

# Es esmu tas, ko es jūtu un ko es daru

**Psihologu  
Markusu Štiku  
(Marcus Stück)  
no Leipcijas  
Universitātes uz  
sarunu aicināja  
Guna Svence un  
Marija Vāciete.**

*Latvijā ir maz cilvēku, kas jūs pazīst. Lūdzu, iepazīstiniet ar sevi mūsu lasītājus!*

Vispirms paldies par uzaicinājumu, paldies, ka veidojat šo interviju.

Es esmu psihologs no Vācijas, esmu studējis psiholoģiju Leipcigā un Londonā. Pēc tam es aizbraucu uz Indiju un vēlāk Leipcijas Universitātē uzrakstīju disertāciju "Joga bērniem". Vēl es strādāju par jogas pasniedzēju skolā Leipcigā.

Mēs izveidojām pirmo zinātnisko jogas programmu bērniem Vācijā. To sauc – EMIK. Tolaik es biju jauns un devos uz kalniem, lai iegūtu

eksperimentālu augstkalnu pieredzi. 1995. gadā Argentīnā uz Akonkagvas kalna, kas ir augstākais kalns Dienvidamerikā, mēs veicām izpētes projektu. Mēs pētījām uzvedību stresa apstākļos, proti, kā stress fizioloģiski ir saistīts ar ķermeni. Šī pētījuma laikā es sastapu Alehandro Viljegasu, un kopā ar viņu mēs strādājām pie biodejas.

Aptuveni 1997. gadā mums radās ideja veikt pētījumu par biodeju. Mēs aizbraucām pie Rolando Toro, kas tolaik dzīvoja Čīlē, un pavaicājām, vai viņš būtu ieinteresēts šādā zinātniskā pētījumā. Kopā ar Alehandro

*Otrais no labās – Markuss Štiks. Fotogrāfiju autores – Diāna Stūrmane, Elina Bandēna, Ilze Ušacka*





Viljegasu mēs sākam biodejas izpētes projektu Buenosairesā.

Es nodarbojos ar biodeju Argentīnā – veidoju un mācījos pats, bet visu pētījumu un tā rezultātus mēs prezentējam Brazīlijā, Čīlē, un 2000. gadā mēs šo pētījumu atkārtojam Leipcigas Universitātē. Kopš tā laika Leipcigas Universitātē esam paveikuši lielu izpētes darbu par biodeju. 1997. gadā es pabeidzu savu doktora disertāciju, un es izstrādājām konceptu, ko sauc “Stresa samazināšanas iespējas skolā”. Tātad par deviņu gadu ilgu pētījuma projektu habilitētā doktora grāda iegūšanai es uzrakstīju disertāciju “Joga un biodeja bērniem stresa ietekmes mazināšanai”. Mēs ne tikai izveidojām jogas programmu bērniem, bet vienlaikus arī jogas (stresa samazināšanas) programmu skolotājiem, apvienojot Rietumu un Austrumu pieejas stresa samazināšanai. Lielā daļā šī habilitācijas doktora darba aprakstīta tieši biodeja skolotājiem. Šajā projektā pētījām, piemēram, imūnsistēmas pārmaiņas biodejas vingrojumus ietekmē. Pētījuma laikā sadarbojāmies

ar skolotājiem skolās. Tāpat mērījām vairākus fizioloģiskus parametrus, piemēram, ādas elektrisko pretestību, pulsu, asinsspiedienu.

Šobrīd mēs strādājam pie biodejas bērniem. Esam sagatavojuši uz zinātniskiem pētījumiem balstītu programmu, ko var izmantot bērnudārzos un skolās. Tas iespējams tāpēc, ka ir šī ar tiešo mērījumu rezultātiem pamatotā biodejas programma. To varēs izmantot katastrofu reģionos, piemēram, pēc cunami Šrilankā, Indonēzijā, vulkānu izvirdumiem, zemestrīcēm, lai izglītotu profesionāļus par to, kā strādāt ar traumētiem bērniem. Pēdējos gados pētījumi ir turpinājušies daudzos virzienos; viens no tiem ir bijis Lugāno, Šveicē, lai pēc biodejas 37 grādus siltā ūdenī mēģinātu atklāt biokīmisko rādītāju izmaiņas. Esam konstatējuši, ka ievērojami mainās bioloģiskie rādītāji, arī laika uztvere, tāpat kā fiziskā kontaktā.

