Par mani pašu

Kā es raksturotu sevi kā Visuma daļu? Tieši kā Visuma daļu, kura ir tāda, kāda ir, un tiecas būt tik patiesa, cik vien var, jo viltojumus Visumam nevajag.

Ja man vienā vārdā vajadzētu raksturot savu profesionālo identitāti, es teiktu – docētāja. Savukārt bērnībā es sapņoju par aviāciju un neko nevaru padarīt ar to arī šodien – tā mani bezgala fascinē. Briseles Militārās vēstures muzeja aviācijas zālē varu stundu nostāvēt to veco, trauslo aparātu priekšā, ar kuriem cilvēki kādreiz devušies debesīs. Varu teikt, ka viens no maniem vaļaspriekiem ir aviācijas vēsture. Varu iedot kaudzi grāmatu par to.

Laikam tas vēsturiskais aspekts visu laiku skan, un man jāatzīst, ka vēsture ir viens no maniem lielākajiem iedvesmas avotiem. Šīs iedvesmas dabu ir ļoti grūti izskaidrot. Ne velti Senajā Grieķijā uzskatīja, ka vēsturei ir sava mūza – Klio. Es varu pētīt kādas sen izzudušas viduslaiku dzimtas ciltskoku, apbrīnot maldīgu 10. gadsimta ģeogrāfisko karti, salīdzināt, kā transformējušies kanonisko lūgšanu teksti, iegrimt 18. gadsimta Eiropas diplomātijas gaitās un kārtējo reizi saprast, ka pagātnes notikumiem ir garas ēnas. Šajās nodarbēs nav nekādas sistēmas, tas ir vaļasprieks sirdsmieram, pat ja es lasu par ļoti nemierīgiem posmiem. Laikam tā ir arī kā ieklausīšanās laika sirds ritmā – tad es citādi dzirdu arī mūsējo un savējo. Tas ir tas, kas sniedz patiesu līdzsvaru, liek lietas savās vietās. Tu saproti, ka tagadne ir daļa no procesa. Ne vairāk. Ne mazāk.

Esmu vairāk procesa, nevis rezultāta cilvēks, tādēļ mans Everests ir ļoti nenosakāms – apzināt pasauli pēc iespējas plašāk un pēc iespējas dziļāk. Tāpēc zelta zivtiņai es laikam palūgtu tādu atmiņu, kas kalpo kā atklāsme, ļauj saskatīt to, ko neredzēju tajā brīdī, kad raudzījos. Mēs maināmies laika gaitā, dažreiz kaut kas pieredzē spēj sastrukturēties tikai

daudz vēlāk. Es nelūgtu mieru visā pasaulē, jo zelta zivtiņa, manuprāt, ir ļoti individuāls dvēseliskais brīnums. Palūgtu iespēju ceļot laikā, izzināt vēstures noslēpumus. Un saldajā ēdienā – spēju atspoguļot piedzīvoto kādā mākslā.

### **Mana psiholoģiskās palīdzības metafora**

Ieraugot jautājumu par psiholoģiskās palīdzības metaforu un izmisīgi jautājot sev, kas tā varētu būt, es pilnīgi negaidīti pēkšņi atcerējos pazīstamo ainu no filmas “Titāniks”: to, kur top Rozes attēls. Tiek radīta uz uzticēšanos balstīta telpa. Noskaņošanās – abām pusēm. Viens cilvēks atkailinās – nesalīdzināmi vairāk nekā otrs, straujāk, nekā gatavs, un izdara to tikai tāpēc, ka ir gatavs, grib, lai notiekošais norisinātos un būtu rezultāts. Te redzams vienlaikus intīms un distancēts process ar iepriekš norunātiem noteikumiem, gan neizdibināms un delikāts, gan dažreiz abas puses mulsinošs process. Top portrets, aktualizējas tas, kam ir jāparādās. Šķiet, ka viens cilvēks labāk zina, ko viņš dara. Šķiet, ka palīdzības saņēmējs “piesavinās” rezultātu. Dažreiz nešķiet, ka tas palīdz, – viens izzina un atspoguļo to, ko otrs par sevi jau zina. Bet notiek brīnums. Pēdiņās vai bez.

Grāmatas lasītājiem es kā nelabojama “vēsturniece” novēlu nebaidīties no ceļa. Ne tā, kurš priekšā (lai kāds tas būtu), ne tā, kurš jau noiets (lai kāds tas būtu). Dvēsele ir ceļotāja.

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**





## Mg. psych., Mg. sc. sal. **Indra Majore-Dūšele**



Lektore Rīgas Stradiņa universitātes Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā, psiholoģe, deju un kustību terapeite, supervizore, apzinātības skolotāja, psiholoģe-pārraudze Izziņas, atjaunotnes un kultūras centrā "Miervidi".

**Dzimusi:** 1973. gadā Jelgavā.

**Izglītība:** maģistra grāds psiholoģijā; maģistra grāds veselības aprūpē; tālākizglītība kā psihodrāmas asistentam un psihoorganiskās analīzes psihoterapeitam.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** Valsts psihiskās veselības aprūpes centrs "Dzintari" (1998–2000); pasniedzēja, supervizore Latvijas Universitātes Psiholoģijas nodaļā (1998–2010); psiholoģe, deju un kustību terapeite, apzinātības skolotāja, supervizore SIA "Rumbas Prakse" no 2003. gada; Izziņas, atjaunotnes un kultūras centrā "Miervidi" no 2009. gada; lektore Rīgas Stradiņa universitātes mākslas terapijas, veselības psiholoģijas un supervīzijas programmās kopš 2007. gada.

**Atziņa:** Kustība ir dzīvība.

### (Paš)pieredzes stāsts

#### Mana piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei un iesaiste profesionālajā dzīvē

Ja runā par piederību darba pasaulei, tad kaut kādā ziņā pieskaitu sevi pionieriem. Primārā mana piederības izjūta, mana profesionālās izcelsmes ģimene ir psihologu saime, bet šobrīd sevi identificēju kā deju un kustību terapeiti. Tas ir līdzīgi kā man ir divi uzvārdi – izcelsmes ģimenes un jaunās ģimenes piederība.

Nepārstāvu gan pašu pirmo studiju gadu – psiholoģiju sāku studēt Latvijas Universitātē 1991. gadā. Mums bija tiešām labs kurss. Šobrīd liela daļa manu kursabiedru savā profesijā dara pietiekami fundamentālas lietas. Pēc psiholoģijas studijām sāku strādāt par psiholoģi konsultanti psihiskās veselības aprūpes centrā. Man šis darbs patika, un es domāju, ka arī padevās. Studiju laikā iepazinu psihoterapijas metodes un virzienus. Izmācījos par psihodramas asistenti un pēc tam sešus gadus studēju psihoorganisko analīzi. Šīs studijas izmainīja manu skatījumu uz cilvēkiem.

Mana pieredze rāda, ka dzīves plūsmā īstajos brīžos satiekos ar īstajiem cilvēkiem. Viens no pagrieziena punktiem notika, strādājot savā dārzā, kur piedzīvoju *insaitu* jeb atklāsmi, ka deju terapija ir tas, ko es vēlos darīt. Astoņus gadus biju dejojusi sporta dejas, un deja ir manā sirdī. Tolaik deju terapiju mācīties varēja tikai ārzemēs, taču man nebija šādas iespējas. Un tad bija šāds brīdis: mājās audzināju mazu bērnu un gaidīju otro, kad iezvanījās tālrunis un Kristīne Mārtinsonē pastāstīja par studijām un iespēju attīstīt deju un kustību terapiju RSU mākslu terapijas studijās kopā ar Sandru Mihailovu, kurai arī bija svarīgi, lai deju terapija mūsu valstī attīstās.

Augustā liku iestājeksaģenus, un oktobrī piedzima otrais bērns. Izmācījos arī par supervizori. Šī izglītība un prakse organiski iederas manā profesionālajā pieredzē. Izjūtu sevi kā pionieri deju un kustību terapijas laukā Latvijā.

Psiholoģiskās palīdzības lauciņā esmu nu jau 20 gadu. Ja agrāk vajadzēja pierādīt, ka mēs nenodarbojamies ar smadzeņu skalošanu, tad jaunā paaudze psiholoģisko palīdzību uzver kā pilnīgi normālu ikdienas sastāvdaļu. Un tas ir kaut kas, kas patiešām ir mainījies.

Runājot nākotnes ieceru kontekstā, šobrīd nozīmīgākais profesionālais mērķis ir pabeigt doktorantūru un būt par labu profesionāli. Es nealkstu pasaules slavas vai akadēmiskas karjeras, man galvenais ir strādāt ar prieku un gūt labsajūtu no tā, ko daru.

### **Mani skolotāji**

Atceroties savus vecā kaluma skolotājus psihologus, kuri nav mācījušies Latvijā, Ilzi Veitneri, Sarmīti Voitkāni un Viesturu Reņģi, joprojām pārņem sirsnīgas un pateicības pilnas jūtas. Mani vienmēr klīniskā psiholoģija ir interesējusi vairāk nekā sociālā psiholoģija, proti, iespēja būt emocionāli tuvā kontaktā ar cilvēku un būt klātesoši viņa attīstībā un izaugsmē.

Tad no Kanādas atbrauca Sandra Sebre, lai vadītu maģistrantūras programmu psiholoģijā, un atveda Jāni Grantu – viņi ļoti daudz mūsos ieguldīja. Tas bija brīnišķīgs mācīšanās process. Gunta Deģe kā terapeite un cilvēks ar dziļu un plašu redzējumu par pasauli, Ināra Erdmane, Žaklīna Besona un Īvs Bro – tie visi ir mani skolotāji, kas palīdzējuši man augt par savas jomas profesionāli.

Šobrīd studēju medicīnas doktorantūrā, jo šeit ir iespēja pētīt deju un kustības terapiju rehabilitācijas kontekstā kā veselības aprūpes jomu. Viena no mana promocijas darba vadītājām ir profesore Vikija Karkuva, kurai ir piešķirts goda doktora nosaukums Rīgas Stradiņa universitātē. No viņas esmu mācījusies, kā veidot profesionālo saikni ar citiem cilvēkiem.

## Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums

Psiholoģiskā palīdzība ir profesionāli organizēta palīdzība ar mērķi sniegt emocionālu atbalstu, atvieglot emocionālas grūtības un palīdzēt virzīties uz attīstību. Ja runājam par psiholoģisko palīdzību kā par jēdzienu, kas ietver gan psiholoģisko konsultēšanu un psihoterapiju, gan supervīziju un mākslu terapiju, tad es esmu īstena psiholoģiskās palīdzības sniedzēja, jo man ir izglītība un pieredze, strādājot visās šajās jomās.

Runājot par raksturojošām kvalitātēm, kam jāpiemīt psiholoģiskās palīdzības profesionālim, tad, manuprāt, viņam jāiemiešo pārlicība par to, ko viņš dara. Tas nozīmē, ka viņam ir jābūt labi integrētam – viņa zināšanām un prasmēm labi un saskanīgi jāsader kopā ar viņa personības iezīmēm un vērtību sistēmu. Integrācijas process prasa laiku un dzīves pagaršošanu. Ir jāgūst sava pieredze, gan priedzīga, gan ne tik. Jābūt autentiskam, lai nebūtu jāizliekas par profesionāli. Profesionālis vienkārši jūtas labi, darot savu darbu. Svarīga ir arī empātija, cilvēkmīlestība un patiesa interese par cilvēkiem.

Runājot par nākotni, par jautājumiem, kurus risinās psiholoģiskās palīdzības sniedzēji, šķiet, ka būtu jānonāk pie robežu noteikšanas – kas ir tas, ko katrs profesionālis dara. Protams, jebkura profesija tiecas paplašināties, šī paplašināšanās notiek uz kompetenču attīstības fona, un patiesībā mēs visi attīstām līdzīgas kompetences, lai gan darba mērķi un konteksts atšķiras. Tuvākajā desmitgadē varētu notikt šaurāka specializēšanās. Tomēr mēs, psiholoģiskās palīdzības sniedzēji, neesam tāda joma kā mikroķirurģija, kurā var nosaukt, iespējams, labāko acu ķirurgu. Es domāju, ka izaicinoši būs saprast, vai mēs kļūstam integratīvi vai arī noliekam striktas robežas un specializējamies.

## Par mani pašu

Domāju, ka psiholoģiskās palīdzības kontekstā sevi izjūtu kā diezgan līdzsvarojošu daļu. Ja Kristīne Mārtinsonē ir kā komēta, kurai piemīt milzīga jauda un kura iekustina lielus procesus, tad es drīzāk varu piedalīties šajos procesos, būt plūsmā un tiekties būt procesus līdzsvarojošs elements.

Tādā plašākā kontekstā sevi izjūtu kā cilvēku, kurš visā, ko dara, tiecas iemiesot līdzsvaru un apzinātību. Tas man ir svarīgi. Neuzskatu, ka esmu samierinātāja, bet ideju sadursmē varu izturēt pretrunas. Es gribu spēt iemiesot visus tos principus, kas man ir svarīgi. Nevis teorētiski, bet praktiski realizēt tos savā dzīvē. Un man vissvarīgākie aspekti ir līdzsvars un apzinātība. Man svarīgi ir apzināti strādāt, palīdzēt virzīties uz līdzsvaru cilvēkiem, kas meklē palīdzību, apzināti mācīt studentus, kas arī ir ļoti mīļa manas profesionālās darbības daļa. Man ļoti patīk pasniedzējas darbs. Tāpat cenšos apzinātību iemiesot savā dzīvē, ģimenē un attiecībās ar līdzcilvēkiem. Tiecos būt līdzsvarojoša. Tas ir ceļš. Jo dzīve nepārtraukti piedāvā gan sarežģījumus, gan grūtības un izaicinājumus.

Bērnībā vēlējos kļūt par matemātikas skolotāju un saldējuma pārdevēju. Ja matemātika ietver loģiku un sistēmu, kas man ļoti patīk, tad saldējuma pārdevēja asociējas ar labsajūtu un prieku. Deju un kustību terapijā ir abas šīs daļas – gan loģika, gan prieks.

Iedvesma ir svarīgs aspekts. Es meklēju iedvesmas avotus ikdienas rūpēs un atbildībā. No literatūras klāsta mani ļoti iedvesmo Hermanis Hese un mūsdienu autors Pēters Hēgs, no zinātniskās literatūras – Daniels Sīgels. Mani ļoti uzrunā viņa izveidotais modelis, jo tas integrē visus aspektus, kas, manuprāt, ir būtiski psiholoģiskajā palīdzībā, – apzinātību, klātbūtnes kvalitāti, piesaistes jautājumus un traumas pārstrādi. Viņš man ir gan skolotājs, gan iedvesmotājs. Un tad ir garīgais ceļš. Ļoti labprāt skatos un klausos garīgos skolotājus, kuri pēta apzinātību. Džons Kabats-Zins (*Jon Kabat-Zinn*), vjetnamiešu mūks Thiķ Nhat Haņs (*Thich Nhat Hanh*), Donalds Sīgels, Ekharts Tolle (*Eckhart Tolle*) un citi.

Un, protams, meditācijas prakse ir nozīmīgs atbalsta punkts manā personiskajā un profesionālajā dzīvē. Iztrakoties sev ļauju dejojot. Man patīk kustība kā tāda, jo esmu bijusi dejojāja un sportiste (vieglatlēte), es izbaudu kustību. Varu daudzīties ar bērniem, izskrieties ar suni, peldēt. Aizraujos dejojot, ļaujot izpausties manām kaislībām. Vasarā ļoti labprāt guļu šūpuļtīklā un lasu grāmatu. Man ļoti patīk lasīt. Lidzsvaru dzīvē sniedz apzinātas pauzes. Atslodzei es paguļu vai meditēju.

Varbūt es pārāk daudz strādāju. Kad vīrs man to saka, tad atbildu, ka nevis strādāju pārāk daudz, bet atpūšos pārāk maz. Tā kā es arī mācu apzinātību, man pašai jāmeklē veidi, kā integrēt apzinātību ikdienā, jo dienas ritms ir ļoti intensīvs, piepildīts un straujš. Jāspēj ielikt apzinātības mirkļus. Piemēram, sēžot sastrēgumā, varu sajust, kas ar mani notiek, kur es esmu, varu pie augstskolas pasēdēt klusumā viena pati mašīnā. Intensīvai dienai, kas ir kā centrifūga, kura tevi iesūc, parasti sagatavojos iepriekš. Dienās, kurās jāstrādā ar klientiem, pauzēs mēdzu apgulties, atslābināties. Reizi mēnesī tiekos ar kolēģiem, lai veltītu laiku autentiskajai kustībai. Tad ir manas supervīzijas, kas ir svarīgas, arī supervīzijas par supervīzijām. Tie ir psihohigiēnas aspekti. Reizi divos mēnešos – teātra izrāde, kāds koncerts, jo māksla un mūzika, protams, pabaro dvēseli.

Mans Everests ir stāvoklis, kurā piedzīvot priekpilnu piepildījumu – ne tikai par darbu, bet arī par dzīvi. Protams, neviens stāvoklis nav statisks. Un būt šādā stāvoklī visu laiku būtu ir ļoti izaicinoši, jo intensitāte ir ļoti liela. Dažreiz ir izjūta, ka esmu žongliere, kas mēģina noturēt gaisā daudzas bumbiņas vienlaicīgi. Neizbēgami, laiku pa laikam kāda bumbiņa nokrīt. Es kaut ko nokavēju, nepaspēju, aizmirstu. Tad ir svarīgi to pieņemt un turpināt...

Viena mana vēlēšanās varētu būt strādāt mazāk, lai es varētu mierīgi, nesajūkot prātā un neizdegot, uzrakstīt un aizstāvēt savu promocijas darbu. Tāpat vēlos tālāku ceļojumu kopā ar visu savu ģimeni, kamēr bērni vēl nav izauguši tik lieli, ka ar vecākiem vairs negrib ceļot. Taču kopumā – man viss ir. Un vēlēšanās vairāk ir saistītas ar iekšēju pieredzi, nevis ar ārējiem sasniegumiem.

### **Mana psiholoģiskās palīdzības metafora**

Psiholoģisko palīdzību, manuprāt, raksturo silta un radoša telpa, kur var notikt attīstības procesi. Tur, protams, ir arī atbalsta un izaicinājuma aspekts.

Grāmatas lasītājiem novēlu iedvesmu un, dažādo grāmatas stāstu radītu, dziļāku savas profesionālās darbības izpratni.

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



---

*Stāstu pierakstīja **Inga Akmene**,  
RSU maģistra studiju programmas "Supervīzija"  
1. kursa studente*

## Mg. psych. Rita Niedre



Psiholoģe Rīgas bāriņtiesā un Rīgas Valsts 1. ģimnāzijā, Psihologu sertifikācijas padomes locekle.

**Dzimusi:** Rīgā.

**Izglītība:** matemātiķa, pasniedzēja kvalifikācija, Latvijas Valsts universitāte, Fizikas un matemātikas fakultāte (1986); psiholoģijas bakalaura grāds, skolu psihologa asistenta kvalifikācija, Latvijas Universitāte, Pedagoģijas fakultāte (1994); sociālo zinātņu maģistra grāds psiholoģijā, Latvijas Universitāte, Pedagoģijas un psiholoģijas fakultāte (2002).

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** Rīgas 90. vidusskola, matemātikas skolotāja; Rīgas 90. vidusskola, skolas psiholoģe; Rīgas Raiņa 8. vakara (maiņu) vidusskola, skolas psiholoģe; Rīgas Valsts 1. ģimnāzija, skolas psiholoģe; Rīgas bāriņtiesa, psiholoģe.

**Atziņa:** Ja pamēģināsi, visticamāk – izdosies; ja nepamēģināsi – nekas nemainīsies.

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana pieredze psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei, iesaiste profesionālajā dzīvē un ieguldījums psiholoģijas attīstībā Latvijā

Pēc izglītības un nodarbošanās esmu psiholoģe un psiholoģijas nozarē strādāju jau vairāk nekā 25 gadus. Manuprāt, galvenais ieguldījums psiholoģiskās palīdzības praksē ir ikdienas praktiskais darbs. Šobrīd darbojos Psihologu sertifikācijas padomē, kas ir mans ieguldījums psiholoģiskās palīdzības attīstībā mūsu valstī.

Sākotnēji izvēlējās pedagoģiju un kļuva par matemātikas skolotāju. Kad Latvijā radās iespēja studēt psiholoģiju, atkal kļuva par studentu un Latvijas Universitātes Pedagoģijas fakultātē sāku studēt psiholoģiju. Tā kā strādāju skolā, sākotnēji kļuva par skolas psihologu. Studējot maģistrantūrā, pievērsos klīniskajai psiholoģijai. Šobrīd strādāju abās jomās. Uzsākot psiholoģijas studijas, biju pārliecināta, ka reiz darbu skolā pārtraukšu, taču vēlāk sapratu, ka skolu nepametišu. Manuprāt, atrašanās starp bērniem un jauniešiem palīdz labāk saskatīt pārmaiņas sabiedrībā un saprasties ar dažādu paaudžu cilvēkiem.

Kā nozīmīgāko pagrieziena punktu savā profesionālajā dzīvē varu minēt izvēli kļūt par psihologu. Pēdējā laikā būtisks pagrieziena punkts ir darbs Psihologu sertifikācijas padomē. Dažādu apstākļu sakritības dēļ par Psihologu sertifikācijas padomes priekšsēdētāju kļuva jau tās pirmajā darbības gadā. Jāmin, ka Psihologu sertifikācijas padomes nolikumā noteikts, ka padomes priekšsēdētāju ievēl no Latvijas Psihologu apvienības vai Latvijas Psihologu asociāciju federācijas pārstāvjiem padomē. Abu organizāciju pārstāvji padomē vienojās par rotācijas principu starp organizācijām, uzticot man priekšsēdētāja pienākumus. Esmu Latvijas Psihologu apvienības pārstāve padomē, tā kļūstot par padomes priekšsēdētāju, un pēc pirmā padomes darbības gada šos pienākumus nodevu savai kolēģei Evelīnai Mūzei no Latvijas Psihologu asociāciju federācijas, savukārt viņa pēc gada tos nodos kādam no Latvijas Psihologu apvienības pārstāvjiem.

### **Nākotnes ieceres**

Profesionālie mērķi šobrīd ir saistīti ar Psihologu likuma noteikto normu ieviešanu, būtībā jaunas psihologu profesionālās darbības sistēmas veidošanu Latvijā. Šobrīd psihologu sabiedrībā vēl ir daudz neziņas un bažu par to, kā un ko jaunais normatīvais regulējums mainīs viņu profesionālajā darbībā. Kā vienu no savas darbības profesionālajiem mērķiem saskatu atbalsta sniegšanu kolēģiem, īpaši jaunajiem kolēģiem, kuri tikko uzsāk savu profesionālo darbību, iedrošināšanu viņu profesionālo mērķu piepildīšanai.

Kā psiholoģe, kas savā ikdienas darbā veic psiholoģiskās izpētes, uzskatu, ka tuvākajā nākotnē mūsu valstī psiholoģijā nozīmīgi būtu attīstīt un pilnveidot psiholoģiskās izpētes metožu klāstu. Taču tas ir laikietilpīgs process, kuram nepieciešams finansējums, un tas ir jautājums par valsts finansējumu pētniecībai psiholoģijā.

### **Mani skolotāji**

Mani nozīmīgākie skolotāji psiholoģijā noteikti ir profesores Malgožata Raščevska un Sandra Sebre, no kurām esmu mācījies gan akadēmiskās zināšanas, gan dzīves gudribu. Daudz zināšanu, palīdzības, iedrošinājuma esmu saņēmusi no psihologiem Jāņa Granta, Ilzes Veitneres un Intas Tiltiņas, kas man sniedza īpašu atbalstu šaubu brīdī, kad domāju, vai turpināt psihologa darbu. No sirds paldies maniem pasniedzējiem par zināšanām, cilvēcisku sapratni un atbalstu!

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums**

Pēdējā laikā psihologu vidē aizvien biežāk lieto jēdzienu “psiholoģiskā palīdzība”. Līdz stājās spēkā Psihologu likums (2018. gada 1. janvārī), psiholoģiskā palīdzība Latvijā tika



realizēta dažādās jomās, saņemot psihologa pakalpojumus, taču neuzsverot, ka tā ir psiholoģiskā palīdzība.

Es uzskatu, ka psiholoģiskā palīdzība ir visi psihologa profesionālās darbības veidi – gan konsultēšana, gan atbalsts klientam krīzes situācijās, gan psiholoģiskā izpēte, gan citi darbības veidi, kuros psihologs profesionāli izmanto savas zināšanas un prasmes.

Taču Psihologu likumā psiholoģiskā palīdzība ir definēta kā atsevišķs psihologa profesionālās darbības veids. Šī likuma 1. pantā ir noteikti četri psihologa profesionālās darbības veidi. Tie ir psiholoģiskā izpēte, konsultēšana, psihologa atzinumu sagatavošana un psiholoģiskā palīdzība. Mani darba pienākumi vairāk saistīti ar psiholoģisko izpēti, un kā izglītības psiholoģe skolā veicu arī konsultēšanu.

Psiholoģiskās palīdzības jēdziens tiek skaidrots dažādi. Plašākā nozīmē psiholoģisko palīdzību var saprast kā jebkuru psihologa profesionālo darbību – gan izpēti, gan konsultēšanu. Savukārt šaurākā izpratnē tā būs palīdzība dažādās krīzes situācijās vai psihologa profesionālo zināšanu un prasmju lietošana sadarbībā ar citu profesiju pārstāvjiem.

Sabiedrības attieksme pret psiholoģisko palīdzību Latvijā ir atšķirīga. Ir cilvēki, kas to ļoti augstu novērtē, un ir sabiedrības daļa, kas tai nepievērš būtisku nozīmi. Psiholoģiskā palīdzība ir vajadzīga un nepieciešama kādai sabiedrības daļai, bet ne visiem. Neuzskatu, ka vajadzētu pārspilēt psiholoģiskās palīdzības lomu un domāt, ka tā ir nepieciešama absolūti visiem.

Psiholoģijas nozares profesionālās darbības nozīmīgākais attīstības punkts Latvijā ir saistīts ar laikposmu, kad pašās astoņdesmito gadu beigās Latvijas Universitātes Pedagoģijas fakultātē sāka uzņemt studentus, kas vēlējas mācīties psiholoģiju. Šobrīd, manuprāt, nozīmīgs pagrieziena punkts nozarē ir tas, ka psihologa profesija ir kļuvusi reglamentēta.

Nozīmīgākās psiholoģiskās palīdzības profesionāli raksturojošās kvalitātes, manuprāt, ir kompetence palīdzības sniegšanas metodēs, empātija un savu profesionālo robežu apzināšanās. Svarīgi, lai psihologi aptvertu savas profesionālās darbības robežas, jo psihologs nav vienīgais, kas sniedz palīdzību. Manuprāt, nozīmīgs psihologa profesionālā darba kvalitātes rādītājs ir prasme sadarboties ar citu profesiju pārstāvjiem, prasme darboties komandā.

Mūsdienās viss tik strauji mainās, ka ir grūti prognozēt, kādas būs aktualitātes pēc 10–20 gadiem. Kā būtisku saskatu mākslīgā intelekta attīstību, kas noteikti skars arī psiholoģiskās palīdzības sniegšanu. Rodas bažas, ka, ienākot kaut kam jaunam – mākslīgajam intelektam –, var tikt pārvērtēta tā loma un iespējas. Manuprāt, būtiski atcerēties, ka sākotnējo informāciju (datus), uz kuru pamata mākslīgais intelekts attīsta savu piedāvājumu, sniedz cilvēks – savas jomas profesionālis. Tātad profesionāliem psihologiem būs jābūt ļoti zinošiem, ar plašu redzējumu, lai, sniedzot sākotnējo informāciju, mākslīgā intelekta sniegtā psiholoģiskā palīdzība būtu kvalitatīva. Manuprāt, tuvākajos gados par šiem jautājumiem būs spraigas diskusijas.

### **Par mani pašu**

Man patīk prieks un harmonija, kas valda apkārt, un savstarpēja saprašanās. Es aktīvi iesaistos diskusijās un enerģiski aizstāvu uzskatus, kad man tie šķiet pareizi. Pati sevi

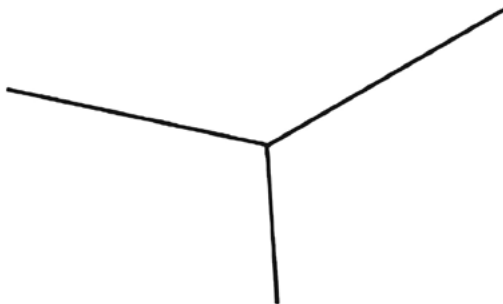
uzskatu par optimisti, pat sliktās situācijās cenšos saskatīt ko pozitīvu. Teikumu “es varu palīdzēt / iedot...” – varētu pabeigt: “Es varu palīdzēt, ja es to protu.”

Mani iedvesmas avoti un vaļasprieki ir grāmatu lasīšana un pastaigas dabā. Visvairāk man patīk lasīt kriminālromānus. Tie palīdz pilnībā pārslēgt domāšanu, izvēdināt galvu. Varu lasīt dažādas grāmatas. Man patīk pabūt dabā, pastaigāties vai vienkārši darboties, rušīnīties zemē. Tas droši vien ir saistīts ar skaistajām bērņības vasarām laukos. Bērņības vasaras šķiet kā sapņu zeme, kurā gribētos atgriezties. Bērņībā vēlējos kļūt par trolejbusa vadītāju, tā bija mana sapņu profesija. Atceros, kā stāvēju pie trolejbusa vadītājas kabīnes un domāju, ka kļūšu par trolejbusa vadītāju. Man patika tās daudzās lampiņas un slēdzīši, kas bija uz vadītāja pults, gribējās tos darbināt.

Nekad dzīvē neesmu domājusi tādās kategorijās kā “kas ir jūsu Everests?”. Man ir interesanti ar to, kas ir tepat blakus, ko daru ikdienā. Ja būtu iespēja zelta zivtiņai izteikt vēlēšanos, tad es gribētu, lai psihologu sabiedrībā Latvijā konkurence būtu veselīga, lai psihologi būtu iecietīgi cits pret citu, sadarbotos, novērtētu kolēģu sasniegumus.

Grāmatas lasītājiem novēlu, lai katrs šajā grāmatā atrod sev trīs vērtīgas atziņas! Lai katram ir savs ceļš ejams, bet visi esam uz kopīga lielceļa!

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



Simboliski attēlojot psiholoģisko palīdzību, zīmētu trīs līnijas uz visām pusēm no viena punkta. Tas gan ir Latvijas Psihologu biedrības (LPB) simbols, taču es atšķirībā no LPB simbola līniju galos neliktu punktus. Zīmējuma ideja – psiholoģiskā palīdzība palīdz cilvēkam saskatīt iespējas, paplašināt redzesloku un skatījumu uz sevi un situāciju. Iespējām nav robežu, tās nevar izmērīt ar nogriezni, jo tās tiecas bezgalībā.

---

*Stāstu pierakstīja Sanita Baumanē,  
RSU maģistra studiju programmas “Supervīzija”  
1. kursa studente*

## *Mg. music., Mg. sc. sal.* **Mirdza Paipare**



Docente Liepājas Universitātes Pedagoģijas un sociālā darba fakultātē, maģistra studiju programmas "Mūzikas terapija" vadītāja, sertificēta mūzikas terapeite, sertificēta supervizore, vada jaukto kori "Lauma" Liepājā.

**Dzimusi:** Latvijā, Liepājā.

**Izglītība:** augstākā izglītība kā kora diriģentei Jāzepa Vītola Latvijas Valsts konservatorijā, profesora Edgara Račevska diriģēšanas klasē. Kora diriģentes stāžs ir 37 gadi. Maģistra grāds veselības aprūpē ar kvalifikāciju mākslas terapeits mūzikas terapijā.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** izglītoju topošos mūzikas skolotājus, mūzikas terapeitus un vadu maģistra studiju programmu "Mūzikas terapija". Esmu viena no pirmajām mūzikas terapeitēm Latvijā. 2009. gadā bija tā laimīgā iespēja apgūt supervizora profesiju Rīgas Stradiņa universitātes un Karalienes Margaretas Universitātes Belfāstā sadarbības programmā. Kā izrādās, tieši mūzikas terapija un arī supervīzija papildina manu identitāti, tādējādi gan terapeitiski, gan psiholoģiski bagātinot manu kordiriģentes un pedagoģes profesionālo meistarību.

**Atziņa:** Uz priekšu, uz augšu, vienmēr darbībā... un vislabāk – kopā ar mūziku!

### **(Paš)pieredzes stāsts**

#### **Mana pieredze psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei un devums psiholoģijas attīstībā Latvijā**

Esmu no tiem, kuri paļaujas plūsmai. Man dzīvē daudz kas notiek intuitīvi... Piemēram, mana ienākšana pedagoģiskajā vidē ir saistīta ar Daugavpils Universitātes zinātniskās konferences apmeklējumu. Pat īsti neatceros, kurš mani pamudināja. Varbūt,

strādājot Latvijas Valsts konservatorijā, kāds piedāvāja aizbraukt uz Daugavpili. Šis notikums bija ar sekām. Proti – mani tas ieinteresēja – iespējams, ka tieši tādēļ šobrīd esmu mācībspēks augstskolā.

Cik sevi atceros, man vienmēr ir patikusi mūzika dažādos tās izpausmes veidos un līmeņos (bērnībā – dziedāšana, muzicēšana; jaunībā – muzicēšana vokālajos ansambļos; pēc tam – muzicēšana profesionālā līmenī). Man vienmēr ir bijusi interese par mūziku, un allaž esmu meklējusi atbildes uz jautājumiem: “Kā mūzika iedarbojas uz cilvēku?”, “Kā tā ietekmē mūsu dzīvi, garastāvokli, veselību?”. Šī interese mani aizveda līdz mūzikas terapijai.

Liepājas Pedagoģijas akadēmijā (šobrīd Liepājas Universitāte) izveidoju pirmo studiju programmu mākslu terapijā – “Mūzikas terapija”, kurā arī pati apguvu šo profesiju. (Tagad mūzikas terapiju profesionāli var apgūt arī RSU.) Atceroties šo laiku, īpaši jāizceļ darbs pie mākslas terapeita profesijas standarta izveides kopā ar kolēģiem Kristīni Mārtinsoni, Sandru Mihailovu, Sandru Dzilnu u. c.

Latvijas Mūzikas terapijas asociāciju vadīju no tās dibināšanas 2005. gadā līdz 2018. gadam. No 2006. līdz 2013. gadam pārstāvēju Latviju Eiropas Mūzikas terapijas konfederācijas ģenerālajā asamblejā. Īsi nosaucot savu ieguldījumu, varu teikt, ka ir radītas daudzas publikācijas par mūzikas terapiju, vadītas lekcijas, semināri un meistardarbnīcas ne tikai Latvijā, bet arī Lietuvā, Vācijā un Itālijā. Visatbildīgākā, šķiet, bija uzstāšanās Pasaules mūzikas terapeitu kongresā Vīnē 2014. gadā.

Domāju, ka izvēle strādāt kā palīdzošās profesijas speciālistam ir saistīta ar katra dzīves vēsturi. To apliecina daudzi stāsti, kuros motivāciju studēt nosaka vēlme palīdzēt sev un / vai tuviniekiem. Man šī palīdzība savijas ar manu kaislību uz mūziku un vēlmi izzināt, ko mūzika dara ar cilvēku, kā mūzika spēj savaldzināt, satracināt vai nomierināt. Man mūzika ir ideālais starpnieks šai palīdzībai. Tā ir kā neredzams tilts, kā lakmusa papīrs, kā regulators.

### **Mani skolotāji**

Kā pirmo vēlos pieminēt skolotāju Alīnu Vecbaštiku (Līgas Skrides māmiņu), kura bija mana pirmā mūzikas skolotāja. Viņa ieinteresēja, iemācīja klausīties mūziku. Savukārt skolotājs Miervaldis Ziemelis ne tikai pamanīja un akceptēja manu muzikalitāti, bet arī pierunāja pēc vispārīzglītojošās vidusskolas pievērsties mūzikai profesionāli. Starp citu, reiz kādā intervijā Jānis Lūsēns teica: “Skolotājs Ziemelis spēja jebkuram “ambīlim” iemācīt mīlēt mūziku.” Savukārt mana pirmā diriģēšanas skolotāja iedeva pārlicību, ka sievietei diriģēšana ir pat nepieciešama, jo tā attīsta sievišķību – stāju, žestus; tā palīdz labi izskatīties.

### **Mans raksturojums par attieksmi pret psiholoģisko palīdzību Latvijā**

Psiholoģiskā palīdzība Latvijā, manuprāt, ir sevi jau stabili apliecinājusi. Pirmos sniegt palīdzību parasti lūdz psihologus, psihoterapeitus. Tagad tas ir jau pašsaprotami.

Šķiet, par psiholoģiskās palīdzības sniegšanu pirmo reizi dzirdēju Talsu traģēdijā cietušo tuviniekiem. Pēc šīs traģēdijas pamazām attīstījās krīzes centri, veidojās sabiedriskas un valstiskas organizācijas, kurās tika sniegts psiholoģiskais atbalsts. Domājot par pēdējā laika notikumiem, psiholoģiskā palīdzība man noteikti saistās arī ar Zolitūdes traģēdiju.

Ja runāju par sevi, tad domāju, ka es atbalstu varu sniegt ar savu klātbūtni, empātiju un izpratni par notikušo. Strādājot atceros, ka mūsu misija nav želot klientus un pacientus, bet gan palīdzēt. Mana pirmā pieredze – prakse mūzikas terapijā – bija saistīta ar palīdzību 10 gadu vecai meitenei pēc smadzeņu traumas. Tas nebija viegli. Palīdzēja vecāku cerība un meitenes lielā motivācija.

### **Manas nākotnes ieceres**

Esmu diezgan daudz devusi mūzikas terapijas izveidei un attīstībai Latvijā no pirmsākumiem, tāpēc mans Everests būtu: arī skeptiķu atzīta mūzikas terapija Latvijā, pilnīga konsonanse un sapratne no to institūciju puses, kurās nepieciešams mūzikas terapeits.

Zelta zivtiņai es lūgtu līdzcilvēku izpratni, sapratni par mūzikas terapeita darbu, tā pienesumu pacientu aprūpē un rehabilitācijā; par savu veselību; par to, lai maniem tuviniekiem, mīļajiem viss sekmētos un veiktos.

Nākotnes ieceres man ir dažādas. Tās skar mani kā vienu no mūzikas terapijas iedibinātājiem Latvijā. Gribētos, lai iesāktais attīstītos tikai pozitīvā virzībā, lai mūzikas terapeits vienmēr būtu multiprofesionālā komandā ne tikai kā līdzvērtīgs profesionālis kopīgā darbā, proti, palīdzības sniegšanā, bet arī lai būtu savā monoprofesionalitātē atzīts; lai būtu līdztiesīgs, līdzvērtīgs profesionālis starp kolēģiem ne tikai savā valstī, bet arī citur. Vēlos, lai arī Liepājā būtu iespējams sagatavot citu specializāciju mākslu terapeitus neklātienē programmā.

### **Par mani pašu**

Domājot par to, ko es varētu dot, teiktu, ka pamudinājumu darboties, rīkoties, saņemties. Lai arī dažkārt, iespējams, kā ikviens, izjūtu slinkumu – negribas nekur iet, neko darīt, bet svarīgi, kad sāku ko darīt, jūtu enerģiju, iedvesmu, vēlmi – tas priecē, dod papildījumu. Uzskatu sevi par ideju ģeneratoru. Daudzi mani studenti ir pievērsušies lietām, kuras esmu ierosinājusi, par to man ir gandarījums. Tas mani iedvesmo un dod pozitīvu izjūtu.

Mans vaļasprieks noteikti ir mūzika. Tā skan arī tad, kad strādāju. Neciešu klusumu. Vienīgi dabā, savā vasaras mītnē, kad rītos uz terases sēžu un dzeru kafiju, klausos putnu balsis un dabas klusumā. Vēl otrs vaļasprieks ir ceļojumu plānošana.

Savukārt manas dzīves balanss ir manas mājas. Man nekad nav bijis grūti pārvietoties laikā un telpā, izbraucu no Liepājas, 2–3 dienas esmu Rīgā, un tad atpakaļ mājās. Regulāri reizi mēnesī esmu Rīgā, lai strādātu ar kolēģiem supervīzijās. Tās mani uzlādē, “izsvaida” no ikdienas rutīnas. Bet nekur nav tik labi kā mājās.

### **Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



Ja man jāteic, kas ir psiholoģiskās palīdzības simbols, tad es to saistītu ar jūru – vienmēr mainīgu savā attīstībā, bet konstantu savā vietā. Tā var būt gan bangojoša, gan rāma, kur ūdens virsmā spoguļojas saule, debesis, zvaigznes...

## Mg. psych. Baiba Purvīce



Pasniedzēja Rīgas Stradiņa universitātē, eksistenciālās psihoterapijas speciāliste, supervizore.

**Dzimusi:** Rīgā.

**Izglītība:** bakalaura grāds psiholoģijā un maģistra grāds kliniskajā psiholoģijā. Izglītība eksistenciālajā psihoterapijā Lietuvas Humānistiskās un eksistenciālās psiholoģijas institūtā, kurā apguvu arī supervizora izglītību.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** mana pamatdarbības joma ir psihoterapija – ikdienā strādāju psihoterapijas privātpraksē, vadu individuālās un grupu supervīzijas. Gandrīz visu savu profesionālās darbības laiku esmu strādājusi arī kā pasniedzēja, nu jau aptuveni 25 gadus. Sāku pasniedzējas darbu Rīgas 1. medicīnas skolā, bet nu jau vairāk nekā 20 gadu esmu pasniedzēja Rīgas Stradiņa universitātē.

Iespējams, ka darba dzīves sākumpunkts ir svarīgs tālākajā ceļā. Tas bija 1992.–1993. gadā, kad biju Psiholoģijas fakultātes studente un sāku strādāt Rīgas Dzemdību namā. Tagad jau prasības ir citas, bet neatkarīgās Latvijas pirmajos gados mēs, pirmajos psihologuursos uzņemtie, sākām strādāt ļoti ātri. Esmu viena no pirmajiem, kas kā psiholoģe sāka strādāt klīniskajā vidē. Tieši strādājot Dzemdību namā, kur tik tuvu ir dzīvības, nāves un dzīves jēgas jautājumi, es apjautu, ka man visvairāk piemērots ir eksistenciālās psihoterapijas skatījums. Tas bija nozīmīgi, jo ļāva piedzīvot un saprast, ko es profesionāli gribu darīt nākotnē. Tas arī noteica manu turpmāko izvēli un darba gaitas. Otrs svarīgs profesionālais lēmums ir apvienot praktisko darbību un pasniedzējas darbu. Esmu pārliecināta, ka pieredze psihologa vai psihoterapeita praktiskajā darbā ļoti bagātina pasniedzēja darbu, savukārt nepieciešamība lasīt un gatavoties lekcijām paplašina praktiskā darba horizontu.

**Atziņa:** Nevaru teikt, ka savā dzīvē vadītos pēc kādas vienas atziņas, tas nav man raksturīgi. Man ļoti mīļi ir daudzi eksistenciālie autori – Kamī, Niče, Sartrs, Hese. Es vispār ļoti mīlu grāmatas.

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Man patīk doma, ka esmu Latvijas psiholoģiskās palīdzības laukā no tā pirmsākumiem, ka esmu viena no pirmajiem, kas neatkarīgās Latvijas laikā aizsāka psihologa darbību slimnīcā. Šajā ziņā jūtu piederību psiholoģiskās palīdzības laukam, jo īpaši psihoterapijas jomai. Un man liekas, ka jūtu zināmu atbildību. Proti, tie, kas Latvijā esam no 90. gadu sākuma psihologu paaudzes, esam savā veidā atbildīgi par šo nozari un tās attīstību. Arī ar savu aktīvu dalību tajā iekļaujos.

Droši vien mans nozīmīgākais ieguldījums psiholoģiskās palīdzības attīstībā Latvijā ir psihoterapijas jomas sakārtošanas jautājumi. Esmu Latvijas Psihoterapeitu biedrībā, sešus gadus vadīju biedrības Sertifikācijas komisiju, un divus termiņus esmu Latvijas Psihoterapeitu biedrības prezidente. Esmu aktīvi strādājusi, lai Latvijas likumdošanā tiktu atzīti un iekļauti tie psihoterapeiti, kuri nav Ārstu biedrības biedri. Rezultātā 2017. gadā Latvijā tika atzīta otra psihoterapeitu profesija – psihoterapijas speciālists. Tas attiecas uz tiem psihoterapijas speciālistiem, kuri iegūst izglītību atbilstoši Eiropas psihoterapijas standartam.

Psiholoģijas jomu es izvēlējos agri, jau pusaudzes gados. Augu ārstu ģimenē, kurā ikdienā runāja par medicīnu, cilvēkiem, ķermeņa slimībām un grūtībām, par medikamentozām un ķirurģiskām ārstēšanas metodēm. Un jau toreiz, klausoties vecāku savstarpējās apspriedes par pacientu ārstēšanu, es it kā sapratu, ka cilvēku slimības un ciešanas nav saistītas tikai ar viņu fizisko ķermeni, un tas manī rosināja interesi. Sāku lasīt par psiholoģiju, filosofiju un jau vidusskolā skaidri zināju, ka stāšos psihologos.

### Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums

Noteikti visvairāk es jūtu piederību un pārstāvu psihoterapijas jomu, lai gan nāku no psiholoģijas nozares. Psihoterapeits ir viena no psiholoģiskās palīdzības profesijām, un Latvijā tā ir nozīmīga tieši tādēļ, ka varēja veidoties un attīstīties tikai pēc neatkarības atgūšanas. Tas ir bijis traks un interesants laiks mums visiem, kad veidojās biedrības, izglītības programmas un iestādes. Vēlāk formējās profesijas vieta un notika profesijas legalizēšana. Rezultātā šobrīd Latvijā ir divas psihoterapeitu profesijas – ārsti psihoterapeiti un psihoterapijas speciālisti. Tas ir nozīmīgi, jo ļauj psihoterapijas jomai Latvijā būt un attīstīties līdzīgi kā citur pasaulē.

Psiholoģiskās palīdzības profesionāļu grupas ir mana promocijas darba tēma, ko cenšos vairāk izpētīt Latvijas vidē. “Psiholoģiskā palīdzība” ir termins, ko es nepārprotami attiecinu uz profesionālo palīdzību. Tātad – šo profesionālo palīdzību sniedz cilvēki, kuri ieguvuši profesionālu izglītību. Ir ļoti svarīgi nodalīt profesionālo psiholoģisko palīdzību no dažāda veida pašdarbības. Ilgus gadus strādājot šajā jomā un arī pieliekot roku pie likumdošanas jautājumu sakārtošanas, es redzu, ka problēma ir tajā, ka dažkārt arī pašiem profesionāļiem nav līdz galam skaidrs, kas viņi ir un ko tieši viņi profesionāli dara. Diemžēl bieži tas nav skaidrs arī pakalpojumu saņēmējiem – vai viņi vērsās pie profesionāļa vai vecās gudrās ciema sievas, vai arī pie zāļu tantes.



Ir vairākas profesionāļu grupas, kas nodarbinātas psiholoģiskās palīdzības jomā – tie ir gan psihologi, gan mākslas terapeiti, gan ārsti psihoterapeiti, gan psihoterapijas speciālisti. Pēc likumdošanas šie profesionāļi atrodas gan ārstniecības personu grupā, gan pieder psiholoģiskajai palīdzībai. Vēl, manuprāt, ir svarīgi nošķirt psiholoģisko palīdzību no medikamentozās ārstēšanas.

Psiholoģiskās palīdzības profesionālim ir jābūt interesei par cilvēkiem. Jābūt spējīgai vēlmei palīdzēt, kā arī labi izprastai savai pieredzei ar personīgajām grūtībām un ciešanām. Personīgās dzīves pieredze un grūtības – ar nosacījumu, ja tās ir labi apstrādātas, – manuprāt, var padarīt cilvēku iekšējāku un saprotošāku. Vēl man svarīga liekas nezināšana un pārliecība, ka nevaram mācīt citiem dzīvot, ka mēs īstenībā nezinām, kā citiem ir jādzīvo, un ka vispār ir daudz kas, ko mēs nezinām. Un vēl svarīga man šķiet izpratne par pasaules subjektivitāti.

Runājot par sabiedrības attieksmi pret psiholoģisko palīdzību, pareizāk būtu balstīties uz pētījumiem par to, bet, skatoties no pieredzes, praksē lielākās grūtības rada jau pieminētā neskaidrība par to, kas ir kas un kāda veida psiholoģisko palīdzību var saņemt no katra atšķirīgā speciālista. Šī neskaidrība attiecas gan uz pašiem profesionāļiem, gan pakalpojumu saņēmējiem. Lielāka skaidrība par robežām šajās jomās noteikti paaugstinātu pakalpojumu kvalitāti.

Manuprāt, svarīgākie psiholoģiskās palīdzības prakses attīstības pagriezieni Latvijā, pirmkārt, ir psiholoģijas atgriešanās profesiju laukā pēc padomju laikiem. Un, otrkārt, man personīgi ļoti svarīgi ir tas, ka Latvijā ir un turpina attīstīties psihoterapija. Tās ir personīgi nozīmīgas lietas, kas saistītas ar psihoterapijas jomu, piemēram, biedrību veidošanās un, visbeidzot, arī otras psihoterapeitu profesijas – psihoterapijas speciālistu – legalizācija.

### Mani skolotāji

Kā savu skolotāju profesionālajā laukā piedzīvoju eksistenciālo psihoterapeitu Rimantu Kočūnu (*Rimantas Kočiūnas*), Lietuvas Humānistiskās un eksistenciālās psiholoģijas institūta vadītāju. Pirmā satikšanās mums bija Latvijas Universitātes gaitenī, viņš bija atbraucis vadīt grupu un lekcijas. Tas noteikti bija nozīmīgs brīdis, kad sapratu, ka es satieku cilvēku, kura veids, kā domāt par psihoterapiju, man ir ļoti saprotams, un ka tas ir psihoterapijas virziens, kas man ir vistuvākais. Pilnīgi noteikti viņš ir cilvēks, kuru varu saukt par skolotāju savā dzīvē, un šī satikšanās un tālākās mācības institūtā man bijušas ļoti nozīmīgas gan personīgi, gan profesionāli. Un patiesi priecājos, ka nu jau daudzus gadus pati esmu šī institūta pasniedzēja un piedalos eksistenciālo psihoterapeitu tapšanas procesā.

### Par mani pašu

Es teiktu, ka profesionāli es esmu psihoterapeite, taču tas noteikti nepasaka visu par to, kas esmu. Ja vērsos pie senākām bērnības atmiņām, tad pirmā nopietnā profesija, ko es gribēju izvēlēties, bija ielu laistāmās mašīnas vadītāja. Tā saistās ar kādu agrīnu bērnības epizodi tālajos padomju laikos. Man varēja būt kādi četri vai pieci gadi. Ļoti, ļoti agra pavasara rītā, kad gaisā ir pirmā svaigā pavasara smarža, mēs ar mammu stāvējām trolejbusa pieturā, lai brauktu uz bērnudārzu, un mums pretī pa ielu brauca ielu laistāmā mašīna. Tie, kas dzīvojuši padomju laikā, atceras tās lielās zaļpelēkās mašīnas ar cisternu,

kuras no apakšas uz abām pusēm lēja ūdeni uz ietvēm. Tas bija kā filmā: man pretī brauca tā mašīna, ūdens līst divos lielos puslajos, un no ūdens pilieniem veidojas divas vara-vīksnes. Atceros, ka biju gluži apburta no tā skata. Man likās, ka nav nekā skaistāka un es gribētu darīt šo darbu. Par psihoterapeiti es gribēju kļūt vēlāk.

Es kā psihoterapeite savā ikdienas darbā varu palīdzēt cilvēkiem labāk saprast sevi un savu dzīvi. Palīdzēt cilvēkiem saprast kaut ko, lai turpmāk dzīvotu labāk.

Pati dzīve ir iedvesmas avots, pietiekami apbrīnojama un neizskaidrojama. Par dzīvi nedomāju kā par kādiem sasniegumiem vai everestiem. Dzīve ir process. Man liekas, ka dzīves bauda ir procesā, nevis kādā mērķī.

Esmu gandarīta šajā dzīvē par to, ka esmu atradusi darbu, kas saskan ar to, ko domāju par dzīvi. Ja sevi iedomājos kā instrumentu, tad uzskatu, ka varu sevi labi lietot darbā. Pricējos, ka esmu atradusi labu veidu, kā varu sevi lietot, ka man nav šaubu, vai tas, ko daru, man patīk vai ne. Darbs aizņem diezgan daudz laika no mūsu dzīves, un man liekas, ka ir ļoti svarīgi atrast kaut ko, kam esi piemērots, kam esi ar mieru veltīt laiku un vari gūt gandarījumu par to. Esmu apmierināta ar savu dzīvi, jo pricējos, ka man ir pieticis saprāta tikt skaidrībā ar to, ko gribu darīt, ka man ir ceļš un ka esmu apmierināta ar to vietu, kur atrodos šobrīd.

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**




---

*Stāstu pierakstīja Indra Kovaļova-Gudriņa,  
RSU maģistra studiju programmas "Supervīzija"  
1. kursa studente*

## Mg. psych. **Aelita Vagale**



Asistente Rīgas Stradiņa universitātes Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā, pasniedzēja, supervizore, sertificēta klīniskā un veselības psiholoģe, sertificēta konsultatīvā psiholoģe, psiholoģe-pārraudze, psihoterapijas speciāliste, drāmas terapeite.

**Dzimusi:** 1964. gadā.

**Izglītība:** Rīgas Sarkanā Krusta 4. medicīnas skola, Latvijas Universitāte – maģistra grāds sociālajās zinībās ar specializāciju psiholoģijā, klīniskajā psiholoģijā; Moreno institūts Latvijā – tālākizglītība psihoterapijā; Esenes Sistēmiskās ģimenes terapijas, supervīzijas un organizāciju konsultēšanas institūta (IFS) apmācība Latvijā – tālākizglītība supervīzijā.

**Atziņa:** Kāpēc gan ne?

### (Paš)pieredzes stāsts

#### **Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei**

Atceros laiku pēc 11. klases absolvēšanas – tad, paldies Dievam, netiku Ekonomikas fakultātē, kurā, pēc manu vecāku domām, man bija jāstudē. Vienu gadu domāju par dzīvi, ko gribu darīt. Biju nokavējusi iestāšanos un strādāju skolā par skolotāju (toreiz tas bija iespējams!). Atceros, 8. klases raksturojumā bija ierakstīts, ka varu studēt pedagoģiju, laikam tāpēc esmu tur, kur esmu.

Mani nozīmīgākie profesionālās prakses pagriezieni? Pirmais droši vien ir mācīšanās un darbs Minesotas programmā. Psihodrāmas mācības.

Otrais – tālākizglītība, kas papildināja psihoterapijas mācības, – jebkura, kurā es esmu mācījusies. Droši vien arī supervīzija un pasniedzējas darbs.

Visnozīmīgākais darba dzīves pieturas punkts bija lēmums studēt psiholoģiju. Psiholoģijas un vēlāk arī psihoterapijas mācības bija saistītas ar darbu narkoloģiskajā palīdzībā. Darbs ar pacientiem, kam ir atkarība, īpaši strādājot Minesotas programmā, bija pamudinājums mācīties psiholoģiju un psihoterapiju.

Šķiet, ka tikai 90. gadu sākumā Latvijas Universitātē varēja uzsākt psiholoģijas studijas, pirms tam visi brauca mācīties uz Ļeņingradu (Sanktpēterburgu) vai Maskavu. Manā darba dzīvē šis laiks sakrita ar brīdi, kad zināju – klasiskajā medicīnā visu dzīvi tomēr negribu strādāt. Tolaik strādāju narkoloģijā. Mana toreizējā darbavieta atradās vienā ēkā ar Minesotas programmas – pirmās psihoterapeitiskās programmas darbam ar pacientiem ar atkarību – īstenošanas vietu. Es biju ieinteresēta – tas bija kaut kas jauns. Sākumā man atļāva iet Minesotas programmā kā novērotājai, mācīties. Sapratu, ka šis ir darbs, ko vēlos darīt. Izvēli izdarīju apzinātā vecumā, 30 gados. Studēju psiholoģiju un vienlaikus strādāju Minesotas programmā, vadīju grupas, strādāju ar līdzatkarīgajiem, proti, atkarīgo ģimenēm. Kāda projekta ietvaros uz Latviju mācīt psihoterapiju atbrauca Zviedrijas latviete, psihodrāmas skolotāja Ināra Erdmane, lai vadītu mācības narkoloģijas speciālistiem. Es ticu, ka cilvēki satiek to, kas viņus uzrunā brīdī, kad viņi ir gatavi pārmaiņām. Tā tas ir bijis arī ar mani.

Jāmin, ka narkoloģijā es nokļuvu pilnīgi nejauši, jo laikā, kad beidzu medicīnas skolu, bija sadale, kas nozīmēja, ka jādodas turp, uz kuriem norīko strādāt. Mani aizsūtīja uz Olaines rūpniecību, strādāju feldšerpunktā. Darbs bija grūts – jāstrādā diennakti, jāsniedz pirmā palīdzība rūpniecības strādniekiem. Ap precējos, un radās iespēja pāriet strādāt uz Rīgu, kur bija darbs Narkoloģiskajā dispanserā – ilgs atvaļinājums un piemaksa pie darba algas tolaik bija laba motivācija.

Nākamais pavērsiens bija 2000. gadā. Apzināti aizgāju prom no Minesotas programmas, jo sapratu, ka ir izdegšanas risks, tajā strādājot ilgstoši. Atvēru privātpraksi. Sāku stādāt arī Rīgas Stradiņa universitātē par pasniedzēju, vēlāk – asistenti, un tā turpinu līdz šim laikam.

Mana dzīves atziņa ir: “Kāpēc gan ne?” Tā ir iegūta kādā no psihodrāmas mācību grupām. Ja mani uzrunā kaut kas, ko es varētu papildus mācīties vai izdarīt, es sev uzdodu šo jautājumu. Ja man uz to nav atbildes, tad es daru. Tā bija ar Esenes institūta organizētajām supervīzijas mācībām Latvijā, arī ar psihodramu, ko esmu apguvusi 11 gadu. Tālākizglītību, ko joprojām turpinu, neesmu nožēlojusi ne reizi. Jā, protams, tas prasa laiku. Taču tam, kas man patīk, laiku atrodu. Piemēram, šobrīd mācos shēmu terapiju.

Domāju, ka esmu devusi ieguldījumu katrā darbavietā, kurā esmu strādājusi. Nozīmīga ir arī mana pieredze, ko varu nodot studentiem. Man patīk, ka studentiem es varu minēt piemērus par to, kā notiek darbs, jo līdztekus praktiski strādāju. To, ka apvienoju akadēmisko darbu ar praksi, jūtu kā lielu ieguldījumu un ieguvumu. Parasti saku: lieliski apzinos, ka, strādājot universitātē un pasniedzot psiholoģiju, audzinu sev konkurentus.

Mani nozīmīgākie profesionālie mērķi šobrīd ir šādi: saglabāt psihoterapeita un supervīzora praksi. Saglabāt to “paceļama” apjomā. Strādāt ar prieku – tas ir galvenais mērķis. Droši vien arī iemācīties kaut ko interesantu. Es to noteikti ar prieku darītu.

## Mani skolotāji

Nozīmīgākie skolotāji ir bijuši mani kolēģi, kas strādāja narkoloģijā. Ināra Vārpa, Māris Preinbergs, Jānis Strazdiņš, Ināra Erdmane. Par skolotājiem es uzskatu arī tos, kas bijuši mācību grupās. Viņi vienmēr ir bijuši profesionāļi ar milzīgu pieredzi. Visi tālākizglītības kursi arī ir bijuši nozīmīgi. Katra devumu ir grūti novērtēt. Es vairāk koncentrējos uz procesu, skolotāji ir iedrošinājuši pamēģināt.

## Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums

Psiholoģiskā palīdzība valsts mērogā ir sistēma. Tajā ir dažādi psiholoģiskās palīdzības līmeņi, kuros ietilpst gan izpēte, gan konsultēšana un izglītošana. Tā ir sistēma, kurā jebkurš cilvēks, kuram ir kādas grūtības, var saņemt palīdzību. Šaurākā nozīmē es domāju, ka tā ir palīdzība cilvēkam, lai rastu atbildes uz jautājumiem, kuri viņam noteiktā dzīves situācijā vai vecumposmā ir būtiski.

Nozīmīgākās psiholoģiskās palīdzības profesionāli raksturojošās kvalitātes ir spēja pašam pieņemt psiholoģisko palīdzību, spēja iet terapijā un caur to izzināt sevi. Būt attīstības ceļā. Jo – tas jau ir pierādīts – galvenais terapeitiskais faktors ir terapeita personība. Jo veselāks speciālists – psihologs, psihoterapeits –, jo veiksmīgāk viņš var sniegt palīdzību. Būtiska pieredze un briedums, spēja iet pašam caur savām dzīves krīzēm un atrast tās. Nozīmīgi ir empātiski spēt saprast cilvēkus, būt tolerantam, netiesāt. Nedomāt: “balts–melns” kategorijās.

Sabiedrības attieksmi pret psiholoģisko palīdzību Latvijā es raksturotu kā ļoti pozitīvu. Pēdējā laikā daudzi jauni cilvēki meklē palīdzību. Un ir vērojamas krasas pārmaiņas. Agrāk klienta vidējais vecums bija 40–45 gadi, šobrīd – 25–35 gadi, kas ir ļoti patīkami. Acīmredzot mūsdienās ir normāli lūgt palīdzību. Tas vairs nav kauns. Netiek uzskatīts, ka esi slims, ja prasi palīdzību. Ir zināms, ka tad, ja spēj lūgt palīdzību, tu esi veselāks. Es domāju, ka tas ir nozīmīgs pavērsiens.

Raksturojot psiholoģisko palīdzību Latvijā, man šķiet, ka grūtības rada tas, ka dažādas jomas nav saslēgtas vienā sistēmā. Pagaidām darbs multidisciplinārās komandās vai starpinstitucionālās komandās notiek reti. Visi it kā runā par sadarbību, bet, kad ir reāls gadījums, tad tā īsti nenotiek. Tas mani satrauc.

Grūti atbildēt, kādi trīs nozīmīgākie jautājumi būtu jārisina psiholoģiskajai palīdzībai pēc 10 vai pat 20 gadiem. Tāpēc, ka pasaule ir mainīga. Ja man prasītu pirms 10 gadiem, kā būs šobrīd, es, visticamāk, arī kļūdītos, jo spriestu pēc tā brīža situācijas. Varbūt nākotnē nozīmīgs būs kaut kas saistībā ar tehnoloģiju trūkumiem un priekšrocībām, jo palīdzības jomā aizvien vairāk ienāks tehnoloģijas.

## Par mani pašu

Bērnībā vēlējos kļūt par mediķi, jo man kaimiņos bija mediķu ģimene – jauna zobārste un ārsts. Atļāva man maisīt plombītes un pulverīšus, spēlēties un palīdzēt. Ja man jāatbild uz jautājumu: “Kas es esmu?” – domāju, ka esmu viena posma sastāvdaļa lielākā Visuma sistēmā. Tā paredz arī sadarbību ar tiem, kas atrodas man līdzās. Šādā kontekstā ir ļoti svarīgi, kur es atrodos un kas ir blakus. Jūtos komfortabli, ja esmu tajā

vietā, kurā varu sadarboties ar tiem cilvēkiem, kuri ir līdzās. Tas mani attīsta, tas mani mazliet izaicina, tas mani atbalsta. Apzinos, ka esmu sistēmas elements vēl lielākā un vēl lielākā, un vēl lielākā ekosistēmā. Vēl esmu sieviete ļoti jaukā dzīves posmā. Varu izvēlēties to, ko gribu darīt, nevis to, kas man jādara. Tas ietver arī profesionālo jomu – daru to, kas man patīk.

Ko es vēlos? Es vēlos strādāt sev optimālā režīmā, lai neizdegtu. Esmu piedzīvojuši izdegšanu, kad strādāju medicīnā. Es gribētu saglabāt līdzsvaru starp darbu un mājām. Lai darbs, ģimene un sev atvēlētais laiks ir saskaņā. Piemēram, ievilkt “Z” burtu plānotajā vakarā pēc plkst. 17.00 vai 16.00.

Atbildot uz jautājumu, kā es varu palīdzēt, es teiktu, ka manuprāt, varu palīdzēt iedot ticību un iedrošinājumu, ka ir iespējamās pārmaiņas.

Mani iedvesmas avoti ir grāmatas, mani bērni, koris, puķu audzēšana vasarās, ēdiena gatavošana – interesantas receptes. Atpūšos tādā veidā, ka kaut ko radu. Man patīk viss, kas ir radošs. Ļoti nekalkulēju. Tad, kad es jūtu, ka man kaut ko vajag, es eju un mēģinu. Vienalga, kurā jomā tas ir. Vai tā ir atpūta, darbs vai vaļasprieks. Man sirdsmieru dod tas, ka man ir kāda vēlme vai ideja un es varu darboties, lai to piepildītu.

Kas būtu mans Everests? Domāju, ka vairāk koncentrējos uz procesu, tādēļ man nav atbildes, kas ir mans Everests. Man ir svarīgi nevis tas, cik augstu es uzkāpju, bet tas, ko pa ceļam tur sastopu. Mans Everests ir spēja būt procesā un pieņemt to, kas notiek.

Man ir ļoti svarīgi, lai manai ģimenei ir laba veselība. Lai cilvēki apkārt ir priecīgi un laimīgi. Tas neizslēdz grūtības. Negribētos, ka cilvēki būtu nepārtrauktā eiforijā, taču gribētu, lai viņi būtu apmierināti ar dzīvi. Un es vēlos arī paspēt darīt to, kas man patīk.

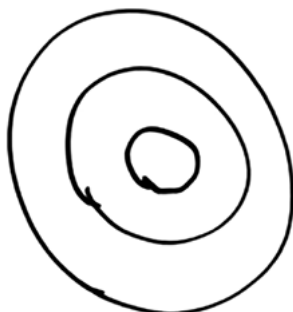
Kādas vēlēšanās es izteiktu zelta zivtiņai? Man nav ārējas vajadzības, lai kāds par mani parūpētos zivtiņas veidā. Tas, ko es teicu, ir no manis atkarīgs. Var būt, ka ir iespējama dzīves situācija, kurā es domātu: “Kaut nu man būtu zelta zivtiņa!” Bet šoreiz – nē.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības simbols vai metafora**

Simbols vai metafora, kas raksturo psiholoģisko palīdzību, varētu būt sadotas rokas, plaukstas. Svarīgi, ka plaukstas ir vienādā līmenī un nevelk viena otru. Tās ir līdzās, mijiedarbībā.

Mani novēlējumi grāmatas lasītājiem – studentiem – paņemt to, kas viņiem dzīvē noder. Tādiem pašiem lasītājiem kā es – smelties kaut ko no citu rakstītā. Varbūt iepazīt to jomu, kas sabiedrībā nav visiem zināma, dažiem biedējoša, bet ļoti darbīga, spējīga radīt. Saprast, ka tā ir viena no ļoti jaukām profesijām, tā ir vērtīga. Jo veselāks cilvēks sabiedrībā, jo sabiedrība ir veselāka.

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



“Sistēma”.

Tā ārējā līnija ir lielā pasaules sistēma, kas ietekmē. Otrais aplis ir valsts sistēma. Trešais, vidējais, – jau palīdzība konkrētam cilvēkam. Būtu jābūt tā, ka šīs lielās sistēmas ietver atbalstu un palīdzību mazajai sistēmai. Ka tās ir savstarpēji redzamas, bet netraucē. Jo krustošanās, manuprāt, traucē. Man vispār patīk aplis. Aplis ir liela enerģija. Es esmu vidējā aplī.

---

*Stāstu pierakstīja Uva Segliņa,  
RSU maģistra studiju programmas “Supervīzija”  
1. kursa studente*



## Dr. psych. Jeļena Ļubenko



Docente Rīgas Stradiņa universitātes Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā, vadošā pētniece Rīgas Stradiņa universitātes Psiholoģijas laboratorijā, sertificēta praktizējoša psiholoģe konsultatīvās, veselības un klīniskās psiholoģijas jomās.

**Dzimusi:** Rīgā.

**Izglītība:** doktora grāds klīniskajā psiholoģijā.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** studijas psiholoģijas doktorantūrā, Latvijas Universitāte (2007–2011); tālākizglītības programma gešaltterapijā (2010–2015); darbs Rīgas Stradiņa universitātes Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā (no 2014. gada), darbs psihologa privātpraksē (no 2013. gada); darbs Rīgas Stradiņa universitātes Psiholoģijas laboratorijā (no 2017. gada).

**Atziņa:** Katrs cilvēks ir savas dzīves autors.

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Domājot par savu profesionālo dzīvi, stāsta sākumā vēlos atzīmēt brīdi, kad nolēmu kļūt par psihologu. Toreiz mācījos 12. klasē un ilgi nevarēju izšķirties, kuru profesiju izvēlēties, jo skolā man padevās visi mācību priekšmeti un daudz kas likās aizraujošs un interesants. Esmu priecīga, ka šādam atbildīgajam lēmumam veltīju daudz laika, pārdomu, asaru un pārdzīvojumu... Brīžiem likās, ka nevaru izvēlēties un neviens no potenciālajiem ceļiem nav tas īstais... Es izvēlējos psiholoģiju – nozari, kurā strādājot

joprojām jūtu gandarījumu un zinātkāri. Cītīgi mācījos, praktizēju, papildus psiholoģijas zināšanām apguvu arī geštalterapijas metodi, ilgu laiku redzēju sevi kā speciālistu, kurš strādā ar cilvēku vai grupu, palīdz pārvarēt grūtības un sasniegt mērķus.

Vēl viens nozīmīgs pagrieziena punkts, kas piešķīra manai profesionālajai darbībai papildu krāsas, bija mācības doktorantūrā. Attīstīju pētnieka kompetences, iedziļinājos zinātniskajā literatūrā un sapņoju par to, ka kaut kad dzīves brieduma posmā strādāšu ar studentiem vai rakstišu grāmatas. Bet darbs augstskolā manā dzīvē ienāca daudz straujākiem soļiem... Sākās intensīvs darbs ar studentiem, iedziļināšanās pētniecības metodoloģijas jautājumos, dalība pētnieciskos projektos, sadarbība ar ārzemju kolēģiem... Un visu šo es mēģināju apvienot ar psihologa un geštalterapeita privātpraksi, līdz vienā brīdī apzinājos, ka, kaut gan dzīvē ir tik daudz interesantu darbu un aizraujošu mērķu, es nevaru darīt visu. Es ticu, ka ir svarīgi nepalaist garām iespējas, taču daudz svarīgāk ir mācēt visas šīs iespējas sašķirot un atstāt visatbilstošāko. Vismaz man tas ir gana grūts process – savu robežu pieņemšana un atvadišanās no tām idejām, ko nevaru realizēt.

Pēdējais, ko vēlos pieminēt, raksturojot savu profesionālo darbību, ir iepazīšanās ar daudzveidīgām iespējām, ko psiholoģijai piedāvā mūsdienu tehnoloģijas un tīmeklis. Izrādās, ka efektīva un uz pierādījumiem balstīta psiholoģiskā palīdzība var tikt sniegta ne tikai klātienē kabinetā, bet arī attālināti, izmantojot daudzveidīgas tīmekļa psiholoģiskās intervences.

Pašlaik mani profesionālās darbības orientieri ir psiholoģiskā palīdzība dažādās formās un pētniecība.

Mans ieguldījums psiholoģiskās palīdzības, izglītības, pētniecības attīstībā mūsu valstī ir būt tur, kur es esmu, pēc iespējas labāk pildīt pienākumus, kas man ir uzticēti. Es cenšos attīstīt tīmekļa intervences Latvijā, pilnveidojot sadarbību ar ārzemju kolēģiem. Tomēr par tādu taustāmu ieguldījumu priecāšos parunāt pēc kādiem 15–20 gadiem.

Runājot par man nozīmīgiem mērķiem, domāju, ka es gribētu iet to taku, kas apvieno palīdzības sniegšanu un pētījumus par šīs palīdzības pieejamību un efektivitāti. Proti, būt par profesionāli kas gan sniedz psiholoģisko palīdzību, izstrādā kādu programmu, strādā ar klientiem, gan tajā pašā laikā patur pētniecisko fokusu, skatās un analizē, kādas ir cilvēku vajadzības, kā psiholoģiskā palīdzība tās var risināt un cik efektīva ir kāda konkrēta metode, konkrēta programma. Papildmērķis būtu sekmēt attālināto psiholoģisko palīdzību vai tīmekļa psiholoģiskās intervences. Tāpēc svarīgi būtu attīstīt gan cilvēku zināšanas par to, gan iespējas, lai tās būtu pieejamas cilvēkiem Latvijā, kā arī dibināt noturīgas sadarbības attiecības ar ārzemju kolēģiem, kuri strādā tīmekļa interveņu laukā.

### Mani skolotāji

Psiholoģijas lauciņā strādājot, esmu veikusi ļoti dažādus darbus, mācījusies no pieredzes un arī no cilvēkiem. Vēlos atzīmēt dažus īpašus skolotājus. Viens no tiem ir eksistenciālais psihoterapeits profesors Rimants Kočūns (*Rimantas Kočiūnas*), no kura semināriem mācījos atzīt sevi par savas dzīves autori un uzņemties atbildību par to, kā dzīvoju.

Otrs skolotājs, kurš joprojām mani māca, ir profesore Kristīne Mārtinsone. Māca redzēt gan cilvēkus apkārt, gan kontekstu, vērst uzmanību ne tikai uz “šeit un tagad”, bet arī skatīties plašāk.

Trešais skolotājs jeb precīzāk skolotāji, kas man liek daudz ko mainīt sevī, ir mani trīs bērni. Viņi man māca pacietību, to, ka citreiz ir vienkārši jāapstājas un jāpieņem lietas tādas, kādas tās ir, māca nepārtraukti uzdot sev jautājumu, kas manā dzīvē ir svarīgs un būtisks.

### **Par psiholoģisko palīdzību**

Es teiktu, ka psiholoģisko palīdzību raksturo vārdi “kontakts”, “sadarbība”. Kontakts, kura laikā tiek risināta kāda vajadzība. Psiholoģiskās palīdzības profesionālim ir jābūt atvērtam, apzinātam un spējīgam uz īstu kontaktu. Īpaši vēlos izcelt apzinātību – svarīgi apzināties, kas es esmu, ko es vēlos, ko es varu piedāvāt citiem, kādas ir manas kompetences robežas, arī – kādas ir pētījumā gūto secinājumu vispārīnāšanas robežas.

Psihologam ir jāpiedāvā kvalitatīvs un uz pierādījumiem balstīts pakalpojums. Tādēļ ir jāparedz nepārtraukta mācīšanās un analīze par sava darba rezultātiem, zinātniskās literatūras lasīšana, profesionālo aktivitāšu apmeklējumi.

Lai Latvijā būtu kvalitatīva psiholoģiskā palīdzība, manuprāt, pirmkārt, ir vajadzīga izglītības iestādes, kurās sagatavo kvalificētus speciālistus. Otrkārt, ir vajadzīgs atbilstošs normatīvs profesionālās darbības regulējums. Treškārt, – profesionālās asociācijas. Un, visbeidzot, arī pieprasījums pēc psiholoģiskās palīdzības pakalpojumiem. Priecājos, ka Latvijā visi šie aspekti strauji attīstās. Psiholoģiskā palīdzība Latvijā kļūst cilvēkiem atpazīstamāka, ir mazāk aizspriedumu, mītu, kas traucē vērsties pēc palīdzības. Joprojām gan ne visiem ir skaidrs, kā atšķiras dažādu psiholoģiskās palīdzības sniedzēju pakalpojumi, pie kura speciālista ir labāk vērsties konkrētajā gadījumā. Ir jāturpina darbs pie sabiedrības izglītošanas šajā jautājumā.

Domājot par psiholoģiskās palīdzības prakses jomas attīstību, manuprāt, mūsu valstī psiholoģiskās palīdzības praksē un izglītībā ir vēl daudz kas jādara. Svarīgi būtu rūpēties gan par skaidrākām robežām – ko kurš psiholoģiskās palīdzības sniedzējs dara – un tajā pašā laikā attīstīt sadarbību. Vēl nozari ļoti pavirzītu uz priekšu tas, ja psiholoģiskā palīdzība kļūtu daudz pieejamāka cilvēkiem, piemēram, informācijas, izmaksu, atrašanās reģiona ziņā, jo ir skaidrs, ka tiem, kas dzīvo Rīgā, ir daudz vairāk iespēju meklēt un atrast palīdzību. Vēl būtu svarīgi veidot ciešāku sadarbību starp profesionāļiem un pētniekiem. Ja starp šīm divām grupām ir sinerģija, tad rezultāts ir labāks – pētnieki var risināt problēmas, kas rodas profesionāļiem, var kopīgi īstenot projektus, savukārt praktizējošie speciālisti var balstīt savu praksi uz pierādījumiem, zinātniskiem atklājumiem.

Domājot par nākotnes perspektīvām, man ir grūti iedomāties, kādi jautājumi būs jārisina psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem pēc 10 un 20 gadiem. Iespējams, tehnoloģijas tik ļoti pārņems mūsu ikdienu, ka būs pilnīgi citas iespējas sniegt palīdzību cilvēkiem. Līdz galam nav zināms, kas ir tas, ko var darīt programma, mākslīgais intelekts, un kas ir tas, ko dara tikai cilvēks. Pašlaik ir ļoti daudz pētījumu, kas parāda, ka programma var darīt tikpat labi, varbūt pat labāk nekā cilvēks. Un tomēr būtu jauki, ja mēs nepazaudētu savu lomu – cilvēcisko. Jo draudzēties un kontaktēties ar cilvēku ir jaukāk nekā kontaktēties ar mašīnu.

## Par mani pašu

Bērnībā man bija divas sapņu profesijas. Aktrise uz skatuves teātrī vai dziedātāja. Pievilcīgs likās azarts, izaicinājums uzkāpt uz skatuves, parādīt – es esmu. Otra bija skolotāja. Mamma ģimenē ir daudz pedagogu, kuru pieredze veidoja vienu no pirmajiem modeļiem, ko cilvēki vispār profesijā dara. Liekas, ka psiholoģija man ir devusi iespēju nedaudz piepildīt gan vienu, gan otru.

Raksturojot sevi kā sabiedrības vai Visuma daļu, man gribas teikt, ka es pirmām kārtām esmu cilvēks. Arī visi profesionāļi, psiholoģiskās palīdzības sniedzēji, klienti ir cilvēki – īsti cilvēki ar istām emocijām un savu unikālo skatījumu uz dzīvi, ikdienu, mērķiem un vajadzībām. Ir cilvēciņi tiekties uz labāku dzīvi un katrs to definē citādi. Man ļoti tuvs ir citāts no filmas “*Мне не больно*” (“Man nesāp”): “Galvenais cilvēka uzdevums ir atrast savējos un nomierināties.” Manuprāt, ir būtiski savējos atrast gan profesionāli un būt piederīgam, gan atrast savējo cilvēku ar līdzīgām vērtībām, lai veidotu ģimeni un audzinātu bērnus. Psiholoģiskās palīdzības kontekstā – atrast savu psihoterapeitu, ar kuru kopā var efektīvi strādāt.

Domājot par to, kā es varu palīdzēt, man gribas pārformulēt – ko varu iedot. Es varu iedot to, kas man pašai ir. Es varu palīdzēt otram skaidrāk noformulēt, ko viņš vēlas. Es varu palīdzēt saredzēt resursus un veidot struktūru.

Ja man jāraksturo, kas es esmu, – pirmkārt, esmu īsts cilvēks ar savām iezīmēm, saviem izaicinājumiem, savu redzējumu. Es esmu sieviete. Esmu trīs brīnišķīgu bērnu mamma. Es esmu psiholoģe. Un es esmu sapņotāja un ideāliste. Man patīk ticēt, ka ir iespējams izdarīt lielas lietas, un patīk arī tās izsapņot un realizēt. Es vēlos būt patiesa, vēlos zināt, kur eju, redzēt sava darba rezultātus. Tas mani motivē un dod papildu spēku doties tālāk. Vēl es vēlos būt laimīga. Lai cilvēki man apkārt ir laimīgi. Lai katrs no mums apgūtu vai radītu paņēmienus, kā būt drusku laimīgākam. Psiholoģija piedāvā daudzus rīkus šī uzdevuma realizācijai, vairākus esmu integrējusi savā dzīvē.

Jāatzīst, man pašlaik nav laika vaļaspriekiem, taču tas, kas man patīk, ir šūšana. Man patīk nodarbes, kurās var ātri redzēt rezultātu. Šujot vari dabūt gatavu mantu tajā pašā dienā. Vēl man patīk dārzniecība. Esmu secinājusi, ka izaudzēt tomātus vai puķes ir daudz vienkāršāk nekā izaudzināt bērnus. Patīk makšķerēt – tur parasti ir taustāms rezultāts un azarts, ko piedzīvoju, kā arī papildbonusi – var mierīgi sēdēt pie ūdens, baudīt klusumu un pārdomāt dzīvi. Mans tētis bija labs makšķernieks, makšķerēšana ir arī viens no veidiem, kā izjust saikni ar viņu. Sirdsmieram labākā atpūta ir arī pastaigas mežā vai pie jūras, kad var nesteidzīgi baudīt dabu un domāt. Ikdienas rutīnā man ir grūti atrast tās 10–15 minūtes, kad neviena nav, nevienam nekas nav vajadzīgs no manis un es esmu ne tikai ar darba uzdevumiem, bet ar sevi.

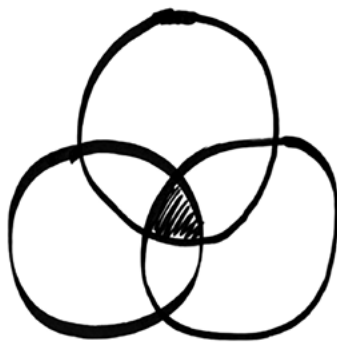
Mans Everests ir nodzīvot dzīvi tā, lai man ir prieks to atcerēties un es varu arī saviem mazbērniem to stāstu tā patiesi nodot. Vienīgā atšķirība – uzkāpšanai Everestā parasti ilgi gatavojas. Tad to dara, un ir pilnīgi *okay*, ja ar pirmo piegājienu var nesanākt, un tu vari mēģināt vēlreiz. Dzīve ir viena, un to dzīvoju pat tad, ja daudzām lietām neesmu gatava, es gatavojos un dzīvoju nepārtraukti. Es ļoti, ļoti vēlos dzīvot saskaņā ar savām vērtībām, cilvēciskām normām un dzīvot patiesi. Tas ne vienmēr ir viegli – būt patiesai pret sevi, līdzcilvēkiem – tas ir mans Everests. Man kāpt un kāpt vēl ilgi. Ceru, ka tad,

kad man būs 90 gadu, sēdēšu savā rožu dārzā un teikšu: “Cik labi, ka es nodzīvoju tādu dzīvi!”

Ja man būtu iespēja kaut ko lūgt zelta zivtiņai, pirmais, ko ievēlētos, – katrā situācijā zināt, ko pajautāt un kam pajautāt. Kad trūkst kādas vērtīgas informācijas vai to aktīvi nemeklējam, pieņemam nepareizus lēmumus. Visu zināt nevar, tas ir fakts, bet prast atrast cilvēku, kam pajautāt un dabūt atbildi, – tas būtu ļoti palīdzoši. Otrā vēlēšanās – lai ir veselība man un apkārtējiem cilvēkiem, lai cilvēki dzīvo veselīgi. Jo tad, ja cilvēks ir vesels, rūpējas par veselību, viņš ir laimīgs un visu ko var sasniegt. Trešā – miljons dolāru. Lai ir resursi, par kuriem realizēt labās idejas. Kādā seminārā dzirdēju, ka, Latvijā dzīvojot, nemaz nevajag miljonu, vajag kādus 270 tūkstošus – ar to pietiktu, lai būtu visi nosacījumi, varētu attīstīties un dzīvot.

Mans novēlējums grāmatas lasītājiem – dzīvot tā, lai par to ir prieks, veltīt savu laiku un resursus tiešām svarīgām un paliekošām lietām, rūpēties par sevi un tuvāko, lai 90 gados, sējot rožu dārzā, justu gandarījumu un mieru.

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



Te būtu klients vai pasūtītājs, te psiholoģiskās palīdzības sniedzējs, te jautājums. Ja visi satiekas, tad te kas labs sanāk.

---

*Stāstu pierakstīja **Laura Regzdīna-Pelēke**,  
RSU maģistra studiju programmas  
“Veselības psiholoģija”  
1. kursa studente*

## Dr. psych. Kristīne Vende-Kotova



Lektore Rīgas Stradiņa universitātes Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā, sertificēta deju un kustību terapeite un supervizore, praktizējoša deju un kustību terapeite Veselības centrā “Vivendi” un “Dzīvības koks”.

**Dzimusi:** Rīgā.

**Izglītība:** doktora grāds psiholoģijā Latvijas Universitātē; maģistra grāds deju un kustību terapijā Londonas Universitātē, Goldsmitha (*Goldsmith*) koledžā; apgūta profesionālās pilnveides programma “Supervīzija profesionālajā darbībā” Rīgas Stradiņa universitātē.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** psiholoģijas bakalaura studijas, mākslas terapijas studijas, atgriešanās Latvijā no studijām Londonā, darbs augstskolā, darbs kā mākslas terapeitei.

**Atziņa:** Dievs, dod man gudrību atšķirt, ko varu ietekmēt un ko ne, viedumu – pieņemt, ko nevaru ietekmēt, un spēku – mainīt to, ko varu un vajag ietekmēt.

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Ieguldījums psiholoģiskās palīdzības attīstībā Latvijā ir tāda interesanta tēma, jo man nav par sevi tāda priekšstats, ka es būtu paveikusi kaut ko grandiozu šajā procesā. Es vienkārši daru savu darbu. Droši vien kā ieguldījumu var vērtēt to, ka drīz pēc mākslas terapijas studiju programmas izveidošanas Latvijā es biju viena no docētājiem, kas palīdzēja programmu veidot tālāk, iesaistījos tās pilnveidē gandrīz no pirmsākumiem.

Savulaik piedalījies arī vasaras skolu un konferenču organizēšanā, vairākus gadus aktīvi darbojos Latvijas Deju un kustību terapijas asociācijas valdē. Kā mākslas terapeite cenšos savas zināšanas un pieredzi integrēt un nodot tālāk studentiem. Cenšos sniegt arī ieguldījumu sabiedrībai – esmu piedalījies katrās Psiholoģijas dienās, kurās mēģinu pietiekami vienkāršā valodā runāt par nozīmīgām tēmām, kas ir saistītas ar psiholoģiju, psiholoģisko palīdzību un mākslu terapiju, lai veicinātu izpratni un palīdzētu cilvēkiem uzzināt, kur ir pieejama atbilstoša informācija.

Savu profesionālo ceļu sāku ar izvēli studēt psiholoģiju. Bērībā es jau diezgan agri, 9. klasē, sapratu, ka gribu studēt psiholoģiju. Mani interesēja cilvēks un viņa attiecības, kāpēc tās ir tādas, kādas ir. Otra joma, par kuru interesējos un iesniedzu dokumentus, lai iestātos augstskolā, bija bioloģija. Man patika daba. Iestājos abās programmās (no budžeta finansētām studijām), un izvēle, kam dot priekšroku, bija grūta, taču es izšķīros par psiholoģiju, un to nenozēloju.

Studiju laikā sāku strādāt “Dzintarkrasta servisā” kā psihologa asistente. Apmeklēju arī Indras Majores (tagad Majores-Dūšeles) un Sergeja Ostrenko radošās izpētes laboratoriju, kas bija svarīgs pašizaugsmes solis. Šeit izmantoja dažādas deju un kustību terapijas metodes. Tobrīd man kaut kas “saslēdzās”, ka šo es gribu darīt, jo ar konsultēšanu dažreiz nonācu strupceļā. Cilvēki, skarot dziļākas tēmas, sāka racionalizēt vai lietot citas aizsardzības. Varbūt arī man pietrūka kādas prasmes konsultēšanā, bet likās, ka kaut kas neiet un varētu arī citādi. Pie Indras Majores psiholoģijas bakalaura programmā bija arī lekciju izvēles kurss par deju un kustību terapiju, tās metodēm un veidu, kā var strādāt ar kustību un deju. Un es sapratu, ka es to gribu. Bet tajā laikā Latvijā šādas izglītības iespēju vēl nebija, tādēļ piedzīvoju pirmo profesionālo krīzi. Sapratu – vai nu es daru tā, kā es jūtu, kā to vajag darīt, vai nedaru vispār. Tieši pateicoties Indraī Majorei-Dūšelei, aizsākās šis ceļš, un viņu uzskatu par savu skolotāju šajā jomā – no viņas esmu ieguvusi ne tikai daudz prasmju un zināšanu, bet mācos arī viņas silto attieksmi. Starp citu, viņa joprojām ir arī mana supervizore.

Aizbraucu mācīties uz ārzemēm. Tas bija izaicinoši, bet ieguvu ļoti labu pieredzi. Jau braucot prom, uzzināju, ka arī Latvijā tiek plānotas mani interesējošas nodarbības, mācības, bet viss bija jau nokārtots, lai dotos projām, un es aizbraucu. Kad atgriezos Latvijā, mani uzrunāja gan Indra Majore-Dūšele, gan Sandra Jirgena (tagad Mihailova), kuras bija iesaistītas mākslu terapijas studiju programmā. Viņas ieinteresēja tas, ko esmu apguvusi. Sāku strādāt augstskolā tolaik docentes (tagad profesores) Kristīnes Mārtinsones vadībā, kurai pateicoties noteikti esmu paplašinājusi savu profesionālo redzesloku. Nemaz nerunājot par to, ka darbā vajadzēja un vajag gan apgūt jaunas jomas, gan zināmās uzzināt padziļinātāk. Tad nu, lūk, šādi tas viss sākās, tāds bija šis ceļš.

