

# Saturs

Autores piezīme	11
Ievads: mēs vienkārši gribējām laimīgus bērnus	13

## I daļa

### Dziednieki var nodarīt pāri

1. nodaļa. Jatroģenēze	21
2. nodaļa. Krīze psihoterapijas laikmetā	32
3. nodaļa. Sliktā terapija	57

## II daļa

### Psihoterapija sāk izplatīties ar gaisa pilieniem

4. nodaļa. Sociāli emocionālā iejaukšanās	85
5. nodaļa. Skolas ir ēnu pilnas	105
6. nodaļa. Traumas karaļi	123

7. nodaļa. Medības, makšķerēšana, darbs raktuvēs: garīgās veselības aptauju meli	153
8. nodaļa. Pilni empātijas un ļauni kā pati elle	170
9. nodaļa. Ceļš, ko bruģējuši maigi vecāki	179
10. nodaļa. Aiztaupiet rīkstes, sazāļojiet bērnu	211

### III daļa

## Varbūt patiesībā ar mūsu bērniem viss ir kārtībā

11. nodaļa. Šī būs mūsu pēdējā vizīte	225
12. nodaļa. Izņemiet karoti no krūzes	248
Pateicības	263
Nobeiguma piezīmes	265
Bibliogrāfisko resursu izlase	315

## Autores piezīme

**R**unājot par “jauniešu garīgās veselības krīzi”, bieži tiek apvienotas divas atšķirīgas jauniešu grupas. Vienas grupas pārstāvji cieš no smagām garīgām slimībām. Tie ir traucējumi, kas neārstēti sliktākajā gadījumā nepieļauj produktīvu darbu vai stabilas attiecības un izslēdz slimniekus no normālas dzīves. Viņi cieš no aprūpes trūkuma un nepietiekamas terapijas krīzes. Šiem dārgajiem bērniem ir nepieciešami medikamenti un psihiatru aprūpe. Viņi nav šīs grāmatas tēma.

Šajā grāmatā stāstīts par otru, daudz lielāku, grupu: bažīgajiem, bailpilnajiem, vientuļajiem, skumjajiem un tiem, kas apmaldījušies. Koledžas studentiem, kuri nespēj pieteikties darbā, ja trīs vai desmit reizi nepiezvana mammai. Mēs nesaucam viņu problēmu par “garīgu slimību”, taču arī nevaram teikt, ka viņi dzīvo pilnvērtīgi. Viņi meklē diagnozes, kas izskaidrotu to, kā viņi jūtas. Viņi domā, ka ir atraduši “to”, bet “tas” vienmēr mainās.

Mēs apberam šos bērnus ar medikamentiem, psihoterapiju, garīgās veselības un “labklājības” resursiem pat profilaktiskos nolūkos. Mēs steidzamies labot kļūdainu diagnozi ar nepareizu ārstēšanu.

## Ievads: mēs vienkārši gribējām laimīgus bērnus

**M**ans dēls šovasar atgriezās no vasaras nometnes, ciezdams vēdera sāpes. Tās ilgi nemazinājās, tāpēc aizvedu viņu uz bērnu neatliekamās palīdzības punktu, kur ārsts “izslēdza apendicītu”. “Iespējams, tā ir tikai dehidratācija,” – tāds bija slēdziens. Bet, pirms ārsts mums atļāva doties mājās, viņš lūdza sagaidīt medmāsu, kurai esot daži jautājumi.

Telpā iebrāzās liels vīrietis melnā virsvalkā, vicinādams papīrus. “Vai jums nav iebildumu nodrošināt mums privātumu, lai es varētu veikt psihiskās veselības pārbaudi?” viņš teica. Pēc mirkļa sapratu, ka šis vīrietis vēlas privātumu ar manu dēlu un *man* ir jāiziet no telpas.

Palūdzu, lai viņš parāda savu anketu, kuru, kā izrādījās, izdevis ASV Nacionālais garīgās veselības institūts, federālās valdības aģentūra. Lūk, pilns, neredīgēts jautājumu saraksts, ko medmāsa plānoja privāti uzdot manam divpadsmitgadniekam.