Nākamajos gados turpināsim pētīt mūsu hipotēzi par to, ka biodeja ūdenī ir lielisks līdzeklis, lai strādātu ar fiziskas saskares problēmām.

2007. gadā es ierados apciemot kolēģi RPIVA un satiku Gunu Svenci. Viņa ir bijusi Leipcigas Universitātē saistībā ar *Erasmus* programmu. Guna Svence palīdzēja RPIVA radīt vietu, kur mēs varam iepazīstināt cilvēkus ar biodeju. Mēs sākam ar studentiem no deju programmas, kā arī ar psiholoģijas studentiem – tas bija meistardarbnīcas aizsākums šeit, RPIVA. 2008. gadā izlēmām, ka Latvijā jāizveido biodejas skola. Ir vēl cits sociālās labklājības projekts Āfrikā – biodeja bērniem Tanzānijā. Tur mēs devāmies kopā ar Rolando Toro, biodejas iedibinātāju, un strādājām divos projektos: ar HIV pacientiem, jo mūsu pētījums par imūnsistēmu parādīja, ka noteikti biodejas vingrinājumi maina imūnsistēmu; pēc tam aizbraucām uz Etiopiju, lai strādātu ar cilvēkiem, kam ir hroniskas slimības. Darbā ar viņiem slimniekiem izmantojam biodejas principus. Mēs strādājam Gonderas Universitātē, kas atrodas Etiopijas ziemeļos.

Vai šī bija pārāk sarežģīta atbilde uz jautājumu?



*Nē, tas ir ļoti interesanti. Vai pareizi sapratu, ka esat piedalījies biodejas un tās metodoloģijas izveidē?*

Biodeju radīja Rolando Toro 20. gadsimta 60. gados. Protams, viņam bija daudz dažādu partneru, bet tā tika izveidota Dienvidamerikā, Čīlē. Rolando ir dzimis Čīlē. 70. gados Čīlē bija militārā diktatūra. Viņš bija spiests lidot uz Brazīliju un tur tad arī izveidoja biodeju kā metodi. Turpat Brazīlijā viņš sāka mācīt pirmo biodejas skolotāju grupu no Dienvidamerikas.

Un man ir patīess prieks, zinot, ka ir daudz cilvēku, kas strādājuši kopā ar Rolando. Es pazīstu daudzus no tiem, kurus Rolando Toro mācīja Čīlē pašus pirmos, piemēram, Cēzaru Vāgneru, Raulu Terrenu.

Bet Rolando ir radītājs, viņš ir ģenījs. Viņš ir antropologs un psihologs. Viņš ir strādājis par profesoru medicīnas skolā Santjago, Čīlē. Vēlāk, astoņdesmitajos gados, biodeja nonāca Eiropā, precīzāk – Šveicē. Tad tā izplatījās pa visu Eiropu. Šobrīd biodejas skolas ir katrā Eiropas valstī. Piemēram, kopā ar Alehandro mums ir skola Leipcigā.

Rolando visu savu dzīvi līdz pat 84 gadu vecumam dejoja un attīstīja šo metodi uz zinātniskiem pamatiem. Ir radīts teorētiskais biodejas modelis, ko ietekmējušas daudzas un dažādas

zinātniskas disciplīnas. Piemēram, zinātniskās disciplīnas. Piemēram, bioloģija, medicīna, psiholoģija, arī ķīmija ar Iljas Prigožina, haosa teorijas radītāja, atzinumiem, tāpat ģenētika. Pēdējā joma, ar kuru strādāja Rolando, bija epigēnēzes izpēte, jo biodeja ir darbs ar emocijām un biokīmiskajām struktūrām, kas slēpjas aiz emocijām.

Tā ir ļoti iespaidīga hipotēze: ja tu attīsti savu pieredzi tieši mīlestības vidē ar emocijām, ko tu vari godīgi izpaust tieši šajā mīlestības pilnajā gaisotnē, tad indivīda biokīmija mainās.