Par ceļu svarīgi arī pateikt, ka tajā ir izaicinājumi, un tas ir *okay*. Arī man ir bijuši savi izaicinājumi, un ne velti ir bijušas arī vairākas profesionālās krīzes. Gan tad, kad es sapratu, ka gribu iet citā virzienā, gan tad, kad atbraucu atpakaļ uz Latviju – bija 90. gadu beigas un finansiālā krīze valstī, cilvēkiem nebija darba.

Bija arī citi izaicinājumi, t. i., kad bija pārāk daudz darba un pārāk maz resursu un atpūtas. Šajā kontekstā nevar nepieminēt, ka ir ļoti svarīgi iet uz supervīzijām, jo tas



daudzas reizes ir palīdzējušas. Mūsu profesija reizēm var būt ļoti vientuļa – tu aizbrauc uz darba vietu un viens pats strādā, savukārt supervīzijā tu vari dalīties, saņemt atbalstu, dzirdēt, ka arī citiem ir grūti un tu neesi viens. Tas ir ļoti palidzoši.

Protams, arī tuvinieku sapratne ir ļoti svarīga. Man jāsaka liels paldies maniem vecākiem. Kad es teicu, ka man ir tāda *crazy* ideja mācīties kaut ko, kā vispār Latvijā nav, viņi neteica: “Ko tu te iedomājies!” vai “Kam tev to vajag?” Viņi mani atbalstīja, sakot, ja es to tiešām gribu, varēšu strādāt un darīt, tad arī viss pārējais būs. To es esmu ļoti dziļi sevi paņēmusi. Paldies viņiem par to! Un arī citos posmos ģimene ir bijusi ļoti atbalstoša. Piemēram, kad doktorantūras un tās noslēguma laikā vienlaicīgi norisinājās arī supervizoru apmācības, vīrs bija fantastiski atbalstošs un iedvesmojošs. Paldies Aelitai Vagalei – uzsākot supervizora profesionālo ceļu, viņas atbalsts bija nenovērtējams. Viņa kā supervizore mani ļoti fascinē – patik gan viņas cilvēciskums, gan profesionālās jomas un metožu pārziņāšana, piemēram, robežu noteikšana, viņa dara to tādā adekvātā veidā.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums**

Nesen bija konference, kurā viens no psiholoģijas doktorantiem runāja par psiholoģisko palīdzību, tās definēšanu un teica, ka tā īsti nav nodefinēta. Interesējoties, kāda informācija par psiholoģisko palīdzību ir pieejama cilvēkiem, kuri ikdienā nav saistīti ar psiholoģijas nozari, es ierakstīju atslēgvārdus informācijas meklētājā un atradu skaidrojumu, ka psiholoģiskā palīdzība saistās vairāk ar psihologu vai tā pakalpojumiem, bet plašākai publikai pieejamu definīciju nevaru atrast vēl joprojām.

Manā izpratnē profesionālis ir tas, kurš ir apguvis teoriju un metodes un spēj jebkādā veidā palīdzēt cilvēkam ar psiholoģiska, emocionāla, sociāla rakstura, varbūt arī cita veida grūtībām, kurš var uzlabot viņa labizjūtu vai dzīves kvalitāti vai palīdzēt mazināt arī kādas psihiskas vai fiziskas slimības vai to sekas.

Psiholoģiskās palīdzības profesionālim, manuprāt, ir raksturīga ieinteresētība. Ieinteresētība cilvēkā. Empātija. Un man gribētos teikt, ka arī paša viengabalainība – ka viņš sajūt arī sevi un savas robežas un var tās ievērot profesionāli. Vēlme izglītoties un attīstīties man arī šķiet ļoti svarīga. Noteikti jāievēro ētiskais aspekts. Tas ir būtiski emocionālas drošības un korektuma dēļ pret pacientu vai klientu, kolēģiem un citiem.

Deju un kustību terapieti var kādai pacientu grupai piedāvāt kaut ko savu (darbu ar kustību un ķermeni, neverbālu komunikāciju) un izdarīt psiholoģiskās palīdzības darbu citā aspektā nekā citu profesiju un specializāciju pārstāvji. Piemēram, var vadīt grupas pacientiem ar demenci. Kognitīvi biheiviorālā terapija varētu būt ļoti ierobežots veids, kā strādāt ar šādiem pacientiem, jo to var lietot tad, ja ir attiecīgs kognitīvās funkcionēšanas līmenis, verbalizācija, savukārt mākslu terapijā ar šo klientu vai pacientu grupu var strādāt arī gadījumos, ja demence ir ļoti izteikta.

Es gribētu, lai perspektīvā katrai profesijai un specializācijai specifiskais labāk tiktu izprasts visās jomās. Lai profesionāļiem savā starpā nebūtu konkurences izjūtas vai nepatiesu pieņēmumu. Aicinu mēģināt veidot konstruktīvu sadarbību – katrs darbojas savā lauciņā, bet kopā palīdzam cilvēkam psiholoģiski vai veicinām viņa labizjūtu. Tas, manuprāt, būtu lieliski!

Man šķiet, ka sabiedrības izglītība par psiholoģisko palīdzību ir pieaugusi. Tagad cilvēki labāk saprot, kas ir psihologs, psihoterapeits, psihiatrs. Mazliet mazinās bailes, un tas ir brīnišķīgi. Protams, vēl ir daudz visādu mītu – dzimumu mītu un iesīkstējuši priekšstatu. Tomēr es domāju, ka kopumā ir uzlabojusies izglītība par šo nozari. To ir veicinājuši dažādi pasākumi, piemēram, Psiholoģijas dienas, tagad arī Mākslu terapijas dienas, kas notiek katru gadu.

Plašsaziņas līdzekļos ļoti daudz tiek stāstīts par dažādām psiholoģiskās palīdzības iespējām, notiek sadarbība starp profesionāļiem. Un, protams, ir arī izveidots profesijas regulējums gan mākslas terapeitiem, gan psihologiem. Arī supervizors tagad ir profesija. Tas profesionālajā vidē ir nozīmīgi, un skeptiskiem cilvēkiem palīdz šo nozari uztvert nopietnāk.

Man gribētos, lai psiholoģiskā palīdzība būtu saprotamāka un vairāk pieejama arī rehabilitācijā. Tajā jau strādā mākslas terapeiti un veselības psihologi, bet nepieciešams, lai būtu skaidrāka gan mūsu loma un vieta, gan arī veiksmīgāka savstarpējā sadarbība. Tāpat arī izglītībā. Mēs strādājam, ir darbavietas, ir iestrādes un ir mērķi, bet varētu labāk, īpaši, ja domā tieši par mākslas terapeitu profesiju.

### Par mani pašu

Par sevi plašākā kontekstā stāstot, lietošu salīdzinājumu: man ir tēls par tādu kā kubiciņu kādā lielākā sistēmā. Tā izjūta, ka es esmu viena no, bet tajā pašā laikā tas, kāds kubiciņš es būšu, ietekmēs arī visu kopumu. Pirmkārt, cilvēkus, kas man ir līdzās – kolēģus, ģimeni, paziņas, studentus, klientus. Ja es būšu siltāks vai piepildītāks kubiciņš, tad tas labums var aiziet tālāk citiem. Nu esmu viens no kubiciņiem, kam ir sava vieta un funkcija.

Es gribu būt harmonijā ar sevi. Nevis tādā harmonijā, kurā meditē un levitē (*smaida*), bet tādā, kurā ir iekšējs līdzsvars. Esot harmonijā ar sevi un savām dzīves lomām, var sniegt labumu citiem. Lai harmoniju un līdzsvaru veicinātu, man svarīgs ir laiks vienatnē, ka es tiešām esmu pilnīgi viena pati – tā ir mana rekuperācija. Reizi mēnesī kopā ar kolēģiem praktizēju autentisko kustību. Tā ir regulāra prakse, lai tur vai kas. Tā mani līdzsvaro, un vienlaikus tā ir arī resurss – mana personiskā izaugsme, un tā arī transformē darbā iegūto pieredzi un pārdzīvojumus. Un mana ģimene, protams, līdzsvaro.

Šobrīd mans Everests – kā savienot veiksmīgu darba dzīvi un harmonisku ģimeni. Tas šobrīd būtu pirmais un galvenais, ko es prasītu zelta zivtiņai, – sasniegt to savu Everestu. Otrais, es gribētu, lai sabiedrība ir veselāka, tad būtu mazāk ciešanu un vairāk iespēju tās pārvarēt. Tas ir mans un visas mūsu profesijas darbs – pie tā strādāt. Varbūt tāpēc šobrīd man ir aktuāls darbs ar bērniem, mammām un grūtniecēm. Esmu strādājusi ar dažādām klientu un pacientu grupām, taču pēdējos gados strādāju tieši ar bērniem. Arī manas disertācijas tēma bija par mātes un bērna pieskaņošanos. Es šajā darbā saredzu iespēju preventīvo vai korekcijas aspektu, kas dod cerību. Lai cik banāli tas skanētu, trešais, ko es gribētu no zelta zivtiņas – lai mums Latvijā būtu miers. Lai ir apbrīnojama izaugsme, bet lai ir arī miers. Citādi mums būs daudz darba ne tajā labākajā aspektā.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības simbols**

Simbols, kas raksturo psiholoģisko palīdzību, – abas plaukštas, kas saliktas kopā kā atvērta sauja, veidojot tādu kā konteineriņu, bļodiņu. Tas ir kā ietvars, un tajā iekšā ir palīdzība, kāda nu katram klientam vai pacientam nepieciešama. Un tad tu to dod. Bet nemet virsū. Tu piedāvā, un tad ir klienta vai pacienta līdzestība un viņa izvēle to pieņemt vai ne.

Novēlējums grāmatas lasītājiem – būt saskaņā ar sevi un rast savu vietu dzīvē! Izmantojot iepriekš pieminēto salīdzinājumu – atrast, kurā vietā tu kā kubiciņš gribi būt un kur tu kā kubiciņš esi noderīgs.

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



Arī zīmējums iemieso to pašu simbolu – pirmā līnija ir pamats, un tai jābūt labi iezemētai. Tad ir trauciņš, kurā, no vienas puses, ir teorijas un prasmes, ko mēs varam iemācīties. Un, no otras puses, ir personiskais terapeita vai psihologa faktors – kāds tu – psiholoģiskās palīdzības sniedzējs – esi kā personība.

---

*Stāstu pierakstīja Agnese Pauniņa,  
RSU maģistra studiju programmas “Mākslas terapija”  
1. kursa studente*

## Dr. psych. Maija Zakriževska-Belogrudova



Profesore Biznesa, mākslas un tehnoloģiju augstskolā "RISEBA", maģistra programmas "Vadības psiholoģija un supervīzija" direktore, psiholoģe-pārraudze konsultatīvajā, organizāciju un darba psiholoģijā, mākslas terapeite (vizuāli plastiskās mākslas terapijas specializācijā), supervizore, personiskās izaugsmes trenere jeb koučs.

**Dzimusi:** Jēkabpilī.

**Izglītība:** bakalaura grāds psiholoģijā, skolas un ģimenes psihologa kvalifikācija (Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija); maģistra grāds psiholoģijā (profesionālā maģistrantūrā); doktora grāds psiholoģijā; sertificēta mākslas terapeite vizuāli plastiskajā mākslas terapijā (*Mg. sc. sal.*); supervizora izglītība Rīgas Stradiņa universitātes sadarbībā ar Karalienes Universitāti Belfāstā organizētajās apmācībās; pabeigta Biznesa, mākslas un tehnoloģiju augstskolas "RISEBA" vadībinību maģistra programma "Vadības psiholoģija un supervīzija" (*Mg. sc. administr.*); iegūts Eiropas Personības izaugsmes treneru federācijas (*European Coach Federation*) sertifikāts un līderības trenera kvalifikācija. Pašlaik apgūstu kognitīvi biheiviorālo terapiju.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** pašlaik – profesore un programmas direktore Biznesa, mākslas un tehnoloģiju augstskolā "RISEBA". Esmu izveidojusi divas studiju programmas – bakalaura programmu "Biznesa psiholoģija" un maģistra programmu "Vadības psiholoģija un supervīzija". Esmu vadījusi darba grupu profesijas standarta izstrādē supervizoriem, kas tika saskaņots 2019. gada jūnijā. Latvijas Supervizoru apvienības valdes priekšsēdētāja (2015–2017), tagad – Sertifikācijas komisijas locekle.

Vieslektore vairākās Rīgas Stradiņa universitātes fakultātēs. Sertificēta psiholoģe- pārraudze konsultatīvajā, organizāciju un darba psiholoģijā, supervizore. Kopš 2017. gada regulāri organizēju Supervīzijas dienas. 2019. gadā Biznesa, mākslas un tehnoloģiju augstskolā "RISEBA" par šī projekta organizēšanu un realizēšanu ieguva *Golden Adword* balvu.

Vadīju savu uzņēmumu SIA "Nature Logos". Esmu daudzu zinātnisko publikāciju un grāmatas "Godīgs politiķis – Latvijas sabiedrības cerība" (2010) autore.

Par ieguldījumu psiholoģiskās palīdzības attīstībā esmu saņēmusi daudzas pateicības un atzinības rakstus – no Latvijas Supervizoru apvienības, Latvijas Mākslas terapijas asociācijas, Rīgas Stradiņa universitātes.

**Atziņa:** Prieks par dzīvi ir lipīgs. Ja tu satiecies ar optimistiem, tev dzīvē pavērsies un atklāsies jaunas iespējas. Viss ir iespējams!

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei un iesaiste profesionālajā dzīvē

Profesionālajā jomā mans nozīmīgākais sasniegums ir tas, ka Biznesa mākslu un tehnoloģiju augstskolā “RISEBA” esmu izveidojusi programmu “Biznesa psiholoģija”. Esmu izveidojusi ne tikai programmu “Biznesa psiholoģija”, bet arī profesionālo programmu “Vadības psiholoģija un supervīzija”. Esmu šīs programmas direktore un Biznesa mākslu un tehnoloģiju augstskolas “RISEBA” profesore. Strādāju arī privātpraksē par psiholoģi un terapeiti, personības izaugsmes treneri un supervizori.

Es ļoti daudz esmu mācījusies. Man ir vairāki maģistra grādi – veselības aprūpē, psiholoģijā un vadībizinībās – un doktora grāds psiholoģijā, esmu arī mākslas terapeite. Tagad turpinu apgūt kognitīvi biheiviorālo terapiju.

Runājot par nozīmīgākajiem pagrieziena punktiem profesionālajā dzīvē, es skatīšu laika līniju no tagadnes uz pagātņi. Pavisam nesen esmu kļuvusi par profesori. Pirms tam izveidoju vairākas programmas Biznesa mākslu un tehnoloģiju augstskolā “RISEBA”. Iepriekš Rīgas Stradiņa universitātē pabeidzu programmu mākslu terapijā un izglītības programmu “Supervīzija”. Daugavpils Universitātē ieguvu doktora grādu psiholoģijā.

### Mani skolotāji

Mācībās pavadītajos 25 gados man ir bijuši ļoti daudzi labi skolotāji. Viena no tām ir psiholoģijas doktore Natālija Ivanova. Viņa bija tā, kura bakalaura programmas studiju laikā man parādīja psihologu pasauli. Vēl ir jāpiemin profesore Ārija Karpova, kura maģistrantūras laikā mani iedrošināja nebaidīties un doties tālāk, uzņemties atbildību un iesaistīties darīt kaut ko pilnīgi jaunu un radošu, rosināja meklēt sevi talantu, iedvesmojot ar dažādiem piemēriem un savu pieredzi. Un trešais nozīmīgais skolotājs ir profesors Aleksejs Vorobjovs, kurš Daugavpils Universitātē bija mana promocijas darba vadītājs. Ar viņa palīdzību es iegāju jaunā savas dzīves posmā.

### Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums un nākotnes attīstības redzējums

Mūsdienās psiholoģiskā palīdzība ir profesionāls pakalpojums cilvēkiem, kuriem ir kādas problēmas vai izaugsmes nepieciešamība. Cilvēki ir pieraduši pie šī pakalpojuma un izmanto to gan tādā akūtā vajadzības brīdī kā krīze, gan vienkārši savai personīgajai vai profesionālajai izaugsmei. Sabiedrības attieksme pret psiholoģisko palīdzību ir ļoti pozitīva. Cilvēkiem ir ļoti nepieciešams šis pakalpojums, tādēļ ir būtiski, lai tas būtu iekļauts valsts un dažādu apdrošinātāju apmaksātajos pakalpojumos.

Cilvēkam profesionālim, kas darbojas psiholoģiskajā palīdzībā, pašam ir jābūt pietiekami psihiski veselam. Viņš nedrīkst savas problēmas risināt uz citu rēķina. Tas attiecas arī uz visiem konsultantiem, tostarp supervizoriem. Ir jābūt zināšanām, ļoti spēcīgai empātijai un labai refleksijas spējai. Būtiski ir visu laiku mācīties, attīstīties. Prieks, ka Latvijā ienāk aizvien jaunas mācīšanās iespējas.

Psiholoģiskās palīdzība joma Latvijā ir attīstījusies salīdzinoši pakāpeniski, pēdējos gados sasniedzot arvien straujāku virzību. Kopš pagājušā gadsimta beigām ļoti daudz ir sasniegts un izdarīts; galvenais – ir sakārtota profesija, izveidotas mācību grāmatas, ir attīstīta izglītība un prakse.

Paldies kolēģiem par viņu ieguldījumu profesijas attīstībā! Viņu vidū var minēt Rīgas Stradiņa universitātes profesori Kristīni Mārtinsoni, kuras neatlaidība un mērķtiecīgums ir devis ieguldījumu psihologa un vairāku citu profesiju attīstībā. Redzot šā darba augļus, ir patiešs prieks un gandarījums, jo tie ir nepieciešami un ļoti palīdz cilvēkiem.

Psiholoģiskajai palīdzībai kā pakalpojumam nākotnē būtu jābūt pieejamam ikvienam, kuram tas ir nepieciešams, ne tikai tiem cilvēkiem, kuriem ir lieli ienākumi, jo ar problēmām, kas jārisina, var sastapties jebkurš. Tas nozīmē, ka valstij tas būtu jāapmaksā visā apjomā vai vismaz daļēji.

Lūkojoties plašāk, būtu svarīgi, lai arī supervīzijas kļūtu populārākas un, piemēram, organizāciju vadītāji būtu vairāk informēti un aktīvāk izmantotu supervīzoru pakalpojumus. Īpaši svarīgi tas būtu tajās organizācijās, kurās ikdienā jāstrādā ar cilvēkiem.

Domāju, ka cilvēki nākotnē drošāk runās par savām problēmām un psihologiem būs daudz vairāk darba, pieaugs profesijas prestižs. Iespējams, būs ļoti daudz studēt gribētāju. Tomēr jāatceras, ka ne visi var būt profesionāļi šajā jomā.

### Par mani pašu

Ir divas jomas, kurās es sevi varētu raksturot. Mājās esmu māte un sieva, un darbā esmu pasniedzēja, psiholoģe, supervīzore un terapeite. Man būtiskas ir abas šīs jomas, kaut arī darbs aizņem lielāko dzīves daļu. Es mēģinu starp tām balansēt.

Noteikti esmu no tiem cilvēkiem, kuri ir ļoti kustīgi un darbīgi. Man visu laiku ir kaut kas jāizdomā, jāiet uz priekšu. Domāju, ka mani sasniegumi vairāk atspoguļojas pašizjūtā ikdienā – esmu harmoniska personība. Tas ir mans sasniegums, ka es ļoti labi jūtos gan ģimenē, gan darbā. Esmu pārliecināta par to, ko daru, un ar to lepojos.

Bērnībā man bija ļoti daudzpusīgas intereses. Tolaik vēlējās kļūt par ārsti, par grāmatvedi. Lai gan nekļuva par ārsti, priecājos, ka varu palīdzēt cilvēkiem risināt viņu problēmas, varu sekmēt viņu virzību, protu iedvesmot; man tas ļoti labi izdodas. Varu vienkārši kādam iedot roku grūtā brīdī, varu pabūt līdzās, pateikt kādu labu vārdu un iedrošināt.

Mani iedvesmas avoti ir mani mērķi. Man ir vairāki mērķi, un es domāju, kā tiem piesaistīt līdzekļus un resursus. Tie ir saistīti gan ar privāto dzīvi, gan ar darbu. Tie man dod impulsu dzīvei, liek kustēties, domāt un virzīties uz priekšu. Es gribētu uzrakstīt grāmatu. Šobrīd kā zinātniskā redaktore veidoju rakstu krājumu par supervīziju.

Man patīk skatīties mūsdienu kulta seriālus, visus populāros. Tie man parāda, kādas ir tendences pasaulē, palīdz arī saprast jauniešus. Ļoti patīk ceļot. Ceļojumi man palīdz atslēgties no ikdienas. Tiesa, ne vienmēr izdodas atslēgties, jo reizēm arī ceļojumos ir

jārisina darba jautājumi. Bet pēdējā laikā man izdodas nodalīt darbu no atvaļinājuma un pateikt: “Nē, es neatbildēšu!”

Ja varētu izteikt vēlēšanos zelta zivtiņai, viena vēlēšanās būtu globāla un otra personiska. Es gribētu, lai Latvijā cilvēkiem ir vairāk naudas un iespēju, un tad mums visiem būs labāk. Ja varētu lūgt zelta zivtiņai paaugstināt vidējo algu cilvēkiem, viņiem būtu daudz, daudz vieglāk dzīvot. Tas atrisinātu daudzas problēmas – gan veselības, gan izglītības, gan ļoti daudzas citas. Paskatoties, kā citur Eiropā cilvēki dzīvo, redzams, ka viņi ir daudz mierīgāki, nosvērtāki un pārliecinātāki, un tas daudzviet saistīts ar sociāli ekonomiskajiem apstākļiem. Tas nenozīmē, ka viņiem nav problēmu. Psiholoģiskā palīdzība arī tur ir vajadzīga, bet viņi spēj par to samaksāt. Es gribētu arī, lai man vienmēr būtu darbs. Arī tad, kad es būšu pensijā, gribētu turpināt strādāt. Lai man būtu darbaspējas, lai es varētu būt noderīga cilvēkiem un ģimenei.

### Mani nākotnes profesionālie mērķi

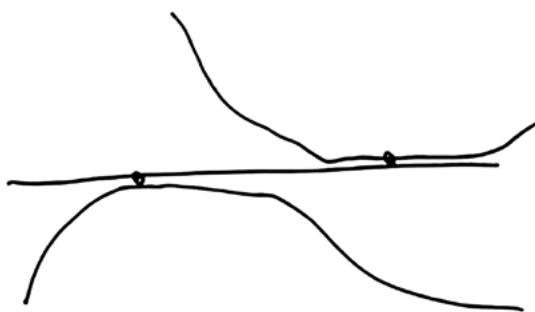
Es vēlos savu zinātnisko rakstu publicēt augstas klases zinātniskajā žurnālā. Gribētu arī kā vienīgā autore uzrakstīt monogrāfiju. Vēlos pabeigt savas mācības kognitīvi biheiviorālajā terapijā, sertificēties kā shēmu terapeite. Un es vēlos, lai manis vadītajā Biznesa, mākslas un tehnoloģiju augstskolas “RISEBA” supervīzijas programmā būtu vēl vairāk studentu.

### Mana psiholoģiskās palīdzības metafora

Psiholoģisko palīdzību metaforiski varētu raksturot kā ābolu, kas nogatavojas noteiktos apstākļos, kad ir saņemts gan saules siltums, gan lietus veldze. Ir ļoti, ļoti daudz dažādu šķirņu brīnišķīgu ābolu – gan saldu, gan skābu!

Novēlējums lasītājiem – baudiet dzīvi ar pacietību, iecietību un pateicību! Lai jums ir laiks, intereses un līdzekļi, lai ir vaļasprieki, draugi un ģimene! Lai visu izdodas apvienot un tajā visā nepazaudēt sevi!

### Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!



Stāstu pierakstīja **Uldis Mīderis**,  
RSU maģistra studiju programmas “Supervīzija”  
1. kursa students



## Mg. sc. sal. **Elīna Akmane**



Mākslas terapeite, asistente Rīgas Stradiņa universitātes Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā

**Dzimusi:** Rīgā.

**Izglītība:** bakalaura grāds politikas zinātnē, veselības zinātņu maģistra grāds, sertificēta mākslas terapeite. Studēju Rīgas Stradiņa universitātes doktorantūras studiju programmā "Psiholoģija". Pirmā augstākā izglītība bija politikas zinātnē, vidusskolas laikā interesēja starptautiskās attiecības, biju nolēmusi, ka tālākais ceļš varētu būt saistīts ar diplomātiju un darbu kādā no Eiropas valstīm. Līdzās interesei par attiecībām klātesošs bija arī radošums un māksla – absolvēju mākslas skolu, un arī šāds ceļš – attīstīt mākslinieciskās prasmes profesionālā līmenī – ir bijis padomā. Kad Latvijā parādījās mākslas terapija, sāku par to interesēties un iestājos Rīgas Stradiņa universitātē, lai studētu mākslas terapiju.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** darbs Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Bērnu psihiatrijas klīnikā; plaša pieredze pašvaldības Veselības veicināšanas centrā darbā ar bērniem ar emocionāliem un uzvedības traucējumiem; darbs Rīgas Stradiņa universitātes Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā. Kopš 2016. gada vadu Latvijas Mākslas terapijas asociāciju.

**Atziņa:** Man ļoti patīk Imanta Ziedoņa teiciens: "Tas ir ļoti svarīgi – laiku pa laikam kļūt mazam, lai augtu liels." Manuprāt, tas brīnišķīgi stāsta par to, ka mums jebkurā brīdī ir dota iespēja augt. Bet, lai augtu, mums ir jāspēj kļūt maziem, un ļauties kļūt mazam nemaz nav tik viegli. Tam vajadzīgs liels spēks. Tas lielais priekšā – tie var būt jauni izaicinājumi, jaunu zināšanu ieguve. Manā gadījumā – jaunu personisko un profesionālo izaicinājumu pieņemšana.

## (Paš)pieredzes stāsts

### **Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei**

Es mīlu mākslas terapiju. Jo tās nav tikai attiecības starp klientu/pacientu un terapeitu. Terapeitiskajā procesā neatņemami līdzās ir māksla – radošais process un radītais mākslas darbs. Un tas atšķir mākslas terapiju no visiem citiem psiholoģiskās palīdzības veidiem. Man ļoti patīk metafora par mākslu kā valodu. Māksla patiešām ir valoda, kurā izteikt to, ko izteikt vārdos kaut kādu apstākļu dēļ nav prasmju, spēju vai spēka. Radošais process un radītais mākslas darbs ir drošāks un maigāks veids, kā pastāstīt savu stāstu un atrastīt patiesās emocijas.

Man tuva tēma ir profesionālā identitāte – tās veidošanās un attīstība, īpašā sevis izjūta profesijā. Šo fenomenu es pētīju savās maģistra studijās un turpinu to darīt doktorantūrā profesores Kristīnes Mārtinsones vadībā. Sadarbojoties ar profesori jau maģistra studiju laikā, izdevās ne vien rast profesijas attīstībai nozīmīgas atbildes, bet gūt pieredzi, sagatavojot arī publikāciju starptautiskā zinātniskā izdevumā. Pricējās, ka šobrīd man ir iespēja turpināt attīstīt aizsāktu tēmu plašākā kontekstā. Ceru, ka gūtās atbildes būs ieguldījums mākslas terapeita profesijas attīstībā un ilgtspējā, jo, pēc manām domām, tas, cik spēcīga būs katra mākslas terapeita profesionālā identitāte, veidos to, cik spēcīga kopumā būs mākslas terapeita profesija Latvijā. Mana vēlme ir padarīt spēcīgāku mākslas terapeita profesiju, stiprināt mākslas terapeitu. Man gribētos veidot spēcīgāku mākslas terapeitu kopieni, jo esmu pārliecināta, ka vienota kopības, piederības izjūta varētu stiprināt profesiju.

### **Mani skolotāji**

Ja es domāju par saviem skolotājiem mākslas terapijas pasaulē, tad, tā kā apguvu mākslas terapiju profesijas izveides sākumposmā, tad ikviens, kas profesijā jau darbojās, bija kā paraugs un iedvesmas avots. Tomēr ir divas skolotājas, kuras nevaru nepieminēt. Anda Upmale lielā mērā veidojusi gan manu, gan daudzu citu Latvijas mākslas terapeitu izpratni par to, kādam ir jābūt mākslas terapeitam un kā viņam ir jāstrādā. Profesore Kristīne Mārtinsone ir iedvesmojusi mani turpināt pētīt mākslas terapeita profesijas attīstību, un nu jau arī plašākā kontekstā – psiholoģiskās palīdzības sniedzēju profesionālās identitātes veidošanos un attīstību. Lieli skolotāji un iedvesmotāji ir mūsu Eiropas un pasaules kolēģi – ar savu cilvēcību un radošumu, mīlestību pret cilvēku, mākslu un mākslas terapiju.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums**

Psiholoģiskā palīdzība, pēc manām domām, ir profesionāls atbalsts, ko sniedzam, lai palīdzētu cilvēkam pārvarēt emocionālas grūtības, kuras viņš piedzīvo. Tomēr man ir izjūta, ka tā ietver arī kaut ko daudz vairāk. Tās ir īpašas attiecības starp klientu / pacientu un mākslas terapeitu, kurās liela nozīme ir klātbūtnei, sapratnei un pieņemšanai, kas cilvēkam krīzes situācijā vai vienkārši grūtību brīdī ir ļoti svarīgi. Es domāju, ka tas ir stāsts par īpašām attiecībām un īpašu attieksmi.

Pēdējo dekāžu laikā ir notikusi strauja dažādu psiholoģiskās palīdzības jomu attīstība, un diemžēl ne visi piedāvājumi ir valstī atzīti un cilvēka veselībai droši. Pricējās, ka

pēdējo gadu laikā notiek lielāka diferencēšanās un profesiju robežu noteikšana, kā arī sabiedrībā veidojas skaidrāka izpratne par psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem un viņu iespējām palīdzēt dažādu grūtību risināšanā.

Ja runājam par kopējo psiholoģiskās palīdzības attīstību Latvijā, tad sabiedrības attieksme pēdējo gadu laikā sāk mainīties, sabiedrība kļūst krietni atvērtāka psiholoģiskās palīdzības pakalpojumiem, mazinās piesardzība, bailes runāt par garīga rakstura grūtībām.

Man šķiet, ka viena no nozīmīgākajām psiholoģiskās palīdzības profesionāli raksturojošām kvalitātēm ir spēja būt klātesošam. Strādājot ar klientiem/pacientiem, īpaši bērniem, redzu, ka bērniem ļoti trūkst uzmanības, ko sniedz apzināta klātesamība. Otra kvalitāte – būt pieņemošam. Šobrīd pret ikvienu cilvēku ir vērsti ārkārtīgi daudz prasību, notiek arī spēcīgas sociālas ietekmes, kas vedina iekšēji būt neapmierinātam ar sevi un savu dzīvi, tāpēc ir svarīgi pieņemt klientu/pacientu un ļaut viņam būt pašam, palīdzēt viņam atrast savu patieso kodolu, identitāti. Un trešā kvalitāte profesionālim – būt autentiskam, patiesam, godīgam gan pret sevi, gan pret klientu/pacientu.

Manuprāt, cilvēki joprojām baidās no vārdiem, terminiem, kas ir saistīti ar psihi, mentālo veselību, jo kādā mērā psiholoģiska rakstura grūtības tiek uzskatītas par mazāk nozīmīgām nekā, piemēram, fiziska rakstura vai fiziski redzamas grūtības. Šajā kontekstā mākslas terapija varētu būt izdevīgākā pozīcijā, jo vārdu salikums “mākslas terapija”, manuprāt, ir atbrūņojošāks un drošāks.

Mākslas terapeita profesija Latvijā ir diezgan jauna – nepilni 15 gadi. Un jāteic, ka vēl joprojām ir jāstrādā, lai sabiedrībā radītu izpratni par mākslas terapijas vietu veselības aprūpes sistēmā un cilvēka mentālās veselības uzlabošanas kontekstā. Lai gan mēs jau esam daudz darījuši, lai sabiedrībā raisītu izpratni par to, kas ir mākslas terapija, tomēr arvien vēl ir nozīmīgi informēt sabiedrību par to, kā var palīdzēt mazināt dažādus traucējumus, risināt grūtības.

Domājot par tālākām attīstības perspektīvām un ņemot vērā straujo tehnoloģiju attīstību, ir grūti iztēloties, kā psiholoģiskā palīdzība izskatīsies pēc 10, 20 gadiem. Iespējams, lielai daļai sabiedrības būs nepieciešama psiholoģiskā palīdzība, jo straujais attīstības temps var ietekmēt garīgo veselību dažādos aspektos. Taču, iespējams, mums kā profesionāļiem būs jākonkurē ar mākslīgo intelektu, un būs interesanti redzēt, vai psiholoģiskās palīdzības sniedzēja kvalitātes, tādas kā klātesamība, uzmanība, pieņemšana un citas, varēs realizēt virtuāli.

### **Par mani pašu**

Bērnībā es vēlējos kļūt par mākslinieci vai par televīzijas diktori. Un, ja tā tēlaini un nedaudz ar humoru padomā, tad kaut kādā mērā šis bērnības vēlmes ir piepildījušās.

Domājot par sevi kā psiholoģiskās palīdzības sniedzēju, man šķiet, ka man ir dabas dota dāvana klausīties un sadzirdēt, sajūst daudz dziļāk, plašāk, nekā tas tiek ietverts vārdos. Un, manuprāt, šī kvalitāte ietver vēl ko daudz vairāk – tā dod izjūtu klientam/pacientam, ka viņš ir tik nozīmīgs, lai viņu redzētu, dzirdētu, veltītu viņam uzmanību un laiku. Tas ir ļoti daudz.

Manā dzīvē, pirmkārt, mani iedvesmo mani bērni – viņu dabiskais radošums, iztēle un brīvības izjūta. Caur viņiem es iepazīstu gan sevi, savas emocijas, gan attiecības, tāpat es labāk izprotu savus klientus/pacientus – bērnus, arī pieaugušos. Otrkārt, mani pavisam noteikti iedvesmo daba. Daba ar tās mainīgumu, cikliskumu un skaistumu.

Mans vaļasprieks ir tautasdejas, es tās deju jau daudz gadu. Un tas pavisam noteikti ir veids, kā fiziski atbrīvot ķermeni un caur kustību izlādēt uzkrātās emocijas. Mūsu profesija prasa daudz saturēt, tāpēc fiziskas aktivitātes, manuprāt, ir neatņemama mākslas terapeita dzīves sastāvdaļa līdzās veselīgam uzturam un labam miegam.

Kas ir mans Everests? Tas noteikti ir kaut kas par mani pašu – ļoti personīgs, tomēr ļoti cieši saistīts arī ar manu profesionālo dzīvi. Pēdējā laikā pastiprināti strādāju ar sevi un savu robežu apzināšanos un man bieži iztēlē veidojas vizualizācija par kalniem un vēju. Par tādu kā pašintegrēšanos. Un tad tas Everests droši vien varētu būt iekšējā brīvība, patiesums, godīgums, ietverts skaidrās un saprotamās robežās.

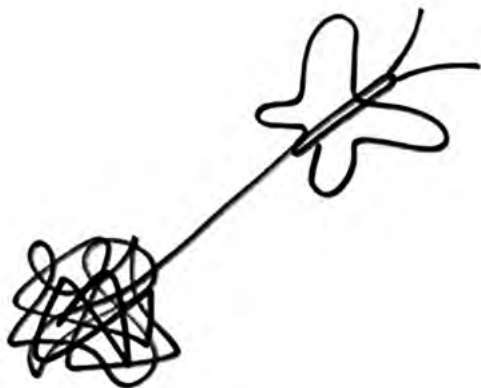
Ko es lūgtu zelta zivtiņai? Jautājums ir tik viegls un tik grūts vienlaikus. Par sevi un savu ģimeni, jo tas ir pamats, uz kā es balstos, mans miers un spēka avots vienlaikus. Nu tik banāli tas izklausīsies, bet – lai visiem būtu laba veselība, miers virs zemes un cilvēkiem labs prāts.

### Mana psiholoģiskās palīdzības metafora

Domājot par psiholoģisko palīdzību metaforiski, pirmais, kas man ienāca prātā, ir ūdens. Proti, psiholoģiskā palīdzība ir kā ūdens, ar ko aplej puķi, kas ir pārāk karstā saulē apdegusi, pārāk sausā zemē izkaltusi, novītusi vai nīkuļo, tai nepietiek spēka, lai paceltu galvu, atvērtu ziedu, turpinātu dzīt pumpurus un tos atraisītu. Un ūdens varētu atgriezt puķē spēku un dzīvību, palīdzēt tai atgūt veselīgu un spēcīgu stāvokli.

Mans novēlējums grāmatas lasītājiem ir būt atvērtiem, saudzīgiem, redzīgiem un pieņemšiem. Pret visu, kas ir mums apkārt – pret dabu un cilvēkiem.

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**




---

*Stāstu pierakstīja Aiva Ādamsons-Pedčenko,  
RSU maģistra studiju programmas “Mākslas terapija”  
1. kursa studente*

## Mg. psych., Mg. sc. sal. Ilze Dreifelde



Pasniedzēja Rīgas Stradiņa universitātē un Biznesa, mākslas un tehnoloģiju augstskolā "RISEBA", psiholoģe, sertificēta mākslas terapeite, sertificēta supervizore, biedrības "Latvijas Supervizoru apvienība" valdes priekšsēdētāja.

**Dzimusi:** Rīgā.

**Izglītība:** sociālo zinātņu bakalaura un maģistra grāds psiholoģijā, Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija (RPIVA); profesionālais maģistra grāds veselības aprūpē un vizuāli plastiskā mākslas terapeita kvalifikācija, Rīgas Stradiņa universitāte; kvalifikācija supervīzijā, Karalienes Margaretas universitāte Belfāstā un Rīgas Stradiņa universitāte; no 2017. gada – studijas Rīgas Stradiņa universitātes doktorantūras programmā "Psiholoģija".

### (Paš)pieredzes stāsts

#### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

2002. gadā es sāku strādāt kā psiholoģe ilgstošas sociālās aprūpes centrā "Ezerkrasti" ar bērniem, kam ir dažādi garīga rakstura un funkcionālās attīstības traucējumi. Šajā centrā nostrādāju desmit gadu. Tur pastāvīgi dzīvoja 84 bērni. Blakus bērnumam atradās veco ļaužu pansionāts, kurā dzīvoja vairāk nekā 200 cilvēku. Uzskatu, ka pirmais darbs kā psihologam šādā institūcijā bija kā profesionālās pilnveides platforma, lai pilnvērtīgi saprastu savas profesionālās darbības vidi. Bērnumā un veco ļaužu aprūpes centrā strādāju par psiholoģi – sniezu psiholoģisko palīdzību, konsultēju, veicu izpēti. Studiju process nesniedza pietiekamu priekšstatu par praktisko dzīvi. Daudz vajadzēja apgūt pašai.

Līdztekus darbam sāku mācīties mākslas terapiju Rīgas Stradiņa universitātē, un studiju pēdējā gadā mani uzaicināja kļūt par pasniedzēju RSU Sociālā darba katedrā. No 2008. gada vadu lekcijas studentiem RSU un no 2010. gada – Biznesa, mākslas un tehnoloģiju augstskolā “RISEBA”.

2009. gadā kļuvi par biedrības “Latvijas Supervizoru apvienība” biedri, vēlāk – par Sertifikācijas komisijas vadītāju, un kopš 2017. gada esmu apvienības valdes priekšsēdētāja.

Visa mana iegūtā profesionālā pieredze – psiholoģijā, mākslas terapijā un supervīzijā – ir savstarpēji saistīta. Mākslas terapija, kur būtisks ir radošais process, mākslas izmantošana dažādu grūti izturamu jūtu atspoguļošanai, un supervīzija ir tās jomas, kurās es šobrīd visvairāk darbojos. Strādāju arī par pasniedzēju. Privātpraksē es strādāju ar klientiem, pasniedzējas darbā esmu kopā ar studentiem, bet supervīzijā – kopā ar kolēģiem un studentiem.

### **Mani profesionālie un personīgie izaicinājumi**

1996. gadā sāku studēt psiholoģiju, personīgo meklējumu vadīta, – man piedzima slims bērniņš. Psiholoģiskā palīdzība Latvijā tolaik tikpat kā neeksistēja. Atbalsta grupas vecākiem nebija. Nedomāju, kā uzlabot pasauli, kā palīdzēt cilvēkiem, gribēju palīdzēt sev. Mana pieredze kopā ar slimo bērnu ilga 16 gadu garumā. Diemžēl viņa funkcionālais stāvoklis bija tāds, ka ar viņu nebija iespējams iegūt nekādu kontaktu.

Savu pieredzi ar īpašo bērnu esmu aprakstījusi grāmatā “Likteņa loterija”, kura tika izdota 2017. gadā. Grāmata ir personīgs un reflektīvs stāsts par pieredzi, kāda ir līdzās cilvēkam ar invaliditāti, un tā iemieso mērķi – kā iemācīties palīdzēt sev, lai efektīvāk palīdzētu arī citiem, kā arī par to, kā izkļūt no sarežģītām dzīves situācijām un turpināt dzīvot. Piedzīvojot ļoti lielas intensitātes jūtas un pārdzīvojumus, mēs meklējam un atrodam dažādus veidus, kā tos pārdzīvot. Izejot cauri, nebēgot no pārdzīvojumiem, konfrontējoties ar tiem, runājot un daloties par tiem, tos ir iespējams pārdzīvot un no tiem atvadīties.

Grāmatā ir arī teorētiskas atziņas, kuras var būt noderīgas ikvienam, kurš ir iesaistīts palīdzībā – gan profesionālā palīdzības sniegšanā kādā veselības vai sociālās palīdzības institūcijā, gan aprūpējot mājās savu hroniski slimo tuvinieku. Grāmatas rakstīšana un izdošana sniedza nenovērtējamu pieredzi un palīdzēja atrast veidu, kā noslēgt ļoti grūtu savas dzīves posmu.

### **Mani profesionālie mērķi**

Šobrīd viens no maniem svarīgākajiem mērķiem ir studijas RSU doktorantūras studiju programmā “Psiholoģija”. Tas, protams, ietver arī vairākus apakšmērķus. Otrs lielais mērķis ir Eiropas Nacionālo supervizoru asociāciju apvienības (ANSE) vasaras universitātes – liela supervizoru foruma – organizēšana Latvijā 2021. gadā. Kā jau teicu, esmu biedrības “Latvijas Supervizoru apvienība” valdes priekšsēdētāja, un esam piekrituši ANSE uzaicinājumam organizēt šo pasākumu, tādēļ pakāpeniski virzāmies uz šo mērķi.

### **Mani skolotāji**

Man ir bijuši vairāki nozīmīgi skolotāji profesijā, taču īpaši varu izcelt Kristīni Mārtinsoni, Kerilu Sibetu, Guntu Deģi un Gintu Ratnieci. Kristīne Mārtinsone savulaik

bija mana maģistra darba vadītāja psiholoģijā RPIVA. Vēlāk mēs daudz sadarbojāmies Latvijas Mākslas terapijas asociācijas aktivitātēs, organizējot dažādus tālākizglītības pasākumus, vasaras skolas un konferences, īstenojot dažādus projektus un neformāli tiekoties. Kopā studējām mākslas terapijas programmā RSU. Kristīne ir bijusi mana līdzgaitniece, bet viennozīmīgi es uz viņu esmu skatījies kā uz skolotāju.

Ziemeļrijas mākslas psihoterapeite Kerila Sibeta bija mana mākslas terapijas pasniedzēja, skolotāja, un mums izveidojās ļoti ciešas un draudzīgas attiecības. Viņa un viņas kolēģis Vilijs Tomsons iedvesmoja mākslas terapijai, un ar viņiem bija brīnišķīga sadarbība. Supervīzijā viena no manām pirmajām skolotājām bija psihoterapeite, supervizore Gunta Deģe. Tāpat jāmin psihoterapeite un supervizore Ginta Ratniece.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums**

Psiholoģiskā palīdzība Latvijā primāri ir atbalsta sniegšana, informēšana un izglītošana. Psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem ir jāattīsta kvalitātes, lai šo palīdzību spētu sniegt. Nepieciešama ir empātija, pacietība, psiholoģisks un emocionāls briedums, vēlme palīdzēt, būt kontaktā, būt atvērta, iesaistīties un spēt atsaukties palīdzības sniegšanai.