1. Vai pēdējo nedēļu laikā tu esi vēlējies, kaut būtu miris?
2. Vai pēdējo nedēļu laikā esi domājis, ka tev vai tavai ģimenei būtu labāk, ja tu būtu miris?

3. Vai pēdējās nedēļas laikā tev ir bijušas domas par pašnāvību?
4. Vai esi kādreiz mēģinājis sevi nogalināt? Ja jā, tad kā? Kad?
5. Vai šobrīd tev ir domas par pašnāvību? Ja ir, lūdzu, pastāsti par tām.<sup>1</sup>

Kad medicīnas darbinieks lūdza man atstāt telpu, viņš nepārkāpa protokolu. Viņš to ievēroja burtiski. "Aprūpes personāla protokols" aicina medmāsas informēt vecākus: "Mēs šos jautājumus uzdodam privāti, tāpēc es lūgšu jūs uz dažām minūtēm iziet no telpas. Ja mums radīsies bažas par jūsu bērna drošību, mēs jums to paziņosim."<sup>2</sup>

Braucot ar dēlu mājās no klīnikas, mani vajāja šādas domas: kā būtu, ja es būtu bijusi vien nedaudz paļāvīgāka? Bērni bieži cenšas iepriecināt pieaugušos, sniedzot tādas atbildes, kādas pieaugušie vēlas dzirdēt. Ja nu mans dēls, palicis viens pats telpā ar šo lielo vīrieti, būtu viņam atbildējis apstiprinoši, uz ko, šķiet, jautājumi vedina? Vai slimnīcas personāls man būtu aizliedzis vest dēlu mājās?

Un ja nu bērnam patiešām *ir* šādas drūmas domas? Vai nošķirt viņu no vecākiem un uzdot virkni aizvien drūmāku jautājumu par pašnāvību patiešām ir labākais veids, kā palīdzēt?

Es nebiju pierakstījusi savu dēlu pie psihologa. Nebiju viņu vedusi uz neiropsiholoģisko novērtēšanu. Biju viņu aizvedusi pie pediatra saistībā ar vēdersāpēm. Nekas neliecināja, ka manam dēlam būtu kāda psihiska slimība, nebija iemesla pat aizdomām par to. Un medbrālis neko tādu arī negaidīja. Viņš zināja, ka tam nav pamata.

Mēs, vecāki, esam kļuvuši tik izmisīgi, pārspīlēti modri un bezmaz apsēsti ar savu bērnu garīgo veselību, ka regulāri ļaujam visdažādākajiem garīgās veselības ekspertiem mūs izraidīt no telpas. ("Mēs jums paziņosim.") Gadu desmitiem esam paļāvušies uz to, ka viņi mums pastāstīs, kā audzināt labi pielāgojušos bērnus. Varbūt mēs pārmērīgi kompensējam faktu, ka mūsu vecāki ticēja

pretējam uzskatam: psihologi ir pēdējie cilvēki, ar kuriem vajadzētu konsultēties par normālu bērnu audzināšanu.

Kad mēs ar brāli bijām mazi, mūs pēra. Pieņemot svarīgus lēmumus par mūsu dzīvi – kuru skolu apmeklēsim, vai lielajos svētkos iesim uz sinagogu, kāds apģērbs ir piemērots noteiktai vietai un gadījumam –, reti tika ņemtas vērā mūsu jūtas. Ja mums ne sevišķi garšoja vakariņās pasniegtais ēdiens, nekāda alternatīva ēdienkarte nebija paredzēta. Ja arī mums trūka kaut kādu būtisku pašizpausmes tiesību – kādas būtiskas apspiestas identitātes izpētes –, mums tas noteikti neienāca prātā. Pagāja daudzi gadi, līdz kāds no manas paaudzes pārstāvjiem sāka uzskatīt šos pilnīgi normālos 20. gadsimta astoņdesmito gadu bērnības marķierus par emocionālu traumu vektoriem.