Pēdējos gados Rolando centās pierādīt hipotēzi, ka šī biokīmiskā struktūra var pāriet no viena indivīda otrā, piemēram, no mātes uz bērnu, no paaudzes uz paaudzi, bet ar šiem vingrinājumiem var atrisināt iekšējos konfliktus, tie pat naidu un dusmas pārvērs mīlestībā. Dienvidamerikā ir pilnīgi cita zinātniskā paradigma, kas balstās uz atsevišķu gadījumu izpēti, savukārt modernajās valstīs, ziemeļzemēs, empīriskā zinātne pamatojas uz racionālismu. Manuprāt, Rolando Toro pēdējos gados biodeju veidoja kā empīrisku zinātni. No 1997. gada, kad sākās izpētes projekts, tās bija pirmās empīriskās biodejas studijas. Lai pierādītu biodejas efektivitāti un izskaidrotu to, mēs izmantojām tradicionālo empīrisku zinātni.

Šo grāmatu (*rāda*) mēs uzrakstījām kopā ar Rolando. Tas bija divus

gadus pirms viņa nāves. Viņš nomira 2010. gadā. Tas ir ļoti liels zaudējums, un es ļoti skumu par to, jo mēs tikko bijām sākuši dziļāk izpētīt biodejas zinātniskos aspektus. Grāmatas nosaukums – “Ziemeļi tiekas ar Dienvidiem jeb kā leduslācis atnāk pie pingvīniem”, un tajā apkopoti mūsu pētījumu rezultāti. Biodeja ir ceļš no galvas uz ķermeni. Šeit dota psiholoģiskā klasifikācija, ko nozīmē uzvedība, kā veidojas dažādi koncepti racionālā līmenī. Piemēram, kas ir sociālā kompetence. Tie visi ir tikai teorētiskie koncepti, kas mums jāattīsta ar prātu.

Rolando vienmēr interesējās par to, kas slēpjas aiz šīs racionalitātes, kas notiek ķermenī. Grāmatā mēs esam aprakstījuši tā saucamo leduslāču loģiku, ziemeļu zinātnes konceptu – empīrismu, analītiskumu, kas ir ļoti svarīgs kopējā biodejas attīstībā. Jo mēs ievērojam šo kritisko distanci biodejas teorijai, un tas varēja būt arī salīdzinājums, pretestība šai te empīriskajai zinātnei un arī līdzības meklēšanai, lai vispār attīstītu biodejas teoriju. Piemēram, mēs pētījām disociāciju jeb nesaskaņu starp prātu un ķermeni. Jau Dekarts teica – es domāju, tādat esmu. Un ar to sākas psihosomatiskas slimības. Bet biodeja saka – es esmu tas, ko es jūtu, un es esmu tas, ko es daru. Un šis ir Dienvidu koncepts no Umberto Maturanas grāmatas, ko pārņēma Rolando Toro. Dienvidu pieeja ir pingvīnu intuicija. Reiz es noklausījos Rolando runu Brazīlijā, tā bija neaprakstāma. Viņš runāja par formām, vienojot arhitektūru, universa formas, šūnu formas, un viņš pamatoja, ka tas ir tāpat kā kosmosā – šūnas ir kā kosmosi. Tātad viņš bija cilvēks, kurš domāja ļoti sholistiski un intuitīvi. Un, lai savienotu šo intuiciju ar racionalitāti, – tā varētu būt sadarbība starp Ziemeļiem un Dienvidiem.

Tas, ko šobrīd darām šeit, Latvijā, ir maģija, jo mēs pielikām šo latviešu cilvēku racionālo pusi, intuitīvo pusi un emocionālo sajaušanu, lai visu savienotu. Veidojas līdzsvars, un tas



ir spēcīgi saistīts ar šīm kustībām. Bet ne tikai tas vien. Āfrikā es varēju novērot, ka valstis, kurās bijusi verdzība, ir pilnīgi cita ķermeņa izpausme nekā valstis, kur nav bijis verdzības. Piemēram, cilvēks, kas izpaužas dejā, dejo pilnīgi citādi. Šajā dejā var redzēt iepriekšējās paaudzes. Piemēram, tāds vingrinājums – brīvības izpausme. Par to varētu ļoti daudz stāstīt.

