

DRAUGO LAIŠKAI – II

NETEKTY S

Heksagrama
Vilnius, 2005

Leidinio tekstas apie netektis ir redakcija:

Dr. Kristina Ona Polukordienė

Leidinį sudarė:

Dr. Kristina Ona Polukordienė

Aušra Kazlauskaitė

Paulius Skruibis

Raminta Aleliūnaitė

Marija Bagdonienė

**Jaunimo psichologinės paramos centro –
Vilniaus „Jaunimo linijos“ savanoriai,
kurie rengė atsakymus:**

Rūta Barkauskaitė

Ana Kirejeva

Justina Petronytė

Jolita Skinulytė

Irma Šimėnaitė

Aistė Šulčytė

Marija Turlinskienė

Agnė Veličkaitė

Kalbos redakcija:

Linus Senkus

Asta Bieliauskaitė

Viršelis:

Rokas Gelažius

Linus Senkus

Jaunimo psichologinės paramos centras

Vilnius, 2005

Dėkojame leidinio rėmėjams:

Vilniaus Jaunimo reikalų tarybai,

**Visiems Lietuvos Gyventojams,
skyrusiems 2% savo pajamų mokesčio
mūsų centrui, kurių dėka mes galėjome
išleisti šią knygą.**

UDK 159.92-053.6

Dr-107



JAUNIMO LINIJA
ANONIMINĖ PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU
8 800 28888

**ieškančius paramos ir norinčius padėti kitiems
kviečiame užėti į**

Jaunimo psichologinės paramos centro
internetinę svetainę –

www.jppc.lt

Skaitykite, pasisakykite, diskutuokite, rašykite.

Ir klauskite:

<http://www.jppc.lt/draugas/>

ISBN 9955-622-00-X Išleido L. Senkaus PJ „Heksagrama“
Gedimino pr. 49a-8, Vilnius
Spausdino Standartų spaustuvė
S. Dariaus ir S. Girėno g. 39, Vilnius
Tiražas 1500

Turinys

PRATARMĖ	7
APIE NETEKTIS	9
MIRTIS	11
Laidotuvės ir kiti su mirtimi susiję papročiai	14
Kaip vaikai supranta mirtį	17
Šeima ir netektys	26
GEDĖJIMAS	28
KAIP PADĖTI NETEKUSIEMS	34
NUSIŽUDŽIUSIŲJŲ ARTIMIEJI	42
NUTRŪKĘ RYŠIAI	53
Pasikeitimai	53
Meilės praradimas	55
Skyrybos	63
Išsiskyrimai su vaikais	66
PABAIGOS ŽODIS	69
Naudota literatūra	71
Naudingos nuorodos	72

PRATARMĖ

Prieš metus, 2004 metų pradžioje, įgyvendinome vieną idėją – išleido-me „Draugo laiškus“ – atsakymus į vaikų ir jaunimo klausimus apie viską, kas rūpi sprendžiant gyvenimo, santykių klausimus, kitas psichologines problemas. Atsiliepimai parodė, kad knygą skaito ne tik vaikai ir jaunimas, bet ir vyresni žmonės, kad ji daug kam padeda. Tada kilo nauja mintis – išleisti II „Draugo laišku“ dalį, kuri būtų apie netektis. Kodėl pasirinkome tokią skaudžią temą?

2003 m. patys išgyvenome netektį – 31 metų amžiuje dėl ligos mirė Valdas Juršys – vienas iš mūsų centro steigėjų. Valdas mums visiems buvo labai svarbus žmogus. Ši skaudi netektis vienaip ar kitaip palietė kiekvieną iš mūsų, sukėlė daug minčių apie gyvenimo trapumą, – kad nesame apsaugoti nuo praradimų ir kaip svarbu nepalūžti, kai taip atsitinka; suprasti, priimti tai, kas keičiasi netekus; kaip rasti naują gyvenimą po netekties. ***Lai ši knyga dar sykį primins ir pagerbs mūsų Kolegą ir draugą, bendražygį ir bendramintį Valdą***, kuriam visuomet rūpėjo mūsų centro veikla, mes visi, kuris niekuomet neliko abejingas kiekvieno sutikto žmogaus skausmui, bėdoms, problemoms.

Pagrindinė mūsų centro veikla – krizių ir savižudybių prevencija. Tai reiškia, kad mes dažnai savo darbe girdime mirties vardą, jaučiame netektis išgyvenusių žmonių skausmą ir liūdesį. Bet greta to, mums labai svarbu, kad kiekviena galima mirtis, kurios vardas savižudybė, būtų įveikta noru gyventi.

Tačiau visi žmonės išgyvena netektis – artimų žmonių, brangių ryšių, mylimų gyvūnų. Niekas nėra apsaugotas nuo tokių netekčių kaip skrybės, gimtos ar kitaip brangios gyvenimo vietos pakeitimas, nuo darbo ar pinigų praradimo, nuo garbės, gero vardo, statuso netekimo. Skaudu be galo, kai netenkame kūno dalių. Liūdna ir tuščia jei prarandame tikėjimą. Ir kiekvieną tokią netektį lydi giliai skausmingi išgyvenimai – liūdesys, skausmas, gėla, pyktis, bejėgiškumas, susitaikymas.

Rašydami šią knygą pagrindinį dėmesį skyrėme santykių ir ryšių praradimui – per mirtį, išsiskyrimus. Ir tiems atradimams, kurie ateina po šių netekčių.

Mirties tema niekada nebuvo ir nebus kasdieniškai populiari. Nebent mūsų sensacijų ištroškusiai žiniasklaidai. Mirties tema ir negali būti

populiari. Tačiau ši tema neturi tapti vengtina, juolab tabu ar per daug liūdna tema visuomenei. Mūsų nūdienos visuomenė, kultūra, civilizacija linkusi gyventi su devizu „viskas gerai“. Vis daugiau įsivyrėja tikėjimas, kad žmogaus gyvenimas privalo būti ištisu džiaugsmu ir malonumu, kuriame neturi būti skausmo, liūdesio ir kančios. Taip nelieka vietos ir jausmams, susijusiems su mirtimi bei ją lydintiomis netektimis. Kai mirtis neišvengiamai pasirodo, ji tušuojama ir kitaip gražinama, ją skubama kuo greičiau palaidoti ir pamiršti, apie ją daug tylima, kad nebau gintų, negąsdintų, netemdėtų gyvenimo savo liūdesiu ir skausmu. Bet visa tai iliuzija. Nes kas apeinama ar slepiama, verčia dar labiau nerimauti ir bijoti, skatina atsirasti dar nerealesnėms mintims, baisioms fantazijoms ir sunkiems jausmams. Taip stiprėja mirties baimė. Tyloje. Mes nenorime, kad visi kalbėtų tik apie mirtį. Mes norime, kad žmonės geriau suprastų, kas vyksta su jais ir kitais netekus, kad kalbėtų apie savo išgyvenimus su tais, su kuriais gali kalbėtis. Tik taip grįžta gyvenimas ir kasdienos prasmė po netekčių.

Viliamės, kad ši knyga padės įveikiant netekties skausmą, padrąsins visus atviriau kalbėti apie išgyvenamus jausmus, pagelbės geriau išgirsti ir suprasti tuos, kurie neteko jiems brangių žmonių ar ryšių.

Viskas, kas žmogui duota, turėtų būti pakeliama. Subjektyviai gali atrodyti ir jaustis kitaip. Tokiais atvejais labai reikalinga kitų parama ir pagalba.

Dėkojame mūsų „Draugo laiškų“ savanoriams konsultantams, kurie kiekvieną dieną dirba atsakinėdami į laiškus mūsų centro internetinės svetainės „Draugo laiškų“ puslapyje. Šioje knygoje publikuojame nemažai gautų laiškų (jų kalba netaisyta) ir į juos rašytus atsakymus, kuriuos rengė savanoriai kartu su knygos sudarytojais.

Rengiant šią knygą mano darbas buvo parašyti tekstą apie netektis ir atlikti bendrą knygos redakciją. Laiškus redagavo ir rengė spaudai psichologai Paulius Skruibis, Aušra Kazlauskaitė, Raminta Aleliūnaitė, Marija Bagdonienė. Dėkoju savo kolegoms už galimybę kartu įgyvendinti šią idėją, už mūsų bendrus pasitarimus ir sugebėjimą pradėti ir pabaigti ką sumanėme.

*Dr. Kristina Ona Polukordienė
Jaunimo psichologinės paramos centras, Vilnius, 2005*

APIE NETEKTIS

*Einame į kažką, ko dar nėra, ir ateiname iš kažko, ko daugiau nebus niekada. Priklausomai nuo to, iš kur ateiname, esame tai, kas esame. Turime pradžių taip, kaip turime ir pabaigą. Buvo laikas, kuris buvo ne mūsų. Girdėjome apie jį iš vyresnių; skaitėme apie jį istorinėse knygoose; mėginame įsivaizduoti neįsivaizduojamus milijardus metų, kuriuose nebuvo nei mūsų, nei kitų, kurie galėtų mums apie juos papasakoti. Mums sunku įsivaizduoti saviškį „mūsų nebebus“. Lygiai taip sunku įsivaizduoti „mūsų dar nebuvo“. Bet mums paprastai nerūpi tas iki dabar begalinis laikas iki mūsų gimimo, kuriame nebuvo. Galvojame: „esame **dabar**, tai **mūsų** laikas“ ir nenorime jo prarasti.*

PAUL TILLICH

Bet kiekviena netektis primena, kad pradimai yra ir jie neišvengiami. Kuo artimesnė netektis, tuo labiau ir skaudžiau ji liudija, kad viskas turi pradžių ir pabaigą. Kitų sustojantis laikas pakeičia mūsų laiko išgyvenimą – iš pradžių ištesdamas ir užpildydamas mūsų laiką nerimu, gėla ir liūdesiu, o vėliau nuolat primena mūsų laiko „čia ir dabar“ vertę bei prasmę.

Gyvenimo be netekčių nebūna. Kiekvienam mūsų tai teko arba teks išgyventi. Netektis – kai prarandame kažką mums brangaus ir svarbaus. Visi žmonės miršta. Mirtis – visuomet kažkieno netektis, kuri įvyksta visiems laikams, ir jos negrįžtamume bei amžinume slypi pats didžiausias dramatiškumas, kurį išgyvena žmogus. Tačiau galime netekti ir orumo, garbės, darbo, meilės, savivertės, pinigų, statuso, gero vardo. Galime prarasti draugus, šeimą, gimtinę: žmonės išsiskiria, persikelia gyventi į kitus miestus ar šalis, jie gali būti ištremiami, išvežami. Gili ir liūdna tiesa slypi Bob Deits, subtilios ir humaniškos knygos apie netektis autoriaus, žodžiuose: „*visi žmonių santykiai yra laikini. Kiekviena santuoka baigsis mirtimi arba skyrybomis. Kiekviena karjera turi pabaigą*“. Visus šiuos pasikeitimus lydi praradimo jausmas, gilūs netekties išgyvenimai.

Kiekvienoje netektyje glūdi daug skausmo. Tačiau kiekvienoje netektyje slypi ir didelė asmenybės augimo galimybė. Krizinis išgyvenimas

per netektį visuomet padaro mus brandesnius ir labiau suaugusius, negu buvome iki tol. Svarbu neneigti praradimo skausmo, neslopinti jo alkoholiu, narkotikais ar vaistais. Priėmę ir išgyvenę netektį pasikeičiame – dažniausiai tampame realesni, kantresni, ištvermingesni.

Kiekvienam kažkada kilo arba kyla toks klausimas:

Sakykit, kodėl žmonės miršta? *Tie, kurie mums labiausiai reikalingi, išeina. Kodėl pasaulis toks neteisingas? Ar yra Dievas? Manau, kad ne. Juk jeigu būtų, jis neleistų, kad pasaulyje vyktų tokia neteisybė. Kodėl taip skaudu? Nekenčiu pasaulio! Nekenčiu!!!*

Atsakymas Atrodo išgyveni didžiulį skausmą dėl artimo žmogaus mirties. Ši netektis sukėlė Tavyje daug prieštaringų jausmų: liūdesį, pyktį, nežinią, netikėjimą, skausmą. Suprantu, kad tokiu sunkiu momentu jautiesi beviltiškai, kyla daug klausimų. Mirtis gąsdina, verčia pajusti gyvenimo baigtinumo jausmą. Tampa baisu. Nebėk nuo šių jausmų, kad ir kokie sunkūs jie būtų, nebijok pasidalinti jais su kitais, išverkti juos, išvaduoti savo mintis kalbėdamas apie, tai kas Tave slegia. Aš, ir turbūt niekas pasaulyje, negalės atsakyti į Tavo klausimą apie tai, kodėl žmonės miršta. Taip yra – mes gimstame pasaulyje, kuriame visi kažkada miršta. Labai skaudu susitaikyti su brangių žmonių mirtimi. Tikiu, kad kiekviena kančia, kurią pakėlėme ir išgyvenome, po aklo skausmo periodo leidžia pamatyti kažką daugiau – kaip apie mirtį, taip ir apie gyvenimą.

Draugo laišakai. – Vilnius, Heksagrama, 2004

MIRTIS

Mirtyje atrasi gyvenimą, gyvenime rasi mirtį.

BI-JAN LU

Mirtis – duotybė, kuri neišvengiama. Ir kiekvienas su ja skaudžiausiai susiduria per artimų žmonių netektis.

Kaip mirdavo žmonės seniau, iki mūsų XXI amžiaus? Taip kaip ir dabar. Bet požiūris į mirtį įvairias amžiais kito. Iki XVIII a. mirtis buvo natūralesnė žmogaus gyvenimo dalis, negu dabar. Mirštantysis paprastai žinodavo, kad mirs, ir laukdavo savo mirties. Mirtis būdavo vieša ir organizuota ceremonija. Visi lankydavo mirštantįjį, su juo atsisveikindavo. Mirties apeigos buvo atliekamos iškilmingai, tačiau be dramatinio ar kraštutinių emocijų. Kaip rašo Philippe Aries, anksčiau mirtis buvo prijaukinta, dabar laukinė: *„senovinis elgesys, kai mirtis sykiu ir įprasta, ir artima, ir neskaudi, ir nesvarbi, pernelyg skiriasi nuo dabartinio, kai mirtis taip baugina, jog nebedrįstama ištarti jos vardo. Štai kodėl aš čia pavadinasiu šią įprastinę mirtį prijaukinta mirtimi. Nenoriu pasakyti, jog mirtis kadaise buvo laukinė. Noriu pasakyti priešingai – laukinė ji tapo šiandien“*.

Pagal Philippe Aries aprašymą, nuo XVIII a. Vakarų visuomenės žmogus suteikia mirčiai naują prasmę – jis ją aukština, dramatinuoja. XIX a. atsiranda kapų ir kapinių kultas. Bet XX amžiuje mirtis, kadaise tokia akivaizdi ir įprasta, pradeda išstūminėti iš visuomenės gyvenimo. Kaip tai vyko ir vyksta? Aplinkiniai slepia nuo miršančiojo jo būklę. Pradedama vengti nerimo, kurį kelia mirtis. Mirties apeigos nepasikeičia, bet mažėja jų dramatinumas. Vis rečiau mirštama namuose, tarp savųjų – su mirtimi susitinkama ligoninėje, vienvieže. Gydytojai ir ligoninės personalas tampa mirties aplinkybių šeimininkais. Jie nori, kad mirtis būtų „drama“ – tokia, kad būtų priimtina gyviesiems ir jų toleruojama. Siekiama, kad mirtis neapsunkintų gyvųjų, nekeltų jiems per daug stiprių emocijų. Vis labiau įsigalioja taisyklė – emocijų reikia vengti ne tik ligoninėje, bet ir visuomenėje. Kiti neturi matyti, kad kažkas jaudinasi. Iki pado-
raus minimumo mažinamos procedūros, susijusios su velioniu. Vis dažniau palaikai kremuojami, nes kremacija padeda sunaikinti viską ir pa-

deda greičiau pamiršti apie tai, kas gali likti iš kūno. Gedėjimas trumpėja ir tampa uždaru gedinčiojo reikalu.

Taip atsiranda mirties draudimas norint apsaugoti laimę.

Tačiau žmogus iš esmės per šį laikotarpį nepasikeitė. Kaip rašo Elisabeth Kubler-Ross: „*Mirtis tebėra siaubingas, keliantis baimę įvykis: jos bijome net tada, kai tariamės beveik įveikę šį jausmą. Pasikeitė tik mūsų kova su mirtimi ir merdėjimu, jų sutikimas bei santykiai su mirstančiais ligoniais*“.

Kad ir kaip besikeistų požiūriai, mažai kas ginčysis, jog gyvenimas ir mirtis yra labai tarpiai susiję. M.Heidegger yra išsakęs labai svarbią mintį apie tai – *kai suvokiame, kad mirsime, tai skatina mus pereiti į aukštesnius egzistencijos lygius*. Gyvenimo baigtinumą suvokiančiam žmogui mažėja noras nuolat didinti savo materialinį gerbūvį, kaupti daiktus. Dažniau kyla mintys apie tai, ką ir kas iš tikrųjų reiškia jo gyvenime, kas yra vertinga, kas mažiau, kas laikina, o kas ne. Daugiau mąstoma apie atsakomybę už savo gyvenimą, o šiuos apmąstymus lydi konkretūs, atsakingi ir brandūs veiksmai.

Artimas susitikimas su mirtimi keičia žmones. Žinomą pavyzdį apie tai galima rasti Levo Tolstojaus kūrinyje „Karas ir taika“. Jo herojus Pjeras Bezuchovas, iki susitikimo su mirtimi, gyveno pilną beprasmybės ir tuštumos rusų aristokrato gyvenimą. Karo su Napoleono armija metu Pjeras paaimamas į nelaisvę ir laukia sušaudymo – šeštas eilėje. Penkis prieš jį buvusius belaisvius nušauna, o jam, netikėtai, atšaukiama mirties bausmė. Nuo to momento Pjero gyvenimas pasikeičia. Kiekvieną savo gyvenimo minutę jis išgyvena giliai ir aistringai, sugeba atsidavusiai bendrauti su kitais žmonėmis, paskiria savo jėgas prasmingai veiklai.

Gal nėra paprasta tai priimti, ką sako žinomas JAV psichoterapeutas Irvin Yalom, bet taip jau yra: „*Fiziškai mirtis sunaikina žmogų, bet mirties idėja jį gelbsti*“.

Ką darome, kai mūsų mylimi žmonės atsiduria mirties akivaizdoje, o mes gyvename ir dirbame toliau? Galėtume leisti į svarstymus apie mūsų daliai tekusią neteisybę, liūdesį, baimę, bet visų pirma turime pagalvoti apie mirštančiuosius. Mums privalu būti su jais.

Neleiskime niekam mirti vienišam. Nesvarbu, kad mūsų gyvenimas per daug kontrastuoja su mirtim, darykime tai, ko mirštantieji patys jau nebegali. Jei jie bando kaip nors susitaikyti su artėjančia baigtimi, mums nebūtina sakyti gražius žodžius. Paprasčiausiai pabūkime su jais, galbūt palaikymas už rankos vertesnis negu paguodos žodžiai. Mirtis gali būti čia pat – kiekviena akimirka brangi.

MING – DAO, DENG. 365 DAO: ĮŽVALGOS KASDIENAI

Mirtis atsiskleidžia kaip praradimas, bet daugiau patiriamas liekančių gyventi.

M.HEIDEGGER. BŪTIS IR LAIKAS

Laidotuvės ir su mirtimi susiję papročiai bei ritualai

Šiame trumpame skyrelyje nekelsime sau tikslo aprašyti visus su mirtimi susijusius papročius. Svarbiausia, į ką norime atkreipti dėmesį – kad su mirtimi susiję papročiai turi savo gilią prasmę.