Kopš neatkarības atgūšanas pagājušā gadsimta deviņdesmitajos gados Latvijā psiholoģija viennozīmīgi ir ļoti attīstījusies. Ir pieejamas vairākas psiholoģijas studiju programmas. Arvien vairāk dažādu mērķu īstenošanai dažādām mērķauditorijām ir pieejams Eiropas finansējums, un tas nozīmē, ka cilvēkiem nepieciešamības gadījumā ir pieejama bezmaksas psiholoģiskā palīdzība. Ir pieejama gan valsts, gan pašvaldību palīdzība, gan dažādu nevalstisko organizāciju sniegtie pakalpojumi. Ir īstermiņa projekti, ir arī pakalpojumi, kurus nodrošina ilgtermiņā dažādās jomās dažāda vecuma cilvēkiem. Atliek tikai interesēties, un palīdzību var saņemt. Rīgā un reģionos situācija var būt atšķirīga, tomēr man kā supervizoram, apmeklējot dažādas sociālās palīdzības un sociālā darba institūcijas, ir redzams, ka psiholoģiskā palīdzība tiek nodrošināta daudz vairāk, nekā tas bija pirms 20 gadiem.

Psiholoģiskā palīdzība Latvijā – arvien vairāk cilvēku atļaujas meklēt un saņemt psiholoģisko palīdzību, ja rodas vajadzība. Un tas ir tik atšķirīgi no pieredzes, ar kuru savulaik saskāros savā situācijā. Ar psiholoģisko palīdzību ir ļoti līdzīgi kā ar ārstniecisko palīdzību – jo drīzāk tiek sniegta efektīva palīdzība, jo traumas sekas un ietekme uz turpmākās dzīves kvalitāti ir ievērojami mazāka.

Tomēr sabiedrības attieksme pret psiholoģisko palīdzību joprojām ir ļoti stigmatizēta. Līdzciltīviem ir grūti izturēt citu cilvēku emocionālās grūtības vai ciešanas. Tāpat vēl joprojām mēs ar visu gribam tikt galā un atrisināt paši. Vēl joprojām pastāv devalvējoša attieksme pret cilvēkiem, kas meklē psiholoģisko palīdzību – ne tikai no klientu, bet arī no citu profesionāļu pozīcijas.

Galvenais, kas būtu jāattīsta psiholoģiskās palīdzības jomā, ir speciālistu prasme satikt savus klientus tur, kur viņi ir, nevis mēģināt cilvēkus mainīt, lai viņiem palīdzētu. Tā ir profesionāla meistarība – satikt klientu tur, kur viņš ir. Supervīzijas pieredze liecina, ka tas nebūt nav viegli. Mēs bieži gribam risināt jautājumus tur, kur tie nav jārisina. Tā vietā, lai vienkārši atbalstītu cilvēku un būtu viņam līdzās, mēs sākam risināt. Tad, tēlaini izsakoties, mēs ar vislabākajiem nodomiem bruģējam ceļu uz elli. Par profesionāļiem mēs kļūstam, supervīzējot savu praksi un reflektējot par savu pieredzi.



Par nākotni runājot, var novērot, ka strauji attīstās dažādas tehnoloģijas, bet cilvēisko attiecību pieredze samazinās. Cilvēki attiecībās piedzīvo dažādas intensīvas un pretrunīgas jūtas, grūtības, dažādus pārdzīvojumus. Diemžēl, nespējot tos izturēt, notiek bēgšana tehnoloģijās, un tas nekādi nepalīdz piedzīvotās grūtības risināt. Gluži pretēji – visbiežāk tās tikai iegūst ilgstošu un paliekošu raksturu.

Nesen konferencē “Cilvēks nākotnes organizācijā” daudz tika diskutēts par dažādām nākotnes profesijām. Par to, ka, iespējams, mākslīgais intelekts varēs veikt pat psihoterapeita darbu. Piekritu, algoritmus var sastādīt, balsi atskaņot, bet vai var izveidoties terapeitiskas attiecības ar mākslīgo intelektu, ar robotu? Mani vajadzētu par to pārliecināt. Nenoliedzami, bez dažādām tehnoloģiju sniegtajām iespējām mēs dzīvot nevarēsim, un tās jau tagad sniedz nozīmīgu ieguldījumu cilvēku funkcionēšanai.

Būs jārisina dažādi ar bezdarbu un mobilitāti saistīti jautājumi, jāpalīdz pārorientēties, pielāgoties jaunām situācijām. Aktuāls nākotnes izaicinājums varētu būt arī ekoloģiskā terapija jeb terapija, kurā īpaša nozīme atvēlēta būšanai dabā un darbībai ar dabas materiāliem. Nozīmīgi tas varētu būt cilvēku blīvi apdzīvotās industrializētās pilsētās, kurās cilvēki ir spiesti dzīvot tā sauktajos betona džungļos, kur saskarsme ar dabu kļūst arvien mazāka.

### Par mani pašu

Man vissvarīgākā ir laba veselība. Visi zinām, ka slimību ir tūkstošiem, bet veselība – tikai viena. Ja ir veselība, varam tik daudz. Varam daudz ceļot un gūt daudzveidīgu ikdienišķās dzīves pieredzi.

Savā dzīvē, līdzīgi kā citi, īstenoju dažnedažādas personiskās un profesionālās dzīves lomas. Pieredzes ceļā primāri esmu attīstījusi savas personīgās dzīves lomas, profesionālās vienmēr bija pakārtotas, tomēr ne mazāk svarīgas. Tēlaini savas dažādās lomas varu attēlot kā ziedu, kam katra ziedlapiņa ir kāda no manām personības šķautnēm, kas kopā veido vienu veselu ziedkopu.

Bērnībā es vēlējos kļūt par televīzijas diktori. Kādreiz televīziju mēs skatījāmies reti un televīzijas diktori bija tādi kā pusdievi, kuri paziņoja, kad sāksies kāda bērnu pārraide. Pirmās klases zīmēšanas stundā, kad skolotāja lūdza uzzīmēt zīmējumu “Par ko es vēlos kļūt?” – es uzzīmēju televizoru ar diktori centrā.

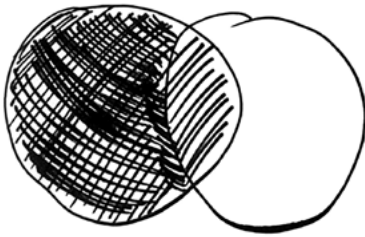
Precizējot pārdomas par nākotnes nodomiem un vajadzībām, jāuzsver – vēlos turpināt un pabeigt studijas doktorantūrā un, iespējams, pilnveidot zināšanas kādā no psihoterapijas virzieniem. Man ļoti patīk dārza darbi. Var teikt, ka, darbojoties dārzā, īstenoju savu ekoloģisko terapiju. Divdesmit minūtes dabā, un stresa daudzums samazinās. Sava vieta jāatvēr arī aktīvajai atpūtai, tādēļ cenšos vairāk braukt ar velosipēdu. To daru gan vienatnē, gan kopā ar draugiem, dodoties uz tuvākām un tālākām ārzemēm. Ceļošana mani iedvesmo. Patīk arī lasīt dažādu žanru literatūru. Lai saglabātu labu dzīves līdzsvaru, ir svarīgs veselīgs miegs. Laikus iet gulēt un labi izgulēties. Miegs saregulē it visu, tādēļ jācenšas uzturēt kvalitatīvu miega higiēnu.

Ļoti daudz par mums liecina tas, ko par mums saka citi. Esot psiholoģiskās palīdzības un mākslas terapijas vidē, ļoti liela nozīme ir refleksijai. Mēs jautājam klientiem: “Ko tu ieguvī? Kas tev bija nozīmīgi? Kā tu juties pēc sesijas?” Pēc sesijām es vienmēr saņemu

refleksiju par to, ka cilvēki iegūst mieru un brīvību. Acīmredzot tas ir tas, ko es varu iedot. Daudz telpas, iedrošinājuma un atbalsta.

Grāmatas lasītājiem es novēlu atrast laiku un vietu apstāties un pakavēties, lasot grāmatu. Atcerēties savu pieredzi, pārdomāt to un smelties iedvesmu.

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



“Mandorla”.

Psiholoģisko palīdzību es raksturotu kā mandorlu (no itāļu valodas *mandorle* – mandele), kas ir sens garīguma simbols. Vizualizējot varam iztēloties divus apļus, kuri, tos savstarpēji tuvinot, pārklājas, veidojot vidū mandeles formu, tādu kā trešo telpu. Ja šo simbolu aplūko psiholoģiskā, nevis garīgā kontekstā, tas simbolizē cilvēkiem tik raksturīgo dualitāti: labi–slikti, prieks–bēdas, pozitīvi–negatīvi u. tml. Viens aplis ir gaišs, un tā ir daļa no mums, kas mums ir labi pazīstama, tā ir patīkama, sociāli vēlama, pozitīva, tajā mēs pārdzīvojam patīkamas emocijas un labsajūtu. Bet otrs aplis ir tumšs – tas simbolizē mums par sevi nezināmo, tā ir kā mūsu personības ēnas puse, nepatīkamās emocijas. Abām daļām pārklājoties, vidējā daļa veidojas pelēka, veidojas pustoņi, vairs nav polaritātes – tikai balts vai melns.

Mana profesionālā pieredze liecina, ka cilvēkiem visgrūtāk ir sevi atklāt tieši šo vidējo līdzsvarojošo pustoņu daļu. Tomēr tieši tā palīdz līdzsvarot nemitīgās pretrunas, apvienot pretstatus un piedzīvot harmoniju. Un vēl pieredze rāda, ka tieši māksla un mākslas terapija ļoti nozīmīgi var palīdzēt cilvēkiem rast meklēto mieru un harmoniju.

---

Stāstu pierakstīja **Ieva Šķendere**,  
RSU maģistra studiju programmas “Mākslas terapija”  
1. kursa studente

## Mg. art., Mg. sc. sal. **Jana Duhovska**



Rīgas Stradiņa universitātes profesionālās maģistra studiju programmas “Mākslas terapija” vadītāja un asistente Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā, sertificēta mūzikas terapeite.

**Dzimusi:** Siguldā. Kopš 2002. gada – rīdziniece.

**Izglītība:** Siguldā iegūta vispārējā un muzikālā izglītība.

Mākslas zinātņu maģistre, Latvijas Kultūras akadēmija; veselības zinātņu maģistre, Rīgas Stradiņa universitātes profesionālā maģistra studiju programma “Mākslas terapija”. Studēju Rīgas Stradiņa universitātes doktora studiju programmā “Medicīna”.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** sabiedrisko attiecību aģentūra “Consensus PR”, AS “Latvijas Zaļais punkts” un AS “Eco Baltia”, Rīgas Stradiņa universitātes Rehabilitācijas fakultāte un Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedra, darbs mūzikas terapijā – Rīgas Sanatorijas internātpamatskola, kūrorta rehabilitācijas centrs “Jaunķemeri”, Rīgas sociālās aprūpes centrs “Stella maris”, Rīgas Austrumu kliniskās universitātes slimnīcas Rehabilitācijas klinika, Latvijas Onkoloģijas centra Psihoemocionālā atbalsta centrs.

**Atziņa:** Izaicinājums ir svarīgs, taču tikpat svarīgi ir atļaut sev uzkavēties tur, kur ir komfortabli.

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Runājot par profesionālo ceļu un izvēlēm, varu teikt, ka par psiholoģiju es ieinteresējos jau vidusskolas laikā. Pirmajā vidusskolas klasē mēs apgūvām mācību priekšmetu

“Cilvēks, daba, sabiedrība”, kura satura lielu daļu veidoja cilvēka iepazīšana – runājām par audzināšanas lomu cilvēka attīstībā, par personības iezīmēm, analizējām sevi, savas attiecības ar citiem, ar pasauli – tas bija ļoti aizraujoši!

Pēc vidusskolas devos uz Latvijas Universitāti, lai studētu diezgan jaunajā psiholoģijas programmā. Konkurence bija liela, un es paliku aiz budžeta studentu strīpas, tādēļ, nevarēdama atļauties maksas studijas, uzsāku studijas Vidzemes Augstskolā – tolaik pilnīgi jaunā augstskolā, interesantā starpdisciplinārā programmā, apgūstot tolaik Latvijā pavisam jauno sabiedrisko attiecību speciālista profesiju. Šajā programmā bija daudz psiholoģijas tēmu, jo programma bija veidota, balstoties uz ideju, ka komunikācijā ir daudz psiholoģisko aspektu, kas ir jāpārzina speciālistam, kurš vēlas tikt sadzirdēts un saprasts. Tādējādi, pildot dažādos studiju uzdevumus, ceļš psiholoģijas virzienā turpinājās. Fokussējos uz pašizziņu un iegūtās zināšanas lietoju, lai labāk saprastu pati sevi. Par psiholoģijas lietošanu konsultējošā vai palīdzošā aspektā vēl nedomāju.

Pēdējā studiju gadā devos *Erasmus* apmaiņas studijās uz Vidusviedrijas Universitāti. Tolaik man bija 21 gads, un šim Zviedrijas periodam, kurš nebija vienkāršs nedz finansiāli, nedz emocionāli, bija ļoti liela nozīme. Gūtā pieredze stiprināja manu pārliecību par sevi kā pietiekami drosmīgu personību – tādu, kas var īstenot mērķus, uzsākt jaunas lietas, tikt uz priekšu par spīti grūtībām.

Pēc Vidzemes Augstskolas absolvēšanas uzsāku darbu iegūtajā profesijā – vadīju publicitātes projektus, rīkoju konferences, korporatīvos pasākumus. Mans darbs bija vērst uz kāda produkta vai idejas popularizēšanu, taču reizumis publiskojamais projekts vai produkts man nešķita publiskošanas vērts. Man piemīt neērta rakstura īpašība – es nespēju darīt to, kam neticu vai ko neuzskatu par pareizu, tādēļ sāku meklēt, kur manas profesionālās prasmes varētu lietot plašākam labumam, piemēram, kultūrā. Un tā “atnāca” studijas Latvijas Kultūras akadēmijas Kultūras menedžmenta programmā, kuru (paņemot īsu “meitas pauzi”, – šajā laikā piedzima un mazliet apvēlās mana meita) pabeidzu 2008. gadā.

Kultūras akadēmijā pirmo reizi dzirdēju par mākslu terapiju: pasniedzēja Una Sedleniece stāstīja par mākslas (tieši vizuāli plastiskās) lietojumu dažādās vidēs, tostarp slimnīcās un pansionātos, un tas mani ļoti ieinteresēja. Tad 2009. gada pavasarī, pateicoties laikrakstā “Diena” izlasītajam sludinājumam, apmeklēju Liepājas Universitātes viesprofesora, mūzikas terapeita Rainera Hausa semināru, kurā uzzināju, ka “terapeitēt” var arī ar mūziku, un sapratu – šis ir mans ceļš, pa kuru vēlos atgriezties pie psiholoģijas un arī pie mūzikas, kuru klavierspēles veidā tobrīd uzturēju vien mājas muzicēšanas līmenī. Tā paša gada rudenī jau biju Rīgas Stradiņa universitātes studiju programmas “Mākslu terapija” studente, 2014. gadā – programmas absolvente, un drīzumā – arī tās vadītāja. Noslēdzot stāstu par izglītību, pieminēšu, ka šobrīd programmā “Medicīna” turpinu studijas doktorantūrā.

Manu pašreizējo profesionālo darbību varētu nosacīti sadalīt divās daļās. Viena daļa ietver darbu Rīgas Stradiņa universitātē – studiju programmas vadīšanu, kā arī docētājas darbu. Otra – noteikti ne mazāk nozīmīga – ir mana profesionālā darbība mūzikas terapijā. Mūzikas terapijā strādāju kopš 2014. gada. Šajā laikā darbojos gan veselības un sociālās aprūpes institūcijās, gan arī speciālās izglītības vidē. Šobrīd par mūzikas

terapeiti es strādāju Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Rehabilitācijas klīnikā, onkoloģisko pacientu psihosociālās rehabilitācijas programmā “Spēka avots” un Latvijas Onkoloģijas centra Psihoemocionālā atbalsta centrā. Darbs ir galvenokārt ar pieaugušajiem, kuru grūtības izriet no ierobežojumiem, ko uzliek ilgstošs un fiziski smags ārstēšanās un rehabilitācijas process – visbiežāk tie ir insulta un vēža slimnieki.

Katrā darbavietā esmu ko mācījusies un joprojām mācos, taču pieredze, kurai kopumā ir bijusi vislielākā ietekme uz manu profesionālo dzīvi, gūta studiju prakses laikā Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Bērnu psihiatrijas klīnikā un pēc tam manā pirmajā darbavietā Sanatorijas internātpamatskolā Rīgā. Abās iestādēs strādāju ar “grūtajiem” pusaudžiem un pusaudžu grupām. Šis bija ļoti vērtīgs laiks – lai gan šis tas arī neizdevās, ieguvu profesionālās varēšanas izjūtu un pārliecību, ka mākslas terapeits palīdz ar savu autentiskumu, uzmanību un personību. Un, jā, ir svarīgi turēties pie mūzikas terapijas tehnoloģijas, balstīties uz pierādījumiem un labi sagatavoties sesijai, piemeklējot visatbilstošāko tehniku, iespējamus jautājumus refleksijai u. tml., taču beigu beigās visu izšķir tas, vai es kā mūzikas terapeits varu pieslēgties ar sirdi.

Mans dzīves vadmotīvs ir interese – man ir ļoti svarīgi, lai ir interesanti! Tas noteikti izdodas, lai gan nevarētu teikt, ka tas ir vienkārši. Esmu diezgan aizrautīga, taču parasti dodos dziļumā, tādēļ man ir raksturīgi apaukt ar detaļām un, iedziļinoties kādā problēmā, reizēm apmaldīties lielā informācijas daudzumā, jo interesanta un uzmanības vērtā šķiet katra problemātikas šķautne. Turpinot par šo, jāteic arī, ka tieku lutināta ar dažādiem (saprotams, interesantiem!) piedāvājumiem, no kuriem ir grūti atteikties. Un tad pietrūkst laika. Beigās interesantā sanāk tik daudz, ka jāsāk “cirst un ravēt”. Neuzņemties visu, kas interesants, vēl mācos. Tieši interese par sevis izzināšanu, kā minēts iepriekš, arī bija iemesls, kādēļ esmu turējusies tuvu psiholoģijai, un nu esmu psiholoģiskās palīdzības sniedzēju profesijas pārstāve.

Atbildot uz jautājumu par manu personīgo ieguldījumu psiholoģiskās palīdzības attīstīšanā, teikšu, ka tā ir Mākslu terapijas programmas vadīšana un arī pašas darbība kā mūzikas terapeitei. Latvijā mākslu terapeita profesija ir visai jauna un pieredzes trūkuma dēļ ir apvīta ar mītiem, kas dažkārt raisa kolēģu un pacientu neuzticēšanos. Tādēļ reāls darbs profesijā ir mana iespēja redzēt praktiskos sarežģījumus un attīstāmās jomas, kā arī, veidojot saskarsmi gan ar ārstiem, gan kolēģiem multiprofesionālā komandā, gan arī ar pacientiem, varu skaidrot, demonstrēt un pierādīt, kāda ir šīs terapijas iedarbība. Savā ziņā – uzņemties atbildību par to, lai manas vadītās programmas absolventiem būtu labvēlīga vide un darba apstākļi.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums**

Psiholoģiskās palīdzības definīcija manā izpratnē ir šāda: tā ir zinātniski pārbaudītu pieeju un metožu kopums, ar kuru palīdzību sekmēt klientu un pacientu izpratni par viņu emocionālo ciešanu cēloņiem un palielināt viņu psiholoģisko izturību un labklājību.

No mana skatpunkta raugoties, psiholoģiskās palīdzības prakses attīstības pagrieziena punkts Latvijā varētu būt psiholoģijas studiju programmas ieviešana Latvijas Universitātē 20. gs. 90. gados un izglītības attīstība arī citās mācību iestādēs, tostarp Rīgas Stradiņa universitātē. Arī mākslu terapijas attīstība un studiju programmas dibināšana Rīgā

Stradiņa universitātē 2006. gadā. Turpinot vēl par mākslu terapiju, būtisks pagrieziena punkts ir mākslas terapeitu uzņemšana funkcionālo speciālistu saimē 2012. gadā, kā arī viņu iesaistīšana (un pakalpojuma apmaksā no valsts budžeta) komandas darbā veselības aprūpes vidē, tādējādi iedzīvinot ideju par biopsihosociālo pieeju jeb ideju, ka veselība nav tikai fizisks, bet arī psiholoģisks un sociāls lielums.

Psiholoģiskās palīdzības profesionālim raksturīga balstīšanās uz pierādījumiem – darbam tiek izvēlētas tehnikas un pieejas, kuras ir iedarbīgas un drošas. Taču, kā teikts tajā sakāmvārdā par tango, kuru dejo divi, procesā nav tikai mākslas terapeita daļa, jo kontakts ar klientu vai pacientu var nebūt pietiekami prognozējams un, pretēji situācijai ar tableti vai lūzumu fiksējošu ģipsi, kas iedarbojas neatkarīgi no pacienta gribas, psiholoģiskās palīdzības efektivitāte ir atkarīga no motivācijas un iesaistes. Tādēļ profesionālim ir nepieciešama visai liela improvizācijas un pielāgošanās prasme. Tāpat arī psiholoģiskās palīdzības sniedzējs nevar būt amatnieks, kura darbība balstās vienīgi uz iepriekš iemācītu darbību kopumu (šeit – tehnikām), tādēļ savu profesionālo varēšanu mākslas terapeiti attīsta arī pēc tam, kad iegūts diploms un kvalifikācija, un tas notiek pastāvīgā pašeksperimentu un pašizaugsmi veicinošu aktivitāšu ceļā, kā arī spējot būt atvērtiem un gataviem nekad nebūt gataviem.

Mākslu terapijas unikalitāte ir saistīta ar to, ka problēmu izstrādes un risinājumu apjēgšanas procesā tiek izmantots radošums, kurš ļauj lietas ieraudzīt citādi un, ja nepieciešams, arī turēt distanci, nenosaucot šīs lietas tieši, bet pietuvojoties pakāpeniski, ieraugot pārsteidzošā veidā, arī, ja nepieciešams, paturot ko puspateiktu. Atšķirībā no citām psiholoģiskās palīdzības jomām, kurās lieto galvenokārt vārdu, mākslu terapijā var strādāt ar klientiem un pacientiem, kuri nespēj runāt vai nu fizioloģisku iemeslu dēļ, vai arī tādēļ, ka tas ir emocionāli grūti. Un tas ir kas unikāls, kas pieder tikai mākslu terapeitiem, – spēja iekustināt tos, ko citi nevar iekustināt.

Sabiedrības attieksmi pret psiholoģisko palīdzību nevar definēt viennozīmīgi. No vienas puses, ir daudz cilvēku, kuri apzinās, ka nesakārtota emocionālā joma nogurdina un traucē dzīvot ne vien pašiem, bet arī apkārtējiem. Un viņi meklē risinājumu. Taču, no otras puses, ir arī citi, kas dzīvo izteikti racionālā režīmā, ciešanas nepiedzīvo (vai neatzīst, ka tās piedzīvo) un uzskata, ka emocionālas grūtības ir vājuma pazīme.

Neuzskatu, ka ideālā pasaule būtu tāda, kurā katram un ikvienam ir psiholoģiskās palīdzības sniedzējs, pie kura gadiem “piestutēties”, tomēr zināms elastīgums un spēja palūgt palīdzību nāktu par labu ikvienam, kam palīdzība ir nepieciešama, un Latvijas sabiedrībai kopumā, jo par spēju būt radošiem, elastīgiem un produktīviem runāts teju katrā dokumentā, kurš iezīmē Latvijas nākotnes vīziju. Psiholoģiskā labklājība ir viens no priekšnosacījumiem, lai tas varētu notikt.

Domājot par attīstības perspektīvām, uzskatu, ka Latvijā psiholoģiskās palīdzības praksi varētu padarīt pieejamāku, radot iespēju valsts apmaksātam mākslu terapeita vai cita psiholoģiskās palīdzības speciālista apmeklējumam vēl pirms emocionālās problēmas eskalējas līdz pakāpei, kad būtiski ietekmē personas dzīves kvalitāti un darbības. Es, saprotams, nerunāju par nopietniem psihiskās veselības traucējumiem, kuru dēļ ārsta iesaiste ir obligāta. Tāpat es nerunāju arī par ilgtermiņa psihoterapeitiskiem procesiem – tie vienmēr būs ekstra. Es runāju par 4–7 sesijām, kuru laikā psiholoģiskās palīdzības

sniedzējs veselības aprūpes iestādē zināmā mērā varētu palīdzēt pacientam tikt galā ar aktuālām grūtībām.

Vēl viens (paralēls jau nosauktajam) attīstības virziens būtu darbs skolās, dodot bērniem lietišķas zināšanas psiholoģijā – kā strukturēt problēmu risināšanu, darbināt iztēli, fokusēt uzmanību, motivēt sevi un pārvarēt stresu. Ja psiholoģiskā palīdzība būtu pazīstama sabiedrībai jau kopš agra vecuma, vēlāk tās locekļiem būtu daudz vienkāršāk palūgt palīdzību un netiktu ielaistas daudzas problēmas, kas jārisina ne vien pašiem, bet arī sabiedrībai, – tādas kā pusaudžu noziedzība, atkarības, bezdarbs.

### **Mani skolotāji**

Runājot par man nozīmīgākajiem skolotājiem, mūzikas terapijā tās noteikti ir mūzikas terapijas “māte” Latvijā Mirdza Paipare un profesore Vilmante Aleksiene no Lietuvas, mākslu terapijā kopumā – Indra Majore-Dūšele un Anda Upmale, docētājas Mākslu terapijas programmā laikā, kad es tajā studēju (tagad – kolēģes).

Manas iespējas profesionāli pilnībā pievērsties mākslu terapijai, neapšaubāmi, sekmeņa profesore Kristīne Mārtinsons, kura 2014. gadā man uzticēja savas izveidotās programmas vadību, ievadīja augstskolas dzīvē un šo gadu laikā ir sniegusi gan daudzas iespējas, gan atbalstu un vērtīgus padomus, gan izaicinājumu un uzmundrinājumu.

Ļoti daudz esmu ieguvusi arī no semināriem un konferencēm. Ja par skolotājiem nerunā kā par konkrētiem cilvēkiem, bet kopumā, tad nenovērtējama ir arī pašas pieredze gan kā klientei psihoterapijā, gan kā personai, kura ik pa laikam atrodas grūtībās un krīzēs, taču atrod ceļu, kā izkļūt no tām.

### **Par mani pašu**

Jāatzīst, ka hobiju praktizēšanai man nav sevišķi daudz laika, taču es cenšos ieviest atslodzes elementus ikdienā. Piemēram, es ļoti izbaidu automobiļa vadīšanu un mūzikas klausīšanos (turpat automobilī), esmu labi uztrenējusi “prieka muskuli”, tādēļ viegli pamanu jauko un interesanto apkārtnē, cilvēkos un lietās, ko bieži mēdzu piefiksēt fotogrāfijās un īsos pastāstiņos, ko publicēju savās sociālo tīklu vietnēs. Dzīve kopumā ir ātra un neprognozējama, tāpēc man svarīgi ir paradumi un rituāli, kas nodrošina stabilitātes un ritmiskuma izjūtu. Piemēram, rīta rituāls – darbības 45 minūšu garumā ik rītu vienā un tajā pašā secībā – vai vakara rituāls – tas, kā, atgriežoties mājās un nomazgājot rokas ar smaržīgām ziepēm, pieslēdzos mājas atmosfērai un nobremzēju savu iekšējo tempu.

Sastopot zelta zivtiņu, manas vēlēšanās būtu visai personiskas. Vispirms es gribētu, lai mana meita, kas šobrīd vēl ir pusaudze, iemācās dzīvot piepildītu un laimīgu dzīvi. Otrkārt, es vēlos, lai to mūžu, kas man būs atvēlēts, es varu nodzīvot veselīgi – ar asu prātu un bez būtiskiem fiziskiem ierobežojumiem. Trešā vēlēšanās, domājams, būtu jāsaista ar manu profesionālo dzīvi, un jāteic, ka mākslu terapijā, ar kuru sevi šobrīd profesionāli identificēju, mums ir daudz darāmā – ir jānostabilizējas kā veselības aprūpes profesijai, jāatrod savs īpašais piensums psiholoģiskās palīdzības sniedzēju vidū un jāattīsta tālākizglītības iespējas.

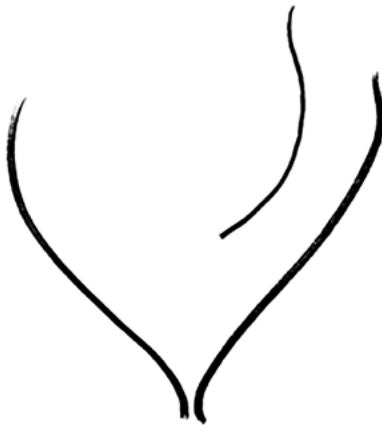
Darāmā ir daudz, un vienlaikus ir skaidra perspektīva, tādēļ es jūtos pilnīgi mierā ar to, kur esmu. Turpmākos 20 gadus vēlos konsekventi doties uz priekšu, sakārtojot to, kas



vēl jāsakārto. Man nav ilgu vai sapņu, kas nav saistīti ar to, kur es šobrīd jau esmu, jo visas takas, ko esmu savā dzīvē gājusi, pakāpeniski ir atvedušas mani uz šejieni – uz to manu Everestu. Bet tajā nav jāuzkāpj triecientempā, un tas Everests nešķiet nedz pārāk augsts, nedz pārāk tālu.

Grāmatas lasītājiem novēlu dzīvot drosmīgi un saskaņā ar savu, nevis svešu cilvēku – priekšnieku, vecāku – izdomātu dzīves plānu. Un savas psiholoģiskās veselības vārdā prast izbalansēt starp izaicinājumu un komfortu. Jā, šobrīd ir modē postulēt, ka brīnumi notiek tur ārā, aiz komforta zonas, un būšana aizņemtam ir sinonīms vārdam “veiksmīgs”. Taču ilgtermiņā skrējieni ir izdedzinošs, tādēļ noteikti ir svarīgi saprast, kur ir mana komforta zona, kas ir tas, kas man sagādā prieku. Izaicinājums ir svarīgs, taču tikpat svarīgi ir atļaut sev uzkavēties tur, kur ir komfortabli.

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



Psiholoģiskās palīdzības simbolu es iedomājos līdzīgu plaukstošam tulpes ziedam. Sākotnēji pumpurā – sakļautas plaukstas, kuras kā maigas ziedlapas apņem un sargā. Un tad, pamazām pieradinot sargājamo pie košās gaismas jeb grūtībām, zieds atveras. Un palaiž stiprāku.

---

*Stāstu pierakstīja Kristīne Ozola-Juska,  
RSU maģistra studiju programmas “Mākslas terapija”  
1. kursa studente*

## Mg. phil. Sandra Dzilna



Nodibinājuma "Moderno tehnoloģiju attīstības fonds" finanšu direktore, nodibinājuma "Veselības veicināšanas fonds" valdes priekšsēdētāja un psiholoģe, biedrības "Nila Īles mūzikas studija" valdes locekle, Latvijas Psihologu biedrības valdes priekšsēdētāja.

**Dzimusi:** 1974. gadā Ventspilī.

**Izglītība:** filozofijas maģistra grāds, Latvijas Universitātes Vēstures un filozofijas fakultāte (2001); pilns praktiskais un teorētiskais kurss mākslas terapijā, Sanktpēterburgas Personības institūts (2003); psiholoģijas bakalaura grāds un praktiskā psihologa kvalifikācija, Starptautiskais praktiskās psiholoģijas institūts (2005).

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** Latvijas Mākslas terapijas asociācijas valdes locekle (2004–2012); Mākslu terapijas asociāciju apvienības dibinātāj biedre (2007) un valdes locekle (līdz 2012. gadam); SIA "Veselības institūts" valdes locekle (2006–2009); Latvijas Veselības psiholoģijas asociācijas dibinātāj biedre (2013) un valdes locekle (līdz 2016. gadam); zinātniski pētnieciskā darba "Mākslas terapijas metodes krīzes pārvarēšanā" izstrādāšana; zinātnisko rakstu – "Veselības un veselības psiholoģijas jēdziens: Uzskati par veselību dažādos vēstures periodos", "Veselības jēdziens dažādu paradigmu kontekstā. Veselības izpratne senajās kultūrās" un "Mūsdienu Rietumu kultūras veselības izpratnes veidošanās pirmsākumi" –, kā arī vairāku populārzinātnisku rakstu publicēšana; lekciju un meistarklašu vadīšana semināros par dažādām tēmām: "Hermētiskā tradīcija. Vēsture un mūsdienas", "Gnostiskā tradīcija. Vēsture un mūsdienas", "Privātprakses īpašnieka grāmatvedības pamati", "Psihologa grāmatvedības organizēšanas pamati", "Uzņēmējdarbības un grāmatvedības pamati psihologa darbā", "Psiholoģiskā konsultēšana grupā ar dažādām mākslas terapijas metodēm" u. c.

**Atziņa:** Klusēšana reizēm ir patiesākā atbilde.

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mani skolotāji. Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Stāsts, kā esmu guvusi pieredzi psiholoģiskajā palīdzībā, sākas ar man svarīgiem cilvēkiem, un es vēlos izmantot šo lielisko iespēju viņiem visiem pateikties.

Īpaši gribu teikt paldies lektoram Jurim Goldem, pasniedzējam un manu kursa darbu vadītājam filosofijas studiju laikā. Mana pirmā tēma par psihoanalīzi pārauga gan nākamajā un aiznākamajā kursa darbā, gan bakalaura un maģistra darbā. Sešus gadus viņš bija mans konsultants, rādīja grāmatas, ieteica autorus, katrai definīcijai vilka līdzī ar pirkstu, nesaprastu neatstājot nevienu vārdu. Faktiski mēs studējām abi kopā. Bez šī cilvēka es vispār nebūtu izvēlējusies būt psiholoģiskās palīdzības jomā.

Lielu paldies gribu teikt savam psihoterapeitam Jurim Batņam. Viņš parādīja, kā psihoanalītiskā teorija pārvēršas reālā un praktiskā piedzīvojumā un pārdzīvojumā.

Un vislielākais paldies manai pasniedzējai un kolēģei, šobrīd RSU profesorei Kristīnei Mārtinsonai! Kopā ar viņu esmu piedzīvojusi to, ka profesionālā darbība psiholoģiskās palīdzības jomā nav tikai pašattīstība, tā neaprobežojas ar palīdzību dažiem klientiem, tas nav darbs no astoņiem līdz pieciem, bet tas ir ilgstošs un brīvprātīgs darbs sabiedrības labā. Mēs kopīgiem spēkiem, attīstot mākslas terapijas un psiholoģijas profesijas, spējam kaut nedaudz, taču sekmēt līdzcilvēku dzīves kvalitāti.

Mākslu terapija manā dzīvē ienāca 2003. gadā. Tajā dzīves posmā studēju psiholoģiju, un tad pirmo reizi izdzirdēju vārdu salikumu “mākslu terapija” (tobrīd “mākslas terapija”). Man tas izklausījās īpaši vilinoši, jo neredzēju iespēju Latvijā realizēt savus profesionālos sapņus – kļūt par psihoanalītiķi (un, ieteicams, ar franču, nevis amerikāņu vai britu ievirzi).

Mākslu terapija kā psiholoģiskās palīdzības forma neticami precīzi atbilda tam, kā darboties man šķita piemēroti, lai arī tā acimredzami atšķīrās no manas sākotnējās intereses par franču psihoanalīzi. Es teiktu, ka šīs metodes precīzi atbilda manai personībai. Es vienmēr esmu dziedājusi un spēlējusi dažādus mūzikas instrumentus, īpaši esmu aizrāvusies ar kokles spēli un latviešu spēka dziesmām, variējot un piederinot vārdus, kādu citādu melodijas līniju, īpatnāku akordu. Dažādas mākslas, ne tikai mūzika, man vienmēr ir palīdzējušas līdzsvarot dzīves ritmu. Piemēram, šis. (*Rāda.*) Tas nav sapņus, bet gan gaismas ķērājs. Man patīk vērt rindā dažādas stikla vai pusedzģakmeņu pērles un tad spēlēties ar gaismu. Arī jostas aust man patīk. Tā kā milzīgās stelles un arī celošana nav manai dzīves telpai piemērotas, esmu izdomājusi savu aušanas tehnoloģiju. Arī adu. Jaunieši rindā sastājušies, lai tiktu pie rakstainiem dūraiņiem.

Radošā enerģija ikdienā un jo īpaši mākslu terapijā sniedz apbrīnojami plašas iespējas pašizpētei, pašizpaušmei, pašrealizācijai, pašapzinātībai, sevis transformēšanai un integrēšanai. Un man paveicās, ka ne tikai es, bet vēl pietiekami daudz cilvēku Latvijā ieraudzīja un novērtēja lielisko iespēju profesionālo psiholoģisko palīdzību īstenot ar mākslas metodēm.

Toreiz, 2003. gadā, vēl nepavisam nebija skaidrs, kas un kāda būs mākslu terapija. Ar metodēm iepazīnos semināros, kurus vadīja Aleksandrs Kopitins no Krievijas. Ātri vien iesaistījās Latvijas Mākslas terapijas asociācijas darbībā – tās valdē darbojos divpadsmit gadu. Šajā laikā ideja no atsevišķu metožu izmantošanas psihologa vai sociālā

darbinieka praksē tika pārformulēta, izlemjot veidot profesiju. Tika veidots mākslas terapeita profesijas standarts un studiju programma. Šeit es gribētu atzīmēt lielisko komandu, kura šo divpadsmit gadu laikā pārdzīvoja nosacīti trīs paaudzes. Šo darbu mēs paveicām kopā ar Maiju Zakriževsku (tagad Zakriževsku-Belogradovu) un Ritu Zālīti, Ievu Šlosbergu, Solveigu Siliņu un Ievu Vāvernieci (tagad Ērgli), Sandru Mihailovu un Indru Majori-Dūšeli! Ar šim un daudzām citām kolēģēm kopīgi rīkojām pirmās konferences mākslu terapijā, pulcējot cilvēkus, vācot pētījumus un metodes un lēnām veidojot izpratni par to, kā mākslu terapija varētu dzīvot Latvijā.

2012. gada decembrī manā dzīvē ienāca veselības psiholoģija. Arī šis pagrieziena punkts saistās ar Kristīnes Mārtinsones aicinājumu. Kolēģes mani uzaicināja komandā. Mums ātri piepulcējās Jelena Koļesņikova, jo viņa spēja izdarīt profesionālo izvēli un veltīt savu profesionālo darbību veselības psiholoģijai ilgtermiņā.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums**

Ja man vajadzētu definēt, kas ir psiholoģiskās palīdzības mērķis, es pievienotos šādam redzējumam: uzlabot dzīves psiholoģisko kvalitāti un iegūt psiholoģisko stabilitāti. Tieši tik plaši. Un precizēt vai sašaurināt nevajag – ar to definīcija tikai zaudētu.

Priecē, ka sabiedrības attieksme pret psiholoģisko palīdzību kļūst arvien niansētāka. Cilvēki beidzot sāk saprast, ka pastāv daudzi un dažādi psiholoģiskās palīdzības veidi un līmeņi, ka ir atšķirība starp psihologu un psihoterapeitu, kā arī to, ka zāles izraksta psihiatrs. Psiholoģiskā palīdzība dabiski ir kļuvusi par sabiedrības sastāvdaļu. Ir noiets kāds ceļš no sabiedrības, kuras oficiālajā ideoloģijā nepastāv psiholoģiskās palīdzības fenomens, uz sabiedrību, kurā psiholoģiskās palīdzības speciālists ir ikdienas sastāvdaļa.

Psiholoģiskajai palīdzībai Latvijā ir bijuši vairāki pagriezienu punkti, kas ļāvuši tai attīstīties. Viens no šādiem punktiem – profesionālo asociāciju izveide. Īpaši vēlos izcelt 2013. gadā dibināto Latvijas Psihologu biedrību, kuras mērķis bija apvienot psihologus un sekmēt Psihologu likuma, kas noteiktu psihologu profesionālās darbības robežas un atbildību, izstrādi. Biedrības padome vairāku gadu garumā palīdzēja izstrādāt likumprojektu. Šeit īpašs paldies Gitānai Dāvidsonei par drosmi un iniciatīvu tam visam nostāties priekšgalā! Paldies Ilzei Palejai un Ievai Baumanai un citiem kolēģiem par ieguldīto darbu un laiku, un sasniegto rezultātu! 2017. gadā beidzot dienas gaismu ieraudzīja Psihologu likums.

Atbildot uz jautājumu, ko saprotam ar labu psiholoģiskās palīdzības speciālistu, kā pirmo laba speciālista īpašību es uzdrošinātos minēt viedumu. Ne apķērību vai izmanību, bet ētisku gudrību, kura ir balstīta uz precīzu un skaidru izpratni. Speciālistam jābūt arī īsti stipram – tādā izturības izpratnē. Jāprot sevi saglabāt izcilā formā, vienlīdz stabilā un vienlīdz dinamiskā, jo klientu ir daudz un pēc palīdzības visbiežāk cilvēki lūkojas sarežģītās dzīves situācijās. Ir jābūt fantastiskam spēkam pašam palikt saulītē. Tā ir viena no lielākajām profesionāla grūtībām. Turklāt ar to vēl nepietiek. Katrs pirmā kursa psiholoģijas students zina, ka psihologam jābūt empātiskam. “Empātija” ir nobružāts, bet precīzs jēdziens. Būt dziļākās attiecībās ar empātiju vien nav gana. Esmu novērojusi darbā ar klientiem – kamēr esi tikai empātisks, kaut kas mainās, bet virspusēji. Dziļumam nepieciešama līdzjūtība (un tā ir būtiska atšķirība, jo tad nav tikai saprašana identificējoties, šeit ir līdzpārdzīvošana). Tā noteikti prasa no speciālista kādu daudzumu dzīvesspēka.

## Manas pārdomas par psiholoģisko palīdzību nākotnē

Man šķiet interesanti domāt par psiholoģiskās palīdzības izaicinājumiem nākotnē. Vērojot uz lielās dzīves skatuves uznākošās paaudzes (pašas bērni jau ir studenti), redzu milzīgas un fantastiskas atšķirības vērtībās, pasaules izjūtā un ieradumos. Izskatās, ka noteikti būs jārisina problēmas, kas sekos izmaiņām ekosistēmā. Jau tagad pusaudžiem ir slimības, kas mūsu paaudzei nebija zināmas. Veģetatīvā distonija un dažādas pārtikas alerģijas ir tikai dažas no tām.

Protams, mūsu bērnu apziņu atšķirīgu no mūsējās formē informācijas daudzums, ar ko šodien nākas sastapties. Cilvēki šad tad man vaicā, kā bērnam palīdzēt – esot atkarība, visi tie “gadžeti”...

“Kas jums nepatīk?” saku.

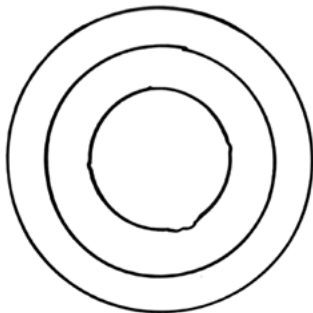
“Nu kā – visu laiku “sēž” telefonā!”

Bet vai jūs vispār redzat, kā viņi “sēž”? Viņiem tur ir vesela sociālā vide, un viņi vienlaikus dzīvo vairākās sociālajās grupās. Tā ir viņu faktiskā realitāte, nevis tikai virtuāli iedomātā. Teikt, ka tā ir atkarība, – tas ir primitīvi. Vajadzētu iedziļināties, kas tieši tur notiek, nevis noliegt to, kas saistīts ar mūsu izpratnē pārmērīgā daudzumā lietotām tehnoloģijām.

Par tuvāku nākotni domājot, es ļoti vēlos, lai mūsu sabiedrībā atdzīvotos vērtība būt laipniem. Kaut kā mūsu reģionā tas īsti netiek turēts vērtē.

Mazliet pasmelties no laipnības enerģijas un dalīties ar to novēlu gan kolēģiem, gan klientiem, gan draugiem, gan garāmgājējiem! Veciem un jauniem, jums visiem!

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



---

Stāstu pierakstīja **Zita Vēvere**,  
RSU maģistra studiju programmas “Mākslas terapija”  
1. kursa studente

## Mg. sc. sal. Ilze Dzilna-Šilova



Mākslas terapeite, mākslas skolotāja.

**Dzimusi:** Lubānā.

**Izglītība:** Rīgas Stradiņa universitāte, maģistra grāds veselības aprūpē un mākslas terapeita kvalifikācija ar specializāciju vizuāli plastiskās mākslas terapijā (2007–2010); Latvijas Universitāte, pedagoģijas bakalaura grāds, vizuālās mākslas un mākslas vēstures skolotāja kvalifikācija (2002–2007).

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** nodibinājums “Centrs Valdardze” (iepriekš – Vidzemes Reģionālais atbalsta centrs “Dardedze”), mākslas terapeite (2010–2013); Rīgas rajona slimnīcas Rehabilitācijas nodaļa, mākslas terapeite (2011–2013); Rīgas Stradiņa universitātes Sporta, uztura un pedagoģijas katedra, profesionālā maģistra studiju programma “Mākslas terapija”, viespasniedzēja (2010–2011); biedrības “Latvijas Mākslas terapijas asociācija” valdes locekle (2008–2011); biedrības “Latvijas Mākslas terapijas asociācija” biedre (kopš 2007. gada); Siguldas Mākslu skola “Baltais fliģelis”, mākslas vēstures, mākslas valodas pamatu un zīmēšanas skolotāja (2006–2010).

