

*Paro tevi pasaulē un pasauli tevī*

SEPTEMBRIS 2018

# una

**RUDENS  
KOLORĪTS**  
JAUNĀKĀS  
MODES  
TENDENCES

**Juris Kaukulis**  
„Laiks maina vairāk nekā vecums”

Ajengāra joga  
ĀRSTĒ ORGANISMU  
UN DER IKVIENAM

**SARGEŅĒĻI, KAS  
PALĪDZ ONKOĻĪJAS  
SLIMNIEKIEM**

**DĀRTA  
DANEVIČA**

„Negribu vairs  
sēdēt uz rezervistu  
solīņa — jāatrota  
piedurknes pašai”

*Garlaicībai stop!*  
**BIROJA STILS**

Cena 2,98 EUR

ISSN 1407-2165



IZDEVNĪCĪBA DIENAS ŽURNĀLI




UNA *Vina*

*Stradoties  
no*

REZERVISTU  
SOLIŅA





Aktrise **DĀRTA DANEVIČA** nupat nosvinējusi savu trīsdesmito dzimšanas dienu, ko pati dēvē par jaunajiem četrdesmit. Vai divdesmit. Šis ir īstais laiks, kad atrotīt piedurknes un pamāt atvadas rezervistu soliņam, uz kura pēdējā desmitgadē sēdēts. Laiks, kad doties tālāk. Vairs ne uz dullo, bet — redzot lietas. Redzot tuvāk, skaidrāk un plašāk.

**TEKSTS:** Evija Ozola  
**FOTO:** Aiga Rēdmane  
**STILS, MATU SAKĀRTOJUMS, GRIMS:**  
Signe Valtere



**TEV NUPAT APRITĒJA TRĪSDESMIT GADU. KO SAGAI DI NO JAUNĀS DESMITGADES?**

Esmu no tām sievietēm, kuras nebaidās novecot. Tieši pretēji — šobrīd jūtos daudz drosmīgāka un spēcīgāka, tādēļ nav ne uztraukuma, ne bailu. Sāku saprast, ka manām lielajām dzīves cīņām, pasaules lāpīšanai un pastāvēšanai par saviem principiem, kam agrāk veltīju ļoti daudz laika un enerģijas, nemaz nav tik liela jēga, kā man kādreiz šķita. Pieņemu, ka tas bija divdesmitgadīgo sindroms. Var jau būt, ka tas man ļoti piestāvēja. Tomēr pēdējā laika notikumi manā dzīvē ir, iespējams, ar varu pievērsuši skatu un uzmanību iekšējām lietām — ģimenei un personiskajām vērtībām. Rezultātā ir radusies lielāka vienaldzība pret ārējo pasauli. Protams, man vēl aizvien nav vienaldzības, kas notiek ar ronišiem, un es iestājos pret plastmasas maisiņu izmantošanu un vides piesārņošanu, taču jūtu, ka lietas uztveru mierīgāk. Protams, man joprojām gribētos mainīt pasauli uz labu, bet vairs neesmu gatava uzgriezt muguru tuviniekiem un tērēt laiku, kas veltāms viņiem, lai tā vietā ietu ar izkarinātiem karojiem un cīnītos par tukšgaitas lietām. Ir vēl viena svarīga lieta, ko esmu sapratusi, — es esmu ļoti bailīga. Man ir bail no sliktiem notikumiem. Vienmēr uztraucos, vai tuvajiem cilvēkiem un man pašai viss ir kārtībā. Raizējos, vai darbā nenotiks kas slihts. Šāda uztraukuma pavadā esmu dzīvojuši visu dzīvi. Turklāt ar katru gadu, ko pavadām šajā pasaulē, sliktu lietu kļūst vairāk. Mēs novecojam, aiziet mūsu tuvinieki, arvien biežāk kāds līdzās slimo. Kad esam bērni, to nepamanām un nezinām, jo tas mūs lielākoties neskar tieši. Taču, laikam ejot, skumjo brīžu kļūst aizvien vairāk un, pateicoties šiem sliktajiem notikumiem, mēs kaut ko reāli varam iemācīties. Tā nav jauna un unikāla atziņa, tomēr katram pie tās jānonāk pašam. Ar to, ka šos vārdus izlasīsim kādā žurnālā vai grāmatā un tiem piekritīsim, nepietiek. Sliktās un skumjās lietas mūs padara labākus — tās ir plašas, pa kurām mūsos iekļūst gaisma. Dzīves laikā aizvien vairāk saplīstam, ir aizvien vairāk reātaino, mezglaino vietu, bet tikai caur tām mūsos tiešām var ienākt kas labs un jauns. Gaidīt tikai uzvaras — tas būtu izniekots laiks, ja runājam personīgās izaugsmes un dzīves jēgas kontekstā. Tāpēc šobrīd mēģinu pēc iespējas vairāk laika veltīt attiecībām ar ģimeni. Mums mājās ir īpašs laiks, jo tēti sevi ir izsmēlī darībā. Viņš ir ārsts un nekad mūžā kopš astoņdesmitajiem gadiem nav bijis uz slimības lapas. Bet tagad tētim ir veselības problēmas, jo viņš sevi darbā ir burtiski

sadedzinājis. Tāpēc mēs visi cenšamies būt ar viņu kopā, veltīt savu laiku un uzmanību, kaut kādā ziņā pat piespiest tēti nestrādāt, jo viņš ir misijas cilvēks. Šādi brīži kaut ko iemāca jebkurai ģimenei, un tā ir arī mums. Tie liek pievērsties jaunām domām un idejām, pareizai domāšanai, reālai attieksmei pret lietām. Tas ir vecais stāsts par vērtībām. Mans skats piespiedu kārtā ir ticis vērst vairāk uz mani pašu, to, kā dzīvoju savu dzīvi, liekot saprast, kas man ir būtiskākais.