Per dešimtis tūkstančių metų laidojimo papročiai daug kartų keitėsi. Laidotuvės laikytos vienu iš „perėjimo ritualų“, dažniausiai tikint, kad laidotuvės – tai takas iš vieno pasaulio į kitą (cit. pagal: Navickas V., 2003).

Mūsų šiuolaikinėje visuomenėje ritualų, susijusių su netektimis, mažėja. Ypač trumpėja ritualai, susiję su mirtimi. Šie ritualai nuo žilos senovės turėjo daug prasmės bei funkcijų. Dauguma jų svarbi ir dabartiniam žmogui. Su mirtimi susiję papročiai padeda gedintiems priimti ir išgyventi netektį.

Laidotuvės padeda priimti mirties faktą, kaip realų. Daug kas yra išgyvenęs arba girdėjęs: „žinau, kad mirė, bet netikiu“. Priimti tik įvykusios mirties faktą yra labai sunku. Reikia tam tikro laiko, kad žinia apie mirtį taptų gyvenimo realybe. Tai kas iš karto suprantama protu, jausmus pasiekia vėliau. Laidotuvių papročiai – mirusiojo šarvojimas, lankymas, laidotuvės, kapo supylimas duoda laiko atsisveikinti su mirusiuoju, leidžia apsiprasti su mirties faktu, padeda patikėti – pajusti jausmais, kad žmogus mirė.

Mirusiojo artimiesiems per laidotuves tenka spręsti daug klausimų: dėl mirusiojo kūno – ar karstas bus atvertas, ar uždarytas? Jei velionis neišreiškė savo valios iki mirties – ar kūnas bus kremuojamas, ar ne? Kiek laiko truks atsisveikinimas su velioniu?

Mirusiojo žmogaus kūno matymas, palietimas padeda priimti mirties faktą, greičiau tuo patikėti. Kremuoto kūno šarvojimas sumažina laidotuvių dramatiškumą.

Tačiau svarbiausia, kad viskas būtų padaryta taip, kaip norisi mirusiojo artimiesiems, ir geriausias sprendimas visuomet bus tas, kuris priimtas.

Laidotuvių organizavimas ir visų kitų būtinų procedūrų, susijusių su laidotuvėmis organizavimas: mirties liudijimo ir kitų dokumentų tvarky-

mas, šarvojimo vietos, kapinių pasirinkimas, pranešimai apie mirtį ir t.t., suteikia ir tam tikrą laikiną palengvėjimą – nes tuo metu tenka daryti kažką labai konkretaus ir realaus, kai daug kas tuo metu gali atrodyti labai nerealu.

Su mirtimi susiję papročiai leidžia išreikšti su netektimi susijusius jausmus. Mirus artimam žmogui, kyla labai daug skaudžių jausmų. Laidotuvės padeda išreikšti pirmuosius sunkius jausmus. Laidotuvių metu nepatariama vartoti alkoholio, narkotikų, raminančių vaistų (nebent vaistai vartojami jau nuo seniau, skyrus gydytojui dėl kitų priežasčių). Nes laidotuvėse svarbu suprasti – kas vyksta, svarbu jausti ir leisti sau išgyventi bei išreikšti savo skausmą.

Laidotuvėse verkiama, liūdima, kalbama apie tai, kaip mirė velionis, apie jo paskutines dienas, apie tai, ką jautė, darė artimieji. Per Šermenis, dabar dažniau vadinamus gedulingais pietumis, velionis prisimenamas, pagerbiamas. Artimieji susirenka ir kartu gedi, liūdi, mini velionį po 7 ar 9, po 30 ar 42 (kaip priimta mirusiojo kultūroje, religijoje) dienų, susirenka į Metines. Tikima, kad tokie minėjimai padeda velioniui po mirties. Šie papročiai padeda ir gedintiems artimiesiems – pamažu vis labiau susitaikyti su artimo žmogaus netektimi, leidžia išreikšti tuo metu susikauptus jausmus. Gedėjimas – ilgas, apie metus-dvejus trunkantis procesas, ir papročiai padeda išgyventi su netektimi susijusius jausmus.

Laidotuvių papročiai leidžia sulaukti aplinkinių užuojautos, paramos ir palaikymo. Gedintiems artimiesiems labai reikalingas palaikymas, užuojauta, supratimas. Laidotuvių ir mirusiojo minėjimo papročiai leidžia sulaukti didesnio aplinkinių supratimo, atleidumo, atjautos, palaikymo. Tiesa ir tai, kad mūsų visuomenėje šis palaikymas trumpėja taip, kaip trumpėja visi ritualai, susiję su mirtimi. Mirus artimam žmogui, po savaitės kitos visi aplinkiniai linkę pamiršti netektį arba vengia grįžti prie netekties temos. Gedintieji lieka vieni patys su savo jausmais.

Laidojimo papročiai – tai pereinamas etapas tarp gyvenimo ir mirties; jie moko atsisveikinti, skatina prisiminimus ir palengvina su atsiminimais susijusių jausmų išraišką. Netekties pamiršti neįmanoma ir nereikia. Prisiminimai grįžta ir tai natūralu. Nereikia jų nuolatos stumti nuo savęs. Prisiminimų metu kiekvieną kartą būna vėl skaudu. Tačiau tik išgyventi prisiminimai palaipsniui, vėliau tampa ramia, neskaudinančia ir netrikdančia gyvenimo atmintimi apie mirusįjį.

VĒLINĒS

*Vēliniņū naktj
baimē netekti
sēlina*

*Kapiniņū žvakēs –
virpančios akys
svilina*

*Paliktos gēlēs,
lapkričio vējas
atmintj žadina*

*Kryžiu šēšēliai,
kapu kauburēliai
laikā primena*

*Pēdos ant tako
tyliai pasako –
gyvi čia ateina*

*Nerimas eiti
ribas pajutus –
degina*

*Drāsa išbūti –
gyvenimo pilnatj
artina*

*Vēliniņū naktj
daug kā atrasti
galima.*

KRISTINA ONA POLUKORDIENĒ

2003 11 02

Kaip vaikai supranta mirtį

Netektys labai skaudžiai paliečia vaikus. Neretai suaugę nesuteikia vaikų netekties išgyvenimams tiek reikšmės, kiek reikėtų. Dažnai tai vyksta ir todėl, kad suaugę tiesiog nežino kaip ir ką sakyti vaikui, kai miršta kas nors iš artimų jam žmonių. O vaikai apie mirtį galvoja žymiai daugiau, negu apie tai įsivaizduoja suaugę žmonės. Ypač, jei miršta kas nors iš artimos vaikui aplinkos. Vaikiškoji mirties samprata stipriai veikia tolesnę vaiko raidą, padėdama arba – atvirkščiai – trukdydama jam įveikti neišvengiamas gyvenimo netektis (Navickas V., 2003). Todėl vaikų išgyvenamoms netektims skyrėme ypatingą dėmesį.

Iki 5 metų

Iki 5 m. amžiaus vaikai dar nesupranta mirties kaip baigtinio proceso. Nesupranta, kad kažkada mirs visi. Tokio amžiaus vaikai gali įsivaizduoti, kad mirusysis dar grįš. Vaikų mąstymas šiuo periodu labai konkretus. Todėl suaugusieji turėtų vengti abstrakčių frazių apie mirtį, kurias vaikai gali suvokti pažodžiui, pvz.: „miręs miega“. Nes vaikas, matydamas miegančius žmones, gali labai išsigąsti (Dyregrov A., 1989). Vaikams laikas bėga ratu – kaip paros bėgyje vaikas keliiasi, veikia kažką dieną, vakare atsigula ir užmiega, taip ir gyvenimas vaikui atrodo einantis ratu – žmogus būna mažas, didelis, paskui, senatvėje, vėl mažas; gyvena, miršta ir vėl gyvena. Vaikams būdingas „magiškas mąstymas“ – jie tiki stebuklais, jų vaizduotėje realūs žmonės veikia išvien su pasakiškais personažais. Ir *vaikas visuomet jaučiasi visų įvykių centru*. Vaikai gali įsivaizduoti, kad jų mintys, jausmai, norai ir poelgiai gali būti priežastimi to, kas atsitinka su jais ir su aplinkiniais žmonėmis. Todėl suaugusiems derėtų atsiminti, kad kartais, dėl tokio mąstymo ypatumų, vaikai gali įsivaizduoti, kad yra kalti dėl kažkieno mirties (Dyregrov A., 1989). Kadangi vaikai iki 5 m. nesuvokia mirties baigtinumo, į pirmą žinią apie mirtį jie reaguoja ne taip audringai. Vaikai tokiais atvejais iš pradžių stipriau reaguoja į artimųjų elgesį.

Ikimokyklinio amžiaus vaikai, mirus artimam žmogui, yra itin bejėgiai ir pasyvūs. Vaikui dar sunku suprasti, kas įvyko ir visas su tuo susijusias pasekmes. Todėl norint atstatyti prarastą dėl artimojo mirties gyvenimo lygsvarą jiems reikalinga pagalba iš šalies. Tačiau ikimokyklinio amžiaus vaikai gedi trumpiau, negu vyresni vaikai.

6–10 metų

Šiame amžiuje vaikai pradeda suprasti, kad mirtis – negrįžtamas procesas. Tačiau dar gali išlikti supratimas, kad jų pačių mirtis – neįmanoma. Supratimui apie kitų mirtį vaikui reikia daugiau konkrečių patvirtinimų – laidotuvių ritualo, kapo, antkapio (Dyregrov A., 1989). Vaikai augdami vis mažiau jaučiasi „pasaulio centru“, gali daugiau tapatintis su kitais žmonėmis, suprasti jų jausmus, užjausti netekus. Šiame amžiuje vaikai savo elgesiu vis daugiau orientuojasi į bendraamžių nuomonę, vertinimus, todėl, bijodami būti nesuprasti, jie gali slėpti savo jausmus. Mokyklinio amžiaus vaikai santykinai aktyvesni, turi daugiau galimybių integruoti mirties faktą į savo patirtį. Fantazijose ir žaidimuose, atkurdami traumuojančius įvykius, vaikai įveikinėja savo bejėgiškumo jausmą – keršydami skriaudikams, gelbėdami silpnuosius.

Virš 10 metų

Vaikai mirtį supranta jau abstrakčiau, plačiau suvokia jos pasekmes. Todėl ir į mirties faktą vaikai šiame amžiuje gali reaguoti žymiai audringiau. Vaikai pradeda suvokti mirties neišvengiamumą – kad miršta visi. Tai didina nerimą, susijusį su mirties tema. Todėl šiame amžiuje vaikai linkę mažiau galvoti ir kalbėti apie mirtį.

Vaikai išgyvena ir gedi dėl kiekvieno artimo žmogaus mirties. Jei mirtis numatoma ir vaikas paruošiamas psichologiškai šiam faktui, jo gedėjimo reakcija bus ne tokia stipri, kaip įvykus netikėtai artimojo mirčiai.

Paauglystėje mirties suvokimas gilėja, aiškiau suvokiamos mirties pasekmės. Šiame amžiuje būdinga galvoti apie gyvenimo prasmę, kelti egzistencinius klausimus, galvoti apie mirtį. Artimųjų mirtis aštrina šiuos išgyvenimus. Paaugliai linkę slėpti savo gedėjimo jausmus ir sielvartą. Šie išgyvenimai labiau atsispindi paauglių elgesyje – paaugliai daugiau konfliktuoja ar kitaip netiesiogiai išreiškia savo jausmus, kurie dažniausiai yra nukreipti į aplinkinius.

Kaip ir suaugę žmonės, taip ir vaikai, į pranešimą apie mirtį reaguoja įvairiai. Būdingiausios yra šios reakcijos (Dyregrov A., 1989): šokas ir abejonės, baimė ir pasipriešinimas, apatija ir depresija, elgesys lyg „nieko neatsitiko“.

Mirus artimam žmogui, vaikai dažniausiai:

- jaučiasi prislėgti;
- daug ir gyvai atsimena mirusįjį;
- išgyvena depresiją ir liūdesį;
- jaučia sąžinės graužatį, kaltina save, jaučia gėdą, kad blogai elgėsi su mirusiuoju, negerai apie jį galvojo;
- pyksta – ant mirties, kuri „atėmė“, ant Dievo, kuris leido mirti, ant kitų žmonių, kurie nesustabdė mirties, ant mirusiojo – kad paliko, išdavė.
- turi mokymosi sunkumų: šis simptomas turi polinkį užsitęsti – jei dauguma simptomų praeina per kelis metus, tai šis gali užsitęsti daug metų po netekties.
- jaučia fizinius negalavimus;
- blogiau miega;
- pradeda daugiau nerimauti dėl kitų savo artimųjų.

Svarbu atskirti pasekmes, kurios kyla dėl traumuojančio mirties išgyvenimo (mirties faktas – trauma), nuo įprastų pasekmių, kurios lydi gedėjimą. Itin traumuojantys vaikus mirties išgyvenimai:

- 1) kai miršta vaikas, jaunas žmogus;
- 2) netikėta mirtis;
- 3) kai vaikas tampa netikėtos, žiaurios, smurtinės ar savivudiškos mirties liudininku.

Tėvų mirtis

Stipriausiai vaikai paveikiami, kai miršta tėvai. Šis išgyvenimas toks stiprus, kad vaikui trumpam gali sutrikti realybės suvokimas. Gali pasireikšti stipri emocinė gynyba – sužinojęs, kad mirė vienas iš tėvų, vaikas nevertks, kai kurie gali net juoktis ar kitaip keistai elgtis. Mirties faktą vaikiška sąmonė lyg atmeta – išstumia visus sunkius jausmus. Tik vėliau, palaipsniui, ši atmesta sukrečiančių išgyvenimų dalis lėtai prijungiama prie turimos patirties. Įtampa vaikui mažėja, kai jis žiūri filmus, kuriuose vyksta netektys, skaito, klauso apie kitų sunkius išgyvenimus. Taip palaipsniui vaikas išgyvena ir priima savo skausmą (Dyregrov A., 1989).

Vaikai, kurie netenka tėvų, priskiriami rizikos grupei. D.Black ir M.A. Urbanowich (cit. pagal Dyregrov A., 1989) tyrimai rodo, kad, praėjus metams po vieno iš tėvų mirties, 50 % vaikų buvo būdingi su padidintu

nerimu susiję simptomai. Po dvejų metų šie simptomai buvo būdingi 30% vaikų.

Elizur, M.Kaffman (cit. pagal Dyregrov A., 1989) nustatė, kad 40% vaikų įvairios patloginės gedėjimo reakcijos pasireiškia po 6 mėnesių, po pusantų ar po trejų su puse metų po vieno iš tėvų mirties. Šios reakcijos būna dviejų tipų:

- 1) susijusios su dideliu verksmingumu, mirties neigimu, giliu sielvartu ir nerimu;
- 2) pasireiškiančios pasyviu, prislopintu arba asocialiu ir agresyviu elgesiu.

Taip pat pastebėta, kad vaikai, kurie iki 16 metų neteko vieno iš tėvų, turi didesnę polinkį savižudybėms.

Brolio ar sesers mirtis

Į brolio ar sesers mirtį vaikai reaguoja panašiai kaip ir į tėvų mirtį, tik gedėjimas dažniau būna ne toks aštrus ir trunka trumpiau (Dyregrov A., 1989). Likę gyvi broliai ir seserys netenka žaidimų draugo, konkurento ir tam tikram laikui – įprasto tėvų dėmesio. Neretai šiems vaikams tenka išgyventi audringas tėvų jausmų reakcijas, kurios atsiranda iš nerimo ir baimės prarasti likusius vaikus. Tėvai neretai sumažina reikalavimus vaikams, tai sukelia elgesio problemas, ypač paauglystėje, jaunuoliams. Vėliau gimusius vaikus tėvai linkę per daug globoti, kas trikdo jų savarankiškumą. Kartais tėvai verčia vaiką būti panašiu į mirusį brolių ar seserį, tai trukdo vaiko savimonės raidai, neleidžia tapti savimi.

Mirus jaunesniam broliui ar seseriai, vaikai dažnai jaučiasi kalti – kad pavydėjo, negerai galvojo apie brolių ar seserį. Ypač gilią kaltę vaikai išgyvena, kai brolis ar sesuo mirė tuo metu, kai buvo paliktas jų priežiūrai, ar žaidimo metu.

Vaiko mirtis – įvykis, kuris gyvenimo laiko skalėje įvyksta neįprastu laiku – per anksti. Likę broliai ir seserys netenka saugumo jausmo, per anksti susiduria su realybe, kad ir jie gali mirti. Kyla daug abejonių apie gyvenimo prasmę ir teisingumą. Vaikai mirtį supranta kaip ilgo gyvenimo pabaigą. Todėl su senelių mirtimi vaikams santykinai susitaikyti lengviau. Tačiau, jei seneliai vaikus prižiūrėjo nuolatos, tarp jų buvo artimas ir glaudus emocinis ryšys, senelių mirtis tampa taip pat sunkiu išgyvenimu vaikui.

Draugų mirtis

Su amžiumi draugai vaikų gyvenime vaidina vis didesnę vaidmenį. Ypač tai akivaizdu paauglystėje, kai draugai tam tikra prasme tampa svarbesni už tėvus. Mirus draugui, vaikai taip pat giliai gedi, tik suaugę dažnai neskiria šiam išgyvenimui pakankamai dėmesio ir laiko.

Bijau vėl prarasti draugą. *Prieš porą metų netikėtai nuskendo vienas klasiokas. Jis mokėsi tik porą metų mūsų klasėje, bet buvo draugiškas, nuoširdus, todėl tapo geras klasiokas. Tačiau vasarą netikėtai mirė. Tai buvo skaudus smūgis. Praradau draugą, gerą, kuriuo galėjau pasitikėti, žinodavau, kad padės nelaimėj ir pan. Pernai vasarą pasikorė draugė. Nors su ja buvom pažįstami tik metus, tačiau paskutinius mėnesius labai gerai sutariau, buvom artimi bičiuliai. Tačiau neatlaikė spaudimo, nuoskaudų, pažeminimo šeimoje ir pasikorė. Dabar vėl vasara ir mintyse vis dažniau noriu, kad ji greičiau baigtųsi, nes bijau vėl prarasti draugą (ypač kai nežinau kurį). Gal čia ir sutapimai, tačiau šita vasara nė kiek nesidžiaugiu. Gal ir dėl to, kad dvyliktoko vargai – egzaminai, stojimai...*

Atsakymas Pastarąsias dvi vasaras išgyvenai dvi labai skaudžias nelaimes – nuskendo klasiokas, po to pasikorė artima draugė. Suprantu, kad kai dvi vasaras iš eilės netenki artimų žmonių, gali pradėti atrodyti, jog tai – kažkoks dėsningumas, kad dabar tai kartosis iš metų į metus. Ne, tai tik sutapimai. Tačiau natūralu, kad atėjus vasarai, prisimeni skaudžias netektis ir prisiminimai neleidžia Tau džiaugtis vasara taip, kaip norėtųsi. Bendraamžių mirtys sukelia daug bauginančių minčių apie mūsų pačių gyvenimo baigtinumą. Viskas atrodo taip trapu, kad norisi išvaikyti visus blogus pranašus, tokius, koku tau tapo vasara, kad tik nieko blogo neatsitiktų. Kai prie to dar prisideda ir „dvyliktoko vargai“, suprantama, įtampos padaugėja.