**Atziņa:** Būt patiesai pret sevi, savām domām un jūtām – tas ir vienīgais ceļš, kā pamazām atklāt savu patieso būtību, skaidri redzēt savu dzīves virzību, dzīvojot piepildītu dzīvi un spēt būt laimīgai.

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Psiholoģiskās palīdzības jomā nokļuvu caur mākslu. Kopš bērnības man ir patīcis zīmēt, gleznot un muzicēt. Radošā izpausme man ir bijusi nepieciešamība, caur to es guvu prieku, iedvesmu, atviegloju skumjas un sajutos tā pa īstam es pati. Vēlāk, kad strādāju mākslas skolā, novēroju bērnos vajadzību izpaust skolā vai ģimenē uzkrāto emocionālo spriedzi mākslas valodā. Man tas bija tik saprotami, nozīmīgi un interesanti. Apjautu, ka vēlos uzzināt vairāk par cilvēka iekšējās pasaules atspoguļojumu mākslā. Tolaik iespēja studēt jaunajā maģistra programmā “Mākslas terapija” Rīgas Stradiņa universitātē nāca pašā laikā.

Lai arī pagājuši 10 gadi, kopš ieguvu mākslas terapeites kvalifikāciju, jūtos profesionālā ceļa pašā sākumā. Mana pirmā darba pieredze ar vardarbībā cietušiem bērniem un pusaudžiem Valmierā bija intensīva un dziļa profesionālā skola, stiprs pamats turpmākajam ceļam. Paralēli praksei Valmierā turpinājās zinātniski teorētiskā darbība un līdzdarbošanās Latvijas Mākslas terapijas asociācijas valdē.

Profesores, psiholoģijas zinātņu doktores Kristīnes Mārtinsones vadībā man bija iespēja sadarboties ar emeritēto profesori, mākslas terapeiti Viju Bergu-Lusebrinku, iedziļināties autores teorētiskajā koncepcijā, viņas izveidotajā Mākslinieciskās ekspresijas pakāpenisko līmeņu modelī, tulkot autores rakstus un sadarībā publicēt vairākus rakstus, veidot kopīgu zinātnisku publikāciju, kurā aprakstīju savus novērojumus un izpratni par šī modeļa integrāciju darbā ar vardarbībā cietušiem bērniem. Esmu pateicīga par šo sadarbību. Tā bija bagātinoša, radoša un iedrošinoša pieredze.

Bija izjūta, ka viens liels posms ir noslēdzies. Jutu lielu vajadzību atbrīvot telpu ģimenei, un tā apzināti izvēlējās pausi profesionālajā darbībā. Apprecējos, piedzima mūsu bērni. Tas bija sapņa piepildījums, un es ļoti baudīju šo laiku. Turklāt tas bija laiks, kad manā dzīvē ienāca apzinātības prakse, mācījies pie Indras Majores-Dūšeles un Sanda Dūšeļa. Apzinātības prakse atvēra jaunu lappusi dzīves un esības uztverē un ietekmēja arī manas profesionālās intereses. Tas bija arī laiks, kad atsāku gleznot, kas man ir patiesi nozīmīgi ne tikai personīgi, bet arī profesionāli. Piepildījuma, iekšējas transformācijas un līdzsvarošanās laiks.

Tagad esmu atsākusi profesionālo darbību, risinu sevī ar profesionālo virzību saistītus jautājumus. Ir tik daudz, ko vēlos mācīties. Šobrīd jūtos atkal jauna ceļa sākumā.

### Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums

Mākslas terapeits ir viena no profesijām, kas veselības aprūpē Latvijā spilgti iezīmēja holistisko skatījumu uz cilvēka veselību, izpratni par to, ka pastāv nozīmīga saikne starp fizisko veselību, emocionālo un prāta stāvokli. Šis ir tas lauks, kurā mākslas terapija, manuprāt, ir devusi nozīmīgu ieguldījumu kopējā attīstības perspektīvā.



Psiholoģiskā palīdzība ir atbalsts un ceļvedis, ejot caur dažādiem dzīves pārbaudījumiem. Šobrīd attieksme pret psiholoģisko palīdzību ir ļoti mainījusies. Manuprāt, cilvēki vairāk rūpējas par sevi, vairāk pievērš uzmanību savai iekšējai pasaulei, ātrāk vērsas pēc palīdzības, ja vien var to finansiāli atļauties. Pašizaugsme ir sabiedrībā ļoti aktuāla tēma. Iet pie psihologa vai psihoterapeita – tas vairs nav nekas slēpjams vai neparasts. Mākslas terapiju izvēlas kā saudzīgāku, maigāku veidu savu grūtību risināšanai, arī radošā puse ir tā, kas uzrunā. Daudziem pieaugušajiem ir bijis sapnis gleznot, zīmēt, dejot vai muzicēt, bet kaut kādu iemeslu dēļ tas nav darīts, ir izveidojusies iekšēja pārliecība – es nemāku, man nav talanta. Tomēr dzīvē kaut kā pietrūkst. It kā viss ir labi, bet... Radošais process tik tiešām var sniegt piepildījuma izjūtu, un tas ir pieejams visiem, ne tikai mākslā izglītotajiem.

Domāju, ka psiholoģiskās palīdzības speciālistiem ir būtiski iet savu izaugsmes ceļu, izzināt sevi un vairot sirds gudrību, kā arī spēt arvien palikt atvērtiem jaunām zināšanām, spēt iekļauties kopējā veselības aprūpes speciālistu lokā un sadarboties. Manā atmiņā no studiju laika saglabājušies Indras Majores-Dūšeles vārdi, ka labāks psihologs ir tas, kurš ir labāks cilvēks.

### **Par mani pašu**

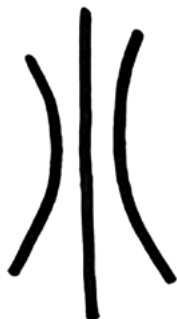
Mana dzīves izjūta ir tāda, ka vienā rāsas pilienā atspoguļojas visa pasaule, ka viss ir vienots un savstarpējām saitēm tīts, un laika ritējums, tā ātrums vai lēnums, ir tieši saistīts ar kvalitāti un dziļumu, ar kuru iesaistos. Bērnībā vēlējos kļūt par dziedātāju, apmeklēju mūzikas skolu, dziedāju kori un ansambli, tomēr mūzikas skolu pametu. Tagad esmu atsākusi apmeklēt vokālās nodarbības, tā it kā sasienu notrūkušu pavedienu sevī. Bērnības sapņiem ir liela nozīme. Šīs nodarbības sniedz man īstu prieku.

Esmu radoša sieviete, laimīga mamma, mākslas terapeite. Vēlos dzīvot saskaņā ar sevi, būt patiesa pret sevi, turpināt mācīties un augt gan profesionāli, gan cilvēcīgi. Vēlos noturēt manai vērtību sistēmai atbilstošu proporciju starp profesionālo un ģimenes dzīvi. Esmu ļoti ģimeniska. Man ļoti patīk gleznot, būt dabā, pie jūras. Mana jaunākā aizraušānās ir dārzs – ir tik labi iziet pie maniem augiem, apčubināt. Tas atjauno enerģiju un iedvesmo. Ikdienā līdzsvaru palīdz rast tas, ka arvien vingrinās būt apzinātāka, varu pamanīt jau iepriekš, ka devītais vilnis nāk, un pārļaut to mierīgāk. Protams, ne vienmēr sanāk. Protu vērot un saprast, kas ar mani konkrētajā brīdī notiek un kas man varētu tagad palīdzēt. Esmu jau apguvusi vairākus sev derīgus līdzsvarošanās paņēmienus. Varu palīdzēt un iedot citiem to, ko pati esmu iemācījusies, pieredzējusi un izdzīvojusi sevī. Pēdējā laikā gan tuvākie cilvēki, gan klienti saka, ka, esot kopā ar mani, atgūst iekšēju mieru. Laikam tas ir tas, ko šobrīd varu iedot citiem.

Savukārt zelta zivtiņai droši vien palūgtu, lai man pietiek drosmes iet savu ceļu saskaņā ar sirdi un dvēseli. Profesionālā jomā mans tuvākais Everests ir sertifikācija. Vēlos augt dziļumā caur praktisku pieredzi darbā ar klientiem un caur savu radošo būšanu, galvenokārt – gleznošanu.

Novēlējums grāmatas lasītājiem: ļaujieties radošai izpaušmei!

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



Psiholoģiskās palīdzības simbols “Došanas–ņemšanas koks”.

---

*Stāstu pierakstīja **Līva Kupča**,  
RSU maģistra studiju programmas “Mākslas terapija”  
1. kursa studente*

## Mg. psych., Mg. sc. soc. **Gunta Freimane**



Studiju procesa koordinētāja,  
pasniedzēja Rīgas Stradiņa universitātes  
Komunikācijas fakultātē.

**Dzimusi:** Rīgā.

**Izglītība:** socioloģijas zinātņu maģistra grāds, Latvijas Universitāte; psiholoģijas bakalaura grāds un psiholoģijas maģistra grāds, Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija.

**Nozīmīgākie dzīves pieturas punkti:** bibliotēkas vadītājas, atbildīgās par sabiedrības līdzdalību valsts pārvaldē, Nacionālās trīspusējās sadarbības padomes sekretāres darbs Valsts kancelejā (1989–2014); Ministru prezidenta pateicības raksts par ilggadēju un nozīmīgu darbu valsts pārvaldes un nevalstisko organizāciju sadarbības veicināšanā un sabiedrībai nozīmīgu mērķu sasniegšanā (2014); brīvprātīgais darbs Latvijas Diabēta asociācijā – izglītojošu projektu organizēšana, līdzdalība vadlīniju izstrādē, žurnāla “Diabēts un Veselība” galvenā redaktore, diabēta slimnieku interešu aizstāvība un pārstāvība valsts institūcijās (kopš 1993. gada); Rīgas domes “Labās zvaigznes” balva par atbalsta sniegšanu Rīgas cukura diabēta slimniekiem (2007); darbs Rīgas Stradiņa universitātes Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā (2014–2019); darbs Rīgas Stradiņa universitātes Komunikācijas fakultātē (kopš 2019. gada); pasniedzēja Rīgas Stradiņa universitātē ar veselības psiholoģiju saistītos studiju kursus (kopš 2013. gada), līdzdalība veselības psiholoģijas attīstībā, Latvijas Veselības psiholoģijas asociācijas darbā.

**Atziņa:** Patiesība tiek dzīvota, nevis mācīta. (Hermanis Hese)

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Šeit uzskaitītie fakti par darba dzīvi, iespējams, rada iespaidu, ka tā norit vairākās paralēlās realitātēs, tomēr šīs paralēlās pasaules vienmēr vienojusi mana interese par psiholoģiju un īpaši – veselības psiholoģiju. Latvijas Diabēta asociācijā esmu izstrādājusi 2. tipa cukura diabēta profilakses, diagnostikas un ārstēšanas vadlīniju sadaļas par diabēta slimnieku psiholoģisko aprūpi un izglītošanu, izglītojusi gan pacientus, gan speciālistus par komunikācijas jautājumiem un psiholoģiskajām grūtībām, kas saistītas ar cukura diabētu, kā arī iespējam sekmēt šo grūtību pārvarēšanu gan farmaceita darbā, gan arī citu veselības aprūpes speciālistu praksē.

Tomēr tikai pēc tam, kad sastapu profesori (tolaik docenti) Kristīni Mārtinsoni, un pēc viņas uzaicinājuma man pavērsās iespēja reāli, ne tikai iztēlē, sekmēt veselības psiholoģijas attīstību Latvijā. Man bija iespēja un privilēģija piedalīties maģistra studiju programmas “Veselības psiholoģija” izveidē, Latvijas Veselības psiholoģijas asociācijas dibināšanā un būt pirmās valdes sastāvā, kopā ar kolēģiem strādāt pie pirmajām publikācijām par un ap veselības psiholoģiju Latvijā, piedalīties pirmo kolektīvo monogrāfiju un citu izdevumu sagatavošanā. Šis laiks bija kā pāriešana no sapņiem realitātē, ko es nebiju cerējusi kādreiz sagaidīt.

Pašlaik turpinu strādāt par pasniedzēju, un man ir prieks, ka manas pārdomas reizēm uzklausa tagadējā maģistrastudiju programmas “Veselības psiholoģija” vadītāja, docente Jeļena Koļesņikova. Jūtu bezgala lielu gandarījumu, turot rokās otro kolektīvo monogrāfiju veselības psiholoģijā un redzot, kā pilnveidojas un attīstās gan studiju programma, gan arī veselības psiholoģijas prakse, apzinoties, ka šajā procesā ir ieguldīts arī mans darbs, laiks un enerģija.

Darbs Latvijas Diabēta asociācijā kļuvis par pārliecību, ka dzīve ar diabētu nav tikai liktenis, ka varam to ietekmēt un pārveidot, iedrošināt cukura diabēta slimniekus, viņus izglītojot un sniedzot atbalstu, vienlaikus domājot un strādājot, lai pilnveidotu cukura diabēta slimnieku aprūpi un ārstēšanu Latvijā.

### Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums

Saistībā ar jautājumu par psiholoģisko palīdzību, kas saista un apvieno ļoti dažādos šajā grāmatā intervētos cilvēkus, vēlos vairāk izteikties par veselības psihologu misiju, lomu un iespējām.

Kopš agras jaunības gadiem un arī pašlaik esmu pārliecināta, ka Latvijā veselības psihologs ir “cilvēks, kuru gaida”. Iespējams, ka daudzi vēl neapzinās, ka gaida tieši veselības psihologu kā psiholoģiskās palīdzības sniedzēju, un par to liecina gan publikācijas plašsaziņas līdzekļos, gan diskusijas sociālajos tīklos, gan Saeimā un Ministru kabinetā, gan lielle politikas dokumenti, piemēram, “Veselība 2030”.

Par veselības psihologu sniegtās psiholoģiskās palīdzības aktualitāti liecina, piemēram, fakts, ka lielās ar veselības aprūpi saistītās grupas – pacienti un ārsti (veselības aprūpes speciālisti) – itin bieži nonāk aukstā kara stāvoklī vai pat starp tām veidojas atklāti konflikti, un tiek rosināta tiesvedība, lai gan šīm attiecībām būtu jābūt pilnīgi citām (šīs intervijas apjoms man nedod iespēju raksturot to jābūtību). Arī veselības

aprūpes iestāžu vadītāji ne vienmēr novērtē iespējas bez papildu finansējuma sekmēt savu klientu (pacientu) apmierinātību ar ārstēšanos.

Visām minētajām grupām ir nepieciešama psiholoģiskā palīdzība, un šo “jauno gravitāciju” (izmantojot Ojāra Vācieša metaforu) var tuvināt veselības psihologs. Psiholoģiskā palīdzība šādā izpratnē ir plašs jēdziens – veselības psihologs šo palīdzību var sniegt gan individam, gan ģimenei, gan kopienai, gan sabiedrībai, tomēr tās mērķis būs viens – samazināt dažādu psiholoģisko faktoru negatīvo ietekmi, kas kavē cilvēkus dzīvot veselīgāk, veiksmīgāk izmantot veselības aprūpes sistēmu, sekmīgāk adaptēties dzīvei ar slimību un to pārvarēt.

Džeroma Selindžera garajā stāstā “Frenija un Zūijs” ir frāze: “Ja jau tu esi spējusi sabrukt ar visiem saviem spēkiem, kāpēc tad tu nevari izmantot to pašu enerģiju, lai kļūtu vesela un darbīga?” Gan cilvēkos, gan kopienā un sabiedrībā ir resursi, ko var izmantot veselīgākai dzīvei, un veselības psihologs var palīdzēt tos izmantot. Iespējams, mūsdienų Latvijas sociālekonomiskā realitāte vēl traucē pilnībā novērtēt psiholoģiskās palīdzības lomu un iespējas, jo dažkārt netiek apmierinātas pat elementāras cilvēku pamatvajadzības. Turklāt, ja runā par veselības aprūpi, katru dienu pamatvajadzību latīņa paceļas augstāk, jo medicīnas rīcībā esošo tehnoloģiju un visdažādāko teorētiski pieejamo ārstniecības līdzekļu iespējas aug ģeometriskā progresijā. Bet! Nepieciešamību apliecināt jābūtību es vēlos ilustrēt ar Hermaņa Heses vārdiem: “Neko nav tik grūti ietērt vārdos un tai pašā laikā tik nepieciešams parādīt cilvēkiem kā lietas, kuras tieši tāpēc, ka godbijīgie tās apcer it kā esošas, kaut par soli tuvojas savai esamībai, varbūtībai, ka tās varētu rasties” (“Stikla pērlīšu spēle”). Vienlaikus psiholoģiskās palīdzības profesionālis nav abstrakcija, tas ir dzīvs cilvēks šodienas realitātē, un, manuprāt, vislabāk šīs jomas speciālistu raksturo profesionālitate, empātija, nevienaldzība un, Alberta Šveicera vārdiem runājot, godbijība pret dzīvību.

Nozīmīgākie uzdevumi psiholoģiskās palīdzības attīstībā Latvijā, manuprāt, ir saistīti ar tās pieejamības palielināšanu visdažādākajos aspektos – sagatavoto speciālistu un sertificēto psihologu skaits pakāpeniski pieaugs, tomēr šiem speciālistiem jāklūst pieejamiem, piemēram, veselības aprūpes iestādēs (gan pacientiem, gan ārstiem, gan veselības aprūpes organizētājiem), veselības komunikācijā un pārvaldībā.

Ir nepieciešama arī psiholoģiskās palīdzības sniedzēju specializācija, lai sasniegtu augstāka līmeņa (profesionāļa eksperta) kompetenci. Viens no iespējamiem ceļiem šī mērķa sasniegšanai varētu būt mērķtiecīgi un plānveidīgi sagatavot speciālistus ārvalstīs, apmaksājot (fondu finansējuma, stipendiju vai citā veidā) maģistra, doktorantūras un pēcdoktorantūras studijas talantīgiem jauniem cilvēkiem, kurus interesē darbs konkrētajā jomā (piemēram, veselības psiholoģijas resursu izmantošana sabiedrības līmeņa politikas programmās, ārstniecības iestāžu vadībā, pacientu pašaprūpes un izglītošanas valsts līmeņa programmu attīstībā, psiholoģiskās palīdzības sistēmas veidošanā un strukturēšanā darbam ar konkrētām pacientu grupām).

Nākotnē psiholoģiskās palīdzības jomā noteikti pieaugs nepieciešamība pārzināt dažādu tautu un nāciju kultūras atšķirības ne tikai vispārīgi, bet arī psiholoģiskajā praksē (tostarp sekmēt komunikāciju starp dažādu tautību pacientiem un veselības aprūpes speciālistiem). Tāpat ļoti aktuāls uzdevums jau pašlaik ir un arī turpmāk Latvijā būs veicināt spēju pieņemt citādību.

## Par mani pašu

Domājot par to, kas paliek aiz isajiem, sausajiem biogrāfiskajiem faktiem, vēlos teikt, ka mani kā sabiedrības vai Visuma daļu raksturo mūžīgā studenta loma. Mani vienmēr interesējuši lielle dzīves jautājumi un lielle sabiedrības uzdevumi, vienlaikus apzinoties, ka grūti tos īstenot. Savukārt daiļliteratūra un psiholoģijas pētījumu studijas, īpaši konceptuālu teoriju apguve, sniedz man iedvesmu un iespēju dzīvot ar interesi un aizrautību. Arējos un iekšējos dialogos par šādiem jautājumiem veidojies arī mans dzīves moto: "Lūdzu, mazliet plašāk! Tikai mazliet!"

Rakstnieks Ričards Bahs ir teicis: "Ļauj sev iet virzienā, kurā dotos, ja varētu..." Tas sniedz iespēju darīt to, ko uzskatu par jēgpilnu, sniedz gandarījumu un iespēju izmantot zināšanas un prasmes, piemēram, esmu daudz laika, enerģijas un sirds ieguldījusi darbā Latvijas Diabēta asociācijā, kaut arī man nav formālās izglītības medicīnā.

Bērnībā vēlējos kļūt par skolotāju. Ar izbrīnu jāsaka, ka tas faktiski ir īstenojies. Es varu palīdzēt saprast, strukturēt, atrast citu redzējumu, un ir milzīgs gandarījums redzēt, kā mainās cilvēku dzīve, kā tā tuvinās dzīves saules pusei...

"Es eju tikai to ceļu, kam ir sirds. Tur es eju un skatos, skatos elpu aizzurējis..." (Karloss Kastaņeda). Mana dzīves ceļa Everests un nesasniegtais uzdevums ir izrādīt ambīcijas, kas ir tik nepieciešamas augstāku mērķu sasniegšanai. Tomēr nejūtu aizvainojumu uz likteni vai kādu citu spēku par to, ka ne visas īpašības man ir viegli attīstīt.

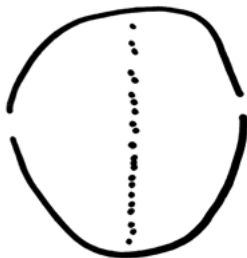
No zelta zivtiņas es gan neko negaidu, tomēr uzskatu, ka bioloģisko daudzveidību ir svarīgi saglabāt – arī zelta zivtiņu, svēto Grālu un citus mehānismus, kas cilvēkiem dod iespēju sapņot par vienkārši veicamām izmaiņām, pārvērtībām un nemirstību.

## Mana psiholoģiskās palīdzības metafora

Psiholoģisko palīdzību varētu raksturot kā apgaismotu ceļu ar ceļazīmēm. Saņemot psiholoģisko palīdzību, cilvēkam ir lielāka iespēja noiet savu ceļu līdz galam, nepalikot pusceļā.

Mans novēlējums: esiet gatavi savam mirklim zem varavīksnes! Lai debesis augstu!

## Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!



## Mg. psych. Zane Gulbe



Pasniedzēja Rīgas Stradiņa universitātes Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā; psiholoģe Upesleju pamatskolas pirmsskolas iestādē un Rīgas Valsts 3. ģimnāzijā. Profesionālās darbības joma: klīniskā un veselības psiholoģija, izglītības un skolu psiholoģija. Vairāku publikāciju autore.

**Dzimusi:** Rīgā, vasaras nogalē, bet toties pašā augusta sākumā.

**Izglītība:** profesionālais maģistra grāds psiholoģijā.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** pasniedzēja Rīgas Stradiņa universitātē, lekciju un seminārnodarību vadītāja starptautiskos mācību centros, kuros savu izglītību iegūst un papildina topošie profesionāļi, kuru darba fokuss ir cilvēks un komunikācija. Pēc izglītības un sākotnējās pārlicības – veselības psiholoģe, kura pēc pavisam negaidīta pavērsiena dzīvē uzsāka darbu izglītības jomā. Ticu, ka nekas nenotiek tāpat vien. Acīmredzot man bija jābūt attiecīgajā vietā un laikā, kad savu praktizējošas izglītības un skolu psiholoģes profesionālo darbību uzsāku Rīgas 45. vidusskolā ar mūzikas novirzienu. Turpinu savu darbu izglītības vidē. Esmu sociālā projekta mobinga mazināšanai “Neklusē!” telekomunikāciju lietotnes pirmās pilotskolas psiholoģe, kura sniegs atbalstu un konsultācijas ar telekomunikāciju lietotnes starpniecību, līdztekus piedalos vairākos Latvijas un starptautiskos projektos, tostarp *Erasmus+*.

**Atziņa:** Tu vari kalnu, jūru, debesis – tu vari sasniegt visu!



## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Veselības psiholoģijas jomā nokļuvi iekšējo impulsu, motivācijas un manas profesionālās dzīves iedvesmotājas profesores ar lielo burtu Kristīnes Mārtinsones virzībā un vadībā, savukārt izglītības psiholoģijas jomā – negaidītu pavērsienu, likumsakarību, satiktu cilvēku un izjūtu vadīta.

Manā profesionālajā dzīvē nozīmīgākais pavērsiena punkts noteikti ir piesaiste Rīgas Stradiņa universitātei – sākotnēji studentes, vēlāk pasniedzējas un grāmatu līdzautores lomā. Šis lomas man sniedza un sniedz iespējas, izaicinājumus un pārbaudījumus, lai sasniegtu jaunas virsotnes. Priecājos par sadarbību ar Izglītības, kultūras un sporta departamenta Izglītības pārvaldes Izglītības atbalsta nodaļu, kurā mani un manu profesionālo darbību pamanīja, tāpēc uzrunāja, ievirzīja projektu un konferenču darbā, kas vainagojas ar panākumiem un sniedz izaugsmi.

Profesionāli nozīmīga manam sirds darba aicinājumam ir bijusi arī iesaiste izglītības darba ar bērniem, kuriem ir autiskā spektra traucējumi un Aspergera sindroms. Sabiedrība vairs neslēpjas, nemaskējas un neizvairās no šīm problēmām, kā tas bija iepriekš, bet runā par palīdzības un sociālās integrācijas iespējām bērniem, kuri ir ar citādu pasaules uztveri.

Man gandarījumu un psiholoģijas zinātnei pienesumu noteikti sniedz divi RSU sagatavoti izdevumi – “Veselības psiholoģija” un “Veselības psiholoģija. Teorijas un prakses starpdisciplinārā perspektīva”, kuru līdzautore esmu. Nodaļu sagatavošanas darbu šīm grāmatām gribu minēt kā savu līdz šim nozīmīgāko ieguldījumu un sasniegumu psiholoģiskās palīdzības prakses, izglītības un pētniecības jomā Latvijā. Šobrīd kopā ar kolēģiem veidojam elektronisku izdevumu “Modernās tehnoloģijas un psiholoģiskā konsultēšana: telepsiholoģija”, kuru plānots izdot RSU. Nosaucot sasniegumus, varu arī minēt, ka esmu Depresijas, trauksmes un stresa aptaujas adaptācijas aizsācēja Latvijā. Par panākumu uzskatu gan ikkatra mana studenta sasniegumus, kas pamatojas uz zināšanām, ko esmu sniegusi, vai pieredzes stāstiem, gan arī katra mana mazā vai lielā psiholoģiskās prakses klienta pozitīvas pārmaiņas.

Domājot par nākotni un nozīmīgākajiem profesionālajiem mērķiem, varu minēt, ka šobrīd esmu ceļā uz sava lielā sapņa piepildījumu, proti, attīstītu psihologa privātpraksi darbam multiprofesionālā komandā atbalsta un palīdzības sniegšanai bērniem, viņu vecākiem un ģimenēm ar autiskā spektra traucējumiem un Aspergera sindromu. Nākotnē ļoti vēlos apgūt arī kādu no psihoterapijas veidiem, lai spētu vēl daudzpusīgāk sniegt psiholoģisko atbalstu.

### Mani skolotāji šajā ceļā

Es nebūtu tā, kas esmu, ja nesatīktu savu dzīves skolotāju, tādu profesionāli un personību kā profesore Kristīne Mārtinsone, kura mani pamanīja, sniedza izaicinājumus, pārbaudījumus un izaugsmes iespējas, lai es apzinātos savas spējas, iespējas un kvalitātes un sasniegtu vairāk – viņa vienmēr atbalstīja, iedvesmoja jauniem izaicinājumiem un panākumiem.

Man nozīmīgs cilvēks profesionālajā attīstībā ir arī psihologs-pārraugis izglītības un skolu psiholoģijas jomā Iveta Grāvīte, kura arī mani pamanīja, uzrunāja, ievirzīja, atbalstīja – vienmēr atzinīgi novērtēja, izceļot kvalitātes, kas motivē darīt vēl profesionālāk.

Milzīgā cieņā un pateicībā pieminu arī speciālo pedagogi, defektologi Ludmilu Oņiščenko, kuras diemžēl vairs nav starp mums. Viņu satiku, strādājot ar bērniem, kuriem ir specifiski un jaukti attīstības traucējumi. Viņa mani saskatīja potenciālu, resursus un kvalitātes, sakot, ka ar īpašajiem bērniem nevar strādāt jebkurš, un iedvesmoja, izglītoja darbam ar bērniem, kuriem ir ar autiskā spektra traucējumi un Aspergera sindroms, lai varētu palīdzēt viņiem integrēties un justies labi sabiedrībā.

Mans balsts, iedvesmas avots noteikti ir klīniskā un aviācijas psiholoģe Sanita Aišpure – profesionāle savā jomā un draugs ar lielo burtu. Viņa iedvesmo, atbalsta, uzmundrina, palīdz rast spēku un saskatīt resursus, iespējas un motivēt nepadoties un virzīties tālāk ar pārliecību par savām spējām – vienmēr.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums**

Uzskatu, ka inovācijas (veselības psiholoģija, telepsiholoģija), kā arī jauno profesionāļu izglītošana un iedvesmošana ir devums labākai un pilnvērtīgākai nākotnei. Psiholoģiskais atbalsts skolēniem izglītības ieguves ceļā palīdz mazināt un novērst šķēršļus un barjeras, izkristalizēt resursus un kvalitātes, paverot jaunas iespējas.

Manā skatījumā un uztverē psiholoģiskā palīdzība ir cilvēka grūtību, šķēršļu un “enkuru” ceļoņu apzināšanās, resursu, kvalitāšu, gaidu, vēlmju un iespēju izkristalizēšana, lai rastu pavedienus risinājumam. Psiholoģiskās palīdzības vērtība nav atspoguļota aīsberga redzamajā daļā.

Psiholoģisko palīdzību raksturo gaita, kurā notiek virzība, efektivitāte un rezultāts. Labam un profesionālam psihologam ļoti nozīmīga ir paša psihohigiēna, tāpēc vienmēr jārod laiks iedvesmas avotiem un vaļaspriekiem – laiks sev un savam restartam.

Sabiedrības attieksmē pret psiholoģisko palīdzību Latvijā, manuprāt, ir notikušas pozitīvas pārmaiņas. Daļa sabiedrības skaidrāk saskata psiholoģiskās palīdzības nepieciešamību un jēgu, tomēr joprojām liela daļa sabiedrības ir noraidoša, atrodas savu grūtību un problēmu noliegumā, uzskatot, ka katrs pats sev ir labākais psihologs. Pozitīvos resursus stiprināt var profesionāļi, kuri spēj iedvesmot un palīdzēt paskatīties uz savu personību un pasauli citādi.

Es uzskatu, ka nākotnē jāturpina aktualizēt psiholoģiskās palīdzības nozīme un lietderība, tā jāpopularizē, lai tiktu saņemts lielāks sabiedrības akcepts. Domāju, ka pēc 10 un 20 gadiem aktuāli darbības virzieni un psihologa darba lauks būs tieši tas pats, kas mūsdienās. Cilvēki vienmēr vēlēšies izprast sevi, savus līdzcilvēkus un apkārtējos, būt milēti, laimīgi un veiksmīgi.

### **Par mani pašu**

Cilvēkiem, kurus satieku, un saviem klientiem vienmēr saku, ka es varu palīdzēt sarežģīt un iedot impulsus, saskatīt pavedienus, resursus un virzienus, bet pārējais ir katra paša ziņā. Domāju, ka vienmēr ir jācenšas saskatīt šķautnes un zemtekstus vai pateiktā jēgu un ievirzīt to attiecīgā guļtnē.

Sevi varu raksturot kā uz izaugsmi un pašpilnveidi tendētu personību, kura tiecas pamanīt un ieraudzīt iespējas, virzienus; mīl, ciena un novērtē savā dzīves ceļā sastaptos cilvēkus, no kuriem varu mācīties un gūt impulsus savai pilnveidei. Es ticu, ka nevienu cilvēku nesatiekam tāpat vien. Tikai jāspēj apzināties, ko mēs varam mācīties no notikumiem, pavērsieniem, cilvēkiem un ko paņemt labākai turpmākajai dzīvei.

Esmu cilvēks ar plašu sirdi, saviem mērķiem un iedvesmas avotiem. Vēlos tādu laimi, kas sniedz iespēju mīlēt un būt mīlētai, būt veselai un sirdsgudrai.

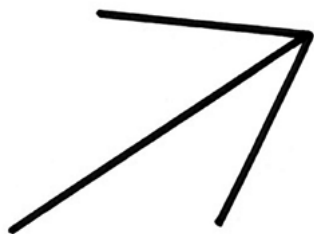
Bērnībā savu sapni par profesiju un nākotni ar psiholoģiju tiešā nozīmē nesaistīju. Vēlējos kļūt par aktrisi. Teātris man ir bijis tuvs jau kopš agras bērnības, bet ar īstiem, dzīviem cilvēkiem priekšplānā, nevis leļļu teātris. Atceros, ka bērnībā tas neaizrāva, es lūdzu vecākus vest mani uz normālu lielo cilvēku teātri, kurā ir aktieru saspēle. Par psihologa profesiju sāku domāt vidusskolas pēdējās klasēs.

Mani iedvesmas avoti noteikti ir ceļošana, dabas skaistums un unikalitāte, interjera dizains, mājīgas un harmoniskas vides radīšana, ēdiena daudzveidības pārvēršana dažādās gastronomiskās baudās. Ļoti patīk iepriecināt citus, radot estētiski un dvēseliski pievilcīgu telpu, noskaņu vakariņām vai citām ēdienreizēm. Arī savas ģimenes dzīvesvietu iekārtoju, ieviešot tajā dažādus dizaina elementus, kas rada mājīgumu. Man ļoti būtisks ikdienas paradums sirdsmieram un balansam dzīvē ir laiks sev – savām tā brīža vēlmēm un baudām, mieram un harmonijai, jo varu produktīvi strādāt tikai tad, ja zinu, ka būs vai ir bijis laiks restartam.

Kas ir mans dzīves Everests? Noteikti tas, aiz kura ir vēl citi everesti un iespējas sasniegt to virsotnes. Gadījumā, ja tā īpašā zelta zivtiņa būtu atvērta manām trim vēlmēm, tad tās būtu vēl trīs vēlēšanās laimei, vēl trīs vēlēšanās veselībai un vēl trīs vēlēšanās izaugsmei.

Mans novēlējums grāmatas lasītājiem: ļoti būtiski ir satikt pašiem sevi, lai pieņemtu un mīlētu!

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



“Virzība”.

## Mg. sc. sal. **Edīte Krevica**



Sertificēta mākslas terapeite,  
sertificēta supervizore.

**Dzimusi:** Balvos.

**Izglītība:** profesionālās pilnveides programma “Supervīzija profesionālajā darbā” Rīgas Stradiņa universitātē (2015); ievadkurss K. G. Junga analītiskajā psiholoģijā *Programme of Analytical Psychology of C. G. Jung*, Lietuvas Analītiskās psiholoģijas asociācijas un Lietuvas Praktiskās psiholoģijas studiju centrs (2012); maģistra grāds veselības aprūpē, mākslas terapeita kvalifikācija ar specializāciju vizuāli plastiskās mākslas terapijā, Rīgas Stradiņa universitātes Rehabilitācijas fakultāte (2010); otrā līmeņa profesionālā augstākā izglītība, sociālā darbinieka kvalifikācija, Latvijas Universitātes Sociālo zinātņu fakultāte (2003).

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** praktizējoša supervizore, mākslas terapeite veselības un sociālās aprūpes jomā, apmācību vadītāja sociālā darba speciālistiem.

**Atziņa:** Tavas sirds sauciens ir patiesš dārgums. Tavas sirds sauciens lido putna spārniem, lai sasniegtu tavas skaidrās dvēseles augstāko mērķi. (Šri Činmojs)

Klausies sevī, seko saviem aicinājumiem!

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Mana darbība norit vairākās profesionālajās jomās – esmu mākslas terapeite, supervizore, izglītoju sociālā darba speciālistus. Esmu mamma diviem maziem nebēdņiem. Tās ir manas spilgtākās lomas šajā dzīves posmā.

Vispirms es ieguvu augstāko profesionālo izglītību sociālā darba jomā. Pēc tam – maģistra grādu veselības aprūpē un mākslas terapeita profesionālo kvalifikāciju, kā arī ieguvu supervizora izglītību. Šeit mans stāstījums būs veidots no mākslas terapeites skatpunkta, jo man šī profesija ir ļoti nozīmīga, interesanta, izaicinājumiem bagāta, nemitīgu attīstību veicinoša, kā plūstoša upe. Šajā profesijā esmu izjutusi līdzsvaru starp savu ieguldīto darbu un rezultātu.

Bērnībā man nebija konkrētas vēlēšanās, par ko gribu kļūt. Man patika spēlēties un kā bērnam izspēlēt dažādas lomas atbilstoši tā brīža aktualitātēm – spēlēju gan skolotāju, gan ārsti... Pirmās profesijas izvēli es izdarīju vairāk spontāni. Zināju, ka vēlos strādāt ar cilvēkiem, un tā es nokļuvu sociālā darba jomā – sāku strādāt ar ģimenēm un bērniem. Sociālā darba pieredze bija devusi nozīmīgu pamatu manai turpmākajai profesionālajai izvēlei – būt mākslas terapeitei. Šo izvēli noteica vēlēšanās izprast, kādi patiesie cēloņi slēpjas aiz sociālo problēmu ārēji redzamajām izpausmēm. Savu profesionālo darbu vairāk gribēju vērst uz šo cēloņu izprašanu un novēršanu.

Tajā laikā Latvijā nebija studiju programmas, kurā iegūt mākslas terapeites profesiju, taču uz Latviju brauca daudzi speciālisti no Krievijas, kas vadīja seminārus par mākslas terapijas metodēm. Savā praksē sāku izmantot mākslas terapijas metodes un novēroju to efektivitāti. Man bija skaidrs, kā tālāk vēlos turpināt profesionālo dzīvi. Veiksmīgi, ka mana vēlēšanās kļūt par mākslas terapeiti sakrita ar to brīdi, kad Rīgas Stradiņa universitātē atvēra maģistrantūras studiju programmu mākslu terapijā. Pēc tās absolvēšanas mana turpmākā profesionālā virzība bija ļoti apzināta un likumsakarīga. Es piepildīju savu iekšējo vēlēšanos un tādēļ jutos laimīga.

Jāatzīst, ka studiju laiks bija ļoti intensīvs, grūts, taču tas bija pamats pašizpaušmei, par ko jutos pateicīga studiju laikā satiktajiem cilvēkiem, pedagogiem. Šo laiku varu nosaukt par lielu pakāpienu sevis iepazīšanā. Esmu pateicīga un novērtēju to, ka man bija iespēja piedalīties ar saviem rakstiem profesionālās literatūras veidošanā, veidot starptautiskus projektus.

Šobrīd pēc pārtraukuma esmu atgriezusies profesionālajā dzīvē, strādāju ar bērniem un jauniešiem līdz 18 gadu vecumam. Esmu mākslas terapeite gan krīzes centrā, gan Psihiatrijas klīnikā Bērnu slimnīcā “Gaiļezers”. Pamattēma, ar ko es saskaros terapeitiskajā darbā, ir saistīta ar psihisku traumu, kas radusies traumatisku notikumu (piemēram, vardarbības) dēļ, tāpēc atkal izjūtu vajadzību turpināt izglītību, vēlos iegūt specifiskas zināšanas, kuras varētu adaptēt tā, lai ar mākslas terapijas metodēm mazinātu traumatiskas pieredzes izraisītās sekas. Mana pārlicība ir, ka svarīgi savā izvēlētajā profesijā justies kā savā ādā – droši, pārliecināti, dabiski.

## Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums

Mākslas terapijā viens no pamatelementiem ir darbs ar simboliskajiem tēliem, kurus rada klients vai pacients savā mākslas darbā terapijas sesijā. Simbolisko tēlu novērošana un to nozīmes izprašana ir veids, kā cilvēks var piekļūt iekšējas problēmas risinājumam, kādas sevis daļas ieraudzīšanai. Sava personīgā simbola saprašana ir attīstošs brīdis, kas pārkārto iekšējo izjūtu un emocijas, liek cilvēkam domāt par sevi citādi, uzvedina un pietuvina plašākam skatījumam par sevi. Simboliskie tēli ir arī iespēja pateikt vārdos nepasakāmo, kas ir īpaši nozīmīgi, strādājot ar traumatisku pieredzi. Ikvienam sevi izzināt ir sarežģīti, māksla mazina psihes kontroli un atļauj piekļūt cilvēka īstenajam pārdzīvojumam, emocijām, atmiņām. Cilvēka iekšējie psihiskie procesi atklājas simboliskā veidā mākslas darbā un ir kā norādes ceļā uz sevis izpratni.

Manuprāt, šobrīd sabiedrība ir atvērtāka un motivētāka psiholoģiskajai palīdzībai nekā pirms 10 gadiem, jo speciālistos cilvēki saskata pārmaiņu resursu. Protams, joprojām ir cilvēki, kas psiholoģisko palīdzību neizmanto, bet, manuprāt, vērsšanās pēc psiholoģiskas vai psihoterapeitiskas palīdzības vairs netiek uzskatīta par bezspēcību vai kaunu. Drīzāk psiholoģiskā palīdzība tiek uztverta kā iespēja veicināt savas personības attīstību un identitātes veidošanu. To apliecina jaunieši, ar kuriem es sastopos mākslas terapijā. Mani ļoti priecē viņu jautājumi, kas skar ne tikai konkrētu grūtību jomu, bet arī terapeitiskajam procesam līdzī nākošās personības attīstības vajadzības: “Es gribu saprast sevi. Kas es esmu, ko es gribu dzīvē darīt?”

Manā izpratnē psiholoģiskā palīdzība var dot labumu, ja cilvēks ir pats pieņēmis lēmumu un nobriedis šim procesam. Man patīk kāda analītiskās psiholoģijas autora teiktais, ka “cilvēka psihē nekas nepazūd uz visiem laikiem” – pieredze, emocijas, atmiņas uzkrājas. Tādējādi psihoterapeitiskais darbs ļauj saskarties, apzināt, sakārtot apdraudošu, sāpīgu dzīves pieredzi un mazināt tās ietekmi šodienā. Turklāt šis process ietver psihisku, emocionālu sevis atjaunošanu.

Tas, kas jāattīsta psiholoģiskās palīdzības jomā, domāju, būtu psiholoģiskās palīdzības pieejamība – gan laikus saņemta, gan finansiāli iespējama, gan pēctecīga. Tāpat būtu nozīmīgi, lai psihoterapeitisku palīdzību iekļautu valsts apmaksātu veselības aprūpes pakalpojumu grozā.

Sadarbībā ar klientu ir svarīgi būt ieinteresētai, klātesošai, autentiskai, emocionāli sajūtošai, intuitīvai un spontānai. Tas palīdz atrast piemērotāko veidu vai metodi, kas palīdzētu klientam vai pacientam risināt viņa jautājumu. Sadarbība ar klientu vienmēr ir abpusēji ietekmējoša, tā arī ir attīstoša mijiedarbība, jo tēmas, kas tiek risinātas terapeitiskajā laukā, man liek pilnveidoties kā profesionālei, apgūt jaunas zināšanas, tās arī skar manu personību, liek aizdomāties par sevi. Man ir svarīga ieinteresētības izjūtas saglabāšana savā profesijā.

## Par mani pašu

Dzīvesspēka noturēšanai es sekoju savām intuitīvajām izjūtām un vispirms mēģinu sasniegt saskaņu ar sevi – ko es vēlos tagadējā dzīves posmā, vai tas, ko es daru, dod gandarījumu, ko es vēl gribētu sasniegt, uzzināt, mācīties.

Man patīk lasīt profesionālo literatūru, skatīties filmas, ceļot, tikties ar sev nozīmīgiem cilvēkiem. Man ir svarīgi apzināt prioritātes, lai iegūtu līdzsvara izjūtu un mieru. Tas, kā man pietrūkst, ir laiks. Laiks, lai paspētu īstenot ieceres.

### Vēlējums grāmatas lasītājam

Grāmatas lasītājam, iespējams, ir kāds iekšējs jautājums, uz kuru viņš šobrīd meklē atbildi. Novēlu, lai atbildi vai norādi, kur meklēt atbildi savam jautājumam, izdodas atrast šīs grāmatas stāstos!

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



“Putns”.

Ja psiholoģiskā un psihoterapeitiskā palīdzība ir jāsalīdzina ar kādu simbolu, tad es to salīdzinātu ar putnu. Latviešu ornamentikā viens no senākajiem simboliem, kas tika atrasts uz senajiem traukiem, bija spalvas ornaments, kas reprezentē putnu. Šis simbols ir daudzu tautu pirmatnējā ornamentikā. Putns, kā minēts Ernesta Brastiņa grāmatā “Latviešu ornamentika”, senajās tautās tika uzskatīts par “ļoti apskaužamu dzīvnieku”, jo tas “lidinās gaisa vidū”, tādēļ senajās tautās tika ļoti godināts. Putns simboliski ietvēra vairākas nozīmes – tas apzīmēja gan mirušās dvēseles mājokli, jo dvēsele pēc nāves “pārvēršas par putnu un aizlido debesīs”, gan apzīmēja dvēseli kā tādu.