*Kas raksturīgs tieši mūsu – Latvijas – pārstāvjiem?*

Reizēm es sastopos ar spontānām reakcijām, kādas ir, piemēram, Brazīlijā. Ķermeņa izpausmēs sievietēm, jo sievietes ir tik emocionālas. Viņās ir uguns, un viņās ir arī ļoti daudz mīlestības. Sākumā es novēroju iekšējās neērtības izjūtu, kautrību. Bet tas ir tikai iekšēji. Tas reizēm traucēis ir ļoti izpaust sevi. Sākumā ķermenis ir ļoti sasprindzināts, tāpēc tas nevar izpausties. Rolando saistīja emocionālo izpausmi ar ķermeņa izpausmi. Viņš to nosauca par afektīvu motorisko izpausmi. Jo var būt tā, ka cilvēki jūt, piemēram, mīlestību, bet nevar to izpaust, jo motorika nav tam sagatavota. Piemēram, lai dotu mīlestību ar pieskārieniem, ar glāstiem – lai to darītu, ir jābūt labai motorikai. Šī saite vispirms jāpadara iespējama – vispirms ir jāgatavo motorika, lai vispār varētu kontaktu uzsākt. Tev vispirms šis sasprindzinājums ir jāatslābina motorikā. Pirmais uzdevums biodejas sesijās ir vienkārši staigāšana, un jau staigāšanā vien var redzēt daudz spriedzes. Rolando atrada veidu, kā padarīt iespējamu to, ka cilvēki savas izjūtas savieno ar kustībām.

Otra lieta, ko viņš atklāja, ka mīlestība ir kontakts. Un ir ļoti svarīgi to saprast. Ir cits viedoklis, ka mīlestība ir mentālais princips, ka tas ir tikai enerģētiskais princips, bet īstenībā mīlestību var paust, atraisīt tikai ar fiziska kontakta, ar glāsta starpniecību. Viņš atklāja un formulēja piecas pieredzes līnijas, un visas šīs piecas līnijas ir dejā. Lai savienotos ar tā cilvēka potenciālu – kreativitāti,



transcendenci, emocionalitāti, vitalitāti, seksualitāti –, kas dejo.

Emocionalitāte ir pamats, bez tās neko nevar izdarīt. Emocionalitāte vēsta par pasauli, kurā ir izjūtas, sajūtas, attiecības, bet tas viss parādās tikai ar kontakta starpniecību. Nevar kontaktēties tikai ar vārdiem pa gabalu, citādi būs nesaskaņa starp vārdiem un darbiem. Biodejas prioritāte ir tieši darišana. Dažkārt cilvēki tikai runā,

bet neko nedara. Piemēram, vīrietis var teikt savai sievai, ka mīl viņu, bet tajā pašā laikā viņam var būt cita sieviete, vai arī viņš nemaz nerūpējas, tikai runā. Un, skatoties, kā notiek informācijas apmaiņa, jāsaka, ka tikai 20 % ir apziņa, kas atrodas racionālajā smadzeņu garozā, bet pārējie 80 % ir zemapziņa, iracionālais. Ļoti daudz darības reakcijas mēs nereflektējam. Bet mūsu kultūra diemžēl ir ielikusi





80 % racionalitātē un 20 % iracionalitātē. Tā ir liela kļūda.

Biodejā vārdiem nav nozīmes, ir tikai darišana, pieredze, apkampieni. Katrā biodejas sesijā ir obligāta daļa, kur cilvēki cits citam pieskaras, ir kopā.

*Tātad ļoti liela nozīme ir tieši grupai?*

Jā, tas ir ļoti labs jautājums. Tā ir vissvarīgākā lieta. Biodeja nav atsevišķu cilvēku vingrinājumi, tas nekad nav iespējams ar video, to nevar darīt mājās pie televizora. Jo īstenībā grupa ir kā dzīves laboratorija, tā ir kā mātes dzemde, un šajā dzemdē cilvēki var izpaust savu identitāti. Tā nav racionāla problēmu risināšanas pieeja, ir svarīgi citādā veidā izprast to, ko otrs saka, veidot pasauli kopā.