Artimo žmogaus mirtis visada labai skaudus išgyvenimas. Savižudybė atneša dar daugiau skausmo, sumaišties ir neatsakytų klausimų... Todėl žmonėms, išgyvenusiems savo artimųjų ar draugų savižudybę, organizuojamos specialios paramos grupės arba siūlomos kitokios pagalbos formos. Galbūt ir Tau taptų šiek tiek lengviau, jei savo nerimu ir slogiomis mintimis pasidalintum su psichologu?

Vaikai ir savižudybės

Su artimųjų savižudybe susiję faktai nuo vaikų dažniausiai slepiami. Apie tai vaikai dažniausiai išgirsta iš pašalinių žmonių. Geriausiai, kai apie visus baisiausius dalykus vaikai sužino iš karto, kartu su visais. Kitaip jie gali prarasti pasitikėjimą suaugusiais. Kai vaikas nepakankamai informuojamas, didėja tikimybė, kad jis savaip traktuos savižudybės faktą ar su juo susijusias nuogirdas – vaikas gali jaustis kaltu dėl artimojo savižudybės. Dėl visuotinio tylėjimo vaikas negali pasidalinti kylančiomis dėl artimojo savižudybės mintimis ir fantazijomis, tai didina įtampą, užtęsia gedėjimo reakcijas. Suaugę, slėpdami savižudybės faktą, dažnai įsivaizduoja, kad geriau gelbstintis melas – artimasis ne nusižudė, o mirė kitaip – buvo nužudytas ar įvyko nelaimingas atsitikimas, negu tiesa apie mirtį – kad nusižudė. Taip sumažinamas vaiko realumo jausmas, jis praranda pasitikėjimą savimi ir suaugusiais (Dyregrov A., 1989).

Kaip padėti gedint vaikui

Vaikai, kurių šeimoje kažkas miršta, ar vaikai, kurie patenka į dideles katastrofas ir nelaimingus atsitikimus, reaguoja į šiuos įvykius stipriau ir ilgiau, negu linkę manyti tėvai, mokytojai ir kiti suaugusieji.

Visais mirčių atvejais suaugusieji turėtų daugiau dėmesio skirti vaikų išgyvenimams po netekties, padėti pereiti gedėjimo etapus, įveikti su gedėjimu susijusius sunkumus. Ypač tokia pagalba vaikams reikalinga traumuojančių mirčių atvejais (kai vaikas buvo netikėtos, žiaurios, smurtinės mirties liudininku, rado nusižudžiusiojo kūną ir pan.). Vaikui reikia padėti suvokti, priimti, išgyventi tokius įvykius.

Vaikų gedėjimo reakcijos ypač sustiprėja per atmintinas dienas – mirties metines, mirusiojo gimtadienį, per Kalėdas, Naujuosius metus. Suaugusieji turi būti tam pasiruošę ir neapeiti tylą šių prisiminimų. Dera atvirai, pagal priimtus šventinius ritualus ir tradicijas prisiminti mirusįjį. Tai padeda vaikams išreikšti jausmus, susijusius su tokiomis situacijomis.

Visais atvejais vaikų reakcijos į artimųjų mirtį labai tampriai susijusios su tuo, kaip artimieji suaugę traktuoja mirtį – kaip ją išgyvena, ką apie tai kalba, kaip įveikinėja mirties pasekmes. Suaugusių elgesys, mirus artimiesiems, gali vaikams padėti, bet gali ir apsunkinti gedėjimo procesą.

Jei mirtį galima numatyti, vaikas turėtų būti paruošiamas šiam faktui – jam reikia pasakyti apie progresuojančią ligą ar apie jos paskutines stadijas.

Geriausiai, kai apie mirties faktą praneša tėvai arba kiti artimi vaikui žmonės. Pranešti reikia aiškiai ir tiesiai, po to skirti laiko, pabūti kartu su vaiku. Leisti jam išsiverkti, atsakyti į vaiko klausimus. Jei vaikas mažas, atsargiai vartoti tokius palyginimus, kaip „siela“, „užmigo“, „išvyko į tolimą kelionę“.

Ligos ir mirties faktai neturi būti apgaubti tylėjimu, juolab – melu. Mirtis neturi būti romantizuojama ir kitaip „gražinama“. Realus, tiesus netekties, su ja susijusių įvykių aiškinimas bent nedidina vaiko pasimetimo ir taip labai sudėtingoje gyvenimo situacijoje. Vaikui reikia sakyti tiesą, kurią jis galėtų suprasti ir priimti pagal savo amžiaus galimybes. Kitaip didėja išgyvenamų jausmų sumaištis, vaikas negali išreikšti to, ką

išgyvena iš tikrųjų. Vaikai sugeba priimti realybę žymiai geriau, negu suaugusieji įsivaizduoja. Vengimas sakyti vaikui tiesą apie netektis – dažniau susijęs su pačių suaugusiųjų baime ją priimti bei nenoru kalbėti apie skaudžius įvykius ir išgyvenimus.

Jei religija nėra įprasta vaiko gyvenimo dalis, nereikia apsinkinti jo išgyvenimų abstrakčiomis vaikui „dangaus“ ir panašiomis sąvokomis. Jei religija yra vaiko gyvenimo dalis – remtis ja, bet taip pat kuo konkrečiau, pavyzdžiui, sakant: „Dievas pasirūpins močiute“, bet ne – „Dievas taip mylėjo močiutę, kad pasiėmė ją pas save“ (Dyregrov A., 1989). Kitaip vaikas pradės nerimauti dėl visų savo artimųjų, – kad neprarastų jų dėl didelės Dievo meilės.

Vaikus reikia paruošti atsisveikinimui su mirusiuoju – vaikui reikia iš anksto papasakoti, kur guli mirusysis, kad jis atrodo nebe taip kaip atrodė gyvas. Taip pat vaikui reikia iš anksto paaiškinti, kaip vyksta laidotuvės, kaip laidotuvėse reaguoja ir elgiasi suaugę žmonės.

Vaikai turėtų dalyvauti kartu su visais suaugusiais laidotuvėse ir kituose su laidojimu bei mirusiųjų atminties pagerbimu susijusiuose ritualuose. Kitaip vaikai jausis dar labiau atskirti nuo visų, nuo suaugusiųjų pasaulio, kurio parama tuo metu jiems itin reikalinga. Vaikams, kaip ir suaugusiems, laidotuvės padeda priimti artimojo mirties realumą. Tačiau jei vaikas atsisako dalyvauti laidotuvėse – nereikia versti dalyvauti prieš jo norą.

Po laidotuvių reikia sudaryti sąlygas vaikams pasipasakoti apie tai, ką jie matė ir jautė. Šiuos įspūdžius vaikai galėtų perteikti žaisdami. Suaugusiems kartais nelengva priimti faktą, kad daug juos slegiančių jausmų vaikai, ypač maži, išreiškia žaisdami. Žaidimai apie netektis padeda vaikams suvokti kas įvyko, išreikšti slegiančius jausmus. Dažnai vaikai imituoja laidotuvių ritualus, laidodami mirusius gyvūnėlius ar vabzdžius. Taip jiems lengviau suprasti ir priimti tai kas vyksta, taip jie jaučia, kad kontroliuoja situaciją.

Vaikams santykinai lengviau, kai jie mato tikrus suaugusiųjų jausmus, o ne slepiamus. Kai suaugę, saugodami vaikų jausmus, elgiasi žvaliai ir linksmai, vaikams gali atrodyti, kad jie pamiršo tą, kurio nebėra ar kuris mirė. Arba vaikai pradeda galvoti, kad apie tą, kurio nebėra – kalbėti negalima. Galiausiai, kai vaikai mato slepiančius savo jausmus suaugusius, jie mokosi tokio elgesio ir patys taip pradeda elgtis. Tačiau reikia vengti ir kito kraštutinumo – per daug audringų emocinių reakcijų. Vaikai turi matyti ne tik ašaras ir begalinį sielvartą. Kažkas turi ir ra-

miai pakalbėti su vaiku apie netektį. Jei artimieji negali to padaryti – galėtų padėti artimas šeimos draugas ar kitas suaugęs žmogus, kuriuo vaikas pasitiki.

Vaikui lengviau gedėti, kai yra pripažįstami jo su netektimi susiję poreikiai ir jis gauna tiek paramos, kiek reikia, kad galėtų priimti ir atlaikyti netektį.

Vaikui lengviau išgyventi netektį, jei yra kitas artimas, „pakeičiantis“ prarastąjį, asmuo. Sunkiau – kai vaikas netenka vienintelio artimo ryšio ir nėra kito artimo, bent dalinai atstojančio prarastąjį ir globojančio vaiką artimo žmogaus.

Svarbu vaikui teisingai paaiškinti su netektimi susijusias priežastis ir išsklaidyti nerealias mintis bei fantazijas apie netektį, kurios gali riboti vaiko elgesį (pvz., ligoninių baimė – vaikas gali pradėti galvoti, kad ten visi išvežami ir nužudomi ar pan.).

Netektis atneša daug sumaišties, nerimo ir baimės į vaiko gyvenimą, todėl svarbu, kad vyktų kuo daugiau jam įprastų kasdieninių veiksmų – vaikas eitų į vaikų darželį ar mokyklą, užsiimtų kita įprastine pasikartojančia veikla.

Geriau, kai po netekties vaikas lieka su tėvais, o ne išvežamas pas senelius ar kitur. Netektis aštrina vaiko baimę prarasti likusius tėvus ar artimuosius. Jei tėvai neranda jėgų užsiimti vaiku po netekties, geriau pakviesti ką nors, kas padėtų namuose, užsiimtų vaikais, bet neišvežti vaikų iš namų.

Labai svarbu rasti tinkamą momentą, geriau – kai vaikai patys išreiškia norą apie tai kalbėti, ir įtikinamai parodyti vaikui, kad jis nėra kaltas dėl vieno iš savo tėvų, brolio ar sesers mirties.

Sudėtingais atvejais verta kreiptis į specialistus: kai netektis įvyko nužudant arba dėl savižudybės, kai vaikas tapo netikėtos mirties liudininku, kai vaiko savijauta ir elgesys po netekties labai pasikeitė.

Šeima ir netektys

Sutuoktiniai yra tarsi veidrodžiai, atspindintys vienas kitą. Netekti artimo ryšio – tai tarsi netekti savo atvaizdo. (...) Tampi tarsi aktorius, vaidinantis sau pačiam.

EDGERTON D.F. EIKI RAMYBĖJE:
VADOVAS KENČIANTIEMS NETEKTIES SKAUSMĄ

Kai miršta vienas iš šeimos narių, likusiems neretai būna sunku kalbėtis apie savo jausmus. Likę šeimos nariai pradeda vengti kalbų apie netektį vienas su kitu – arba saugodami vienas kito jausmus, arba netikėdami, kad juos supras. Kartais šis vengimas kalbėti tampa vengimu bendrauti ir pradeda kelti grėsmę praradusios savo narį šeimos gerovei ar net gali priartinti šeimą prie suirimo ribos.

Po mamos mirties aš tapau jiems tik namų šeimininke. *Aš nekenčiu savo šeimos. Mano tėvas brolių myli labiau už mane. Savo bute aš jaučiuosi svetima. Man ten trūksta vietos, oro. Nors 2 kambarių bute gyvenam trise.*

Atsakymas Šiuo metu išgyveni tikrai nelengvus ir sudėtingus jausmus. Liūdna ir skaudu, kad mirė Tavo mama. Sunku, kai jautiesi išnaudojama ir nemylima savo artimųjų.

Tiesa ir tai, kad mamos mirtis palietė visą Jūsų šeimą: Tave, brolių, tėtį. Kiekvienam iš Jūsų teko išgyventi artimo žmogaus netektį, kiekvienas ją išgyveno savaip. Panašu, kad atsitiko taip, jog kiekvienas Jūsų savaip užsidarė savyje, – kiekvienas su savo skausmu, mintimis, kurių nemoka išsakyti ir, gal dėl to, atsirado jausmas, kad visi tapo abejingi? Išgyvenant mylimo žmogaus netektį, itin trūksta meilės. Dėl to tikrai gali būti pikta. Tavo pečiams teko ir moteriški namų darbai, kuriuos anksčiau turbūt dalindavotės su mama. Būtų gerai, kad apie Tavo savijautą sužinotų tėvas ir brolis.

Labai svarbu apie tai kalbėti ne pykčio, nusivylimo momentu, bet kiek gali geranoriškai nusiteikus. Gali būti nelengva tai padaryti, tačiau tai patys artimiausi žmonės, su kuriais gyveni, ir svarbu, kad jie sužinotų, kaip Tu jautiesi. Galbūt tai padės ir jiems daugiau pasidalinti tuo, kaip jie jaučiasi. Tikėtina, kad tada Jūs geriau suprastumėte vienas kitą, atsirastų daugiau vietos atjautai ir palaikymui.

GEDĖJIMAS

Ir dar – susitaučiau su tuo, kad esu viena ir kad taip pat kada nors turėsiu mirti. Jei jau galėjau priimti savo pačios mirtingumą, teko susitaukyti ir su mylimo žmogaus mirtimi. Dar daugiau – turėjau priimti man likusį gyvenimą ir atsakomybę tinkamai jį nugyventi.

EDGERTON D.F. EIKI RAMYBĖJE:
VADOVAS KENČIANTIEMS NETEKTIES SKAUSMĄ

Bob Deits knygoje „Gyvenimas po netekties“ rašo, kad į klausimą „kiek laiko reikia apverkti artimo žmogaus mirtį?“ dažniausi atsakymai – tai „nuo 2 parų iki 2 savaičių“. O realybė tokia, kad tuo metu žmogus dažniausiai dar ir nepradeda gedėti taip, kaip gedės po laidotuvių dar 1–2 metus. Tuo metu žmogus dar tik bando priimti tai kas įvyko, jis užimtas laidotuvių ir pomirtiniais tvarkymo reikalais. Gedėjimas visu aštrumu prasideda dažniausiai tada, kai visi aplinkiniai jau beveik pamiršo, kad jūs išgyvenote netektį, gyvenimas eina savo vaga, o jums joje labai sunku išbūti, jūs nespėjate, jaučiatės nesuprastas, nelaimingas, pavargęs ir be galo vienišas be to, kurio netekote. Ir tik per 1–2 metus po netekties jūs turėtumėte vėl grįžti į įprasto, normalaus gyvenimo ritmą.

Visi netekusieji gedi, kiekvienas šį liūdesio ir gėlos etapą praeina savaip. Tačiau visi išgyvena tam tikrus gedėjimo etapus. Gedėjimas pasireiškia ir atsispindi įvairiuose lygmenyse: fizinių pojūčių, jausmų, pažinimo procesų, elgsenoje.

Gedinčiojo jausmai: gilus liūdesys, sielvartas. Neretai – pyktis: ant gydytojų, kurie „laiku nesuteikė pagalbos“, ant artimųjų, kad nepadarė to kas gal būtų išgelbėję, ant savęs, ant viso pasaulio, kuris toks neteisingas... Kaip rašo Elizabeth Kubler-Ross: „*sielvartavimo procese visada esti šiek tiek pykčio. Nė vienas iš mūsų nenorime prisipažinti pykę ant mirusiojo, todėl šios emocijos yra slepiamos, slopinamos ir prailgina liūdesio laikotarpį arba pasireiškia kitais būdais. Verta prisiminti, kad turėtume ne smerkti tokius jausmus, manydami, kad jie blogi ar gėdingi, bet suprasti jų tikrąją reikšmę bei labai žmogišką prigimtį*“.

Visi gedintys išgyvena daug nerimo. Visi randa kažką, ko nepadarė dėl mirusiojo, ir dėl to išgyvena kaltę. Visi, kas neteko brangaus artimo žmogaus, jaučiasi labai vieniši be jo.

Galimi fiziniai pojūčiai (bet nebūtinai pasireiškiantys!): padidintas jautrumas triukšmui, galvos skausmai; veržimo, spaudimo, užgulimo jausmas krūtinėje (akmuo ant širdies); pilvo skausmai ir virškinimo sutrikimai; energijos trūkumo jausmas, raumenų silpnumas, sausa burna, kvėpavimo sunkumai, kurie pasireiškia prabudus, miegant jų nėra; kartais atsirandantis pojūtis apie savo kūno funkcijų kontrolės sumažėjimą.

Pažinimo sferos sutrikimai: jausmas, kad „mirusysis yra kažkur netoli“, gali pasigirsti jo žingsniai, balsas.

Elgsenos problemos ir ypatumai: miego, apetito sutrikimai; „protingo“ elgesio stoka, užeinantys verksmo epizodai, labai dažnas kapinių lankymas, mirusiojo daiktų kaupimas.

Čia išvardinti sutrikimai pasireiškia nebūtinai visada ir visiems. Bet tai, kad panaši savijauta gali pasireikšti – normalu.

Gedėjimo etapai

1) Šokas ir susikaustymas, arba „nejautra“. Tai netekties išgyvenimas pirmas dienas po artimojo mirties. Vieni žmonės jaučiasi lyg „užšaldyti“, kitiems pasireiškia tai, ką priimta vadinti „isterijomis“. Labai sunku priimti artimo žmogaus mirties faktą, todėl pasireiškia reakcijos, kurios lyg uždaro praradimo jausmus iš karto po netekties ir paruošia žmogų palaipsniui priimti realų artimojo mirties faktą. Šoko fazė tęsiasi kelias dienas. Praėjus šokui ateina dvasinis skausmas.

2) Neigimas ir atsiribojimas. „Žinau, kad mirė, bet negaliu patikėti“. Labai skaudu ir sunku priimti artimo žmogaus mirtį. Pasąmonė, jausmai labai lėtai ir sunkiai įsileidžia žinią apie artimojo mirtį. Sieloje atsiveria didelė tuštuma, kurią anksčiau užpildė miręs artimas žmogus. Ši tuštuma – skausminga kaip žaizda. Todėl gali atsirasti laikina nemiga, dingti apetitas. Gedinčiam sunku ir gali nesinorėti rūpintis savimi, asmenine higiena. Gali atsirasti fantazijos apie mirusįjį, kaip apie gyvą – kaip jis/ji tuoj ateis iš darbo, tuoj paskambins. Akys gali ieškoti mirusiojo įprastose vietose, kur anksčiau jis būdavo, kai buvo gyvas. Sunku atlikti visus įprastus darbus. Apėmusi bejėgiškumo būseną žadina pyktį. Gali būti pikta jaučiant kitų pastangas per greitai nuraminti, erzins įvairūs netinkantys patarimai užsimiršti. Aplinkiniai pamirš jūsų netektį žymiai greičiau negu jūs. Gali norėtis užsidaryti nuo visų, atsiriboti. Žinoma, nebūtinai, kas čia parašyta, pasireišk. Bet kažką panašaus išgyvena dauguma žmonių.

3) Pripažinimas ir skausmas. Paprastai jis ateina praėjus 3–6 mėnesiams po artimojo mirties. Tai labai svarbus netekties išgyvenimo etapas. Netekties pripažinimas. Kai tai įvyksta, grįžta didesnė savikontrolė, visiška atsakomybė už savo jausmus. Kai sau pripažįstamas netekties realumas, pamažu grįžta jėgos. Tačiau netekties pripažinimas vėl pagilina skausmą. Todėl kartas nuo karto grįžtama į neigimo etapą. Tuštumos jausmas išlieka, bet jis tampa vis mažiau aštrus. Kaip žaizda, kuri gyja, gelia, bet aštriai nebeskauda.

4) Priėmimas ir atgimimas. Nublanksta klausimas – „kodėl tai atsitiko man?“ . Kyla kiti klausimai – „kaip man toliau gyventi be to, kuris mirė, kaip gyventi naujai?“. Gerų dienų būna vis daugiau negu blogų. Iškyla naujos gyvenimo užduotys – kaip gyventi toliau kitaip? Grįžta gyvenimo kontrolės jausmas. Susitaikymas su įvykusiū dėl netekties pasikeitimu atneša ir daug ramybės. Daug smulkmenų, dėl kurių anksčiau būdavo išgyvenama, iš tikrųjų tampa smulkmenomis ir nebeerzina. Atiranda noras kažką atnaujinti – fiziškai, aprangoje, aplinkoje.

