

Dr. Kristina Ona Polukordienė

# NETEKČIŲ

# PSICHOLOGIJA

Vilnius, 2008

(II-oje šio lapo pusėje):

**Knyga išleista fondo „LITHUANIAN MERCY LIFT“ lėšomis**

Kalbos redakcija: *Asta Bieliauskaitė*

Viršelis: *Kristina Ona Polukordienė, dizainerės vardas ir pavardė.*

ISBN.....

Išleido.....

Tiražas.....

*Šią knygą skiriu savo Mamai, Valentinai Matulevičienei,  
kuri, jei galėtų, perskaitytų ją viena pirmųjų,  
išsakytų pačias tinkamiausias pastabas, ir,  
kaip visada, pasidžiaugtų mano darbu.  
Alzheimerio liga atėmė šią galimybę iš mano Mamos,  
o iš manęs santykį su Mama, kurį turėjau iki jos ligos.  
Mama, daugiametė Vilniaus universiteto Gamtos fakulteto docentė,  
fizikė, meteorologė, jau būdama pensijoje  
iš lietuvių kalbos į rusų kalbą išvertė dvi prof. R. Kočiūno knygas  
apie individualią ir grupinę psichoterapiją.  
Pagal dabartines savo galimybes,  
ji gyvena ramią ir orią senatvę savo namuose ir  
mano bei jai artimų žmonių širdyse.  
Jos gyvenimas vertas didelės pagarbos ir prisiminimo.*

## Turinys

PRATARMĖ.....	4
APIE NETEKTIS.....	6
MIRTIS.....	10
Baigtinumo suvokimas.....	10
Mirties baimė.....	12
Istorinis žvilgsnis.....	13
Laidotuvės ir su mirtimi susijusių papročių bei ritualų reikšmė .....	14
Mirimo ir netekčių psichologijos ryšys.....	17
Nutraukti santykiai.....	20
SIELVARTAS IR GEDĖJIMAS.....	23
Sielvartas.....	23
Gedėjimo etapai.....	27
Komplikuotas (patologinis) gedėjimas.....	34
Komplikuotos netektys.....	35
VAIKAI IR NETEKTYS.....	40
Kaip vaikai supranta mirtį ir išgyvena sielvartą.....	40
Kaip padėti gedinčiam vaikui.....	44
Šeima ir netektys.....	47
KAIP PADĖTI NETEKUSIESIEMS.....	48
Kas padeda išgyventi sielvartą.....	48
Bendri paramos netekusiesiems ypatumai.....	49
Psichoterapija ir kitos psichologinės paramos galimybės.....	53
PABAIGOS ŽODŽIAI.....	61
NAUDOTA LITERATŪRA.....	63
Naudingos nuorodos.....	64

## PRATARMĖ

Niekada nesiiimčiau rašyti šios knygos, jei nebūčiau išgyvenusi skausmingų netekčių savo gyvenime, jei nepatirčiau, kaip skaudžiai netektis išgyvena mano draugai, pažįstami, klientai. Tėvų, mano skyrybos; mylimo žmogaus mirtis, įprasto man santykio su mama praradimas, susirgus jai Alzhaimerio liga, 18 m. kartu pragyvenusio šuns netektis. Tai dar ne visas liūdnas sąrašas, kuris leidžia jausti ir skatina atjausti netekusius asmeniškai. Išgyventos savo ir kitų netektys leidžia pažiūrėti į jas iš šalies, iš didesnio nuotolio ir tikint, kad kiekviena išgyventa ir įveikta netektis, skaudžiai užbrėždama ir susiaurindama vienas ribas, praplatina kitas – atveria gilius jausmus, naują matymą, supratimą ir išvalgas apie gyvenimą, jo vertę ir prasmę.

Pagrindinė mano darbo sritis – krizių įveikimas ir savižudybių prevencija. Dirbdama psichoterapinį darbą nuo 1980 m., kai 1990 m. pradėjau gilintis į krizių įveikimo psichologiją, palaipsniui supratau, kad krizės ir netektys yra neatsiejamai susijusios. Kiekviena psichologinė krizė – labai stiprus, kartais ribinis, žmogaus išgyvenimas, jo gyvenimo sukrėtimas, per kurį žmoguje įvyksta stiprus dvasinis lūžis, kuris arba palaužia, arba sustiprina atverdamas naują gyvenimo ir jo galimybių matymą. Egzistencinėje psichologijoje krizė suprantama kaip normali gyvenimo dalis, per kurią išgyvenami kančia ir skausmas, bet atsiveria daugelio dalykų, esmė ir aptinkamos naujos būties prasmės. Visi šie, ir daugelis kitų apibūdinimų, tinka ir netektims apibūdinti. Galiausiai pačioje krizėje slypi neatsiejama netekties dalis, nes kiekviena krizė po savęs palieka ir praradimą. Įveikti krizę – tai ją išgyventi ir vėl atrasti naujus kelius gyventi normaliai ir prasmingai. Kriziniai įvykiai – tai įvykiai, kurie konkrečiam žmogui emociškai reikšmingi ir paverčia jo gyvenimą per krizę skausmingu išbandymu. Tai gali būti katastrofos, avarijos, teroristiniai aktai, smurtas; šeimos, darbo, turto, garbės, tikėjimo, prasmės praradimas, tai gali būti ir artimų žmonių mirtis. Bet kuriuo atveju, krizinius įvykius ir išgyvenimus lydi netektys. Ir pačios netektys dažnai tampa kriziniais įvykiais.

Jaunimo psichologinės paramos centre, kurį įsteigiau ir kuriame dirbu, mes dažnai savo darbe girdime mirties vardą, dažnai girdime ir matome išgyvenusių netektis žmonių skausmą ir liūdesį. Nes prioritentinė mūsų centro veikla – krizių įveikimas ir savižudybių prevencija. Todėl mums labai svarbu, kad kiekviena galima mirtis, kurios vardas savižudybė, būtų įveikta noru gyventi, kad kiekviena išgyventa netektis, kaip bepaveiktų žmogaus gyvenimo raidą, jos nesustabdytų, juolab nepasuktų atgal. Tenka vesti daug seminarų apie krizių įveikimą, ir netektis. Matau, kaip reikia šių žinių visiems, ypač gydytojams, socialiniams darbuotojams, pedagogams, policijos pareigūnams, gaisrinės saugos darbuotojams, visiems, kam savo darbe tenka padėti krizes ir netektis išgyvenantiems žmonėms. Matau, kaip šių seminarų medžiaga pažadina dalyvių asmeninio gyvenimo patyrimus ir prisiminimus – esu dėkinga visiems seminarų dalyviams, kurie nuoširdžiai dalinasi savo išgyvenimais, susijusiais su netektimis ir savo patirtimi patvirtino, kaip dažnai netekčių akimirkomis, ir ypač po jų, reikia aplinkos palaikymo, supratimo ir žinojimo, kad blogai jaustis po netekties yra normalu, ir kad netektis išgyvenama ne per 2–3 dienas, skiriamas laidotuvėms, o žymiai ilgiau.

Neturime išsamesnės netekčių psichologijos studijos lietuvių kalba. Bandysiu bent iš dalies užpildyti šią spragą, galvodama apie visus, išgyvenančius netektis šiuo metu, jų artimuosius, ir specialistus, kurie nori padėti, ir dažnai nežino arba abejoja, kaip tai padaryti. Kodėl pastaruoju metu vis dažniau skiriamas dėmesys netekčių psichologijai, dažniau rašoma apie netektis, išgyvenamą sielvartą?

Gyvename kultūroje, kurioje nenorima matyti mirties, baigtinumo, kurioje siekiama išlikti amžinai jaunais ir sveikais. Tačiau žmonės miršta, praradimai lydi kiekvieno žmogaus gyvenimą, o juos – sunkūs ir prieštaringi jausmai – sielvartas, liūdesys, pyktis, širdgėla, dvasinis skausmas, nerimas, įtampa, baimė. Šiems jausmams išreikšti ir priimti mūsų kultūroje liko labai mažai erdvės. Mažėja papročių, ritualų, kuriais buvo galima remtis išgyvenant netektis. Žmonės vis dažniau pakeičia (slopina) jausmus daiktiniais santykiais, maistu, vaistais. Taip jausmai tampa neišgyvenami, ir įvykius netektims sukelia itin skaudžius padarinius – ligas, sutrikusius santykius,

savasties praradimą, uždaro ateities perspektyvos matymą. Todėl netekčių psichologija ir parama esant netektims, tampa sfera, į kurią vis dažniau krypta specialistų, tyrėjų, visuomenės dėmesys.

Yra ir kita netekčių pusė, kurią taip pat verta paminėti. Kaip pasakė gydytojas Vamik D. Volkan – „netektis – tai žiauri dovana“. Taip, išgyventa, įveikta, netektis gali skatinti asmenybės augimą. Išgyvendami netektį, turime galimybę giliau save pažinti, labiau subręstame kaip asmenybės, galiausiai išmokstame labiau džiaugtis gyvenimu. Tačiau yra viena sąlyga – kai netektis išgyvenama, kitaip tariant, įveikiama. Neišgyventa netektis dažniausiai tampa kūno, psichikos, socialinėmis, dvasinėmis problemomis, sutrikimais, ligomis. Todėl labai svarbu išgyventi netektį – t. y. išgyventi ją lydintį sielvartą, nepalūžti ir vėl tapti įprastai normaliai besijaučiančiu žmogumi.

Suprantama, tokių likimo dovanų, kaip netektys, niekas nelaukia ir nenori. Tačiau jos buvo, yra ir bus, nes jos neišvengiamos ir išrinka visus žmones.

Tikiuosi, ši knyga padės tiems, kurie išgyveno ar išgyvena netektis, kiek tai gali būti įmanoma, padės pasiruošti netektims, kurios gali ištikti – artimų žmonių, mylimų gyvūnų. Niekas nėra apsaugotas nuo tokių netekčių kaip skyrybos, gimtos vietos pakeitimas, nuo darbo ar pinigų praradimo, nuo gero vardo, socialinio statuso netekimo. Skaudu ir labai sunku, kai netenkama kūno dalių. Liūdna ir tuščia, jei prarandamas tikėjimas. Kiekvieną tokią netektį taip pat lydi sielvartas – liūdesys, skausmas, gėla, pyktis, bejėgiškumas, nerimas.

Rašydama šią knygą pagrindinį dėmesį skyriau netektims, susijusioms su mirtimi. Mirties tema niekada nebuvo ir nebus kasdieniškai populiarė. Mirties tema ir negali būti populiarė. Tačiau ši tema neturėtų tapti vengtina, paslėpta, juolab tabu visuomenėje. Tačiau mūsų nūdienos visuomenėje, kultūroje, civilizacijoje linkstama gyventi tik su devizu „viskas gerai“. Vis labiau įsivyrėja tikėjimas, kad žmogaus gyvenimas turi būti ištisu džiaugsmu ir malonumu, kuriame nėra skausmo, liūdesio ir kančios. Taip nelieka vietos natūraliems jausmams, susijusiems su mirtimi ir ją lydintiems netektimis. Kai mirtis neišvengiamai pasirodo, ji tušojama ar kitaip gražinama per laidotuves, ją skubinama kuo greičiau pamiršti, ir apie ją daug tylima, kad nebaugintų, negąsdintų, netemdytų gyvenimo savo liūdesiu ir skausmu. Bet visa tai iliuzija. Nes viskas, kas yra apeinama ar slepiama, verčia dar labiau nerimauti ir bijoti, skatina atsirasti dar nerealesnėms mintims, baidoms fantazijoms ir sunkiems jausmams. Taip stiprėja mirties baimė. Svarbu, kad žmonės geriau suprastų, kas vyksta su jais ir kitais netekus, kad kalbėtų apie savo išgyvenimus su tais, su kuriais gali kalbėtis, kad sulauktų supratimo ir palaikymo. Viskas, kas žmogui duota, turėtų būti pakeliamas. Subjektyviai gali atrodyti ir jaustis kitaip. Tokiais atvejais labai reikia kitų paramos ir palaikymo. Tik taip grįžta įprastas gyvenimas ir kasdienos prasmė po netekčių.

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

*Kristina Ona Polukordienė*

## 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 pradžią taip, kaip turime ir pabaigą. Buvo laikas, kuris buvo ne mūsų. Girdėjome apie jį iš vyresnių; skaitėme apie jį istorinėse knygosė; mėginame įsivaizduoti neišsivaizduojamus 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 praradimai yra ir jie neišvengiami. Kuo artimesnio žmogaus netenkame, tuo skaudžiau ir akivaizdžiau pajuntame, kad viskas turi pradžią ir pabaigą. Kitų užsibaigęs gyvenimo laikas pakeičia mūsų pačių laiko išgyvenimą – iš pradžių ištesdamas ir užpildydamas jį nerimu, gėla ir liūdesiu, o vėliau, nuolat primena mūsų laiko „čia ir dabar“ vertę ir prasmę.

Gyvenimo be netekčių nebūna. Kiekvienam mūsų tai teko arba teks išgyventi. Netektis – kai prarandame kažką mums brangaus, svarbaus ir reikšmingo. Visi žmonės miršta. Mirtis – visuomet kažkieno netektis, kuri įvyksta visiems laikams ir jos negrižtamume ir amžinume slypi pats didžiausias dramatiškumas, kurį išgyvena žmogus.

Kai žmonės kalba apie savo netektis, kaip pastebi J. V. Zamanajeva (2007), jie paprastai pabrėžia tris pagrindinius kiekvienos netekties bruožus: negrižtamumą, reikšmingumą ir nepriklausymą nuo žmogaus valios. Giliai išgyvenamas mirusio žmogaus reikšmingumas. Reikšmingą santykį galime apibūdinti nebūtinai kaip pozityvų („jis buvo pats geriausias žmogus, kurį pažinojau“). Su mirusiuoju galėjo sieti ir neapykanta („šis žmogus ilgam pakirto mano pasitikėjimą visais žmonėmis“). Bet tai taip pat reikšmingas santykis. Pvz., mirus vienam iš tėvų, kuriam vaikas visą gyvenimą jautė daug priešiško, jau būdamas tuo metu suaugęs, gali staiga prarasti norą gyventi ir augti – nes visą gyvenimą iki tol šis vaikas bandė įrodyti tėvams, kad yra vertas jų pagarbos ir meilės. Nebelikus kam įrodinėti savo egzistavimo reikšmingumo, kova už gyvenimą tokiam žmogui gali netekti prasmės. Žmogus reikšmingumą išgyvena dvejopai – pagal vertę, reikšmę sau („jis buvo man pats artimiausias ir geriausias“) ir pagal tai, kiek šis žmogus užėmęs vietos jo vidiniame pasaulyje („jis buvo mano dalis“). Psichoanalizėje panašūs procesai vadinami projekcine identifikacija (kai kitų lūkesčiai ir projekcijos, pvz., tėvų, priimamos ir išgyvenamos kaip savi – mintys, jausmai, pagal kuriuos atitinkamai ir elgiamasi).

Artimojo netektį išgyvenantis žmogus dažnai tapatinasi su mirusiuoju – jo buvusiu elgesiu, mintimis, idėjomis, asmeninėmis savybėmis, vertybėmis. Šį procesą galime taip pat pavadinti psichologinės gynybos (apsisaugojimo nuo nerimo) natūralia reakcija, kuri padeda išgyventi sielvartą. Identifikacijos netekčių atvejais svarbą liudija ir A. A. Nalčadžian (2004), aiškindamas priežastis, kodėl daug menininkų, mokslininkų, visuomenės veikėjų, mažiau žinomi būdami gyvais, tampa žinomi, populiarūs, įgyja daug pasekėjų po mirties. Dalis žmonių turi poreikį tapatintis su kieno nors po mirties likusiomis idėjomis ar skelbtomis vertybėmis – tai padeda perimti vertingai atrodančią pasaulėžiūrą arba padeda kurti ir vystyti savąją.

Netektis, kaip minėjome, visuomet verta suprasti ir plačiau – nes galime netekti 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 išstremiami, išvežami. Beje, priverstinė tremtis savo netekties išgyvenimo ypatumais, sunkumu, prilyginama išgyvenimams, kurie atsiranda po artimojo mirties (Volkan V. D, Zintl E., 1993). Emigravus, išvažiavus svetur, į gimtąjį kraštą galima grįžti ir jį pamatyti – jis lieka „gyvas“, t. y., gali būti pasiekiamas. Priverstinės tremties atveju, gimtoji žemė tampa nebepasiekiamą – „miršta“ ir todėl

šis išgyvenimas prilyginamas mirties išgyvenimui. Visi šie praradimai – taip pat netektys, dėl kurių sielvartaujama.

Gili ir liūdna tiesa apie visa ko laikinumą ir baigtinumą slypi Bob Deits (1997), 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.*

Egzistencinis analitikas Medard Boss apie tai, ką reiškia netekti, yra pasakęs: *Kai kažkas nuo manęs nueina, aš netenku ir savo santykio į tai, ir ryšio su tuo, kas išėjo. O šie santykiai – mano esmė. Ir kuo daugiau ryšių prarandu, tuo labiau išnykstu pats.* Su kiekviena netektimi prarandame dalelę savęs.

Net kai viskas ir visi, su kuriais nutrūksta ryšys, lieka gyva, bet mummyse, mūsų vidinėje realybėje to nebėra – lieka laikina tuštuma. Apsiprasti, susitaikyti su tokiais praradimais taip pat reikia laiko, kada liūdime ir ilgimės to, kas buvo, o dabar nėra. Vėliau paprastai atsiranda nauji ryšiai, tuštumą užpildo nauji išgyvenimai, bet tai įvyksta ne iš karto ir tai skausmingas procesas.

Netektys – dramatiški ir neišvengiami mūsų gyvenimo išbandymai, lūžio akimirkos, kai pasijuntame pažeidžiami, bejėgiai ir aptinkame, kad esame mirtingi. Tuo netektys, ypač artimiausių žmonių, priartėja prie krizinių įvykių, kurie iškelia egzistencinius būties klausimus. I. Yalom (1980) išskiria 4 bazines žmogaus egzistencijos nuostatas, kurios labiausiai kinta išgyvenant krizes: tai santykis į mirtį, laisvę, vienatvę ir prasmę.

Kiekvienoje netektyje glūdi labai daug skausmo. Tačiau kiekvienoje netektyje slypi ir didelė asmenybinio augimo galimybė. Krizinis išgyvenimas per netektį paprastai subrandina, priverčia pasijusti labiau suaugusiais, negu buvome iki tol. Tačiau tam svarbu neneigti praradimo skausmo, neslopinti jo alkoholiu, narkotikais ar vaistais. Išgyvenę ir priėmę netektį pasikeičiame – dažniausiai tampame realesni, kantresni, išvermingesni.

Neįveiktos, nevysiškai išgyventos netektys, veikia mūsų dabartį – jos gali virsti ligomis, gyvenimo energijos trūkumu, nesugebėjimu kurti naujus santykius. Neišgyventa netektis – tai neįvykęs prisitaikymas prie permainingos. Prie pasikeitimo, neišvengiamai lydinčios kiekvieną netektį.

Žmonių išgyvenamų netekčių, jų jausmų, lyginti negalima. Negalima teigti, kad „man ar jam sunkiau negu tau“ ar panašiai. Jausmai, lydintys netektį, skirtingi savo pasireiškimu, trukme, bet ne skausmu. Dvasinis netekties skausmas – be galo subjektyvus, tik jį išgyvenančiam konkrečiam žmogui realus dalykas. Netekus artimo ryšio – skauda kiekvienam, taip kaip gali jam skaudėti stipriausiai. Skauda ar tai būtų artimo žmogaus, ar mylimo gyvūno netektis.

Žmogaus ir gyvūno mirties nelyginame. O gedėjimo jausmai – skausmas, liūdesys, sielvartas – atsiranda visada, ką svarbaus ir brangaus beprarastume. Esmė – *kiek artimas ryšys buvo su tuo, ką žmogus prarado.* Gyvūnui, gyvenančiam kartu, žmonės, ypač vieniši, priskiria labai daug vaidmenų, kurie gali būti labai „žmogiški“. Kažkam gyvūnas buvo pats geriausias draugas, kuris „visada buvo ištikimas ir viską suprasdavo be žodžių“, kažkam – „vienintelis, besąlygiškai mylėjęs ir atsidavęs padaras“. Labai dažnai žmonės, netekę mylimo gyvūno, liūdėdami sako: „labai sunku be jo, juk jis buvo tikras mūsų šeimos narys“. Vienišam žmogui, gyvūnas gali būti vienintelis artimasis, kurio mirtis išgyvenama kaip labai rimta ir reikšminga netektis. Tyrimai patvirtina (cit. pagal V. Navickas, 2003), kad mylimų gyvūnėlių gedima labai panašiai kaip žmogaus, tik paprastai trumpiau, dažniau, gal ne taip intensyviai. Amerikoje, kurios kultūroje mirties neigimas pakankamai stiprus, kaip atsvara, veikia daug įvairių gedėjimo grupių, kuriose suteikiama parama netektį išgyvenusiems žmonėms, kuriose jie mokomi, kaip gedėti. Tokios paramos grupės yra ir netekusiems mylimų gyvūnų.

*Kartą įsėdau į taksį su savo šuniu. Pradėjome važiuoti, o taksistas, stambus ir didelis vyras, dūsauja ir liūdina tyli. O paskui kad pradės verkti. Ir pro ašaras papasakojo, kad vakar numirė jo mylimas šuniukas, pudelis – nors ir senas jau buvo, bet jam reikėjo daryti nedidelę operaciją su narkoze – abu su žmona abejojo, ar rizikuoti dėl narkozės, bet nusprendė operuoti. Ir šuniukas po operacijos nebeatsigavo. Taksistas žiūrėjo į mano šunį ir verkė, sakydamas, kad labai myli šunis, ir kaip jam dabar trūksta jo Fanios, kuris buvo toks meilus ir toks ištikimas...*

Tik netektį išgyvenantis žmogus gali pasakyti, įvertinti, kiek artimas ir reikšmingas jam buvo tas, kurio jis neteko, tik jis vieną ar kitą įvykį gali pavadinti netektimi arba ne. Todėl visuomet labai svarbu išsigilinti – ką reiškė konkrečiam žmogui tie, kurių jis neteko. Bendrų ar universalių taisyklių šiuo atveju nėra. Kiekviena netektis – be galo individuali ir išmatuojama tik subjektyvia išgyvenamos netekties reikšme. Iš šalies negalime nustatyti šio reikšmingumo apimties. Galime nujauti, numatyti, bet niekada negalime būti tikri, kad yra taip, kaip mums atrodo. Ką reiškia konkreti netektis, žino tik konkretus žmogus, kuris ją išgyvena.

Netektys – tai išgyvenimas. Išgyvenimas, išgyventi kažką – tai suvokti įvykių prasmę ir „įsisavinti“ – t. y. įtraukti, integruoti šiuos įvykius į savo patirtį. Kaip rašo F. E. Vasiliuk (1984), išgyvenimas – tai mūsų psichologinio pasaulio veikla, kuri siekia nustatyti prasmės atitikimą tarp vidinės realybės (sąmonės) ir išorinės realybės (būties). Tai reiškia, kad kiekvienas įvykis mūsų psichologiniame pasaulyje turi būti struktūruotas, jam turi būti atrasta prasmė, ir taip jis tampa išgyvenamas. Kai miršta artimasis, žmogus susiduria su nauja realybe, kurioje jau nebėra mirusiojo. Netekties išgyvenimas – ilgas šios realybės pažinimas ir prisitaikymas prie to, kas joje pasikeitė.

Į netektis galime pažvelgti įvairiais žvilgsniais – psichologijos, psichoterapijos teorijų, asmeninės patirties. Visos psichologijos ir psichoterapijos teorijos skiria dėmesio netektims, gedėjimui bei pabrėžia, kaip svarbu išgyventi, o ne nuslopinti sielvartą. Kiekviena teorija, padėdama išgyvenančiam žmogui praktiškai, vienaip ar kitaip skiria daug dėmesio netekties jausmams. Ir visų psichoterapijos sistemų pagalbos esmė netekčių atvejais – padėti netekusiajam suvokti ir išreikšti netektį lydinčius jausmus – sielvartą, liūdesį, dvasinį skausmą.

Tačiau psichoterapija po visų netekčių nebūtina. Netektys, kaip minėjome, natūrali žmogaus gyvenimo dalis, ir psichika paprastai pati jas įveikia. Didžioji dauguma žmonių įveikia netektis patys, be specialistų pagalbos. Kada reikalinga arba rekomenduotina specialistų pagalba? Kai gedėjimas užsitęsia ir tampa patologiniu. Kai įvyksta komplikotos netektys – artimojo savižudybė, tėvų mirtis esant dar nesuaugusiems vaikams, žiaurios, su smurtu susijusios mirtys ir pan. Apie tai išsamiau skyriuose apie komplikotas netektis ir užsitęsusį sielvartą arba patologinį gedėjimą.

Kai į netektis žvelgiu iš asmeninės patirties, į kurią sugražina šios knygos rašymas, mąstydamas kiekvieną kartą aptinku šioje patirtyje ką nors naujo ir apie save, ir apie netekčių poveikį mano gyvenimui, jų prasmę, padarinius; į ką dabar galiu pažvelgti naujai, iš dabartinės patirties, ir tai tik patvirtina man, kad gyvenimo netektys, ypač mirtys, tai vieni svarbiausių ir sunkiausių likimo išbandymų mūsų galiai gyventi ir augti, tai akimirkos, kai kinta vertybės, ir kai priartėjame prie to, ką vadiname gyvenimo esme. Manau, kartais permaštyti savo svarbiausius gyvenimo įvykius – prasmingas užsiėmimas, juolab psichologui. Reikšmingą pėdsaką mano gyvenime paliko pirmas tikras susitikimas su Kito mirtimi. Tada pajutau, kas yra paskutinis atodūsis, kad pati mirtis – tai, tik taškas ilgoje linijoje, kaip apie mirties akimirką yra sakęs prof. Rimantas Kočiūnas. Bet kiek daug jausmų kyla ir išgyvenama iki šio taško ir po jo. Visos mintys ir kalbos apie mirtį – tai iš tikrųjų dažniausiai mintys ne apie pačią mirtį, o apie ją lydinčius artėjančios ar įvykusios netekties jausmus. Tarp jų visuomet yra nerimas ir baimė.