**KAM VĒL BEZ RŪPĒM PAR ĢIMENI TAVĀ DZĪVĒ ŠOBRĪD IR SVARĪGA LOMA?**

Vēl aizvien esmu cilvēks, kam ārkārtīgi svarīgs ir darbs. Vienmēr esmu griežusi sevi pierādīt profesionāli, tomēr beidzot esmu piespiedusi sevi atvērt acis un atzīt, ka nejūtos ne gandarīta, ne laimīga par to, ko daru. Kaut kas ir jāmaina. Jāmaina pašai, nevis jāgaida,

realizēt savas idejas arī brīvās skatuves ietvaros. Iespējams, tas arī ir mans ceļš. Osteopāts, pie kā reiz biju aizgājusi, man teica zīmīgus vārdus: „Dārta, nezinu, kāpēc, bet man vienmēr, tevi satiekot, ir sajūta, ka tev par visu dzīvē pamatīgi jācīnās. Citiem atliek tikai sākt mīt pareizo taciņu, un viss notiek, bet tev lietas nāk grūtāk. Visticamāk, tu pati zini, kāpēc.” Es nevaru teikt, ka zinu, kāpēc tā ir, bet varbūt pie šīs atbildes drīz nonāksu. Apzinos, ka man jācīnās un jāņem lietas savās rokās. Latvijā ir nedaudz netaipiski kaut ko darīt pašam aktierim, bet domubiedri — režisori un aktieri —, ar kuriem esmu aprunājusies, visi kā viens teikuši, ka tā ir mūsu laikmeta tendence. Cilvēkiem jārikojas pašiem, un arī man ir šī sajūta, jo spēlējamie gadi sākušies tieši tagad. Es negribu tos pavadīt uz rezervistu soliņa. Ir laiks pašai atrotīt piedurknes.

„Beidzot esmu piespiedusi sevi atvērt acis un atzīt, ka nejūtos ne gandarīta, ne laimīga par to, ko daru. Kaut kas jāmaina, nevis jāgaida, ka kāds jauks cilvēks no malas pēkšņi noliks man priekšā servīzi ar skaistiem piedāvājumiem.”

ka kāds jauks cilvēks no malas pēkšņi noliks man priekšā servīzi ar skaistiem piedāvājumiem. Tas ir muļķīgi, tā nenotiek. Pat ja notiek, tad ne ar visiem. Ar mani noteikti nē.

**TEV IR TRĪSDESMIT GADU, TEĀTRĪ NOSPĒLĒTAS TRĪSDESMIT LOMAS, TOMĒR GANDARĪJUMS PAR TĀM, KĀ JAU TEICI, IR MAZS. KĀPĒC?**

Nezinu, vai tā ir visos teātros, bet mūsu teātrī ir tradīcija, ka vadība reizi pa reizei aprunājas ar aktieriem un jautā, kā viņi jūtas un ko vēlētos. Arī man bijušas šādas sarunas. Jā, man ir skaitliski daudz lomu, taču tās nav mans izaicinājums. Vienmēr esmu vēlējusies vairāk iespēju sevi pierādīt. Tāpēc man ir prieks, ka vienā no beidzamajām sarunām ar vadību saņēmu atļauju brīvajā laikā darīt to, ko vēlos, un teātris to neuzskatīs par necieņu, papildus tam piedāvājot iespēju

**VAI ESI DOMĀJUSI PAR AIZIĒŠANU NO TEĀTRA?**

Pati to darīt nedomāju. Redzēsim, kādas teātrim būs domas par mani. Nav noslēpums, ka man ir problēmas ar pārāk atklātu sava viedokļa paušanu, un, iespējams, tas nav tas, kas der manai darbavietai. Ja tā, neko darīt. Bet to tiešām rādīs laiks. Jaunajā sezonā noteikti darišu visu, kas manos spēkos, un godprātīgi turpināšu pildīt savus darba pienākumus un realizēšu man piedāvātās idejas.

**TU INTERVIJĀS ESI VAIRĀKKĀRT UZSVĒRUSI SAVU ASO MĒLI. VARBŪT VIEGLĀK BŪTU NOKLUSĒT, NEIESTĀTIES PAR SAVU VIEDOKLI, DOMĀM?**

(Domā.) Cilvēks ir subjektīva būtne. Izpratne par to, kā jāstrādā, katram no mums var būt ļoti atšķirīga. Varbūt es patiešām esmu naiva, bet līdz galam





„Cilvēkiem jārīkojas pašiem, un arī man ir šī sajūta, jo spēlējamie gadi sākušies tieši tagad. Es negribu tos pavadīt uz rezervistu soliņa. Ir laiks pašai atrotīt piedurknes.”



UNA *Vīna*

„Šobrīd vairs noteikti neesmu tā mulķīgā un naivā meitene, kāda biju pirms desmit gadiem. Ja es nebūtu mainījusies, tā būtu ļoti neveiksmīgi nodzīvota desmitgade.”





nesaprotu, kur ar mani ir lielākā problēma, jo uzskatu, ka aktierim jābūt sociāli aktīvam — cilvēkam ar viedokli. Viņš nevar būt tukša čaumala, kas izpilda režisora žestus. Turklāt režisorus šādi aktieri kaitina, jo visi vēlas, lai mēs būtu personības, tomēr, no otras puses, daudzi grib, lai aktieri ir marionetes. Tāpēc ir nedaudz hipokrātiski apgalvot, ka tas ir atteikšanās jautājums. Bet ne man to spriest, jo teātra iekšējo virtuvi tik labi nepārzinu. Turklāt negribu par to vairs karot, šis noskaņojums man ir zudis. Man svarīgāk šķiet domāt par sevi un sev būtiskām lietām. Es arī ceru, ka pašas veidotie projekti parādīs mani jaunā gaismā. Varbūt man izdosies atvērt jaunu lapu savā profesionālajā izaugsmē. Mans piepildījums būtu lomas, kurās varu sevi realizēt, atstāt savu enerģiju. Šobrīd daru visu citu, izņemot to, kas manā profesijā ir galvenais, un tas man sāp, tāpēc to vēlos mainīt.