Taču, kad mēs kopā ar miljoniem citu mūsu vecuma sieviešu un vīriešu pieaugām, visi sākām apmeklēt psihologus.<sup>3</sup> Mēs izanalizējām savu bērnību un iemācījāmies uzskatīt, ka mūsu vecāki ir emocionāli nepieejami.<sup>4</sup> Šie emocionāli nepieejamie vecāki pārāk daudz no mums gaidīja, pārāk maz mūsos klausījās un nepamanīja mūsu slēptās ciešanas. Emocionāli nepieejamie vecāki mūs bija emocionāli traumējuši.

Mēs ne mirkli nešaubījāmies par to, ka paši gribam bērnus. Nosolījāmies, ka mūsu bērnu audzināšana atspoguļos lielāku psiholoģisko izpratni. Nolēmām labāk viņus uzklaut, uzdot vairāk jautājumu, uzraudzīt savu bērnu noskaņojumu, ņemt vērā viņu viedokli, pieņemot ar ģimeni saistītus lēmumus, un, kad vien iespējams, prognozēt savu bērnu distresu. Mēs lolosim *attiecības* ar saviem bērniem. Nojauksim autoritātes barjeru, ko iepriekšējās paaudzes uzcēlušas starp vecākiem un bērnu, un tās vietā uzskatīsim bērnus par komandas biedriem, apmācāmajiem, draugiem.

Vairāk par visu mēs vēlējamies izaudzināt “laimīgus bērnus”. Mēs meklējam labklājības ekspertu palīdzību. Rišus aprijām viņu bestsellerus par bērnu audzināšanu, kuros aprakstītas metodes,

ar kādām savus bērnus izglītosim, koriģēsīm viņu nevēlamo uzvedību un pat sarunāsimies ar viņiem.

Šo ekspertu vadīti, mēs bērnu audzināšanā izmantojām terapeitisku pieeju. Iemācījāmies bērniem izskaidrot katra noteikuma un lūguma iemeslu. Mēs nekad, nekad nepērām bērnus. Mēs pilnveidojām “pārtraukuma metodi” (*timeout*) un rūpīgi izskaidrojām ikvienu sodu (ko pēc tam pārdēvējām par “sekām”, lai novērstu jebkādu ar to saistīto kaunu un justos mazāk autoritāri). Veiksmīga audzināšana kļuva par funkciju ar vienu koeficientu: mūsu bērnu laimi jebkurā konkrētajā brīdī. Ideāla bērnība nozīmēja to, ka bērnam nav nekādu sāpju, nekāda diskomforta, nekādu strīdu, nekādu neveiksmju – un absolūti nekādu norāžu uz “traumu”.

Bet, jo rūpīgāk sekojām savu bērnu jūtām, jo grūtāk kļuva tikt galā ar viņu acumirkļa neapmierinātību. Jo cītīgāk pētījām savus bērnus, jo spilgtākas šķita viņu novirzes no dažādiem kritērijiem – akadēmiskiem, verbāliem, sociāliem un emocionāliem. Viss šķita kā īsta katastrofa.

Mēs ar saviem bērniem steidzāmies atpakaļ pie garīgās veselības speciālistiem, kuri bija kontrolējuši mūsu audzināšanas metodes, šoreiz, lai veiktu pārbaudes, diagnostiku, saņemtu konsultācijas un medikamentus. Mums vajadzēja, lai mūsu bērni un visi apkārtējie zinātu: mūsu bērni nav kautrīgi, viņiem ir “sociālās trauksmes traucējumi” vai “sociālā fobija”. Viņi neuzvedas slikti, viņiem ir “opozicionāri izaicinoši uzvedības traucējumi”. Viņi skolā netraucē klases darbu, viņiem ir “UDHS”. Tā nav mūsu vaina, un tā nav viņu vaina. Mēs uzbrukām ar šīm diagnozēm saistītajai stigmatizācijai un beidzot likvidējām to. Mūsu bērni diagnozes saņēma aizvien straujākā un iepriekš nepieredzētā tempā.