Līdzīgi arī psihoterapeitiskais darbs ir tieši saistīts ar psihisko, iekšējo cilvēka realitāti, cilvēka dvēseli. Cilvēkam ir jānodibina saikne ar savu iekšējo pasauli, lai dvēsele spētu atbrīvoties no kādas smagas nastas, pacelties pāri kādai sarežģītai dzīves pieredzei, doties uz priekšu. Mākslas terapijā klientu vai pacientu mākslas darbos bieži parādās putns, un tad es vienmēr sevī nopriecājos, ka putns uzsācis lidojumu.

---

*Stāstu pierakstīja Artūrs Lukjanovs,  
RSU maģistra studiju programmas “Supervīzija”  
1. kursa students*



## Mg. sc., Mg. sc. sal. Zane Kriekē



Lektore Rīgas Stradiņa universitātē,  
deju un kustību terapeite.

**Dzimusi:** Talsos.

**Izglītība:** maģistra grāds uzņēmējdarbībā ar specializāciju cilvēkresursu vadībā, Amsterdamā (Nīderlandē). Studijās uzsvars bija uz cilvēka attīstību, jo mūsdienās cilvēks darba vidē kļūst par galveno resursu. Maģistra grāds veselības aprūpē un mākslas terapeita kvalifikācija ar specializāciju deju un kustību terapijā, Rīgas Stradiņa universitātē.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** mākslas terapeite ar specializāciju deju un kustību terapijā Strenču psihoneiroloģiskajā klīnikā un asistente Rīgas Stradiņa universitātē. Vadu nodarbības par profesionālo komunikāciju.

**Atziņa:** Ja tu kaut ko ļoti un no sirds vēlies, tad ej un dari, un atceries – tu vari!

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Darba dzīves nozīmīgākais punkts bija lēmums aiziet no savas iepriekšējās profesijas un darba.

Pirms tam vadīju nelielu, bet starptautisku organizāciju. Sāku strādāt šīs organizācijas birojā un drīz kļuvi par vadītāju. Tomēr pēc vairākiem gadiem izlēmu aiziet no šīs jomas. Tad sākās sevis meklēšana un es izvēlējos mācīties kaut ko pavisam citu – studēt

mākslas terapiju. Un otrs nozīmīgs manas profesionālās dzīves pagrieziena punkts ir šobrīd – darbs slimnīcā.

Bija laiks, kad es biju aizgājusi no sava iepriekšējā darba un pieņēmu dažādus izaicinājumus – apmeklēju personiskās izaugsmes treniņa (koučinga) kursus, sāku spēlēt amatieru teātri (piepildījās mans sapnis), vadīju lekcijas starptautiskā koledžā. Kopumā sapratu, ka man ļoti patīk darbs ar cilvēkiem, patīk koučings.

Es labi atceros to dienu, kad biju viena pati mājās un, skatoties datora ekrānā, pēkšņi ieraudzīju ziņu par mākslu terapijas studiju programmu, proti, ka tūlīn beigsies pieteikšanās. Man sirds sāka pukstēt ātrāk. Bija norādīts programmas vadītājas Janas Duhovskas tālruņa numurs. Es piezvanīju, lai pajautātu, kas jādara, lai pieteiktos. Saruna bija ļoti veiksmīga. Viņa mani iedrošināja. Es nokārtoju iestājekārtības un uzsāku studijas.

Manā dzīvē ir bijuši arī citi nozīmīgi ar profesionālo dzīvi saistīti pagrieziena punkti. Viens no tiem bija brīdis, kad es piekritu vadīt organizāciju, uzņemoties citu atbildību. Pagrieziena punkts bija arī tam pielikt punktu, pateikt, ka es to vairs nedarīšu, lai arī bija iegūta atbilstoša izglītība un bija plašas iespējas kāpt pa karjeras kāpnēm. Vēl viens šāds punkts bija pēc studijām – sākt strādāt par mākslas terapieti multiprofesionālā komandā. Šis darbs man ir ļoti vērtīgs. Reiz, braucot mājās no darba Strenčos, secināju, ka man pievienotā vērtība šajā darbā ir tā, ka es strādāju reģionā, nevis Rīgā, un ka es tur pa mazam solītim varu palīdzēt cilvēkiem. Tā ir pavisam atšķirīga vide. Es jūtos ļoti priecīga par šo iespēju. Un tas ir mans pienesums – izvēle strādāt ārpus Rīgas.

Runājot par pagrieziena punktiem, vēl noteikti jāpiemin mans akadēmiskais darbs koledžā un tagad asistenta pienākumi RSU Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā. Tas tiešām man ļoti daudz nozīmē.

Man ļoti svarīga ir piederības izjūta profesijai un savai specializācijai. Tā stiprinās, tādējādi top arī mana profesionālā identitāte. Šobrīd es sevi redzu kā vienu mazu skudriņu no lielā skudru pūžņa, un man patīk šī izjūta – piederēt šim skudru pūžnim. Viens no maniem mērķiem ir sertifikāta iegūšana profesijā. Tas ļautu praktizēt deju un kustību terapiju patstāvīgi privātpraksē.

Noteikti vēlos pilnveidot sevi profesionāli dažādās apmācībās unursos. Domājot par nākotni, apsveru iespēju par mācībām doktorantūrā, proti, sava pētnieciskā darba turpināšanu, jo tā ir ļoti būtiska mūsu profesijas sastāvdaļa.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums**

Man šķiet, ka mākslu terapiju raksturo radošums. Tā rosina cilvēku pašam domāt par sevi. Protams, arī citi funkcionālie speciālisti (piemēram, ergoterapeiti) savā darbībā izmanto mākslu, mēs neesam vienīgie. Taču tieši deju un kustību terapijā esmu pamanījusi, ka šis terapijas veids cilvēkiem dod pieredzi koncentrēties ne tik vien uz to, cik daudz var pakustināt roku vai cik stipri ir muskuļi, bet gan uz to, ko viņam nozīmē konkrētā kustība. Kustības izpēte var būt ļoti aizraujoša! Sesijās ar pacientiem darbojamies ļoti radoši. Tas, manuprāt, ir labs papildinājums rehabilitācijas pakalpojumu klāstā.

Psiholoģiskā palīdzība mūsdienās jebkuram ir ļoti labs un nepieciešams veids sevis pilnveidošanai un attīstīšanai – ne tikai tiem, kas jau ir nonākuši stacionārā. Es to definētu kā sevis iepazīšanas procesu, kas ne vienmēr ir viegls, bet noteikti ir vērtīgs.

Psiholoģiskās palīdzības profesionāli raksturojošas kvalitātes ir vairākas, pirmkārt, viņam ir jābūt pārliecinātam par to, ko viņš dara, un jāatrod joma, kurā viņš jūtas vislabāk. Otrkārt, viņu raksturo spēja sadarboties ar kolēģiem, proti, darbs komandā vai projektos. Man šķiet, ka psiholoģiskajā palīdzībā ir ļoti svarīgi dalīties ar informāciju. Treškārt, tā ir motivācija uz tālākizglītību, vēlme nelikt punktu. Svarīgi arī piedalīties pētniecībā.

Domājot par sabiedrības attieksmi pret psiholoģisko palīdzību Latvijā, manuprāt, lēnām sabiedrības viedoklis mainās. Kopumā es gribētu teikt, ka sabiedrības priekšstati par mentālo veselību attīstās. Tas ir stereotips, ka psihoterapeita vai psihologa apmeklējums ir vajadzīgs tikai tad, ja ir kāda konkrēta psihiska slimība. Saviem pacientiem stāstu, ka psiholoģiskā atbalsta terapija, tostarp deju un kustību terapija, ir mentālā higiēna, kas ir tikpat svarīga kā ikdienas rūpes par sevi un ķermeni, piemēram, rīta duša un zobu tīrīšana.

Ir daudz labu kampaņu, kurās cilvēki tiek informēti par psiholoģiskās palīdzības pieejamību, tomēr domāju, ka būtu jārunā vēl vairāk, lai cilvēki saprastu, ka psiholoģiskā veselība ir tikpat svarīga kā fiziskā veselība. Ja ilgstoši jūtamies nomākti vai skumji, tad ar to arī kaut kas ir jādara. Vēl svarīgi būtu veicināt sadarbību starp vienas komandas speciālistiem, jo, manuprāt, saliedēta un zinoša komanda var sasniegt patiesi labus rezultātus veselības aprūpē.

Ja es nestrādātu ārpus Rīgas, Strenčos, šeit arī liktu punktu domai par sabiedrības attieksmi. Bet es strādāju ārpus Rīgas, tādēļ redzu, cik maz pieejami ir speciālisti mazpilsētās. Ja Rīgā var apstaigāt piecus terapeitus un izvēlēties, tad te iespējas ir krietni mazākas. Mazajās pilsētās psiholoģiskās palīdzības speciālistu nav vispār. Tas noteikti būtu pilnveidojams aspekts – terapeitu pieejamība mazpilsētās un provincē.

Saistībā ar psiholoģiskās palīdzības attīstību Latvijā, manuprāt, ir veikti būtiski soļi: ir vairāk sakārtota likumdošana, kurā norādīts, kas ir šie profesionāļi, kuri strādā psiholoģiskās palīdzības jomā, definētas viņiem darbā nepieciešamās kompetences.

Pēc 10 un 20 gadiem psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem būs jāsaskaras ar jautājumiem, kas ir saistīti ar mūsdienu attīstības tendencēm. Katru dienu saņemam arvien vairāk un vairāk informācijas par jaunākajām metodēm, manipulācijām, tendencēm. Pēc 10 gadiem profesionāļiem būs jāprot atlasīt un izmantot nepieciešamo informāciju. Būs attīstījušies gan pierādījumi, gan metodes ne tikai par pacientiem, bet arī par terapeitu un ar profesiju saistītiem jautājumiem. Vajadzēs ļoti rūpīgi atlasīt to, kas katram ir svarīgākais saņemtās informācijas gūzmā. Noteikti būs daudz vairāk jāstrādā digitāli.

### **Mani skolotāji**

Domāju, ka dzīves laikā skolotāju ir bijis ļoti, ļoti daudz – katrā konkrētā dzīves posmā man ir bijis kāds skolotājs. Tie noteikti ir vecāki un vecvecāki, no kuriem esmu daudz mācījusies. Vēlākos dzīves posmos man ir bijusi iespēja satikt cilvēkus, kuri mani ir iedvesmojuši un ļoti daudz iemācījuši. Tādu cilvēku nav daudz, bet man viņi ir bijuši īpaši. Šobrīd es vēlos izcelt tieši tos skolotājus, kurus es esmu satikusi šeit – RSU, uzsākot savu jauno profesionālo dzīvi. Starp viņiem noteikti ir mana specializācijas

vadītāja Indra Majore-Dūšele. Domāju, ka par tādu kustību terapeiti, kāda esmu tagad, kļuvu, pateicoties tam, ka viņa ir bijusi manas specializācijas vadītāja. Un arī šobrīd, ejot pie viņas supervīzijā, es saprotu, ka viņa ir cilvēks, ko es uzskatu par savu skolotāju.

Otrs ļoti nozīmīgs cilvēks, kas deva izjūtu, ka ir vērts mēģināt, ir profesore Kristīne Mārtinsone. Pirms tam, no iepriekšējām maģistra studijām, man bija radusies izjūta, ka akadēmiskā vide nav man piemērota. Profesore mani iedrošināja mēģināt. Viņas vadībā es arī rakstīju savu maģistra darbu. Sadarbība bija ļoti, ļoti vērtīga, ar daudziem maziem izaicinājumiem. Soli pa solim tos pārvarot, pati redzēju, ko es varu un kas ir tas, ko nevaru.

Vēlos uzsvērt, ka mani skolotāji šobrīd noteikti ir arī mani kolēģi, studenti un pacienti. Katra novadīta nodarbība, deju un kustību terapijas sesija, supervīzija vai katedras sēde ir iespēja uzzināt kaut ko jaunu un pilnveidot sevi. Esmu ļoti atvērta jaunām zināšanām un pieredzei, tādēļ cenšos šobrīd mācīties no katras pieredzes – gan no pozitīvās, gan arī negatīvās.

### **Par mani pašu**

Bērnībā es vēlējos kļūt par skolotāju, jo mana vecmāmiņa ir skolotāja. Dažkārt, kad mani aizveda pie vecmāmiņas, viņa mani ņēma līdzī uz skolu. Tā skolas vide man jau no bērnības ir bijusi klātesoša. Šobrīd es sevi ļoti izjūtu kā deju un kustību terapeiti, bet tikpat svarīga šobrīd ir mana mazā dēliņa mammas loma. Protams, nozīmīga ir arī ģimene, sievas loma savam vīram. Šīs trīs lomas man ikdienā mainās visaktīvāk. Domājot par to, kā es varu palīdzēt vai ko varu iedot, es teiktu: to, kas man ir, ja kāds ir gatavs ņemt pretī.

Mana lielākā vēlēšanās ir ceļot, apceļot pasauli. Mans iedvesmas avots noteikti ir ceļošana un pasaules izzināšana. Mēs ar vīru daudz ceļojam kopā ar mazo bērnu. Man gribas, lai mūsu dēls gūst plašāku skatījumu uz lietām.

Vēl man ļoti patīk būt kustībā. Man ir svarīgi arī mani rituāli pat tajos rītos, kad es dodos uz Strenčiem un ceļos ļoti, ļoti agri. Tie ir – kafijas malkošana mierīgi un nesteidzīgi, mierpilnas brokastis. Vēl esmu sapratusi, ka man ļoti svarīgs ir laiks sev bez ģimenes, kad es varu būt viena pati un sakārtot savas domas.

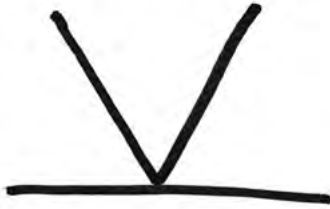
Mans Everests mainās un mainīsies atbilstīgi dzīves posmam. Man ir daudzi mazi everestiņi, tādu vienu Everestu es šobrīd nevarēšu nosaukt. Ja man būtu iespēja zelta zivtiņai ko palūgt, es noteikti lūgtu veselību, lai pietiktu spēka mūsu visiem ikdienas darbiem. Man šķiet, ja ir veselība, tad pārējo var sakārtot, un atlikušās divas vēlēšanās es paturētu vēlākam laikam.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības simbols**

Simbols psiholoģiskajai palīdzībai ir roka. Tā var būt terapeita roka, kas sniegta pacientam, un tikpat labi – pacienta roka, kas lūdz palīdzību.

Novēlējums lasītājiem – lasīt šos stāstus kā radošu ceļojumu psiholoģiskās palīdzības jomā un atrast to, kas katram noder!

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



---

Stāstu pierakstīja **Inga Slokenberga**,  
RSU maģistra studiju programmas “Mākslas terapija”  
1. kursa studente

## Mg. sc. sal. **Anda Lase**



Sertificēta vizuāli plastiskās mākslas terapeite.

**Dzimusi:** Kurzemē, Kuldīgā.

**Izglītība:** bakalaura grāds psiholoģijā, Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija; maģistra grāds pedagoģijā, Liepājas Universitāte; veselības zinātņu maģistra grāds un mākslas terapeita kvalifikācija, Rīgas Stradiņa universitāte; kognitīvi biheiviorālās terapijas apmācība, Latvijas Kognitīvi biheiviorālās terapijas asociācija.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** matemātikas skolotāja, pieminekļu aizsardzības inspektore, mākslas terapeite.

**Atziņa:** Es savu dzīvi radu pati.

### (Paš)pieredzes stāsts

#### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un pieredze psiholoģiskās palīdzības darba pasaulē

Domāju, ka pagrieziena punkti manā profesionālajā dzīvē sekoja secīgi cits aiz cita. Bija tikai jāspēr pirmais solis, un tad viss pārējais vienkārši notika. Pirmais solis bija izglītības iegūšana psiholoģijā Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmijā (tagad RPIVA ir pievienota Latvijas Universitātei). Biju jau ieguvusi augstāko izglītību pedagoģijā, pieredzi matemātikas skolotājas amatā un ierēdnes pieredzi pieminekļu aizsardzības inspekcijā, tomēr sapratu, ka joprojām kaut kā pietrūkst, lai varētu atbildēt uz dzīves izvirzītajiem jautājumiem.

Otrs liktenīgais notikums bija satikšanās ar Aleksandru Kopitinu, medicīnas zinātņu doktoru, Sanktpēterburgas Pēcdiploma pedagogijas izglītības akadēmijas Psiholoģijas katedras profesoru, Ziemeļrietumu Valsts I. Mečņikova Medicīnas universitātes (Sanktpēterburgā) Psihoterapijas un seksoloģijas katedras docētāju, tolaik arī Krievijas Mākslas terapijas asociācijas priekšsēdētāju. Psiholoģijas studiju laikā piedalījās viņa vadītajos semināros par mākslas terapiju. Un manas tolaik mazās meitas (ap 1,5 gadu vecas) lielā vēlme uzzīmēt savus stāstus līnijās, ķeburos un skricelējumos kādā grāmatā, kuras lapa pēc lapas tika aizpildīta ar tiem, mudināja un motivēja mani saprast, kas līnijās un zīmējumos tiek stāstīts, piedzīvots un pārdzīvots.

Lai to labāk saprastu, bakalaura darbu (RPIVA) izstrādāju par mākslas terapijas tēmu, savukārt kļūt par darba vadītāju uzrunāju psiholoģijas doktori Kristīni Mārtinsoni (to laik viņa bija docente Latvijas Universitātē, šobrīd – profesore RSU). Un šis bija galvenais pagrieziena punkts manā profesionālajā mākslas terapeites dzīvē. Pēc šīs satikšanās sākās jau konkrēts ceļš uz mākslas terapiju. Izstrādājot bakalaura darbu, paudu, ka man ir sapnis, lai Latvijā arī būtu mākslas terapeita profesija un ka es gribu mācīties par mākslas terapeiti, un jautāju, kur to varētu apgūt. Profesore norādīja, ka nevajag steigties, jo, iespējams, ka Latvijā šī nozare būs. Sapnis piepildījās, man kā uz paplātes viss tika pasniegts, un pēc bakalaura grāda iegūšanas gada nogalē jau studēju Rīgas Stradiņa universitātes maģistra programmā “Mākslas terapija”.

Es vienkārši esmu mākslas terapeite, īsta praktiķe jau vairāk nekā 10 gadu. Un iespējams, tas arī ir mans nozīmīgākais ieguldījums mākslas terapijā. Ļoti vēlējos, lai Latvijā nostiprinātos mākslas terapeita profesija, lai tā ir atpazīstama un iemilēta alternatīva ārstēšanās procesā. Profesionālajā darbībā mani virzīja ticība, ka profesija tiks atzīta un tai ir nākotne. Saskatu mākslas terapiju kā spēcīgu instrumentu, kā palīdzību draugu ikvienam sevis izzināšanā. Vēlos un gribu to dot katram, kas pieņem mākslas terapiju.

Esmu Latvijas Mākslas terapijas asociācijas biedre, biju valdes locekle. Biju Latvijas Mākslu terapijas asociāciju apvienības Sertifikācijas komisijas sekretāre. Esmu Latvijas Mākslu terapijas asociāciju apvienības Ētikas komisijas locekle. Savu pieredzi kā pasniedzēja nodevu studentiem, vadot kursu “Profesionālās un personības izaugsmes grupas” RSU programmā “Mākslas terapija”. Šobrīd esmu mentore studentiem prakses laikā. Dažādos veidos atbalstu topošos mākslas terapeitus viņu pētījumos, arī instrumentu adaptācijā.

Mani nozīmīgākie profesionālie mērķi ir pievērsties savai praksei, atvērt māla darbnīcu, kurā strādāt mākslas terapijas ietvaros. Arī pabeigt kognitīvi biheiviorālās terapijas apmācību un integrēt gūtās zināšanas un praksi mākslas terapijā.

### **Mani skolotāji**

Savos profesionālās dzīves pagriezienos satikos ar vairākiem skolotājiem. Sastapu Kristīni Mārtinsoni – profesionālās maģistra studiju programmas “Mākslas terapija” radītāju. Ar stingrību, prasīgumu, nekādu atlaižu nedošanu, iedvesmojot, iedrošinot, mudinot viņa mācīja skatīties uz mērķi, turēt fokusu. Skatīties tālāk, nekā es redzu.

Manā profesionālajā dzīvē un darbībā par skolotājiem varu nosaukt arī Krievijas mākslas terapeitus Aleksandru Kopitinu un Natāliju Purni. Vēl noteikti gribu minēt



mākslas psihoterapeiti no Lielbritānijas *PhD* Kerilu Sibetu-Stīlu (*Caryl Sibbet Steele*), RSU goda doktori. Viņa izglītoja pirmo mākslas terapeitu paaudzi mākslas terapijas pirmsākumos Latvijā. Manā mācību procesā viņa bija klātesoša skolotāja, kurai raksturīga sirsnība, iejūtība un pieņemšana. Pašreiz, protams, nozīmīga vieta ir supervizorei Ilzei Dreifeldei, kas supervīzijās veicina profesionālo izaugsmi, personības attīstību un apstiprina, ka supervīzija ir profesionālo grūtību darbā pārvēršanas resurss. Viņa māca būt atbildīgiem par savu darbu, vienmēr palīdz un atbalsta.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums**

Runājot par psiholoģiju, uzskatu, ka tā dzīvi var padarīt gaišāku, pozitīvāku un aizraujošāku. Psiholoģiskā palīdzība ir dvēseles harmonizēšana. Mūsu dvēseli var satricināt iekšējās traumas, kompleksi, bailes, vēlēšanās atrietības, zaudējumi un nedrošība. Reizēm esam tik ievainoti, ka nav spēka pārvarēt savus ierobežojumus. Harmonijas un līdzsvara atgūšanai ir nepieciešams ieklausīties sirdī un nepaļauties tikai uz prāta modeļiem. Psiholoģiskās palīdzības laikā notiek šo prāta modeļu rekonstrukcija. Sirds tiek pakāpeniski atbrīvota no naida, atrietības jūtām un rūgtuma, to vietā nāk mīlestība un miers. Šīs pārvērtības sekmē cilvēka veseluma atgūšanu un sevis apzināšanos. Mūsu mīlestības dziļumu un prieku dzīvot nosaka mūsu miera dziļums. Jo dziļāks prieks ir mūsos, jo vairāk mīlestības tiks radīts mūsu dzīvē, un, jo vairāk mīļuma mums ir, jo vairāk varam dot sev un citiem.

Patī svarīgākā personības iezīme, strādājot psiholoģiskās palīdzības jomā, ir vēlme strādāt ar cilvēkiem un viņiem palīdzēt. Mākslas terapeita personības kvalitātes īsumā varētu definēt šādi: mīlestība uz sevi, mīlestība uz to, ko daru, mīlestība pret klientu vai pacientu. Nozīmīgākās psiholoģiskās palīdzības profesionāli raksturojošās kvalitātes ir pieņemšana, zināšanas, intuīcija, laba komunikācija, empātija, cieņa, patiesums, spēja reaģēt, konfrontēt un uzņemt atbildību.

Domāju, ka šobrīd sabiedrība aizvien vairāk atzīst psiholoģiskās palīdzības nozīmīgumu un tās saņemšanas nepieciešamību. Un tā ir kļuvusi pieejamāka. Krīžu un konsultāciju centros, kā arī skolās, rehabilitācijas centros un psiholoģiskās palīdzības centros var vērsties pie psihologa un saņemt psiholoģisko palīdzību un atbalstu. Būtiski nozīmīga ir arī vairāku institūciju iesaistīšanās un savstarpējā sadarbība. Nozīmīgi, ka notiek Eiropas Savienības finanšu resursu piesaistīšana arī psiholoģiskās palīdzības sniegšanai, tostarp arī mākslas terapijai, kuru pārstāvu es.

Es varu spriest un runāt par psiholoģiskās palīdzības prakses attīstības pagrieziena punktiem mākslu terapijā. Mākslu terapijas prakses attīstībā svarīga vieta noteikti iedalāma mākslas terapeita profesionālo darbību reglamentējošiem dokumentiem (Ārstniecības likuma, ārstniecības personu sertifikācijas kārtībai, medicīniskām tehnoloģijām, profesijas standartam, ētikas kodeksam). Svarīga ir mākslu terapijas profesionālo asociāciju izveide. Arī tas, ka mākslas terapija ir multiprofesionālas komandas darba daļa. Domāju, ka katru gadu var uzskatīt kā pagrieziena punktu, jo ik gadu palielinās mākslā balstīto novērtēšanas instrumentu skaits un pētījumi, kas stiprina mākslu terapijas ietekmi un būtisko nozīmi veselības uzlabošanā. Un, protams, pieaug mākslas terapeitu skaits.

Mūsu valstī psiholoģiskās palīdzības jomā būtu jāattīsta izglītošana par to. Jāveicina Latvijas sabiedrības izpratne par psiholoģiju, psiholoģiskās veselības nozīmīgumu un tās lomu cilvēka dzīves kvalitātes uzlabošanā. Vecākiem varētu būt pieejamākas bezmaksas psiholoģiskās konsultācijas, lai rastu risinājumus identificētajām problēmām un saņemtu psiholoģisko atbalstu. Jāveicina sekmīgāka, dinamiskāka sadarbība starp dažādu nozaru speciālistiem (psihologiem, ārstiem, sociālajiem darbiniekiem, sociālajiem pedagogiem, pedagogiem, bērnu tiesību aizsardzības speciālistiem, juristiem un policistiem u. c.) klienta vai pacienta problēmsituācijas risināšanā. Svarīgi būtu izveidot psiholoģiskās palīdzības sniedzēju darba normatīvo regulējumu vai vadlīnijas par darba laiku, konsultāciju stundu skaitu (cik stundu jākonsultē klienti vai pacienti, cik stundu jāgatavo dokumentācija) vai darba slodzi, un šim regulējumam jābūt saistošam darba devējiem.

Nākotnē, pieļauju, ka psiholoģiskās palīdzības sniedzēji joprojām strādās sociālās aizsardzības, izglītības, veselības, iekšlietu un aizsardzības nozarē, kā arī citviet, tostarp privātajā sfērā. Strādās, izzinot cilvēka pamatproblēmas ietekmējošus faktoros (viņa domāšanu, jūtas, uzvedību, dzīvesveidu u. c.).

Lai veselības traucējumi nerastos pašiem psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem, manuprāt, būtiski ir parūpēties un ievērot psiholoģisko higiēnu, respektējot vairākas psihiskajai veselībai raksturīgas pamatatziņas. Taču nemainīgais lielums mūsu dzīvē ir tikai pārmaiņas, tāpēc, iespējams, būs jārisina pilnīgi citas vajadzības.

### **Par mani pašu**

Bērnībā gribēju būt baletdejojtāja. Par baletdejojtāju nekļuva, taču ilgus gadus dejuju latviskās dejas dažādos kolektīvos. Piedalījos daudzos Deju svētkos.

Es esmu tieši tāda, kāda es esmu. Es eju čūska ceļu, kļūstot arvien kailāka un kailāka un noņemot fantāzijas plīvurus pelnos. Dzīves gaitā ir notikušas lielas pārmaiņas, reizēm pakāpeniskas, reizēm lēcienveida, reizēm harmoniskas, bet reizēm ļoti sāpīgas. Kā es raksturotu sevi plašākā kontekstā – kā sabiedrības un Visuma daļu? Visticamāk, Visuma rašanās ir lielākā mistērija, ko cilvēce mēģina saprast. Un, ja definē, ka Visums ir nemirstīgs un nemitīgi atjaunojas, es kā Visuma daļa arī esmu liela mistērija, kas mainās un attīstās.

Kas es esmu? Esmu parasts cilvēks. Sevi meklējot, esmu veikusi garu ceļu, kurā bijuši dažādi posmi. Pamazām esmu guvusi zināšanas, atziņas un pilnīgi jaunas pieredzes, kā Fēnikss esmu sadegusi un atdzimusi no pelniem. Iespēju robežās dalos savās atklāsmēs un zināšanās. Turpinu savu ceļu, – pētu, atklāju, mainu sevi, savu dzīvi. Es varu palīdzēt iegūt pieredzi par to, kā, mainot savu iekšējo pasauli, mainās ārējā pasaule. Es varu dalīties savās atklāsmēs un zināšanās. Varu piedāvāt pieredzi, kā izmainīt domāšanu un jušanu, piedāvāt ceļu pie sevis, kas ir iešanas vērts. Iedot draiskulību, prieku, rotaļīgumu un grāciju.

Mani iedvesmas avoti ir spēcīgi, enerģiski cilvēki, radošas tikšanās. Man ļoti patīk saulrieti, kalni, akmeņi, jūra, ezeri, upes, koki, ziedi, zemes smarža, vējš... Daba. Tā ir tik pilnīga, enerģiska, spēku pārpilna, mežonīga un skaista. Tā piepilda, dāvā neizmērojamu bagātību dvēselei. Daba ir mans patvērums, sarunu biedrs, mierinājums,

iedvesmotājs un spēks. Vaļasprieki – ceļojumi, puķes uz balkona un dārzā, kur puķu dobes izveidoju spirālē. Ikdienas paradumi sirdsmieram ir pastaigas, meditācijas, joga, sveču dedzināšana un rituāli. Sabalansē pirts, peldēšana, jūra un saulrieti. Es piedzīvoju savu patieso esību. Es dzīvoju, elpoju, radu. Mans Everests garīgā plānā – mana brīvība, materiālā plānā – attīstīt sevi profesionāli, praksē – attīstīt māla terapiju. Zelta zivtiņai palūgtu apzinātību sevī un cilvēkos, redzēt lietu kārtību, mieru sevī un pasaulē, mīlestību augstākajā pakāpē.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības simbols**

Psiholoģisko palīdzību raksturotu kā lāpu. Mākslas terapiju – kā pārļu zvejnieci. Tā no dzilēm izzvejo pērles, un cilvēks sāk mirdzēt, pasaulē vairojot gaismu.

Es ticu, ka mums ir iespējams būt veseliem un laimīgiem. Ticu, ka ikviens no mums spēj paveikt to, kas šķiet neiespējams. Pārmaiņas sākas no jaunas domas. Kāda ir tava jaunā “Es” jaunā doma? Es pateicos grāmatas veidotājiem, ka varēju dalīties.

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



“Ritums”.

---

Stāstu pierakstīja **Kristīne Igovena**,  
RSU maģistra studiju programmas “Mākslas terapija”  
1. kursa studente

## Mg. art., Mg. sc. sal. Inese Paiča



Lektore Rīgas Stradiņa universitātē, sertificēta mūzikas terapiete Rīgas Psihiatrijas un narkoloģijas centrā, sertificēta supervizore, ērģelniece.

**Dzimusi:** Rīgā.

**Izglītība:** Rīgas Stradiņa universitāte, maģistra grāds veselības aprūpē. Jāzepa Vītola Latvijas Mūzikas akadēmija, maģistra grāds mūzikā.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** profesionāla mūziķe, mūzikas pedagoģe (līdz 2010. gadam); mūzikas terapiete Rīgas Psihiatrijas un narkoloģijas centrā (kopš 2013. gada); lektore Rīgas Stradiņa universitātē, Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā (kopš 2017. gada).

**Atziņa:** Soli pa solim uz priekšu. Bet reizēm ļauju sev apstāties, vērot un izbaudīt.

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Esmu dzimusi Rīgā, bet augusi un mācījusies laukos – Madlienā. Bērniībā jutu, ka gribētos kļūt par mūzikas skolotāju, jo šī profesija toreiz likās vērtīga un interesanta, tādēļ vēlāk izvēlējos profesionāli studēt mūziku. Daudzus gadus centīgi spēlēju klavieres, uzstājos koncertos, veiksmīgi piedalījos pianistu konkursos. Loģisks turpinājums bija studijas Jāzepa Vītola Latvijas Mūzikas akadēmijā un darbs mūzikas skolā, mācot bērniem klavierspēli. Tomēr likās, ka ar to ir par maz, kaut kā pietrūkst un nav gandarījuma. Pianistiem papildus klavierēm jāapgūst arī citi radniecīgie instrumenti (klavesīns,

ērģeles). To darot, atklāju, ka īsto piepildījumu dod ērģeles. Mūzikas akadēmiju absolvēju divreiz un apguvu vairākas profesijas. Latvijā ērģelniekiem ir brīnišķīgas iespējas koncertēt, jo ir saglabājušies vairāki nepārbūvēti vēsturiskie instrumenti labā darba kārtībā, turklāt tie piesaista tūristus – inteligentu un atsaucīgu publiku.

Tomēr pēc kāda laika ar to atkal bija par maz, gribējās kaut ko citu. Biju nostabilizējusies savās ērģelnieces un skolotājas profesijās, taču tās sāka nedaudz apnikt, atkal aktualizējot jautājumu par gandarījumu par savu darbu un tā jēgu. Tāpēc pamēģināju mācīties grāmatvedību (bija interesanti, bet sapratu, ka tomēr tas nav man), tad domāju, ka varētu studēt veterināro medicīnu (nolēmu, ka tomēr pārāk ilgi jāmacās), līdz beidzot, piedzīvojot nelielu atklāsmi Parīzes publiskajā bibliotēkā (kur iegāju nejauši, patveroties no lietus, un atklāju veselu nodaļu ar grāmatām par mūzikas terapiju). Tur sajutu, ka man pilnīgi noteikti jāapgūst mūzikas terapija.

Studijas Rīgas Stradiņa universitātē bija milzīgs pagrieziena punkts, kas strauji izmainīja manus priekšstatus par cilvēku, dzīvi, iespējām. Iepazinu tik daudz interesantu cilvēku, paplašināju savas spēju robežas. RSU studēju joprojām – psiholoģiju doktorantūrā.

Man ir veicies mākslu terapijas studijas pabeigt laikā, kad šo speciālistu vēl bija maz un veidojās jaunas darba vietas lielajās Latvijas slimnīcās. Tā divas nedēļas pēc diploma saņemšanas jau dabūju darbu. Nu esmu sertificēta mūzikas terapeite, septiņus gadus strādāju Rīgas Psihiatrijas un narkoloģijas centrā. Veselības aprūpes speciālistu darbs ir intensīvs, dinamisks, izaicinājumu pilns, tomēr ļoti interesants. Viens no maniem galvenajiem izaicinājumiem – kā īstermiņa formātā strādāt jēgpilni, iedodot pacientam kaut ko vairāk nekā tikai mūzikas terapijas pamēģināšanu vai jaunas pieredzes izbaudīšanu.

Reiz skaitīju savas profesionālās identitātes – piecas. Šobrīd mācos tās apvienot. Profesionāli visvairāk laika esmu mūzikas terapeite, pašreiz tā būtu galvenā mana profesionālā identitāte. Esmu arī lektore RSU un supervizore. Pēdējos trīs gadus, studējot doktorantūrā, pamazām veidojas mana pētnieces identitāte. Visbeidzot, joprojām esmu un palieku profesionāla ērģelniece. Tomēr, lai kurā jomā es darbotos, man vienmēr svarīga ir jēgas izjūta. It īpaši to izjūtu darbā ar pacientiem. Viņus satieku uz kādu laiku, nedaudz saskaras vai krustojas mūsu ceļi, tad pacienti ir prom, un visbiežāk es nemaz nezīnu, vai viņiem kaut kā vispār esmu palīdzējusi. Bet palīdzošajās profesijās tā izjūta, ka palīdzēt izdevies, ir ļoti svarīga, tā ir daļa no jēgas.

Domājot par nākotnes mērķiem, profesionālajā darbībā es gribētu pabeigt savu promocijas darbu par emociju regulāciju. Noteikti vēlos vairāk praktizēt supervīzijā un arī vairāk rakstīt. Man patīk rakstīt, tomēr tam ļoti pietrūkst laika.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums**

Psiholoģisko palīdzību es saprotu kā atbalstu un spēcīgāku cilvēkam, kuram dzīvē iestājies kāds grūtāks brīdis. Man tuva ir humānistiskā pieeja, kas akcentē katra cilvēka “veselo daļu”, potenciālu, resursus. Tā cenšos strādāt savā praksē. Cenšos pacientiem iedot izpratni par emocionālajiem procesiem, kas viņos notiek, tos atpazīt, pieņemt vai izturēt, ja nevar citādi. Vecākas paaudzes cilvēki bieži nav pieraduši runāt par jūtām, savukārt jaunākie neprot spēcīgākas emocijas izturēt.

Nostrādājot septiņus gadus psiholoģiskās palīdzības nozarē, es saskaros ar to, ka izpratne par psiholoģiskās palīdzības būtību joprojām ir visai ierobežota. Cilvēki jauc jēdzienus un nezina, ko dara psihologs, ko – psihiatrs, psihoterapeits, mākslas terapeits, kā šīs profesijas atšķiras. Turklāt liela daļa pacientu ir diezgan nepacietīgi, viņiem jau ir kaut kāda pieredze, viņi gājuši pie psihologa vai psihoterapeita pēc padoma, bet ļoti ātri pametuši, jo nav dabūjuši tūlītēju rezultātu, tādēļ viņiem liekas, ka tas nepalīdz. Bet viņiem vienkārši ir bijis pārāk maz laika, lai piedzīvotu, ka tas palīdz. Esmu novērojuši, ka arī līdzestība un atbildība par savu veselību daudziem tomēr ir nepietiekama: gribas dabūt brīnumtableti un ātri un bez īpašas piepūles justies labi.

Tomēr novēroju, ka pamazām pacienti kļūst izglītotāki, mainās arī sabiedrības priekšstati par psihiskām slimībām un to ārstēšanu. Tādēļ kā pagrieziena punktu varu minēt laiku, kad pirms aptuveni 10–12 gadiem sāka veidoties uz sabiedrību balstīts garīgās / psihiskās veselības aprūpes modelis. Tas nozīmē, ka cilvēkam ar psihisku slimību obligāti nav jāārstējas slēgta tipa nodaļā, viņš var nākt uz ambulatoru dienas stacionāru, kur līdzās medikamentozai terapijai saņem arī visdažādākās psiholoģiskās terapijas, socializējas, gūst jaunu pieredzi. Šobrīd, pateicoties valsts finansējuma palielinājumam, ļoti aktīvi veidojas psihiskās veselības ambulatorie aprūpes centri citviet Latvijā, ne tikai Rīgā vien, paplašinās multidisciplinārā komandā strādājošo speciālistu loks.

Nākotnes izaicinājumi... Man liekas, ka būs aizvien vairāk cilvēku, kam vajadzēs psiholoģisko palīdzību. Ne bez iemesla tiek prognozēts, ka pēc dažiem gadiem depresija būs viens no galvenajiem darbnespējas cēloņiem. Psiholoģiskās palīdzības sniedzējam būs jārēķinās ar tempu, dažās vai pat tikai vienā sesijā jāpaspēj strādāt efektīvi. Pieaugs arī psihoizglītošanas nozīme. Tāpat jādomā, kā un cik daudz konsultēšanā izmantot tehnoloģiju iespējas.

### **Mani skolotāji**

Man vienmēr ir veicies ar labiem skolotājiem – gan tad, kad vēl apguvu iepriekšējās profesijas mūzikā, gan tad, kad studēju RSU. Kā pirmo gribu nosaukt savu klavierspēles skolotāju Guntu Božu Jāzepa Mediņa Rīgas Mūzikas vidusskolā. Toreiz mēs kopīgi piecus gadus gandrīz katru dienu mācījāmies dažādus pianistiskos paņēmienus un skaņdarbu interpretāciju, un tagad varu teikt, ka no viņas iemācījos arī veselīgu attieksmi pret sistēmātisku darbu un reālistisku mērķu izvirzīšanu un sasniegšanu. Par otru nozīmīgu skolotāju uzskatu RSU profesori Kristīni Mārtinsoni. Mūsu sadarbība joprojām turpinās (par ko man patiešām prieks), apbrīnoju viņas milzīgās darbības, drosmi un nākotnes redzējumu.

Ar pateicību atzīstu, ka visiem man svarīgajiem skolotājiem piemīt tās personības kvalitātes, kuras gribu attīstīt arī sevī. Interese par cilvēkiem, pacietība, laipnība. Domāju, ka svarīga ir arī mērenība, lai neuzņemtos par daudz, lai sevi pasargātu no izdegšanas.

### **Par mani pašu**

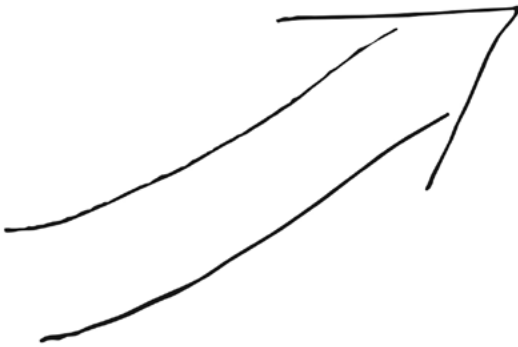
Pa mana kabineta logu paveras brīnišķīgs skats uz lielu ābeļdārzu. Visos gadalaikos te ir daudz putnu. Šeit strādājot, man ir izveidojies paradums bieži pieiet pie loga un skatīties uz putniem. Pietiek ar dažām minūtēm, un to daru katru dienu nu jau vairākus

gadás. Tas iedod lielu mieru, tā ir mana ikdienas “putnu meditācija”. Vēl emocionālu līdzsvaru atgūstu, spēlējot ērģeles, mācoties jaunus skaņdarbus. Lai gan vingrināšanās prasa koncentrēšanos un piepūli, šis process tomēr mani nomierina, sakārto un atjauno.

Ja man būtu iespēja izteikt zelta zivtiņai vēlēšanos, es sāktu ar to, ka gribētu iekārtot ideālo mūzikas terapeita kabinetu. Tomēr zelta zivtiņai būtu jābūt turīgai, jo labi mūzikas instrumenti maksā ļoti dārgi. Man gribētos arī vairāk ceļot, patiesībā – ļoti daudz ceļot. Varbūt zelta zivtiņa varētu sagādāt man tādu pašu laikgriezī, kāds bija grāmatās par Hariju Poteru. Tad es varētu pacieņoties pagātnē un būt vairākās vietās vienlaikus – daudz varētu paspēt! Tomēr pagātni gan es nemainītu.

Amerikāņu psihoterapeitam Bilam Plotkinam grāmatā “Dvēseles mākslas” ir klejotāja tēls. Nevis meklētājs, kurš kaut ko meklē, bet tieši klejotājs. Klejotājs dažkārt nokāpj pazemē un veic apakšzemes ceļu, reizēm domā par virszemes dzīvi, bet visbiežāk vienkārši iet, vēro un atsaucīgi uzņem visu, kas vien apkārt notiek. Es bieži jūtos kā šis klejotājs gan savā dzīves ceļā, gan darbā – eju, vēroju, meklēju un dažreiz atrodu.

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



---

*Stāstu pierakstīja Kirils Dubiņins,  
RSU maģistra studiju programmas “Supervīzija”  
1. kursa students*



## Mg. paed. Baiba Pumpiņa



Rīgas Stradiņa universitātes profesionālās maģistra studiju programmas "Supervīzija" vadītāja, asistente Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā, sertificēta supervizore, sertificēta psihoterapijas speciāliste, pasniedzēja un supervizore Rīgas Gešalta institūtā, Latvijas Psihoterapeitu biedrības biedre, Eiropas Psihoterapijas asociācijas biedre, Latvijas Gešalta terapijas asociācijas biedre, Latvijas Supervizoru apvienības biedre.

**Dzimusi:** 1969. gadā Cēsis.

**Izglītība:** psiholoģijas bakalaura grāds, pedagoģijas maģistra grāds; izglītību supervīzijā ieguvusi Rīgas Stradiņa universitātē; psihoterapiju apguvusi Rīgas Gešalta institūtā (2000–2006) un Sanktpēterburgas (Krievija) Gešalta institūtā; studiju programmas "Psiholoģija" doktorante Rīgas Stradiņa universitātē.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** psiholoģe sanatorijā "Jaundubulti", Krīžu un neirožu centrā "Dzintari", privātskolā "Klasika", mācību centra vadītāja SIA "Tapeks", pasniedzēja SIA "Komerציglītības centrs", privātprakse psihoterapijā un supervīzijā, Rīgas Stradiņa universitātes profesionālās maģistra studiju programmas "Supervīzija" vadītāja un pasniedzēja, asistenta p. i. RSU Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā.

**Atziņa:** Labāk nodilt nekā sarūsēt! Labāk ir pamēģināt darīt un tad izdarīt secinājumus, nevis domāt, kā būtu bijis, ja darītu.

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Psiholoģija nebija mans bērnības sapnis. Interese par to dzima pamazām, un studēt psiholoģiju nolēmu, kad mans vecākais bērns uzsāka skolas gaitas. Vispirms ieguvu

bakalaura grādu psiholoģijā, sāku strādāt, taču pēc laika sapratu, ka man pietrūkst vēl daudz zināšanu. Radās interese par psihoterapiju. Izvēlējos geštalterapiju. Tās bija ļoti aizraujošas un transformējošas mācības sešu gadu garumā. Ieguvu psihoterapeita kvalifikāciju un uzsāku strādāt par psihoterapeiti, ko daru vēl aizvien. Kā loģisks turpinājums profesionālajā attīstībā bija supervizoru mācību programma geštalterapijā. Pēc tam uzsāku studijas RSU profesionālajā maģistra studiju programmā “Supervīzija”, ieguvu maģistra grādu pedagogijā. Liela loma mana ceļa izvēlē vienmēr bijusi cilvēkiem – nozares profesionāļiem, kas ar degsmi, personības harismu spējuši aizraut un radījuši interesi.