#### PIEŅEMU, KA TAVI IDEĀLI PAR TEĀTRI IR SABRUKUŠI?

Pamatīgi. Bet labā ziņa ir tāda, ka nav tādas zāles, kas citviet būtu zaļāka. Visos amatos, profesijās un vidēs ir kaut kādas problēmas, mīnusi. Nav arī tā, ka ir tikai viens cietējs un pārējiem viss ir kārtībā. Tā domāt būtu banāli. Tomēr man noteikti ir zudušas jebkādas ilūzijas par teātra romantisko skaistumu. Patiesībā teātris ir spiests būt mašīnērija. It īpaši tik liels teātris, kādā strādāju es. Tas ir jāsaprot. Nevar naivi cerēt, ka būsīm hipiju drēbēs tērpusies domubiedru grupa, kas sanāk kopā, lai laiku pa laikam ko radītu. Tā tas nenotiek. Ir jāražo. Taču man būtiskākas šķiet profesionālās kvalitātes, atteikums pret darbu un rezultāts uz skatuves, nevis ņemšanās pa kulisēm. Es no tā cenšos maksimāli izvairīties. Tiklīdz nokāpju no skatuves, dodos mājās, jo uz teātri nāku kā uz darbu. Tāpēc šajās kulisēs runās spriež par mani, bet ne ar mani. Varbūt tas arī ir iemesls, kas mani novedis tur, kur atrodos šobrīd. Nekad neesmu bijusi kāda izvēlēta, neesmu celta uz augšu un bīdīta kā savējā. Man arī nav slaveni, bagātu vai ietekmīgu radu. Man vienmēr bijis jāiztiek bez aizmugures un jācinās pašai. Tomēr šim visam bonuss ir tāds, ka varu ar lepnumu teikt, ka visu savā dzīvē esmu panākusi pati. Tiesa, dedzināt tiltus man vairs negribas, bet tērēt savu laiku bezjēdzīgās nodarbēs — arī ne. Esmu pārliecināta, ka varu vairāk. Tas ir skaļi teikts, un to apzinos, tādēļ esmu apņēmusies izveidot savu projektu, lai apliecinātu savus vārdus ar darbiem, par ko cilvēki varētu spriest. Varbūt tas ir pārdošis, bet visi, kas mani pazīst, zina, ka arī derībās piedalos tikai

tad, ja zinu, ka varu uzvarēt. Patiesībā esmu ļoti rezervēts cilvēks, kurš ar adrenalīnu nemētājas.

#### KAS TEVI VILINĀJA IZMĒGINĀT SPĒKUS ŠAJĀ PROFESIJĀ? KAD IESTĀJIES AKTIEROS, JAU STUDĒJI JURISPRUDENCI, STRĀDĀJI PAR ASISTENTI PIE ADVOKĀTA LAURA LIEPAS.

Uz iestājekāmēniem aizgāju tāpēc, ka šī bija joma, par ko nezināju neko un kas man pat nepadevās. Man kaut kādā ziņā ir dots dabiskais artistiskums, ko esmu mantojusi no tēva — viņš prot krāšņi atstāstīt notikumus, žestikulējot, aktieriski iznesot un iekrāsojot stāstus —, bet man par darbu teātrī nebija nekādu zināšanu, tā bija zona, kurā nejutos ērti. Tieši tāpēc tas mani vilināja. Tāpat kā vidusskolā, kad sāku mācīties fizmatu klasē, lai gan man nepadevās ne matemātika, ne fizika, bet

mīlestībā un cienā pret viņu. Pret Māras darbiem jūtu nekritisku mīlestību. Man patīk viņas izrādes, redzējums, režija, protams, arī viņa pati kā personība. Zinu, ka cilvēki dalās divās grupās un par Māru ir dažādi viedokļi. Bet es noteikti būšu no tiem, kas stāvēs aiz viņas, ja viņai kādreiz vajadzēs atbalstu.

#### KĀ TEV ŠĶIET, KO MĀRA TEVI PAMĀNĪJA?

Nezinu. Patiesībā, cik zinu no sarunām kuluāros, man viņai jāpateicas par to, ka aktieros vispār iestājos. Māra bija tas cilvēks, kurš pielika savu roku, lai mani uzņemtu kursā. Viņa pastāvēja uz to, lai es tur būtu. (*Domā.*) Varbūt viņa redzēja, ka esmu gatava cīnīties. Es biju absolūti neprasmīga visās etidēs, jo nezināju, kas tas ir. Es nepratu spēlēt, centos pa istam izdarīt to, ko man lika.

„Teātris ir spiests būt mašīnērija. It īpaši tik liels teātris, kādā strādāju es. Tas ir jāsaprot. Nevar naivi cerēt, ka būsīm hipiju drēbēs tērpusies domubiedru grupa, kas sanāk kopā, lai laiku pa laikam ko radītu.”

es vienkārši vēlējos to apgūt. Zinu daudzus stāstus par aktieriem, kuri iestājekāmēnus ir kārtājuši vairākkārt. Ja mani pirmajā reizē neuzņemtu, nekad nebūtu stājies vēlreiz. Bet, tā kā mani uzņēma, uzskatīju, ka esmu ieguvusi iespēju, kas jāizmanto. Sākums bija ļoti grūts. Patiesībā visi pirmie gadi, pirmie trīs kursi, gāja kā pa celmiem. Par pavērsieni kļuva diplomdarba iestudēšanas laiks, kad Māra Ķimele izvēlējās mani galvenajai lomai savā izrādē. Ja jebkad kāpšu uz „Spēlmaņu nakts” balvas pasniegšanas skatuves, vien-alga, par kura plāna lomu — varbūt kādreiz apbalvos arī trešā plāna lomas (*smejas*) —, tāpat kā daudzi kolēģi, kā pirmo pateicību noteikti minēšu Māras vārdu. Šogad tā bija tendence — neskaitāmi balvas saņēmēji savā runā pieminēja viņu, un es šo fenomenu saprotu. Māra tik īsā laikā kā diplomdarba tapšana iemācīja man visu, ko šobrīd zinu par aktiermeistarību, uzvedību uz skatuves, spēli ar partneri un šo profesiju kopumā. Ļoti ceru, ka mūsu ceļi vēl krustosies, un šī patiešām ir mana publiska atzišanās

Burtiski lecu ar galvu ūdenī un sekoju viņas un citu pedagogu norādījumiem. Tagad, uz to atskatoties, man, protams, nāk smieklis, cik daudz ko darīju pilnīgi ačgārni, bet varbūt tieši dabiskums, tas, ka neko nezināju par šo profesiju, un rīkojos, kā es to sapratu, viņus uzrunāja. Es biju jēkabpiliete ar lokainiem matiem... (*Runā latgaliešu izloksnē.*) Varbūt to arī mani novērtēja, jo pedagogiem nepatīk sabojāti jaunieši, kas ir salasījuši neskaitāmus kursus un paši sev izdomājuši masku, ko prezentēt. Tas viss vēlāk ir jākasa nost. Man tādas maskas nebija.