Kad rakstīju savu iepriekšējo grāmatu “Neatgriezeniskais kaitējums” (*Irreversible Damage*) un arī vairākus gadus pēc tās publicēšanas runāju ar simtiem amerikāņu vecāku. Tajā laikā ļoti labi apzinājos, cik *milzīgu* daudzumu terapijas bērni saņem no psihoterapeitiem un skolas psihologiem. Cik absolūti vecāki paļaujas uz psihologiem un terapeitiskām metodēm, lai *izlabotu*

savus bērnus. Un to, ka ekspertu diagnozes bieži maina bērnu priekšstatus pašiem par sevi.

Skolas jo īpaši aizrautīgi izmantoja iespēju pieiet izglītībai terapeitiski un pasludināja sevi par mūsu “partneriem” bērnu audzināšanā. Skolu garīgās veselības personāla rindas paplašinājās: vairāk psihologu, vairāk konsultantu, vairāk sociālo darbinieku. Jaunais režīms diagnosticēja un ieviesa pielāgojumus, nevis sodīja vai apbalvoja. Tas mudināja bērnus veidot ieradumu uzraudzīt savas sliktās emocijas un dalīties ar tām. Tas apmācīja skolotājus saprast, ka skolēnu nepareizās uzvedības un akadēmisko nepilnību cēlonis ir “trauma”.

Šo centienu mērķis nebija radīt jauniešus, kas gūtu vislabākos panākumus. Bet miljoni cilvēku uzķērās, ticot, ka viņi izaudzinās vislaimīgākos, vislabāk pielāgojušos bērnus. Taču ir gluži pretēji – ar vēl nepieredzētu garīgās veselības ekspertu palīdzību mēs esam izaudzinājuši vientuļāko, nemierīgāko, nomāktāko, pesimistiskāko, bezpalīdzīgāko un bailīgāko paaudzi. Kāpēc tā?

Kā gan pirmā paaudze, kas bērnu audzināšanā nav izmantojusi pāršanu, ir radījusi pirmo paaudzi, kas paziņo, ka viņi paši negrib bērnus?<sup>5</sup> Kā bērni, kas audzināti tik maigi, ir sākuši ticēt, ka piedzīvojuši novājinošu bērnības traumu? Kā bērni, kuri saņēmuši daudz vairāk psihoterapijas nekā jebkura iepriekšējā paaudze, ir iekrituši bezgalīgā izmisuma akā?<sup>6</sup>

Viņu problēmas avots nav reducējams līdz *Instagram* vai *Snapchat*. Priekšnieki un skolotāji ziņo – un jaunieši tam piekrīt –, ka jaunās paaudzes pārstāvji ir pilnīgi nesagatavoti veikt pamatuzdevumus, kurus mēs sagaidām no visiem pieaugušajiem: lūgt paaugstinājumu, ierasties darbā valsts politisko nesaskaņu laikā, vispār ierasties darbā<sup>7</sup>, pildīt saistības, neprasot ilgstošus pārtraukumus, lai parūpētos par savu “garīgo veselību”.

Nav nekas neparasts, ka sešpadsmit vai septiņpadsmit gadu veci zēni atliek autovadītāja apliecības iegūšanu, pamatojot savu lēmumu ar to, ka braukšana ir “biedējoša”<sup>8</sup>. Vai arī koledžas studenti aicina mammu uz savas divdesmit pirmās dzimšanas dienas

svinībām. Viņi izvairās no riskiem un brīvībām, kas nav nekas cits kā pieaugšanas sinonīmi.

Šie bērni ir vientuļi. Viņi pārdzīvo emocionālas sāpes tādu iemeslu dēļ, ko pat viņu vecāki īsti neizprot. Vecāki meklē atbildes pie garīgās veselības aprūpes speciālistiem un, kad bērni neizbēgami saņem diagnozi, uztver to ar lepnumu un atvieglotību: visa viņu dzīve ir reducēta līdz vienam punktam.

Neviena nozare neatsakās no eksponenciālas izaugsmes perspektīvas, un garīgās veselības speciālisti nav izņēmums. Nododot normālus bērnus ar normālām problēmām nebeidzamas terapijas konveijerā, garīgās veselības nozare ražo sev pacientus ātrāk, nekā spēj tos izārstēt.