*Pirma Kito Žmogaus mirtis, su kuria susidūriau akis į akį – tai buvo mano draugės mamos mirtis, kai mums buvo 25 metai. Draugės mamą labai mylėjome – ir aš, ir mano draugai – ji buvo labai geranoriška, šilta, palaikė ir suprato visus mus nelengvoje paauglystėje ir vėliau; džiaugėsi mūsų pasiekimais, atleidžiai žiūrėjo į mūsų mažas nuodėmes. Užeidavome į jos namus dažnai – pas draugę, bet būtinai pakalbėdavome ir su jos mama. Ji buvo ligota, dėl viršsvorio jai buvo nelengva vaikščioti. Tačiau ji niekada nesiskundė gyvenimu, buvo kantri, mėgo juokauti. Vėžį jai aptiko jau IV stadijoje, ir po metų ji mirė namuose. Paskutines dvi savaites, keliose ateidavome pabūti kiekvieną dieną – ir su drauge, kuriai buvo labai sunku, ir su jos mama, kuri geso akyse kentėdama skausmus. Paskutines dienas, ji protarpiais jau prarasdavo sąmonę, bet kai ją atgaudavo, dar bandė raminti ir mus, kad sulauksime kartu dar ne vieno pavasario. Ji mirė tyliai, po kelių dienų, nesulaukusi pavasario – giliai atsiduso ir nurimo. Veidas išsilygino nuo kančios*



*raukšliu, ir atrodė, kad ji šypsosi. Tą akimirką buvau šalia. Pirmą kartą pajutau mirties akimirkos rimtį ir kažką, ką žodžiais neapsakysi ir neaprašysi. Mirties akimirkoje yra ramybė ir rimitis, kurių negali drumsti. Situacija buvo tokia, kad pagalbininkų tą naktį buvo mažai. Laidojimo namų paslaugos tai laikais dar nebuvo tokios savaime suprantamos kaip dabar, greitoji pagalba kūno neišsivežė – mirties priežastis nekėlė abejonių. Kol suvažiuos giminės, derėjo kažkaip pasiruošti. Padarėme viską, ką galėjome ir mokėjome tuo metu – nuplovėme velionę, gražiai aprengėme, pasirūpinome, kad mažiau matytųsi ir jaustųsi ligos pėdsakai. Nukėlėme duris, ir paguldėme, kaip ant lentos. Papuošėme gėlėmis. Kai kitą dieną atvažiavo giminės, velionė buvo paruošta paskutinei kelionei – paguldyta į karstą, ir pašarvota bažnyčios rūsyje. Ši šarvojimo patirtis giliai įsirėžė į mano atmintį kaip kažkas labai svarbaus, ką galėjau padaryti mirusiam žmogui ir jo artimiesiems, kuriuos mylėjau. Kai parėjau kitą dieną namo, miegojau ilgai ir ramiai. Naktį susapnavau draugės mamą – ji praėjo pro mano namų kambarius su ta pačia mėlyna suknele, kuria ją aprengėme šarvodami, šiltai nusišypojo, ir sapne žinojau, kad viskas gerai, nors žinojau, kad ji jau mirusi. Atsibudusi jaučiausi ramiai. Per laidotuves irgi jaučiausi ne taip tragiškai, kaip paprastai būdavosi per laidotuves iki tol – lydėjo jausmas, kad šiam žmogui padariau, ką galėjau – išbuvau kartu iki paskutinės minutės ir atodūsis, padėjau parengti paskutinei kelionei, kuo galėjau padėjau artimiesiems, ir, kaip vėliau supratau, labai padėjau sau pati – po šios patirties, mirtis, kalbant Philippe Aries žodžiais, mano gyvenime tapo labiau prijaukinta. Tai nereiškia, kad aš jos nebijau – bijau kaip visi žmonės. Bet žinau, kad ji yra ir galiu su tuo gyventi.*

## MIRTIS

*Mirtis atsiskleidžia kaip praradimas, bet daugiau patiriamas liekančių gyventi.*

Martin Heidegger. Būtis ir laikas (1927)

### Baigtinumo suvokimas

Mirtis liudija, kad gyvenimas, kurį gyvename, baigtinis. Subjektyviai žmogus jaučiasi amžinas – atrodo, kad jis amžinai buvo ir bus. Žmogus neturi aiškaus įsivaizdavimo apie savo pradžią, kaip neturi jo ir apie savo gyvenimo pabaigą. Tačiau žmogus mato ir atsimena, kaip gimsta ir miršta kiti. Protu žmogus supranta, kad gyvenimas baigtinis, tačiau išgyvenimas apie tai lieka abejotinai prieinamas. Psichoanalizės pradininkas, austrų gydytojas Sigmund Freud (Zigmundas Froidas, gyv. 1856–1939 m.) apie tai yra pasakęs: *Mes negalime įsivaizduoti savo mirties. O kai mes bandome tai daryti, aptinkame, kad esame gyvi ir darome tai tik kaip žiūrovai.* (Freud S. Thoughts on War and Death, 1924 cit. pagal Корлисс Ламонт «Иллюзия бессмертия», 1984). Toks prieštaravimas tarp to, kas akivaizdu (mirties egzistavimas) išorinėje realybėje ir kas taip nematoma subjektyvioje vidaus realybėje, negali nekelti konflikto ir iš jo plaukiančio nerimo, kurį galime sieti ir su egzistenciniu nerimu, ir su mirties baime. Trokštantys patvirtinimo apie nemirtingumą, tai, kad žmogus subjektyviai neišgyvena sąmoningai savo gimimo ir mirties akimirku, priskiria šį faktą argumentų už nemirtingumą eilei.

Iliuzijų apie nemirtingumą daug. Tačiau akivaizdu, ką žino ar sužino visi – po artimojo mirties išorinėje realybėje, kurioje gyvename ir kurią jaučiame, jo nebelieka. Šia prasme žmogaus gyvenimas baigtinis. Kitų prasmų sąmoningai nejudinsiu – jos įvairios, priklauso nuo tikėjimo, taip pat ir nuo iliuzijų apie nemirtingumą (pvz., bandymai užšaldyti, klonuotis ir t. t.). Ši knyga – tik psichoterapeuto mintys ir apibendrinimas apie gyvenimą po netekties ir jausmus, kuriuos išgyvena žmonės, patyrę netektis ir sielvartaujančius dėl tų, kuriuos mylėjo, brangino, vadino artimais, ir kurių baigtinumo liudininkais tapo.

Gyvenimas ir mirtis labai tampriai susiję. Vokiečių filosofas egzistencialistas Martin Heidegger (Martinus Haidegeris, gyv. 1889–1976 m., pagrindinis veikalas „Būtis ir laikas“ – 1927 m.) apie tai yra pasakęs: *kai suvokiame, kad mirsime, tai skatina mus pereiti į aukštesnius egzistencijos lygius.* Martinus Haidegeris išskyrė du pagrindinius egzistavimo pasaulyje lygius: pirmasis – tai būties pamiršimo būseną, antrasis – būties įsisąmoninimo. Pirmajame lygyje, kuriame gyvena didžioji dauguma žmonių, vyrauja susirūpinimas materialiniu gyvenimu – žmogus jame paniręs į daiktiškumą, kasdienę gyvenimo rutiną. Antrajame lygyje žmogus pradeda gilintis į savo ir gyvenimo esmę, pradeda jaustis atsakingas už savo būtį, egzistuoja autentiškai, pasaulį ir save ima suprasti transcendentistiškai. Mirtį Martin Heidegger vadino sąlyga, leidžiančia gyventi autentiškai. Kai žmogus suvokia gyvenimo baigtinumą, mažėja jo noras nuolat rūpintis savo materialine gerove, 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.

Kodėl su amžiumi daugumai žmonių atrodo, kad laikas bėga vis greičiau? Tikėtina, kad ryškėjantis gyvenimo baigtinumo suvokimas, pagreitina ir laiką – baigtinumu dvelkiantis nerimas jį skubina, atskleidždamas amžiną tiesą apie tai, kad žmogaus gyvenimas turi ribas, ir kad kuo aiškiau jas aptinkame ir matome, tuo gyvenimas, kaip ir laikas, tampa išgyvenami intensyviau. Yra nuomonė (N. Kozyrev, cit. pagal A. V. Gnezdilov, 2004), kad laiko jausmas susijęs su žmogaus gyvenimo, psichinės energijos atsargomis. Vaikystėje, kai šios atsargos dar neišnaudotos, laikas bėga lėtai, o suaugusiajam – jau žymiai greičiau. Tikėtina, kad kuo tikriau ir akivaizdžiau išgyvenamas gyvenimo baigtinumo jausmas, tuo aiškesnės suvokimui ir prieinamesnės išgyvenimui tampa esamos ir dar likusios šio gyvenimo realybės ribos.

*Prisiminiau, kaip kartą aptikau ir išgyvenau vieną pirmųjų savo gyvenimo baigtinumo ribų – stovėjau prieš didelę savo namų biblioteką, ir, staiga, per vieną akimirką, taip aiškiai suvokiau, kad vieno žmogaus gyvenimo, tam, kad perskaitytų visas šias knygas, vargu ar užtektų. O mano gyvenimo – jau tuo labiau neužteks. Nuo tada palaipsniui pasikeitė mano santykis į knygas – namie laiku tik tas knygas, kurių reikia mano darbui ir prie kurių kartais norisi sugrįžti.*

Artimas susitikimas su mirtimi keičia žmones. Vaizdžią iliustraciją apie tai galima rasti Levo Tolstojaus kūrinyje „Karas ir taika“, šį pavyzdį nurodo ir Irvin D. Yalom savo knygoje „Egzistencinė psichoterapija“ (1980). Romano herojus Pjeras Bezuchovas, prieš susitikdamas su mirtimi, gyveno beprasmišką ir tuščią rusų aristokrato gyvenimą. Per karą su Napoleono armija Pjerą paima į nelaisvę ir jis laukia sušaudymo – šeštas eilėje. Penkis prieš jį buvusius belaisvius nušauna, o jam netikėtai atšaukia mirties bausmę. Nuo tos akimirkos Pjero gyvenimas pasikeičia. Kiekvieną savo gyvenimo minutę jis išgyvena giliai ir aistringai, sugeba atsidačiusiai bendrauti su kitais žmonėmis, paskiria savo jėgas prasmingai veiklai.

Daug žmonių, kurie bandė žudyti ir kurie liko gyvi, teigia, kad jų santykis į gyvenimą reikšmingai pasikeitė – jie pradėjo labiau vertinti gyvenimą.

Iš kasdienės patirties daug kam žinoma, kaip keičiasi žmonių, likusių gyvų per katastrofas ar per kitus sukrečiančius ir gyvybei gresiančius įvykius požiūriai į gyvenimą – kaip greitai atsisijoją nereikšmingi rūpesčiai, kaip imama vertinti kiekviena gyvenimo valanda, kaip keičiasi santykiai su žmonėmis, nes labai daug kas iki tol atrodė verta rūpesčio ar kovos, po traumuojančių išgyvenimų tampa visai nereikšmingais dalykais santykiuose, nes atsiveria tikrai svarbesnės ir esminės tarpusavio ryšių pusės, ir paprastai jose beveik visuomet daugiau vietos atsiranda meilei, atjautai, altruizmui.

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.* Irvin Yalom kaip psichoterapeutas, savo teorijoje ir praktikoje neapėjo mirties klausimo, o skyrė jam daug dėmesio, remdamasis dviem pagrindinėmis nuostatomis: viena – kad gyvenimas ir mirtis susiję, jie egzistuoja vienu metu, o ne vienas paskui kitą, nes mirtis nuolatos prasismelkia į gyvenimą ir labai reikšmingai veikia žmogaus patirtį ir elgseną. Kita nuostata apie tai, kad mirtis – pirminis nerimo šaltinis.

Mirties tema – ar mintyse, ar gyvenime, visada kelia nerimą. Nes mirtis – įvykis, kurio prigimtis, procesuali esmė žmogui lieka nepažini. Mirties liudijime parašoma tik žmogaus mirties priežastis. Žmogus negali numatyti mirties, negali jos kontroliuoti ar užkirsti jai kelio, kai ji įvyksta. Žmogus įveikė daugelį ligų, prevencinėmis priemonėmis užbėga mirčiai už akių ten, kur ji anksčiau įvykdavo, prailgino vidutinę gyvenimo trukmę. Žmogus gali nusižudyti, bėgdamas nuo gyvenimo. Bet žmogus negali sustabdyti ar atšaukti mirties, kai ji įvyksta, arba, kaip sakoma kasdienėje kalboje, „kai atėjo laikas“.

**Mirties momentas.** Žmonės arba tampa artimųjų mirties liudininkais, arba nedalyvauja jiems mirštant. Kai žmogus dalyvauja mirštant artimajam – tai labai stipriai veikiantis ir visam gyvenimui įsimenantis momentas. Atsiranda ryškus mirties momento vaizdinys. Kartais jis gali imti įkyriai persekioti tiek dieną, tiek sapnuose. Tačiau gedėjimo eigoje šių vaizdinių emocinis poveikis silpnėja, palaipsniui jie sukelia vis mažiau ankstesnių, su mirties momentu susijusių jausmų. Tačiau tam reikia laiko. Beveik visada žmonėms tokių prisiminimų grandinėje kyla jausmas „apie prarastas, neišnaudotas galimybes“. Sudėtinga dėl to, kad realiai kiekvienoje akimirkoje yra labai daug galimybių, tačiau žmogus tuo metu gali pasirinkti tik vieną iš jų. Tam, kad šių galimybių peržiūrėjimas netaptų įkyriai persekiojančiu užsiėmimu, labai svarbu, kad žmogus jaustų, kad jis elgiasi teisingai ir kiekvieną akimirką pasirenka ir padaro tai, kai galėjo geriausia.

Kai žmogus nedalyvauja mirštant artimajam, į atmintį įsirėžia **pranešimo apie mirtį momentas**. Netekusysis tokiais atvejais beveik visuomet sieks sužinoti – kaip mirė artimasis, ar jam skaudėjo, ar jis kankinosi, ką prieš mirtį jautė, ką kalbėjo? Šios informacijos vėliau ar anksčiau reikia kiekvienam žmogui, nes ji padeda praeiti, išgyventi vieną iš netekties etapų – artimojo mirties momentą.

Kai žmogus miršta, dažnai, ypač iš karto po jo mirties, žmonės sako „išėjo“. Žodį „mirė“ iš pradžių dar ištarti daug kam sunku – mirties priėmimui reikia tam tikro laiko. Iš kitos pusės, žodis „išėjo“, pasak J. V. Zamanajevos (2007) atspindi įvykio esmę – artimas žmogus išėjo, perėjo anapus, jo nebėra šalia. Šis žodis atspindi ir atsakomybės pasidalijimą – dalinai ar visiškai atsakingu už išėjimą tampa tas, kuris išėjo. Todėl ir kyla per sielvarto krizę tokie klausimai: „Kaip jis galėjo mus palikti?!“. Netekusiajam svarbu, ypač iš karto po netekties, suprasti, kas atsakingas už tai, kas įvyko. Iš pradžių ši atsakomybė virsta klausimu „kas kaltas?“. Dažniausiai ši kaltė skubotai priskiriama tiems, kurie „turėjo išgelbėti“ – gydytojams, ar kitiems žmonėms, buvusiems šalia. Tai natūralios su netekties skausmu susijusios, pirmosios emocinės reakcijos. Apie jas dar kalbėsime ir vėliau. Iki atsakymo apie tai, kas atsakingas už žmogaus gyvenimą ir mirtį apskritai, netekusiojo laukia ilgas, tikėtina, begalinis kelias.

Artimo žmogaus mirtis atveria, primena, priartina *savo paties* gyvenimo baigtinumo faktą. Vienaip ar kitaip artimųjų mirtis pažadina ir mirties baimę.

## Mirties baimė

*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

Mirties baimė turi daug pavadinimų. Filosofai, rašydami apie mirtį, nerimą, baimę, susijusią su mirtimi, vadino ją įvairiai (cit. pagal I. Yalom, 1980): Karlas Jaspersas – „būties trumpalaikiškumu“, Siorenas Kjerkegoras – „ne-būties siaubu“, Martinas Haidegeris – „negalimybė ateities galimybės“, Polas Tillichas – „ontologiniu nerimu“. Kiekvienas žmogus mirties baimę išgyvena labai individualiai.

Kodėl žmonės bijo mirties? J. V. Zamanajeva savo knygoje apie netektis (2007) nurodo atlikto tyrimo rezultatus, kurie atspindi, ko žmonės labiausiai bijo akistatoje su mirtimi:

1. Mirimo proceso – baimė kentėti prieš mirtį.
2. Mirties akimirkos – baimė netekti savikontrolės.
3. Pomirtinės būties – baimė to, kas bus po mirties: bausmės už nuodėmes, išėjimo į niekur.

Kiekviena baimė turi savo objektą. Siorenas Kjerkegoras mini *nieko* baimę. Su *niekuo* žmogus neturi nieko bendro – t. y. žmogus išgyvena siaubą, kad gali tapti *niekuo*. Tai nerimas, kuriam sunku virsti baime, nes nėra objekto, kurį galima įsivaizduoti ir tada jo bijoti. Tada mirties nerimas, kalbant metaforiškai, ieško būdų, kaip virsti konkrečia baime. Tam padeda psichologiniai gynybos mechanizmai. Tinkamų objektų mirties baimei transformuoti gyvenime daug. Taip nesąmoningai gali gimi dalis baimių – pvz., tamsos, mikrobu, nešvaros, aukščio, skrydžio, ligos, minios, uždaru patalpų ir pan. Tai baimės, kurių šaknyse slypi grėsmė gyvenimui ir baimė išnykti.

Mirties baimė gali pasireikšti padidėjusiu nerimu dėl likusių artimųjų – sustiprėja baimė juos prarasti. Gali atsirasti ligų, kitokių nelaimių baimė. Mirties baimė gali pakeisti pavidalą ir tapti baime užmigti, tamsos, aukščio baime. Baimės formų yra labai daug. Apie tai, kam rūpi šie klausimai daugiau – lietuvių kalbą yra išleista gera F. Riemann knyga: „Pagrindinės baimės formos“. (Riemann F. Pagrindinės baimės formos / vert. iš vok. k. – Vilnius: Alma littera, 2004. – 288 p.).

Mirties baimė gali dominuoti viename iš lygmenų: kūniškame, asmenybiniame, socialiniame, dvasiniame.

Kūniškame lygmenyje, baugina fizinės kančios, kūno praradimas. Asmenybiniame – baimė kad mirs, išnyks savašis „Aš“. Socialiniame lygmenyje pasireiškia baimė būti našta kitiems,

tapti priklausomam nuo kitų, išsiskirti su artimaisiais po mirties. Dvasiniame – baimė dėl nežinios apie pomirtinį gyvenimą. Tikėjimas, gyvenimo ir mirties filosofijos turėjimas mažina mirties baimę. Mirties baimę sumažinti padeda atviras, kiek jis gali būti prieinamas konkrečiam žmogui, atsakymas, į konkretizuojantį mirties baimę klausimą – kas labiausiai baugina mirtyje ir kodėl? (Gnezdilov A. V., 2004). Atsakymas vienaip ar kitaip bus susijęs su mirties supratimo filosofija ir tikėjimu. Laikas, kurį gyvename – tai visuomet ir akimirka, kurioje tuomet esi. Šių akimirkų kaita – tai, ką vadiname „eina laikas“. Epikūro pasekėjai sakė – „bijoti mirties beprasmiška, nes kol tu esi – nėra mirties, kai ateina mirtis – tavęs nėra“. O pats A. V. Gnezdilovas, gydytojas, psichoterapeutas, Peterburgo profesorius, skyręs labai daug rūpesčio, dėmesio hospiso gyventojams, savo sukurtoje pasakoje „Chrizantema“, taria: *Ar galima sakyti, kad užgesusi liepsna numirė, o išdžiūvęs ežeras ar reiškia vandens mirtį?*

## Istorinis žvilgsnis

*Memento more* (lot.: prisimink mirtį).

Dar vokiečių filosofas Hėgelis yra pasakęs, kad *pati istorija yra tai, ką žmogus daro su mirtimi*.

Kaip mirdavo žmonės seniau, iki mūsų, XXI-ojo amžiaus? Taip kaip ir dabar. Bet santykis 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 pavadinčiau 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 a., 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, vienviečiame. Gydytojai ir ligoninės personalas tampa mirties aplinkybių šeimininkais. Jie nori, kad mirtis būtų „derama“ – tokia, kad būtų priimtina gyviesiems ir jų toleruojama. Siekiama, kad mirtis neapsunkintų gyvųjų, nekeltų jiems per daug stiprių emocijų. Nuo mirties temos saugomi vaikai ir jaunimas. Jie dažniausiai mato tik suvaidinamą mirtį ekranuose. Vargu, ar galėtume ginčytis su A. V. Gnezdilovo (2004) išsakyta mintimi, kad dabartinio jaunimo agresyvumas, bauginantis visuomenę polinkis smurtui, tikėtina, yra susijęs ir su realios mirties pamiršimu visuomenėje. Vis labiau įsigalioja taisyklė – skaudžių emocijų reikia vengti. Kiti neturi matyti, kad kažkas jaudinasi. Iki padoraus minimumo mažinamos procedūros, susijusios su palaikų šalinimu. Vis dažniau palaikai kremuojami, tai padeda ir greičiau pamiršti apie tai, kas gali likti iš kūno. Kremuoto kūno šarvojimas sumažina laidotuvių dramatinumą. Gedėjimas trumpėja ir tampa uždaru gedinčiojo reikalu.

Visuomenė propaguoja materialius jausmų pakaitus – maistą, tabletes ir pan.

Taip atsiranda mirties draudimas norint apsaugoti laimę.

Tačiau žmogus iš esmės per šį laikotarpį nepasikeitė. Kaip rašo Elisabeth Kubler-Ross (2001): *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 mirštančiais ligoniais*.

## Laidotuvės ir su mirtimi susijusių papročių bei ritualų reikšmė

Šiame skyrelyje nekelsime sau tikslo aprašyti visus su mirtimi įvairiose kultūrose susijusius papročius. Norėtusi pabrėžti viena – su mirtimi susiję papročiai, visi ir kiekvienas atskirai, visada turi savo 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 V. Navickas, 2003). Laidotuvių papročiuose yra ir psichologinė, socialinė, dvasinė pagalba netektis išgyvenantiems žmonėms.

Tačiau mūsų šiuolaikinėje visuomenėje papročių, ritualų, susijusių su netektimis, mažėja. Ypač trumpėja ritualai, susiję su mirtimi. Su mirties ir laidotuvių temomis susiję tabu skatina ieškoti net tokių išeičių – Vokietijoje, pavyzdžiui, kilo mintis steigti palydovinės televizijos kanalą, apie mirtį ir laidotuves, kuriuo būtų transliuojamos laidos apie laidotuvių organizavimą, papročius, kapines. Nes, mirus artimiesiems, žmonės pasimeta, jiems kyla daug nerimo ir nežinojimo – kaip deramai atsisveikinti su mirusiuoju, kaip jį palaidoti. Šis pavyzdys iliustruoja ne pačius geriausius mūsų civilizacijos pasiekimus – turiu galvoje tabu apie mirtį ir laidotuves.

**Laidojimo ritualai struktūruoja netekusiojo gyvenimą.** Laidojimo ritualai padeda struktūruoti netekusiojo elgesį, laiką pirmosiomis po netekties dienomis, kai išgyvenantis netektį žmogus yra labiausiai pasimetęs. Laidotuvių organizavimas ir visų kitų, neišvengiamų procedūrų, susijusių su laidotuvėmis, tvarkymas neleidžia „pamiršti“, kad netektis įvyko, ir atneša, net tam tikrą laikiną palengvėjimą – būtinybė tvarkyti organizacinius laidotuvių reikalus per veiksmą pratina prie įvykusios netekties fakto, kai jausmai tuo metu lyg sustingsta ir ruošiasi įvykšiam vidiniam susitikimui su mirtimi. Mirties liudijimo ir kitų dokumentų tvarkymas, pasirūpinimas mirusiojo kūnu, šarvojimo vietos, kapinių pasirinkimas, pranešimai apie mirtį ir t. t. lieka kažkuo vieninteliu neišvengiamai realiu ir būtinu, kas patvirtina, kad gyvenimas eina, nesustojo, kaip jaučia vidus, kad viskas vyksta pagal kažkokią egzistuojančią tvarką.

Mirusiojo artimiesiems per laidotuves tenka spręsti daug klausimų, ypač jei velionis neišreiškė savo valios iki mirties: dėl mirusiojo kūno – ar karstas bus atvertas ar uždarytas? Kaip aprengti velionį? Ar kūnas bus kremuojamas ar ne? Kiek laiko truks atsisveikinimas su velioniu? Šie sprendimai primena, kad vykdoma jau paskutinė mirusiojo valia, arba kad sprendimus jau tenka priimti be mirusiojo valios, patiems. Nes jo valios daugiau nebebus. Mirusiojo valios, norų nebėra, lieka tik mūsų įsivaizdavimas, kas jam patiktų, rengiant jį į paskutinę kelionę ir kas priimtina mums. Šios atsakomybės priėmimas taip pat leidžia geriau suvokti mirties faktą ir naują santykį su mirusiuoju.

**Laidotuvės padeda priimti mirties faktą, kaip realų.** Daug kas yra išgyvenęs arba girdėjęs: „žinau, kad mirė, bet netikiu“. Priimti tik įvykusios mirties faktą 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.

**Su mirtimi susiję papročiai leidžia išreikšti su netektimi susijusius jausmus.**

Laidotuvės padeda išreikšti ir pirmuosius sunkius, su netektimi susijusius, jausmus.

**Šarvojimas** – mirusiojo kūno apiplovimas, parengimas atsisveikinimui ir laidojimui, dabar perduotas laidotuvių paslaugų darbuotojams. Anksčiau, kai mirusieji būdavo šarvojami namie, tai atlikdavo artimieji. Liesdami mirusiojo kūną, aprengdami, guldydami į karstą, jie turėdavo daugiau galimybių apsiprasti su netektimi, prisiminti su mirusiuoju susijusius svarbius gyvenimo faktus, juos peržvelgti, iškalbėti. Mirusiojo žmogaus kūno matymas, lietimas padeda priimti mirties faktą, greičiau juo patikėti. Jutimas skiria šaltą mirusiojo kūną nuo gyvo žmogaus šilumos ir tai signalas psichikai, kad kažkas iš esmės pasikeitė. Taip natūraliau priimama netektis. Tokioje situacijoje kiekvienas galėjo realiau suvokti savo asmeninį santykį su mirusiuoju, atvirai ir nuoširdžiai pakalbėti ir apie mirtį kaip reiškinį. Mirtis tapdavo natūralia gyvenimo dalimi tiek suaugusiesiems, tiek vaikams, nes jie dalyvaudavo kaip stebėtojai.