#### INTERVIJĀS SEVI BIEŽI NONIECINI. KAS IR TAVAS STIPRĀS PUSES?

Jā, tā man ir vēl viena īpašība, ar ko brīžiem cīnos. Nezinu, varbūt tas ir aizsargmehānisms. Bet, ja runājam par stiprajām pusēm, man ir diezgan attīstīta konstruktīvā un teorētiskā puse. Man patīk meklēt tēlus, pētīt informāciju. Tas nāk vēl no vidusskolas gadiem. Tajā pašā laikā esmu emocionāla. Dzīvē tas, protams, sagādā daudz pārpratumu.





„Kad ar Niklāvu sākām draudzēties, neatceros, kurš no mums to pateica pirmais, bet izskanēja frāze — to, ko esam izveidojuši, negribas sasmērēt... Protams, mums ir bijuši arī ļoti daudzi kašķi un nesaskaņas, un es nekautrējos to atzīt.”

Iespējams, manā ikdienā to ir vairāk nekā citiem. Es mēdzu no mušas uzpūst ziloni, bet vienlaikus tā ir vērtīga īpašība, kas man atsevišķās lomās ļāvusi noķert tos būtiskos mirkļus, kuru dēļ vēl aizvien esmu palikusi šajā profesijā. Tie ir brīži, kad aizmirstu, kas esmu, un dzīvoju sveša cilvēka dzīvi. Tas ir maģiski, jo savā

ikdienā esam iesprostoti kā krātiņā. Nevaram izbēgt no sava ķermeņa un tā, kā redzam un saprotam lietas. Protams, varam mēģināt vairot sapratni, pieņemšanu un spēju piedot. Ar to varam strādāt. Tomēr lielās līnijās mums ir dotas robežas, no kurām nevaram izkāpt. Savukārt, dzīvojot lomā, vismaz iluzori ir sajūta, ka esmu

ārpus sevis — it kā savā ķermenī, tomēr mītu citā cilvēkā. Tas ir tas skaistais. Tā ir narkotika.

#### **KĀ AR VĀJĪBĀM, KAS TEV TRAUCĒ? GAN UZ SKATUVES, GAN IKDIENĀ?**

Darbā man traucē mans raksturs. Man patīk uzdot jautājumus, oponent. Es to nedaru speciāli, jo man negribas radīt neērtas situācijas. Bet vide, kurā esmu augusi — gan mana ģimene un skola, gan jurisprudences studijas, ko joprojām turpinu —, veicinājusi vēlmi uzdot jautājumus, apšaubīt lietas, interesēties, kāpēc kaut kas notiek tā vai tā. Joprojām neesmu izaugusi no kāpēcīša vecuma un nemaz negribu. Pieņemu, ka ir režisori, kas tādēļ jūtas apdraudēti, bet tas nav personīgs uzbrukums. Es jautāju, pētī un analizēju tikai tāpēc, lai mans darbs un ieguldījums būtu pēc iespējas lielāks. Bet citi to, iespējams, pārprot. Tomēr katrs jau aug un dzīves aicinājumu realizē savā veidā. Es augu caur celmiem un klupieniem. Kļūdīšanās un, iespējams,





nepareizu lēmumu pieņemšana ir process, kas mani padara par labāku cilvēku. Man tas palīdz. Varbūt tas ir pārāk skaļi teikts, bet šobrīd vairs noteikti neesmu tā muļķīgā un naivē meitene, kāda biju pirms desmit gadiem. Ja es nebūtu mainījies, tā būtu ļoti neveiksmīgi nodzīvota desmitgade.

**KATRU NO MUMS UZ PRIEKŠU DZEN CITAS LIETAS. ŠKIET, KA TEV TIE IR IZAICINĀJUMI, GRŪTĪBU PĀRVARĒŠANA.**

Galvenais, lai tie būtu personīgi. Tas ir atslēgas vārds. Jo, kaut gan mūsu profesija ir publiska, mani neinteresē sevi kādam pierādīt. Man arī vairs nav svarīgi likt cilvēkiem par sevi domāt, kā es gribētu, lai viņi par mani domā. Tas ir tik muļķīgi, lieks laika patēriņš! Kā teica viens mans kolēģis, ir svarīgi, lai mums būtu dažas autoritātes un mēs varētu apstiprināt savas izjūtas vai domas ar viņiem, uzdot jautājumus, vai domājam, rīkojamies pareizi. Savukārt pārējo viedoklis ir mazsvarīgs. Man nozīmīgas ir to cilvēku domas, kuri mani iedvesmo, ir gudrāki par mani. Neviens jau no malas nezina, kāpēc mēs kaut ko darām. Kāda ir tā lielā pievienotā vērtība un jēga mūsu dzīvei? Man šķiet, ka ir bezjēdzīgi stāvēt uz vietas. Es savu augšanu redzu caur izaicinājumiem — man ir personīgie izaicinājumi kā cilvēkam sava rakstura uzlabošanā un attiecību kopšanā, kur cenšos redzēt kaut kādus uzlabojumus. Tieši tāpat man ir svarīgi sevi izaicināt arī profesijā. Teātris nav joma, kurā vari visu apgūt mācību procesā un tad iet strādāt. Šajā profesijā ir jāaug nemitīgi.

**IEMINĒJIES PAR IZAICINĀJUMIEM SAVA RAKSTURA UZLABOŠANĀ. KO TIEŠI GRIBI PILNVEIDOT, MAINĪT?**

Man gribētos kļūt mierīgākam. Vairāk dzīvot sev un savējiem. Savam mazajam lokam. Mazāk domāt un raizēties par to, ko domā vai saka citi. Vai vismaz uztvert dzirdēto ar veselīgu paškritiku. Nezinu, kāpēc, bet regulāri nokļūstu dažādu strīdu krustugunīs, arī presē, bet patiesībā par to ir bezjēdzīgi uztraukties, jo cilvēkiem jau pēc nedēļas viss būs aizmirsis. Tā vietā daudz svarīgāk ir saglabāt lielo redzējumu un ceļu. Gribu sakārtot savu iekšējo virtuvi, lai man būtu miers un es nepavilkotos uz kaut kādām ātrām provokācijām.