Jo realitātē, piemēram, mēs sēžam pie galda. Un katram no mums ir sava pasaule – tev ir sava pasaule, man ir mana pasaule, Gunaī ir vēl cita pasaule. Es nevaru manipulēt ar tavu pasauli. Tu domā to, ko tu domā par šo interviju, bet es varu tikai izprast tavu pasauli, un šī izprašana, šī

empātija mūsu pasaulēm ļaus saskarties un kopā kaut ko izveidot. Tas ir pilnīgi atšķirīgs domāšanas veids, kas nav balstīts uz individuālismu. Individualisms nav balstīts uz dabisko pasaules kārtību, jo dabā nav individuālisma, ir tikai kooperācija, tīkls, viss ir savā starpā saistīts. Jautājums ir – vai mazā amēba var iegūt zināšanas tādā pašā veidā kā tās iegūst cilvēki. Amēbai nav smadzeņu garozas, bet mums ir. Vai mēs varam iegūt zināšanas tādā pašā veidā? Maturana teica – jā, tādā pašā veidā, ar interakciju. Amēba kontaktējas ar dabu, un cilvēks kontaktējas. Amēbai ir motoriskais darbības veids un bioķīmiskais, arī reprezentācija, bet mums ir tas pats, tikai daudz sarežģītāk, bet viss ir subjektīvi, tāpēc ļoti svarīgi ir darboties ar savu pieredzi, mijiedarboties, lai iegūtu zināšanas. Jo mācīšanās paradigma universitātēs, tas, kā zināšanas iegūst universitātēs, – tā balstās tikai uz personisko pieredzi pasīvā mācīšanās procesā. Un ļoti žēl, ka mūsu dzīve, mūsu kultūra nebalstās uz pieredzi un savstarpējo mijiedarbības. Biodeja cenšas pastiprināt šo darbību

cilvēku mijiedarbībā, lai cilvēki iegūtu zināšanas. Bet tas ir iespējams tikai ar emocionālātes starpniecību. Tā arī ir inteliģence. Jo ir atšķirība starp informāciju un zināšanām. Rolando ļoti lielu uzmanību pievērsa pamatinstinktiem, zināšanām, emocionālājiem procesiem, pieredzei, emocionālātei komunikācijā, empātijai. Tas ir svarīgs.

*Ja uzskatām, ka cilvēka zināšanas tomēr rodas ar intuīcijas, sajūtu, izjūtu, emociju, afektu starpniecību, tad tā ir komunikācija ne tikai ar cilvēkiem, bet arī ar dabu, ļoti liela nozīme ir iekšējai dabas izpausmei. Būtībā mēs arī paši esam daba. Un dejas, kā es sapratu nodarbībā, ir kā mistērija, kurā es vienojos ar Visumu kopumā. Tad man var rasties kaut kādas atziņas.*

Tās var atnākt isā brīdī. Tieši tā arī ir domāts – ka pēkšņi atnāk zināšanas, var teikt, ka tās ir zāles no divām pusēm: vienas ir no integratīvās pušes, kad integrējos, otras ir pašregulācija, kad es sevi regulēju pats, bet tikai bioloģiskā līmenī. Vispirms bioloģiskā