Jei žmogus išgyvena netektį praeidamas visus šiuos etapus per 1–2 metus, jis grįžta į įprastą savo gyvenimo ritmą ir savijautą. Niekas niekada nepamiršta to, ką prarado. Netektis visuomet išlieka mūsų gyvenimo dalimi. Bet išgyvenus netektį, apie kažkada artimą ir mirusį žmogų jau įmanoma galvoti ramiai, prisiminimų nelydi buvęs skausmas.

Retai, bet būna ir kitaip. Kartais, dėl įvairių priežasčių, gedėjimas užsitęsia. Pavyzdžiui, prieštaringi, konfliktiški ar labai priklausomi santykiai su mirusiuoju padidina užsitęsusio gedėjimo riziką (Parkes C.M., Weiss R.S., 1983; cit. pagal Dyregrov A., 1989). Tai kas neišsakyta, neišspręsta esant gyviems, nesuvokti pykčio, nušivylimo, priklausomybės jausmai lieka nepabaigtu, nutrūkusiū dialogu. Šis dialogas virsta likusiojo gyventi vidiniu monologu ir gali užsitęsti, virsti savigrauža, savęs kaltinimu, nepakeičiamu trūkumo jausmu, o gedėjimas gali tapti patologiškai užsitęsusiū.

Verta atkreipti dėmesį į šį simptomų sąrašą, kuris vardijamas Bob Deits knygoje apie netektis. Šie simptomai – labai rimtas signalas, kad gedin-tysis vienas, be pagalbos neįveikia netekties krizės. Tokiais atvejais reikia kreiptis į gydytoją ar psichologą:

- 1) Jei ilgai, kelis mėnesius, negrįžta noras rūpintis savimi – pačiais būtiniausiais dalykais – maistu, poilsiu, miegu, higiena.
- 2) Kai nuolatos persekioja noras nusižudyti. Gedint, iš karto po netekties, gali atsirasti minčių apie savižudybę, tačiau paprastai jos greitai praei-

na. Tačiau jei taip neįvyko, ir noras nusižudyti stiprėja bei gimsta planai kaip tai padaryti – būtina kuo greičiau ieškoti specialistų pagalbos.

- 3) Užsitęsusi depresija – ji pasireiškia nuolatine, vienoda ir ilgai truncančia reakcija į netektį. Taip pat jei netektis neigiama, jausmai, susiję su netektimi neišgyvenami, apie mirusįjį kalbama kaip apie gyvą, jo daiktai neliečiami, iš jo kambario namuose daromas atminties memorialas, kuriame, neišbrisdamas iš praeities skausmo, užsidaro netekusysis.
- 4) Piktnaudžiuojama alkoholiu, raminančiais vaistais, vartojami narkotikai. Taip pat jei pasireiškia nuolatinis polinkis persivalgyti ar nebevalgoma.
- 5) Atsiranda psichikos sutrikimų, kurie pasireiškia nuolatinio nerimu ir įtampa, nevaldomu nuolatinio liūdesiu ir verksmu, apatija, ryškiai interesų susiaurėjimu; jei atsiranda nuolatinės haliucinacijos ir keistos, neįprastos sveikam žmogui mintys.

Prieš 10 metų netekau brangaus žmogaus – savo patėvio. *Kalbant apie žmogaus netektį norėčiau lyg ir pasipasakoti, lyg ir suprasti, kodėl taip yra. Jis man buvo daugiau negu tėvas, ir jo meilė, kuri vis dar yra širdyje, neleidžia man jo pamiršti. Kai man būna silpna, jaučiuosi lyg krizėje, aš dėl jo verkiu, nes man jo trūksta, aš norėčiau, kad jis būtų šalia, kad vėl galėtų mane apkabinti, kad leistų jį pajausti ir pan. (...) Net nežinau, ko klausti, bet man lig šiol skauda jo netektis, gal todėl, kad daugiau nepatyrčiau meilės rūpesčio... Vieną dieną važiauvau pas jį į kapines ir visą kelią, kol nuvažiauvau, kol sėdėjau prie jo kapo, aš kruvinom ašarom verkiau, aš nežinau, kaip man jį aplankyti, tvarkyti kapą, jei aš nepakeliu tos širdgėlos... Beje, jį nužudė ir jis mirė sekančią dieną po mano gimtadienio. Net nesuprantu, juk tiek laiko praėjo... ir artimieji sako, pamiršk tu jį, leisk žmogui ilsėtis, bet kad man neišeina, aš nenoriu ir negaliu... V.*

Atsakymas Nors nuo tada kai netekai patėvio, praėjo 10 metų, Tau vis dar labai skaudu, jauti nepakeliamą širdgėlą, negali ramiai aplankyti patėvio kapo. Netekti mylimo ir mylinčio žmogaus yra skausmingas išgyvenimas. Ypač tingai sukrečia staigi ir netikėta, juolab, smurtinė mirtis – rašai, kad Tavo patėvis buvo nužudytas po Tavo gimtadienio.

Suprantu, kad labai sunku susitaikyti su šia netektimi. Suprantu, kad Tau trūksta patėvio, trūksta rūpestio Tavimi. Ypač trūksta tomis akimirkomis, kai jaučiesi silpna ir būna sunku, kai reikia meilės ir paramos.

Rašai, kad nenori ir negali jo pamiršti, – pamiršti ir nereikia. Prisiminimai apie kartu praleistą laiką, apie meilę ir rūpestį, kuriuos iš jo gavai, visados bus Tavys. Jie liks Tavo žinojimu, kad tokie svarbūs dalykai pasaulyje yra, – Tu pati tai patyrei.

Kai prieš 10 metų išgyventa netektis aštriai skaudina ir dabar – išties, tai ilgas laikas. Panašu, kad yra dar kažkas, dėl ko Tavo netekties išgyvenimai, gedėjimas taip užsitęsė. Suprasti, kodėl taip ilgai Tavęs nepalieka šie sunkūs jausmai, manau, geriausiai padėtų psichologas. Patariu kreiptis ir pasitarti. O kai bus sunku ar nežinosi, kur ieškoti psichologo, skambink mums į „Jaunimo liniją“ tel. 8 800 28888. Tvirtybės Tau.

Iš gedėjimo į įprastą gyvenimą grįžtama tik *išgyvenus* netektį. Tai yra, per netektį reikia praeiti ir tai labai sunkus darbas, kurį visuomet geriau atlikti ne vienam, o dalinant su kažkuo savo skausmu ir liūdesiu. Tai normalu. Skausmo ir liūdesio esant netekčiai išvengti neįmanoma. Nerealu užsimiršti ar pamiršti. Gedėjime reikia išbūti, jį reikia išlaukti ir išgyventi. Vienintelis būdas išeiti iš netekties krizės sveikam – per skausmą. Tik taip gedėjimo skausmas praeis ir grįš normalaus gyvenimo jausmas. Tam reikia laiko.

Nepadeda ir skubotas bandymas užpildyti po artimojo mirties susidariusią tuštumą kitu ryšiu. Jei naujas prisirišimas, meilė kuriasi per greitai, ji sutrukdytų baigti gedėjimą dėl prarasto artimo žmogaus. Ir tai taps kliūtimi naujiems santykiams.

Pirmi metai po netekties – tai mokymasis išgyventi be to, ką praradome.

Antri metai po netekties atveria vienatvę ir tampa užduotimi, kaip toliau gyventi ir vėl jaustis laimingu naujai.

Neatsitiktinai įvairiose pasaulio religijose ir kultūrose gedėjimui skiriami 1–2 metai. Anksčiau žmonės gedėdami nešiojo juodus rūbus – tai primindavo be žodžių, kad šis žmogus gedi, kad jam reikalinga parama ir supratimas. Šiuolaikinėje visuomenėje gedėjimui laiko nėra. Šiuolaikinė visuomenė bėga nuo natūralaus ir neišvengiamo skausmo bei kančios išgyvenimo į veiklą, į apsimestinę gerą formą. Nes taip dabar priimta. Ką užmoka žmonės už šiuolaikinės besišypsančios, orientuotos į malonumus ir teigiančios „viskas visada gerai“ visuomenės normas, dar per retai susimąstoma.

KAIP PADĖTI NETEKUSIEMS

Aplinkiniams žmonėms visuomet lengviau, kai niekas greta neišgyvena skausmo. Natūralu. Netektį išgyvenęs žmogus dažniausiai orientuojasi į šią nerašytą taisyklę – tarp žmonių „būti geros formos“. Tai labai nelengva. Nes po netekties, ypač, jei ji įvyko neseniai, žmogaus vidinis gyvenimas, jo laikas eina visai kitaip negu anksčiau ir neatitinka išorinio gyvenimo nuotaikų, laiko ir reikalavimų tempo. Sunku gyventi su vienu turiniu ir krūviu viduje, o kitu – išorėje, sunku juos derinti ir elgtis taip, lyg nieko neatsitiko. Jei greta jūsų yra netektį išgyvenęs žmogus ir jūs norite jį užjausti, jam padėti, bandykite tai įsivaizduoti. Mažiau galvokite apie save – ar derės Jūsų dėmesys, užuojauta bei susirūpinimas, ar neįžeisite netekusiojo, ar neįskaudinsite primindami apie netektį? Nuoširdūs ir tikri supratimo bei palaikymo jausmai netekties situacijoje – visuomet laiku ir vietoje.

Ką reiškia padėti netekusiajam

Būti kartu ir klausyti. Išklausyti. Neretai liekant be atsakymų, kurie taip rūpi visiems, kurie neteko – ar galėjo kas nors dar padėti? Kodėl taip atsitiko? Kas būtų, jei ...?

Leisti ir padėti netekusiajam išgyventi netekties skausmą. Neskubėti guosti – kad viskas greit praeis, viskas bus gerai. Netektyje laikas eina kitaip, ateitis be mirusiojo dar neegzistuoja, juolab, neįmanoma patikėti, kad viskas bus gerai. Neskubinti laukiant rezultatų – greito „pagerėjimo“ po netekties.

Padėti mažinant mirties neigimą. Jei artimojo mirtis nepriimama ir neišgyvenama emociškai – nepraeina netekties skausmas. Nereikia vengti tokių žodžių kaip „mirtis“, „mirė“; jei nusižudė – tai žodžio „savižudybė“. Žodžiai, kurie atspindi realius įvykius tiesiogine prasme, padeda lengviau priimti realybę, greičiau susitaikyti su tuo kas atsitiko. Pvz., geriau sakyti: „jis mirė“, o ne „mus paliko“, „jis nusižudė“ o ne: „jis pasitraukė ar išėjo iš gyvenimo“.

Normalizuoti su netektimi susijusius išgyvenimus. Tai reiškia, kad normalu po netekties kartas nuo karto verkti, liūdėti, blogai jaustis. Normalu, kad gali pasireikšti laikini fiziniai, emociniai sutrikimai. Kai žinome, kad tai normalu, padėkime tai suprasti ir netekusiam.

Nieko, kas susiję su mirtimi, mirtį atnešusiu įvykiu bei netekusiojo veiksmais – nevertinti. Mirtis sukelia įvairiausių minčių ir jausmų artimiesiems ir aplinkiniams. Dažnai jų sumaištis ir intensyvumas gali įgauti kaltinančias, teisiančias, vertinančias formas. Gedintis labai jautrus bet kokiam vertinimui, ypač, kai kalbama apie buvusius santykius su mirusiuoju. Artimojo mirtį išgyvenęs žmogus dažniausiai linkęs kaltinti save – ką ne taip pasakė, ką ne taip padarė ar ko nepadarė. Jam liūdna, skaudu, pikta, kad nieko negalėjo pakeisti, kad liko be artimo žmogaus. Juolab, nereikia didinti šios jausmų sumaišties.

Išreikšti pagarbą ir patiems priimti tai kas vyksta. Jei galite, leiskite sau pabūti tuo, į kurį kitas žmogus gali atsiremti. Tačiau norint padėti netekusiam, reikia turėti laiko ir nuoširdaus noro padėti. Bet ir nedidelis palaikymas bei supratimas netekusiam – tai didelė atjauta ir didelė pagalba sunkiu netekties laikotarpiu.

Net nespėjau jam pasakyti, kad laukiuosi... Buvo šaltas ruduo. Vaikščiojome audringos jūros pakrante. Abu laimingi, jauni, įsimylėję... Atrodė, kad niekas negali tos laimės sugriauti. Tačiau aš suklydau. Tą patį šaltą rudenį jis mane paliko, pasitraukė iš mano gyvenimo visiems laikams. Liko tik nuotraukos, šaltas kapas ir neblėstantys prisiminimai mano širdyje. Negaliu normaliai gyventi, juk mano vardą kartodamas jis pasitraukė iš šio griūvančio pasaulio. Negaliu pamiršti jo rankų šilumos, akių spindesio, ramaus balso ir nuostabiausio pasaulyje juoko. Nesvarbu, ar jūs atsakysite į mano klausimą, man jau niekas nesvarbu. Man nerūpi psichologo pagalba ir visa kita. Išeičiau iš šio gyvenimo net nedvejojusi, bet negaliu. Juk savo įsčiose nešioju jo vaikutį. Jis mūsų meilės ir laimės vaisius. Nenoriu jo prarasti. Tik nežinau, kaip reikės pažiūrėti jam į akis, kai gims. Juk jis man primins jį...

Taip sunku gyventi be jo, Dieve, kaip sunku. Net nepėjau jam pasakyti, kad laukiuosi. Nieko jūsų neklasiu. Man geriau, kai rašau. Skausmas pasidaro šiek tiek lengvesnis...

Atsakymas Užjaučiu Tave. Labai norisi Tave palaikyti. Gyvenimas atsiuntė Tau itin didelį išbandymą. Suprantu, kaip Tau dabar sunku. Džiaugiuosi Tavo ištverme ir sprendimu pratęsti Tavo ir Jo gyvenimą Jūsų kūdikiyje. Tavo draugas mirė. Bet esi Tu, gims Jūsų kūdikis. Tu turi ko laukti. Taip, vaikutis visuomet Tau primins Tavo draugą, bet jis bus ir visiškai naujas žmogutis pasaulyje, kuris stebins ir džiugins Tave dar nepažintais jausmais ir gyvenimu. Jūsų gyvenimas nebus tik gyvenimas prisiminimais. Jūsų gyvenimas bus ir visiškai naujas gyvenimas. Rašai, kad nenori jokios pagalbos, psichologų. Bet neatmesk ir kitos pusės – esi tikrai verta labai didelės pagarbos, kad pakeli tokius sunkius išgyvenimus, esi verta visokeriopos paramos. Ir ne dėl to, kad esi silpna. Esi stipri. Tiesiog kiekvienas žmogus, kuriam teko išgyventi bent kiek panašius ir tokius dramatiškus įvykius, yra tikrai vertas palaikymo, ir kiekvienas Tavo draugas ar artimas žmogus tikrai nori Tau padėti. Neatstumk kitų gerumo ir noro Tau padėti šiuo sunkiu laiku. Tavo išgyvenimai ir skausmas per daug dideli, kad būtų laikomi užgniaužti ir neišsakyti, neišverkti. Tu nešioji naują gyvybę. Tu reikalinga jai, o ji padeda Tau. Jūsų abiejų laukia naujas ir dar nepažintas gyvenimas. Ištvermės Tau ir daug vilties!

Prieš metus žuvo mano draugas. *Atrodė, kad jau spėjau su tuo susitaikyti, bet dabar supratau, kad ne. Atėjo pavasaris, lygiai toks, kai jis dar buvo gyvas... Neseniai turėjau mylimą vaikina, jis mane paliko dėl kitos. Dabar nežinau, ką myliu, dėl ko gyvenu ir kodėl aš vėl puolu į depresiją. Prašau, padėkit man...*

Atsakymas Tikrai skaudžius išgyvenimus Tau teko patirti per pastaruosius metus. Nelengva susitaikyti su draugo mirtimi. Reikia nemažai laiko, kad praeitų vidinis skausmas, kad sumažėtų likęs tuštumos jausmas. Panašu, kad šį skaudžios netekties etapą Tu jau išgyvenai.

Tikriausiai, susitaikyti su netektimi Tau padėjo ir mylimas vaikinai. Bet dabar Tu išgyvenai naują netektį – rašai, kad jis Tave paliko. Juolab, rašai, kad „dėl kitos“. Taip, labai skaudu, kai mylimas žmogus randa kitą. Tai labai sunkūs išgyvenimai, todėl atsinaujina skausmas dėl draugo mirties, sugrįžo prisiminimai. Kiekviena netektis pažadina prisiminimus apie ankstesnes netektis, prisiminimų žaizdos kraštai išsilieja, ir tada tikrai gali pasimesti, kas ir dėl ko skauda. Tik žinai, kad skauda.

Tačiau, kad ir kaip sunku bebūtų, pamažu viskas vėl grįžta į savo vietas. Neskubink savęs ieškodama atsakymų į visus kylančius klausimus apie meilę ar savo gyvenimo prasmę. Žinai, žmogus pirmiausiai turi mokytis išgyventi dėl savęs. Leisk sau tai išgyventi, išbūti užplūdusiuose jausmuose, jei gali – pasidalink jais su kitais, kuriems gali tai patikėti. Taip pamažu viskas susidėlios, taps aiškiau. O dabar, pirmiausiai pasirūpink savimi kaip tik moki, leisk kitiems Tavimi pasirūpinti ir Tave palaikyti. Tik išgyvendama „dėl savęs“, pamažu vėl atrasi džiaugsmą būti su kitais.

Mirė mano vaikino tėvas, kaip jam padėti? *Tėvo jis nematė jau beveik metus, nes šis dirbo užsienyje. Bet labai jį mylėjo. Tai buvo vienintelis jam tikrai artimas žmogus. Ir dabar jam labai sunku. Jis net kartais prabyla apie savižudybę. Sako, kad be tėvo jis neištvers. Man baisu... Nenorėčiau jo prarasti, bet ir nežinau, kaip jam padėti. Ką man daryti?*

Atsakymas Mylimo ir svarbaus artimojo mirtis visada yra vienas skausmingiausių išgyvenimų. Sunku patikėti ir susitaikyti, kad nebėra žmogaus, kurį myli. Natūralu, kad

Tavo vaikinui labai sunku, kad jis kenčia ir liūdi netekęs mylimo tėvo. Savo vaikinui labai padėsi būdama šalia. Išklausk jį, leisk jam kalbėti apie tėvą, apie tai, kaip jis jaučiasi. Tavo palaikymas ir parama šiuo metu labai svarbi. Būk kantri. Reikės nemažai laiko, kol Tavo vaikiną susitaisys su tėvo mirtimi, kol aprims jo netekties skausmas. Rašai, kad jis neretai prabyla apie savižudybę. Išgyvenant artimo žmogaus netektį, kartais kyla minčių apie savižudybę. Nebijok kalbėtis su juo apie savižudiškas mintis, palaikyk jo ketinimą gyventi. Bet nesijausk atsakinga už viską. Tai, kad Tu taip rūpiniesi savo vaikiną – jau labai daug. Bet Tu negali visko už jį išgyventi. Tau taip pat dabar nelengva. Gali jaustis pasimetusi ir išsigandusi. Todėl svarbu, kad būtų žmogus, kuris ir Tave palaikytų, išklausk, su kuriuo Tu galėtum pasidalinti savo nerimu. Nepamiršk pasirūpinti ir savimi. Jei norėtum pasikalbėti apie viską, kas Tave slegia, paskambink mums į „Jaunimo liniją“.