**VAI NEJŪTI SEVĪ PRETRUNAS?**

Agrāk tās bija izteiktākas. Patiesībā man ļoti ilgi bijis tā, ka gribas būt gan publiski sasniedzamai, gan vienlaikus saglabāt privātumu. Tomēr pēdējā laikā bijis kārtīgs publicitātes vilnis seriāla dēļ, un



man tā visa jau ir par daudz. No vienas puses, jābūt laipnai, pieklājīgai, pieejamai, jo tas ir mans darbs. No otras puses, es gribētu iemest akmentiņu arī citā lauciņā. Mums līdzās ir ļoti daudz cilvēku, kuri ne jūt robežas. Tiklīdz esi pret viņiem kaut nedaudz laipns, viņi tevi okupē — tavu uzmanību, dzīvi. Viņi kļūst nepieklājīgi, pat uzmācīgi. Man šajā ziņā bijusi nelāga pieredze. Reiz atteicu kādai meitenei, ko satiku uz ielas, kopīgi nofotografēties. Turklāt viņa nemaz nezināja, kā mani sauc. Rezultātā viņa sadusmojās un sāka man sūtīt vēstules, kurās rakstīja, ka vēlas, lai es nomirtu. Tā bija vesela naida gūzma, kas mani izsita no līdzsvara. Turklāt šī meitene bija pilngadīga. Tas nebija mazs bērns, kurš nesaprot, ko runā. Ar šo pieredzi vēlos ieskicēt trakuma, kas notiek

„Dedzināt tiltus man vairs negribas, bet tērēt savu laiku bezjēdzīgās nodarbēs — arī ne. Varbūt tas ir pārdroši, bet visi, kas mani pazīst, zina, ka arī derībās piedalos tikai tad, ja zinu, ka varu uzvarēt. Patiesībā esmu ļoti rezervēts cilvēks, kurš ar adrenalīnu nemētājas.”

ar publiskiem cilvēkiem, mērogu. Tāpēc, atgriežoties pie šī jautājuma, varu teikt — nē, šobrīd manī vairs nav pretrunu, es patiešām vēlos vairāk dzīvot sev.

#### TOMĒR ESI GANA AKTĪVA SOCIĀLAJOS TĪKLOS.

Jā, tomēr to lietošanu arvien vairāk ierobežoju un vairs neesmu tik sasniedzama kā savulaik. Iemesls, kāpēc tos aktīvi lietoju, patiesībā ir vienkāršs. Mana profesionālā darbība mani ilgu laiku ir ļoti ierobežojusi — man vienmēr jābūt korektai attieksmei, manam viedoklim — piederīgam kādam noteiktam kontekstam. Savukārt sociālajos tīklos es varēju un varu būt tāda, kāda vēlos. Atļaujos paust viedokli par lietām, kas man svarīgas, jo tā ir mana personīgā pieredze. Varu runāt, par ko vēlos, un tas man šos gadus bija neizsakāmi svarīgi, jo šķita, ka citādi sevi zaudēšu. Jutos ierobežota, likās, ka kļūstu mākslīga, jo teorētiski man būtu jārunā tikai parreiz, pieklājīgas, kāda akceptētas vai pat cenzētas frāzes. Tāpēc arī bija visa šī

eksponešanās sociālajos tīklos. Vismaz tur vareju pateikt, uzrakstīt vai nobildēt, kas man bija svarīgs. Man to visu ļoti vajadzēja līdzsvaram. Tagad jūtos nedaudz no tā izaugusi vai arī sevi, iespējams, izsaku citā veidā, tāpēc man tas vairs nav aktuāli. Šobrīd ar sevi jūtos labi.

#### STUDIJU GADOS DAUDZ LAIKA PAVADĪJI VIENA, JO DRAUGU BIJA MAZ. KĀ IR ŠOBRĪD? ESI VIENPĀTE VAI LABĀK JŪTIES CILVĒKOS?

Esmu absolūti introverta. Uzaicinājumi uz ballītēm, veikalu atklāšanām... Šos pasākumus neapmeklēju, jo doma, ka man brīvo laiku vajadzētu pavadīt ar svešiem cilvēkiem un kaut kā noteikti uzvesties, jau liek trīcēt rokām. Mans darbs ir publisks. Tas man nerada stresu, jo, esot

uz skatuves, ar cilvēkiem nav jārunā — man jārunā caur savu tēlu, tāpēc ir kaut kāda barjera, kas mani nošķir no skatītājiem. Taču man ļoti nepatīk pūļi. Ar lielu piespiešanos šovasar aizbraucu uz „Instrumentu” koncertu Siguldā. Priecājos, ka to izdarīju, jo koncerts man patika. Bet tas jau bija daudz no manis. Man patīk mazas kompānijas — manu tuvāko draugu, draudzeņu, ģimenes loks. Tā ir sabiedrība, kurā jūtos ērti un ar kuru man patīk komunicēt. Tāpat man ir svarīgs kvalitatīvi pavadīts laiks, nevis ikdiens, kas paiet, skatoties televizoru. Ļoti priecājos par vērtīgām sarunām. Tāpēc man, piemēram, patīk iet uz kafejnīcām — tur esam nedaudz spiesti sarunāties ar otru, kas sēž pretī pie galdiņa. Tas man rada baudu.

#### REIZ MINĒJI, KA JŪTIES NEIEDERĪGA MŪSDIENU SMAIDU UN APSKĀVIENU SABIEDRĪBĀ.

Jā, tā man brīžam šķiet virspusēja, bet arī tas laikam nāk no manas introvertās dabas. Es domāju, ka šajā ziņā neesmu vienīgā, jo daudziem cilvēkiem



DR. MAURIŅA VĒNU UN  
LĀZERMEDICĪNAS KLĪNIKA

## Jubileja

e-veikalam



ameda.lv

Izvēlies savu atlaidi  
jebkuram produktam.