Šīs garīgās veselības intervences mūsu bērnu labā lielākoties ir bijušas neveiksmīgas. Pārveidojot personības variācijas par disfunkcijas gaismēnu rotaļu, garīgās veselības speciālisti apmāca bērnus uzskatīt, ka viņiem ir traucējumi. Speciālisti balstās uz pieņēmumu, ka ikvienam ir nepieciešama psihoterapija un ka ikviens ir kaut nedaudz “salauzts”.

Viņi runā par “psiholoģisko noturību”, bet ar to domā “savas traumas pieņemšanu”. Viņi sapņo par “garīgu slimību destigmatizāciju” un bārsta diagnožu birkas kā konfeti. Viņi runā par “psihisko labklājību”, vadot jaunākās vēstures visneveselākās paaudzes lejupejošo spirāli.

Psihoterapijas speciālisti ar gluži vai kulta līderu harismu ir pārliecinājuši miljoniem vecāku, ka to bērni cieš no traucējumiem. Viņi ir iedvesuši šaubas par sevi un drudzainu nedrošību tiem, kuri audzina bērnus. Viņi ir iesaukuši skolotājus terapeitiskās izglītības ierindā, kas nozīmē, ka pret katru bērnu jāizturas kā pret emocionāli traumētu būtni. Viņi ir piespieduši pediatrus jautāt astoņus gadus veciem bērniem, kuru problēmas nesen nākušas tālāk par vēdersāpēm, vai tie nedomā, ka vecākiem varētu klāties labāk bez viņiem.<sup>9</sup> Ņemot vērā ekspertu nepielūdzamo pašpārliecinātību, skolas to ir pieņēmušas dedzīgi, pediatri – labprātīgi un vecāki – nepretojoties.

Varbūt ir pienācis laiks izrādīt nelielu pretestību.



I daļa

# Dziednieki var nodarīt pāri

Vislabākie no ārstiem ir nolemti ellei.

*Mišna*



## 1. nodaļa



# Jatroģenēze

**K**ādu dienu 2006. gadā savācu visu, kas man pieder, un pārceļos no Vašingtonas uz Losandželosu, lai būtu tuvāk savam toreizējam draugam. Biju cemojusies pie viņa Kalifornijā tikai vienu reizi pirms dažiem mēnešiem, kad aizlidoju turp, lai iepazītos ar viņa vecākiem. Izņemot manu puisi un viņa ģimeni, visi cilvēki, kuri varētu identificēt manu liķi priekšlaicīgas nāves gadījumā, dzīvoja austrumu krastā.

Tolaik man bija divdesmit astoņi gadi, nesen biju pabeigusi tiesību zinātņu augstskolu, un man bija jāpieņem fakts, ka esmu kļuvusi par juristi. Es biju nemierīga. Manam draugam bija business Losandželosā. Ja gribēju, lai mums viss izdotos, man nāktos pārcelties.

Bet es zināju arī to: ir pilnīgi iespējams, ka šajā jaunajā dzīvē – *viņa* dzīvē – es nojūgšos. Mana labākā draudzene Vanesa dzīvoja Vašingtonā. Mūs abas bija nolīguši advokātu biroji, un tas nozīmēja ilgas darba stundas un nesamierināmu laika atšķirību, kas ierobežoja telefonsarunas. Man bija vajadzīgs kāds, kas uzklautu manas bažas un šaubas pēc man atbilstoša grafika. Man bija vajadzīga Vanesas aizstājēja, kas būtu pieejama katru ceturtdienu pulksten 18.00. Un pirmo reizi mūžā es to varēju atļauties. Es pierakstījos pie psihologa.

Katru nedēļu piecdesmit minūtes ilgās vizītes laikā psiholoģe veltīja man visu savu uzmanību. Ja arī ar savu atkārtoto viņu garlaicoju, viņa nekad nesūdzējās. Viņa bija īsta profesionāle. Viņa nekad nelika man justies kā egoistei, pat ja es tāda biju. Viņa ļāva man nolaist tvaiku. Viņa ļāva man raudāt. Es bieži izgāju no viņas kabineta, juzdamās tā, it kā no manis būtu izspiesta un izvilкта kāda savstarpējās saskarsmes skabarga.