Kas padeda netekus

Bob Deits knygoje „Gyvenimas po netekties“ rašo: „Susitaikykite su mintimi, kad netektys ištrinka visus, kad tai gyvenime neišvengiama.

Leiskite sau kalbėti apie netektį. Kalbėkite apie tai, ko netekote su kiekvienu, kuriuo pasitikite ir kuris pasiruošęs jus išklausti. Jei mirė jūsų artimas žmogus, nesigėdykite pasakoti, kaip įvyko mirtis. Jei aptiksite, kad kalbate apie tai daug kartų – tai normalu.

Jei mirė artimas žmogus – nesakykite – „išėjo, paliko“. Sakykite taip kaip yra – „mirė“. Garsiai, sau ir kitiems – kad išgirstumėte kaip tai sakote. Tai padės greičiau priimti mirties faktą.

Bandykite išlaikyti įprastą dienos, miego ritmą. Venkite raminti save alkoholiu ir vaistais.

Leiskite kitiems jus palaikyti ir užjausti. Dauguma žmonių nežino kaip tai pasakyti ar padaryti, bet tai nėra taip svarbu. Svarbu, kad jie yra šalia ir nori jums padėti. Pasakykite jiems tai.

Leiskite sau pykti. Net jei jums pikta ant viso pasaulio, ant Dievo, netrukdykite sau jausti šiuos jausmus. Nei pasaulis, nei Dievas nuo šių jūsų jausmų nenukentės, o jums reikia per juos pereiti.“

Ir dar keli žodžiai apie vaistus: netekties skausmą vaistais malšinti nerekomenduojama. Ši rekomendacija netaikoma tik tais atvejais, kai žmogus ir iki netekties išgyvenimo nuolatos vartojo būtinus jo sveikatai palaikyti ir gydytojo skirtus medikamentus. Jei taip nėra, bet dėl netekties išgyvenimo žmogaus būseną yra labai sunki, ir gydytojai nutaria, kad laikinai reikalingi psichotropiniai vaistai, tai jie turėtų būti skiriami neilgai vartoti, kad palengvintų sunkią būseną krizinio netekties išgyvenimo metu, bet *ne tokiais kiekiais, kad visiškai užslopintų netekusiojo nerimą ir širdgėlą*. Nerekomenduojama, kad vaistai pakeistų žmogaus būseną iki emocinio bukumo ir abejingumo. Nes taip užkertamas kelias netekties išgyvenimui, t.y. neišgyvenami kylantys jausmai, žmogus nepraeina gedėjimo etapų ir lieka lyg „užkonservuotas“ laikinoje ramybėje. Nuslopintas medikamentais nerimas, liūdesys, dvasinis skausmas labai sumažina žmogaus galimybę įveikti netekties krizę, – nes krizės įveikimas reikalauja tam tikro aktyvumo, kurį sąlygoja išgyvenamas nerimas. Šia prasme, jei įmanoma, geriau išgyventi sunkius netekties jausmus, o ne vartoti medikamentus, kurie sustabdo natūralų vidinį jausmų išgyvenimo „darbą“.

Prieš pusantrų metų išgyvenau klaikią vasarą... Nuo vėžio mirė mano draugės mama, tada dėl auglio mirė mano šuniukas (prie mano akių), po kiek dienų sužinojau, jog staiga mano močiutei ėmė po visą kūną plėstis vėžys ir kad jai liko nedaug laiko. Tada man atrodė, jog nebegali nutikti nieko blogesnio. Po mėnesio taip pat nuo vėžio mirė ir mano močiutės brolis, kuris mane be galo mylėjo, nes neturėjo savo vaikų. Buvo siaubinga. Ypač liūdėjau dėl savo močiutės, nes ji man reiškė labai daug. Aš buvau vienintelė jos anūkė mergaitė, taigi, daugiausiai laiko ji leisdavo su manim. Viskas aprimo, man jau nebe taip skaudu. Tikiu, kad kai mirsiu, susitiksiu su savo močiute, pamatysiu savo šuniuką ir senelį, kurio išvis dar nesu mačiusi, nes jis mirė, kai aš dar nebuvo gimusi. Todėl kartais, kai man nutinka kas nors blogesnio, aš pradedu verkti ir galvoti apie savižudybę, nes pasiilgau savo močiutės. Noriu vėl būti drauge, nes dar ir dabar ją beprotiškai myliu! Seniau mirti bijojau, o dabar kartais netgi laikiu savo mirties!

Atsakymas Suprantu Tavo skausmą netekus brangių žmonių, mylimo gyvūnelio. Sunku netekti artimųjų, išmokti gyventi be jų, o tuo labiau, kai nelaimės vaikšto ne po vieną. Tokiose situacijose kartais gali kilti minčių apie savižudybę. Iš kitos pusės, rašai, kad viskas aprimo, nebe taip skaudu. Panašu, kad pajutai, jog einant laikui skausmas sumažėja.

Rašai, kad močiutė Tau reiškė labai daug, kad jos brolis Tave be galo mylėjo. Jie buvo Tau artimi žmonės, kurių meilė palaikė ir stiprino Tave. Todėl suprantama, kad ir dabar Tau jų labai trūksta, ypač „kai nutinka kas nors blogesnio“. Kai sunku, ypač trūksta kažkieno supratimo, palaikymo. Panašu, kad dabar nutinkančios nelaimės Tavo atmintyje pažadina ir buvusias prieš tai. Užgriuvus joms visoms kartu, sunkiau išverti. Kai šiuo metu ištinka bėda, ar galėtum pabandyti apie ją galvoti tik kaip apie dabartinę nelaimę?

Gal tada išgyventum tik dėl to, kas įvyko dabar, o ne dėl to, kas nutiko per visą gyvenimą? Manau, tuomet būtų lengviau.

Natūralu, kad vis dar myli savo močiutę. Mylimi ir mus mylėję žmonės visada išlieka mūsų širdyse. Suprantama, kad pasiilgsti mylimos močiutės ir norėtum vėl su ja susitikti, deja... Tenka susitaikyti su mintimi, kad ji mirė, kad ir kaip skaudu tai būtų. Rašai, kad tikiesi sutikti artimuosius po savo mirties ir kartais mirties net lauki. Tačiau kas ir kaip mūsų laukia po mirties, mes nežinome. Laukti savo mirties tik dėl susitikimo su kitais anapus – pavojinga iliuzija. Pirmiausiai reikia nugyventi savo gyvenimą, su visais jo atnešamais išbandymais. Tavo artimieji yra gyvi Tavo širdyje, prisiminimuose, leisk jiems ir toliau ten gyventi. Žmonės lieka su mumis tol, kol juos atsimename.

O kai nutiks kas nors blogesnio, papasakok apie tai, kaip jautiesi tiems, kuriais pasitiki, kurie Tave supranta. Ir visada gali paskambinti į „Jaunimo liniją“. Linkiu Tau stiprybės ir noro gyventi!

NUSIŽUDŽIUSIŲJŲ ARTIMIEJI

Artimųjų pasirinkimai kartais pranoksta viską, ką galėjome įsivaizduoti blogiausio. Savižudybė. Ir ne todėl, kad jie nieko nemylėjo ar nebuvo mylimi. Jie tuo metu jautė ir suprato pasaulį *KITAIP*. Kodėl? Šis klausimas liks be atsakymo. Bet skausmas, su kuriuo liko tie, kurie buvo arti, vertas pagarbiausios užuojautos ir ramybę gražinančio atsako. Niekas nėra apsaugotas nuo tokios dramatiškos patirties. Bet kiekvienas, tai išgyvenęs, turėtų būti apsaugotas nuo tylėjimo, nesupratimo, gėdos, nesibaigiančio skausmo, kančios, kaltės, slegiančių jausmų sumaištis, – kad teko tai išgyventi.

Artimųjų – šeimos narių, draugų, kolegų, svarbių žmonių – savižudybė yra vienas skaudžiausių išgyvenimų ir gyvenimo sukrėtimų.

Nusižudė šeimos narys. *Rašau, nes noriu gauti patarimą. Mane ir mano šeimą ištiko baisi nelaimė. Aš žinau, kad išgyvensiu, žinau, kad išgyvens dar daug kas iš giminės, bet bijau, kad jo 15-os metų sūnui bus sunkiausia. Jis yra paauglys ir labai užsisklendęs, nors aš ir sugebu kartais ištempt iš jo kelis žodžius. Kiekvienam iš mūsų buvo 15 ir gal dar atsimenat, kaip buvo sunku prisiversti išsipasakot, o jei dar kas lenda su savo „debiliškais“ patarimais...*

Kaip prižiūrėti šį vaiką? Ką jam patarti? Juk jis neteko tėvo... ir kaip baisiai jo neteko... Atvesti jį pas psichologą?... Tai beveik neįmanoma... (pats vaikas neis). Kažką liepti jam padaryti aš negaliu (pati esu tik 5-iais metais vyresnė). Ir nebežinau ką daryti.

Taip pat būčiau dėkinga už trumpą nusižudžiusiųjų artimųjų programos aprašymą, nes mano motina beprotiškai kenčia dėl šitos netekties... Aš bijau vesti ją pas psichologą... nes ji ir pati greičiausiai neis... pabijojos, o ir tie kvaili nusistatymai...

Aš ir pati susipainiojau jausmuose ir nebežinau, ką daryti. Todėl prašau patarimo ir labai greitai atsakymo, nes manau, delsimas bus pražūtingas.

Atsakymas Artimo žmogaus savižudybė visada sukelia labai daug skaudžių išgyvenimų, užjaučiu, kad Tau ir Tavo šeimai teko tai patirti. Rašai, kad susipainiojai jausmuose ir nebežinai ką daryti. Iš tiesų, ištikus tokiai nelaimei, sumaištis ir skausmas – neišvengiami.

Rūpiniesi savo mama ir nusižudžiusiojo sūnumi. Rašai, kad kartais Tau pavyksta „ištempt iš jo kelis žodžius“ – tai yra gerai. Tokiomis akimirkomis svarbu, kad žmogus turėtų su kuo pasišnekėti, kad kažkas būtų šalia. Net jei giminaitis nedaug Tau pasako, svarbu, kad žino, jog yra žmogus, į kurį jis gali bet kada kreiptis. Neabejoju, kad Tavo rūpestis ir pagalba jam (o taip pat ir Tavo mamai) dabar labai svarbūs ir reikalingi. Tačiau neužmiršk ir savęs, Tau taip pat reikalingas palaikymas ir parama.

Paramos nusižudžiusiųjų artimiesiems esmė – kiekvienam išgyvenusiam šią itin skaudžią netektį reikia pasiūlyti pagalbą. Nusižudžiusio žmogaus artimieji lieka su skausmu, dideliu sielvartu, kaltės bei gėdos jausmais, ir daugybe neatsakytų klausimų, iš kurių pats sunkiausias – *kodėl* jis/ji taip pasielgė? Kad su šiais sunkiais jausmais ir mintimis būtų lengviau išbūti ir įkūrėme nusižudžiusiųjų artimųjų paramos grupę. Kiekvienas nusižudžiusio artimasis gali kreiptis į mūsų centro psichologus, kurie yra pasiruošę padėti išgyventi šią skaudžią netektį. Tokia pagalba yra nemokama. Kaip sakė vienas nusižudžiusio paauglio tėvas, išgyventi savo sūnaus netektį jam labiausiai padėjo susitikimas su kitais nusižudžiusiųjų artimaisiais.

Rašai, jog nelabai tiki, kad pavyktų savo mamą ir nusižudžiusiojo sūnų atvesti pas psichologą. Tačiau nepabandžius niekada negali žinoti. Bandyk įveikti ir savo baimę bei nerimą dėl vizito pas psichologus. O jei-gu pirmą kartą pabandytumėte nueiti visi kartu? Galbūt pamatę, kad ne Tu juos *vedi* pas psichologą, o Jūs visi kartu einate pagalbos, jiems būtų lengviau priimti paramą? Galų gale, jeigu Tavo artimieji dabar ir atsisakytų pagalbos, tai nereiškia, kad jie jos atsisako apskritai. Neretai būna, kad pagalbos ieškoti išdrįstama jau praėjus tam tikram laikui (pusei metų, metams) po savižudybės.

Parama nusižudžiusiųjų artimiesiems

Visi veiksmai, skirti padėti žmogui, bandžiusiam žudyti, parama nusižudžiusiųjų artimiesiems (Schneidman E. S., 1973) vadinami *postvencija*.

Nusižudžiusiojo artimieji – tai nusižudžiusiųjų šeimos nariai, bendradarbiai, bendramoksliai, draugai, mokytojai, pacientai; specialistai, teikusieji nusižudžiusiajam asmeniui pagalbą – gydytojai, psichologai, psichoterapeutai, psichiatrai, konsultantai, slaugės.

Pastaruju metu vis daugiau dėmesio, siūlant psichologinę paramą, skiriama ir nusižudžiusiųjų artimiesiems. Manoma, kad vidutiniškai po kiekvieno nusižudžiusiojo žmogaus lieka mažiausiai 5–7 savižudybės labai stipriai emociškai paveikti artimi žmonės.

Iki 1960 metų apie nusižudžiusiųjų artimuosius ir paramą jiems nei literatūroje, nei praktiškai nebuvo kalbama. Tik 1970 m. Los Andželo Savižudybių prevencijos centre buvo pastebėta, kad nusižudžiusių artimiesiems labai padeda galimybė kalbėti atvirai apie artimojo savižudybę. Buvo atliekamas tyrimas, vadinamas psichologine autopsija, kurio pagrindinis tikslas – surinkti išsamią informaciją apie velionio gyvenimą ir visas aplinkybes, kurios galėjo įtakoti jo savižudybę. Autopsija vykdoma ir kalbant su nusižudžiusiojo artimaisiais. Specialistai aptiko, kad šie pokalbiai turėjo ir terapinę reikšmę nusižudžiusiųjų artimiesiems – po šių neilgų pokalbių nusižudžiusiųjų artimieji vis dėlto jausdavosi geriau.

Amerikoje apie 1970 metus grupė psichoterapeutų, kurie patys išgyveno artimųjų savižudybes, pradėjo dirbti kartu paramos grupėje. Vėliau šios grupės darbas buvo aprašytas literatūroje. Taip JAV, o vėliau ir kitose pasaulio šalyse pradėjo plisti pagalbos nusižudžiusiųjų artimiesiems judėjimas.

Kaip ir kitų mirčių atvejais, dėl artimojo savižudybės išgyventai netekčiai būdingi 4 išgyvenimo etapai (Bowlby J., 1991):

- 1) *Šokas arba galima nejautra*: tęsiasi 1–7 dienos po savižudybės.
- 2) *Ilgesys, neviltis*: išgyvenami 2 savaites – 3 mėnesius. Per šį laiką baigiasi ir aktyvesnė aplinkinių parama netektį išgyvenusiam žmogui. Tačiau nusižudžiusiojo artimasis dar giliai išgyvena netektį, jam no-

rėtusi apie ją kalbėti, dažnai lankyti nusižudžiusiojo kapą. Tačiau socialinė aplinka jau riboja šiuos gedinčiojo norus – aplinkiniai nenoriai leidžiasi į kalbas apie nusižudžiusįjį ar apie gedinčiojo jausmus ir išgyvenimus. Aplinkiniai nori kuo greičiau „pamiršti“ įvykusią savižudybę ir su ja susijusius skausmingus išgyvenimus.

- 3) *Bejėgiškumas* (dezorganizacijos etapas): trunka iki 1–2 metų; pasireiškia fiziniai sutrikimai, psichologinės ir socialinės adaptacijos problemos.
- 4) *Persitvarkymas*: grįžtama į funkcionavimo lygį, kuris buvo iki netekties.

Kiekvienas žmogus, kurio artimasis nusižudė, išgyvena labai daug skausmingų jausmų, kurie dažniausiai yra prieštaringi, dalis jų, pavyzdžiui, pyktis ant nusižudžiusiojo, nusivylimas juo, slegia ir tuo, kad tai nėra „priimtini“ jausmai galvojant apie mirusiuosius ir ne kiekvienas juos leidžia sau išgyventi, juolab, pasidalinti šiais jausmais su aplinkiniais.

Emociniai nusižudžiusiųjų artimųjų išgyvenimai (Farberow N., 1992):

Stiprus netekties jausmas, lydimas liūdesio, sielvarto ir gedėjimo.

Kaltė ir pyktis dėl patiriamo bejėgiškumo jausmo – „nieko negalėjau padaryti, kad užkirsčiau kelią savižudybei“. Taip pat pyktis, kuris kyla dėl įsitikinimo, kad savižudis ignoravo socialines ir moralines, religines normas.

Gėda, kad giminėje, šeimoje įvyko savižudybė – dėl neigiamos visuomenės nuostatos.

Atstūmimo jausmas – nes tas, kuris nusižudė, nesitikėjo ar atsisakė – atstūmė artimojo pagalbą.

Apleistumo jausmas – nes kiekvienas nusižudžiusiojo artimasis jaučiasi paliktas.

Palengvėjimas – jei tas, kuris nusižudė, visaip sunkino artimųjų gyvenimą.

Galimas savižudiškų impulsų sustiprėjimas pačiam nusižudžiusiojo artimajam.

Nusižudžiusiųjų artimieji dėl jausmų sumaišties neretai jaučia, kad praranda sugebėjimą kontroliuoti savo gyvenimą ar net esą prie išprotėjimo ribos.

Visus nusižudžiusiojo artimuosius kamuoja pagrindinis klausimas – kodėl jis/ji nusižudė?

Tačiau *tai klausimas, kuris neturi atsakymo*. Nes savižudybė – daugiafaktorinis fenomenas, ir niekuomet negalima rasti vienintelės priežasties, kodėl žmogus nusižudė. Daugiausiai apie tai galėtų papasakoti tik tas, kurio jau nebėra – nusižudęs asmuo.

Apibendrinant dažniausiai pasireiškiančius jausmus – tai labai didelis nerimas, kaltė, liūdesys, sielvartas, gėda, pažeminimas, pyktis, sutrikimas. Šis skausmingai išgyvenamų jausmų sąrašas leidžia priskirti artimųjų savižudybę prie labai giliai traumuojančių žmogų veiksmų, prie sunkiausių netekčių atvejų.

Atskirai reikia paminėti itin skausmingą nusižudžiusiojo artimųjų išgyvenimą – tai prisiminimai apie tai, kaip atrodė nusižudęs asmuo, jo kūnas, įvykdžius savižudybę.

Nusižudžiusiojo kūno vaizdas. Prisiminimai

Tai labai sunkūs prisiminimai, kurie vargina tuos, kurie aptiko nusižudžiusiuosius arba pirmą kartą pamatė juos po nusižudymo. Ypač šie vaizdai kankina, jei nusižudžiusiojo kūnas buvo labai sužalotas ar kaip kitaip pasikeitęs. Su laiku šie vaizdiniai blanksta, netenka bauginančio emocinio fono, nebetrūkdo ramiai gyventi. Jei tokie vaizdiniai persekioja ir kelia didelę įtampą ilgiau negu kelis mėnesius, reikalinga specialistų pagalba.

Ne mažiau problemų išgyvena tie, kurie visai nepamatė nusižudžiusiojo po mirties – arba patys nepanoro tuo metu išvysti, arba, jei savižudžio kūnas po mirties nebuvo rastas ar kitaip neišliko – nes tai, kas nepamatyta, fantazijoje savo baisumu kartais pranoksta realybę.

Gedėjimas po artimojo savižudybės, kaip ir kitų netekčių atvejais, pasireiškia ir atsispindi įvairiuose lygmenyse: jausmų, fizinių pojūčių, pažintinių procesų, elgsenoje.