Pērkot **1** produktu, atlaide



**-10%**

Pērkot **2** produktus, atlaide



**-15%**

Pērkot **3** produktus un vairāk, atlaide



**-25%**

Dermastir – ekskluzīva Anti Age kosmētika  
Ofa – vācu kompresijas zeķes

[www.ameda.lv](http://www.ameda.lv)

Piedāvājums spēkā līdz 30.09.2018



nav nemaz tik vienkārši apskauties ar svešiniekiem vai pat kolēģiem, kuri nav tuvi. Man šķiet, tā ir amerikāņu kultūra, kas pie mums ienākusi. Tāpat kā apvaicāšanās par to, kā klājas, lai gan atbilde netiek gaidīta. Es tomēr esmu piedzimuši šajā valstī, ziemeļos, kas ir salīdzinoši noslēgtu cilvēku vide, un to izbaudu. Domāju, ka ir kāds iemesls, kāpēc dzīvoju šeit, tāpēc necenšos būt amerikāniska. Man šķiet, ka latviešiem jālepojas ar to, kādi esam. Pat mūsu pelēkā krāsa tagad ir trendīga, un ne velti! Tāda veselīga noslēgtība, iespējams, izaicinošs un ārēji vienaldzīgs acu skatiens patiesībā ir mūsu atšķirības zīme. Domāju, ka visos latviešos kuras omulīgs ziemas kamīns, pie kura sildīties tiek tikai tuvākie un izredzētie. Un šis siltums ir ekskluzīvs — tas, ko sniedzam savējiem, ir tiešām īpašs, jo nav apkārt daļāts.

**PIRMS TIKĀMIES UZ ŠO SARUNU, TEICI, KA NEVARI SAPRAST, VAI TRĪSDESMIT IR JAUNIE DIVDESMIT VAI ČETRDESMIT. KĀ TAD ĪSTI IR?**

Man šķiet, ka ir gan tā, gan tā. No vienas puses, trīsdesmit gados jau iestājies salīdzinošs briedums, kad cilvēkā vairs nav jaunības stresa par nebūtiskām lietām, bet tajā pašā laikā vēl ir enerģija, spēks un drosme sākt kaut ko pavisam jaunu un uzdrošināties nebaidīties būt muļķīgam vai pat bērnišķīgam. To visu papildina arī prāts — pieredzes bagāža. Šis laiks, manuprāt, ir kā sakausējums no vēl jauneklīgām īpašībām un kvalitātēm un jau pieauguša, nobrieduša, sevi apliecinājuša cilvēka miera. Ja godīgi, es nesaprotu cilvēkus, kuri grib palikt mūžam jauni. Man šķiet, ka pietiek ar to, ka esi *forever young\** savā prātā, savā kāpēcīša jautājumu uzdošanas manierē un spējā brīnīties par lietām. Tieši tas ļauj saglabāt mūžīgu jaunību. Iekšēju.

**PIEŅEMU, KA TEVĪ NU IR CITI PRINCIPI ARĪ PIEJĀ ATTIECĪBU VEIDOŠANAI.**

Galvenokārt ir mainījies tas, ka es nevis vienkārši saku, ka pie attiecībām jāstrādā, bet pati reāli to daru. Tā ir būtiska un svarīga lieta, ko nevienam skolā nemāca. Man šķiet, ka attiecības gandrīz visiem cilvēkiem ir viens no svarīgākajiem dzīves stūrakmeņiem, un tajās jāstrādā. Tās nav Holivudas filma un nekas no skaistām kartinām, un tā, ko patērētājkultūra mums rāda. Attiecības ir darbs. Bet tas nenozīmē, ka tās nav foršas un ir garlaicīgas vai neglītas. Tā nebūt nav! Tieši tāpat kā sliktās un negatīvās lietas dzīvē mūs padara skaistākus, labākus, gudrākus



„Niklāvs dara ārkārtīgi daudz, lai saprastu mani. Tāpēc mēs esam kopā. Tomēr es viņu neapskaužu... Ļoti labi zinu, ka arī starp viņa draugiem un paziņām ir cilvēki, kuri nekautrējoties viņam jautājuši, kā viņš spēj mani izturēt.”



un vērtīgākus, arī ieguldīšanās attiecībās padara divus cilvēkus par komandu, par savējiem. Kad ar Niklāvu sākām draudzēties, neatceros, kurš no mums to pateica pirmais, bet izskanēja šī frāze — to, ko esam izveidojuši, negribas sasmērēt... Protams, mums bijuši arī daudzi kašķi un nesaskaņas, un es nekaitrējos to atzīt. Man tas patiesībā pat patīk. Tā ir tāda veselīga un vērtīga lieta. It īpaši pirmajos kopā būšanas gados. Pēc idejas šim strīdu īpatsvaram geometriskā progresijā vajadzētu samazināties. Tas būtu tikai loģiski, jo par ko jaunu vēl var strīdēties? Tāpēc tas, ko es apņēmīgi cenšos realizēt un ieguldīt mūsu attiecībās, ir savas attiecības maiņa. Tas ir tikai un vienīgi mans uzdevums — pielāgoties. Man šķiet, ka pirmo reizi mūžā tiešām reāli strādāju pie tā, lai viss

„Visvairāk savā dzīvē esmu pārdzīvojis par to, ka jūtos nesaprasta — pārprasta darbā, kur esmu visiem vēlējis labu, vai ģimenē, strīdoties ar mammu, lai gan mēs abas gribam vienu un to pašu, tikai neprotam to pateikt.”

sanāktu, nevis vienkārši gaidu, ka viss notiks pats no sevis. Un tas ir tiešām forši. Protams, bieži vien ir arī grūti, bet rezultāts noteikti ir tā vērts. Un vēl es attiecībās joprojām mācos dzīvošanu šodienā. Nevis gaidu maģisko brīdi, kad viss pēkšņi būs labāk vai tiks sasniegts kāds mistisks mērķis. Ja dzīvojam ar šādu filozofiju, tad neesam klātesoši un patiesībā zaudējam daudz skaistu brīžu un iespēju. Tāpat nevajag gaidīt, ka realizēsies pašas izdomātais scenārijs, bet jāatver acis, lai redzētu to, kas notiek jau šobrīd. Iespējams, šis variants ir vēl labāks. Tas aiztaupa daudz nervu un vilšanos. Un tajā pašā laikā ļauj piedzīvot un nepalaid garām daudz skaistu brīžu. Daudzas sievietes dusmojas, ka vīrieši nedara kaut kādas viņu pieņemtās, iedomātās svarīgās lietas, bet pat nepamana, ka viņi paveic daudz ko citu. Sūdzoties, otru rīvējot un kritizējot, netiek pamanīts, cik daudz sievietēm patiesībā tiek dots, jo viņas ir ieciklējušās uz kaut kādu šauru savu klapīšu zonu. Es cenšos tā vairs nedzīvot. Nesaku, ka esmu ideāla, bet ir forši vismaz saprast savas agrākās kļūdas.