Mans nozīmīgākais ieguldījums psiholoģiskajā palīdzībā ir izglītošana. Vairāk nekā 15 gadu esmu pasniedzēja Rīgas Gešalta institūtā, kurā sagatavo geštalterapeitus. Esmu RSU profesionālās maģistra studiju programmas “Supervīzija” vadītāja un asistente. Vadu arī dažādus profesionālās pilnveides mācību seminārus. Tāpat aktīvi esmu iesaistījies profesionālo asociāciju darbībā, strādājusi pie profesiju standartu izstrādes.

Pagrieziena punkti manā profesionālajā darbībā ir bijuši dažādi – ir tādi, kas briest ilgāku laiku, un ir tādi, kas izriet no ārējiem apstākļiem vai piedāvājumiem. Manu profesionālo ceļu ļoti ietekmējusi kļūšana par pasniedzēju. Mācot mācos arī es pati. Otrs pagrieziena punkts – aktīva iesaistīšanās profesionālo organizāciju (Latvijas Gešalta terapijas asociācijas, Latvijas Psihoterapeitu biedrības, Latvijas Supervizoru apvienības) dzīvē, strādājot sertifikācijas komisijās un biedrību valdēs. Trešais – darbs Rīgas Stradiņa universitātē un pievēršanās pētniecībai. Paldies grāmatas idejas autorei profesorei Kristīnei Mārtinsonai par uzticēšanos, uzaicinot strādāt RSU. Šis darbs palīdz būt psiholoģiskās palīdzības jomas “epicentrā” – sekot līdzi jaunākajiem pētījumiem, tehnoloģiju attīstībai, pilnveidot profesionālo vidi.

Esmu iestājies doktorantūrā, gribas vairāk pievērsties pētniecībai supervīzijas jomā. Ar to ir saistīta mana promocijas darba tēma, proti, mana pētniecības interešu joma – supervīzija izglītības vidē. Svarīgi, lai tā būtu profesionālās dzīves elements gan kā mūžizglītības sastāvdaļa, gan kā atbalsta rīks.

## Mani skolotāji

Lai kaut kur virzītos, neiztikt bez labiem piemēriem un skolotājiem. Cilvēkam ir vajadzīgs cilvēks! Varu droši sacīt, ka ikviens sastaptais cilvēks ir mans skolotājs. Noteikti gribu pateikties saviem klientiem. Kad sāku strādāt par psiholoģi, mana pirmā darbvietā bija saistīta ar gerontoloģiska vecuma cilvēkiem. Tā bija paaudze, kura izgājusi cauri gan karam, gan represijām. Šo cilvēku pieredze, viņu gara spēks un pozitīvā attieksme mudināja mani domāt par to, kā es gribu nodzīvot savu dzīvi, kas ir manas vērtības un stimul.

Profesionālajā dzīvē man paraugs vienmēr ir bijuši tie skolotāji, kas paši iemieso un demonstrē to, ko māca. Gribētu pieminēt geštalterapeitu Seržu Gingeru, kuram piemita milzīga vitalitāte, lai arī viņš bija cienījamā vecumā, kad ar viņu iepazīnos. Psihoterapijā viņš ienesa daudz cilvēkmīlestības, prāta un ķermeņa možumu, mācīja, kā veidot radošu, drošu vidi. Supervīzijā viena no manām skolotājām ir Natālija Ļebedeva, viena no Sanktpēterburgas Gešalta institūta pasniedzējām un dibinātājām. No viņas arī

šodien turpinu mācīties, kā sniegt atgriezenisko saiti supervīzijā. Tajā viņa ir Meistare! Viņas prasme atgriezeniskajā saitē ietvert gan novērtējumu, gan atbalstu, gan ieteikumus sasniedz visaugstāko pilotāžu.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums**

Psihoterapijai ir nozīmīga loma sabiedrības mentālās veselības nodrošināšanā. Tā ir viena no komponentēm, kas ļauj nodrošināt holistisku pieeju cilvēka fiziskajai, emocionālajai un sociālajai labklājībai. Savukārt supervīzija sniedz atbalsta funkciju profesionālajā darbībā, palīdz risināt profesionālās dilemmas un nodrošina iespēju mācīties. Mana īsā psiholoģiskās palīdzības definīcija – klātesamība un atbalsts.

Labam psiholoģiskā atbalsta speciālistam jāpiemīt cilvēkmīlestībai. Ļoti svarīgi, lai profesionālim interesē un rūp cilvēks, ar kuru viņš strādā. Visa pamatā ir cieņa. Spēja apzināties pašam sevi, kas ietver arī profesionālo higiēnu. Sevis apzināšanās liek domāt, kurā dzīves posmā es esmu šobrīd, izvērtēt savu profesionālo rīcību un izvēles. Savukārt supervīzijas kontekstā ļoti svarīgs ir radošums. Tas palīdz atrast jaunus veidus, lai iegūtu atbildes uz interesējošiem jautājumiem. Būtiska profesionāļa kvalitāte ir emocionāla noturība, kas ietver prasmi “konteinerēt” savas emocijas.

Runājot par Latvijas sabiedrības attieksmi pret psiholoģisko palīdzību, kopumā man gribētos izdalīt divas atsevišķas grupas. Vienai grupai trūkst izpratnes par psiholoģisko atbalstu, nav skaidrības, ar ko nodarbojas psihologs, ar ko – psihoterapeits un psihiatrs. Bieži šīs profesijas tiek uzlūktas ar bažām un aizspriedumiem. Par supervizora profesiju zina vēl mazāk. Šī cilvēku grupa parasti maz izmanto psiholoģiskās palīdzības pakalpojumus, kaut arī tie ir pieejami. Vērojama liela pretestība, kam pamatā ir izpratnes trūkums. Savukārt otrā grupā ir cilvēki, kuri saprot, kas ir psiholoģiskā palīdzība, un to izmanto dažādās dzīves situācijās, arī personības izaugsmei un pilnveidei.

Protams, viss mainās, un sabiedrība kļūst izglītotāka šajos jautājumos, daudz ir izdarīts, mērķtiecīgi pilnveidojot psiholoģiskā atbalsta nozari. Pūles atmaksājas. Nozīmīgs pagrieziens punkts ir psiholoģijas studiju programmu izveide Latvijā. Tā ļāva izaugt spēcīgiem pašmāju speciālistiem, kas nodrošināja pēctecību jauno kolēģu attīstībā un skološanā. Vēl viens svarīgs posms – laiks, kad izveidojās profesionālās asociācijas. To darbība ļāva pilnveidot profesiju kvalitātes standartus, nodrošināja tālākizglītību, noteica sertifikācijas un resertifikācijas standartus.

Nozīmīgs notikums ir Psihologu likuma pieņemšana, kas palīdzēja sakārtot izglītības standartus, noteica nepieciešamās profesionālās kompetences, kā arī tas, ka psihoterapijas speciālisti tika iekļauti profesiju klasifikatorā, tādējādi legalizējot to psihoterapeitu darbu, kuri pārstāv humānistiskās psihoterapijas virzienus. Jāmin arī supervizora profesijas iekļaušana profesiju klasifikatorā. Kaut arī šie procesi tiešā veidā skar galvenokārt profesionālo vidi, tie tomēr rada arī pozitīvu iespaidu plašākā mērogā.

Jebkurā profesionālajā jomā ir nepieciešama nemītīga attīstība, sekošana līdzī jaunākajām tendencēm. Psiholoģiskajā palīdzībā tas ir īpaši nozīmīgi. Strādāšana šajā jomā nozīmē noteiktu dzīvesveidu – nepārtrauktu mācīšanos, ētikas principu ievērošanu, spēju konceptualizēt notiekošo, rūpes par savu psihohigiēnu. Šī pastāvīgās attīstības nepieciešamība man palīdz saglabāt interesi un noteikt nākamos profesionālos izaicinājumus.

Kopīgiem spēkiem jāturpina izglītēt Latvijas sabiedrību par psiholoģiskās palīdzības jomām, jāskaidro, ko tajās dara un kādi ir to uzdevumi. Jānodrošina psiholoģiskās palīdzības pieejamība reģionos, jo šobrīd trūkst speciālistu, īpaši skolu psihologu. Jāievieš supervīzija izglītībā.

Ja varētu iesēties laika mašīnā un aizceļot nākotnē, gribētos redzēt, ka mēs dzīvosim tā, ka psiholoģiskā atbalsta profesijas nemaz nebūtu vajadzīgas. Tik drīz jau tas droši vien nenotiks. Domāju, ka nākotnē nozīmīgi būs attiecību jautājumi. Ne tikai starp cilvēkiem, bet arī ar tehnoloģijām. Arī dzīves jēgas jautājumi.

### Par mani pašu

Ticu, ka ikvienam cilvēkam dzīvē ir savs aicinājums jeb misija, kas jāizpilda. Katram uzticētais uzdevums ir tikpat unikāls kā viņam dotā iespēja to piepildīt. Sevi es izjūtu kā sistēmas daļu – līdzīgi kā Visums ar zvaigznēm. Katrai ir sava vieta, arī man. Sevi varu raksturot ļoti dažādi – esmu sieviete, rāsas lāse, mamma, omīte, meita, māsa, okeāns, psihoterapeite, supervizore, pasniedzēja, smilga, kolēģe, dabas bērns, draudzene... Šo sarakstu varētu turpināt vēl ilgi.

Vēlmes ir mans dzinējspēks! Man to vienmēr ir bijis daudz! Brīžiem netieku tām līdzī... Es vēlos nodzīvot lietderīgu, skaistiem mirkļiem piepildītu dzīvi. Galvenais, lai nezūd vēlme kaut ko gribēt un spēks realizēt savus sapņus. Līdz šim tas ir izdevies. Arī pirmo bērnības sapni par profesiju esmu realizējusi – bērnībā gribēju kļūt par skolotāju. Te nu es esmu. Ikviens kaut ko dzīvē ir saņēmis, tāpat katrs var kaut ko dāvēt arī citiem. Es varu veltīt savu laiku. Ko vari tu?

Es iedvesmojos no dabas. Dzīvoju laukos, meža ieskaudā kalna galā. Mans televizors ir ainavas aizloga. Dabā smeļos spēku. Piemēram, vasarā pieceļoties līdz ar saules lēktu, var just, kā viss dabas spēks burtiski ielīst manī – skan putnu dziesmas, rīta migliņa ceļas augšup, rasa kņudina pēdas, visapkārt ir tik daudz smaržu un krāsu. Iedvesmu var iegūt, tumšā naktī skatoties zvaigznēs vai dabas spēkā, kad plosās negaiss. Daba man palīdz aptvert savu iekšējo kodolu un rast līdzsvaru. Man ļoti patīk izveidot kaut ko jaunu no vecām lietām – tā nodrošinu radišanas prieku sevī. Iedvesmas avoti noteikti ir apkārt esošie cilvēki. Katrs satiktais cilvēks ar savu dzīvesstāstu liek domāt par sevi, aizņemties atziņas, ko varu lietot savā dzīvē. Mana labsajūtas formula sastāv no trīs elementiem: pozitīvi cilvēki + labs miegs + pirts. Pirts mani atgriež pie stabilitātes, miera un labsajūtas. Man patīk pļaut zāli, ravēt puķes – fiziski darbi sakārto domas.

Katram ir vajadzīga sava virsotne! Mans Everests ir tas viss, kam kādreiz esmu teikusi: “Nē, to gan es nespēju, tas nav man, man nesanaāks!” Ir jāsniedzas tālāk, nekā rokas spēj satvert, jo kam gan citam ir domātas virsotnes!

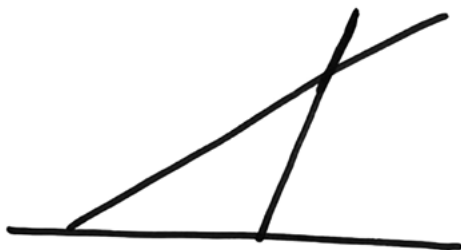
Ļoti jau gribētos noķert to pasakā mītošo zelta zivtiņu, bet, ņemot vērā, ka pati strādāju palīdzošajā profesijā, pirmais jautājums, kas nāk prātā: “Kā es varētu parūpēties par zelta zivtiņu, jo no viņas visi prasa tik daudz?” Es viņai lūgtu stipru veselību, iespēju nebeigt fantazēt un vēl ļoti gribētu ielūkoties nākotnē – kāda pasaule būs pēc simts gadiem. Savukārt reālajā pasaulē gribu atrast līdzsvaru starp profesionālajām interesēm, mērķiem un personīgo dzīves telpu. Tas ir liels izaicinājums, un, jāatzīst, ka man tas ne vienmēr labi izdodas.

### Mana psiholoģiskās palīdzības metafora

Mana metafora psiholoģiskai palīdzībai ir Visuma simbols, aplis, – pabeigtības un veseluma simbols. Psiholoģiskās palīdzības mērķis ir atgriezt cilvēkā viņa veselumu, saikni pašam ar sevi un apkārtējiem, saikni ar garīgām kategorijām.

Grāmatas lasītājiem novēlu spēt ticēt kaut kam vairāk nekā tam, ko zināt!

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



“Pamats”.

---

*Stāstu pierakstīja **Marta Brakmane**,  
RSU maģistra studiju programmas “Supervīzija”  
1. kursa studente*

## Mg. soc. Inese Stankus-Viša



Supervizore, sociālā darbiniece, pasniedzēja.

**Dzimusi:** 1976. gadā Jelgavā.

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** sociālā pedagoģe Rīgas Raiņa 8. vakara (maiņu) vidusskolā; vadītāja Krīzes centrā ielas bērniem "Marsa gatve"; sociālā darbiniece darbā ar grupām Rīgas sociālajā dienestā; supervizore dažādās jomās; Latvijas Supervizoru apvienības dibinātāj biedre un valdes priekšsēdētāja; Eiropas Nacionālo supervīzijas organizāciju asociācijas viceprezidente.

**Atziņa:** Tie, kas tic mūsu spējām, ne tikai pamudina mūs. Viņi arī rada mums vidi, kurā ir vieglāk gūt panākumus. (Džons H. Spāldins)

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Mans darbs ir saistīts ar supervīziju – supervīzēju dažādu nozaru profesionāļus. Mana pirmā saskare ar supervīziju bija 90. gadu beigās, kad studēju sociālo darbu. Savu darbu gribējās veikt ļoti labi, tāpēc sāku interesēties par supervīziju. Tā ir nepieciešama, lai sociālo darbu veiktu kvalitatīvi.

Kopā ar kolēģiem meklējām veidus un instrumentus, kas palīdzētu profesionāli attīstīties. Skaidrs šajā laikā bija viens, proti, iespēju nav daudz. Bet es atradu supervīziju,

kurai ļoti noticēju, man tā patika. Saprātu, ka tā ir kaut kas tāds, ko arī es varētu darīt, un pievērsos supervizora profesijas apgūšanai.

Esmu viena no supervizora profesijas attīstības aizsācējām Latvijā un esmu ietekmējusi to, ka supervizora profesiju Latvijā skata plašākā, Eiropas, kontekstā. Desmit gadu biju Latvijas Supervizoru asociācijas valdes priekšsēdētāja, aktīvi strādāju savā profesijā un šobrīd mācu arī jaunus supervizorus.

Attiecībā uz psiholoģisko palīdzību Latvijā: ja atskatos atpakaļ un salīdzinu, kā bija iepriekš un kā ir tagad, tad varu teikt, ka tā šobrīd ir diezgan lielā uzrāvienā, es pat teiktu – palēcienā. Cilvēki labprāt grib saņemt psiholoģisko palīdzību, atbalstu, pētīt sevi, domāt, kā labāk dzīvot. Šobrīd psiholoģiskā palīdzība ir arī daudz pieejamāka.

Domājot par savas profesionālās dzīves nozīmīgākajiem pagrieziena punktiem, kā pirmo es noteikti gribētu minēt praksi un pirmo profesionālo pieredzi sociālajā darbā Londonā, centrā “Neatkarīgā dzīve”, kas cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem nodrošina neatkarīgu dzīvi. Tā bija mana pirmā iespēja strādāt citā kultūrvidē. Tieši Londonā prakses laikā es saņēmu savas pirmās supervīzijas.

Svarīgs posms manā profesionālajā dzīvē bija darbs Rīgas 8. vakara (maiņu) vidusskolā, kurā strādāju kopā ar lieliskiem kolēģiem. Es daudz mācījos no viņiem, tas bija ļoti radošs periods. Daudz eksperimentējām, pārbaudījām, radījām metodes. Noteikti jāpiemin arī darbs kā krīzes centra vadītājai ielas bērniem, darbošanās tur kopā ar kolēģiem, ar kuriem kopā daudz mācījāmies.

Nākamais posms ir laiks, kad nolēmu uzsākt darbu kā supervizore. Iesākumā strādāju tikai ar sociālajiem pedagogiem. Viens no spilgtākajiem notikumiem, kas būtiski attīstīja manu supervīzores profesionalitāti, bija Latvijas un Dānijas Labklājības ministriju sociālo iestāžu administrēšanas projekts “*Train the Trainers*”, kurā mūs mācīja par treneriem, kuri mācīs vadītājus. Dāņu pasniedzēji ar savām uz pieredzi balstītajām mācību metodēm palīdzēja attīstīt vērtības un prasmi strādāt ar dažādiem cilvēkiem. Pēc gūtās pieredzes vairs nevarēju ne mācīt, ne dzīvot kā iepriekš.

Par savām nākotnes iecerēm varu teikt, ka viens no maniem mērķiem ir labi un kvalitatīvi turpināt vadīt supervīzoru apmācības. Turpināšu arī meklēt iespējas strādāt starptautiskos projektos. Man patīk un ir ļoti svarīgs plašāks konteksts, bez tā ir grūti dzīvot un elpot, kļūst garlaicīgi. Un trešais mērķis – Eiropas kontekstā “kustināt” un virzīt tālāk supervīzora kvalitātes standartu. Manuprāt, supervīzijas jomā ir ļoti svarīgi attīstīt topošo supervīzoru izglītības kvalitāti, proti, lai tā būtu vairāk uz praksi balstīta, mūsdienīgāka. Svarīgi, lai, beidzot mācības, supervīzoram būtu laba ētiskā bāze un izpratne, lai viņš spētu ētiski strādāt.

### Par psiholoģisko palīdzību

Apskatot supervīziju psiholoģiskās palīdzības kontekstā, domāju, ka tā ir cilvēka iespēja paraudzīties uz sevi, labāk sevi saprast, saņemt atbalstu. Uzskatu, ka pagrieziena punkts psiholoģiskās palīdzības prakses attīstībai Latvijā bija laiks, kad attīstījās daudzas jomas, kurās bija nepieciešama šī profesionālā palīdzība, kā arī tas, ka sociālajiem darbiniekiem likumdošanā tika iestrādāta supervīzija kā atbalsta pasākums.



Runājot par supervīzijas profesionāli raksturojošām kvalitātēm, manuprāt, jāuzsver, ka supervizoram ir jābūt skaidriem mērķiem, izpratnei par to, kāpēc viņš vispār kādam palīdz. Supervizoram ir jāprot reflektēt, jāspēj veidot drošas un uzticības pilnas attiecības, jābūt radošam, ar humora izjūtu.

Domājot par svarīgāko, kas būtu jāattīsta psiholoģiskās palīdzības prakses jomā mūsu valstī, pēc manām domām, jāfokusējas uz speciālistu. Proti, ir jānodrošina viņam atbalsts un palīdzība, īpaši profesijās, kurās cilvēki izdeg, saskaras ar sarežģītām situācijām.

Savukārt viens no svarīgākajiem jautājumiem, kurš būs jārisina psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem pēc 10 vai 20 gadiem, manuprāt, būs digitalizācija – kā dabūt klientu kabinetā, jo viss būs digitalizēts. Un otrs – ātrums. Pieaug tendence visu darīt ātri. Paātrinājums būs vēl izteiktāks. Trešais jautājums varētu būt vientulība. Vientulības jautājumi varētu būt aktuāli šajā tehnoloģiju un digitālās komunikācijas kontekstā.

### **Mani skolotāji**

Lielā nozīme manā dzīvē ir bijusi maniem skolotājiem. Kā pirmos es varētu nosaukt savus kolēģus, ar kuriem esmu strādājusi kopā komandā. Es mācos attiecībās, no pieredzes, kopīgi darot. Kā otros es nosauktu daļu pasniedzējus. Vēl noteikti gribu minēt savus klientus un supervīzējamus. Savā supervīzora profesionālajā darbībā esmu no viņiem visiem daudz mācījusies un turpinu mācīties.

### **Par mani pašu**

Raksturojot sevi kā sabiedrības un Visuma daļu, man nāk prātā, ka Visums ir liels un milzīgs un cilvēki ir kā putekliši, kas ņemas un rosās. Esmu viens no šiem puteklišiem. Taču, kad “iezūmēju” Visumā, tad redzu – jā, es šeit esmu, es daru, es zinu, ka kādā mazākā kontekstā es ko ietekmēju. Man ir tāda pilnīga paļaušanās uz to, kas notiek, uz Visuma kārtību. Kontekstā, kurā es darbojos un esmu, es dzīvoju ar pārliecību, ka esmu darītāja – es daru –, es varu kaut ko ietekmēt, es varu veidot, es varu darīt citādi, es varu izdarīt kaut ko labāk. Bet, kad atkal paskatos tālumā, tad jāatzīst savu iespēju robežas. Jā, ir iespējas un to robežas.

Ja man jautā, kas es esmu un ko vēlos, tad saku, ka esmu sieviete, kas mēģina nodzīvot savu dzīvi tā, lai pašai par to būtu prieks, un mans izaicinājums kā cilvēkam, kurš pietiekami aktīvi darbojas savā profesionālajā jomā, vienmēr ir bijis noturēt to balansu (iespēju robežās), lai darbs nav viss, kas ir šajā dzīvē. Es vēlētos būt vēl lielākā līdzsvarā. Kaut arī tas varbūt izklausās klišejiski, bet vēlos, lai varētu dot iespēju dzīvot aizvien labāku dzīvi. Šodien es varu palīdzēt iedot telpu, vietu kādam – ne tikai vienam cilvēkam, bet arī cilvēku grupai vai pat organizācijai. Varu apstāties, padomāt, ieraudzīt savas vēlmes. Es vairāk vēlos iedot tādu telpu, kurā cilvēks var gūt atvieglojumu.

Esmu ļoti vienkāršs cilvēks, ja runā par vaļaspriekiem un iedvesmu. Mans iedvesmas avots ir saistīts ar cilvēciskām attiecībām. Lai iedvesmotos, man ir vajadzīgas interesantas, dažkārt varbūt izaicinājumu pilnas attiecības. Mani iedvesmo interesanti cilvēki, kurus satieku un dzirdu. Tas paceļ mani spārnos un liek gribēt kaut ko darīt. Mani iedvesmo ceļošana. Man patīk iepazīt kaut ko atšķirīgu, pabūt citās valstīs. Daba sniedz sirdsmieru. Man ļoti patīk pavadīt laiku dabā, sēdēt uz terases un vērot priedes un mežu.

Apsēsties un vērot, klausīties, kā putni dzied. Vai arī kopējas ģimenes vakariņas, pastaiga līdz jūrai. Man arī patīk viss, kas ir saistīts ar stilu, modi, iepirkšanos. Mani “velk” kaut kas vienkāršs. Vienkārši pasēdēt, neko nedarīt. Man nav vajadzīga liela rosišanās, mieru sniedz viss, kas saistīts ar nekā nedarišanu, – izgulēšanās, ilga filmu skatīšanās, jaukas tikšanās ar draugiem, smieklī. Tas man palīdz atjaunoties.

Uz jautājumu, kas ir mans Everests, nav viegli atbildēt. Ja es līdz kādiem 38 gadiem ļoti skaidri zināju, kur es gribu nokļūt, tad šodien mans Everests ir zināt, kas ir mans Everests.

Ja zelta zivtiņa izpildītu manas trīs vēlēšanās, tad es gribētu palūgt brīvbiļeti uz visiem pasaules transportlīdzekļiem. Otra mana vēlēšanās – es gribētu tādu brīnumgrāmatu, kurai tajos dzīves mirkļos, kad uznāk šaubas vai liekas, ka nevar saprast, ko un kā darīt, varētu uzdot jautājumu, atvērt grāmatu kādā noteiktā lappusē un saņemt iedvesmu vai atbildi. Ir reizes, kad gribas atbildes. Un vēl es palūgtu, vai ir iespējams kādā veidā mazināt cilvēkiem ciešanas. Tādas nopietnas, dziļas cilvēku ciešanas mani ietekmē.

### **Mana psiholoģiskās palīdzības metafora**

Ja psiholoģiskā palīdzība jāizsaka metaforā, tad tā varētu būt upe, piemēram, Gauja. Vietām mierīga, vietām ar krācītēm. Un vēl laiva, kas peld, un airētājs, kas mēģina laivu virzīt pa upi. Pret straumi nepapeldēsi. Laiva iet pa straumi, sastop krācītes, tad ir jāiespringst, vairāk jāpaairē, brīžiem jāapbrauc šķēršļi.

### **Noslēguma akcenti**

Noslēgumā gribu uzsvērt, ka, manuprāt, svarīgi ir atrast balansu. Ja es strādāju psiholoģiskās palīdzības jomā, ir būtiski saprast savu lomu, uzdevumu un iespēju robežas, palikt neitrālai, bet būt iesaistītai. Droši vien arī saprast, ka psiholoģiskās palīdzības profesija ir pietiekami nozīmīga, bet tajā pašā laikā neidealizēt to. Un vēl ir ļoti svarīgi, lai psiholoģiskās palīdzības sniedzēji dzīvo kontekstā ar pasauli, citiem pasaules notikumiem. Jāredz, kas notiek apkārt, jāreaģē uz vides un sabiedrības izmaiņām. Tas ir būtiski, jo mēs nepastāvam autonomi, mēs esam lielā saķerē ar citiem. Svarīgi ir gan nepazaudēt savu identitāti, gan nenorobežoties idealizētajā čaulā, domājot, ka mēs ar kaut ko esam īpašāki.

Mans vēlējums lasītājiem, iepazīstot šos visus dažādos stāstus, ir gūt kādas atziņas, iedvesmu. Neapstāties pie tā, kas ir. Iedvesmoties!

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



“Sinergija”.

---

*Stāstu pierakstija **Līga Vaite**,  
RSU maģistra studiju programmas “Supervīzija”  
1. kursa studente*

## Mg. art., Mg. sc. sal. **Elza Straziņa**



Bijusī pasniedzēja Rīgas Stradiņa universitātē un Latvijas Mākslas terapijas asociācijas (LMTA) valdes locekle, vizuāli plastiskās mākslas terapeite, mākslas pedagoģe, kulturoloģijas un angļu valodas skolotāja, Eiropas Mākslas terapijas federācijas (EFAT) dibinātāj biedre, EFAT Komunikācijas komitejas koordinatore un LMTA pārstāve EFAT.

**Dzimusi:** Smiltēnē.

**Izglītība:** bakalaura grāds pedagoģijā ar kulturoloģijas un mākslas vēstures skolotāja kvalifikāciju; maģistra grāds veselības aprūpē un mākslas terapeita kvalifikācija ar specializāciju vizuāli plastiskajā mākslas terapijā; akadēmiskais maģistra grāds mākslā kultūras studijās. Studēju profesionālajā maģistra studiju programmā "Skolotājs" ar specializāciju vidējās izglītības angļu valodas skolotājs, kā arī tālākizglītības programmā smilšu spēles terapijā.

**Darba dzīves pieturas punkti:** darbs gan kā skolotājai, gan kā mākslas terapeitei Latvijas un Eiropas mērogā, aktīvi iesaistoties arī mākslas terapijas kā profesijas pilnveidē un popularizēšanā. Biju sastādītāja un viena no galvenajām autorēm krājumam "Izvērtēšana mākslas terapijā: principi un metodes". Esmu Eiropas Mākslas terapijas federācijas dibinātāj biedre un Komunikācijas komitejas koordinatore, Latvijas Mākslas terapijas asociācijas pārstāve federācijā, vairākus gadus darbojos arī Latvijas Mākslas terapijas asociācijas valdē un strādāju Rīgas Stradiņa universitātē. Šobrīd kā mākslas terapeite praktizēju privātpraksē Cēsīs.

**Atziņa:** Jo vairāk tu apgūsti, jo vairāk tu iegūsti. (V. Bafets)

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Mans ceļš uz mākslas terapiju sākās, studējot kulturoloģiju un mākslas vēsturi bakalaura programmā Latvijas Universitātē. Studiju laikā bija vairāki kursi, kuros es uzzināju, ka Latvijā tiek praktizēta mākslas terapija. Tā tolaik bija vēl ļoti jauna profesija, bet es jau tad sapratu, ka tā ir radīta man. Mākslas terapija apvieno psiholoģiju, medicīnu un mākslu – trīs jomas, kas mani vienmēr ir ļoti interesējušas. Skolas laikā es domāju, ka būšu ģenētiķe, un uzreiz pēc vidusskolas aizgāju mācīties ģenētiku. Bet manā skatījumā tā tomēr bija nedaudz par “sausu”, man kaut kā trūka – mākslas. Tāpēc es aizgāju apgūt kulturoloģijas un mākslas vēstures skolotāja profesiju.

Pēc tam sapratu, ka nākamais studiju posms būs mākslu terapija. Ja mēs runājam par cilvēku no holistiskas perspektīvas, tad ir skaidrs, ka mākslu terapija kā psiholoģiskās palīdzības joma ārstēšanas procesā ir ļoti nozīmīga. Domāju, ka tā veicina vispārējo cilvēka labizjūtu, proti, to, kas tikai ķermeniski centrētā medicīnā pietrūkst.

Runājot par nozīmīgākajiem pagrieziena punktiem savā profesionālajā dzīvē, es varētu minēt, pirmām kārtām, jau bērnības pieredzi. Mana ģimene, draugi, skolotāji, vide, kurā uzaugu, veicināja mani tādu īpašību attīstīšanos un interešu izveidi, kas virzīja manu ceļu pretī mākslas terapijai. Otrkārt, noteikti tas bija mans studiju laiks mākslu terapijas maģistrantūrā. Zinošie un atbalstošie RSU pasniedzēji, ārzemju vieslektori, kursa biedri, darbs dažādās prakses vietās, tostarp *Erasmus* prakse Londonā, man sniedza būtiskas zināšanas un pieredzi, kas veidoja mani kā daudzpusīgu profesionāli un ļāva man izprast savu vietu citu profesionāļu vidū. Treškārt, kā nozīmīgu pieturpunktu uzskatu darbu RSU un LMTA valdē, kā arī asociācijas pārstāvēšanu Eiropas Mākslas terapeitu “tīmekļa” grupā (angliski – *Network of European Art Therapists (NEAT)*), kas vēlāk izauga par Eiropas Mākslas terapijas federāciju. Darbs šajās grupās ir paplašinājis manu redzesloku profesionālā kontekstā, ļaujot iepazīt un izprast arī citu valstu mākslas terapijas profesijas pieredzi, dibināt kontaktus un veidot sadarbību. Viennozīmīgi varu apgalvot, ka mākslas terapijas attīstība Latvijā kalpo kā paraugs lielākajai daļai Eiropas (un pasaules) valstu, kurās tā kā profesija vēl nav atzīta valstiskā mērogā un tai nav vienotu standartu.

Kā būtisku ieguldījumu profesijā, pirmkārt, varu nosaukt savu maģistra darbu, kurā es ar kursabiedreni Margaritu Stoļarovu adaptēju uz mākslu balstītu izvērtēšanas instrumentu “Tilta zīmējums”. Instrumenta adaptācija notika laikā, kad profesijā bija nepieciešami dažādi izvērtēšanas instrumenti, ko lietot praksē. Vēl, protams, krājuma “Izvērtēšana mākslas terapijā: principi un metodes” sastādīšana. Zinu, ka arī pašlaik daudzi studenti izmanto to savās studijās.

Otrkārt, man nozīmīgi bija strādāt Rīgas Stradiņa universitātē, piedalīties programmas īstenošanā, veidot saikni starp Latviju un Eiropu, īpaši dalīties ar Latvijas praksi mākslas terapijā, ko citur ļoti novērtē. Kā visaugstāko ieguldījumu profesijā gan uzskatu to, ka biju viens no tiem cilvēkiem, kas dibināja Eiropas Mākslas terapijas federāciju – darbojos

grupā, kura veidoja tās statūtus, biju klāt 2018. gada 12. aprīlī Briselē, Beļģijā, kad tika parakstīts notariālais dekrēts. Lepojos, ka varēju un vēl joprojām varu pārstāvēt Latviju šajā organizācijā. Latvija bija viena no pirmajām valstīm, kas aktīvi sāka darboties NEAT, kas šādu federāciju vēlējas izveidot.

Mani nozīmīgākie profesionālie mērķi ir līdzdarboties Eiropas Mākslas terapijas federācijas pirmajā konferencē, kas notiks 2021. gadā Latvijā. Esmu ļoti lepnā, ka konference notiks tieši šeit. Vēlos attīstīt un pilnveidot savu mākslas terapeita privātpraksi, darbā pielietojot *Theraplay*, smilšu spēles terapijas un ekspresīvās terapijas metodes, kā arī, protams, apgūt jaunas metodes. Man būtiski ir atrast savu nišu mākslas terapijā. Turpināšu darbu Eiropas Mākslas terapijas federācijā, pārstāvot tajā LMTA. Un noteikti nekur neizpaliks studijas doktorantūrā. Tām lēnām gatavojos, mēģinu apzināt un aptvert tēmu, kurā iegrimt un ko kārtīgi izpētīt. Iespējams, atgriezīšos pie izvērtēšanas instrumentiem.

### Mani skolotāji

Kā savu nozīmīgāko skolotāju mākslas terapijā varu minēt, pirmkārt, profesori Kristīni Mārtinsoni, kura ir mākslas terapijas celmlauze Latvijā un kura bija arī mana maģistra darba vadītāja. Es sapratu, ka mani ļoti interesē izvērtēšanas instrumenti, un ar profesores palīdzību nonācu līdz skaistam radošam un intelektuālam produktam – krājumam “Izvērtēšana mākslas terapijā: principi un metodes”. Kristīne Mārtinsone bija arī tā sasaiste, kas aizveda mani pie darba NEAT, kas vēlāk pārtapa Eiropas Mākslas terapijas federācijā. Professore bija viena no pirmajiem cilvēkiem, kas Eiropas kontekstā sāka runāt par Eiropas mākslas terapijas organizācijas izveides nepieciešamību.

Svarīga skolotāja man bija Anda Upmale, mūsu specializācijas vadītāja. Pie Andas Upmales gāju arī sagatavošanas kursos mākslas terapijā. Viņa man ļāva ielūkoties profesijā pirms studijām un mani ļoti iedvesmoja.

Jāmin arī skolotāji ārzemēs, mani kolēģi Eiropā. Īpaši vēlos izcelt Mariju Dēliju, kas ir Eiropas Mākslas terapijas federācijas prezidente. No viņas es mācos apņēmību un daudzpusību profesijā, spēju uz attīstīšanos profesionāli un personīgi. Tāds entuziasms, tāda pieredze, kas nāk no viņas, ir apbrīnojama.

### Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums

Psiholoģiskā palīdzība ir atbalsts cilvēkam, lai nonāktu pie tā, kas viņā jau ir, lai apzinātu savus resursus. Bet specifiski runājot par nozīmīgākajām mākslu terapiju raksturojošām kvalitātēm, jāmin radošums, kas palīdz izkāpt no ierastajām situācijām, patēriem (uzvedības, rīcības vai uzvedības veida, kas sistemātiski atkārtojas).

Visnozīmīgākais psiholoģiskās palīdzības prakses attīstības pagrieziena punkts Latvijā, ja runājam par mākslu terapiju, ir fakts, ka tā ir atzīta kā veselības aprūpes profesija, tai ir vienots standarts un tehnoloģijas. Kā jau minēju, Latvija kalpo par paraugu daudzām citām valstīm mākslas terapijas profesijas attīstībā. Daudzi ārzemju kolēģi patiešām slavē mūsu sasniegumus. Šobrīd mākslu terapija arvien attīstās un aug. Cerams, ka nākotnē būs vairāk prakses iespēju ne tikai Latvijā, bet arī ārzemēs.

Atbildot uz jautājumu par to, kas psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem būs jārisina pēc 10 un 20 gadiem, es teiktu – būs jāattīstīta problēmu risināšanas prasmes, kā arī savstarpējo attiecību veidošanas prasmes. Sociālie mediji ir radījuši tādu dīvainu paradoks – cilvēks dzīvo virtuālā kontaktā ar citiem, bet baidās no reālas sarunas ar īstiem cilvēkiem.

Simbols, kas, manuprāt, raksturo psiholoģisko palīdzību, – kopā sadevušās rokas.

### **Par mani pašu**

Bērnībā es vēlējos kļūt par ģenētiķi, kosmetoloģi vai FIB aģenti. Tagad mana galvenā vēlme dzīvē ir atpazīt un izmantot visas tās iespējas, kas ļautu man sasniegt savu tādu vislabāko “Es”, kāds vien var būt. Šodien par sevi varu teikt, ka es esmu cilvēks, kurš vienmēr mēģina atklāt kaut ko jaunu un mācīties. Tas man ir ļoti svarīgi. Pašlaik mācos spēlēt čellu. Vēl man ir būtiski dalīties ar savām zināšanām ar citiem.

Domāju, ka varu palīdzēt, esot blakus. Mēs katrs esam sabiedrības daļa un tās atspulgs, tās virzītājspēks un dzīvības spēks.

Mani iedvesmas avoti un vaļasprieki ir dažādi. Es ļoti daudz lasu par dažādām tēmām. Man ļoti patīk arvien kaut ko jaunu uzzināt. Nezināmais mani iedvesmo. Ikdienas paradumi sirdsmieram – tie arvien mainās, bet noteikti vajag palasīt grāmatu, klausīties mūziku, radoši izpausties, izmantot ūdensprocedūras – dušu, vannu, peldēt. Ļoti bieži pirms miega meditēju. Veicu jogu, pastaigājos dabā.

Mans Everests reiz bija uzrakstīt grāmatu. Tas notika. Tagad es ļāju Everestam atklāties pašam. Savukārt trīs vēlēšanās zelta zivtiņai – šis ir jautājums, par ko es esmu domājis. Vēlēšanās ir tāda nedaudz bistama teritorija, jo tās ir pareizi jāformulē. Šajā brīdī es formulētu savu vēlēšanos tā: spēt ieraudzīt, atpazīt un izmantot tās iespējas, kas man varētu ļaut sasniegt to savu augstāko “Es” virsotni. To vislabāko versiju, kāda es varētu būt. Protams, ir labi būt tādām, kāds esi, bet vienmēr jau var attīstīties. Es ceru nepazaudēt vēlmi attīstīties. Lai notiek, kā ir jānotiek!

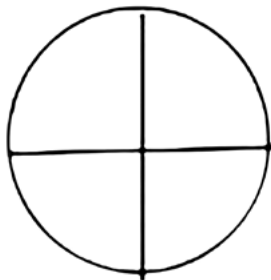
Novēlējums grāmatas lasītājiem – spēt ieraudzīt šajā grāmatā to domu vai ideju, kas viņiem šajā brīdī ir visnepieciešamākā.

### **Noslēguma akcenti**

Esmu ļoti priecīga, ka ir mākslas terapija, ka man bija iespēja to studēt un ir iespēja to praktizēt. Noteikti aicinu cilvēkus pamēģināt mākslas terapiju kaut tikai tādēļ, lai ieraudzītu savus resursus. Mākslas terapijā var tik daudz ko iepazīt, tik daudz ko izpētīt! Es nekad bez mākslas terapijas nebūtu atklājusi tik daudzas savas personības šķautnes. To novēlu arī citiem.



**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



“Pilnība vai vispusība. Vispusība!”

---

*Stāstu pierakstīja **Ilze Lismane**,  
RSU maģistra studiju programmas “Mākslas terapija”  
1. kursa studente*

## Mg. psych. Kristīne Šneidere



Asistente Rīgas Stradiņa universitātes Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā, Rīgas Stradiņa universitātes Militārās medicīnas pētījumu un studiju centrā.

**Dzimusi:** Rīgā.

**Izglītība:** humanitāro zinātņu bakalaura grāds (*Bc. philol.*) studiju programmā "Angļu filoloģija" Latvijas Universitātē; psiholoģijas bakalaura grāds (*Bc. psych.*) studiju programmā "Psiholoģija" Rīgas Stradiņa universitātē; psiholoģijas maģistra grāds (*Mg. psych.*) studiju programmā "Veselības psiholoģija" Rīgas Stradiņa universitātē, šobrīd studijas Rīgas Stradiņa universitātes doktorantūras studiju programmā "Psiholoģija".

**Nozīmīgākie darba dzīves pieturas punkti:** pētniece Rīgas Stradiņa universitātē (kopš 2015. gada); psiholoģe Nacionālajā rehabilitācijas centrā "Vaivari" (2016–2018); asistente Rīgas Stradiņa universitātes Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā (kopš 2017. gada).

**Atziņa:** let plūsmā (bet neaizmirst par airiem)!

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Kā jaunajam, vēl tikai topošajam profesionālim ir sarežģīti raksturot savu piederību darba pasaulei un savu iesaisti profesionālajā dzīvē, jo būtisku ieguldījumu psiholoģiskās palīdzības praksēs attīstībā vēl neesmu paguvusi sniegt. Tomēr esmu viena no pirmajām pētniecēm Latvijā, kas iesaistās pētījumos par kognitīvās neirozinātnes jautājumiem un

cenšas attīstīt šo virzienu, nedaudz autodidaktiski virzoties no kognitīvās psiholoģijas uz kognitīvo neurozinātni. Ceļa izvēle bija ļoti personiska, un ceļš bija garš.

Mana pirmā izglītība bija angļu filoloģijā. Studējot ceturtajā kursā, viens no obligātajiem studiju kursiem bija vispārīgā psiholoģija, kurā viena no tēmām bija kognitīvā psiholoģija. Jāatzīst, ka psiholoģijas lekcijas parasti neapmeklēju, taču to vienu reizi, kad ieradās uz lekciju, runa bija tieši par kognitīvo psiholoģiju. Un pirmo reizi es tā īsti, tīri ieklausījos un aizdomājos par to, kā notiek kognitīvie procesi, kas ir atmiņa, kā notiek kustības. Manī kaut kas it kā ietrīcējās. Pēc šīs lekcijas individuāli aprunājos ar lektori, taču neturpināju attīstību šajā jomā, jo plānoju studēt antropoloģiju un kļūt par lielu un svarīgu antropoģi. Bet doma par kognitīvo psiholoģiju palika un urdīja. Gadu vēlāk nejausi satiku kādu savu paziņu, kura apmaiņas programmas ietvaros bija apguvusi arī kognitīvās psiholoģijas kursu un aizdeva man grāmatu kognitīvajā psiholoģijā. Un tā mani iedvesmoja. Pēc pusotra gada man bija drosme uzsākt studijas Rīgas Stradiņa universitātes psiholoģijas programmā, tiesa, vēl domāju – vai es to varu? Jā, izskatās, ka varu!

Sevi izaicināju arī, uzsākot profesionālo darbību kā psiholoģe. Arī tā bija nejausība. Meklēju darbu un ievēroju darba piedāvājumu Nacionālajā rehabilitācijas centrā "Vaivari". Tur minētie darba pienākumi ietvēra arī kognitīvo izvērtēšanu. Lai gan jau tobrīd biju pārliecināta, ka nebūšu praktiķe, ka esmu dzimusi akadēmiskajai videi, devos sevi pārbaudīt, būdama pilnīgi droša, ka mani darbā nepieņems. Tomēr pieņēma. Nonācu Internās medicīnas nodaļā, kurā ārstējas galvenokārt pacienti ar kardiovaskulārām slimībām un muguras smadzeņu bojājumiem. Tobrīd studēju RSU "Veselības psiholoģijas" maģistra studiju programmā. Tā bija prātam neaptverama mācību pieredze. Tur bija, ko redzēt, dzirdēt, saņemt. Un cerams, ka arī es ko devu. Šī pieredze mani bagātināja veiksmīgākam darbam universitātē gan kā pētniecei, gan kā docētājai. Šī pieredze man arī parādīja to, kas Latvijā ir mazattīstīts, proti, psihologa loma rehabilitācijas speciālistu komandā.

Labi, ka RSU studijās apgūvām ievadu psihosociālajā rehabilitācijā. Taču ar to nebija gana. Meklēju informāciju un atklāju, ka tā nav tikai Latvijas, bet gan plašāka mēroga problēma. Joprojām trūkst pētījumu, nemaz nerunājot par vadlīnijām, piemēram, par pacienta ar muguras smadzeņu bojājumu adaptēšanos jaunajai situācijai. Tik vienkāršs jautājums – ko darīt sievietei pēc muguras smadzeņu bojājuma, kā viņai veidot jaunas attiecības? Tas ir milzīgs, plašs, ļoti vajadzīgs pētniecības lauks, un pētījumu rezultāti profesionāļiem būtu svarīgi. Protams, notiek attīstība.