Viņa palīdzēja man saprast, ka neesmu nemaz tik slikta. Pārsvārā gadījumā vainīgs bija kāds cits. Patiesībā daudzi cilvēki ap mani bija sliktāki, nekā es būtu varējusi iedomāties! Kopā mēs viņus brīvi diagnosticējām. Kurš gan būtu zinājis, ka tik daudziem maniem tuviem radniekiem ir narcistiski personības traucējumi? Man atrasties šajā saules pinuma līmenī šķita mierinoši. Psiholoģe ļoti īsā laikā man bija kļuvusi par patiešām dārgu draudzeni, kura piekrita gandrīz visam, ko teicu, un kurai patika aprunāt mūsu (it kā) kopīgos paziņas.

Tas bija lielisks gads. Mans puisis mani bildināja. Es piekritu. Un tad mēnesi pirms mūsu kāzām psiholoģe nometa bumbu: “Es neesmu pārliecināta, ka jūs abi esat gatavi precēties. Iespējams, mums būs vēl nedaudz jāpastrādā.”

Izjutu tādu šoku, it kā būtu ar pieri ieskrējusi stikla durvīs.

Mana psiholoģe bija iespaidīga sieviete. Viņa bija vismaz piecpadsmit gadu vecāka par mani, viņai bija doktora grāds psiholoģijā un, kā šķita, spēcīga, ilgstoša laulība. Viņa mēdza ikdienišķi piebilst, ka nekad nav izlaidusi pilates nodarbību. Reiz pirms vizītes pieķēru viņu pie nevainojami tīra galda ēdam proteīna batoniņu, ko viņa bija rūpīgi iztinusi no papīriša, un es brīnījos par viņas acīmredzamo paškontroli, par cieņu, ko viņai izdevās ienest pat mūsu muļķīgajos ēšanas paradumos. Varbūt viņas paziņojumam būtu vajadzējis iegrūst mani krīzē, bet kaut kāda iemesla dēļ tā nenotika. Par spīti visai apmācībai, viņa joprojām bija cilvēks un varēja kļūdīties. Es jau biju viena pati pārcēlusies uz otru valsts malu, izveidojusi jaunu dzīvi un zināju: es nepiekrītu viņas vērtējumam, un man arī nav vajadzīga viņas atļauja. Atstāju viņai balss

pasta ziņojumu, kurā pateicos par palīdzību, bet arī pavēstiju, ka uz kādu laiku vēlos atpūsties no psihoterapijas.

Pēc dažiem gadiem, būdama laimīgi precējusies, atsāku viņu apmeklēt. Apmēram gadu izmēģināju terapiju pie psihoanalitiķa. Ikvienu mana pieredze ar psihoterapiju ir nepārtaukta virzība no apskaidrības uz neapmierinātību. Reizēm tas bija "jautri". Uzzināt mazliet vairāk par sava prāta darbību dažkārt bija noderīgi un bieži vien patikami.

Kad piekritu savai psiholoģei, es viņai to pateicu. Kad nepiekritu, mēs par to runājām. Un, kad jutu, ka man jāiet tālāk, es to darīju. Tas nozīmē, ka *es biju pieaudzis cilvēks, kas apmeklē psihologu*. Biju pietiekami ilgi peldējusi dzīves nemierīgajos ūdeņos, lai man būtu zināšanas par sevi, pašcieņa un izpratne par savas uztveres pareizību. Es teicu apmēram šādi: "Manuprāt, esmu radījusi jums nepareizu priekšstatu par to." Vai arī: "Varbūt mēs pārāk daudz vainojam manu mammu?" Vai pat: "Esmu nolēmusi pārtraukt terapiju."