Kaip rašo John W. James (2007): *Prieš šimtą metų gal ir buvo galima pagrįstai sakyti, kad mirtis yra gyvenimo dalis. Tačiau kai kūno tvarkymas ir santykių peržvalga buvo perkelti iš privačių namų į laidojimo namus, praradome kažką esmingo – dalyvavimą. Dalyvaudami pasiruošiant, galėjome natūraliau peržvelgti santykius su mirusiuoju ir atrastus neužbaigtus emocinius įvykius turėjome galimybę užbaigti.*

*Tamsūs rūbai.* Vakarų kultūroje mirusiojo artimieji per laidotuves dažniausiai ir dabar rengiasi tamsiais rūbais. Kaimuose ir miesteliuose vykstančiose laidotuvėse šio papročio tvirtai laikomasi iki šiol – mirusiojo artimieji, ypač vyresnio amžiaus, dažniausiai būna apsirengę juodai nuo galvos iki kojų. Ankščiau buvo priimta, kad juodai mirusiojo artimieji rengtųsi dar 1–2 m. po jo mirties. Tai vadinosi *nešioti gedulą*. Tai laikas, kuriuo vyksta sielvarto darbas – gedėjimas. Juoda apranga duodavo ženklą, kad taip apsirengęs žmogus išgyvena sielvartą. Tai skatino palaikantį aplinkinių elgesį, šiam žmogui buvo skiriama didesnė atida ir ajauta. Ši tradicija baigia nykti. Juodų rūbų dėvėjimą kuriam laikui buvo pakeitęs paprotys po artimojo mirties mėnesį, metus nešioti juodą juostelę ant kostiumo ar kitokio rūbo atlapo ar apykaklės. Atsimenu savo mokytojus iš mokyklos laikų su gedulo juostelėmis, tokią juostelę nešiojo mano mama, kai mirė jos mama – mano močiutė. Tai buvo ženklas, kad žmogus gedi. Tačiau dabar šių žyminčių gedulą juostelių nebesimato. Šiandieninė visuomenė nenori matyti liūdinčių ir gedinčių.

*Smėlio saujos užbėrimas ant nuleisto į kapą karsto.* Paprotys išlikęs ir Lietuvoje. Tai simbolinis aktas, primenantis mirties faktą – „užbėriau žemėmis/užkasčiau savo rankomis“. Paskutinis palinkėjimas mirusiajam, paskutinį kartą perkeliant velionio kūną nuo žemės, jau po žeme – „lai būna lengva žemelė...“. Nauja realybė – šalia nebebus ir velionio kūno. Įvyksta paskutinis fizinis atsiskyrimas ir atsisveikinimas su velioniu. Toliau laukia ilgas atsiskyrimas jausmuose.

*Kapas.* Po laidotuvių, ypač pirmaisiais gedėjimo mėnesiais, metais, artimiesiems, paprastai, norisi ateiti prie kapo dažniau – prie jo veda dar negalintys atsisveikinti su mirusiuoju jausmai, gyvi prisiminimai. Kapas lieka akivaizdžiausia vieta, kuri sieja su mirusiuoju – nes ten, netoli po žeme, jo palaikai. Kapai prižiūrimi, puošiami gėlėmis – tai lyg kitoks tęsinys įprasto rūpinimosi mirusiuoju, kuris vyko ir iki jo mirties. Nustoti rūpintis sunku. Sunku susitaikyti su realybe, kad tik ką buvęs gyvas santykis, rūpestis, galėjimas dalintis su kitu staiga nutrūksta ir tampa nebereikalingi. Kapas padeda nenutraukti staiga šio santykio, tęsia šį rūpinimąsi ir padeda jam lėtai užgęsti. Mama, netekusi 7 metų dukters, pasakojo:

*Dukrelė mirė rugsėjo mėnesį. Kai atėjo pirmosios Kalėdos be jos, tais metais labai daug prisnigo. Nubridau į kapines, nukasiau sniegą, uždegiau žvakutes, ir taip norėjau pastatyti jai mažą papuoštą jos mėgstamais žaisliukais eglutę, žaižaruojančią įvairiaspalvėmis lemputėmis – ji be galo džiaugdavosi Kalėdų šventėmis ir eglute... Vos susilaikiau to nepadariusi. Atnešiau tik jos pamėgtą burbulą eglutei ir mažą eglutės šakelę... Taip dariau trejus metus. Paskui kažkaip supratau, kad viso šito reikia jau tik man...*

Kapas – vienintelė vieta, kuri akivaizdžiausiai gyvajam leidžia priartėti prie mirusiojo fiziniame erdvėje ir kuri paskatina palaiapsniui užbaiginti emocinį santykį su mirusiuoju („*buvau kapuose, pasikalbėjau su mama*“). Pravoslavų kapinėse prie kapo galima aptikti staliukus, kėdutes, ant stalo – paliktus duonos riekę, taurelę, per Velykas – dažytų kiaušinių. Kapai labai, o gal ir labiausiai, reikalingi gyviesiems.

Kremuoto kūno šarvojimas sumažina laidotuvių dramatiškumą. Nekelsime klausimo, kiek dramatiškumo turi būti laidotuvėse – visos laidotuvės yra geliančiai liūdnos, net kai matai laidojamą nepažįstamą žmogų. Nes matai, kaip kenčia ir liūdi jo artimieji ir gauni priminimą, kad mirtis gyvenime yra, kad viskas yra baigtina – kaip laidojamo žmogaus gyvenimas, taip ir tavo artimųjų bei tavo paties.

Šiuolaikinio gyvenimo srovės, dabartinė civilizacija daug kur mus nuneša nuo natūralių procesų tėkmės. Galime tik konstatuoti, kad šiuolaikiniam žmogui, ypač gyvenančiam mieste, lieka vis mažiau galimybių ir laiko ne tik jausti, bet ir *išgyventi* priimant artimojo mirtį, susitaikant su netektimi. Todėl svarbu, kad tuo būtų pasirūpinama kitais galimais būdais. Nėra atsitiktinumas,

kad atsiranda sielvarto vadovai – knygos, programos, kursai, apie tai, kaip išgyventi sielvartą, savipagalbos, paramos grupės, išgyvenusiems netektis, o psichologai, psichoterapeutai siūlo paramą, išgyvenantiems komplikuotas netektis žmonėms.

Per laidotuves nepatariama naudoti alkoholio, narkotikų, raminamųjų vaistų (nebent vaistai vartojami jau nuo seniau, skyrus gydytojui dėl kitų priežasčių). Nes laidotuvėse labai svarbu suprasti, kas vyksta, svarbu būti gerame kontakte su savo jausmais, leisti sau išgyventi ir išreikšti skausmą. Užslopinti vaistais jausmai lieka neatsiliepę natūraliu skausmu ir kančia į tai, dėl ko negali neskaudėti, dėl ko neišvengiamai apima liūdesys, baimė ir nerimas – dėl artimo žmogaus mirties. Jei šie jausmai „užkonservuojami“ vaistais – jie lieka neišgyventi. Ir vienaip ar kitaip, jie nuolatos primins, kad liko neišsielvartauti – ar belsdamiesi per kūną ir virsdami kūno ligomis, ar verždamiesi per psichiką – depresija, patologiniu gedėjimu, daugėjančiomis psichologinėmis problemomis, psichikos sutrikimais.

*Verksmas* – pagrindinė įtampos iškrova, esant skausmui. Ilgai trunkantis verksmas, ašarojimas – tik žmogui būdinga savybė. Rauda padeda išgyventi liūdesį ir skausmą (Louenas A., 2000). Laidotuvėse dažniausiai verkiama, verksmas per laidotuves, kol dar netapo tabu. Kitais atvejais šiandieninė visuomenė nelabai pageidauja matyti ašaras kaip liūdesio, ir kančios išraišką. Nors, prisiminkime naujas „tradicijas“ – artimiesiems per laidotuves duoti raminamųjų vaistų – kad nepergyventų... Laidotuvių papročiai skatino verksmą – laidotuvėms kviečiamų raudotojų viena iš funkcijų – pravirkdyti visus, t. y. leisti sielvartauti. Raudotojas laidotuvėse sutikti galima vis rečiau.

*Mano močiutė gyveno Baltarusijoje, prie kelio, kuris vedė į kapines. Iš vaikystės liko prisiminimas – toli girdisi širdį veriantys dūdų orkestro, lėtai ir gaudžiai pučiančio gedulingą maršą, garsai – iš pradžių dunksi lyg tolimas griaustinis, kuris artėja ir garsėja, tampa širdį geliančia melodija, kuri savo ritmu ir dideliu garsu tiesiog virpina nuo galvos iki kojų liūdesiu ir tragizmu. Žmonės prilimpa prie langų, kas išėjęs į kiemą paslapčiomis žegnojasi (sovietiniai laikai – kiti tabu...), kas ašarą nubraukia – laidotuvės. Kartais dūdoriai padaro mažą pertraukėlę, paskui vėl kad užgros gaudžiai ir grėsmingai liūdnai – ir iš karto girdisi artimųjų verksmas, rauda – gedulingo maršo muzika ir ritmas atveria jausmus.*

*Varpai.* Kai žmogų laidoja, pagal katalikybės tradicijas, skambinama varpais. Varpais mirus žmogui, skambinama ir pravoslavų religijoje – kaip rašo A. V. Gnezdilov (2004), pagal senovines cerkvės tradicijas ligoniams ir mirštantiesiems, varpais skambindavo ypatingu ritmu, tikint, kad šis ritmas – tai kvietimas sielai, padedantis iškelti, paliekant šį pasaulį. Parinktas varpų skambėjimo ritmas gali raminti, o per laidotuves gali žadinti jausmus, kurie turėtų būti atviri ir išgyvenami. Kiekvienas, kas įsiklausė į varpų skambėjimą, sutiks – varpo dūžiai, skambesys lyg atveria ir praplečia vidinių išgyvenimų erdvę, kurios taip reikia susikaupusiems jausmams išlaisvėti.

Laidotuvėse liūdima, kalbama apie tai, kaip gyveno ir mirė velionis, apie jo paskutines dienas, apie tai ką jautė, darė artimieji jam padėdami.

Per šermenis, po laidotuvių susirinkus prie stalo, anksčiau, paprastai mirusiojo namuose, velionis būdavo prisimenamas, pagerbiamas. Giedamos giesmės, žmonių gausa ir šurmūlys lyg vėl atgaivindavo namus, kuriuose kelias dienas, kol gulėjo pašarvotas velionis, buvo rimtis, tylą ir ašaros. Namus, likusius artimuosius sušildydavo žmonių bendrumas, palaikymas, užuojauta. Dabar ši laidotuvių dalis, vadinama gedulingais pietumis sutrumpėjo ir formalizavosi – restoranas, kavinė (šalia, kitoje salėje gali tuo pat metu užauti linksma kompanija) – valandėlė keliems žodžiams, neretai su pasimetimu – kas ką ir kada turi daryti ir pasakyti; užkanda ir visi skuba grįžti į gyvenimą, kuriame nėra mirties.

*Maldos.* Maldos už mirusiuosius leidžia jau kitaip kalbėti apie mirusįjį. Tai kalba skirta mirusiajam, bendraujant su juo jau kaip mirusiu, ir tai padeda priimti mirties faktą. Tikinčiam žmogui – tai ir kontaktas, kurio metu jis jaučiasi suteikias paskutinę galimą pagalbą mirusiajam. Malda palaipsniui padeda pervesti santykius su mirusiuoju į dvasinį santykių lygį. Nereliginas žmogus taip pat tęsia savo vidinį dialogą su mirusiuoju, kurio turinys atitinka būdingą šiam žmogui



gyvenimo ir mirties filosofiją. Visi pagalvoja apie tai, kas būna po mirties. Visi tai vienaip ar kitaip įsivaizduoja.

*Mirusiojo minėjimai.* Artimieji susirenka ir kartu gedi, liūdi, mini velionį po 3, 7 ar 9, po 30 ar 40 (kaip priimta mirusiojo kultūroje, religijoje) dienų; po metų susirenka į Metines. Įdomų pastebėjimą pateikia prof. A. V. Gnezdilovas (2004) savo knygoje apie netektis, aprašydamas gimimo ir mirties analogijas – kai kurie akušeriai teigia, kad vaisiui yra labai svarbios 3, 9 ir 40 vystymosi dienos, nes tada formuojasi gemalo ekto-, endo-, ir mezoderma – struktūros, iš kurių vėliau vystosi visas žmogaus organizmas. Religijos požiūriu, paminėjimai šiomis dienomis padeda velioniui po mirties. Akivaizdu, kad šie minėjimo papročiai padeda ir gedintiems artimiesiems – šie pasikartojantys velionio atminčiai skirti artimųjų susitikimai, mišios, leidžia išreikšti susikaupusius ir dar labai gyvus ir skausmingus netekties jausmus, kalbėti apie mirusįjį, išsiverkti, liūdėti. Tai padeda priimti mirtį, apsiprasti su netektimi, skatina sielvarto darbą. Gedėjimas – ilgas, vidutiniškai trunkantis apie 1–2 metus procesas, ir visi papročiai, susiję mirusiojo minėjimu, padeda išgyventi su netektimi susijusius jausmus, dalytis šiais jausmais su kitais.

*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, atleidimo, 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 netektimi ir ją lydintiais jausmais.

Laidojimo papročiai – tai žmonijos atrinkta, prasminga elgsena, kuri padeda natūraliai išbūti įvykus netekčiai, 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. Nederėtų tik likti juose. Pasikartojančios liūdesio akimirkos – natūrali žmogaus prigimties reakcija įveikiant netekties skausmą. Prisimenant kaskart būna vėl skaudu, tačiau kiekvieną kartą šis skausmas tampa mažiau aštrus. Tik išgyventi prisiminimai ir su jais susiję jausmai palaipsniui vėliau tampa ramia, neskaudinančia ir netrikdančia gyvenimo atmintimi apie mirusįjį.

## **Mirimo ir netekčių psichologijos ryšys**

Tarp mirimo psichologijos ir netekčių psichologijos yra glaudus ryšys. Tai bendri psichologiniai ir dvasiniai klausimai apie mirtį, kančią, sielvartą, praradimą, jų prasmę ir vietą žmogaus gyvenime. Tai poreikis ir būtinybė kalbėti apie tai, kas rūpi ir slegia tuo metu.

Nuo to, kiek artimieji supranta mirštančio žmogaus psichologiją, labai priklauso santykiai – su mirštančiuoju, tarp artimųjų, su medikais ir slaugos personalu. Nesupratimas virsta didele kančia, nusivylimu ir kalte, o neretai ir pykčiu šiuose santykiuose; supratimas palengvina likusį gyvenimą mirštančiajam, suteikia jam be galo reikalingą žmogiškąją paramą, o artimieji, atvirai, sąžiningai ir kantriai išbūdami su mirštančiuoju, vėliau išvengia neiškalbėtų, nepadarytų ir neišgyventų kartu su mirštančiuoju žingsnių, nevargsta prislėgti kaltės ir savigraužos.

Labai nepalanki mūsų nūdienos medicinoje gydytojų ir slaugytojų padėtis – jie nėra reikiamai parengti ir išmokyti padėti mirštantiems ligoniams ir jų artimiesiems. Dėl to nukenčia jie patys, sulaukdami daug neigiamų reakcijų ir atsiliepimų iš mirštančiojo ir jo artimųjų. Sukaustyti savo profesionalaus, bet dažniausiai tik biologinio požiūrio į žmogaus gyvenimą ir mirtį ir ribojančio žmogaus dvasinį poreikį natūraliai ir oriai numirti, medikai ir slaugytojai profesionaliai gydo ir prižiūri iki paskutinės minutės kūną, bet dažniausiai bėga nuo žmogiškojo dėmesio ir palaikymo mirštančiajam ir jo artimiesiems – nes nėra parengti ar pasirenkę psichologiškai išbūti su mirštančiuoju, bendrauti su jo artimaisiais ir be to – niekas nesirūpina jų pačių išgyvenimais, nerimu, kylančiu nuolatos susitinkant su mirtimi. Šis nerimas dažniausiai virsta psichologiniu atsiribojimu nuo mirštančiojo ir jo artimųjų. Jei kiekvienas mūsų galėtų rinktis, kaip numirti, bent jau žiloje senatvėje – ar akinančiai tviskančios švaros su spindinčiais instrumentais ir aparatais

palatoje, prižiūrimiems profesionalių medikų, kurių veidus vos galima išvelgti pro lašelinių voratinklį – ar namie, ar namus primenančioje aplinkoje, apsuptiems artimųjų ar kitų žmonių žmogiškojo dėmesio, rūpesčio ir šilumos, ir sugebantiems girdėti ir kalbėti apie tai, kas iš tikrųjų rūpi mums paskutinėmis mūsų gyvenimo dienomis, neabejoju, kad dauguma pasirinktų antrąją galimybę. Bet taip rinktis neduota. Bet turime galimybę siekti/mokytis sudaryti tokias sąlygas mirštantiesiems ir jų artimiesiems.

Mirimo psichologiją pradėjo vystyti paliatyvinės medicinos specialistai. Paliatyvinė medicina neatsietina nuo filosofinio požiūrio į sergantį žmogų ir pripažįsta mirties natūralumą. Viena pirmųjų, atkreipusių dėmesį ir mirštančių žmonių psichologinius ir dvasinius poreikius buvo gydytoja psichoterapeutė Elizabet Kubler-Ross, parašiusi apie tai knygą „Apie mirtį ir mirimą“ („Death and dying“, 1961).

Kitas autorius kurį jau ne kartą minėjau šioje knygoje ir vėl noriu sugrįžti prie jo minčių šiame skyrelyje – tai Sankt Peterburgo gydytojas, profesorius A. V. Gnezdilovas. Jis dalyvavo steigiant Rusijoje pirmąjį hospisą, parašė gilią ir subtilaus braižo knygą apie netekčių psichologiją ir mirimą „Netekčių psichologija ir psichoterapija“ (rusų k., 1-as leidimas 2004 m.). Prof. A. V. Gnezdilovo mintys ir žodžiai apie bendravimą su mirštančiaisiais atskleidžia jo humanišką, subtilų ir delikatų, kupiną gilaus mirštančiojo ir jo artimųjų poreikių supratimą: *Tylėjimas – mirštančiųjų priešas. (...) Būnant su mirštančiuoju reikia mokėti jį klausyti ir girdėti (...) Sakant tiesą ligoniui apie jo mirtiną būseną, ją reikia sakyti ištesiant laike, kad pacientas turėtų laiko subręsti tiesai.* Šie žodžiai apie tai, kad su mirštančiaisiais reikia būti – kalbėti, tiek kiek jie pasiruošę ir nori kalbėti apie mirtį, klausyti ir girdėti, ką jie sako, dėl ko nerimauja, ko nori. Ir kaip visuomet turėtume prisiminti – kad labai dažnai savo mirties baime, savo nepasiruošimą priimti kito jausmus priskiriame kitiems, galvodami ir sakydami, kad saugome juos nuo išgyvenimų ir nemalonių temų. Tyrimai patvirtina, kad kalbėjimas apie mirtį su draugais ir artimaisiais, nesukelia naujų baimių. Atvirkščiai, baimė stiprėja, kai žmogus negali apie ją kam nors papasakoti.

Mirimo ir netekčių psichologijos sąsajas galime aptikti ir lygindami mirimo ir gedėjimo etapus – tai laiko tarpiniai, kuriuos išgyvena nepagydomai sergantis bei mirštantis žmogus, ir kuriuos išgyvena gedintis žmogus. Abiem atvejais įvyksta sunki netektis – mirštantis žmogus netenka jėgų, sveikatos, savarankiškumo – artėdamas prie mirties, jis netenka gyvenimo. Šią netektį lydi labai gilūs, sudėtingi ir sunkūs išgyvenimai. Gedintis žmogus netenka artimojo. Šią netektį taip pat lydi labai gilūs ir sunkūs išgyvenimai. Abiejų netekčių centrinis taškas – mirtis. Mirštantis žmogus prie jos artėja ir ją pasiekia – miršta. Gedintis – išgyvena jos padarinius per artimojo mirtį ir palaipsniui nuo jos tolsta. Jausmai ir mintys apie gyvenimą ir mirtį, poreikis išgyventi su mirtimi ir netektimi susijusį nerimą, baimes, pyktį, liūdesį, sielvartą, priimti ir susitaikyti su tuo, kas neišvengiama – tai bendri mirimo ir netekties išgyvenimų susilietimai viename gyvenimo – mirties kelyje.

Išsamiau gedėjimo etapai bus aprašyti skyriuje apie sielvartą. Čia pateiksiu mirimo stadijas, pagrindinai aprašytas Elizabet Kubler-Ross ir kaip matau šių stadijų sąsajas ir susilietimus su gedėjimo etapais, mirus artimam žmogui.

*Neigimas, izoliacija.* Pirmoji reakcija, kai žmogus sužino nepagydomos ligos diagnozę – tai neigimas: „negali būti, klaidinga diagnozė, su manim taip negali atsitikti“. Tai etapas, kai vyksta arši kova už gyvenimą (Gnezdilov A. V., 2004). Įvykus netekčiai, pirma reakcija – taip pat neigimas – išgyvenamas šokas ir nenoras/negalėjimas priimti tai kas įvyko – artimojo mirties. Abiem atvejais tai žinia, kuri apverčia vidinį ir išorinį žmogaus pasaulį aukštyn kojomis – keičiasi dabartis, dingsta anksčiau buvusi gyvenimo perspektyva. Mirštančiam žmogui – tai žinia apie atsitraukimą nuo gyvenimo, veiklos, planų; netekusiajam – tai žinia, kad nutrūko artimas santykis ir nebebus su juo sietų gyvenimo, veiklos, sumanymų. Psichikai sunku iš karto priimti tokią dramatišką žinią, reikia laiko jai įsileisti, juolab – išgyventi: „Žinau, suprantu, bet netikiu“ – sunkiausia tokią žinią priimti ir išgyventi jausmams. Pradedama veikti gamtos duota apsauga (natūrali psichologinė gynyba) – mirštančiojo psichikoje žinia apie mirtį izoliuojasi – t. y. „atsiskiria“ nuo kitų jausmų. Žmogus kaip ir žino, kad mirs, bet kita jo dalis viduje to visiškai nežino ir nepriima, bei puoselėja viltį gyventi. Netektį išgyvenantis žmogus gedėjimo pradžioje taip pat turi izoliuotą

vidinę dalį, kuri kartoja: „žinau, kad mirė, bet netikiu“, girdi mirusiojo žingsnius, laukia jo praveriant duris, ir viliasi, kad ryt, kai prabus – visa tai pasirodys tik kaip buvęs baisus sapnas.

*Pyktis.* Tai antrasis etapas, kurį tenka išgyventi mirštančiajam. Žmogus priima žinią apie tai, kad mirs, ir tada kyla visaapimantis pyktis – ant sveikų, ant artimųjų, ant medikų – nes suvokia, kad praranda viską, kas jam buvo įprasta ir svarbu (darbą, pomėgius, santykius), kad planuotos ateities nebus, o dabartis taps vis daugiau ribojanti ir siauresnė. Už šio pykčio slypi baimė. Jei artimieji supranta šį pyktį, jie gali priimti jį mažiau asmeniškai, kantriau, ir tuo labai padėdami mirštančiajam. Pyktį išgyvena ir netekusieji. Kiekvienas netekęs artimojo jaučiasi pažeistas ir vienaip ar kitaip išgyvena pyktį – kad liko be artimo santykio, kad vienišas, kad pasikeitė jo įprastas gyvenimas, kad reikia spręsti naujas gyvenimo užduotis ir rasti prasmę ten, kur iš pasikeitusios dabarties pozicijų jos iš pradžių visai nesimato. Verta prisiminti, kad pyktis tokiose situacijose, kai jis nukreiptas į išorę, netampa autogresyviu – t. y. nukreiptu į save, kas didina savižudybės riziką.

*Derybos.* Tai bandymas sudaryti sandėrį su likimu arba Dievu, mėginant rasti deramą išeitį iš esamos situacijos ir atidėti, nutolinti mirtį. Šiame etape mirštantis žmogus jautrus bet kokiai informacijai, kurioje galima išvelgti stebuklingą išgijimo galimybę, jei tik gali – imasi reikalų, kurie kaip nors turi nutolinti mirties akimirką („turiu sulaukti kai gims anūkas ir jį pamatyti“). Netekusiojo viduje tuo metu toliau gyvena ir kovoja dvi žinios – kad artimasis mirė, jo nėra ir nebus. Ir iliuzija apie ryšį, kurią palaiko mirusiojo daiktai, itin gyvi prisiminimai, jausmas, kad mirusysis yra kažkur netoli. Tai sielvarto krizės etapas, kai vyksta artimojo mirties priėmimas.

*Depresija.* Mirštantis žmogus išgyvena daug netekčių – darbingumo, jėgų, darbo, socialinio statuso, savarankiškumo, išvaizdos. Kūnas pradeda irti, viltis išgyti išblėsta, ir mirštančiam žmogui tenka tai kenčiant priimti bei peržiūrėti savo santykį su mirtimi. Tai veda į depresišką būseną. Taip jau yra, bet kančia sumažina ir kaltės jausmą – tai galėtume palyginti su kaltės iškentėjimu ir išpirkimu. Netektį išgyvenantis žmogus, susitaikęs su netekties realybe, pradeda liūdėti – tai metas, kai prasideda tikras sielvarto darbas, nes jausmai galutinai priima faktą, kad artimasis mirė ir jo daugiau nebebus.

*Susitaikymas. Priėmimas.* Mirštantis žmogus pavargęs ir nusilpęs. Jis nustoja domėtis lankytojais, išorinio pasaulio naujienomis. Jis ruošiasi palikti šį pasaulį. Tačiau šiame periode yra momentas, kurį A. V. Gnezdilov (2004) apibūdina taip: *Ar ne čia įvyksta sielos prasiveržimas į egzistencinį laiką, kurį galima palyginti su amžinybe? Ar ne čia pradedama išgyventi būtis ir jaučiamas kiekvienos gyvenimo akimirkos reikšmingumas – nuo šypsenos iki atsitiktinės ašaros?* Jei artimieji taip pat susitaiko su ateinančia netektimi, ir skiria pagrindinį dėmesį mirštančiojo fiziniams ir dvasiniams poreikiams, būna su juo neįkyriai, daug nekalbėdami, o palaikydami žvilgsniu, judesiu – tai didžiausias palaikymas ir pagalba mirštančiajam. Susitaikęs su mirtimi mirštantysis pamažu nutraukia ryšius su šiuo pasauliu. Susitaikymo etapas veda į orią mirtį. Įvykus netekčiai, tęsiasi sielvarto darbas, kurį lydi susitaikymas su tuo, kad artimojo daugiau niekada nebebus, ir gyvenimas palaipsniui pasuka nauja vaga, kurioje atsiranda kažkas, kas užpildo prarastą santykį. Gedėjimas baigiasi ir prasideda nauja gyvenimo spiralės apsuka.