Sunkumai dėl reikiamos paramos

Dauguma artimųjų savižudybes išgyvenusių žmonių po netekties neieško pagalbos. Dažniausiai netektis išgyvenama ir paramos sulaukiama siaurame artimųjų rate. Pagalbos dažniausiai neieškoma dėl to, kad išgyvenamas gėdos jausmas, nes visuomenėje vyrauja įsitikinimas, nuostata,

kad būti nusižudžiusiojo artimuoju yra gėda. Savižudybės faktus dažnai bandoma nuslėpti dėl nerašyto socialinio „tabu“, kuris neleidžia kalbėti apie savižudybes.

Gedėjimo procese žmonės, jei ir kreipiasi pagalbos, tai dažniausiai ne iš karto, o po 0,5–1 metų, o kai kurie – ir praėjus keliems metams po artimųjų savižudybės.

Kaip siūlyti pagalbą, kurios niekas neprašo

Pirmiausiai padeda nuostata – žmonės nori pagalbos, tik yra pasimetę, todėl jos neprašo.

Reikia teikti nuolatinę informaciją apie tokios pagalbos reikalingumą – kad, pvz., pedagogai, moksleiviai, kiti nusižudžiusiųjų artimieji žinotų, jog gali tikėtis/kreiptis ir sulaukti pagalbos visais tokiais sunkiais atvejais.

Svarbu, kad būtų aiškiai informuojama, kur nusižudžiusiųjų artimieji gali rasti pagalbą.

Pagrindiniai pagalbos principai nusižudžiusiųjų artimiesiems:

1. Padėti nusižudžiusiojo artimajam priimti netekties faktą ir realybę, nes mirties faktas dažnai nepriimamas – „žinau, bet negaliu tuo patikėti“. Kalbant labai svarbu įvardinti aiškiai – „kad artimasis nusižudė“ – o ne „išėjo, paliko“ ar pan.
2. Padėti nusižudžiusiojo artimajam išgyventi dvasinį skausmą dėl artimojo savižudybės, nes:
 - jis neišvengiamas;
 - skausmo neišgyvenimas (nuslopinimas) veda į depresiją;
 - skausmo išgyvenimas padeda priimti mirties realumą.
3. Reikalinga atsargi medikamentų naudojimo taktika – per didelis medikamentinis jausmų nuraminimas ir slopinimas neleidžia išgyventi skausmo.
4. Svarbu teisingai informuoti nusižudžiusiojo artimąjį apie tai, kas jam rūpi, apie netekties ir gedėjimo išgyvenimų ypatumus, kad daug fizinių pojūčių, skausmingų išgyvenimų yra neišvengiami, bet praeinantys po tam tikro laiko.

5. Pagalba suvokiant, priimant ir kuriant naujus po netekties įvykstančius gyvenimo pasikeitimus, nes nusižudžiusiojo artimasis turi įveikti šias problemas:
- kai tenka prisitaikyti prie naujų gyvenimo pasikeitimų, sąlygų, kai nebėra nusižudžiusiojo asmens;
 - kai turi atsirasti nauji gyvenimo įgūdžiai – gyventi be nusižudžiusiojo;
 - kai vyksta adaptacija prie naujų socialinių vaidmenų (našlė ar pan.);
 - kai išgyvenama emocinė perorientacija – jausmai nusižudžiusiajam investuojami į naujus reikšmingus tarpasmeninius santykius.

Nusižudė geriausiai draugei labai artimas žmogus. Dabar ji ištisai verkia, liūdi, kaltina save ir pan. Nežinau, ką daryti, kaip jai padėti. Šiandien ji taip pat pradėjo kalbėti apie pasitraukimą... Labai bijau netekti draugės. Prašau padėkite, patarkite kaip ją paguosti, ką daryti...

Atsakymas Tavo draugė patyrė labai sunkų išgyvenimą. Artimo ir brangaus žmogaus mirtis, o ypač savižudybė, sukelia labai daug sunkių jausmų. Tai, kad Tavo draugė „ištisai verkia, liūdi, kaltina save“ yra pakankamai natūrali reakcija tokioje situacijoje. Taip reaguodama ji stengiasi įveikti šį skausmą.

Savo draugei gali padėti būdama šalia. Išklausk ją, paskatink išsikalbėti, išreikšti savo jausmus. Kiek gali, pasistenk priimti ją tokią, kokia ji dabar yra, su jos skausmu, neviltimi, ašaromis. Tavo palaikymas ir parama šiuo metu labai svarbi. Tačiau nesijausk asmeniškai visiškai atsakinga už viską, kas vyksta su Tavo drauge. Tu gali padėti tiek, kiek gali. Bet Tu negali visą laiką nuolatos būti su ja. Kitaip sutriks ir Tavo gyvenimas.

Pasikalbėk su drauge apie jos kaltės jausmus. Šis jausmas yra labai slegiantis, bet dažniausiai visai ne-

pagrįstas. Žmonės, kurie išgyvena artimojo savižudybę, neretai save kaltina. Tačiau niekas nėra atsakingas už kito (net ir brangaus) žmogaus pasirinkimą mirti.

Rašai, kad draugė pradėjo kalbėti apie savižudybę. Išgyvenant artimo žmogaus netektį kartais kyla tokių minčių. Nebijok kalbėtis su ja apie savižudiškas mintis, palaikyk norą gyventi. Žmonių, ketinančių nusižudyti, jausmai labai priešaringi, atsiranda noras pabėgti nuo nepakeliamo skausmo – nusižudyti, tačiau tuo pat metu išlieka ir troškimas gyventi.

Išgyventi šį sunkų laikotarpį Tavo draugei geriausiai padėtų psichologas. Taip pat Jūs abi galite skambinti į „Jaunimo liniją“, tel. 8 800 28888 ir pasidalinti savo išgyvenimais, skausmu, nerimu. Suprantu, kad Tau taip pat nelengva – būti su sielvartaujančiu žmogumi reikia stiprybės.

Mano draugė nusižudė. Aš jau irgi ant ribos. Ji nusižudė dėl manęs.

Atsakymas Labai sunku, kai nusižudo draugė. Tai didelė ir traumuojanti netektis.

Iš karto noriu pabrėžti, kad Tu tikrai nesi kalta (-s) dėl draugės savižudybės. Yra žinoma, kad savižudybė niekada neįvyksta dėl vienos priežasties. Tai yra daug sudėtingesnis reiškinys, turintis daug priežasčių, kurių galima ieškoti nusižudžiusiojo žmogaus asmenyje, jo gyvenimo istorijoje, jo aplinkoje. Kelias į savižudybę – tai ilgas procesas. Ir netgi, jei pats nusižudęs žmogus ar aplinkiniai taip kalbėjo, Tu negali būti savižudybės priežastimi.

Suprantu, kad Tau dabar kyla panašių minčių, kaip ir draugei – minčių apie savižudybę. Tai rodo, kaip nepakeliamai sunku Tau dabar susitaikyti su likusiais jausmais, draugės netektimi. Visgi rašai mums ir daliniesi savo mintimis. Lai ši nors ir maža viltis Tau pa-

deda eiti ir toliau. Normalu, kai tokioje sudėtingoje situacijoje žmogus ieško paramos pas psichologą, kuris padeda tai išgyventi. Psichologas gali padėti objektyviau įvertinti viską, kas atsitiko. Kalbėdama (-as) su psichologu geriau suprasi savo jausmus, sumažės nereali kaltė. Jei nežinai, kaip jį rasti, kreipkis į telefoninės pagalbos tarnybą, kur Tau galės suteikti šią informaciją.

Šiuo metu Tau svarbi ne tik profesionalaus psichikos sveikatos specialisto, bet ir artimųjų, šalia esančių žmonių parama, išklausymas ar tiesiog pabuvimas šalia. Leisk jiems sužinoti ir pajusti, kaip Tau sunku, suteik galimybę Tau padėti.

Gal Tau pasirodys, kad per toli žiūriu, sakydama, kad net ir šioje kančioje galima rasti prasmę, visgi noriu pacituoti Tėvo Stanislovo žodžius: „*Kančios relikvijų mums sako, kad daugiausia solidumo mūsų sėlai atneša kančios valandos. Kančia – ugnis, kuri mūsų gyvenime, mūsų buityje, mūsų aplinkoje išdegina viską, kas tuščia, menkavertiška, kas tėra tik šiaudai. Tie deginantys atsitikimai pamoko mus artimo meilės, taktiškumo, rimtumo. Kančia – tai kalto smūgiai į akmenį, po kurių ima ryškėti veidas.*“

Linkiu Tau daug stiprybės.

Noriu tik vieno! Pailsėti... Aš visai nežinau, ką man daryti... Geriausias kelias turbūt yra pasitraukti iš šio gyvenimo... Kaip mano tėvas. Mamai tai nieko nebūtų... Ji turi mano patėvį. O draugai, – tai tokių turbūt neturiu... Mano didžioji meilė dabar ligoninėje ir turbūt niekada nebegrįš... O aš bijojau jam prisipažinti, kol dar buvo laiko. Tas gyvenimas bevertis! Jis per sunkus man! Aš nemoku gyventi ir to nenoriu! Noriu nusižudyti, bet tik nežinau, kaip! Nežinau, kaip tai padaryti, kad ne taip skaudėtų... Man turbūt depresija... Bet nežinau visai, kas tai... Jau visą savaitę galvoju, kaip nusižudy-

ti! Gyvenimas paprasčiausiai ne man! Noriu tik vieno! Dingti nuo visų šitų žmonių...

Atsakymas Tavo laiške jaučiu daug skausmo ir nevilties. Rašai, kad Tavo mylimas žmogus ligoninėje ir nerimauji, ar jis iš ten sugrįš. Gyvenimas Tau atrodo per sunkus ir bevertis, norisi nuo visko pabėgti. Rašai, kad turbūt geriausias kelias būtų pasielgti taip pat, kaip pasielgė Tavo tėvas – nusižudyti. Tavo tėvas turbūt išgyveno daug sunkumų, tik jam nepavyko rasti tinkamos išeities gyvenant. Bet tik gyvenime galima ieškoti išeities. Savižudybė – ne išeitis, tai pasidavimas ir pasitraukimas. Išeitis galima tik gyvenime.

Rašai, kad nežinai kaip nusižudyti, kad „ne taip skaudėtų“. Neįmanoma nusižudyti taip, kad neskaudėtų. Nėra tokio nusižudymo būdo, kuris neatneštų skausmo Tau. Juolab – Tavo mirtis atneštų daug begalinio skausmo ir kančios Tavo artimiesiems.

Sakai, kad mamai „nieko nebūtų“, jeigu Tu nusižudytum, tačiau ar tikrai gali žinoti, kaip mama jaustųsi? Manau, kad ne – niekada negalime žinoti, kaip jaustųsi kitas, jei... O gal taip galvoti verčia nuoskauda, mamos dėmesio trūkumas, nes ji juk „turi Tavo patėvį“? Suprantu, kad Tau trūksta jausmo, jog Tavo mama turi ir Tave. Tau trūksta draugų. Bet ir juos, ir viską, ko Tau čia trūksta, gali viltis sulaukti, sutikti, sukurti tik čia – gyvenime.

Tačiau jaučiu, kad greta turi ir vilties, ir tikėjimo gyvenimu – juk rašai mums ir ieškai pagalbos. Klausiką daryti. Abejoti. Labai noriu palaikyti Tavo viltį ir ieškojimą kaip gyventi.

Suprantu, kad Tavo draugui, kuris dabar ligoninėje, nutiko kažkas blogo. Bandau įsivaizduoti, kaip Tau sunku, jei abejoji, ar jis sugrįš iš ligoninės. Tačiau Tu abejoji, ir lieka laukti, nes nežinai, kaip bus. Laukti nežinioje – vienas sunkiausių išbandymų. Tai, ko nepasakei jam anksčiau, gali padaryti ir dabar, net jei jo būklė labai sunki. Žmogus visada girdi širdimi.

Nelik ir toliau viena su sunkiais išgyvenimais, jausmais ir mintimis, paskambink mums į „Jaunimo liniją“ (8 800 28888). Galbūt „Jaunimo linijos“ savanoris padės Tau labiau suprasti save, padės įveikti šią krizę. Taip pat verta kreiptis pagalbos į psichologą.

Labai norėčiau, kad Tu išgirstum viską, ką norėjau pasakyti. Linkiu Tau kantriai ieškoti išeities – ir tik gyvenime!

NUTRŪKĘ RYŠIAI

Kai prarandame mums brangius ryšius – su gimtine, su artimaisiais, su draugais, su mylimaisiais, būna taip pat labai sunku. Nors viskas ir visi, su kuriais nutrūksta ryšys, lieka gyva, bet mumyse lieka laikina tuštuma. Tai tuštuma, kurią anksčiau užpildė šie brangūs mums ryšiai. Apsipratimui, susitaikymui su tokiais praradimais taip pat reikia laiko, kuomet liūdime ir ilgimės to, kas buvo, o dabar nėra. Nauji ryšiai atsiranda, tuštumą užpildo nauji išgyvenimai, bet ne iš karto.

Pasikeitimai

Bijau, kad klasėje manęs nemėgs, man baisu. Žadame kraustyti jau šį rudenį. Baisu net pagalvoti, kad teks vaikščioti po mokyklą vienai. Tame mieste absoliučiai nieko nepažįstu... Galbūt atrodys kvaila, bet man baisu.

Atsakymas Man tikrai neatrodo kvaila baimintis ir nerimauti prieš kraustantis į kitą miestą. Šie Tavo nuogąstavimai natūralūs ir suprantami. Neramu palikti savo miestą, mokyklą ir išvažiuoti gyventi ten, kur absoliučiai nieko nepažįsti. Kita vertus, juk nebūsi visiškai viena. Šalia Tavęs bus artimi žmonės, su kuriais gyvenai. Jiems greičiausiai taip pat neramu kaip ir Tau. Pradžioje bus labai svarbus tarpusavio palaikymas, kol priprasite prie gyvenimo naujoje vietoje. Be to, Tavo gyvenime daug kas keisis. Šios naujovės baugina, bet jos gali atnešti ir ne vieną džiugią akimirką bei praplėsti pažįstamų ir draugų ratą. Pirmosiomis dienomis bus nejauku ir nedrąsu. Visgi siūlau neužsisklęsti savyje ir nebijoti parodyti iniciatyvos bei noro bendrauti, tada atsiras ir žmonių, kurie Tau atsakys tuo pačiu.

Man kartais būna labai sunku, kai galvoju, kad likau viena. Kaip man viso šito atsikratyti, jeigu aš nieko nenoriu, kaip? Aš anksčiau gyvenau Ignalinoje, dabar visai neseniai atvažiavau į Šiaulius. Mane kankina begalinė širdgėla. Palikta didžioji gyvenimo meilė ir draugų nemažas būrys. Kiekvieną dieną vis tas pats ir taip toliau kartojasi, jaučiu savyje svetimą žmogų. Net ir eidama plačiom Šiaulių gatvėm jaučiuosi stumdoma visų nuo vieno kampo į kitą. Jau net pati nežinau, kas man, o visada buvau linksma ir su visais kartu noriai bendraurdavau. Viskas kitaip, viskas pasikeitė, aš niekur neinu, bijau gatvės, žmonių...

Kas liko iš mano begalinio linksmumo, aš jau net nesugebu apie tai galvoti. Daugelis žmonių man sako – priprasi, viskas bus gerai. Visi mano, kad tai dėl paliktos meilės ar draugų, bet taip nėra, tikrai pati tą žinau. Aš niekada nebūsiu tokia, kokia buvau. Mano nuomone, aš kritau į gilią depresiją. Jeigu ir taip, tai kaip man viso šito atsikratyti, jeigu aš nieko nenoriu, kaip? Viskas jau man atsibodo. Jau seniai nesijuokiau ir buvau laiminga. Žinau, kad šis laiškutis praslys lengvai pro jūsų akytes, nes turite labai daug darbo ir tokių laiškų gaunate per akis. Bet jeigu būtų galima, labai norėčiau sulaukti atsakymo. Didelis ačiū, kad mane išklausėte.

Atsakymas Išties, ką nors padaryti, jeigu nieko nesinori – sudėtinga. Bet leisk nepatikėti tuo ką sakai – kad nieko nenori – rašai, kad „jeigu būtų galima, labai norėčiau sulaukti atsakymo“ į savo laiškutį. Ir daugiau norų galima nujausti iš Tavo laiško – ir norą būti linksmam, ir laimingam, ir mylimam. Tau sunku dabar – nes atitolai nuo to, kas buvo mylima ir įprasta – nuo savo miesto, nuo draugų, nuo meilės. Išties, sunku greitai priimti kažką naujo, atsiverti naujiems žmonėms, kai tenka palikti tai, kas jau buvo brangu ir artima. Todėl natūralu, kad jauti širdgėlą ir liūdesį.

Turbūt nebebūsi tokia pati, kokia buvai. Būsi kito-
kia. Būsi žmogus, kuris išgyveno išsiskyrimą su bran-
giais jam dalykais, ir kurio gyvenimo patirtis praturtė-
jo žinojimu – ką reiškia prarasti, ką reiškia atrasti. Ir
tikrai svarbu, kad leistum sau dažniau pakalbėti apie
viską, ką išgyveni – su ankstesniais draugais, su nau-
jais, vertais pasitikėjimo žmonėmis.

Meilės praradimas

Mylėdami žmonės įsileidžia mylimuosius į savo širdis – į savo vidų. Ir jei
mylimieji mus atstumia, išduoda, palieka, lieka „sudaužyta širdis“.

Kodėl meilė tokia skausminga? *Nieko naujo Jums nepasakysiu. Mane
paliko vaikinai. Aš dėl visko pati kalta, aš veikli ir įsi-
jaučiau į vadovaujančios vaidmenį. Užteko jam pa-
sakyti „skiriamės“, ir mano gyvenimas apsivertė aukš-
tyn kojom. Negaliu aš be jo, aš taip karštai jį myliu,
kad tiesiog mirštu iš skausmo. Dabar Kalėdos, nebe-
turiu jėgų daugiau kentėti. Mano gyvenimas tapo pra-
garu, skausmas užvaldė visą kūną. Pasaulis juodesnis
už naktį. Kodėl meilė tokia skausminga?*

Atsakymas Tavo laiškas pilnas skausmo. Išsiskyrus su brangiu ir my-
limu žmogumi turbūt ir negali būti kitaip. Suprantu,
kad Tau labai sunku su tokiu skausmu išbūti – rašai, jog
nebeturi jėgų daugiau kentėti, o pasaulis atrodo juo-
desnis už naktį. Galbūt su šiuo Giedrės Beinoriūtės ei-
lėraščiu Tau šioje naktyje bus bent kiek šviesiau:

*Ką širdžiai veikt, Karaliau,
jeigu ne skaudėti
(juk, sako, ašaromis
ji tik nusiprausia).
Jai, sako, reikia leisti*

*kartais paliūdėti
Ir kokias tris dienas su ja
pavaikščiot apsiblausus.
Po to paimt
už rankos švarią širdį,
Saulutės rankšluosčiu
apgobti ir sušildyt
ir palydėt namo
širdužę mielą
darbuotis ir toliau
Svarbiausiam Skyriuj Sielos
kad dirbtų darbą:
jaustų, plaktų,
žiūrėtų, džiaugsmo,
kad visiems užtektų,
o kai pavargs –
kad pailsėtų,
kai susiteps –
kad vėl liūdėtų.
Ką širdžiai veikt, Karaliau,
jeigu ne skaudėti,
kai skauda,
jeigu neliūdėt,
kai liūdna..?*

Giedrė Beinoriūtė, Gediminas Storpirštis
„Laiškai Karaliui“ (Vilnius, Scena, 2003).

