

## ILZE LAVRINOVIČA

Par ko ļaudis ģimenes lokā visbiežāk runā no rīta pēc pamošanās? Visticamāk, par to, ko redzējuši sapņos. Lai kaut nedaudz izprastu sapņus, devos pie Rīgas Stradiņa universitātes Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas katedras un klīnikas vadītājas, medicīnas zinātņu doktores, profesores GUNTAS ANCĀNES.



FOTO NO SHUTTERSTOCK UN NO RSU PSIHOSOMATISKĀS MEDICĪNAS UN PSIHOTERAPIJAS KATEDRAS ARHĪVA

## Sapņojot atgriežamies bērna līmenī

✓ Kamēr guļam, smadzenes intensīvi darbojas, pārstrādājot dienā gūtos iespaidus, tos sakārtojot un sastrukturējot, lai cilvēks pēc tam tos var izmantot savā labā. Sapņi – tas ir liels smadzeņu darbs.

✓ Atceramies nevis tos sapņus, kurus redzam pēdējos, bet gan tos, kas ir visbūtiskākie emocionālajai veselībai.

✓ Miega laikā tiek strukturētas jūtas un emocijas. Sapņos cilvēks redz nevis to, kas būš (jo sapņiem nav pareģošanas spēju), bet gan to, kādas ir viņa vadošās (biežākās, spēcīgākās) jūtas. Jūtas var būt par tagadnes, pagātnes un arī nākotnes notikumiem, piemēram, prieks, bailes vai bažas par to, kas notiks.

✓ Ārsti pret sapņiem iesaka izturēties saprātīgi un racionāli un izmantot savas veselības uzlabošanai. Lai to varētu darīt, vispirms sapņus ir svarīgi atcerēties un pārdomāt. Tikai viens piemērs. Pie ārsta vērsās pusmūža sieviete ar sūdzībām par sirdsklauvēm. Izmeklējumi liecināja, ka viņas sirds un asinsvadu sistēmas orgāni ir pilnīgā kārtībā. Ārsts atcerējās, ka sirds aritmija, svišana, iekšēja trīce un apgrūtināta elpošana ir simptomi, kas iet roku rokā ar tādiem spēcīgiem pārdzīvojumiem kā bailes, dusmas u. c. Emocionāla pārdzīvojuma laikā vienmēr notiek paralēlas reakcijas iekšējo orgānu sistēmās. Ārsts jautāja pacientei, vai viņai nav bijuši kādi spēcīgi emocionāli pārdzīvojumi, uz ko saņēma noliedzošu atbildi. Tomēr, vārds pa vārdam, ārsts no pacientes uzzināja, ka viņa

nesen kopā ar ģimeni cietusi autoavārijā, pie stūres bijis viņas vīrs. Mirkli pirms avārijas viņa dzīvesbiedram aizrādījusi, ka viņš brauc par ātru, neievēro distanci utt. Uz ārsta jautājumu, ko sieviete jūt pēc šā notikuma, viņa apgalvoja, ka tas nav raisījis nekādas emocijas. Ārstam kļuva skaidrs, ka paciente neapzināti slēpjas no savām jūtām, piemēram, dusmām, kuras viņas iekšējā jūtu pasaulē kopš bērnības ir aizliegtas. Taču emocijas ir bioķīmiski procesi un galvas smadzenēs notiek neatkarīgi no tā, vai cilvēks to apzinās. Šajā gadījumā paciente neļāva sev izprast emocijas, iestāstot, ka dusmoties ir slikti utt. Naktī pēc sarunas ar ārstu paciente redzēja sapni, kurā notika kaut kas ļoti neparasts – viņa sīta savu vīru. Kad paciente par to pastāstīja ārstam, viņš jautāja, vai sieviete atceras tās emocijas, ar kādām viņa to darīja. Sieviete atzina, ka sapnī pret vīru izjutusi lielas dusmas un pat nīknumu. Un ka tā tas nav tikai sapnī. Arī dzīvē viņa pret vīru izjut lielas dusmas, jo viņš pret auto vadīšanu izturas vieglprātīgi. Izraisot avāriju, viņš visu ģimeni pakļāva riskam zaudēt dzīvību vai stipri savainoties. Kad paciente atnāca uz nākamā vizīti, sūdzības par sirdsklauvēm bija izzudušas.

✓ Sapnis piekļauvējot cilvēkam it kā teic – es tev pastāstīšu, kā tu patiesībā zemapziņā jūties. Caur sapņu materiālu, no zemapziņas to ienesot apziņā, ir iespējams par savu dzīvi uzzināt ārkārtīgi svarīgas lietas. Var teikt, sapņi ārstē.

✓ Īpaša uzmanība sapņiem jāpievērš tad, ja tie atkārtojas, piemēram, ja cilvēks regulāri redz sapni, kurā jūt bailes vai bezpalīdzību (piemēram, nevar paskriet, jo kājas ir kā sapītas). Šajos gadījumos jāmeklē nevis sapņu grāmatas, bet jāpārdomā, kā sapnī pārdzīvotā situācija attiecas uz reālo dzīvi. Vai arī dzīvē cilvēks jūtas nevarīgs, bezpalīdzīgs, netiek galā ar savu dzīvi, ar pienākumiem un uzdevumiem, nespēj realizēt savas vēlmes.

✓ Bieži cilvēki redz arī tādus sapņus, kas nav saistīti ar reālo dzīvi. Sapnis ir viens no regresijas veidiem, cilvēka domāšana sapnī atbilst trīs līdz četrus gadus veca bērna līmenim. Šajā vecumā cilvēka domāšana ir ļoti fragmentāra, bez cēloņiem un sakarībām. Tas arī izskaidro, kāpēc sapnī reizēm cilvēks vienā brīdī atrodas vienā zemeslodes vietā, bet pēc brīža jau citā.

✓ Atceroties sapni, svarīgi ir pārdomāt, kādas jūtas un emocijas tajā dominē – prieks, bailes, uztraukums, kauns, vainas izjūta, ieinteresētība utt. Ja cilvēki par to vairāk aizdomātos, iegūtu ļoti spēcīgu instrumentu, kas kopā ar citiem varētu palīdzēt saglabāt veselību un profilaktiski novērst slimību attīstību.

✓ Ļaudis, kas saslimst ar nopietnām somatiskām slimībām, vairs neredz sapņus.

✓ Zinātnieki izpētījuši, ka tās sabiedrības grupas, piemēram, Āfrikā un Austrālijā, kuras saskaņā ar kultūras tradīcijām sanāk vienkopus, lai analizētu sapņus, necieš no psihiskiem traucējumiem.