Mirimas – tai neišvengiama, kaip neišvengiama pati mirtis, vidinio augimo galimybė. Netekties išgyvenimas – žiauri, likimo duota galimybė augti.

Mirštančiojo ir netekusiojo psichologijos bendrumas glūdi pačioje netekties esmėje: mirštantysis fiziškai praranda, o dvasiškai labai dažnai atranda save ir palieka pasaulį. Išgyvenantis netektį fiziškai praranda artimąjį, dvasiškai – dalelę savęs, bet lieka pasaulyje, ir vėl atranda save ir kitus naujai. Bet būna kad ir neatranda – kartais nuo sunkių išgyvenimų žmonės palūžta ir sustoja.

Ką berašytume ar galvotume apie mirimą, gedėjimą, jų etapus – kiekvienas žmogus miršta, o artimieji gedi be galo individualiai. Mirimo ir gedėjimo taisyklių nėra.

*Ką darome, kai mūsų mylimi žmonės atsiduria mirties akivaizdoje, o mes gyvename ir dirbame toliau? Galėtume leisti į svarstymus apie mūsų daliai tekusių 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 mirtimi, 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 / vert. iš anglų k. – Kaunas: Trigrama, 2000. – 384 p.

## Nutraukti santykiai

Mirtis nutraukia santykį. Su kiekvienu žmogumi, kurio netekome, mus siejo gyvenimo istorija, kartu išgyventi įvykiai, kurie klostėsi per santykius, emocinius ryšius. Kaip rašo Verena Kast (1998): *Jei mes su žmogumi sukuriame glaudžius santykius, tai mes su juo ne tik suaugame, bet kartu su juo ir augame.* Mirtis nutraukia šių santykių tęstinumą taip, kaip jie vystėsi iki tol. Verena Kast tęsia: *Gedintieji dažnai sako, kad jaučiasi, tarsi perplėšti pusiau, lyg kraujuojanti žaizda, lyg netekę šaknų.* Suaugimą nutraukusi mirtis pakeičia visą gyvenimą. Tenka iš naujo suvokti ir atrasti save kaip atskirą vienetą ir nepažeistą visumą. Ypač tai sunku, kai miršta pats artimiausias žmogus. Su jo netektimi prarandame dalelę savęs. Kita vertus, santykis niekada nebūna užbaigtas, jei jis buvo tikras, gyvas ir svarbus – jis gyvena mūsų prisiminimuose, keičiasi kartu su mumis. Laikas nutolina santykį, leidžia žvelgti į jį per atstumą, matyti kaip blanksta ankščiau ryškūs išgyvenimai. Prisiminimuose beveik arba visai nelieka skausmo, juose daugiau vietos atsiranda šviesesniems praeities vaizdams ir jausmui, kad nebūtum tas, kas esi, jei nebūtų šio santykio.

Tačiau kartais būna kitaip. Kai santykiai nutrūksta konfliktuojant, ar kai santykiuose buvo daug kas nesuvokta, paslėpta, kas veikia ir dabar, prisiminimai kitaip veda į praeitį. Visa tai kelia neužbaigtumo įtampą, neleidžia laisvai judėti pirmyn ir įvairiais būdais verčia grįžti prie „neišjungto“ įtampos šaltinio – verčia grįžti į praeitį. Einantis laikas tada negydo žaizdų, kaip turėtų gydyti, išgyvenamas sielvartas užsisuka ratu ir nepadeda pamažu tolti nuo to, kas neišvengiamai įvyko. Tai – kitaip neužbaigti santykiai – neišsiaiškinti, neišryškinti, neišrišti. Jie veikia dabartį sukauptu praeityje nerimu, kuris grėžiamai ir skausmingai primena, kad kažkas dar neužbaigta, kažkas dar juose liko neaišku. Mirtis tokiuose santykiuose neužbaigia visko, kas juose buvo palikta gyvenimui.

Bet dabartis gali keisti praeitį. Šis paradoksalus teiginys atskleidžia galias ir plačias išgyvenamos dabarties galimybes. Dabartyje galima atlikti santykių *užbaigtį* – atskleidžiant jų esmę ir prasmę sau, atrandant, kas juose buvo nematoma anksčiau. Svarbu, kad atskleista subjektyvi santykių tiesa leistų priimti tai, kas buvo be pykčio, nuoskaudų ir susitaikant, kad kitaip būti tuo metu negalėjo. Praeities santykių platesnis ir gilesnis suvokimas atskleidžia ir sukelia daug naujų jausmų, kurie prašosi būti išsakomi ir išgyvenami. John W. James (2007) šiuos jausmus siūlo priskirti vienai iš keturių emocijų kategorijų: *atsiprašymas, atleidimas, emociškai svarbūs teiginiai, prisiminimai.*

Visi, išgyvenę artimųjų netektį, kartu su daugeliu sunkių jausmų, išgyvena ir kalbę. Natūralu, nes visada liks kažkas, ką norėjome, ketinome padaryti mirusiajam, kai jis buvo gyvas, bet nepadarėme. Visada yra ir daug gerų žodžių, bet yra ir priekaištų, kurių neišsakėme mirusiajam (John W. James). Visada praeityje rasime įvykių, kuriuose dabar norėtume elgtis kitaip, neišskaudindami mirusiojo. Nepasakėme, nepadarėme, nepasaugojome, nes tada matėme, supratome ir jautėme kitaip. Ir darėme geriausio, ką manėme galį padaryti. Labai svarbu leisti sau matyti šį skirtumą ir nubrėžti ryškią ribą tarp *tada* ir *dabar*. Nes mintys kyla ir jausmai išgyvenami *dabar*, o *tada* mintys ir jausmai buvo kitokie. Nederėtų užstringti ties *tada* kaip ties neperžengiama siena. Su mirusiuoju neužbaigti mums svarbūs emociniai santykiai mūsų subjektyvioje realybėje gali būti užbaigiami netiesiogiai ir *dabar*.

*Atsiprašymas.* Mirties atveju *atsiprašymo* labiausiai reikia tam, kuris atsiprašo. Atsiprašymas tikras tada, kai jis lydima nuoširdaus apgailestavimo išgyvenimo. Atsiprašyti galima mintyse, garsiai kalbant su savimi, maldose, o pasak John W. James, užbaigtis geriausiai pasiekama tada, kai atsiprašoma garsiai, girdint bent vienam žmogui. Tačiau svarbiausia – nuoširdaus apgailestavimo išgyvenimas.

*Atleidimas* beveik visada yra svarbiausia visų emocinių santykių užbaigties sudedamoji dalis. Atleisti – reiškia liautis tikėjus kitokia ar geresne praeitimi. Santykių su mirusiuoju istorijoje neretai lieka daug gyvo, vis dar išgyvenamo skausmo, apmaudo, nusivylimo. Kad įvyktų netekties įveika, labai svarbu ieškoti kelio, vedančio į nuoskaudų užbaigimą. Likti su apmaudu mirusiajam – tai likti su našta, kurios nenusiėmė patys. Atleidimas – tai labai sudėtingas, ir dažnai ilgas, kartais metų metais trunkantis procesas, vykstantis viduje. Tikras atleidimas kyla iš vidinių motyvų, o ne tik iš išorinių („atleisti padoru“, „turiu atleisti, nes taip liepia bažnyčia“). Atleisti tenka sau arba kitam. Tik po tikro ir giliai išgyvento atleidimo, ateina susitaikymas.

Atleisti mirusiajam – tai nustoti ant jo pykti. Vien pasakius „aš tau atleidžiu“, atleidimas dar neišvyksta. Tačiau pradėti verta. Be nešiojamo savyje pykčio gyventi visada lengviau. Atleidimas mirusiajam padeda ir santykiuose su gyvaisiais, daro juos pakantesnius, laisvesnius ir išmintingesnius. Atleidimo procesas prasideda nuo pripažinimo sau, kad pykstama ant mirusiojo ir nuo noro, ketinimo atleisti. Tam reikia grįžti į ankstesnius santykius su mirusiuoju ir juos peržiūrėti. Reikia pamatyti skriaudos, nuoskaudos istoriją ir iš to, kuriam norima atleisti, pozicijos, pabandyti suprasti jo motyvus ir elgesį, surasti savyje jėgų pajusti ir atjausti tą, ant kurio pykstame. Tai leidžia giliau ir plačiau suvokti šiuos santykius, bei priimti juos ir tai, kas vyko praeityje, kaip vienintelę tuometinę gyvenimo realybę, kurioje tik *dabar* galima ieškoti ir aptikti vietos didesniai supratimui ir tada – atleidimui. Atleidžiama, kai atleidimo procese aptinkama, išvelgiama, kentėjimo ir atleidimo prasmė. Atleidžiama, kai viduje tampa prieinamas atjautos ir meilės jausmas. Įvykus atleidimui, t. y., iš tikrųjų atleidus, neigiami jausmai, mintys, susiję su skriauda, nuoskauda, praėina. Ne pamirštami, o nustoja būti aktualūs.

Atleidimo procesui palengvinti kai kurie specialistai rekomenduoja atleidimo veiksmus, kurie leidžia pajusti, išgyventi atleidimą. Vienas iš tokių veiksmų – atleidimo verbalizacija – išsakymas žodžiais. Atleidimo procesui vykti svarbus kitų žmonių palaikymas – artimųjų ar draugų, kuriais pasitikima, paramos ar terapinės grupės narių. Atleidimo procesą visada skatina ir palaiko dvasininkai. Bet svarbiausia – norinčiojo atleisti ilgas ir nuoširdus vidinis darbas atleidimo link.

Paprastai, kai prašoma atleisti – laukiama, kad kitas tai padarys pasakydamas, kad atleidžia, ar parodys, išreikš kitais, atleidimą liudijančiais veiksmais. Kai atleidžiame patys, galime tai padaryti. Kai atleidimo prašoma pas mirusįjį, nuoširdžiai išgyventas atsiprašymas svarbiausias netekusiajam. Nuoširdus atsiprašymas, apgailestavimas artina prie emocinio santykių užbaigtumo su mirusiuoju ir didina tikimybę, kad nenorimi poelgiai nebus kartojami su gyvaisiais. Gyvenimo skolas geriausiai atiduoti gyviesiems. Jei nespėjama – visuomet yra galimybė gerus norus ir ketinimus vystyti gyvenime.

Išsakyti mintyse ar garsiai svarbu ir tai, kas nėra atsiprašymas ar atleidimas. *Svarbūs teiginiai* – tai mintys, jausmai, kurie sudarė nutrūkusių santykių esmę. „Mylėjau tave ir norėjau kad gyventum“.

Mirus artimam žmogui, dažnai jis idealizuojamas ir žymiai rečiau minimas tik iš blogosios pusės. Tokie kraštutinumai taip pat neleidžia užbaigti santykių. Užbaigti galima tik priimant buvusius santykius realiai. Realiose santykiuose telpa viskas – ir meilė, ir pyktis. Prisiminimai, neatitinkantys buvusios tikrovės, neleidžia realiai suvokti ir užbaigti santykių.

Visada svarbu suprasti, kas iš tikrųjų nutrūkusiam santykiuje liko nesuvokta, nepamatyta, neišsakyta. Kuo daugiau lieka neužbaigto vidinio turinio santykiuose su mirusiuoju, tuo dažniau lanko liūdni ir neramūs prisiminimai, neretai – pasikartojantys sapnai. Jie kviečia grįžti į praeitį ne tik todėl, kad tai neišvengiama įvykus netekčiai – jie kviečia ir užbaigti santykius. Kai santykių užbaigtis įvyksta, sielvartas, gedėjimo laiku tęsiasi, bet jame nebevyksta dvigubas darbas – išgyvenimo, kas neužbaigta ir pačios netekties. Liekama tik su netekties skausmu.

Užbaigti santykiai, išgyvenus netekties skausmą, tampa laisvi. Laisvi ne nuo liūdesio, kad jie nutrūko, o nuo netekties skausmo. Tada miręs žmogus prisimenamas toks, koks jis buvo gyvas, o ne mirties valandą ar sustojęs idealizuotame ar nureikšmintame atminties kadre.

Sielvarto dėl netekties nauju santykiu – kitu žmogumi neužpildysi. Dažna iliuzija netekus – kai netekties skausmą bandoma nustumti iš karto po netekties pasirenkant kitą žmogų, kuriuo bandoma pakeisti mirusįjį – pvz., naują gyvenimo draugą. Tačiau per greitai užmegzti po artimo

žmogaus netekties nauji artimi santykiai, dažniausiai, pasmerkti naujam skausmui ir iširimui. Apie tai – nuoširdūs vienos našlės žodžiai:

*Kai automobilio avarijoje žuvo mano vyras, skausmui ir bejėgiškumui nebuvo galo. Visi artimieji ir draugai palaikė ir guodė kaip galėjo. Ypač atidus ir geras man buvo jo geras draugas – kasdien aplankydamo, padėjo sutvarkyti ant mano pečių nukritusius visus namų ir ūkio reikalus. Buvo labai sunku, bet su juo nesijaučiau bent jau tokia vieniša – kai jis ateidavo – buvo ramiau. Jis padėjo rūpintis ir mano maža dukrele. Supratau, kad negalėčiau be jo ištvirti ir viena viską pakelti. Užsimiršti norėjosi ir naktį. Pradėjau su juo gyventi, kartais naktimis prabusdavau ir krūpčiodavau – iš pradžių – jausmas, kad nieko neįvyko ir vyras šalia, tačiau po sekundės, suprantu, kad taip nėra – šalia guli svetimas vyras. Geras, bet svetimas, ne mano. Apimdavo baisus kaltės ir gėdos jausmas – ką gi aš darau? Pykau ant savęs, tapau irzli. Galiausiai, mūsų santykiai neatlaikė įtampos. Mėčiau tarp grįžusios vienatvės ir noro vėl būti su kažkuo. Kol supratau, kad, pirmiausiai, turiu atsisveikinti su žuvusiu vyru, palaukti, kol užsitrauks mano plėštinė netekties žaizda. Kad prisiminimai apie jį nestovėtų tarp manęs ir to, kurį, tikiu, dar sutiksiu.*

Visi santykiai unikalūs ir juos pakeisti kitais nerealū. Tiesiog tenka išlaukti, kada atsiras realios vietos naujam, kitokiam santykiui. Neužbaigti praeities santykiai trukdo naujam santykiui arba net neleidžia jam atsirasti.

F. Vasiliuk atkreipia dėmesį į du santykių aspektus, susijusius su artimu žmogumi, kuris mirė: vaidmens ir prasmės. Netekęs artimojo, žmogus, netenka ir savo ankstesnių vaidmenų, kuriais buvo susietas su mirusiuoju (tėvo, vaiko, žmonos, vyro, autoriteto ir pan.). Prarandama ir prasmė, susijusi su šiais vaidmenimis. Šios prasmės atsistatymui reikia laiko, santykių užbaigties, sielvarto įveikos, atsakymo į klausimą „kuo šis žmogus buvo man, ir ką jis man reiškia dabar?“. Tada palaipsniui, atsiranda erdvės naujiems santykiams, naujiems gyvenimo vaidmenims kurti, bei jų prasmei išgyventi.

Išgyvenę netektį žmonės, brangina santykius. Į naujus santykius, netektį išgyvenęs žmogus, kaip rašo Verena Kast (1998), eina apimtas prieštarų jausmų –viena vertus, jis labai nori santykio artumo, tikrumo, ir visiško atsidavimo, nes jau žino tokių santykių vertę ir jų laikinumą, kita vertus – su nerimu ir baime prisirišti ir vėl susiliesti, nes jau išgyveno netekties skausmą.

Paprastai nugali poreikis ir siekimas būti kartu su kažkuo. Abejonė ir klausimas – „būti ar nebūti“ su kažkuo virsta klausimu ir nauja gyvenimo užduotimi – kaip būti?

## SELVARTAS IR GEDĖJIMAS

### Sielvartas

Sielvartas – jausmų prieštara, sukelta įprasto elgsenos modelio pokyčių ar pabaigos (James John. W., 2007).

Už šio formalaus apibrėžimo slypi labai stiprūs, skausmingi, dramatiški netektis išgyvenančių žmonių jausmai. Visi galime prarasti ir būti prarastais.

Šių jausmų dramatiškumą ir sudėtingumą sustiprina tai, kad jie beveik visada prieštaringi. Liūdesys, širdgėla, pasimetimas, nerimas, pyktis, kaltė, savigrauža, kitų kaltinimas, įtampa, baimė, bejėgiškumas, tuštuma. Kai kažkas svarbaus ir labai brangaus negrįžtamai baigiasi, tai labai sunku priimti ir išgyventi. Norisi užsimiršti, negalvoti, nejausti. Bet tai neįmanoma, nerealu. Sielvartas – neišvengiamas netekčių palydovas, ir vienintelis kelias, kuris veda į normalų gyvenimą po netekties – tai išgyventi sielvartą. Nes sielvartas – normali ir natūrali žmogaus reakcija į netektį.

Sielvarto negalima lyginti – kieno didesnis ar sunkesnis. Sielvarto išgyvenimas – be galo individualus ir asmeniškąs dalykas. Tik netekusysis žino ką reiškė jam tas, kurio neteko ir ką reiškia gyventi po netekties. Sielvartą vienam pakelti labai sunku, todėl labai svarbu, kad būtų su kuo juo pasidalinti.

„Neliūdėk, nepergyvenk, neverk“. Taip dažnai ramunami žmonės išgyvenantys sielvartą. Už šio ramino – žmogiškąs linkėjimas nesijausti blogai. Bet netektį išgyvenantis žmogus negali gerai jaustis.

Gyvename visuomenėje, kurioje atvirai liūdėti, blogai jaustis, juolab sielvartauti, nedera. Šią kasdienos gyvenimo „normą“ įsisaviname jau nuo vaikystės. John W. James (2007) savo knygoje apie vaikų sielvartą mini vieno tyrimo rezultatus – vaikas, sulaukęs penkiolikos metų, jau būna gavęs daugiau kaip 23 000 raginimų nerodyti liūdesio ir nesijausti blogai, nes tai nepriimtina. Tai, kas nepriimtina išorėje, išgyvenama viduje.

Bet sielvartas vargina, slegia ir sekina. Todėl neretai bandoma bėgti nuo sielvarto – į alkoholi, į perdėtai intensyvią veiklą, į kompensuojančius tuštumą skubotus santykius. Sielvartą bandoma malšinti vaistais, maistu. Bandymų išvengti neišvengiamo yra daug. Vieni jų labai rizikingi (pvz., alkoholis), kiti mažiau. Tačiau nei vienas jų neatneša trokštamo palengvėjimo. Kas turi būti išgyventa, nepraeina, kol neišgyvenama.

**Kodėl svarbu išgyventi sielvartą?** Neišgyventas sielvartas gali virsti kūno, psichologinėmis, socialinėmis, dvasinėmis problemomis. Tyrimai rodo, kad po netekčių padidėja rizika susirgti sunkiomis ligomis. Pavyzdžiui, A. V. Gnezdilov (2004) tyrime aptikta, kad iš tirtų 212 onkologinių ligonių 83% jų prieš 1–2 metus išgyveno traumuojančius psichiką įvykius, iš kurių 21% sudarė artimųjų mirtis. Minėtas autorius nurodo ir kitų tyrimų rezultatus: pirmais – antrais metais po išgyventos netekties 40% padidėja mirusiojo artimųjų sergamumas ir mirtingumas, dar kiti tyrėjai nurodo, kad artimųjų sergamumas ir mirtingumas padažnėja du–tris kartus, lyginant su žmonėmis, kurie nepatyrė netekties.

**Nuo ko priklauso sielvarto išgyvenimas?** Veiksnių, sąlygojančių sielvartą, labai daug. V. D. Volkan., E. Zintl, (1993) vardija šiuos:

1. *Nuo santykių, su mirusiuoju pobūdžio* – itin sunkiai išgyvenamos netektys, kai su mirusiuoju siejo priklausomi santykiai, ir kai santykiuose liko daug kas neužbaigto.
2. *Nuo asmeninių išgyvenančio netektį ypatumų* – jo emocinės būsenos, kurią įtakoja gyvenimo patirtis. Jei žmogui vaikystėje trūko rūpesčio ir globos, ar jis patyrė daug praradimų, tikėtina, kad sielvartą po svarbios netekties jis išgyvens komplikuoti.
3. *Netikėtos, komplikuotomis sąlygomis įvykusios mirties aplinkybės* itin neigiamai įtakoja sielvarto eigą. Tokios aplinkybės – tai artimo žmogaus savižudybė, tragiška netikėta žūtis (nuskendo, žuvo automobilio avarijoje), žiauri smurtinė mirtis ir pan.
4. *Mirties neigimas dabartinėje visuomenėje* – gyvename kultūroje, kuri nenori matyti netekties jausmų – liūdesio, skausmo, sielvarto, ir kuri nenori regėti mirties.

Netekties išgyvenimo trukmė ir intensyvumas priklauso nuo to, kiek pasiruošęs žmogus sutikti netektį, kokio pobūdžio netektis jam teko išgyventi iki tol, kiek jis psichologiškai stiprus ir/ar sugeba išgyventi liūdesį.

**Gedėjimas pasireiškia ir atsispindi įvairiuose lygmenyse:** fiziniame, psichologiniame, socialiniame, dvasiniame ir vyksta etapais. Savo išraiška, gedėjimas artimas depresijai būdingiems išgyvenimams. Tačiau turėtume skirti natūralią liūdesio reakciją į netektį, nuo to, kas psichiatrijoje apibūdinama kaip depresija (Kast V., 1998). Psichiatriškai apibūdinama klinikinė depresija dažniau pasireiškia per *patologinį/užsitęsusį gedėjimą*. Sergant klinicine depresija, jausmai išblėsta, dažnai išgyvenama jausmų tuštuma, jausmų „nebuvimas“ – jausmai lyg prarandami, ypač agresijos jausmas. Žmogus, išgyvenantis tokią depresiją, neretai apibūdinamas savo būseną sako, kad „negyvena“, „jaučiasi negyvas“. Psichiatrai tai vadina vitaliniu depresijos komponentu – kai dingsta gyvybingumo/gyvenimo jausmas. Sielvarto metu tuštuma išgyvenama kitaip – pasireiškia kaip labai konkrečiai susijusi su prarastu asmeniu, gedėjimo etapų pradžioje. Vėliau gedintysis išgyvena stiprią jausmų sumaištį, kuri leidžia pasijusti labai gyvam ir pažeidžiamam. Sielvartaujant išgyvenamas ir pyktis. Sergant depresija kyla daug savęs kaltinimo, savęs ar pasaulio nuvertinimo minčių. Sielvartaujant mąstoma apie prarastą žmogų, apie save kaip paliktą mirusiojo ir vienišą. Tačiau gedintysis paprastai nesijaučia visų atstumtas ir nereikalingas visam pasauliui, ką dažnai išgyvena depresiškas žmogus. Depresiškas žmogus išgyvena sumažėjusią savigarbą ir savivertę. Sielvartaujantis žmogus, ypač netekęs paties artimiausio žmogaus, išgyvena tapatumo sukrėtimą ir sielvartaujant jam tenka ieškoti ir atrasti savo naują tapatumą. Tai ne pati lengviausia užduotis, nes norint pajusti savo tapatumą reikia gerai ir giliai pažinoti save – ypač savo ribas ir galias. Kaip rašo Verena Kast (1998) – tapti pačiu savimi, tai reiškia nubrėžti ribą tarp „Aš“ ir pasaulio (išorės), tarp „Aš“ ir to, kas neįsisąmoninta (vidaus). Saugių savo ribų jautimas mums leidžia išeiti už šių ribų, susilieję su kitu žmogumi – tai mes patiriame visų pirma meilėje ir seksualume. Ištikus netekčiai ir netekus tam tikros savo „Aš“ dalies, tapatumo turėjimas leis sugrįžti į savo ribas. Tapatumo jausmas, nepriklausomai nuo gyvenimo pasikeitimų, leidžia žinoti – kas beatsitiktų – liksime savimi. Išgyventas ir įveiktas sielvartas sustiprina tapatumo jausmą, kaip ir stiprus tapatumo jausmas padeda išgyventi ir įveikti sielvartą.

Kai sielvartas neišgyvenamas, liūdesio, nerimo, skausmo jausmai slopinami, nemaža tikimybė, kad toliau prasidės tai, ką vadiname klinicine depresija – jausmai slopinami ir izoliuosis – esantys liūdesio, nerimo, skausmo, pykčio jausmai taps nebepasiekiami – nebeišgyvenami ir nesuvokiami. Jie nugrims ir nusės giliai žmogaus viduje (izoliuosis), tačiau signalizuos apie save įvairiais simptomais, giliu liūdesiu, apatija ir negalėjimu normaliai gyventi – rūpintis savimi ir kitais, džiaugtis, mylėti kaip anksčiau. Žmogus depresijoje, užsidaro kaip sistema, izoliuojasi ir nuo pasaulio, nes toks jaučiasi niekam vertas ir niekam nereikalingas. Neretai tai pažadina ir savižudiškas mintis.

Gedėjimas – sielvarto išgyvenimas po netekties. Tai normali būseną įvykus netekčiai. Todėl ir gedėjimo pasireiškimus įvairiais lygmenimis ir etapais turėtume žiūrėti kaip į normalias žmogaus reakcijas įvykus neišvengiamiems gyvenime įvykiams – netektims.

**Gedėjimo lygmenys:** fizinis, psichologinis, socialinis, dvasinis.

**1. Fizinis** – fizinių pojūčių ir simptomų lygis. Galimi fiziniai pojūčiai po netekties (bet nebūtinai visada ir visiems pasireiškiantys):

- jėgų, energijos netekimo jausmas;
- padidintas jautrumas triukšmui;
- galvos skausmai;
- veržimo, spaudimo, užgulimo jausmas krūtinėje („akmuo ant širdies“, „gelia širdį“);
- kvėpavimo sunkumai, kurie paprastai pasireiškia prabudus, o miegant nepasireiškia, oro trūkumo jausmas ir poreikis įkvėpti, arba dusimo jausmas, kurį gali lydėti patankėjęs kvėpavimas;
- sausa burna;
- spazmai gerklėje;



- pilvo skausmai, tuštumos pilve pojūtis;
- virškinimo sutrikimai;
- valgymo sutrikimai (apetito nebuvimas, arba poreikis malšinti nerimą maistu);
- miego sutrikimai;
- raumenų silpnumas;
- pojūtis, kad sumažėjo kūno funkcijų kontrolė.

Fiziniai simptomai, kartais gali pasireikšti ir kaip priepuoliai, kurie trunka 20–60 minučių, atsiranda, kai prisimenamas miręs artimasis, ar kai kas aplanko su užuojauta ir kalbama apie mirusįjį (Trubicina L. V., 2005).