Man pašai vienmēr primāra ir bijusi izaugsme, tādēļ priecājos par iespēju reflektēt par dzīves pagriezieniem. Pēc rakstura esmu diezgan mērķtiecīga un parasti cenšos darboties pēc plāna, tomēr laika gaitā saprotu, ka dzīve ir plūsma un tās līkloči nav paredzami. Šķiet, ka pirmais pagrieziens punkts, kas mani atveda šeit, bija 10. klasē gatavotais zinātniski pētnieciskais darbs par pusaudžu mazvērtības kompleksiem. Tā bija pirmā reize, kad nopietni aizdomājos par psiholoģiju. Nākamais punkts droši vien bija tā liktenīgā lekcija 4. kursā. Šķiet, hronoloģiski trešais līkločis bija 2011. gadā, kad iestājos RSU un pirmo reizi izjutu savu piederību augstskolai, kas mani mudināja darboties tālāk un neatmest ar roku. Šeit īpaši būtisks bija brīdis, kad izvēlējos savu

pirmo pētījuma tēmu – viltus atmiņas. Tieši pētījuma uzsākšanas brīdī sapratu, ka eju savā virzienā. Piektais punkts profesionālajā attīstībā bija brīdis, kad uzsāku darbu Vaivaros.

### Mani skolotāji

Šajā laikā profesionālo attīstību ir veicinājuši vairāki skolotāji. Pētnieciski un pedagogiski nozīmīgākā skolotāja, protams, ir bijusi profesore Kristīne Mārtinsons, kura vienmēr ir atbalstījusi, mudinājusi un sniegusi palīdzīgu roku pat brīžos, kad vēl pati neapzinājos šīs rokas nepieciešamību. Viņa palīdzēja saprast, ka man pašai ir jāizdara, pašai ir jāsaprot, pašai ir jāpieņem, ka būt bedrē ir normāli, tas ir pat nepieciešams, un tas nenozīmē, ka no tās nevar tikt ārā.

Nozīmīga skolotāja ir bijusi arī psiholoģe Jeļena Harlamova, pie kuras pirmo reizi klausījās neiropsiholoģijas kursu un ar kuru esmu piedzīvojuši ļoti dažādas lomas: studenta – docētāja, studenta – darba vadītāja, psihologa – pārrauga un arī kolēģu un draugu lomas. Noteikti varu minēt arī docenti Jeļenu Koļesņikovu, kura bija pirmais cilvēks, kas mani ievada psiholoģiskās konsultēšanas pasaulē un parādīja, ka psihologs ir cilvēks, kurš drikst kļūdīties, bet kuram jāspēj reflektēt par savām kļūdām. Savukārt docentes Jeļena Ļevina un Viktorija Perepjolkina man parādīja, ka statistika ir reāli “forša”, tas ir veids, kā izstāstīt stāstu ar skaitļiem.

Savā profesionālajā dzīvē augsti novērtēju arī katedras kolēģi Janu Duhovsku. Kaut arī viņa nekad tieši mani nemācīja, viņa man ir daudz devusi ar savu racionālo pieeju sarunās, ar spēju sniegt atgriezenisko saiti, kas manu haosu spēj momentā savākt un pārvērst grāmatplauktā, un ar savu izteikto cilvēciskumu un patiesumu. Kaut arī ne psihologs, tomēr nozīmīgu lomu manā pētnieciskās darbības attīstībā ir spēlējis arī ārsts neirologs *Dr. med.* Ainārs Stepens, viens no maniem promocijas darba vadītājiem, kas palīdzēja ieraudzīt, ka ir gan pētniecības aizraujošā puse, gan arī papīru ceļš, kas jānoiet, lai līdz pētījumam tiktu.

### Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums

Psiholoģiskās palīdzības definīcija Latvijā vēl tiek attīstīta, un, lai to paveiktu, tiek īstenoti pētījumi. Manā skatījumā psiholoģiskā palīdzība primāri ir profesionāla speciālista sniegtais atbalsts, lai palīdzētu cilvēkam maksimāli pilnvērtīgi funkcionēt biopsihosociālā modeļa izpratnes ietvaros. Tā ietver uz pētījumiem balstītas metodes, kuras lieto apmācīti un zinoši speciālisti. Taču koncepts ir daudzdimensionāls, un pie tā izpratnes vēl jāpiestrādā arī mums pašiem kā profesionāļiem. Šobrīd sabiedrības attieksmi pret psiholoģisko palīdzību raksturotu kā piesardzīgi augošu un piesardzīgi atbalstošu.

Kādām kvalitātēm būtu jābūt psiholoģiskās palīdzības profesionālim? Būtiska ir empātija – bez tās nav iespējams strādāt ar klientu, jo tā palīdz labāk interpretēt cilvēka pausto (vai to, ko cilvēks cenšas paust, bet nespēj verbalizēt). Mums ir jāmāca savai spoguļneironu sistēmai to saprast un sajust pašiem. Protams, psihologam jāpieņem paškontrolē, jo, protams, mums mēdz būt slikts vai ļoti labs garastāvoklis, taču, kad ienāk klients vai pacients, ir jāspēj sevi “neitralizēt” sekundes laikā. Turklāt klienti var raisīt

dažādas emocijas. Ir nepieciešama paškontrolē, lai savas emocijas tajā brīdī noturētu un pārstrādātu pēc sesijas vai nu kovīzijā vai pārraudzības sesijās / supervīzijā. Svarīga ir arī klātesamība. Nedrīkstam būt fiziski telpā ar klientu vai pacientu, bet prātā būt kaut kur citur. Tāpēc ir jāatrod veids, kā parūpēties par sevi – jāievēro psihohigiēna.

Domājot par nākotnes perspektīvām saistībā ar psiholoģiskās palīdzības attīstību, kā pirmā jānosauc psiholoģiskā konsultēšana e-vidē – psiholoģiskās palīdzības digitalizācija un mākslīgā intelekta iesaiste psiholoģiskās palīdzības sniegšanā. Mums pašiem jāturpina darbs ar sabiedrību, lai atspēkotu mītus. Sabiedrība ir jāinformē par to, ka psiholoģiskā palīdzība paredzēta ne tikai krīzes vai saslimšanas gadījumos, bet ka tā ir veselīga dzīvesveida sastāvdaļa. Domāju, ka psiholoģiskā palīdzība būs aktuāla arī pēc 20 gadiem un aktualitātes būtiski nemainīsies. Arī pēc 20 gadiem būs tie paši jautājumi, tikai pierādījumu būs vēl vairāk.

### **Mana psiholoģiskās palīdzības metafora**

Metaforiski gribētos psiholoģisko palīdzību salīdzināt ar saules ciklu. Vispirms atrodam to brīdi, kad psiholoģiskā palīdzība ir vajadzīga, tad sākam, strādājam, sasniežam rezultātu (nonākam zenītā), kurā saņemam iedvesmu un ieguvumu, tad dodamies uz saulrieta pusi un gatavojamies to absorbēt. Tad seko nakts, kuras laikā iegūto saprotam un pieņemam. Un mostamies līdz ar nākamo saullēktu, strādājam un attīstāmies tālāk.

### **Par mani pašu**

Es esmu cilvēks haoss, kas mēģina neizplesties un vienlaikus nespēj būt uz vietas. Tāds minikodollādiņš, kas turas, turas, turas. Cilvēks, kam visu laiku ir jābūt kustībā, – jādara, jākāpj, jāizaicina, jāpārvar, jāzūbūvē, jāsagrauj, jāparaud, atkal jāzūbūvē. Es bērniībā pat neiedomājos, ka varētu būt psiholoģe. Vēlējos kļūt par apkopēju zoodārzā. Gribēju strādāt ar dzīvniekiem. Skolas laikā piesaistīja žurnālistika un pat iestājos RSU studiju programmā mācīties radiožurnālistiku, taču pēdējā brīdī izlēmu studēt angļu filoloģiju. Skolas laikā patika rakstīt, un man šķita, ka būšu fantastiska tulkotāja, jo biju diezgan slikta rakstniece. Ceļš tālāk uz psiholoģiju jau ir izstāstīts.

Domāju, ka ikviena no iecerēm mani zināmā veidā raksturo (varbūt vienīgi, izņemot zoodārza apkopēju). Psihologam, līdzīgi kā žurnālistam, ir jābūt izzinošam un informētam. Angļu filoloģija, lai gan attālināta no psiholoģijas, ir devusi angļu valodas zināšanas, kas ir nenovērtējams ieguvums zinātniskajā darbā, un tās ļāvušas ieskatīties citās kultūrās, gūt labāku izpratni par tām. Šīs studijas man ir palīdzējušas iziet cauri trakajam jaunības laikam un palīdzējušas nobriest. Iekāpjot psiholoģijas lauciņā, biju jau kā tāds sūklis, kas tiešām ir gatavs pieņemt informāciju un pēc tam to izmantot.

Iedvesmu smelties varu no dažādiem avotiem, taču profesionāli visvairāk mani iedvesmo cilvēki, kas dara un rok, un atrod. Izbaudu konferences, kurās varu sēdēt un klausīties vieslektoru ziņojumus, un reizēm pieķeru sevi sēžam pilnīgi taisni, lielām acīm, nespējot atrauties no stāstītāja. Konferences bieži ir intensīvas un nogurdinošas, tomēr, atgriežoties viesnīcā, jūtu, kā man zobratiņi galvā griežas un jauniegūtā informācija integrējas manās zināšanās, manos pētījuma jautājumos, manās lekcijās. Iedvesmo arī katrs kolēģu sasniegums, veikums.

### Mani profesionālie mērķi

Domājot par saviem profesionālās izaugsmes mērķiem, jāteic, ka tie primāri saistās ar tālākas zinātniskās darbības attīstību, tostarp doktora studiju pabeigšanu un pēcdoktorantūru kādā no Eiropas vai pasaules nozīmīgākajām universitātēm. Ņemot vērā aktuālo situāciju Latvijā, profesionālais mērķis ir arī grāmatas uzrakstīšana neiropsiholoģijā un kognitīvajā psiholoģijā.

Noslēgumā mans vēlējums grāmatas lasītājiem – esiet klātesoši, esiet dzīves spēka pilni un vienmēr, pat visbriesmīgākajās situācijās, meklējiet to vienu lietu, no kuras mācīties, ko pieņemt kā savu pieredzi!

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



“Uzplaukt!”

---

*Stāstu pierakstīja **Iluta Kristīna-Everte**,  
RSU maģistra studiju programmas  
“Veselības psiholoģija”  
1. kursa studente*

## *Mg. sc. sal., Mg. paed.* **Sanita Šuriņa**



Lektore Rīgas Stradiņa universitātes  
Sabiedrības veselības un Sociālās  
labklājības fakultātes Veselības  
psiholoģijas un pedagoģijas katedrā.

**Dzimusi:** Smiltēnē.

**Izglītība:** maģistra grāds veselības zinātnē, maģistra grāds pedagoģijā.

**Atziņa:** Uzdrieksties darīt!

### **(Paš)pieredzes stāsts**

#### **Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei**

Mans ceļš, kā iesaistījos psiholoģiskajā palīdzībā, aizsākās pirms vairākiem gadiem. Pēc pamatprofesijas esmu pedagoģe un mūziķe. Strādājot skolā un mācot jaunos mūziķus, man pamazām radās interese, vai un kā vēl mūziku ir iespējams lietot citos aspektos, ne tikai kā mākslu. Tādēļ izlēmu studēt mūzikas terapiju. Tomēr dažādu apstākļu dēļ šajā profesijā tikpat kā neesmu darbojusies. Šobrīd es strādāju augstskolā un pasniedzu pētījumu metodoloģiju studentiem, kuri apgūst psiholoģiskās palīdzības profesijas.

Ikdienā vienlaikus darbojos vairākās profesionālajās vidēs, kas netieši cita citu papildina. Ja man jānosauc nozīmīgākie pagrieziena punkti profesionālajā dzīvē, tad, pirmkārt, tas bija lēmums studēt mūzikas terapiju. Studiju laikā reāli sāku izprast, kas ir mākslu terapija un ka tās iespējas ir plašas. Otrs pagrieziena punkts bija uzsākt darbu RSU kā docētājai.



Topošajiem speciālistiem cenšos sniegt izpratni par pētniecību. Izglītība un pētniecība, kurā šobrīd darbojos, ir savstarpēji papildinošas un tajā pašā laikā atšķirīgas. Man ļoti patīk šī dažādība, un tā veido manu profesionālo būtību. Tā dod spēju redzēt lietas no dažādiem skatpunktiem. Ja domāju par pētniecību, vēl nevaru apgalvot, ka esmu veikusi nozīmīgus sasniegumus. Nākotnē varēšu izteikties par to drošāk. Savukārt mans šī brīža profesionālais mērķis ir studēt doktorantūrā un finišēt noteiktajos termiņos. Spēt aptvert visas sniegtās iespējas, smelties zināšanas un nodot tās tālāk.

### **Mani skolotāji**

Uzskatu, ka mācīties var no daudziem cilvēkiem. RSU ir fantastiski cilvēki, no kuriem var smelties zināšanas, tomēr, ja man jānosauc konkrēti, tad mana lielā skolotāja ir profesore Kristīne Mārtinsons. Mana kā studenta sadarbība ar profesori aizsākās studiju laikā, kad pirmajā kursā iesaistījās raksta sagatavošanā. Tā bija iespēja mācīties un augt. Profesore vienmēr ir pratusi uzlikt latīņu, kas ir nedaudz virs tā brīža zināšanu un spēju līmeņa. Kad tā tiek sasniegta, latīņa atkal tiek pacelta. Tas viss notiek tā pa ķēditi uz augšu. Profesore bija tā, kas man piedāvāja strādāt ar pētījumu metodoloģiju, lai arī tajā brīdī nebiju īsti pārliecināta, vai spēšu to paveikt. Uzticības kredīts, ko deva profesore, lika strādāt un nepievilt. Profesore dod iespēju mācīties un augt, ko es ļoti novērtēju.

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums**

Mākslu terapijas, manā gadījumā – mūzikas terapijas, būtība ir mākslas klātesamība visos procesos. Šis ir netverams process, ko reizēm tikai izjūtam vai sajūtam, un to ir grūti objektīvi novērtēt un izmērīt. Pievienotā vērtība mākslu terapijas procesam ir tas, kas rodas starp cilvēku vai cilvēkiem un mākslu tās radīšanas laikā.

Psiholoģiskā palīdzība ir atbalsts, piemēram, krīzes situācijā, vai arī process, palīdzot klientam vai pacientam izprast notikumu cēloņsakarības, apzināties grūtības, palīdzēt atrast resursus un izprast likumsakarības. Tā palīdz izprast sevi un saprast citus.

Mana psiholoģiskās palīdzības metafora – silta plauksta, kas sniedz drošību.

Lai psiholoģiskās palīdzības jomā nodrošinātu profesionālo kvalitāti, pirmkārt, svarīgi, lai speciālistam, kas darbojas profesijā, būtu vēlme strādāt ar cilvēkiem un profesionāli palīdzēt. Otrkārt, ir jāpiemīt noteiktām cilvēciskajām kvalitātēm. Treškārt, it īpaši šodien, – spējai nepārtraukti mācīties un profesionāli pilnveidoties, mainīties, iet līdzī laimam. Šobrīd ir tik daudz dažādu iespēju un informācijas, tomēr to ir jāspēj kritiski novērtēt, apstrādāt un izmantot. Visu laiku vajag turēt acis un ausis vaļā un būt atvērtam visam jaunajam.

Svarīgs izaicinājums psiholoģiskās palīdzības speciālistiem ir iešana līdzī laimam, jauno tehnoloģiju pieņemšana un integrēšana savā darbā. Vajag arī nemitīgi attīstīt izglītības procesu topošajiem speciālistiem un piedāvāt aktuālas tēmas tālākizglītībā nozarē strādājošajiem. Nepieciešams intuitīvi nojaust tendences, spēt tās “noķert” un piedāvāt.

Raksturojot sabiedrības attieksmi pret psiholoģisko palīdzību Latvijā šodien, es vēlos domāt, ka tā ir kļuvusi saprotošāka, ka cilvēki labāk izprot, ko nozīmē psiholoģiskā palīdzība, un tai vairs nav negatīvas pieskaņas, kā tas bija pirms vairākiem gadiem. Cilvēki vairs nebaidās meklēt palīdzību pie speciālista, ja tā ir nepieciešama. Tomēr joprojām

ir jāstrādā pie sabiedrības informēšanas un izglītošanas. Psiholoģiskā palīdzība var būt noderīga jebkuram, lai uzlabotu savu dzīves kvalitāti. Bieži cilvēki to nezina vai baidās. Ir cilvēki, kuriem ir izpratne par psiholoģisko palīdzību, bet ir arī sabiedrības grupas, kuras vēl nepieciešams informēt. Domāju, ka svarīgi ir paplašināt psiholoģiskās palīdzības pieejamību un padziļināt sabiedrības informētību par iespējām, ko tā sniedz.

Psiholoģiskās palīdzības attīstība Latvijā ir process, kas būtībā norit visu laiku. Nozīmīgs ir Rīgas Stradiņa universitātes ieguldījums ar izglītības programmu izveidi un pilnveidošanu, jauno speciālistu sagatavošanu, būtisku devumu nozares literatūras izdošanā, sabiedrības informēšanā u. tml.

Runājot par tālāku nākotni, pēc 10 vai 20 gadiem, pieļauju, ka šobrīd nemaz nevaram apzināties, kādi nozīmīgi jautājumi būs jārisina psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem. Tomēr es domāju, ka tie varētu būt saistīti ar tehnoloģijām, ar to, kādā veidā mēs komunicējam savā starpā, kā uztveram informāciju un kā ar to dalāmies. Šobrīd ir un tiek veidotas dažādas e-intervences un aplikācijas, un, iespējams, ka šajā virzienā arī tiks strādāts nākotnē, bet ko un kā tieši, ir neiespējami paredzēt.

### Par mani pašu

Bērību aizvadīju Piebalgas pusē. Ap māju bija daudz ūdeņu. Kad ziemā tie aizsala, es varēju slidot. Atceros, kā skatījos daiļslidošanas sacensības, kurās visas meitenes bija krāšņos tērpos un tik skaisti slidoja, tāpēc biju cieši nolēmusi kļūt par daiļslidotāju. Tas taču ir tik skaisti!

Raksturojot sevi plašākā kontekstā kā sabiedrības un Visuma daļu, reizēm es jūtos kā kaut kas liels un nozīmīgs, savukārt reizēm – kā kaut kas mazs un nenozīmīgs. Ir izjūta, ka esmu procesos un riņķoju orbitā, evolucionēju, mainos un pārveidojos. Reaģēju uz citiem un tajā pašā laikā ietekmēju citus. Esmu daļa no kā lielāka.

Ir tik ārkārtīgi daudz visa, ko es gribu uzzināt un iemācīties, tik daudz neizlasītu grāmatu gaida plauktos, bet tam visam pietrūkst laika. Tāpēc, ja man jāsaka, ko es vēlos, atbilde ir LAIKS. Vairs neatceros, kāda ir izjūta, ka nav ko darīt. Vēlos izbaudīt laiku ar saviem tuvajiem cilvēkiem un nekur nesteigties, arī domās. Es gan neticu brīnumiem un zelta zivtiņai, tomēr, ja man jājautā, tad es viņai lūgtu laiku, kas ir milzīga vērtība.

Ja man jāatbild uz jautājumu, kā es varu palīdzēt citiem, tad es saku, ka varu iedrošināt. Manā dzīvē ir bijušas situācijas, kad esmu vēlējies ko uzsākt, bet māca šaubas – diez vai sanāks, varbūt nevajag... Un ir tik labi, ja ir kaut viens cilvēks, kurš saka: “Dari, tev izdosies!” Manī ir liela spītība, un, ja kaut ko gribu, es daru. Tomēr tos, kuriem trūkst spītības un uzņēmības, es varu iedrošināt nebaidīties.

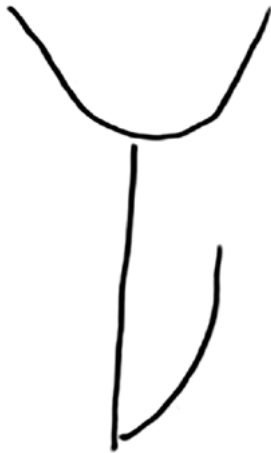
Mani iedvesmo Latvijas daba, kas ir skaista un mainīga dažādos gadalaikos. Tāpat mani iedvesmo ar izdomu un aizrautību veidotas īstas, oriģinālas un kvalitatīvas lietas, dizaina priekšmeti, laba mūzika un māksla, teātris un kino. Mans vaļasprieks ir skriešana. Ir fantastiska sajūta svētdienas rītā skriet pa mazajām Pārdaugavas ieliņām, parkiem un klausīties baznīcas torņu zvanus.

Ikdienas sirdsmieru man sniedz mana organizētība. Es nemēdzu lietas atlikt uz vēlāku laiku. Ja kāds darbs man šķiet par grūtu, es to sadalu mazākos un turpinu darīt. Esmu sapratusi, ka lielus kalnus var pieveikt, tikai novērtējot savus spēkus un neatlaidīgi tajos

kāpjot. Manā dzīvē nav viena Everesta, ko es gribētu sasniegt, tomēr ir mazāki un reizēm lielāki kalni. Šie kalni ir zināšanas un prasmes, ko es vēlos iemācīties un saprast.

Mans novēlējums šīs grāmatas lasītājiem ir iedvesmoties no stāstiem, kas ir grāmatā. Un uzdrīkstēties darīt!

**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



“Augs, kas ir attīstījies no sīpola, izdzinis asnu, izaudzis, izveidojis pumpuru un atve-roties pārtapis ziedā”.

---

*Stāstu pierakstīja **Sanita Vanaga**,  
RSU maģistra studiju programmas “Mākslas terapija”  
1. kursa studente*

## Mg. sc. sal. **Evija Vilka**



Pasniedzēja Rīgas Stradiņa universitātes Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā, sertificēta drāmas terapeite, supervizore, apgūstu kognitīvi biheiviorālo terapiju, Latvijas Drāmas terapijas asociācijas valdes locekle, ilggadēja Sertifikācijas komisijas locekle.

**Dzimusi:** Ventspilī.

**Darba dzīve:** drāmas terapeites privātprakse (kopš 2015. gada); pasniedzēja Rīgas Stradiņa universitātes Sabiedrības veselības un sociālās labklājības fakultātes Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā (kopš 2015. gada); biroja vadītāja Rīgas Stradiņa universitātes Sabiedrības veselības un sociālās labklājības fakultātes Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā (2014–2020); pasniedzēja, drāmas terapijas specializācijas vadītāja Rīgas Stradiņa universitātes Rehabilitācijas fakultātes Sporta, uztura un pedagoģijas katedrā, Sabiedrības veselības un sociālās labklājības fakultātes Veselības psiholoģijas un pedagoģijas katedrā (2011–2015); mākslas terapeite Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Psihiatrijas klīnikā (2014–2016); mākslas terapeite SIA "Primārās veselības aprūpes centrs Ziepniekkalns" (2011–2013).

**Atziņa:** Mēs katrs cits citu iespaidojam, un citi iespaido mūs, un pasaule ir pilna stāstu, bet visi stāsti ir viens vesels. (M. Alboms)

## (Paš)pieredzes stāsts

### Mana iesaiste profesionālajā dzīvē un piederība psiholoģiskās palīdzības darba pasaulei

Savā profesionālajā darbā cenšos strādāt un palīdzēt cilvēkiem saskaņā ar labas prakses principiem. Sekoju līdzi notikumiem pasaulē – tam, kas notiek pētniecībā,

kādas ir aktualitātes nozarē, un cenšos neizmantot vienus un tos pašus pārbau-  
dītos mehānismus un metodes visiem klientiem vai pacientiem, bet katram meklēju  
piemērotāko.

Manis veiktais pētījums “Drāmas terapija pašcieņas paaugstināšanai pacientiem  
ar simptomātiskiem ēšanas traucējumiem” pierādīja, ka drāmas terapija var palīdzēt  
pacientam konkrētas problēmas risināšanā. Drāmas terapija darbā ar pacientiem, kam  
ir ēšanas traucējumi, ir mans izpētes lauks, un tajā praktizēju padziļināti. To esmu arī  
aprakstījis publikācijā. Par šo tēmu nododu zināšanas RSU studentiem.

Jomas, kurās darbojos, ir vairākas – gan psiholoģiskā, gan izglītības, gan administra-  
tīvā. Sākotnēji mācījos Latvijas Universitātes Pedagoģijas un psiholoģijas fakultātē, vēlāk  
pārgāju uz Sociālo zinātņu fakultāti. Mans bakalaura darba pētījums bija par to, kādas ir  
alternatīvas ārstēšanās iespējas līdzās biomedicīnas piedāvātajām. Kad mācījos Druvas  
vidusskolā, tajā bija fakultatīvs priekšmets “radošā drāma”, kurā apguvu ko vairāk par  
teātra spēlēšanu. Vidusskolā uzrakstīju zinātniski pētniecisko darbu, meklējot atbildi  
uz jautājumu, kā drāma varētu skolēniem uzlabot uzmanību un koncentrēšanās spējas.  
Tāpēc, kad pēc studiju pabeigšanas, domājot, ko darīt tālāk, pamanīju, ka RSU piedāvā  
mākslu terapijas studijas ar drāmas terapijas specialitāti, to arī izvēlējos.

Atceros, ka pēc pirmās lekcijas drāmas terapijā es burtiski lidoju, jo likās, ka esmu  
nokļuvusi vidusskolai līdzīgā vidē, tikai daudz nopietnākā. Drīz sekoja apziņa, ka esmu  
uzņēmusies lielu atbildību – studijas būs grūtas, darbs ar pacientiem nebūs vienkāršs un  
vienmēr būs jāatceras parūpēties arī par sevi.

Studiju laikā man bija saskarsme ar docenti (tagad profesori) Kristīni Mārtinsoni,  
kura man pasniedza lekcijas un bija maģistra darba vadītāja. Protams, bija “švammītes”  
sajūta, ka no tevis spiež ārā visu, taču profesore zina – ja no šī var dabūt kaut ko labu ārā,  
tad jāspiež plaukstā vēl spēcīgāk. Tu jūti, ka darba vadītājs uzticas un vienlaikus arī  
izaicina un virza. Kopš tā laika sākās tiešāka un ciešāka saskarsme ar profesori.

Pabeidzot maģistrantūru, man piedāvāja lasīt lekcijas, kas arī bija gana liels izaicinā-  
jums, taču man ļoti patika. Tajā laikā RSU veicu arī administratīvu darbu un papildus  
strādāju Ziepniekkalna veselības centrā. Vēlāk ar profesori Kristīni Mārtinsoni vie-  
nojāmies, ka es varētu strādāt Veselības pedagoģijas katedras administratīvajā darbā.  
Izglītība, pētniecība un administratīvais darbs – viss ir darīts zem “Stradiņu” jumta. Liels  
izaicinājums, taču arī daudz ieguvumu visdažādākajās jomās.

Mani nozīmīgākie pagrieziena punkti profesionālajā dzīvē ir šādi: studiju beigšana  
RSU, iegūstot pārliecību par sevi, ka es to esmu izdarījusi. Tas veicināja vēlmi virzīties  
uz priekšu, izmantot gūtās zināšanas praksē, lai kādam sniegtu nepieciešamo palīdzību.  
Tad sertifikācija, kas apliecina, ka es varu organizēt pati savu praksi. Nākamais solis –  
supervīzijas tālākizglītības programmas beigšana. Tad privātprakses izveidošana, kas  
prasīja apgūt jaunas prasmes un zināšanas. Tā ir liela atbildība, bet dod arī zināmu brī-  
vību. Tagad esmu uzsākusi kognitīvi biheiviorālās terapijas apmācību. Visi šie posmi ir  
bijuši gana izaicinoši, bet galvenais ir neapstāties un iet uz priekšu!

Mani šī brīža nozīmīgākie profesionālie mērķi ir: pirmkārt, pabeigt kognitīvi biheivio-  
rālās terapijas studijas – tas šobrīd ir milzīgs izaicinājums un prasa lielus resursus; otrkārt,  
veiksmīgi turpināt integrēt drāmas terapiju un kognitīvi biheiviorālo terapiju – abas ļoti

mijiedarbojas, papildina viena otru, turklāt praksē gribētu paeksperimentēt, kā labāk integrēt vienlaikus abus šos terapijas veidus; treškārt, iespējams, doktorantūras studijas.

### **Mani nozīmīgākie dzīves skolotāji**

Nozīmīga ir Druvas vidusskolas klases audzinātāja Ingūna Vēja. Paldies viņai par entuziasmu un inovatīvo devumu, skolā ieviešot radošo drāmu! Es varbūt būtu iepazīnusi drāmu arī vēlāk dzīvē, bet tolaik tas bija kaut kas jauns un nebijis. Viņa vadīja arī manu zinātniski pētniecisko darbu. Nesen satikāties skolas salidojumā, un viņa bija priecīga uzzināt, ka vidusskolā iesāktais mani ir tālāk aizvedis profesijā.

Kā arī noteikti jāatzīmē profesore Kristīne Mārtinsons, kuru augsti vērtēju gan kā mācībspēku, gan kā profesori, gan kā vadītāju, gan kā kolēģi. Viņā ir neizmērojama enerģija un darbības spējas. Viņa dod spēku sapurināties un ticību, ka viss ir izdarāms. Man ir svarīga ticība un palaušanās uz mani, manu darbu un ticību, ka es izdarīšu. Veicot maģistra darba pētījumu, jutu profesores atbalstu, ne tikai izaicinājumu un spiedienu izdarīt. Un arī tagad, strādājot kopā administratīvajā darbā, nemitīgi dzirdu: ja nepieciešams atbalsts, ir jāsaka!

### **Mans psiholoģiskās palīdzības raksturojums**

Domāju, ka terminu “psiholoģiskā palīdzība” var asociēt šādi: Cilvēks. Laiks. Telpa. Vieta. Sapratne. Atbalsts.

Psiholoģiskās palīdzības veidi ir daudzi un dažādi, un mākslas terapija, tostarp drāmas terapija, ir vēl viens virziens, ko piedāvāt cilvēkiem dažādu problēmu risināšanai. Tās nav tikai sarunas ar psihologu vai psihoterapeitu, drāmas terapija sniedz citu perspektīvu caur praktisku darbību. Drāmas terapeits arī palīdz nenobīties no tā, ko pacients pats ierauga terapijas laikā, un kļūst par atbalstošo plecu. Lai gan saruna ir ļoti svarīga drāmas terapijas sastāvdaļa, ne visi vēlas sarunāties, ne visi, protams, vēlas izspēlēt dažādas situācijas, tādēļ drāmas terapeita uzdevums ir aicināt uzdrošināties.

Uzskatu, ka cilvēkiem šobrīd ir vairāk informācijas, kas ir psiholoģiskā palīdzība un kas ne. Dažādu terapiju piedāvājums šobrīd ir plašs, tāpēc svarīgi neapjukt, atpazīt, kas savā būtībā īsti neatbilst profesionālam psiholoģiskam atbalstam. Sabiedrības attieksmi veido korekta un pareiza informācija. Ja psiholoģisko palīdzību sniedz cilvēks, kurš nav kompetents, tas var nodarīt kaitējumu. Mūsu valstī joprojām daudz jāstrādā pie korektas, noderīgas informācijas, lai pie cilvēkiem nonāktu ziņa, ka palīdzība ir jāmeklē un to ir iespējams saņemt.

Psihologu likums ir nozīmīgs pagrieziena punkts, – tajā paredzēts, ka profesionālu palīdzību var sniegt tikai speciālists ar atbilstošu izglītību.

Nozīmīgākās psiholoģiskās palīdzības profesionāli raksturojošās kvalitātes, pirmkārt, ir spēja novilkt robežas. Robežas ir svarīgas, lai izprastu, kas ir psiholoģiskā palīdzība un kas ne. Otrkārt, iegūtā izglītība, spēja mācīties, sevis pilnveidošana. Strādājot psiholoģiskās palīdzības jomā, sevi ir nemitīgi jāattīsta. Un, treškārt, spēja rūpēties. Rūpēties par sevi, lai palīdzētu citiem.

Savukārt, ja man jāatbild uz jautājumu, kā es varu palīdzēt citiem, tad man šķiet, ka es varu palīdzēt kādu brīdi cilvēkam noturēt pilno ūdens glāzi, lai tā nelīst pāri malām.

Varu būt līdzgājēja, kura ļauj saprast, ka glāzei ne vienmēr ir jābūt pilnai līdz malām. Tā var būt arī pustukša, vai to var piepildīt, kad vajag.

Runājot par vēlmēm psiholoģiskās palīdzības kontekstā, jāteic, es vēlos, lai cilvēki saprot, ka ir iespējas saņemt palīdzību un ka tās var izmantot, kad vien tas ir nepieciešams. Vēlos veidot un uzturēt lieliskas un dziļas savstarpējās mācīšanās apmaiņas attiecības ar kolēģiem.

Domājos par laiku pēc 10–20 gadiem, manuprāt, aktuāli būs vides aizsardzības jautājumi, cilvēks vides kontekstā. Arī tehnoloģiju ienākšana. Kā arī jautājumi par to, ka pasaule varētu būt nedroša. Un vai cilvēka smadzenes spēs tikt līdz tehnoloģijām, vai tās nesāks “atrofēties” plašajā tehnoloģiju piedāvājumā.

### **Par mani pašu**

Es esmu cilvēks, kuram ir daudz un dažādas lomas. Man ir svarīgi novilkt robežas starp šīm lomām, lai tās funkcionē atbilstoši situācijai. Esmu robežu cilvēks, man ir svarīgas gan savas, gan citu cilvēku robežas. Nozīmīga ir arī cieņa pret sevi un citiem. Man ir svarīgi un būtiski ētikas jautājumi. Nepatīk, ja tie tiek pārkāpti. Šobrīd esmu arī cilvēks, kurš ir pārmaiņu procesā, jo manā dzīvē ir ienākusi jauna, mammas, loma.

Esmu cilvēks, kurš diezgan labprāt pieņem izaicinājumus. Tie man dzīvē ir nepieciešami, lai es sajostos dzīva. Esmu cilvēks, kurš visu laiku ir attīstībā. Man patīk tas, ko es daru, man gribas iegūt arvien vairāk informācijas par to, kādā veidā integrēt visu, ko es jau zinu un māku. Bet svarīgi ir ielānot laiku atpūtai, kas sniedz sirdsmieru un līdzsvaru. Starp darbu un atpūtu ir jābūt balansam.

Bērnībā es vēlējos kļūt par dziedāšanas skolotāju, taču, ja mēs runājam par to, ko es vēlos tagad, mana lielākā vēlme ir, lai visiem man tuvajiem cilvēkiem ir laba veselība. Vēlos, lai mana meita izaug par labu cilvēku, atrod savu vietu dzīvē, nodarbi, par ko degt. Arī manas trīs vēlēšanās zelta zivtiņai ir: “Veselība. Veselība. Veselība.” Jo viss pārējais ir iespējams!

Man ir vairāki iedvesmas avoti un vaļasprieki, piemēram, došanās ārpus ierastās vides – ceļošana. Ceļošana dod iedvesmu, ļauj iegūt citu pieredzi, iepazīt citus apstākļus un citu kultūru. Un grāmatas. Dažāda veida literatūra – gan profesionālā, gan arī kaut kas pavisam viegls, bet rūpīgi šķirojot. Arī filmas, labs seriāls sniedz atslodzi. Īpaši skandināvu kino. Mani iedvesmo skriešana. Esmu noskrējusi pusmaratonu. Gribu vēl.

Mans Everests ir mana meitiņa. Augstāk par Everestu man kaut kad vēlāk gribētos redzēt, ka viņa ir izaugusi par krietnu cilvēku, ka tas ir mans un mana dzīvesbiedra devums, ka tas ir no mums. Turēt rokās mazu bērnu, zīdainīti – tas ir mans Everests!

### **Mana psiholoģiskās palīdzības metafora**

Metafora, kas raksturo psiholoģisko palīdzību, ir pavērtas durvis, un aiz tām ir gaiša, aicinoša telpa. Tā izstaro drošību. Pavērtas durvis uz gaišo.

Mans novēlējums ir rūpēties par sevi. Būt līdzjūtīgiem, līdzcietīgiem pret sevi. Mēs katrs pats sev esam svarīgākais cilvēks. Mēs esam sev labākie draugi. Mēs sevi mīlam. Un tas nav egoistiski. Ja tu par sevi rūpēsies, tad arī attīstīsi spēju rūpēties par citiem.



**Lūdzu, uzzīmējiet psiholoģisko palīdzību, izmantojot trīs līnijas!**



“Pakāpiens”.

---

*Stāstu pierakstīja **Ilze Skuja**,  
RSU maģistra studiju programmas “Mākslas terapija”  
1. kursa studente*

## NOSLĒGUMA VIETĀ

No autoriem ir saņemtas pēdējās atbildes e-pastā. Izdevniecības darbinieki ir slīpējuši tekstu. Ir salikti beidzamie komati un punkti, maketā ir izkārtotas autoru fotogrāfijas un zīmējumi, izveidots vāka dizains. Darbs gada garumā ir paveikts – grāmata ir izdota.

Pēdējais šā izdevuma tapšanā pieliktais punkts (grāmatas izdošana) nes jaunu sākumu, proti, grāmatā aplūkotais Latvijas psiholoģiskās palīdzības 2019.–2020. gada “momentuzņēmums” ir nonācis pie lasītāja, lai radītu iespēju satikties ar Latvijas psiholoģiskās palīdzības jomas attīstībā nozīmīgiem profesionāļiem, kā arī viņu aizsāktā turpinātājiem un attīstītājiem, iepazīties ar viņu domām, pieredzi, veikumu, vērtībām, atziņām, nākotnes iecerēm un varbūt paņemt līdzi savā ceļā to, kas ir uzrunājis.

Izsaku lielu un sirsnīgu pateicību stāstu autoriem, kas dalījās pieredzē, ieskicēja savas nākotnes attīstības perspektīvu un izaicinājumus un kaut nedaudz atklāja sevi kā personību, kas rada īpašu un iedvesmojošu satikšanās izjūtu ar katru no viņiem. Paldies par sadarbību un komunikāciju, atbildot uz daudzajām e-pasta vēstulēm, īsziņām un pa tālruni.

Paldies katram studentam par veltīto laiku un atsaucīgo, ieinteresēto un atbildīgo sadarbību, kā arī pasniedzējai Baibai Purvīcei un projekta koordinatorei – Elīnai Akmanei, Baibai Pumpiņai, Janai Duhovskai – par atbalstu šajā procesā. Paldies Alīnai Gēgerniecei un Beatei Evelīnai Markānei par vienmēr atsaucīgo atbalstu un palīdzību vajadzīgās informācijas sniegšanā, kā arī uzmundrinošajiem, sirsnīgajiem vārdiem un attieksmi. Paldies māksliniecei Gundegai Kalendrai par skaisto un simbolisko grāmatas vāka dizainu.

Liels paldies profesorei Kristīnei Mārtinsonai par šīs grāmatas tapšanas ideju, plašo, daudzslāņaino tās ietvara koncepciju, izvēlēto metodoloģisko pieeju, kā arī atbalstu, uzmundrinājumiem un uzticēšanās pilno sadarbību projekta tapšanas laikā. Grāmatas koncepcija un metodoloģiskā pieeja ir vienlaikus devusi iespēju gan ielūkoties, gan piedalīties kopējā vēstījuma tapšanas procesā par kādu daudzveidīgu pasauli – psiholoģiskās palīdzības sniedzēju, veidotāju, attīstītāju pasauli. Un iepazīties ar šajā kontekstā nozīmīgām idejām par psiholoģiskās palīdzības jomu kā dinamisku procesu, kas notiek mijiedarbībā ar cilvēku un vidi, turklāt šīs vides ir daudzveidīgas un mijiedarbība aplūkojama daudzos līmeņos.

Izdevuma veidošanā iesaistījās vairāk nekā simts cilvēku – 55 stāstu autori, to skaitā grāmatas idejas autore un sastādītāja profesore Kristīne Mārtinsone, studējošo koordinatori un studenti, kā arī RSU Izdevniecības un poligrāfijas nodaļas un RSU Psiholoģijas un pedagoģijas katedras biroja darbinieki, grāmatas vāka māksliniece.

Šī darba rezultātā esmu daudz guvusi: piedzīvoju iekšēju transformāciju ar iespēju attīstīt gan pašrefleksijas spēju, gan novērotāja pozīciju, gan apzinātību. Man kā vienai no grāmatas sastādītājām un vēstījumu apkopotājai bija iespēja praksē lietot un pilnveidot tās zināšanas, prasmes, vērtības un attieksmes, ko esmu mācījusies attīstīt vai pilnveidot sevi kā topošā profesionāle un ko esmu formulējusi kā sev būtiskas, un tās ir: empātija, tolerance, cieņa, atbildība, sapratne, pieņemšana, spēja sniegt atbilstošu atbalstu, skaidrot

no dažādiem skatpunktiem un ar dažādiem vārdiem, uzturēt līdzsvaru, intereses, prieka un mīlestības izjūtu gan pret projektu, gan katru tajā iesaistīto, gan pret sevi pašu. Šīs transformācijas es izjūtu kā milzīgu ieguvumu. Paldies par iespēju gūt šo pieredzi!

Kā viena no psiholoģiskās palīdzības sniedzēju jaunās paaudzes pārstāvēm, pārņemot vērtīgo pieredzes stafeti, izsaku dziļu un cieņpilnu pateicību šīs jomas celmlaužiem un priekšgājējiem, kas sagatavoja bagātīgu augsni, uz kuras attīstās nākamo psiholoģiskās palīdzības sniedzēju paaudzes, turpinot pilnveidot un attīstīt psiholoģiskās palīdzības ideju.

Vēstījumu autori stāsta par arvien pieaugošo ikdienas dinamiku, tehnoloģiju un zinātnes attīstību, kas mums, jaunajai psiholoģiskās palīdzības sniedzēju paaudzei, radīs atkal jaunus, daudzveidīgus, negaidītus un arī šobrīd vēl neparedzamus izaicinājumus, kā arī attīstības iespējas. Tā, piemēram, lai izzinātu uzvedību, psiholoģisko noturību un dzīvesspēku krīzes apstākļos, līdz ar citiem psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem kā veselības psihologs–pētnieks iesaistījos valsts pētījumu programmā “Covid-19 seku mazināšanai”. Domāju, ka cieņpilna komunikācija (klātienē un tiešsaistē), vienlīdzības jautājumi, dažādu kultūru empātiska tuvināšanās un līdzās būšana, rūpes par globālā piesārņojuma mazināšanu, masu saslīmšanas riski un dzīvesspēka pieauguma veicināšana, resursu atrašana dažādos apstākļos ir nākamie izaicinājumi.

Pateicoties tehnoloģiju un zinātnes, tostarp neirozinātnes, atklājumiem, rodas iespēja ar tiem bagātināt ikdienas psiholoģiskās palīdzības praksi: izstrādāt un ieviest efektīvas un inovatīvas darba metodes, izmantot tās gan izglītošanā un pašattīstībā, gan tiešsaistes vai klātienē konsultācijās. Ieklausoties stāstu autoru vēstījumos, ir redzams, ka nākotnes psiholoģiskā palīdzība ietvers digitālo intervenču izstrādi un izmantošanu – kā viedierīcēs lietojamas aplikācijas, telepsiholoģiskas konsultācijas un digitālās terapijas. Tas savukārt ļauj prognozēt arvien jaunus izaicinājumus, kas saistīti ar ētikas jautājumiem, privātu datu un informācijas aizsardzību, kā arī aktualizē psiholoģiskās palīdzības sniedzēja un saņēmēja izvēli – kā izmantot tehnoloģiju sniegtās iespējas savai attīstībai.

Vēstījumu autoru teiktajā saklausīju jautājumus un idejas, kā risināt ar dzīvesveida dinamikas paātrināšanos saistītās sekas – vientulību, izdegšanu, laika trūkumu daudzo darba pienākumu dēļ, kā atgūt līdzsvaru un atjaunot resursus. Autori izteica arī domas par to, ka, attīstoties tehnoloģijām, kas pakāpeniski pārņem daudzus darbus, ko līdz šim veica cilvēks, kā arī palielinoties cilvēka mūža ilgumam, aktualizējas jautājumi un izaicinājumi par jēgpilnu šī iegūtā laika pavadīšanu. Domāju, ka šajā kontekstā ļoti aktuāli būs izglītošanās vai pašattīstības meklējumi mūža garumā, kā arī jautājumi, kas saistīti ar savstarpējām sociālām, pāra, ģimeņu attiecībām. Iespējams, ka neviennozīmīgums, daudzveidība, strauja mainība, dinamika, sarežģītība, daudzpusība un spēja tajā atrast apzinātu līdzsvaru un resursus būs nākamo psiholoģiskās palīdzības sniedzēju paaudzes ikdienas jautājumu fokusā.

Pateicos par iespēju piedalīties grāmatas veidošanas projektā.

Lasītājiem novēlu iedvesmojošu, interesantu, apzinātu un vispusīgi bagātu dzīvi! Lai drosme atrast un prieks iet savus ceļus! Par apzinātu evolūciju!