Bērni un pusaudži parasti nav spējīgi ko tādu pateikt. Spēku nelīdzsvarotība starp bērnu un psihologu ir pārāk liela. Bērnu un pusaudžu patības apjausma joprojām attīstās. Viņi nevar labot psihologa interpretācijas vai ieteikumus. Viņi nevar apstrīdēt psihologa viedokli par savu ģimeni vai par sevi, jo viņiem vēl trūkst zināšanu un pieredzes citu viedokļa izvērtēšanai; viņi vienkārši ir dzīvojuši pārāk īsu laiku.

Taču mana vecuma vecāki pārsteidzošā daudzumā pieraksta savus bērnus un pusaudžus pie psihoterapeitiem pat profilaktiskos nolūkos. Esmu runājusi ar mammām, kuras ir sameklējušas psihologus, lai tie palīdzētu viņu bērniem pielāgoties pirmsskolai vai pārdzīvot mīļotā kaķa nāvi. Kāda mamma man teica, ka paturējusi psihologu "rezervē", kad viņas abas meitas sasniegs vidusskolas vecumu: "Lai viņām būtu kāds, ar kuru parunāt par visu to, ko es nekad negribēju apspriest ar *savu* mammu."

Dažas mammas man netiešā veidā ir teikušas, ka pieraksta savus drūmos pusaudžus pie psihologa, lai uzraudzītu viņu domas un jūtas. *Psihologs nesaka, ko tieši mana meita stāsta*, mammas

mani mierina, *bet viņš informē, ka viss ir kārtībā*. Un, kā es saprotu, laiku pa laikam psihologs nodod mammai konkrētu informāciju, ko ieguvis no mazās karagūsteknes.

Ja šeit jēdziens “psihoterapija” šķiet neskaidrs, tas lielā mērā ir saistīts ar ekspertiem. Amerikas Bērnu un pusaudžu psihiatrijas akadēmija definīcijas vietā piedāvā tautoloģiju. Kas ir “psihoterapija”? “Psihiatriskās ārstēšanas veids, kas ietver terapeitiskas sarunas un mijiedarbību starp psihoterapeitu un bērnu vai ģimeni.”<sup>1</sup> Amerikas Psiholoģijas asociācija piedāvā līdzīgu cirkulāru psihoterapijas definīciju: “Jebkurš psiholoģisks pakalpojums, ko sniedz apmācīts speciālists.”<sup>2</sup>

Kas ir “pulkstenis”? *Ierīce laika mērīšanai*. Kas ir “laiks”? *Tas, kas tiek mērīts ar pulksteni*. Jebkura psihologa saruna ar pacientu tiek uzskatīta par “psihoterapiju”. Bet jūs saprotat ideju: sarunas par emocijām un personīgām problēmām tiek formulētas kā zāles.

Vecāki bieži uzskata, ka psihoterapija ar labvēlīgu speciālistu var tikai veicināt bērna vai pusaudža emocionālo attīstību. Tā ir liela kļūda. Tāpat kā jebkura iejaukšanās, kas var palīdzēt, psihoterapija var arī kaitēt.

### Jatroģenēze: kad dziednieks pasliktina situāciju

Ikreiz, kad pacients ierodas ārsta kabinetā, viņš pakļauj sevi riskam.<sup>3</sup> Daži riski izriet no ārsta nekompetences. Pacients dodas uz slimnīcu, lai viņam izoperētu nieri, bet ārsts izoperē nepareizo. (Operācijas “nepareizā vietā” notiek biežāk, nekā jūs varētu iedomāties.<sup>4</sup>) Vai arī no nolaidības: ķirurgs pazaudē pacienta vēderā skavu vai sūklīti un vēderu aizšuj.

Vai arī “netīšām ieskrāpē” kādā orgānā. Vai arī operācija norit gludi, bet pacientam operācijas vietā rodas oportūnistiska infekcija. Vai alerģiska reakcija uz anestēziju. Vai izgulējumi no pār mērīgi ilgas atveseļošanās guļus stāvoklī. Vai arī viss noris saskaņā ar plānu, bet visa ārstēšana bijusi balstīta uz nepareizu izpratni par problēmu.