**2. Psichologinis lygmuo.** Tai – gedinčiojo jausmai, vaizdiniai, pažinimo sferos, elgsenos ypatumai sielvarto metu.

*Gedinčiojo jausmai* (apie juos išsamiau – gedėjimo etapo poskyryje – sielvarto krizė): gilus liūdesys ir sielvartas;

- liūdesys
- nerimas;
- baimė;
- kaltė;
- pyktis;
- vienišumas;
- dirglumas, kartais iki priešiško bendraujant su kitais artimaisiais ir užjaučiančiais žmonėmis;
- gėda – tai būdingas išgyvenimas nusižudžiusių artimiesiems, dėl visuomenės požiūrio į savižudybę;
- apleistumas – gedintysis jaučiasi paliktas; savižudybių atvejais – ir atstumtas, nes tas, kuris nusižudė, nesitikėjo, ar atsisakė – atstūmė artimojo pagalbą;
- beprasmybė;
- nenoras gyventi be mirusiojo, noras numirti – gali pasireikšti kaip laikina būseną aštrioje, pradinėje sielvarto fazėje.

*Pažinimo sferos sutrikimai:*

- suvokimo sutrikimai (laiko, erdvės);
- iliuzijos ir haliucinacijos (jausmas, kad „mirusysis yra kažkur netoli“, girdimi mirusiojo žingsniai, balsas);
- viso, kas vyksta, nerealumo jausmas;

*Elgsenos ypatumai:*

- didesnė emocinė distancija bendraujant su kitais žmonėmis;
- fiksacija ties mirusiuoju (galvojama tik apie mirusįjį);
- užėinantys veiksmo epizodai;
- labai dažnas kapinių lankymas;
- mirusiojo daiktų kaupimas.

*Vaizdiniai.*

Kokia mirtis beištiktų artimąjį, jos priežastys ir mirties aplinkybės, mirties momentas lankys netekusįjį vaizdiniais. Nepriklausomai nuo to, ar jis buvo mirties momentu šalia miršančiojo ar ne. Jei žmogui trūksta informacijos, vaizduotė pati ją sukuria. Vaizduotės sukurti vaizdiniai dažniausiai būna baisesni už realybę.

Atskirai dera paminėti su mirusiojo kūnu susijusius vaizdinius, ypač kai kūnas dėl kokių nors priežasčių yra labai ar neatpažįstamai pasikeitęs – nuskendęs žmogus, suirę palaikai, kūnas su atskirtomis dalimis, sumaitotas avarijos, sprogimo, išniekintas smurto, po savižudybės. Tai labai

sunkūs, slegiantys, įsirežiantys į atmintį vaizdiniai ir prisiminimai, ypač varginantys tuos, kurie pirmieji aptiko žuvusius ar nusižudžiusiuosius arba pirmą kartą pamatė juos nebegyvus. Šie vaizdiniai neretai tampa pasikartojančiais persekiojantys, kankina savo ryškumu ir skausmingu aštrumu. Laikui bėgant, jie blanksta, netenka savo gąsdinančiais sunkaus emocinio poveikio, nustoja įkyriai kartotis. Jei tokie vaizdiniai nenustoja persekioti ir kelia didelę įtampą – iki siaubo ir jausmų kontrolės netekimo ilgiau negu kelis mėnesius, reikia specialistų pagalbos.

Ne mažiau labai sunkių išgyvenimų patiria žmonės, kurie visai nepamatė artimojo po mirties – arba patys nepanoro/negalėjo tuo metu pamatyti, arba jei kūnas po mirties nebuvo rastas ar kitaip neišliko. Kaip minėjome, dramatiški įvykiai ar jų padariniai likę nežinomi, verčia juos įsivaizduoti, ir fantazijoje savo baisumu dažniausiai pranoksta realybę. Keli tai išgyvenusio žmogaus žodžiai:

*Mano tėvas skrido lėktuvu, kuris nukrito į vandenyną. Tėvo kūnas nebuvo rastas. Iš paskutinių pranešimų, kol buvo ryšys su lėktuvu, manoma, kad lėktuve įvyko sprogimas. Visi ekspertai sakė, kad viskas turėjo vykti labai greitai. Tačiau aš visą laiką matau baisų sulėtintą siaubo filmą, kurio kadrai stingdo ir varo iš proto. Matau siaubo ir skausmo apimtus žmones, matau, kaip jie suplėšomi sprogimo bangos į gabalus, matau savo tėvą ...ir matau baisius ryklius, kurie drasko viską, kas liko..., oras ir vanduo raudoni nuo ugnies ir kraujo...*

Šiam žmogui po netekties atsitiesti padėjo specialistai. Netektys, kuriose žmogus tampa žiaurių mirties vaizdų liudininku ar bando atkurti artimojo mirties numanomus momentus vaizduotėje – tai komplikotos netektys, kurių ir gedėjimas dažnai vyksta komplikotai, užsitęsia. Todėl tokiais atvejais dažniausiai reikia specialistų pagalbos.

Psichologinio lygio išgyvenimai ir laikini sutrikimai gali neraminti, bauginti, gąsdinti gedintįjį savo neįprastumu, keistumu. Gali kilti jausmas, kad gyvenimo kontrolė silpsta, ar vyksta kažkas panašaus į tai, ką žmonės vadina „ėjimu iš proto“.

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

### **3. Socialinis lygmuo.**

Veikla, darbas, kurį gedinčiam tenka atlikti, gali vykti mažiau organizuotai, lėčiau negu iki netekties. Kartais tampa sunku pradėti ir nuosekliai pabaigti reikiamas užduotis, mažiau domimasi atliekamam darbu. Kiekvienam darbui atlikti reikia papildomų pastangų.

Gali nusilpti bendravimo įgūdžiai – gedinčiam žmogui sunkiau užmegzti naujus kontaktus, palaikyti pokalbį, dalyvauti renginiuose.

Tenka atsisveikinti arba keisti santykį su buvusiais gyvenimo vaidmenimis. Išgyvenantis netektį žmogus su artimojo mirtimi praranda ir su juo siejusį vaidmenį – žmonos, vyro, vaiko, autoriteto, tėvo ir kt.). Netekusiajam tenka prisitaikyti prie naujų socialinių vaidmenų, pavyzdžiui, prie našlio ar našlės vaidmens. Tenka perimti nemažai socialinių vaidmenų ir atsakomybių, kuriuos vykdė miręs artimasis – pvz., rūpintis bendru verslu, ūkiu, ar pan. Gali tekti keisti gyvenimo vietą.

Visais atvejais netekties išgyvenimas paliečia visas svarbias žmogui jo socialinio gyvenimo sferas, ir kuriose prisitaikyti po netekties reikia papildomų pastangų.

### **4. Dvasinis lygmuo.**

Netekties išgyvenimas sukrečia vidinį netekusiojo pasaulį, atsijodamas daug nereikšmingų ir neesminių dalykų, kurie iki tol atrodė verti dėmesio ir rūpesčio. Vyksta pasaulėžiūros kaita, kartais ateina tikėjimo krizė. Gilus, neslopinamas (pavadinkime jį produktyviu) vidinis netekties išgyvenimas veda į naujų gyvenimo prasmų atradimą. Tikintiems žmonėms neretai atsiveria nauji religiniai išgyvenimai. Gimsta ir vystosi nauja individuali gyvenimo ir mirties filosofija. Atsiranda sugebėjimas įžvelgti vertę bet kokioje, taip pat ir dramatiškoje ar tragiškoje gyvenimo patirtyje. Gali atsirasti naujas ir gilus ryšys su gamta. Gali

atsirasti naujų altruizmo išgyvenimų – poreikis daugiau padėti kitiems, daugiau laiko ir dėmesio skirti visuomeniniam, savanoriškam darbui ir pan.

## Gedėjimo etapai

Bob Deits, knygoje „Gyvenimas po netekties“, rašo, kaip jis uždavinėjo įvairiems žmonėms klausimą „kiek laiko reikia apverkti artimo žmogaus mirtį?“. Dažniausi atsakymai, kuriuos jis išgirdo – „nuo 2 parų iki 2 savaitių“. Tačiau sielvarto ir gedėjimo realybė visai kitokia. Pirmąsias dvi savaites po artimojo mirties, žmogus dažniausiai dar ir nepradeda gedėti taip, kaip, atsivėrus sielvartui, gedės po laidotuvių dar vienus–dvejus metus. Mirus artimajam, žmogus dar tik bando priimti tai, kas įvyko, jis užimtas laidotuvių organizavimu, pomirtinių reikalų tvarkymu. Gedėjimas visu aštrumu prasideda po šių poros savaitių, kai visi aplinkiniai jau linkę pamiršti įvykusią netektį. Gyvenimas eina savo vaga, o netekusiajam joje tampa labai sunku išbūti ir išsilaikyti. Vyras, netekęs mylimos žmonos, pasakojo:

*Nespėjau žengti ankstesniu tempu, jaučiausi nelamingas, sugniuždytas, pavargęs ir be galo vienišas. Mano ir kitų realybę, atrodo, kažkas atskyrė nematoma siena. Mačiau aplinkui įprastą gyvenimą – kažkas džiaugėsi, juokėsi, kažkur ėjo, kažką darė. Mačiau, ir jaučiausi kaip ateivis iš kitos planetos, kuriam viskas kitaip, negu visiems. Jaučiausi nesuprastas ir neišsivaizdavau, kas galėtų mane suprasti. Nespėjau su visais, jaučiausi dvigubas – kažką su visais dariau, tvarkiau kažkokius darbo reikalus ir šalia to visą laiką galvojau apie ją – vienintelę, tokią artimą ir mano, ir kurios netekau. Mačiau ją, girdėjau jos žingsnius, balsą, ir visą laiką išgyvenau grėžiantį skausmą, kad tai jau tik manyje, o ten, kur visi, kur aš dabar – jos jau nėra ir nebus. Šie du gyvenimai buvo mano kasdienybė beveik metus. Kai pirmą kartą užsimiršau ir garsiai su visais nusijuokiau, po akimirkos atsiminiau ir pasijutau toks kaltas – aš jau galėjau juoktis su visais be jos. Prieš pusmetį tai atrodė neįmanoma. (...) Pamažu pradėjau tikėti, kad viskas, kas duota žmogui – pakeliama.*

Gedėjimo laikotarpis neišvengiamai lydi kiekvieną netektį. Įvairiose religijose ir kultūrose priimta skirti gedėjimui apie vienus metus.

Literatūroje apie netektis taip pat dažniausiai minimas 1–2 metų gedėjimo laikotarpis. Manoma, kad tiek reikia laiko, kad žmogus išgyventų netektį ir grįžtų į naujai pakrypusią, bet įprastai tekančią, gyvenimo vagą.

Šiuo atveju kalbėtume apie normaliai išgyventą ir įveiktą netektį. Išties keblu rašyti „normaliai išgyventa netektis“, nes normalaus sielvarto nebūna – jis visuomet pilnas skausmo, kančios ir jausmo, kad tai kas įvyko ir vyksta – „nenormalu“. Neįmanoma įtalpinti konkretaus žmogaus sielvartą į visiems vienodus laiko rėmus. Kiekvienas išgyvena netektį be galo individualiai, ir nustatytas laikas sielvarto įveikai, šiuo atveju, kaip riba ant vandens. Kai sakome, kad gedima 1–2 metus – kalbame tik apie vidutiniškus skaičius, kuriuos atspindi žmonijos patirtis, ir kuriuos įvardino ir ritualizavo religijos ir kultūros.

Iš šios pozicijos galėtume aiškinti ir sąvokas *komplikuota netektis* bei *komplikuotas/patologinis gedėjimas*. *Komplikuotoms netektims* priskiriamos sukrečiančios konkretų žmogų netektys, kurias lydi konkrečiam žmogui sunkiai įveikiamas sielvarto jausmas. Kai gedėjimas užsitęsia ilgiau negu vienus metus – sielvartas nesilpsta, nepraeina, kartojasi gedėjimui būdingi sveikatos sutrikimai – gedėjimas tampa *komplikuotas*, arba jis vadinamas *patologiniu gedėjimu*. Tuomet reikia specialistų pagalbos, nes vienas, be pagalbos žmogus tokio gedėjimo paprastai neįveikia.

Gedėjimas – tai procesas, kurį literatūroje ir psichologinės paramos praktikoje, dažniausiai priimta skirstyti į etapus. Tačiau yra pavienių nuomonių, kad gedėjimo negalima suskirstyti į etapus, nes tai labai individualiai išgyvenamas procesas. Neabejotina tiesa – visi netekusieji gedi ir kiekvienas šį liūdesio ir gėlos etapą praeina savaip. Gedėjimo skirstymas į etapus atspindi dažniausiai pasireiškiančius sielvarto ypatumus laike. Jų žinojimas leidžia geriau

suprasti netekusį ir jam padėti. Gedintiesiems susipažinimas su gedėjimo etapais gali padėti geriau suvokti, kas su jais vyksta pirmuosius metus po artimo žmogaus mirties bei leidžia žinoti, kad aštrus netekties skausmas turi pabaigą.

**Visose gedėjimo etapų klasifikacijose aptiksime kelis visų išskiriamus gedėjimo laikotarpius ir/ar būdingus išgyvenimus** (kartais tik skirtingai pavadinamus):

- pirmoji reakcija į netektį;
- jausmų kelias nuo mirties neigimo iki priėmimo;
- sielvarto darbas;
- prisitaikymas prie netekties lydinčių permainų;
- naujo pilnaverčio gyvenimo be to, kuris mirė, pradžia.

Aptariant gedėjimo etapus nesinorėtų per daug pabrėžti laiko – kad tas ir tas gedėjimo etapas trunka tiek ir tiek laiko. Jei ir nurodomas laikas – tik bendros orientacijos tikslu. Netekties laikas ir skausmas neišmatuojami ir netrunka pagal nurodytus terminus. Tikslus sielvarto laikas reikalingas dažniausiai tik specialistams – medicams, ligonių kasoms, nustatant diagnozę – ar tai laikinas adaptacijos sutrikimas, ar reakcija į stresą, ar depresija; ar tai patologinis gedėjimas ar ne ir pan. Laiko suvokimas, taip pat ir gedėjimo laiko – labai subjektyvus dalykas. Visi žinome, kad mūsų laikas eina, bet kartais jis slenka, kartais bėga, kartais teka, kartais sustoja. Tai labai individualu. Gedėjimo ir jo etapų laikas – taip pat be galo individualiai išgyvenamas. Viena, kas gal vienija visus netektis – sunkumas išbūti *dabar*, kai ateities be prarasto artimojo dar nesimato, o praeitis traukia ir gražina atgal, nes tik joje yra tas, kurio nebėra dabar. Įveikti šias tragiškas laiko tėkmės sroves skirta sielvartui, kurį kiekvienas išgyvena savaip.

Įvairius požiūrius į gedėjimo etapus savo knygoje apie netektis apibendrina L. V. Trubicina (2005), J. V. Zamanajeva (2007). Pastaroji autorė išskyrė tris tokių požiūrių grupes – pirmoje grupėje dominuoja netekties simptomų aprašymai ir jų dinamika išgyvenant netektį (Lindemann E., 1944; Bowlby J., 1961). Antroje grupėje, atstovaujamoje dažniausiai JAV specialistų, netektis lydintys išgyvenimai nagrinėjami kaip gedinčiam tenkančios spręsti psichologinės užduotys – gedint netekties išgyvenimai turėtų padėti prisitaikyti prie netekties ir jos sukeltų padarinių (cit. pagal J. V. Zamanajevą; Worden, 1991, Neeld, 2003). Trečioje grupėje netektys nagrinėjamos daugiausiai kreipiant dėmesį į tai, kaip keičiasi gedint netekusiojo santykis su mirusiuoju. Gedėjimo etapams savo knygoje daug dėmesio skyrė B. Deits (1992), Vamik D. Volkan, E. Zintl, (1993) ir daugelis kitų autorių, tyrinėjusių ir rašiusių apie netektis.

Vienas pirmųjų psichologinėje literatūroje gedėjimo etapus aprašė psichoanalizės pradininkas Z. Freud (1917). Psichoanalitinis sielvarto aiškinimas susijęs su energijos samprata – psichinės energijos, kurią artimojo mirties atveju reikia „atplėšti“ nuo prarasto mylimo objekto. Psichoanalitiškai orientuoti autoriai pabrėžia, kad santykiams su prarastu žmogumi daug įtakos turi netektį išgyvenančio žmogaus asmeninė ir gyvenimo patirtis. Prisirišimo įgijimo ir praradimo patirtis vaikystėje, į ją įdėta psichinė energija lemia vėliau įvykstančių gyvenimo netekčių išgyvenimą. S. Freud, sielvarto išgyvenimą suskirstė į šiuos etapus:

- 1) Netekties supratimas ir priėmimas.
- 2) Sielvartas, kurio metu tolstama nuo prarasto objekto prisirišimo ir identifikacijos.
- 3) Emocinio gyvenimo, atitinkančio asmenybės brandos lygį, atsinaujinimas, kuris dažnai lemia ir naujų santykių sukūrimą.

Netekčių psichoterapijos specialistas Vamik D. Volkan (1993), turkų kilmės JAV psichoanalitikas, parašęs knygą apie netektis, gedėjimą skirsto į du etapus:

1. Sielvarto krizė.
2. Sielvarto įveika.

Šis skirstymas atspindi du pagrindinius gedėjimo ypatumus: krizinio pobūdžio išgyvenimus pirmoje gedėjimo pusėje ir vėliau vykstantį pokrizinio periodo sielvarto išgyvenimą ir jo darbą (įveikimą). Panašiai gedėjimo procesą mato ir JAV netekčių tyrėja A. Prend (1997; cit. pagal Заманаева Ю. В., 2007). Ji pirmąjį gedėjimo etapą vadina „Pirmine kelione per sielvartą“ (šokas, dezorganizacija, rekonstrukcija), antrąjį etapą – „sielvarto įtaka gyvenimui“.

Gedėjimo etapų skirstymas į krizinį ir pokrizinį sielvarto darbą, man atrodo, labiausiai atitinka bendrus gedėjimo proceso ypatumus. Ką būtų dar svarbu pabrėžti – sielvarto krizė ir sielvarto įveika, jų trukmė, kelias per gedėjimo etapus priklauso ir nuo to, ko gedima – ar netekus artimo žmogaus, ar netekus *paties artimiausio žmogaus*. Suprantama, kad paties artimiausio žmogaus netektis – sunkinantis ir ilginantis sielvarto krizę ir sielvarto įveiką veiksny. Nes tada sukrečiamas ir keičiasi visas netekusiojo gyvenimas – nuo jo kasdienių žingsnių iki gyvenimo prasmės pamatų susvyravimo arba ir jų laikino praradimo.

Apibendrinus daugelį požiūrių į gedėjimo etapus, vienaip ar kitaip galime išskirti šiuos pagrindinius netekties periodus ar gedėjimo etapus, kuriuos tenka išgyventi netekusiesiems. Šių etapų dėmesio fokuse – kaip gedėjimo periodu kinta gedinčiojo jausmai, santykis su mirusiuoju ir gyvenimu:

## I. Sielvarto krizė

1. *Šokas*, susikaustymas, arba „nejautra“ – tai pirmoji reakcija į netektį, trunkanti maždaug nuo kelių valandų iki savaitės. *Sielvarto krizės pradžia*.
2. *Dezorganizacija* – tai sielvarto krizės etapas, kuris, kai baigiasi šokas, trunka iki 6 mėnesių. Svarbiausi procesai, kurie vyksta šiuo etapu – gilus sielvarto išgyvenimas einant keliu nuo mirties neigimo iki jos priėmimo. *Tęsiasi ir artėja prie pabaigos sielvarto krizė*.

## II. Sielvarto įveika

3. *Reorganizacija* – tai sielvarto darbo/įveikimo etapas, kuriame įvyksta netekties pripažinimas ir susitaikymas su ja. *Prasideda sielvarto įveikos etapas*.
4. *Rekonstrukcija* – žmogus pradeda kurti naują, pilnavertį gyvenimą be to, kurio neteko. Atsistato anksčiau sumažėjęs, arba prarastas gyvenimo prasmės jausmas. *Baigiasi sielvarto įveikos etapas*.

Dabar peržiūrėkime šiuos etapus išsamiau ir detaliau. Su netektimi – artimojo mirtimi, prasideda sielvarto krizė. Tikėtina, kad ji gali užtrukti iki pusmečio. Jos pradžioje – pirmoji reakcija į tai kas įvyko – mirties faktą. Ši stadija dažniausiai vadinama šoko stadija.

*Šokas, susikaustymas, arba „nejautra“.* *Sielvarto krizės pradžia*. Pirmoji reakcija į netektį visada susijusi su nerimu, kartais – iki panikos lygio. Organizmas reaguoja ir fiziologiškai – gali sutrikti kvėpavimo ar širdies ritmas, gali apimti raumenų silpnumas („pakerta kojas“) ir t. t. Šios reakcijos labai individualios ir nebūtinai pasireiškia visiems. Daug kam atsiranda jausmas, kurį žmonės įvardina „jaučiausi kaip užšaldytas“, „viską dariau kaip robotas“. Artimojo mirtis – toks stiprus sukrėtimas, kad jausmai iš karto dar nespėja „suprasti“ to, kas įvyko – mirties ir netekties. Dažnas žmogus tai apibūdina taip: „Protu suvokiu, kad mirė, bet dar netikiu“. Dėl natūralios psichologinės gynybos, pasireiškia reakcijos, kurios lyg „užšaldo“, uždaro praradimo jausmus iš karto po netekties ir duoda jiems laiko palaipsniui priimti realų artimojo mirties faktą. Šoko fazėje galimi ir afektiniai, nekontroliuojami stiprių jausmų proveržiai – raudojimo, dejavimo, riksmo, tylėjimo (mutizmo – laikino kalbos netekimo). Paprastai šoko fazėje vienu „Aš“ ribos ima trūkinėti, kitų lyg suakmenėja. Bob Deits (1992), savo knygoje apie netektis, išvardydamas galimas emocines reakcijas šoko fazėje, rašo: *Geriausia ką jums galiu pasakyti apie elgesį gavus blogą žinią – kad bet kuri jūsų reakcija bus teisinga ir normali*. Šoko fazė gali tęstis nuo kelių valandų iki savaitės. Praėjus šokui atsiveria dvasinis skausmas.

*Dezorganizacija. Tęsiasi sielvarto krizė*. Pradedami išgyventi sielvartui būdingi jausmai, kurių laukia kelias, nuo netekties neigimo iki jos priėmimo. Artimojo mirtį sunku įsileisti į savo jausmus, todėl mirtis iš pradžių suvokiama daugiau protu, o jausmai ją dar neigia: „Žinau, kad mirė, bet negaliu tuo patikėti“. Be galo skaudu ir sunku priimti artimo žmogaus mirtį. Pasąmonė,

jausmai labai lėtai ir sunkiai pradeda įsileisti šią žinią. Sieloje atsiveria didelė, skausminga kaip žaizda tuštuma, kurią anksčiau užpildė miręs artimas žmogus. Tai – dvasinis skausmas. Gali atsirasti įvairūs laikini fiziniai, psichologiniai sutrikimai (išsamiau aprašyti anksčiau). Gedinčiajam sunku ir nesinori rūpintis savimi, net savo asmenine higiena. Pirmus 1–2 mėnesius po netekties, gali atsirasti fantazijos apie mirusįjį, kaip apie gyvą – kaip jis/ji tuoj ateis iš darbo, kaip jis/ji tuoj paskambins. Akys gali ieškoti mirusiojo įprastose vietose, kur anksčiau jį matydavo, dairytis jo gatvėje, minioje. Gedinčiajam sunku atlikti visus įprastus darbus. Apėmusi bejėgiškumo būseną žadina pyktį. Erzina kitų pastangos per greitai nuraminti, įvairūs nepriimtini patarimai užsimiršti. Tačiau aplinkiniai pamiršta gedinčiojo netektį gana greitai (praėjus porai savaičių po laidotuvių). Gedintysis jaučiasi itin vienišas, kyla noras dar labiau užsidaryti nuo visų, atsiriboti. Žinoma, nebūtinai visa, kas čia parašyta, pasireiškia gedinčiajam. Bet kažką panašaus išgyvena dauguma gedinčių žmonių.

Toliau pateikiame išsamesnius šio etapo ir sielvarto krizės išgyvenimų apibūdinimus.

*Neigimas* sušvelnina šoką, padeda palaipsniui priimti baisią tiesą apie netektį. Moteris, išgyvenanti sesers netektį, pasakojo:

*Paskambino iš ligoninės ir pranešė, kad mano sesuo mirė. Apėmė begalinis siaubas. Kai atsitokėjau, supratau, kad turiu pranešti gyvenantiems kitame mieste tėvams ir kitiems artimiesiems ir draugams. Ilgai negalėjau prieiti prie telefono, pradėjo persekioti mintis, o gal klaida, gal ko nesupratau, gal ne taip išgirdau, gal nemirė, gal bendrapavardė, ir man netyčia paskambino. Drebančiomis rankomis paskambinau į ligoninę ir išgirdau tą patį. Baisiausia buvo pasakyti šią žinią tėvams...*

Tai – natūrali psichologinė gynyba. Taip psichika natūraliai ginasi nuo netikėtai užgriuvusių ir griaušančių įprastą gyvenimo realybę žinių. Kai pirmą kartą pamatomas mirusiojo kūnas, mirtis tampa akivaizdesnė. Šermenys, laidotuvės, mišios toliau padeda priimti naują realybę – artimojo mirtį. Kai mirusiojo kūnas nerandamas (nuskendus, dingus be žinios), neigimo poveikis tampa itin stiprus – nėra pagrindinio mirties fakto įrodymo – mirusiojo kūno. Ir sąmonė nenori priimti tiesos apie netektį. Daug liūdnu istorijų tai patvirtina – jei žmogus turi bent menkiausią priežastį nepriimti mirties, jis tai padarys. Neigimas virs viltimi, kad gal tas, kurio kūno niekas nerado, dar gyvas. Vaizduotė sukurs netikėčiausius dingusiojo išsigelbėjimo būdus ir priežastis, kodėl jis negali pranešti apie save. Protas dažnai lieka bejėgis prieš neigimą. Psichologinė gynyba be natūralios saugančios nuo nerimo funkcijos, turi ir kitą ypatumą – dažnai ji užsitęsia, tampa nekintanti, inertiška ir taip blokuoja tolesnį žmogaus vystymąsi. Psichologinė gynyba gali išlikti ir tada, kai realaus poreikio jai nebėra.