## KĀ TEV ŠĶIET, VAI AKTIERI VAR BŪT KOPĀ AR CITU PROFESIJU PĀRSTĀVJIEM?

Domāju, ka jā. Mums visiem ir ekspektācijas par to, ko savā dzīvē gribam. Kāds vēlas lielu aizmuguri, cits — miegu mājās. Katram ir savas vēlmes un vajadzības, kas ļauj justies labi. Ja runājam par mani un Niklāvu, man patīk, kā ir mums.

## KO TU NO NIKLĀVA KĀ PARTNERA SAGAIDI?

Visvairāk savā dzīvē esmu pārdzīvojis par to, ka jūtos nesaprasta — pārprasta darbā, kur esmu visiem vēlējis labu, vai ģimenē, strīdoties ar mammu, lai gan mēs abas gribam vienu un to pašu, tikai neprotam to pateikt. Tāpat ir attiecībās. Manas lielākās personīgās traģēdijas šajā ziņā vienmēr bijušas

saistītas ar to, ka mani nesaprot. Ir tik nepatīkami būt ar cilvēku, kurš tev ir tuvs un mīļš, bet nesaprot, kāpēc darīji, teici vai reaģēji tā. Tas ir līdzīgi, kā spēlēt lomu, ko neesi atslēdzis. Tāpēc ļoti novērtēju, cik labi ir šobrīd, kad mums soli pa solim nāk kaut kāda sapratne vienam par otru. Tas atiecībās maina visu. Ja zini cilvēka motivāciju, izjūtas un iemeslus, kāpēc viņš rīkojas tā vai citādi, tev vairs nav jautājumu, nav dusmu. Un, kad esi to sapratis, tad ar šo informāciju jau kaut ko vari darīt. Niklāvs dara ārkārtīgi daudz, lai saprastu mani. Tāpēc mēs esam kopā. Tomēr es viņu neapskaužu... Ļoti labi zinu, ka arī starp viņa draugiem un paziņām ir cilvēki, kuri nekaitrējoties viņam jautājuši, kā viņš spēj mani izturēt. Un man ir prieks, ka Niklāvam nav nekādas aiztures par to ne runāt, ne atbildēt. Viņš mani saprot un šiem cilvēkiem saka — okey\*, domājiet tā! Bet jūs jau nepazīstat Dārtu! Jūs varat spriest par viņu un turpināt teikt, ko vēlaties, bet es pazīstu citu Dārtu. To, kura ir mājās. Un es zinu, kāpēc viņa rīkojas tā. Savā dzīvē

Okey — viss kārtībā (no angļu val.)



DR. MAURIŅA VĒNU UN  
LĀZERMEDICĪNAS KLĪNIKA

Privilēģiju  
kartes  
īpašniekiem  
septembrī!



Dr. med. **Aigars Martinsons**,  
ķirurgs, proktologs



Dr. **Inga Melbārde-Gorkuša**  
ķirurģe, proktoloģe



Dr. **Ints Bruņenieks**,  
ķirurgs, proktologs

**-20%**  
proktologa  
konsultācijai  
un izmeklējumam

Dr. med. **A. Martinsons** **36,00** Eur,  
Parasti **45,00** Eur

Dr. **I. Melbārde-Gorkuša** **32,00** Eur,  
Parasti **40,00** Eur

Dr. **I. Bruņenieks** **32,00** Eur,  
Parasti **40,00** Eur



Dr. Inga Melbārde konsultē pacientu

Rīga, Kokneses prospekts 18A  
Kalnciema iela 33

tāl. **67 374747**

[www.lazermedicinasklinika.lv](http://www.lazermedicinasklinika.lv)



diezgan bieži esmu saskārusies ar situācijām, kurās puisēm, ar kuriem esmu attiecībās, ir kauns par mani, jo viņi mani nesaprot un, piemēram, domā, ka kādam asi atbildu tāpēc, ka vēlu ļaunu. Patiesībā tas ir bijis tādēļ, ka šis cilvēks mani tikko ir ļoti sāpinājis vai arī esmu pārāk emocionāli uztvērusi lietas. Vai tāpēc, ka jutos apdraudēta un man pašai nācās izlaist nagus un sevi aizstāvēt, jo to nedarīja neviens cits. Apzinos, ka dažreiz pārāk jūtīgi reaģēju uz lietām, taču man sāp, ka cilvēki to pārprot. Arī Niklāvs no manis reizēm sabīstas, bet viņš pavisam noteikti manis izprašanā ir ticis ļoti tālu, un tas mani priecē.

#### KO JAUNU ŠAJĀS ATTIECĪBĀS ESI ATKLĀJUSI PAR SEVI?

Esmu sapratusi kaut kādas kopsakarības. Niklāvs reiz tā forši pateica — īstenībā es esot vāja. Arī tas spēks, agresija un ašums nākot no liela vājuma. Tas pamosas, kad mums līdzās nav kāda, kas aizstāvētu un par mums pastāvētu, tāpēc

„Daudzas sievietes dusmojas, ka vīrieši nedara kaut kādas viņu pieņemtas, iedomātās svarīgās lietas, bet pat nepamana, ka viņi paveic daudz ko citu. Sūdzoties, otru rīvējot un kritizējot, netiek pamanīts, cik daudz sievietēm patiesībā tiek dots.”