Juodas gyvenimas... Prašau, padėkite man kuo greičiau. Juodas gyvenimas... Nežinau, kas atsitiko... Aš visiškai nusi-vyliau gyvenimu. Aplink tik juodos spalvos. Kiek kar-tų žiūrėjau žemyn ir norėjau kristi į prarają, toli toli... Pamiřti visą skausmą ir pajusti laisvę. Viskas prasidė-jo nuo nesėkmės su vaikinu. Jis mane paliko ir nuo tada gal 2 mėnesius buvau kaip ne savo kūne. Verk-davau ir žiūrėdavau į tašką sienoje. Niekas manęs ne-domino, norėjau mirti, prasmegti į žemę. Po kiek lai-ko atsigavau, bet... Nepradėjau vėl džiaugtis gyveni-

mu. Dabar nepasitikiu vaikinais, nenoriu pamilti, tapau grubi, akiplėša ir agresyvi. Mama tik ir kartoja, kokia aš bloga, tėtis iš manęs šaiposi nemaloniais žodžiais ir t. t. Kartais, viską prisiminus, darosi skaudu, nemalonu ir tiesiog norisi mirti... Prašau padėkit man kuo greičiau, nes vieną dieną aš paliksiu šį juodą gyvenimą...

Atsakymas Esi nusivylusi, įskaudinta, pyksti. Išgyvenai išsiskyrimą su mylimu žmogumi. Suprantu, kad Tau labai skaudu ir liūdna. Panašu, kad nors ir praėjo nemažai laiko, Tavyje vis dar gyvas skausmas ir prisiminimai apie išsiskyrimą. Tokiais atvejais tikrai sunku susitaikyti su pradimu, tenka daug iškentėti, kol grįžta džiaugsmas gyventi. Po išsiskyrimo nereikia stengtis kuo greičiau pamilti kitą žmogų, daug svarbiau nelikti vienai su kylančiais jausmais apie netektį. Kai pasidalini savo mintimis ir jausmais, palengvėja, geriau supranti, kas Tavyje vyksta. Pabandyk pasikalbėti apie tai, kas Tave slegia, su žmonėmis, kuriais pasitiki.

Atrodo, kad vėl džiaugtis gyvenimu Tau sunku ne tik dėl išsiskyrimo su vaikinu, bet ir dėl įtemptų santykių su tėvais. Rašai „norėjau kristi į prarają, (...) pajusti laisvę“ – bet prarajoje laisvės nerasi. Praraja yra praraja. Suprantama, kad norisi pabėgti nuo savo skausmo. Gali pabandyti apie tai pakalbėti ir su psichologu. Svarbiausia – nebėk nuo savęs ir nuo savo skausmo. Tik gyvendama aptiksi, kad aštrus netekties skausmas pamažu praeina, kad grįžta džiaugsmas ir pasitikėjimas.

Niekaip jos negaliu pamiršti. *Mane paliko mergina, su ja draugavau 4 metus ir dabar niekaip negaliu jos pamiršti... Jau pradėdu manyti, kad niekada nebegalėsiu ką nors mylėti... Negaliu pamiršti, naktimis nemiegu! Gal man pradėti vartoti kokius raminančiuosius? Nebesinori ir gyventi!*

Atsakymas Išsiskirti, išgyventi jausmą, kad Tave paliko, nėra lengva. Reikės nemažai laiko ir jėgų, kol sumažės Tavo skausmas. Viskas, ką rašai, labai suprantama, kai palieka artimas žmogus – negali jos pamiršti, nemiegi, kykla mintys, jog niekada nieko nebepamirsi.

Bet gal neverta skubėti viską pamiršti ir iš karto ieškoti kitų artimų ryšių? Gal visai prasminga priimti tuos išgyvenimus ir išbandymus, kuriuos Tau siunčia gyvenimas? Juk tokiame išbandyme, kaip nutrūkę santykiai ir sugebėjime išgyventi šią krizę, slypi ne tik begalinis skausmas, bet ir galimybė tapti stipresniam, brandesniam, o ateityje – sukurti tvirtesnius ryšius.

Nenoras gyventi atspindi Tavo skausmą ir bejėgiškumą šioje situacijoje. Tokios mintys – ne išeitis. Nebijok paprašyti pagalbos, jei gali – pasidalink savo skausmu su Tau artimu žmogumi, kuriuo pasitiki, kuris neliktų abejingas Tavo jausmams. Pasidalinus savo skausmu, jo lieka mažiau ir jį tampa lengviau pakelti.

Į klausimą, ar pradėti vartoti raminamuosius, gali atsakyti tik gydytojas. Tiesa ir tai, kad nuo meilės vaisių nėra. Susitikęs su psichologu galėtum pasikalbėti apie išsiskyrimą su drauge, apie tai, kaip atgauti ūpą gyventi, ką daryti, kad geriau miegotum.

Buvom ideali pora, kol neatsirado ji.... Kaip man gyventi toliau?

Aš jį praradau. Aš nenoriu gyventi... Man nuo visko bloga, visas pasaulis neteko spalvų. Nerandu sau vietos. Man negera... Kaip gyventi toliau?

Atsakymas Kai palieka mylimas žmogus, būna labai sunku, negera, pikta, kartais net gali nesinorėti gyventi. Netekti visuomet labai skaudi. Svarbiausia tokiu metu neužsisiklęsti, nepasiduoti nusivylimui nors ir būtų labai sunku. Nepamiršk ir neatsisakyk tų dalykų, kurie iki tol buvo svarbūs: draugai, mėgiamas darbas ir poilsis. Tai palengvins išgyvenimus, padės įveikti slogias mintis.

Neatsisakyk norinčių Tave palaikyti žmonių dėmesio, kai išgyvename sunkumus geriausia paguoda tampa šalia esančiųjų draugiškumas ir galimybė pasidalinti savo išgyvenimais. Nesupyk, bet apie buvusius santykius su vaikinų kalbi ne be idealizacijos. Tačiau tokiais atvejais tenka pripažinti ir tai, kad esant idealiems santykiams, „ji“, ko gero, nebūtų atsiradusi. Santykiai, meilė – labai sudėtingas dviejų žmonių bendravimo dalykas ir, deja, nebūtinai amžinas. Taip jau yra. Kartais reikia daug iškentėti ir išgyventi, kol gimsta abipusiai tvirtas ir patikimas dviejų žmonių ryšys. Linkiu Tau daug kantrybės ir vilties.

Jis paliko mane dėl mano geriausios draugės. Aš nežinau, ką man daryti. Šiandien išsiskyriau su vaikinų, kurį labai myliu. Man atrodo, kad žemė iš po kojų slysta ir kad aš tuoj nukrisiu į beribę bedugnę... Aš nežinau, ką man daryti, kadangi jis buvo mano gyvenimo prasmė. O SKAUDŽIAUSIA – jis paliko mane dėl kitos, dėl mano geriausios draugės – va čia ir yra skaudžiausia... Kaip taip – ji man vis kartodavo, kad mano išdavystės niekada neatleistų, o ką dabar pati padarė?... Kaip man dabar jaustis, kaip aš toliau turėsiu gyventi? NIEKADA AŠ TO NEPAMIRŠIU... Kaip ji taip galėjo su manimi pasielgti? O aš dar ją vadinu geriausia drauge... Ką, gal ji galvoja, kad aš kokia geležinė, kad aš galiu viską išverti?

Atsakymas Visada labai sunku, kai prarandi vienintelę savo gyvenimo prasmę, kuria Tau tampa kitas žmogus. Žemė, kuri stovi ne po Tavo kojomis, o po kito – jam pasitraukus, slysta. Panašu, kad Tu jau sužinojai, kaip sunku, kai paskiri savo gyvenimo prasmę kitam žmogui, ir kaip skauda, kai jis jos atsisako. Esi įskaudinta, pasimetusi, pyksti ant draugės – gal net labiau negu ant vaikino. Tavo jausmai suprantami ir natūralūs tokioje situacijoje. Skaudūs dalykai neužsimiršta, tačiau su laiku nustoja būti tokie skausmingi, netgi suteikia stipry-

bės ir brandumo, leidžia kitaip vertinti draugystę, artimus santykius, kas iš tikrųjų yra Tavo gyvenimo prasmė, kaip padaryti, kad ji nebūtų visiškai priklausoma tik nuo kito žmogaus, o liktų su Tavimi visais gyvenimo atvejais.

Klausi, ką daryti dabar, kaip išgyventi šį laikotarpį, išverti skausmingus jausmus? Tai nelengva, nes šį laikotarpį reikia tiesiog išgyventi. Neužsidaryk savo skausme viena, pasidalink savo išgyvenimais su žmonėmis, kuriais pasitiki – bus lengviau išverti ir atsigauti.

Linkiu Tau stiprybės.

Jaučiuosi išduota žmogaus, kuris man sakė šventai „myliu“. Mes draugavome tik platoniškai 3 mėnesius. Jis nė karto neužsiminė apie norą pasimylėti, bet prašė bučinių... Taip malonu žinoti, kad tave gerbia. Aš jaučiau, kad jis nerimauja dėl mano jausmų jam, ar aš išties jaučiu jam meilės jausmą. Aš gilumoje jaučiau, bet nenorėjau dar atsiverti, norėjau tik įsitikinti jo tikrumu... Visada skambinęs, nustojo skambinti ir į mano kelis skambučius neatsiliepė. Neturėjau jėgų kovoti su ambicijom ir viską išsiaiškinti. Tyliai kenčiu atstūmimą. Nuo tos dienos kasdien kokią valandą pravirkstu ir negaliu niekaip nusi raminti. Gal pusės metų ašarų pakaks? Gal tikrai kada nors tos ašaros pasibaigs? Santykiai su juo man rodė patikimą draugystę ir vis dar negaliu suvokti žmogaus, taip išmintingai kalbėjusio apie gyvenimą.

Labiausiai aš nenoriu sutikti, nes žinau, kad nemokėsiu prakalbėti. Stebuklas būtų, jei jis pats pajustų savo kalnę, aš būtinai atleisčiau. Kaip išgyventi lengviau skausmą? Ačiū jums, Rasa.

Atsakymas Bandai suprasti, kas atsitiko, kodėl vaikinai, kuris kalbėjo apie meilę, staiga dingo. Tyliai kenti... Norisi Tau priminti seną, galbūt jau girdėtą, visgi tikrą ir veikiančią tiesą, kurią kartais pamirštame. Skausmą tikrai yra lengviau išgyventi, kai esi ne viena, kai gali juo pasidalinti su kitu žmogumi, kuriuo pasitiki. Skausmu pa-

sidalinti galime kalbėdami, pasakodami apie kylančias mintis, jausmus, prisiminimus. Ir verkti galima tiek, kiek norisi, kol skauda.

Turbūt sunku, kai santykiai nutrūksta taip neapibrėžtai, tyloje. Atrodo jūsų santykiuose buvo nemažai nutylėjimų: Tu nedrįsai pasakyti apie savo jausmus, jis tiesiog nebepaskambino, nedrįsai to išsiaiškinti, o dabar baisu būtų ir susitikus prakalbėti. Tikrai sunku suprasti kitą, kai nieko tikro nežinai apie jo veiksmų motyvus, kai gali tik spėlioti. Daug neaiškumo, visgi suprantu, kad jautiesi atstumta, sunku išgyventi šį neapibrėžtumą. Panašu, kad dabar vis dar turi vilties, kad „jis pajus savo kaltę“. Galbūt Tau galėtų padėti ir aiškumas. Visų pirma, tai padėtų žinoti, kaip yra iš tiesų (net jei ši tiesa skauda), taip pat turėti realius lūkesčius. Suprantu, kad dabartinėje situacijoje, kai jis tiesiog dinga ir neatsiliepė į Tavo skambučius, reikia jėgų peržengti ambicijas ir toliau bandyti suprasti, kas atsitiko. Tai, žinoma, nėra lengva. Šioje vietoje ir tenka rinktis kam skirti savo jėgas – ar prasmingiau tyliai kentėti neapibrėžtumą, ar įveikti savo ambicijas ir laimėti daugiau aiškumo?

Kaip atsikratyt tų jausmų? Jaučiuosi beviltiškai... Seniai su juo išsiskyrčiau, o jau penktą naktį iš eilės sapnuoju jį... Nenustojau apie jį galvot... Kaip atsikratyt tų jausmų? Gelbėkit, maldauju...

Atsakymas Nepaisant to, kad atrodo, jog išsiskyrimas buvo jau seniai, girdisi, kad Tau ši netektis vis dar gyva. Suprantu Tavo neviltį, kai laikas eina, o slegiantys jausmai ir mintys niekur nedingsta. Visgi tai rodo, kad dar reikia laiko ir gal kiek kitokio buvimo su savo jausmais. Jaučiu kaip stipriai nori jais atsikratyti, turbūt šio išsiskyrimo išgyvenimas Tau tikrai labai sunkus. Paradoksalu, tačiau šis Tavo noras gali labiau kliudyti nei padėti. Jausmų atsikratyti gali vieninteliu būdu – iki galo

juos išgyvendama, neslopindama, nebėgdama. O tam reikia nemažai laiko. Psichologai teigia, kad atsigavimui po išsiskyrimo reikia maždaug metų, o kartais gali prireikti tiek pat laiko, kiek truko santykiai. Taigi laikas yra labai individualus, ir tai, kad seniai išsiskyrėte, nereiškia, jog nebegali ir nebeturi jausti... Visiškai išgyventi ir palengvinti slegiančią jausmų naš-tą padeda ir pasidalinimas. Kiek suprantu, dabar su savo mintimis ir jausmais esi viena: viena sapnuoji, viena galvoji. Jei išgyvenimais dalintumeisi su artimu žmogumi, kuriuo gali pasitikėti, jie greičiau taptų lengvesni ir mažiau slegiantys.

Profesorius psichiatras A.Beisser, didžiąją gyvenimo dalį praleidęs dėl paralyžiaus neįgaliųjų vežimėlyje, rašo, kas jam padėjo išbūti su savo sunkiais jausmais: „*Aš nesikoviau su jausmais, o tiesiog įsileidau juos į save lyg pats juos būčiau pasirinkęs, tada galėdavau pajusti malonumą ir dažnai atsitikdavo stebinantys dalykai. Galiausiai skausmas manęs taip smarkiai nebekankino.*“ (Beisser A., „Skrydis be sparnų. Praradimų, negalios ir išgijimo apmąstymai“; VU Specialiosios psichologijos laboratorija, 2004)

Negaliu jos pamiršti jau 3 metus... *Nors jos nemačiau jau 3 metus, bet laikas nuo laiko nei iš šio, nei iš to iškyla prisiminimai apie ją, apima liūdesys ir didžiulis noras pamatyti ją...*

Nebežinau, kaip man ją pamiršti, nes su susitikti neturiu jokios galimybės, ji persikraustė po to, kai mes išsiskyrėm. Mėginau ieškoti, bet nieko neišėjo.

Atsakymas Visiškai pamiršti žmogaus, su kuriuo išsiskyrei, neįmanoma ir nereikia. Ši mergina buvo svarbi Tavo gyvenimo dalis, jei ir po trejų metų galvoji apie ją ir nori vėl pamatyti. Natūralu, kad prisimenant svarbų žmogų, su kuriuo išsiskyrei, Tau kyla liūdesys. Neskubėk jo užgniaužti, bet tuo pačiu apsidairyk – kas vyksta

Tavo gyvenime dabar? Į praeities prisiminimus dažniausiai grįžtame tada, kai liūdina tai, kas vyksta dabar. Kai *dabar* nepavyksta užmegzti naujų artimų ryšių, kai nesiseka užpildyti savo gyvenimą *dabar* įdomiais ir svarbiais įvykiais. Ir sugebėjus tai padaryti, kai dabartinis gyvenimas tampa pilnesnis, praeities prisiminimai nebetrūkdo gyventi.

Skyrybos

Šeimos ryšiai yra šeimą palaikanti jėga ir energija. Jos dėka šeima gyvuoja. Tačiau ta pati energija įjungia ir konfliktus (Joseph C. Zinker, 1994). Į šeimos gyvenimą kiekvienas jos narys įdeda labai daug jausmų, jėgų, lūkesčių, vilčių. Ir kai šeima pradeda griūti, į jos gyvenimą įdėti jausmai sumindomi, žmogus jaučiasi atstumtas, nelaimingas. Jis praranda – tai ką mylėjo, kūrė, puoselėjo – savo šeimą.

Kai žmonės skiriasi, miršta ne žmogus, o šeima, t.y. santykiai ir svajonės, kurie gimė vedybų dieną. Ir nesvarbu, kas inicijuoja skyrybas – abu sutuoktiniai išgyvena santuokos mirtį. Visi besiskiriančios šeimos nariai išgyvena netektį. Sielvarto etapai lygiai taip pat pasireiškia ir susiduriant su santuokos baigtimi (Medard Laz, 2004) – tai ir neigimas, ir pyktis, ir derėjimasis, ir susitaikymas, ir priėmimas.

Skyrybas labai skaudžiai išgyvena vaikai. Kai skiriasi tėvai – miršta jų santuoka. Tai labai skaudu netektis. Tačiau suaugusių žmonių pasaulis turi daugiau atramos taškų – darbas, draugai, tikėjimas, kūryba, kiti prasmingi užsiėmimai, viltis rasti naują artimą ryšį. Nors iš karto po skyrybų daug kam sunku ir juos atrasti. Vaikams skyrybų metu griūna visas tėvų duotas ir sukurtas pasaulis, kuriame jie išaugo. Jo negalima pakeisti jokiais kitais ryšiais. Galima tik pasirūpinti, kad vaikas liktų su jausmu, jog yra ir liks mylimas, kad turi ir turės abu tėvus, nors ir gyvensiančius dabar atskirai. Kad patikėtų, jog pasaulis yra platesnis, negu tik tėvų pasaulis ir kad pajustų, jog jame galima gyventi. O vaiko širdyje tėvai vis tiek išliks kartu. Šis vaiko jausmas vertas didžiausios pagarbos.

Mano tėtis išėjo gyvent pas kitą moterį. *Aš pykstu ant visų, nenoriu eiti į mokyklą, kaip man pasakyt tėčiui, kad nekenčiu jo, nors mylėjau ir tebemyliu jį?*

Atsakymas Įsivaizduoju, kaip Tau skaudu dėl to, kad tėtis išėjo. Natūralu, kad Tu pyksti ant tėtės, tuo pačiu metu jį ir myli. Būna, kad tam pačiam žmogui vienu metu jaučiame prieštarigus jausmus. Geriausią būdą, kaip apie tai pasakyti tėčiui, tu turbūt rasi pati (-s). Svarbiausia, pasakyk jam atvirai, kaip jautiesi, – kad Tau skaudu, sunku, bet kad Tu jį ir labai myli. Leisk savo mylinčiai daliai išgirsti ir tai, ką pasakys tėtis. Tai padės geriau suprasti, kaip yra tėčiui, kaip jis jaučiasi.

Tavo pyktis ant visų šiuo metu yra suprantamas. Kai kas nors mus įskaudina, būna, kad pykstame ant viso pasaulio... Svarbu, kad ilgai nelaikytum to pykčio savyje. Išsakyk jį konkrečiau – ant ko ir dėl ko pyksti. Pykčio sumažėja, kai papasakoji apie jį žmonėms, kuriais pasitiki. Ir visada gali paskambinti į „Jaunimo liniją“. Čia atsilies pasiruošęs Tave išklausyti žmogus.