*Skilimas (disociacija)* – vienas iš neigimo būdų. Tai psichologinės gynybos mechanizmas, kuris kaip ir neigimas, padeda pratintis prie netekties – viena proto dalis žino, kad mirė, kita – dar neigia mirties faktą. Skilimas, ypač kai netektis itin traumuojanti, gali pasireikšti suvokimo sutrikimais (Trubicina L. V., 2005), gali sutrikti laiko jausmas – atrodo, kad laikas sustojo, ar išsitęsia. Gali keistis erdvės suvokimas – atstumo, daiktų dydžių. Kartais žmogus gali suvokti tai, kas vyksta, tik dalimis, bet nesuvokti veiksmo visumos. Gali apimti to, kas vyksta, nerealumo jausmas, kurį lydi pojūtis, kad žmogus viską, kas vyksta su juo tuo metu, stebi iš šalies. Neretai pasireiškia iliuzijos, haliucinacijos, kai girdimi tik ką mirusiojo žingsniai, lydi jausmas, kad jis kažkur šalia, kartais girdisi jo balsas, ar matosi jo siluetas minioje. Likusieji gyvi laukia mirusiojo „apsilankymų“ – tai prailgina iliuziją, kad mirusysis dar šalia.

*Susitapatinimas su mirusiuoju.* Tai gali pasireikšti kai susilpnėja, ar išnyksta ribos, suvokiant save ir mirusįjį. Vienas mano klientas po žmonos savižudybės pasikarant kelias savaites jautė smaigiantį jausmą kakle. Žmona pasikorė namuose, jam teko traukti ją iš kilpos. Kartais susitapatinimas gali pasireikšti simptomais, būdingais mirusiajam, kol jis sirgo, elgesiu, būdingu mirusiajam, nors netektį išgyvenančiam asmeniui jis anksčiau nebuvo būdingas.

*Projekcijos.* Mirusiajam nesąmoningai kartais priskiriami savo bruožai – kurie kelia nerimą, arba priskiriami mirusiajam iš didelės meilės.

*Kaltė ir derybos* – tai bandymai „atsukti filmą atgal“ ir ieškoti, kas ko nepadarė, kad mirusysis būtų išgelbėtas, Nuo kaltinimų sau iki kaltinimų kitiems. „Kodėl nepasakiau tada, kad būtų atsargus vairuodamas?“, „Kodėl gydytojai neatkreipė dėmesio į jau tada pasikartojančius skausmus?“, „Kodėl tą dieną ne iš karto grįžau namo, o dar užėjau į parduotuvę?“ Po netekties, kiekvienas žmogus aptinka daug dalykų, kurių tuo metu nepadarė mirusiajam, o, žvelgiant iš dabarties netektyje, atrodo, juos būtinai reikėjo padaryti („nereikėjo laukti, nereikėjo klausytis, ką ji sako, reikėjo...“). Tai iracionalus kaltės jausmas, kylantis visiems netekusiesiems. Taip, visada galima padaryti kažką kitaip. Tačiau kiekvieną akimirką padarome geriausia, ką manome, kad tuo metu reikia padaryti, tai ką galime. Tačiau kai „filmas atsukamas atgal“ – kyla derybos su tuo, ko jau nėra ir ko negalima ir nerealu pakeisti. Tai bandymas susigrąžinti gyvenimo kontrolės jausmą – kiekviena netektis jį skaudžiai pažeidžia, nes parodo, kad negalime visko kontroliuoti, ir kad yra nuo mūsų valios nepriklausančių įvykių ir faktų. Praėjus 8 metams po žmonos mirties, vienas draugas pasakojo:

*Žmonos mirtį išgyvenau kaip pirmą didelį savo gyvenimo pralaimėjimą. Iki tol nebuvo gyvenime sunkumų, kurių neįveikiau – buvo visko, bet galiausiai visuomet jaučiausi kad gyvenimo kontrolė – mano rankose, o aš esu laimėtojas – iškentėjau, padariau, pasiekiau. O su jos mirtimi atėjo pirmasis pralaimėjimo jausmas. Ir žinojimas, kad amžinai laimėti ir amžinai gyventi negali. Taip pamačiau ir pajutau baigtinumą. Nebeliko manojo „visada aš galiu“. Žmonos mirčiai kelio užkirsti nebesugebėjau. Du kartus pavyko, o trečią kartą pralaimėjau. (...). Šimtus kartų peržiūrėjau viską, ką darėme iki pat jos mirties (...). Ir tik po kiek laiko supratau, kad akistatoje su liga ir mirtimi žmogus, galiausiai, liekas vienas – niekas negali už kitą pasveikti ar nenumirti. Tada praėjo ir pralaimėjimo jausmas. Nei aš laimėjau, nei pralaimėjau. Aš netekau paties artimiausio žmogaus. Ir realiai suvokiau savo ir kito žmogaus galimybių ribas. Aš daug galiu, bet nemažiau ir negaliu. Atsakomybės jausmas už tai, ką galiu, kas mano pareiga ar įsipareigojimas – tapo aštriau ir giliau išgyvenami. Jau kas mano, tai mano, ir neturiu niekam deleguoti to, ką turiu daryti pats – nei draugams, nei valstybei, nei pasaulio tvarkai, nei Dievui. Manau, geriau suvokiau savo ribas ir galimybes. Negaliu pasakyti, kad nuo to tapo lengviau gyventi – bet tam tikra prasme, bent jau aiškiau, ir arčiau to, ką jaučiu kaip gyvenimo esmę.*

*Nerimas.* Kai netekties faktas galutinai pasiekia jausmus, netekusįjį apima nerimas, kuris signalizuoja, kad kažkas iš tikrųjų tragiškai pasikeitė. Pasaulis, kuris iki tol atrodė vienoks, pradeda atrodyti kitoks – pavojingesnis, grėsmingesnis. Netektis labai stipriai kuriam laikui paveikia saugumo jausmą – jis dingsta, arba sumažėja iki tokio lygio, kad pavojai matosi kiekviename žingsnyje.

*Pyktis.* Kiekviena netektis sukelia pyktį. Socialiniai daugelio dabartinių kultūrų standartai draudžia pykti ant mirusiojo, netoleruoja pykčio jausmo paversdami jį „blogu jausmu“, „bloga savybe“, blogiu, pamirštant, kad pyktis natūralus jausmas. Daug žmonių, kurie „niekada nepyksta“ dažnai išgyvena kaltę arba kaltina pasaulį, kaip neteisingumo buveinę, pilną piktavalių žmonių. Sunku pripažinti ir priimti savo pyktį artimiesiems, juolab tam, kuris mirė, kaip priimta sakyti – „paliko, išėjo“ – vengiant bauginančio žodžio „mirė“. Galiausiai, kažkas turi būti kaltas, kad įvyko tokia baisi neteisybė kaip artimo žmogaus mirtis. „Greitoji medicinos pagalba važiavo per ilgai“, „kur buvo gydytojų akys, kai...“. Kai žmogui skauda ir jis nieko negali pakeisti, jį apima pyktis. Pykstama ant kitų žmonių ir aplinkybių, ant savęs, ant viso pasaulio, kuris atrodo toks neteisingas. Pyktis – vienas pirmųjų signalų, kad mirties faktas yra priimamas. Kaip rašo Elizabeth Kubler-Ross (2001): *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.*

*Sapnai.* Sapnai per sielvarto krizę atspindi vidinį konfliktą, susijusį su mirties priėmimu ir padeda priimti mirtį. Sapnuose gali atsispindėti skilimas – kai mirusysis pasirodo sapnuose kaip gyvas ir mirties fakto sapne dar nėra, arba jis neigiamas. Sapnuose gali atsispindėti kylantis pyktis mirusiajam, ypač tai būdinga savižudybėms, nes, suprantama, kad nusižudžiusiojo artimieji

visuomet išgyvena pyktį dėl tokio artimojo poelgio. Sapnuose gali pasireikšti ir mirties priėmimo faktas. Po to sapnai su mirusiuoju paprastai nebesikartoja. Rašydama apie tai prisiminiau vieną savo pačios sapną:

*Kai baigė savo gyvenimą mano 18 metų gyvenęs šuo, vardu Litas, po 2 savaitių sapnavau – atvedu Litą į troleibuso stotelę ir tikrai žinau, kad turiu jį dabar atiduoti. Be galo skausmingai liūdnu ir gelia širdį, bet žinau kad nieko negaliu pakeisti. Matau du žmones, kurie atėjo jo pasiimti, jie elgiasi draugiškai ir užjaučiančiai, atvažiuoja troleibusas, atsidaro durys, įsodinu Litą ir paskutinis vaizdas, kurį matau – jo be galo liūdną ištikimą snukutį, ir troleibuso durys užsidaro. Raudu žiūrėdama į tolstantį troleibusą ir prabudau verkdam. Išsiverkiau, ir supratau, kad „atidaviau“ ištikimą keturkojį draugą visiems laikams. Daugiau Lito ir nebesapnavau.*

Sielvarto krizė baigiasi apie 6-ą po netekties mėnesį, kai mirties faktas visiškai priimamas. Tada atsiveria visa realybė – artimojo joje nėra ir niekada nebus. Tai sukelia naują dvasinio skausmo bangą, kuri labai pamažu silpdama virsta skausmingu ir geliančiu mirusiojo ilgesiu – mirties ir netekties faktai pripažinti, bet susitaikymas su netektimi dar neįvyko. Būtent šiuo periodu, apie pusmetį po netekties, gali pablogėti sielvartaujančio žmogaus sveikata, atsinaujina arba paaštrėja chroniškos ligos. Šis etapas gali trukti nuo keleto mėnesių iki metų.

**Reorganizacija.** Sielvarto krizę pakeičia **sielvarto įveikos etapas**, arba sielvarto darbas. Terminą „sielvarto darbas“ įvedė dar S. Freud 1917 m., savo knygoje „Liūdesys ir melancholija“. Sielvarto darbas – tai sielvarto įveikos procesas, kurio metu vyksta vidinis ir išorinis prisitaikymas po netekties bei susitaikymas su tuo, kas įvyko ir pasikeitė. Paprastai tai įvyksta praėjus 3–6 mėnesiams po artimojo mirties. Po mirties priėmimo prasideda etapas, kai peržiūrimi prarasti santykiai, kyla labai daug prisiminimų apie mirusįjį. Jausmai mirusiajam labai pamažu, bet blėsta, ryškiau išgyvenama dabartis, kurioje jo nebėra, netekties žaizda pamažu užsitraukia, ne be atkryčių, žinoma, ir kuriamas naujas gyvenimas be to, kuris mirė. Mirusysis tampa prisiminimu be ateities. Didėja atstumas su mirusiuoju – jausmuose, mintyse – nes dabartyje jo nebėra ir su juo niekada nebesies bendra ateitis. Tai labai svarbi netekties išgyvenimo akimirka, nes tada gedinčiojo jausmai pripažįsta – artimasis mirė, jo nebebus. Kai palaipsniui imama susitaikyti su šiuo pasikeitimu, grįžta stipresnis savęs ir gyvenimo kontrolės jausmas, stiprėja atsakomybė už savo jausmus. Kai sau pripažįstamas netekties realumas, pamažu grįžta jėgos:

*Po metų, supratau, kad išgyvenau, kad gyvenu, galiu gyventi be tavęs, bet jausmai kėlė naują klausimą – kaip gyventi naujai ir vėl normaliai – t. y. taip, kaip buvo iki tavo mirties? Kad gyvenimas bėgtų taip kaip anksčiau – įprasta vaga. Nes dabar gyvenimas tekėjo kažkokia nauja vaga, kurios krypties dar nejaučiau. Ir tą kryptį dar reikėjo pačiai nusistatyti. Galbūt tai galima palyginti su upe, kuri po žemės drebėjimo, visu savo ankstesniu srautu pradeda tekėti nauja vaga ir dar nežino kur. Bet jau žino, kad amžinai netekės viena nenutrūkstama vaga, kad pakeliui gali išsekti, išdžiūti, patvinti, pakeisti kryptį, bet galiausiai, jei nepraras savęs pakeliui, savo kelionę vis tiek baigs įtekėdama į vandenyną.*

Netekties pripažinimas vėl pagilina skausmą. Todėl kartais grįžtama į neigimo etapą, kartojasi aštraus dvasinio skausmo epizodai. Tuštumos jausmas išlieka, bet jis senka ir siaurėja. Kaip žaizda, kuri gyja – gelia, bet iš giliai ir aštriai jau nebeskauda. Nublanksta klausimas – „kodėl tai atsitiko man?“. Kyla kitas klausimas – „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? Susitaikymas su įvykusiū dėl netekties pasikeitimu atneša ir daugiau ramybės. Daug kasdienių rūpesčių, kurie gedėjimo pradžioje atrodė neįveikiami (nueiti į parduotuvę, sutaisyti sugedusį kraną), dabar vėl tampa įveikiamomis kasdienėmis užduotimis ir nebeerzina. Atsiranda noras kažką atnaujinti – išvaizdoje, aprangoje, bute, kitoje aplinkoje. Toliau – būdingiausi šio gedėjimo etapo išgyvenimai.



*Prisiminimai – santykių peržvalga.* Apie mirusįjį daug galvojama – jis prisimenamas. Kuo ilgesnė ir artimesnė santykių istorija sieja su mirusiuoju, tuo šis procesas vyksta ilgiau. Kyla daug šiltų prisiminimų, kurie atneša liūdno šilto džiaugsmo. Prisimenami ir konfliktai, nuoskaudos, jie peržiūrimi, iš dabarties dažniausiai jau matomi kitaip.

*Dabarties aktualizacija.* Dabartis gedinčiam vis dažniau primena apie save, tampa ryškesnė, aktualesnė. Gedinčiam vis dažniau kyla noras nustoti liūdėti, norisi gyventi koja kojon su aplinkui verdančiu gyvenimu. Tačiau tai pavyksta ne iš karto. Du žingsniai pirmyn, vienas atgal, nes kažkuri mūsų dalis dar neišsilaisvino nuo netekties ir ji grąžina širdgėlą ir liūdus prisiminimus. O bandymus džiaugtis gyvenimu, naujais santykiais, ši dalis prikiša kaip mirusiojo išdavystę.

*Savijauta.* Sielvarto įveikos etape fizinė savijauta dažniausiai pablogėja. Ir paprastai – praėjus keliems mėnesiams, pusmečiui po netekties. Literatūroje apie netektis beveik visi autoriai pastebi, kad pirmaisiais–antraisiais metais po netekties žmonės dažnai susergeria įvairiomis ligomis, skundžiasi įvairiais skausmais, daugiau rūko, gali tapti priklausomais nuo alkoholio, medikamentų, narkotinių medžiagų. Sielvarto darbas sunkus ir sekinantis, tai papildomas krūvis organizmui. Ir jei organizme slypi polinkis kažkurioms ligoms, priklausomybėms ir kitiems rizikos faktoriams, nemaža tikimybė, kad šiuo sunkiu periodu jie gali paimti viršų. Ir tai priminimas, kaip svarbu pirmuosius metus po netekties pasirūpinti sveikata.

Sielvarto įveika baigiasi, kai nustojama nuolatos mintyse grįžti prie netekties, kai sustoja buvusių santykių peržvalga, kai nustojama emociškai reaguoti į liūdus mintis. Kai netektis nekomplikuota, šis procesas baigiasi praėjus 1–2 metams po netekties. Tai patvirtina ir savijauta per šventes, jubiliejus – jei iki sielvarto įveikos pabaigos kiekviena šventė tapdavo liūdėsio šaltiniu, nes kontrastas tarp vidaus savijautos ir išorinio šventės apimtų žmonių elgesio buvo toks didelis, tai, pasibaigus sielvarto darbui, aptinkama, kad per šventę galima džiaugtis kartu su visais. Praėjus pusei metų po vyro mirties, 32 metų moteris dienoraštyje rašė:

*Atėjo pirmosios Šv. Kalėdos ir Naujieji metai be tavęs. Kūčių vakarą atėjo keli geri draugai. Buvo liūdna. Kelis kartus paminėjome tave, bet Kūčios yra Kūčios, nesinorėjo kitiems ūpo gadinti. O norėjosi kalbėti apie tave ir save, apie mus ir daug. Jaučiau šventę, bet ji buvo tokia bespalvė be tavęs. Naujuosius metus daug kas kvietė sutikti drauge – nenorėjau. Likau namuose. Atsisėdau prie parengto šventiško stalo, įpyliau šampano į dvi taures, ir kai televizoriuje pranešė, kad jau nauji metai – pakėliau savo šampano taurę, sudaužiau ją su tavąja, ir sau pačiai netikėtai, kad prapliupau raudoti. Po minutės kitos nustojau, ir turbūt pirmą kartą pajutau raudos naudą – buvo liūdnam lengviau. Pažadėjau tau, kad nepasiduosiu ir gyvensiu kaip galiu – ir už tave, ir už save. Ir tada jau nebuvo taip liūdna, netgi Naujametinės nakties šventišku pasidžiaugiau. Po Kalėdinio – naujametinio laiko atsikvėpiau – na štai, pirmas ir man svarbiausias metų šventes, atlaikiau be tavęs.*

*Per antrąsias šventes, kitais metais, jau buvo kitaip – Kalėdinės ir naujametinės šventės džiuogino savo šventišku, jose trūko tik artimiausio žmogaus, su kuriuo galėtum dalintis šiuo džiaugsmu. Bet tai jau nebebuvo vienišumas, tai buvo gyvenimas kitaip.*

Tačiau netektis primins apie save visą gyvenimą, ir tai taip pat natūralu. Kartais tai bus metinės, kartais itin svarbūs mūsų gyvenimo įvykiai, per kuriuos iškils prisiminimai apie tai, kaip mirusysis džiaugtųsi vaikų vestuvėmis, ar itin svarbiais šeimos narių pasiekimais (diplomais, oficialiu pripažinimu, kūrybos rezultatais). Nieko, kas buvo kažkada brangu ir svarbu, nepamirštame. Tai lieka su mumis visą mūsų sąmoningą gyvenimą. Tokie prisiminimai, kai jie netrukdo gyventi *dabar*, rodo, kad praeities santykis integruotas į mūsų patirtį, užėmė nuolatinę ramią vietą praeities koridoriuose, o sąmonėje, kurioje, manoma, kad laiko (praeities, dabarties, ateities) nėra, jie ramiai sugyvena su viskuo, kas joje yra ir vyksta dabar.

*Rekonstrukcija.* Kai netektis tampa išgyventa, t. y., po 1–2 metų, **baigiasi sielvarto įveika**, atsiranda nauji planai, nauji kontaktai, nauja energija gyventi. Tačiau B. Deits (1999) yra pasakęs: *Pirmieji metai po netekties skirti tam, kad išgyventumėte. Antrieji parodo, kokie jūs*

*vieniši.* Šiame pasakyme glūdi liūdna tiesa, kuri itin aktuali, kai netenkama paties artimiausio žmogaus – pasibaigus gedėjimo, sielvarto įveikos periodui, atgavus jėgas, tenka spręsti naujas gyvenimo užduotis, kurių sprendimas reikalauja labai didelių pasikeitimų – tai išmokti gyventi kitaip – naujai, ne tik be ankstesnio artimiausio santykio, bet ir bandant rasti naują artimą ryšį. Neretai tai verčia keisti gyvenimo įpročius, draugus, gyvenimo vietą, veiklą. Tai didelis iššūkis adaptacinėms žmogaus galimybėms. Tačiau įveiktas sielvartas, išgyventa netektis, subrandina žmogų. Atsiranda geresnis savęs ir kitų pažinimas, pradedame geriau skirti, kas mums iš tikrųjų svarbu, turi vertę, o kas mažiau. Gyvenimo baigtinumo jausmas tampa akivaizdesnis, tai padidina gyvenimo vertę, išmoko džiaugtis dalykais, kurie anksčiau atrodė savaime suprantami ir mes nemokėjome jais džiaugtis. Atsisijoją bereikalingos kovos, nebeįsiveliame į smulkmeniškus ir niekur nevedančius ginčus. Laikas įgyja naują vertę ir nesinori, kad jis eitų tuščiai ar būtų atiduodamas mažai prasmės turintiems reikalams ar užsiėmimams.

*Vienas pirmųjų reikšmingų pasikeitimų po tavo mirties buvo – kiek nereikalingų daiktų aplink mane, kurių man niekada nereikės. Gal būt jų reikės kitiems – išdalinau, ką galėjau. Apskritai, atrodo visiems laikams supratau – žmogui nereikia daug, kad jis gyventų patogiai ir laimingai. Kita, kas atsivėrė – kiek nevertų dėmesio smulkmenų – ginčų, konfliktų yra santykiuose. Ne, tai nereikia, kad nušvitau ir nustojau pykti. Bet iš tikrųjų jaučiu pyktį rečiau – nes mano pakantumo ribos stipriai prasiplėtė. Tiesiog labai daug dalykų tapo neverti dėmesio ir eikvojimosi. Pasikeitė jausmas apie čia ir dabar. Šios dvi sąvokos įgavo realią vertę – man tikrai dabar svarbi kiekviena gyvenimo minutė, ką aš darau, su kuo, kaip ir kur būnu. Laikas įgavo vertę – saugau jį nuo to, kame nematau prasmės.*

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.

Tačiau 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, nusivylimo, priklausomybės jausmai, lieka nepabaigtu, nutrūkusiu dialogu. Šis dialogas virsta likusiojo gyventi vidiniu monologu ir gali užsitęsti, virsti savigrauža, savęs kaltinimu, nepakeičiamu trūkumo jausmu ir taip gedėjimas gali patologiškai užsitęsti.

### **Komplikuotas (patologinis) gedėjimas**

Tai gedėjimas, kuris užsitęsia ir nesibaigia natūraliu sielvarto įveikimu. Itin išreikštą *komplikuotą* gedėjimą galime vadinti *patologiniu*. Kartais šie žodžiai vartojami kaip sinonimai.

Yra netekusiųjų, kurie lyg neliūdi ir nesielvartauja, kas paprastai būdinga visiems, išgyvenusiems netektį. Tai žmonės, kurie neneigia mirties fakto, bet neigia, slopina sielvarto jausmus. Tai galima aiškinti nesąmoninga gynyba nuo skausmingų išgyvenimų. Tokiais atvejais gedėjimas sustoja dar netekties krizės etape. Bandant suprasti šią gynybišką reakciją į netektį, verta prisiminti sąlygas, kuriomis formuojasi reakcija slėpti, slopinti jausmus. Auklėjimas – daug vaikų nuo mažumės įsitikina, kad rodyti tikrus jausmus tėvams, aplinkiniams – nepriimtina („pykti negražu“, „neliūdėk“, „būk tikras vyras“, ir t. t.), o kartais ir pavojinga („jei dar verksti – nubausiu“). Taip vaikui įskiepijama norma nerodyti savo tikrų jausmų. Nūdienos kultūrai būdingas neigiamas ir nepriimantis santykis į liūdesio, juolab sielvarto ir širdgėlos išraišką.

V. D. Volkan (2007) palyginime pateikiamas toks emocinis ekvivalentas – jei netekus artimo žmogaus, neišgyvenamas ir nepasireiškia sielvartas – tai tas pat, kaip lūžus kaulams, nebūtų skiriamas joks gydymas.

Komplikuotas gedėjimas užsitęsia, o kartais, gali tęstis visą likusį gedinčiojo gyvenimą. Amžinai gedintys žmonės (V. D. Volkan, E. Zintl), ieškodami paguodos ir nusiramino, gali visą gyvenimą užsiimti tuo, ką vadiname santykių peržiūrėjimu. Būdinga, kad esant užsitęsiam gedėjimui, žmonės apie mirusį ir po daugelio metų gali kalbėti esamuoju laiku („Jam patinka, kai tyliai lyja“). Neretai namuose sukuriama mirusiojo koppelis ir altorius – nepajudinti guli jo daiktai, visur pakabintos mirusiojo nuotraukos. Tai sukuria iliuziją, kad mirusysis yra kažkur šalia. Užsitęsęs gedėjimui, kartais atsiranda susidomėjimas mistifikacijomis, būdais, kurie „priartina“ mirusį – pavyzdžiui, spiritizmo seansais; žiniuonių ar burtininkų, gaunančių „pranešimų iš anapus“ paieška. Kaip ir vykstant sielvarto krizei, amžinai gedintysis linkęs tapatintis su mirusiuoju, tik tame išlaiko aiškesnes ribas tarp savęs ir mirusiojo.

Vienas iš sunkesnių komplikuoto gedėjimo padarinių – depresija. Neįveiktas sielvartas, kuriame telpa visi prieštaringi jausmai, jei jie nebuvo suvokti ir išgyventi, ir ypač pyktis ir kaltė (kaltė dažnai kyla dėl užslopinto ir nesuvokiamo pykčio), gali virsti depresija. Į depresiją galima žiūrėti ir kaip į neišreikštą pyktį, kuris lieka viduje. Jei jis nukreipiamas į save, atsiranda savižudybės rizika. Depresija, tapdama atsiribojimo nuo pasaulio, bejėgiškumo, beviltiškumo išraiška, lyg užklotas dengia neišreikštus ir nesuvokiamus pykčio jausmus, kurie gali prasimušti pro šį užklotą savižudiškais impulsais.

Verta atkreipti dėmesį į šį simptomų sąrašą, kuris vardijamas Bob Deits (1999) knygoje apie netektis. Šie simptomai – labai rimtas signalas, kad gedintysis vienas, be pagalbos neįveikia netekties krizės. Tada reikia kreiptis į gydytoją ar psichologą:

1) Jei ilgai, kelis mėnesius po netekties, negrįžta noras rūpintis savimi – pačiais būtiniausiais dalykais – maistu, poilsiu, miegu, higiena.

2) Kai nuolatos persekioja noras nusižudyti. Tik įvykus reikšmingai netekčiai, kartais nesinori gyventi be mirusiojo, gali atsirasti minčių ir apie savižudybę, tačiau paprastai jos greitai praeina. Tačiau jei taip neįvyko, ir noras nusižudyti stiprėja, gimsta planai kaip tai padaryti – būtina kuo greičiau ieškoti specialistų pagalbos.

3) Užsitęsia depresija – ji pasireiškia nuolatine, vienoda ir ilgai trunkančia sielvarto ir liūdesio reakcija į netektį.

4) Netektis ilgai neigiamą – jausmai, susiję su netektimi, neišgyvenami, apie mirusį kalbama kaip apie gyvą, jo daiktai neliečiami, iš jo kambario namuose daromas atminties memorialas, kuriame, neišbrisdamas iš praeities skausmo, užsidaro netekusysis.

5) Piktnaudžiaujama alkoholiu, raminamaisiais vaistais, vartojami narkotikai. Taip pat jei pasireiškia nuolatinis polinkis persivalgyti ar nebevalgyti.

6) Atsiranda psichikos sutrikimų, pasireiškiančių nuolatiniu nerimu ir įtampa, nevaldomu nuolatiniu liūdesiu ir nesustabdomu verksmu, apatija, ryškiu interesų susiaurėjimu; jei atsiranda nuolatinės haliucinacijos ir keistos, neįprastos sveikam žmogui mintys.