esam spiesti kā tādas mazas čivavas ar rupu riet skaļāk par saviem spēkiem. Tas bija arī liels pārsteigums, kad dzirdēju, ka Niklāvs nesaprot, kad viņam pret mani jāizturas kā pret vāju un kad — kā stipru. Kad mani jāaizstāv un kad — jāļauj cīnīties pašai... Tāpat es apzinos, ka vienmēr esmu gribējusi romantisko stāstu. Un vairāk formas, nevis satura dēļ. Bet tas nav pareizi. Manuprāt, ir labāk, ja nenotiek tā, kā gribam un plānojam, bet tā, ka viss ir pa īstam. Lai forma atšķiras no mūsu iecerēm! Lai ir saturs! Lai viss notiek citā laikā, vietā vai ar citu cilvēku, bet lai notiek pamatīgi! Lai ir īstie pamati, lai viss ir stabili, godīgi! Arī Niklāvs man vienmēr saka — pagaidi, vai tu gribi, lai kaut kas notiek tāpēc, ka esi tā izdomājusi, vai tāpēc, ka mums to patiesām vajag? Un tad es sāku domāt, ka patiesībā ļoti bieži

esmu sevi apzagusi vien tāpēc, ka gribu, lai lietas notiek tā, kā esmu izdomājusi. Man ir šī abstraktā domāšana, spēja iztēloties. Tāpēc brīžiem gribas, lai dzīve ir kā filma, ko redzu savā galvā. Bet kaut kādā ziņā tas dažreiz ir tik... (*domā*) nožēlojami. Sievietes nereti sevi apzog ar to, ka grib redzēt savu režisēto filmu, aizmirstot, ka tā, ko mums piedāvā dzīve, ir pat labāka. Un tomēr mēs tik ļoti turamies pie sava scenārija, ka neieraugām, ka mums ir iedota vēl lielāka loma nekā tā, ko it kā gribējam.

#### KĀ JŪS AR NIKLĀVU SATUVINĀJĀTIES?

Var teikt, ka mūs vieno dienesta romāns. Mēs iepazīnāmies, iestudējot izrādi „Brutāls un dēls”. Sākumā par Niklāvu nebiju augstās domās. Patiesībā par viņu kā cilvēku domāju visai slikti. (*Smejas.*) Bet drīz vien biju pārsteigta par to, cik labs skatuves partneris viņš ir. Esmu spēlējusi kopā ar daudziem aktieriem, tomēr Niklāva profesionalitāte mani pārsteidza. Mums bija ļoti viegli un patikami

sastrādāties, un tas ir kārtējais pierādījums, ka pirmais iespaids mēdz būt maldīgs. Sākām komunicēt, un viņu ieraudzīju no gluži citas puses. Es tolaik biju viena, tāpēc Niklāvs man sāka palīdzēt mājas lietās, piemēram, pieskatīja suņus, kad man bija izrādes, lai gan viņam šajā ziņā bija ilgs pārbaudes laiks. (*Smejas.*) Pamazām, ar ilgu pielāgošanās laiku, kurā kontaktējāmies un bijām vienkārši draudzīgi, sapratām, ka tomēr patīkam viens otram.

#### KĀ PRET TO ATTIECĀS TEĀTRA VADĪBA?

Teātri cilvēki par tevi uzzina visu, pirms to vēl zini pats. Tur runu ātrums ir lielāks nekā gaismas ātrums. Varbūt Niklāvam kāds arī uzdeva jautājumus, jo viņš pēc dabas ir draudzīgāks, bet man šādu jautājumu nebija. Domāju,

ka teātri mūsu attiecībām, visticamāk, nekādu ilgu mūžu nedeva.

#### PAR TEĀTRI IZSAKIES TIK NEŽĒLĪGI. KAS IR TAS, KAS TEVI TOMĒR NOTUR ŠAJĀ PROFESIJĀ?

Divas lietas. Pirmkārt, lidojuma sajūta, ko varu noķert. Otrkārt, spīts, kas man palīdzēja izturēt arī studiju gadus. Patiesībā, kad iestājāties, mums to arī novēlēja, tikai šo vienu vārdu — izturēt. Es sev nemitīgi atkārtoju, ka to varu. Atzīstos, ka ārkārtīgi daudzas reizes vēlējos iet prom, tomēr ieslēdzu sevi spītu izturēt vēl nedaudz — pierādīt kādam vai varbūt sev pašai, ka varu vēl ilgāk, labāk vai stiprāk. Man līdz šim vienmēr ir šķitis, ka pretējā gadījumā tā būs padošanās. Kad tikšu šai sajūtai pāri un man nešķitīs, ka aizejot padodos, tad to izdarīšu.

#### VAI TAVĀ NĀKAMĀS DESMITGADES PLĀNĀ IERAKSTĀS ARĪ ĢIMENES DIBINĀŠANA, BĒRNI?

Šobrīd vēl nevēlu vēlmi pēc bērniem, bet es noteikti gribētu ģimeni. Es gribētu apprecēties. Manā izpratnē ģimene netiek dibināta vien tad, kad piedzimst bērni. Arī divi cilvēki — vīrs un sieva — ir ģimene. Pēc tam atliek dzīvot un skatīties, kas notiek, un veidot kvalitatīvas attiecības.

#### JA MĒS SATIKTOS PĒC DESMIT GADIEM, KĀDĀS LIETĀS TEV GRIBĒTOS BŪT GUDRĀKAI?

Niklāvs man bieži ir jautājis, kā es, gudra un inteligenta sieviete, reizē varu būt arī tik naiva... Man gribētos saprast, kāpēc ar mani notiek tā, kā notiek? Kāpēc man iet grūtāk nekā citiem? Kāpēc ir tik ļoti jācinās? Kāpēc man ir tāds raksturs? Kāpēc man kaut kas sanāk un kaut kas ne? Atbildes uz šiem jautājumiem laikam meklēšu vienmēr... Man gribētos spēt vairāk redzēt lielo bildi, jo pagaidām ir vien puzles gabaliņi, kas man atklājušies. Kaut kādas atbildes par vērtībām... Bet nav kopainas par sevi, dzīvi, profesiju. Man gribētos varbūt nesaprast citas lietas, bet spēt mierīgi sēdēt un skatīties horizontā, redzot lielo bildi. Varbūt tas man liktu justies mierīgāk.

#### ŠĪ SAJŪTA JAU MOKA JEBKURĀ VECUMĀ.

Varbūt. Agrāk man bija sajūta, ka zinu, kāpēc notiek tas vai tas. Patiesībā man tikai šķita, ka zinu. Turklāt, kad uzskati, ka visu zini, izslēdz iespēju augt un atklāt vairāk. Man gribētos ieraudzīt sevi un citus no augšas simboliskā izpratnē. Tālāk jau es izdomātu, kur iet. Ne uz dullo, bet redzot lietas. *u*