Kaip sutaisyti tėvus? *Mano tėvai išsiskyrę. Jie pykstasi. Ką man daryti, kad juos sutaisyčiau?*

Atsakymas Suprantu Tavo norą sutaisyti tėvus. Tačiau Tavo tėvai yra du suaugę žmonės, kurie patys aiškinasi savo santykius, priima sprendimus apie tai, kaip jiems gyventi. Tikrai sunku ir skaudu, kai tėvai pykstasi, išsiskyrė. Tai pakeitė ir Tavo gyvenimą. Bet svarbu, kad suprastum, jog ne nuo Tavo elgesio priklausė ir priklausos tėvų santykiai bei konfliktai, jų skyrybos. Tai – tėvų sprendimas ir atsakomybė. Bet, deja, vien nuo Tavo pastangų negali atsirasti ir taika tarp jų. Jei tėvai ir toliau pyksis, visuomet prisimink – jie sprendžia savo santykius taip, kaip tuo metu sugeba. Ir nors jie išsiskyrė – Tu su jais neišsiskyrėi ir turi abu Tėvus.

Aš esu įsitikinęs, jog galiu juos sutaikyti. Pykstasi mano tėvai. Ką man daryti, kaip juos sutaikyti? Visi rašo, kad „tu negali pakeisti tėvų likimo, ką jie nuspręs, taip ir bus“, čia yra visiška nesąmonė. Aš esu įsitikinęs, jog galiu juos sutaikyti. Manau, jei nepadės žodžiai, aš galiu tai padaryti atimdamas sau gyvybę, tada jie padėtų vienas kitam išsiverkti ant peties ir vienas kitam išsiguostų. Vieną kartą taip jau buvau sugalvojęs, tačiau pasuktinę minutę šovė mintis: ką aš darau? Galbūt dar yra kokių būdų jiems sutaikyti. Šiuo metu galvoju, galbūt jiems reikia užsakyti staliuką restorane su muzika ir žvakėmis, o po to viešbučio kambarį, taip atnaujinti jų jausmus vienas kitam. Bet jei tai nepadės....

Padėkite man...

Atsakymas Skaitydama Tavo laišką pajutau, kaip stipriai Tau skauda, kaip baisu, kad tėvai gali išsiskirti, kaip Tu nori, kad jie sutartų. Ir tapo labai neramu dėl Tavęs. Neramu dėl Tavo įsitikinimo, kad tikrai gali juos sutaikyti. Pyksti skaitydamas, kad negali pakeisti tėvų likimo. Labai nesinori Tavęs nuvilti, bet tiesa tokia, kad mes visi esame ne visagaliai ir negalime pasukti kitų likimų taip, kaip mums norisi. Turime savo galios ir atsakomybės ribas. Ne viską galime pakeisti, kad ir ką darytume. Taip pat noriu pasakyti, kad net, jei tėveliai išsiskirtų, jie išsiskirtų vienas su kitu, bet ne su Tavimi. Tu visuomet juos jungsi, kaip jų vaikas, nes jie – Tavo tėvai.

Labiausiai neramu dėl Tavo idėjos sutaikyti tėvus atimant sau gyvybę. Tai visiškai netinkamas sutaikyimo būdas. Tai būtų panašiau į beprasmišką kerštą tiems, kuriuos tu myli. Bet jei Tu myli savo tėvus, argi Tu nori, kad jie kentėtų? Atėmęs sau gyvybę ne tik neteksi galimybės būti su savo tėvais, bet ir nežinosi, kaip toliau klostysis jų likimas, negalėsi jiems padėti, kai jiems to reikės iš tikrųjų. Suprantu, kaip Tau dabar sunku, kaip trūksta šilumos, darnos, saugumo namuose. Tavo atsakomybė dabar – bandyti suprasti *abu* savo tėvus, geriau suprasti save ir mokytiis ištvėringai išbūti šioje šeimos krizėje, kuri kilo ne dėl Tavęs.

Yra tokia išmintinga malda: „Dieve, suteik man iš-
tvermės ramiai priimti dalykus, kurių aš negaliu pa-
keisti; duok jėgų ir drąsos keisti tai, ką turiu ir galiu
pakeisti, bei suteik man išminties ir padėk atskirti vie-
ną nuo kito.“

Linkiu Tau priimti ir susitaikyti su dalykais, kurių
pakeisti Tu negali. Bet Tu gali labai daug kitų dalykų –
gali geriau suprasti savo tėvus ir save, gali ir turi išlikti
šioje sunkioje situacijoje gyvas, galintis ir mokantis gy-
venti. Linkiu drąsos ir keičiant savo įsitikinimus!

Jei vėl bus labai neramu – būtinai paskambink
mums į „Jaunimo liniją“, bandysime toliau kartu ieš-
koti išeičių.

Išsiskyrimai su vaikais

Atrodo, mūsų visuomenėje jau turime ir naują problemą. Bent jau tiek
naują, kad jos mastai verčia nerimauti. Tėvai išvažiuoja dirbti į užsienį ir
palieka vaikus – keliems mėnesiams, metams. Ne, šie tėvai neketina visai
palikti savo vaikų. Jie palieka juos laikinai – giminėms, seneliams. Daž-
niausias paaiškinimas vaikams: „Reikia pinigų. Tėveliai uždirbs pinigų ir
sugrįš. Ir tada tu visko turėsi, ko tik panorėsi“. Tačiau vaikui reikia tik
tėvų. Šie aiškinimai apie pinigus nešildo, neguodžia ir neramina. Jokie
pinigai negali atstoti vaikams tėvų šilumos ir buvimo šalia. Be tėvų vaikai
liūdi, vaikų jausmai artėja prie netekties išgyvenimų.

***Planuojame išvykti dirbti į Angliją, ilgam reikės palikti vaikus. Kaip
padėti jiems pasirengti išsiskyrimui? Giminių priežiū-
roje ilgam laikui reikės palikti penkerių ir devynerių
metų vaikus.***

Atsakymas Dėkojame Alytaus darbo rinkos mokymo ir konsulta-
vimo tarnybos Karjeros planavimo skyriaus vyriausia-
jai konsultantei psichologei **Kristinai Bavėjan**, malon-
iai sutikusiai išspausdinti jos parengtą atsakymą.

Noriu pasidžiaugti, kad tėvai, prieš priimdami tokį svarbų savo ir savo vaikų gyvenime sprendimą galvoja, kaip geriau parengti vaikus išsiskyrimui. Iš praktikos žinau, jog daugelis tėvų apskritai nesureikšmina išvykimo ir jo padarinių. Deja, kai svarstoma sėkmingo įsidarbinimo galimybės ir kuriami būsimos gerovės planai, išsiskyrimas su vaikais tampa antraeilium dalyku. Kodėl? Suprantama, nugali ypač svarbus veiksnys – darbo ieškojimas. Būtų geriausia, jei tėvams nereikėtų laimės ieškoti svetur, tačiau jei suaugusieji nemato kitos galimybės, privalo žinoti, su kokiais sunkumais teks susidurti.

Išsiskyrimas – viena didžiausių stresinių situacijų vaiko, paauglio ir suaugusiojo žmogaus gyvenime. Neteisingas tėvų, globėjų ar kitų žmonių elgesys gali sudaryti sąlygas stresui užsitęsti, o tai gali turėti neigiamą poveikį vaiko asmenybei formuotis, jo sveikatai bei gyvenimo kokybei apskritai.

Kiekvienam bendraujančiam su vaiku derėtų žinoti kaip vaikas jaučiasi paliekamas. Išsiskyrimas su tėvais vaikui yra traumuojantis įvykis. Bet kurioje gyvenimo situacijoje susidūręs su traumuojančiais įvykiais, vaikas yra linkęs kaltinti save. Tad ir šiuo atveju, mažylis gali galvoti: tėveliai išvyko, nes jis kažko nepadarė, neklausė, buvo negeras ir panašiai... Palikti vaikai yra dažniau linkę jaustis prastesni, nes jų tėvai neprisitaikė čia. Staigus ir esminis nusistovėjusio gyvenimo pasikeitimas sukelia nesaugumą, skatina išgyventi nerimą ir baimę dėl ateities, savęs ir tėvų. Išsiskyrimo metu ir vėliau vaikai neretai jaučiasi nuvertinti ir lengviau pasiduoda depresijai, greičiau suserga, būna dirglūs, dažniau verkia, liūdi.

Kadangi vaikui išsiskyrimas su tėvais bet koku atveju yra skausmingas, dažnai norėdamas to išvengti nesąmoningai naudoja gynybines reakcijas, kurios įvairiai pasireiškia: paliktas vaikas gali tapti agresyvus, neklausyti jį globojančių žmonių, mokytojų, atsikalbinėti, muštis ir t.t. Mokyklinio amžiaus vaikams gali sunkiau sektis mokslai, iškilti sunkumų bendraujant su bendraamžiais.

Paauglystėje susiduriama su dar didesnėmis bėdomis: ieškodami trūkstamos atramos tokie vaikai dažniau linkę pasirinkti netinkamų draugų kompaniją, liūdesį bando slopinti rūkydami, vartodami alkoholį ar narkotikus.

Neretai vaikus kamuoja psichosomatiniai sutrikimai – blogas miegas, apetito sutrikimai, naktinis šlapinimasis.

Bet kurie elgesio pakitimai rodo tik viena – vaikui yra sunku, jis išgyvena. Vaikui reikia pagalbos.

Pagrindinės taisyklės, kurias privalo žinoti tėvai (ar globėjai)

Pirma: kuo daugiau su vaiku kalbėti apie jo jausmus ir išgyvenimus.

Reikia prakalbinti vaiką. Atjausti jį. Neslopinti tikrų išgyvenimų sakiniiais: „neverk, tu gi didelis berniukas“, „nesijaudink, čia juk nieko tokio“, „tu protinga mergaitė“. Sakykite: „aš matau, kad tau yra labai liūdna“, „jaučiu, kad esi susirūpinęs“ ir pan. Šioje situacijoje kuo daugiau kalbėtis apie jausmus yra be galo prasminga. Padėti vaikui išsakyti savo skausmą, liūdesį yra viena prevencinių priemonių nuo depresijos, asocialaus elgesio, savižudybių. Savo jausmų atpažinimas, jų įvardijimas žodžiais padeda geriau save pažinti, skatina mokytis tvarkytis su neigiamomis emocijomis, priimti tikrovę, mokytis iš patyrimo.

Antra: iki smulkmenų aptarti gyvenimą po tėvų išvykimo.

Aiškinti vaikui konkrečius dalykus: kur gyvens, kas ryte pažadins, kas palydės į mokyklą ar darželį, paguldys į lovą, kas padės ruošti pamokas... Apsvarstyti įvairias, vaikui svarbias gyvenimo situacijas. Realiau įsivaizduodamas gyvenimą tėvams išvykus, lengviau prisitaikys. Vaikui svarbiausia žinoti, jog jis bus ne vienas, kad čia liko žmonės, kurie, jei bus sunku, visada padės. Geriausia, jei globėjai, dar tėvams neišvykus, įeity į vaiko kasdienybę: abi pusės turėtų galimybę geriau viena kitą pažinti, priprasti.

Trečia: svarbu, kad vaikas žinotų, jog tėvai tikrai paskambins sutartu laiku.

Tai tarsi sudarytas nekeičiamas grafikas. Pavyzdžiui, kiekvieną antradienį, aštuntą vakare... Išankstinis žinojimas užtikrins tolesnį emocinį bendravimą tarpusavyje, išsklaidys baimę, ar artimiesiems kas neatsitiko. Tuo pačiu skatins tvirčiau jaustis, nes sutartu laiku galės pasiguosti, pasitarti ir pan.

Nuoširdus domėjimasis vaiko jausmais, išgyvenimais, rūpestis, mokėjimas parodyti, kad jis yra svarbus ir labai mylimas – tai pagrindinės taisyklės, kurias privalo žinoti tėvai ir globėjai.

Jei nepaisant Jūsų pastangų vaikas vis tiek yra liūdnas, neramus, piktas, ar jo elgesys pasikeitė – **kreipkitės į specialistus**. Nenumokite ranka, vildamiesi, kad viskas bus gerai. Laiku suteikta kvalifikuota pagalba dažnai padeda vaikui sugrįžti į pilnavertį gyvenimą, džiaugtis, mylėti ir jaustis reikalingam.

PABAIGOS ŽODIS

Ką labiausiai norisi pasakyti baigiant šią knygą? Kad ji – tik labai maža dalelė to, ką turėtume žinoti ar leisti sau pagalvoti apie netektis, apie gyvenimą ir mirtį, apie visa ko baigtinumą.

Kita vertus, netekties išgyvenimas – ne gyvenimo teorija, kurią gali išmokti ir tikėtis lengvo netekties įveikimo. Netekties išgyvenimas – tai tokia individuali, liūdna ir skaudi kiekvieno mūsų gyvenimo dalis, kad jai teoriškai nepasiruoši. Bet kartais tiesiog verta žinoti, kad netektis yra sunkus išbandymas visiems, kad visiems netekčių atvejais labai svarbi parama, atjauta, supratimas, išklauskymas ir palaikymas. Kad lengvų netekčių nebūna. Kad kiekvieną netektį tenka išgyventi. Ar tai būtų laikina netektis, ar netektis visiems laikams.

Viskas, kas mums brangu gyvenime – tėvai, vaikai, artimieji, draugai, gimtinė, šeima, mylimi gyvūnai, mėgiamas darbas, mūsų savivertė, statusas – visa tai tampa mums brangiomis ir svarbiomis dalimis, mūsų giliais, vedančiais į kitus, ryšiais. Kai jų netenkame – lieka skaudi tuštuma, gelia trūkumo jausmas. Reikia laiko. Paskui viskas keičiasi. Aprimus netekties skausmui, susitaikius su tuo, kaip yra, iškyla naujos gyvenimo užduotys – sukurti naują ryšį, atrasti naują savo gyvenimo dalį, kuri atneštų naują lygsvarą į gyvenimą po netekties. Tai nėra lengvos užduotys. Kartais gali būti lengviau liūdėti ir likti praeities prisiminimuose nematant ateities. Tokiais atvejais ypač reikalinga parama ar pagalba. Nes kai užsibūname praeityje, prarandame gyvenimą dabar. Jei negyvename dabar, ateities išgyvenimas užsipildo nerimu ir baime. Ateitis ir taip visuomet turi savo neramaus laukimo dalį – nes ji niekuomet nežinoma. Mums užsilaikius praeityje, ateitis tampa dar niūresnė ir neramesnė.

Paprasta, žmogiška ir natūralu – liūdėti netekus. Neverta vyti visuomenėje tyrančios netiesos ir besikėsinančio tapti norma šūkiu: „viskas gerai ir bus dar geriau“. Už jį mokame neišverktomis ašaromis, neišsakytu skausmu, neišreikštu liūdesiu, kurie virsta ligomis, elgesio ir gyvenimo problemomis.

Liūdėti, kentėti yra taip pat natūralu kaip džiaugtis ir mylėti. Būkime atviri visiems savo jausmams, pasiruoškime priimti ir išgyventi viską, su kuo susitiksim. Kiekviena išgyventa netektis, kiekvienas įveiktas gyvenimo sunkumas patvirtina ir mūsų gyvenimo *drąsą būti*.

Likimo ir mirties nerimas yra pagrindinis, pats visuotiniausias, neišvengiamas. Visos pastangos jį išguiti yra bergždžios. Nes egzistenciškai kiekvienas suvokia savęs netektį, kurią reiškia biologinė mirtis. Likimas nesukeltų neišvengiamo nerimo, jei už jo nestovėtų mirtis.

Drąsa būti yra etinis veiksmas, kuriuo žmogus patvirtina esminį savo paties buvimą, nepaisant jam prieštaraujančių egzistencijos pusių.

PAUL TILLICH

Naudota literatūra

- 1) Aries Philippe. Mirties supratimas Vakarų kultūros istorijoje. – Vilnius: Baltos lankos, 1993. – 288 p.
- 2) Edgerton D.F. Eiki ramybėje: vadovas kenčiantiems netekties skausmą. – Vilnius: Katalikų pasaulis, 2000. – 56 p.
- 3) Draugo laišakai. – Vilnius, Heksagrama, 2004. – 144 p.
- 4) Kubler-Ross, Elisabeth. Apie mirtį ir mirimą: pašnekesiai su mirtiniais ligoniais. – Vilnius: Katalikų pasaulis, 2001. – 336 p.
- 5) Laz M. Gyvenimas po skirybų: praktiški patarimai, kaip pradėti gyvenimą iš naujo. – Vilnius: Dialogo kultūros institutas, 2004. – 80 p.
- 6) Navickas V. Mirties samprata vaikystėje. – Vilnius: VU, 2003. – 64 p.
- 7) Polukordienė O.K. Psichologinės krizės ir jų įveikimas /Pagrindinės žinios apie krizių ir savižudybių prevenciją, intervenciją ir postvenciją / praktinis vadovas. – Vilnius: Heksagrama, 2003. – 99 p.
- 8) Shneidman E.S. Savižudžio sąmonė. – V.: Via recta, 2002. – 151 p.
- 9) Tillich P. Amžinas dabar / Kultūros prigimtis. Vilnius: Valstybinis leidybos centras, 1993. – p.442 – 449. (Vertimas, Valentinavičius V., Tillich P. The Eternal Now. / The Meaning of Death. New York – London-Sidney-Toronto, 1965. p. 30–38).
- 10) Tillich Paul. Drąsa būti. – Vilnius: Vaga, 1999. – 142 p.
- 11) Bowlby J. Attachment and Loss, Volume III. Loss: Sadness and Depression, Harmondsworth: Penquin, 1999.
- 12) Deits Bob. Life after Loss. A Personal Guide Dealing with Death, Divorce, Job Change and Relocation, Fusher Books,1992. (Leidimas rusų kalba – M.-Fair-Press, 1999.-304 p.)
- 13) Дирегров А. Скорбь ребёнка. – Таллинн, 1996. – 104 p. (vert. iš estų kalbos: Sorg hos barn. En handbok for voksne. Sigma Forlag A.s., – 1989.).
- 14) Farberow N.L. The Los Angeles Survivors after Suicide Program. An Evaluation / Crisis. 1992, 13/1, p. 23–34.
- 15) Yalom Irvin D. Existential Psychotherapy. Basic Books, 1980. (Leidimas rusų kalba: M.: “Класс”, 1999. – 576 p.)
- 16) Zinker Joseph C. In Search of Good Form. Gestalt Therapy with Couples and Families. Jossey-Bass Publishers, San Francisco, – 1994. (Leidimas rusų kalba – M.: “Класс”, 2000. – 320 p.)

Naudingos nuorodos

Jaunimo psichologinės paramos centras

El.paštas informacijai: info@jppc.lt

Internetinis puslapis: www.jppc.lt

Savižudybių prevencija

www.savizudybes.lt

Psichologinė pagalba internetu

www.jppc.lt/draugas – Vilniaus „Jaunimo linijos“ savanoriai atsako į klausimus. Laiškai ir atsakymai skelbiami šiame puslapyje viešai.

kaunojl.visiems.lt – Kauno „Jaunimo linijos“ savanoriai atsako į laiškus elektroniniu paštu.

www.vaikulinija.lt – „Vaikų linijos“ savanoriai atsako į laiškus elektroniniu paštu. Vaikai ir paaugliai turi galimybę parašyti elektroninį laišką Klausučiui ir sulaukti jo atsakymo.

www.psichoterapija.ot.lt – Pokalbių kanale specialistai ir savanoriai konsultantai teikia konsultacijas bei informaciją psichologinėmis temomis. Konsultacijos mokamos.

www.klausau.lt – Lietuvos telefoninių psichologinės pagalbos tarnybų asociacija. Šis tinklapis padės pirminės psichologinės pagalbos ieškantiems žmonėms: sužinoti, kokią pagalbą teikia kiekviena psichologinės pagalbos telefonų linija, į kurias iš jų skambučiai nemokami.