## **Komplikuotos netektys**

Komplikuotos netektys – tai netektys, dėl kurių netikėtumo ir faktinio dramatismo (artimųjų, savižudybė, smurtinė artimo žmogaus mirtis, kelių šeimos narių netekimas avarijoje ir pan.), ir/ar dėl emocinių netekusiojo reagavimo ypatumų, galima numatyti, kad šių netekčių išgyvenimas vyks labai sunkiai. Išgyvenant komplikuotas netektis dažniau chronizuojasi sielvarto krizė, ilgiau vyksta sielvarto įveika, didesnė tikimybė, kad gedėjimas taps komplikuotas (patologinis).

**Rizikos faktoriai, galintys sąlygoti komplikuotas netektis** (V. D. Volkan, E. Zintl, 1993):

1. Neužbaigti emociniai santykiai ir reikalai su mirusiuoju.
2. Išorinės aplinkybės, apsunkinančios gedinčiojo galimybę išgyventi sielvartą.
3. Neįveiktos anksčiau įvykusios netektys.
4. Emocinė sistema, nepasiruošusi pakelti išsiskyrimų.

***Neužbaigti emociniai santykiai su mirusiuoju*** (konfliktiški, nepakankamai suvokti). Toks jau liūdnas paradoksas – kuo geresni, brandesni ir abipusių supratimu grįsti santykiai siejo žmones, tuo natūraliau (dėl suprantamų priežasčių čia nesirašo žodis „lengviau“, nors šiomis aplinkybėmis, prisimenant visą santykinumą, jis tiktų) vyksta netekusiojo sielvarto įveika. Tačiau tai, kas buvo paslėpta, neaišku, konfliktiška realiuose dviejų žmonių santykiuose, vienam mirus, tęsiasi gyvajam ir prašosi sprendimo.

Atskirai tenka paminėti netektis, *kai vaikai netenka tėvų (ypač iki paauglystės), arba kai miršta dar neišaugęs vaikas*. Kai vaikas netenka vieno iš tėvų, juolab abiejų – tai visuomet traumuojantis įvykis. Vaikas dar natūraliai priklauso nuo tėvų priežiūros ir globos. Mirę tėvai palieka labai daug neužbaigto rūpesčio vaiku, be kurio jam augti labai sunku. Todėl vaikai tada sielvartauja itin ilgai ir sunkiai. Panašiai atsitinka ir su tėvais, kai jie netenka vaiko. Kai vaikas gimsta, tėvų gyvenimas keičiasi ir siejamas su vaiku, viliantis, kad vaikas gyvens ilgiau už juos. Jei vaikas miršta, nutraukiamas ryšys, kuris buvo užėmęs tėvų praeitį, dabartį ir natūraliai laukiamą ateitį. Vaikai – tai nekintanti ir nepraeinanti bei neišnykstanti tėvų viso gyvenimo realybės dalis. Kai jos netenkama, tėvų pasaulis negrįžtamai sukrečiamas ir keičiasi, o tėvų sielvas gali tapti itin komplikuoju. Jei vaiko netektis nesuvienija tėvų, ir jie pradeda kaltinti vienas kitą ir lieti pyktį vienas kitam, dažnai suyra ir šeima.

*Persileidimas laukiant vaiko* – taip pat skaudi netektis. Abu tėvai, pradėję vaiką, pradeda kurti ir gyvenimo planus su juo, laukia jo gimimo ir bendros ateities. Laukto negimusio vaiko netektis tampa skaudžiu išgyvenimu abiem tėvams, ir, ypač motinai. Tokiais atvejais sutuoktiniai skaudžiai liūdi, kad prarado kūdikį, gali labai stipriai išgyventi savo nepilnavertiškumą.

*Abortas* – netektis, visada lydima skaudžių ir labai prieštarų jausmų. Net kai nėštumo nutraukimas atrodo pats tinkamiausias sprendimas, ar yra būtinas kaip sveikatos išsaugojimo sąlyga, jis visuomet vienaip ar kitaip liudija netektį – pasitikėjimo santykiuose kitais ir savivertėje, galimybės tapti motina ar išnešioti sveiką kūdikį; pradėto, neišgyvento ir nutraukto santykio. Nutrūksta svarbi pradėta gija, kuri tiesėsi į ateitį ir netapo vienu iš gyvenimo kelių.

***Išorinės aplinkybės, apsunkinančios gedinčiojo galimybę išgyventi sielvartą***. Netikėtos, smurtinės mirtys, savižudybės, mirtys nuo AIDS, kelios viena po kitos įvykstančių mirčių, dingę be žinios artimieji, psichologinės netektys (neįvykus fizinei), kai artimieji susergera Alzheimerio liga ar patenka į komos būsenas.

*Netikėta mirtis*. Tai artimo žmogaus žūtis avarijoje, nuskestant ar kitomis nelauktomis aplinkybėmis; ištikus infarktui, ar kitam ūmiam sveikatos sutrikimui, kuris pasibaigia mirtimi. Netikėtomis beveik visuomet tampa savižudybės. Netikėtumas kartu su artimojo mirtimi komplikuoja sielvarto išgyvenimą: prasideda ilgai nesibaigianti paieška, kodėl taip atsitiko? Išgyvenama kaltė, kad nepavyko užkirsti kelią mirčiai, kyla pyktis, kad kiti nepadarė kažko, kas galbūt sulaikytų ir pakeistų tragiškus įvykius, kad apskritai, įvyko tokia baisi neteisybė. Ištikus netikėtai artimo žmogaus mirčiai, pasaulis per vieną akimirką apsiverčia aukštyn kojomis – iki tol pakankamai įprastas ir saugus, jis tampa svetimas, grėsmingas ir nekontroliuojamas. Dauguma tyrimų rodo, kad po netikėtos mirties atvejų, dažniau atsiranda depresijos, gedėjimas užsitęsia ir tampa komplikuoju (V. D. Volkan, E. Zintl, 1993). Įvykus netikėtoms mirtims, gedintysis dažnai grįžta į laiką iki netekties, „užstringa“ jame. Išgyvenantysis netektį lyg bando „atsukti filmą atgal“ ir nagrinėja visą įvykių grandinę, kuri, jo manymu, galėjo leisti nujausti ar lemti artimojo išgelbėjimą nuo mirties. Tai nuolatinis ir dažniausiai beviltiškas bandymas atsakyti į minėtą klausimą – „Kodėl taip atsitiko?“

Verta pastebėti, kad ir numatoma, „laukiama“ mirtis (kai ilgai sergama sunkia ir vedančią į mirtį liga) artimiesiems dažnai tampa netikėta. Žmonės pradeda liūdėti ir gėdėti jau nuo mirtinos diagnozės žinios. Tačiau gyvenimo su artimu žmogumi ir jo liga laikas nuo jo diagnozės iki mirties, išsitęsias ir dažnai tampa labai reikšmingas. Žmonės apsipranta su sergančiu artimuoju, bet ne su jo artėjančia mirtimi.

*Prievartinė, smurtinė mirtis*. Žiaurumas gyvenime sukrečia, gąsdina ir be galo sužeidžia visus. Kai artimojo netenkama dėl kitų žmonių žiaurais, smurtaujančio elgesio – netekties, nesaugumo, bejėgiškumo, pasipiktinimo jausmai sunkiai telpa netekusiųjų širdyse ir sielvas

dažnai tampa komplikuoju. Kiekvieną mirtį lydi tyliau ar garsiau skambantis artimųjų klausimas *kodėl* taip atsitiko (dabar, man, mums)? Įvykus smurtinei mirčiai visada yra kaltininkas ar kaltininkai, dėl kurių žiauraus elgesio įvyko netektis. Netekties sielvartą aštrina neapykanta smurtautojui, prievartautojui, teroristui, – t. y. žudikui. Išgyvenantiems tokias netektis žmonėms labai sunku priimti tai, kad mirtiną smurto aktą kitas žmogus įvykdė *tyčia*. Gedint yra skirtumas tarp tyčinės ir netyčinės mirties. Po tyčinės mirties pasitikėjimas pasauliu, jo prasmingumu, gyvenimo tvarka ir logika svyruoja labai stipriai. Aptikti prasmę tyčinėje artimojo mirtyje artimiesiems praktiškai nerealu. Kaip susitaikyti tėvams su žiauriai išprievartautos, nukankintos ir po to sukaptos dalimis dukros mirtimi? Prisipažinsiu, sunkiai išvelgiu atsakymą į šį klausimą. Nekyla abejonių – tai baisus ir tragiškas išbandymas artimiesiems, ir jie verti visokeriopo palaikymo ir paramos, kokią tik galima pasiūlyti.

*Dingusieji be žinios.* Taip praradę artimuosius, žmonės patenka į labai kankinančią neapibrėžtumu situaciją ir išgyvena labai prieštarigus jausmus – ir netekties sielvartą, ir viltį, kad gal artimasis dar bus atrastas ar atsiras. Fiziškai artimojo šalia nebėra, tačiau psichologiškai jis lieka gyvas. Jei yra bent mažiausia viltis, kad dingusysis be žinios dar gali būti rastas, artimieji jos laikysis ir lauks. Jei tokios vilties niekas nesuteikia, artimieji dažnai sukuria ją patys. Gedėjimo laikas užsipildo neapibrėžtumu ir neramiu liūdesiu. Neapibrėžtumas – būseną, kurią visada sunku pakelti. Kai neapibrėžtumo būseną, maitinama stebuklo laukimu ir viltimi, lydi netekties sielvartą – gedėjimas labai išsitęsia, tampa skausmingas, neatneša pokyčių, vedančių palengvėjimo link.

Sunkus išbandymas tenka ir žmonėms, kurie neturi vilties, kad artimųjų kūnas bus rastas, o abejonės dėl jų žūties praktiškai nelieka (nuskendęs laivas, sudužęs lėktuvas ir pan.). Jie netenka galimybės pamatyti ir išgyventi faktus, liudijančius mirtį ir padedančius ją priimti bei „įjungti“ sielvarto darbą – mirusiojo kūno, laidotuvių, kapo. Vyriškis, kurio tėvas žuvo lėktuvo katastrofoje ir kurio kūnas nebuvo rastas, pasakojo:

*Sunkiausia buvo vadautis iš vaizdų, kuriuos piešė mano fantazija apie tėvo žūtį. Ilgai slėgė faktas, kad nėra kapo, kurį galėčiau aplankyti, uždegti žvakę, pastovėti prie jo ir viduje pasikalbėti su tėvu. Apimdavo nerealaus jausmas – o gal viso to ir nebuvo – tėvo kelionės, lėktuvo katastrofos, baisios žinios apie tai, kad jo nebėra. Vandenyne, kuriame liko, o gal jau ir nebe, mano tėvo palaikai – man, iš čia – beribis ir toli. Man tėvo nebūtis – tai išėjo vieną dieną, ir negrįžo. Tik dabar, praėjus daugeliui metų, jau tikrai žinau, kad negrįš niekada. Labai daug metų reikėjo ir man, ir broliui, ir mūsų mamai, kol palaidojome jį bent savo širdyse.*

*Savižudybė.* Joje susipina labai daug komplikuojančių artimųjų išgyvenimus veiksmų. Netikėtumas, kad artimasis pasitraukė iš gyvenimo savo noru, pasmerktis niekada neatskleisti visų priežasčių, kodėl nusižudė. Savižudybė – daugiafaktorinis fenomenas, dėl ko nėra ir vienintelės savižudybės priežasties. O visas priežastis galėtų vardinti tik tas, kurio jau nebėra – nusižudęs asmuo.

Netekties jausmus nusižudžiusiojo artimiesiems apsunkina išgyvenama kaltė – kad laiku nepastebėjo, neužkirto kelio šiam poelgiui. Slegia atstūmimo jausmas – nusižudęs paliko, nepriėmė pagalbos, netikėjo, kad jos gali sulaukti. Dėl to kyla ir pyktis, kuriam nėra kaip ir kur išeiti, nes nepriimta pykti ant mirusiųjų. Visi šie jausmai labai sunkūs, prieštaringi ir vienam žmogui išbūti su jais labai sunku. Savižudybė – tai pabėgimas nuo gyvenimo. Artimiesiems labai sunku priimti realybę, kad bėgdamas nuo gyvenimo, nusižudęs artimasis, nebūtinai bėgo nuo jų rūpesčio, meilės, ir palaikymo, kurių apakintas savo išgyvenimų skausmo tą akimirką galėjo nematyti, kaip nematė ir daugelio kitų išeičių. Artimuosius slegia gėda – kad jų šeimoje įvyko savižudybė. Savižudybės stigma, tabu savižudybės tema – nerašytas draudimas kalbėti apie nusižudžiusius asmenis, tiek tarp savų, tiek ir su aplinkiniais, slegia nusižudžiusių artimuosius iki šiol. Šis iš praeities atėjęs visuomenės santykio į savižudžius palikimas, dar pakankamai gajus ir labai apsunkina nusižudžiusiojo artimųjų gyvenimą po netekties. Dėl to labai svarbu, kad nusižudžiusių artimiesiems būtų prieinama visokeriopa emocinė parama ir palaikymas.

*Mirtis dėl AIDS.* Ligai progresuojant, ji nebūna visai netikėta, tai leidžia pasiruošti šiai mirčiai. Tačiau AIDS liga dėl nepalankaus į ją visuomenės į santykio, lydinčios gėdos, labai

apsunkina artimųjų gedėjimą. Gedėdami jie gali jaustis izoliuoti, kaip ir jų artimasis, kuris sirgo ir mirė nuo AIDS. Tolerancijos stoka sergantiems AIDS, pasireiškianti diskriminacija, paliečia ir nuo AIDS mirusiųjų artimuosius. Pastariesiems dažnai trūksta palaikymo, nes jie drovosi atskleisti savo sunkius išgyvenimus, nelengvai randa tikrai suprantančius ir palaikančius juos žmones. Itin artimiesiems sunku tada, kai jie dėl išgyvenamos gėdos slepia nuo visų, kad artimasis mirė nuo AIDS. Tokiais atvejais, artimieji neleidžia niekam lankyti sergančiojo AIDS, neretai nuo lankytojų atsiriboja per šermenis ir laidotuves. Ypač komplikuoatą netektį gali tekti išgyventi nepripažintam mirusiojo nuo AIDS partneriui. Jis išgyvena mylimo žmogaus mirtį, tačiau formaliai neįvardinti, juolab slėpti santykiai, apsunkina gedėjimą, nes toks artimasis lieka savo skausme visiškai vienas.

Panašūs sunkumai ir išgyvenimai lydi ir mirusiųjų *dėl narkotikų perdozavimo* artimuosius.

*Psichologinė netektis be fizinės netekties.* Tai, kaip jau minėjome, esantys komoje, sergantys Alzheimerio liga artimieji. Fiziškai šie žmonės yra šalia, bet bendravimas su jais prarastas. Visa, kas buvo šių žmonių asmenybės esmė, išnyksta. Tokias psichologines netektis taip pat lydi ilgalaikis sielvartas, kurį komplikuoja negrįžtama artimo žmogaus asmenybės transformacija, būtinybė visiškai juo rūpintis ir už jį atsakyti. Integruoti savyje šią artimo žmogaus būtį ir nebūtį – labai sunki užduotis kiekvienam, kuriam tenka tai patirti.

Alzheimerio ligoje daugelis, išvelgia tik ligos paliestų asmenybės griuvėsių siaubą bei artimųjų psichologinę netektį ir kančią. Gal kiek per mažai pastebima lieka tai, kad jei artimas žmogus netenka psichologinio, socialinio veiksnio, ir funkcionuoja tik fiziškai, jis vis tiek lieka žmogus, kurio patirtis ir išgyvenimai nors ir tampa neprieinami kitiems, sunkiai – ir pačiam sergančiajam, nes byra, maišosi jo tirpstančioje atmintyje; bet išlieka jo vidinėje realybėje kaip tolimi bet tikri kažkada jo gyvenime sukauptų žinių, išgyvenimų, įgūdžių aidai ir atšvaitai, vienaip ar kitaip palaikantys jo žmogiškąją būtį. Žmogumi gimęs, žmogumi ir miršta. Mano mama serga Alzheimerio liga, ji jau nepažįsta savo draugų, manęs, jis nebežino, kad yra mano mama. Dabar joje jau beveik nebeįmanoma aptikti ankstesnių jos asmenybės savybių. Tačiau ji yra mano mama, savyje žinau, jaučiu ir turiu ją visą. Ankščiau mylėjau mamą vienaip, dabar myliu kitaip. Matau, kad turėdama siauras galimybes ji gali džiaugtis, liūdėti, turi poreikius. Noriu, kad ji gyventų. Sergantis Alzheimerio liga, kaip ir visi žmonės, turi teisę į orią senatvę, ir kiekvienas, kuris sudarė tokią galimybę savo artimiesiems, niekada neabejos šių pastangų prasme ir ras ne tik liūdnu, bet ir šviesių šios patirties pusių.

*Keletas mirčių, vykstančių viena po kitos.*

Kartais gyvenimo aplinkybės susiklosto taip, kad vienam žmogui tenka išgyventi kelias iš eilės įvykstančias artimųjų mirtis. Tai itin žiaurūs ir skaudūs likimo išbandymai.

Egzistencinės filosofijos atstovai apie gyvenime nuo žmonių valios nepriklausomai susiklostančias sąlygas, sunkumus, yra išsakę keletą minčių – Ž. P. Sartras tokius gyvenimo sunkumus yra apibūdinęs kaip „sunkių gyvenimo poveikių koeficientas“. Šis koeficientas skirtingas visiems žmonėms. Kai kuriems per savo gyvenimą tenka labai didelis sunkių gyvenimo poveikių krūvis – tenka pakelti daug mirčių, tragiškų įvykių. Žmonės šias duotybes dažniausiai vadina likimu, lemtimi. Šioms duotybės egzistencinės psichologijos kalboje dažnai vadinamos faktiškumu, M. Haidegeris tai vadino „įmestimi“ – visi žmonės yra „įmesti“ į gyvenimą. Kartais – tai ištisi, mases įtraukiantys pragaištingi gyvenimo verpetai (karai, tremtys, epidemijos, žemės drebėjimai), kartais vienam žmogui tekusi dalia – gimti neįgaliau ar išgyventi kitus neišvengiamus sunkumus. Tai sąlygos, kurios duotos žmogui, kurias vieni vadina likimu, kiti Dievo valia. Šių sąlygų pats žmogus nepasirenka. Tačiau žmogus gali nuspręsti *kaip būti* su šiomis duotybėmis. Jei duotybės nepriimamos, neigiamos – žmogus atsiriboja, užsidaro nuo savo pradmenų. Kitas kelias – priimti šias duotybes kaip neišvengiamą savo egzistencijos dalį, kuria tenka ir remtis.

Mirtys, kurias tenka išgyventi viena po kitos, labai sunkus krūvis netekusiojo jausmams – tik prasideda vienos netekties sielvarto įveika, o gyvenimas ją papildo nauju sielvartu. Gedėjimas išsitiesia, netekties jausmai susilieja, ir sustiprėja. Kiekviena nauja netektis dar labiau komplikuoja gedėjimo procesą, dėl to didėja rizika, kad gali pritrūkti vidinių psichikos rezervų visiems, su netektimi susijusiems jausmams įveikti, didėja rizika depresijai kilti. Moteris, kuri per 4 mėnesius neteko iš eilės keturių artimų žmonių, praėjus 5 metams pasakojo:

*Sulaukęs 87 metų, mirė mano tėvas. Nepraėjus ir mėnesiui, mirė mama, jai buvo 80 metų. Trečią mėnesį netikėtai nuskendo mano 49 metų brolis, o dar po mėnesio su motociklu į autoavariją pateko ir žuvo 23 metų sesers sūnus, kuris buvo mano krikštasūnis. Visą mūsų giminę apėmė siaubas – jautėmės prakeikti, ir laukėme, kas bus sekantis. Mano sesuo susirgo depresija ir vaduojasi iš jos iki šiol, padedama psichiatru. Aš pirmuosius netekčių metus ir nepamenu, kaip ištvėriau – tik tiek, kad ištvėriau. Per juos pablogėjo sveikata, prasidėjo chroniškas inkstų uždegimas. Pradėjau po truputį atsigauti po kokių trejų metų, iš užburto netekčių baimės rato padėjo išeiti ir psichologas. Jaučiuosi dabar kitokia, negu iki tol – nesulaužyta, išlikusi, bet su daug randų, kurių gėlą kartais dar pajuntu.*

***Neįveiktos anksčiau įvykusios netektys.*** Kiekviena įvykusi ir neįveikta netektis palieka savo pėdsakus, kurie komplikuoja vėliau patiriamų netekčių išgyvenimą. Yra žinoma liūdna krizių įveikimo taisyklė – visos neįveiktos krizės linkusios chronizuotis (virsta kūno, psichikos sutrikimais, psichologinėmis problemomis, priklausomybėmis), ir apsunkinti kitų ateinančių gyvenimo krizių įveikimą. Neįveiktos ankstesnės netekties krizės apsunkina išgyvenimus, susijusius su išstinkančiomis naujomis netektimis. Tai, kas nepabaigta (neišgyventa), kai prisideda nauji, su netektimi susiję išgyvenimai, apsunkina sielvarto darbą. Neįveiktų anksčiau įvykusių netekčių ir naujų susikaupimą galime palyginti su perpildytu autobusu – kai pilnas autobusas atliko reisą, bet visi keleiviai, kurie turėjo išlipti, neišlipo, o į autobusą įlipo dar naujų keleivių su sunkiu bagažu. Greičiausiai šis autobusas jei ir pajudės iš vietos, tai netrukus nuo perkrovos sustos ir nebegalės važiuoti.

***Neišgyventas sielvartas dėl tėvų mirties.*** Dar nėra pakankamai priimta pasirūpinti vaikų sielvartu, kai jie ankstyvame amžiuje išgyvena tėvų mirtį. Vaikams tada rodomas dėmesys, atjauta, tačiau dažniausiai bandant padėti jiems „užmiršti“ netektį. Ir vaikai dažnai lieka vieni su savo išgyvenamu sielvartu dėl tėvų mirties. Tada sielvarto įveika sustoja. Tačiau sielvarto jausmai nedingsta. Jie virsta vaiko problemomis, pasireiškiančiomis elgesio, mokymosi, adaptacijos sutrikimais. Apie tai – kitas skyrius.

***Nesugebėjimas pakelti išsiskyrimus.*** Tai – žmogaus asmenybės, emocinės sistemos ypatumai, kuriuos lemia auklėjimas, aplinka, gyvenimo raidos ypatumai, ir kuriems būdingi priklausomi santykiai, nesugebėjimas būti autonomišku individu, sunkumai kuriant naujus santykius. Šie žmonės reikiamu gyvenimo raidos laikotarpiu neįgyja natūralios emocinės atsiskyrimo (dažniausiai, vaikystėje) ir saviaktualizacijos patirties, formuojasi silpnas jų asmenybės tapatumo ir savasties pajautimas, tai apsunkina ir užpildo dideliu nerimu ir baimėmis gyvenimo permainų, susijusių su išsiskyrimais, juolab reikšmingomis netektimis, išgyvenimą. Netekus reikšmingų artimųjų šie žmonės jaučiasi be galo nesaugūs ir bejėgiai, kaip palikti vaikai. Jų išgyvenamas sielvartas dažnai tampa beribiu ir nesibaigiančiu, perpildytu nerimo, baimės, depresiškų išgyvenimų. Esant tokiam patologiniam gedėjimui, specialistų pagalba dažniausiai būtina.

## VAIKAI IR NETEKTYS

### Kaip vaikai supranta mirtį ir išgyvena sielvartą

Netektys visada labai skaudžiai paliečia vaikus. Dažnai suaugę nesuteikia vaikų netekties išgyvenimams tiek reikšmės, kiek reikėtų. Dažnai tai vyksta ir todėl, kad suaugusieji tiesiog nežino, kaip ir ką sakyti vaikui, kai miršta kas nors iš artimų vaikui žmonių. Tiesa ir tai, kad mūsų kultūros švietimo sistemoje yra daug žinių apie vaikų auginimą, auklėjimą, seksualinį švietimą, tačiau praktiškai nesuteikiama žinių apie tai, kaip kalbėti su vaikais apie mirtį. O vaikai apie mirtį galvoja žymiai daugiau, negu apie tai išsivaizduoja suaugę žmonės. Tačiau be baimės, būdingos suaugusiesiems. Manoma, kad mirties baimę vaikai perima iš suaugusiųjų pasaulio. Vaikų emocinės reakcijos į mirtį stiprumas tiesiogiai priklauso nuo vaiką supančių suaugusiųjų reakcijos, nerimo, susijusio su mirtimi.

Pirmąsias netektis vaikai dažniausiai išgyvena mirus mylimiems gyvūnams. Vaikų ir gyvūnų ryšys, kai jie auga kartu ir yra artimi, yra ypatingas – vaikas priima gyvūną kaip savo draugą, kuriam atsiveria, pasakoja viską, kas jam svarbiausia, patiki savo pačias didžiausias paslaptis. Todėl vaikai labai liūdi, išgyvena ir gedi netekę savo augintinių. Tai svarbu suprasti suaugusiesiems ir padėti vaikams išgyventi šį sielvartą. Nuo pirmos gyvenimo netekties išgyvenimo gali labai stipriai priklausyti, kaip vaikas, kai suaugęs, priims kitas gyvenimo netektis – ar leis sau išgyventi liūdesį ir sielvartą.

Vaikus labai sukrečia, jei miršta kas nors iš artimos vaikui aplinkos, o tėvų mirtis prilygsta katastrofai vaiko pasaulyje. Vaikus labai emociškai paveikia ir kito vaiko mirtis – nes griūva išsivaizduojamas ar jau įgytas vaiko tikėjimas patirtimi, kad miršta tik seni žmonės. Vaikiškoji mirties samprata stipriai veikia tolesnę vaiko raidą, padėdama, arba, atvirkščiai – trukdydama jam įveikti neišvengiamas gyvenimo netektis (Navickas V., 2003). Todėl vaikų požiūriui į mirtį ir kaip vaikai išgyvena netektis, norėtųsi skirti daugiau dėmesio ir šioje knygoje.

Neabejoju, kad su vaikais apie viską reikia kalbėti nuoširdžiai ir atvirai, bet visada galvojant bei jaučiant ir atsižvelgiant į tai, *ką, kaip ir kiek vaikas gali suprasti bei priimti*. Ir labai svarbu nepriskirti vaikui savo nerimo ir baimių, susijusių su mirtimi.

Vaikai iki maždaug 10 metų amžiaus mąsto konkrečiai, ir jiems nėra prieinamas kaip suaugusiesiems, abstrakčių sąvokų suvokimas. Todėl vaikams sunku suprasti ir tokias abstrakčias sąvokas kaip „mirtis, mirtingumas, būtis ir nebūtis, sąmonė, amžinybė“.