limenī, jo daudzi procesi notiek paši no sevis, cilvēks pats tos nekontrolē, un pēc tam šis process paceļas līdz racionalitātes līmenim. Tāpēc mēs pēc biodejas nesarunājāmie, jo vārdi var izjaukt šo jauno struktūru, kas ir izveidojusies biodejas laikā. Piemēram, tev var būt sajūta, jauna sajūta, un tu nezini, kas tas ir, kas tev tur radies; tā tas ir parasti dejas terapijā – pēc dejošanas viņi sāk sarunas, analīzi, un tā šo jauno sajūtu sajauc. Bioloģiski šī ir pašregulācija, kuras zinātniskais pamats ir bioloģijā, – to aprakstījis Maturana, arī Ilja Prigožins. Šie ir tie divi ārstnieciskie komponenti, kas ir biodejā, – integrācija ar to visu. Pirmais līmenis – personiskā integrācija, jo, ja šāda integrācija personā ir notikusi, tu sajūti, ka tavā ķermenī nav disociācijas, neviena daļa nav atsevišķi, tev ķermenī vairs nav hroniskā sasprindzinājuma. Ļoti bieži ir bijusi pieredze, kad galva ir atsevišķi no ķermeņa, un integrācijas pazīme ir tad, kad galva ir kopā ar ķermeni. Otrā integrācijas pazīme ir ar grupu. Tā ir emocionālā saliedēšanās ar grupu vai cilvēku. Pirmais ir acu kontakts. Mēs satiekamies kā *homo sapiens*, kā divi vienas sugas pārstāvji. Mēs reaģējam cits uz citu ar atgriezenisko saiti. Piemēram, ir

cilvēki, kam nepatīk, ja citi ienāk viņu teritorijā, bet viņi nav tik nejutīgi, kā izskatās, – kāds var pienākt ļoti tuvu, un šis otrs cilvēks tādēļ nejūtas labi. Tā ir sociālā integrācija – tu vēro otru cilvēku, nelienu viņa teritorijā ar varu, vēro, kas otram cilvēkam ir nepieciešams. Bet ir daži cilvēki, kam ir nepieciešams, lai viņus apskauj, – klīniskās, psihoterapijas sesijās. Piemēram, mēs strādājām Šrilankā, cunami skartajā reģionā. Tur ļoti daudzi cilvēki cieta – viņu galvenā vajadzība bija, lai viņus apskauj. Piemēram, HIV slimniekiem Āfrikā, viņiem ļoti vajadzīgs, lai viņus apskauj, jo tas rada drošības izjūtu. Un šī afektīvā integrācija ir visu humāno darbību pamatā, saistītā ideja. Kā es varu ārstēt kādu pacientu, ja es to nejūtu? Jābūt emocionālajai integrācijai starp ārstu un pacientu. Ja mēs izmantojam prātu, tas mums sāks, lai mēs ievērojam distanci, un tiek aizmirstas attiecības, emocionālais. Šai attiecību integrācijai jābūt pirms kontakta.

Lai varētu izlabot šīs kļūdas, mēs ar cilvēkiem saistītajās disciplīnās attīstām septiņus soļus. Pirmie trīs soļi – aizmirstie cilvēcības pamati, ceturtais – attīstīt sava ķermeņa jutīgumu, jo ar ķermeni, sajūtām, emocijām tu

vari sevi pieslēgt realitātei. Tas ir ētikas pamats. Būt ētikam nozīmē būt sajūtīgam savā ķermenī, just otru. Ētika ir individuālas attīstības pamats. Tā sākas nevis galvā, bet ķermenī. Piemēram, terapeits, kam ir pilna galva ar konceptiem pret bērniem, tas var nebūt veiksmes pamats, ja neskatās uz kontaktu ķermeniskā līmenī. Ļoti daudz kas ir aizmirsts aukstos aprēķinos. Šie aukstie lēmumi, kas ir tikai uz papīra. Pirmais solis visā ir ķermenis. Tas ir tas, ko dara biodeja, un tas ir arī tas, ko dara bērni spēlējoties. Otrais līmenis – relaksācija. Bez relaksācijas nav iespējama empātija. Trešais solis ir empātija. Empātija ir kā tilts uz teorētiskajiem konceptiem, kā attīstīt šos teorētiskos konceptus, piemēram, izglītības sistēmas attīstība. Tā ir afektīvā integrācija.

Nākamais līmenis ir integrācija ar dabu. Tāpēc daudzas biodejas panāk to, ko tu aprakstīji, – integrāciju starp cilvēku, Visumu un lielu daļu visa. Piemēram, vasarā mums bija vasaras nometne blakus jūrai, mums bija daudz rituālu dabā, mēs dejojām ar vēju, ar ūdeni, ar lietu, putniem, daudz vingrinājumu.

*Paldies par sarunu!*