Toliau, aprašant vaikų santykį į mirtį, pagal amžių, remsiuos V. Navicko (2003) knygoje „Mirties samprata vaikystėje“ pateikiama medžiaga, kurioje išsamiai pristatomi daugelio tyrimų rezultatai apie vaikų santykį į mirtį. Taip pat šį apibendrinimą papildysiu keliais kitų autorių ir savo pačios pastebėjimais.

Dauguma žmonių pakankamai gerai prisimena vaikystės akimirkas, susijusias su mirtimi. Tačiau paprastai tai prisiminimai, susiję su tuo metu išsiminiais jausmais, suaugusiųjų reakcijomis, laidotuvių vaizdais. Mano pačios pirmi prisiminimai:

*Prisimenu du epizodus, susijusius su mano senelio mirtimi. Man tuo metu buvo 4 metai. Pirmas – ateina du kaimynų berniukai, dvyniai, kurie pasako mano močiutei, kad mirė jos vyras, mano senelis. Jis mirė netikėtai, išsirašydamas iš ligoninės. Įsiminė vaizdas ir garsas – močiutė sukliko ir pradėjo raudoti. Antras prisiminimas – iš senelio laidotuvių. Senelis buvo pašarvotas, kaip anksčiau buvo priimta, namuose. Juose daug žmonių, žvakių kvapas. Ir dabar girdžiu, kaip tiksi didelis sieninis laikrodis. Matau senelį karste, prisimenu, kaip saugiai miegu su mama viena lovoje, nors paprastai jau miegodavau atskirai. Po to laidotuvės, vaikai, surikiuoti po du, nešame gėles. Šie prisiminimai nebaugina, bet yra reikšmingi. O jų vaizdai pakankamai ryškūs iki šiol, nors praėjo jau beveik 50 metų.*

**Iki 5 metų.** Iki 5 m. amžiaus vaikai dar nesupranta mirties kaip baigtinio proceso. Nesupranta, kad kažkada mirs visi. Nesieja mirties su savo asmeniu. Tokio amžiaus kai kurie vaikai gali išsivaizduoti, kad mirusysis išvyko ir dar grįš, arba mirtį išsivaizduoja kaip išsiskyrimą,



galvodami, pavyzdžiui, kad mirusiojo nebemato todėl, kad jis su visais nebegyvena. Beje, čia galima įterpti ir tokią liūdną analogiją – išvykusį į ilgesnę (bet ne amžiną) kelionę artimą žmogų tokio amžiaus vaikas gali jausti, išgyventi panašiai, lyg jis būtų miręs. Tai pravartu žinoti tėvams, ilgesniam laikui išvykstanstems dirbti į užsienį ir paliekantiems vaikus seneliams ar kitiems giminėms.

Šio amžiaus vaikų mąstymas labai konkretus. Kartais vaikams mirtis gali būti panaši į miegą. Todėl suaugusieji turėtų vengti abstrakčių frazių apie mirusįjį, kurias vaikai gali suvokti konkrečiai ir pažodžiui, pvz.: „senelis miega“. Nes vaikas, matydamas miegančius žmones, vėliau gali labai išsigąsti (Dyregrov A., 1989).

Vaikams, panašu, laikas bėga ratu – taip, kaip paroje: ryte vaikas keliai, dieną kažką veikia, vakare atsigula ir užmiega, taip ir gyvenimas vaikui atrodo eina ratu – žmogus būna mažas, didelis, paskui, senatvėje, vėl mažas; taip vaiko pasaulyje gali kaitaliotis gyvenimo ir mirties supratimas. Vaikams būdingas „magiškas mąstymas“ – jie tiki stebuklais, jų vaizduotėje realūs žmonės gali veikti kartu su pasakiškais personažais. Ir *vaikas visuomet jaučiasi visų įvykių centru*, kuris susijęs su visais aplinkui vykstančiais įvykiais ir juos įtakoja. Vaikai gali įsivaizduoti, kad jų mintys, jausmai, norai ir poelgiai gali būti priežastimi to, kas atsitinka su jais ir su aplinkiniais žmonėmis. Todėl suaugusiesiems 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 paprastai reaguoja palyginus ramiai. Tačiau vaikai stipriau reaguoja į artimųjų elgesį, kai kažkas mirė. Ikimokyklinio amžiaus vaikai gedi trumpiau, negu vyresni vaikai.

Maži vaikai, mirus artimam žmogui, yra ypač bejėgiai ir pasyvūs. Vaikui dar sunku suprasti kas įvyko, sunku suvokti visus, su mirtimi susijusius, padarinius. Todėl, norint atstatyti vaikui prarastą dėl artimojo mirties gyvenimo pusiausvyrą, jam būtina pagalba iš šalies.

**5–9 metų.** Tokio amžiaus vaikų susidomėjimas mirtimi padidėja. Jie pradeda suprasti, kad mirtis – negrįžtamas procesas. Tačiau dar gali išlikti įsivaizdavimas, kad jų pačių mirtis – neįmanoma. Suvokimui apie kitų mirtį vaikui reikia daugiau konkrečių patvirtinimų – laidotuvių ritualo, kapo, antkapio (Dyregrov A., 1989). Mirties priežastį tokio amžiaus vaikai dažniau išvelgia išorėje – tai reiškia, kad vaikai galvoja, kad žmogaus mirtį lemia kokia nors išorinė jėga (pvz., giltinė ar pan.). Žaidimuose vaikai ima dažniau personifikuoti mirtį – jai suteikiamas pavidalas – vauduoklio, senės su dalgiu, griaučių, šešėlio ar tiesiog numirėlio. Tačiau palaipsniui šis požiūris kinta ir vaikai pradeda suvokti, kad mirtį sukelia vidinės priežastys – ligos, senatviniai pakitimai. Apie 9-uosius metus vaikai pradeda suvokti, kad kai žmogus miršta – suyra jo kūnas.

Augdamas vaikas vis mažiau jaučiasi „pasaulio centru“, pradeda labiau tapatintis su kitais žmonėmis, suprasti jų jausmus, atjausti 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 įgyja daugiau žinių, patirties, tampa socialiai aktyvesni, tai suteikia daugiau galimybių integruoti mirties faktą į savo patirtį. Fantazijose ir žaidimuose, atkurdami traumuojančius įvykius, vaikai įveikina savo bejėgiškumo jausmą – keršydami skriaudikams, gelbėdami silpnuosius.

**Virš 10 metų.** 9–12 m. amžiuje, kuris literatūroje dažnai minimas kaip latentinis (cit. pagal Yalom I., 1980), vaikų domėjimasis mirties tema sumažėja ir vėl suaktyvėja prasidėjus paauglystei, maždaug 12–13 m. Tikėtina, kad iki maždaug 9 m. amžiaus, auklėjimas, kultūra, apeidami ir slopindami mirties temą turi įtakos ir vaiko mirties suvokimui – buvęs natūralus iki tol santykis su mirtimi, tampa išstumtas, pradeda veikti efektyvi vaikiška gynyba. Mirties simbolius vaikai dažnai naudoja juokais, pašiepdami žaidimuose mirtį. Atrodo, kad mirties (kaip, beje, ir seksualumo) tema 9–12 m. vaikų labai nejudina. Tačiau baigiasi vaikystė, prasideda paauglystė ir dėl šios raidos ankstesnės vaikiškos gynybos tampa nebeefektyvios. Mirties klausimas vėl iškyla ir pradeda rūpėti.

Artėjant paauglystei, vaikai pradeda mirtį suvokti kaip gamtos dėsnių reguliuojamą vidinį biologinį procesą – t. y., kad mirtis įvyksta tada, kai kažkas sutrinka organizmo viduje.

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

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

**Paauglystėje** mirties suvokimas gilėja, aiškiau suvokiami mirties padariniai. Paaugliams būdinga daug galvoti apie gyvenimo prasmę, kelti egzistencinius klausimus, taip pat – ir apie mirtį. Artimųjų mirtis labai paaštrina šiuos išgyvenimus. Paaugliai linkę slėpti savo gedėjimo jausmus ir sielvartą. Šie išgyvenimai labiau atsispindi paauglių elgesyje – netektis patyrę paaugliai daugiau ir dažniau konfliktuoja ar kitaip netiesiogiai išreiškia savo sielvarto jausmus, kurie dažniausiai yra nukreipti į aplinkinius.

**Vaikų reakcija į pranešimą apie artimojo mirtį.** Kaip ir suaugę žmonės, taip ir vaikai, į pranešimą apie mirtį reaguoja įvairiai, dažniausiai (Diregrov A., 1989) šoku ir nerimu, baime ir pasipriešinimu, apatija ir depresija, kartais elgdami lyg „nieko neatsitiko“.

Mirus artimam žmogui, vaikai dažniausiai:

- jaučiasi prisilėgti;
- daug ir gyvai atsimena mirusįjį;
- išgyvena liūdesį ir (ar) depresiją;
- jaučia graužatį, gali kaltinti save, jausti gėdą – kad blogai elgėsi su mirusiuoju ar 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;
- patiria mokymosi sunkumų: šis simptomas turi polinkį užsitęsti – jei dauguma simptomų po artimo žmogaus mirties praeina per kelerius 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 vaikams dėl traumuojančio mirties išgyvenimo (kai mirties faktas tampa vaikui trauma) nuo įprastų pasekmių, lydinčių gedėjimą. Traumuojančių netekties išgyvenimų pasekmės visuomet yra labiau komplikotos ir ilgiau trunka.

**Traumuojantys vaikus mirties išgyvenimai:**

- 1) Tėvų mirtis.
- 2) Artimo bendraamžio mirtis.
- 3) Kai artimo žmogaus mirtis įvyksta netikėtai.
- 4) Kai vaikas tampa netikėtos, žiaurios, smurtinės ar savižudiškos mirties liudininku.

**Tėvų mirtis.** Stipriausiai vaikai paveikiami, kai miršta tėvai. Su tėvų, ypač motinos mirtimi (jei vaikas mažametis), vaikai netenka savo pagrindinio saugumą teikusio ryšio su pasauliu. Natūralu, kad nesąmoningai vaikas išgyvena ir siaubą dėl savo tolesnio gyvenimo be tėvų, kurie buvo jo saugumo pasaulyje garantas. Vaiką apninka nerimas, jis pradeda abejoti, ar jo agresyvios mintys ir fantazijos apie tėvus negalėjo paskatinti jų mirties. Šis išgyvenimas toks stiprus, kad vaikui trumpam gali sutrikti realybės suvokimas. Gali pasireikšti stipri emocinė gynyba – sužinojęs, kad mirė vienas iš tėvų, vaikas neverks, kai kurie vaikai gali net juoktis ar kitaip keistai elgtis. Mirties faktą vaikišką sąmonę lyg atmeta – išstumia visus su įvykusia mirtimi susijusius sunkius jausmus. Tik vėliau, palaipsniui, ši atmeta sukrečiančių išgyvenimų dalis lėtai prijungiama prie turimos patirties. Įtampa vaikui mažėja, kai jis gali jam priimtinais ir prieinamais

būdais, pamažu išgyventi susikaupusius jame netekties jausmus – žiūrėdamas filmus, kuriuose įvyksta netektys, skaitydamas knygas, kuriose miršta herojai, klausydamas apie kitų sunkius išgyvenimus. Ir, žinoma, jei šalia yra jį suprantantis ir palaikantis suaugęs žmogus, kuriuo vaikas pasitiki. Taip palaiptiškai 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 proc. vaikų buvo būdingi su padidintu nerimu susiję simptomai. Po dvejų metų šie simptomai buvo būdingi 30 proc. vaikų.

Yra psichiatrinės ligoninės pacientų tyrimai (cit. pagal Yalom I., 1980), kurie statistiškai reikšmingai parodė faktą, jog yra didesnė tikimybė, kad kai žmogus pasiekia tą amžių, kuriame mirė jo tėvai ar vienas iš jų, jis tampa psichiškai labiau pažeidžiamas – šiame tyrime tai buvo momentas, kai minėto amžiaus žmonės buvo hospitalizuoti į psichiatrinę ligoninę.

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

- 1) Susijusios su dažnesniu verksmingumu, mirties neigimu, giliu sielvartu ir nerimu.
- 2) Pasireiškiančios pasyviu, prislopintu arba asocialiu ir agresyviu elgesiu.

Taip pat pastebėta, kad vaikai, kurie iki 16 m. neteko vieno iš tėvų, turi didesnę polinkį savižudiškoms mintims ir ketinimams.

**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 kiek trumpiau (Dyregrov A., 1989). Likę gyvi broliai ir seserys netenka šeimos nario, žaidimų draugo, konkurento ir tam tikram laikui – įprasto tėvų dėmesio. Dažnai šiems vaikams tenka išgyventi audringas tėvų jausmų reakcijas, kurios atsiranda iš nerimo ir baimės prarasti likusius vaikus. Tėvai, mirus vienam iš vaikų, neretai sumažina reikalavimus likusiems savo vaikams, tai sukelia vaikų elgesio problemas. Ypač tai tampa pastebima paauglystėje. Vėliau gimusius vaikus, tėvai linkę per daug globoti, tai trikdo ir stabdo vaiko savarankiškumą. Kartais tėvai nori ar net verčia vaiką būti panašiu į mirusį brolių ar seserį, tai apsunkina vaiko savimonės raidą, trukdo tapti savimi.

Mirus jaunesniam broliui ar seseriai, vaikai dažnai jaučiasi kalti – kad pavydėjo, negerai galvojo apie brolių ar seserį. Konkurencija tarp vaikų šeimoje – normalus, žinomas ir aprašytas pedagoginėje ir psichologinėje literatūroje reiškinys. Natūralu, kad konkurenciją tarp vaikų kartais lydi pavydo, pykčio, nuoskaudos jausmai.

Neišvengiamai kyla ir kaltės jausmai. Ypač gilią kaltę vaikai išgyvena, kai brolis ar sesuo mirė tuo metu, kai buvo paliktas jų priežiūrai, ar jiems kartu žaidžiant.

Vaiko mirtis – įvykis, kuris gyvenimo laiko skalėje įvyksta neįprastu laiku – per anksti. Likę broliai ir seserys šiuo atveju ankščiau susiduria su realybe, liudijančia, kad ir jie gali mirti, tai sumažina saugumo jausmą. Kyla daug abejonių apie gyvenimo prasmę ir teisingumą. Vaikai mirtį supranta kaip ilgo gyvenimo pabaigą. Todėl su senelių mirtimi vaikams santykinai susitaikyti lengviau.

**Senelių mirtis.** Dažniausiai, tai viena iš pirmųjų vaiko netekčių – kai netenkama artimo žmogaus. Vaiko reakcija į senelių mirtį labiausiai priklauso nuo to, kiek artimas ryšys su seneliais siejo vaiką ir nuo tėvų reakcijos į savo tėvų netektį. Jei vaiko ryšys su seneliais buvo artimas, vaikas jų mirtį išgyvens giliau ir ilgiau. Jei vaikas su seneliais matėsi retai ir tarp jų nebuvo artimesnio ryšio – vaikas senelių mirtį priims ramiau. Tėvams pravartu prisiminti, kad jų santykis su savo tėvais – tai viena istorija, o jų vaikų santykis su seneliais – tai visai kita santykių istorija. Todėl svarbu, kad suaugusieji, netekę savo tėvų, nepriskirtų savo netekties išgyvenamų jausmų ir vaikams, t. y., neišivaizduotų, kad taip, kaip jie išgyvena savo tėvų mirtį, taip ją išgyvena ir jų vaikai. Vaikas senelių mirtį išgyvena paprastai kitaip, negu savo tėvų mirtį. Išimtis – jei seneliai buvo labai artimi ir atstojo ar ilgai pavadavo dėl įvairių priežasčių tėvus.

**Draugų mirtis.** Augant draugai vaikų gyvenime vaidina vis didesnę vaidmenį. Ypač tai akivaizdu paauglystėje, kai draugai tam tikra prasme tampa svarbesni už tėvus. Mirus draugui, vaikai labai giliai gedi, tik, ypač paauglystėje, linkę slėpti savo sielvarto jausmus. Bendraamžio

mirtis sukrečia skaudžiu priminimu, kad mirti gali ir jauni žmonės. Paaugliui, jaunuoliui, tai visuomet sukelia labai didelį nerimą, nes paauglystė ir jaunystė – tai amžius, kai suvokimas apie kiekvieno baigtinumą jau egzistuoja, daug galvojama apie gyvenimo prasmės ir mirties klausimus, bet asmeninė mirtis atrodo esanti dar tiesiog neįsivaizduojamai toli. Suaugusieji dažnai nesuteikia paauglių ir jaunuolių bendraamžių netekties išgyvenimui reikiamos svarbos ir neskiria palaikymui reikalingo dėmesio ir laiko.

**Vaikai ir savižudybės.** Su artimųjų savižudybe susiję faktai nuo vaikų dažniausiai slepiami. Apie tai vaikai dažniausiai išgirsta iš pašalinių žmonių. Tausojanti vaikus (bet ne suaugusiuosius) tiesa kitokia – geriausiai, kai apie visus baisiausius dalykus vaikai sužino iš karto, kartu su visais ir iš artimiausių žmonių. Kitaip jie gali prarasti pasitikėjimą suaugusiais. Kai vaikas nepakankamai informuojamas, didėja tikimybė, kad jis savaip priims savižudybės faktą ar su juo susijusias nuogirdas, taip pat, vaikas gali jaustis ir kaltas dėl artimojo savižudybės. Vaikams gali kilti mintys apie tai, kad kadangi jie buvo negerai savo artimajam (tėvams, seneliams, broliams, seserims), dėl to jis ar ji nusižudė. Dėl visuotinio tylėjimo, vaikas negali pasidalinti su niekuo kylančiomis dėl artimojo savižudybės mintimis, fantazijomis, abejonėmis, nerimu, tai didina jo įtampą ir užtesia gedėjimo reakcijas. Suaugusieji, slėpdami savižudybės faktą, dažnai įsivaizduoja, kad geriau gelbstintis melas – kad artimasis nenusižudė, o mirė kitaip – buvo nužudytas ar įvyko nelaimingas atsitikimas, negu tiesa apie mirtį – kad nusižudė. Taip susilpnėja vaiko realumo jausmas, mažėja, arba visai prarandamas pasitikėjimas suaugusiųjų pasauliu ir savimi. (Dyregrov A., 1989).

## **Kaip padėti gedinčiam vaikui**

Vaikai nuo vaikystės turėtų gyventi atmosferoje, kurioje liūdesio jausmas yra neslepiamas, nedraudžiamas, neneigiamas ir priimamas. Vaikas turėtų augti žinodamas, kad visi žmonės kartais liūdi, kad tai normalu, ir kad tai nesitęsia amžinai – liūdesys turi pradžių ir pabaigą. Geriausia, kai šias žinias apie liūdesį savo elgesiu vaikui perduoda tėvai. Vaikai turėtų matyti ir liūdinčius tėvus, kaip ir tai, kad tėvai, išgyvenę liūdesį, vėl gali džiaugtis ir gyventi toliau.

Vaikai turi daug natūralių liūdesio, sielvarto įveikos mechanizmų, kurie kinta priklausomai nuo amžiaus, ir, kaip jau minėjome, vaikui augant ir perimant kultūrinės mirties neigimo gyvenime nuostatas, šie natūralūs gynybos mechanizmai tampa mažiau veiksnūs.

Turbūt daug kas atsimena ir iš savo vaikystės, kaip laidojo rastus negyvus vabaliukus, paukščiukus, atkartodamas matytų laidotuvių tvarką – iškasama duobelė, vabaliukas įdedamas į degtukų dėžutę, paukščiukas – į batų ar panašią dėžutę, kuri būdavo užkasama, ant jos pastatomas kryžiukas iš pagaliukų ar paminklas iš akmenukų, kapelis papuošiamas gėlytėmis. Ir po to dažniausiai greit pamirštamasis. Taip pat vaikai savo liūdesį piešia – tai vienas iš būdų, kaip vaikas išreiškia savo susikaupusius sunkius jausmus. Piešia liūdnomis, tamsiomis spalvomis – matytus vaizdus, pasakų herojus; piešinyje „užkasa“ kas kelia nerimą – užtušuoja, užbrauko, visai nenupiešia. Taip vaikai piešiniuose gali išreikšti savo nerimą ir liūdesį, susijusius ir su mirusiu artimu žmogumi.

Šiais laikais atsirado kitokių liūdesio ir sielvarto įveikos priemonių, dėl kurių verta nerimauti – pvz., televizoriai, kompiuteriniai filmai. Vaikai mato mirtį labai dažnai (Navickas V., 2003) – per žinias, animacinius ir vaidybinius filmus, kompiuteriniuose žaidimuose. Viena vertus, gilesnis mirties suvokimas, žiūrint į mirtį ekrane, realiai nevyksta, mirties samprata devalvuojasi. Tačiau galima pastebėti, kad kartais vaikai, kai liūdi, išgyvena sielvartą, žiūrėdami liūdnus filmus, išgyvena ir savąjį liūdesį, kas padeda jį greičiau įveikti. Tačiau humaniškų liūdnų filmų, tinkamų vaiko sielai atverti, deja, yra žymiai mažiau, negu šiuolaikinės vaizdo produkcijos, susijusios su agresija, smurtu, žiaurumu, kuri, manau, vaiko širdingumą ne atveria, o uždaro.

*Norint padėti vaikams įveikti liūdesį, geriausiai nukreipti jų klausimus ir mintis į jausmus.* Kai vaikas užduoda klausimą „kodėl mirė?“, ar panašų, geriausiai, kai suaugusiojo atsakymas grąžina vaiką į jausmų pasaulį. John W. James, savo knygoje „Kai sielvartauja vaikai“ pateikia tokį pavyzdį: į mažamečio sūnaus, netekusio mylimo žiurkėno klausimą „kodėl jis mirė?“,

mama atsako: „nežinau, mielas, bet iš tikrųjų labai liūdna, kad Fido mirė, ar ne?“ Visada labai svarbu sukurti pakankamai saugią ir priimančią aplinką, kurioje vaikas galėtų drąsiai reikšti skausmingus jausmus, sukeltus netekties.

*Vaikų reakcijos į artimųjų mirtį labai tampriai susijusios su tuo, kaip artimi suaugusieji priima mirtį* – kaip ją išgyvena, ką apie tai kalba, kaip įveikinėja su mirtimi susijusius padarinius. Suaugusiųjų elgesys mirus artimiesiems gali vaikams padėti, bet gali ir apsunkinti gedėjimo procesą. Vaikams padeda kai jie mato natūralų suaugusiųjų elgesį ir tikrus jausmus, kai suaugusieji nevengia atsakyti į jų klausimus, kalbėtis su vaikais apie jausmus, lydinčius netektį. Vaikų gedėjimą apsunkina audringos ir dramatiškai reiškiamos arba, atvirkščiai, visiškai slepiamos ir slopinamos suaugusiųjų reakcijos į netektį. Tada vaikas netenka galimybės dalintis su suaugusiaisiais savo jausmais.

*Geriausiai, kai apie artimo žmogaus mirtį praneša tėvai, arba kiti artimi vaikui žmonės.* Pranešti reiktų aiškiai ir tiesiai. Po tokio pranešimo reikia būtinai turėti laiko ilgiau pabūti, pakalbėti su vaiku. Leisti jam išsiverkti, atsakyti į vaiko klausimus. Jei vaikas mažas, atsargiai vartoti tokius žodžius kaip „siela“ (vaikas dar nesuvokia šio žodžio talpos) ir geriau nevartoti tokių palyginimų, kaip, pvz., „senelis užmigo amžinu miegu“, ar „išvyko į tolimą ir amžiną kelionę“.

*Jei mirtį galima numatyti, vaikas turėtų būti jai paruošiamas* – vaikui reikia pasakyti apie progresuojančią artimo žmogaus ligą ir apie tai, kad paprastai tokiais atvejais nebeprasveikstama, o mirštama.

*Liga ir mirtis neturi būti apgaubti tylėjimu, juolab melu.* Mirtis neturi būti romantizuojama ir kitaip „gražinama“. Realus, tiesus netekties ir su ja susijusių įvykių aiškinimas bent nedidina vaiko pasimetimo ir taip sudėtingoje netekties 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 netektį – dažniau susijęs su pačių suaugusiųjų baime ją priimti, bei nenoru kalbėti apie skaudžius įvykius ir išgyvenimus. Vaikams lengviau, kai jie mato tikrus suaugusiųjų jausmus, o ne slepiamus. Kai suaugusieji įsivaizduodami, kad saugo vaikų jausmus, įvykus netekčiai elgiasi žvaliai ir linksmai, vaikams gali atrodyti, kad suaugusieji pamiršo mirusįjį. Arba vaikai pradeda galvoti, kad apie tą, kurio nebėra – kalbėti negalima. Galiausiai, kai vaikai mato slepiančius savo jausmus suaugusiuosius, jie mokosi tokio elgesio ir patys taip pradeda elgtis. Tačiau, kaip minėjome, reiktų vengti ir kito kraštutinumo – per daug audringų emocinių reakcijų. Vaikai turi matyti ne tik ašaras ir begalinį sielvartą. Kažkas turi ir ramiai pakalbėti su vaiku apie netektį. Jei artimieji negali to padaryti – galėtų padėti artimas šeimos draugas ar kitas suaugęs žmogus, kuriuo vaikas pasitiki.

Nūdienos suaugusiesiems dažnai kyla klausimas – *ar reikia vaiką vesti prie velionio kūno, ar reikia, kad vaikas dalyvautų laidotuvėse?* Trumpi atsakymai būtų – *taip*, nes, atsveikinimas su mirusiuoju – tai natūrali gyvenimo dalis. *Ne* – jei vaikas pats nenori ir aiškiai apie tai duoda žinoti. Tačiau, kaip jau žinome, vaikų nerimas ir baimės, dažniausiai labai tampriai siejasi su akivaizdžiomis arba slopinamomis tėvų emocinėmis reakcijomis. Daugumoje pasaulio kultūrų vaikai dalyvauja ritualuose, susijusiuose su mirimu ir laidojimu. Neretai jiems net skiriami tam tikri vaidmenys laidotuvėse. Mūsų akiai ir ausiai gana žiaurų pavyzdį apie tai pateikia I. Yalom (1980) – Naujosios Gvinėjos kultūroje Fore vaikai dalyvaudavo suvalgant numirusį giminaitį. Kadangi šis ritualas senovėje buvo natūrali Fore kultūros laidojimo papročių dalis, joje natūraliai ir be ypatingo nerimo dalyvaudavo suaugusieji, tad lygiai taip pat natūraliai ir be kokių nors pastebimų padarinių joje dalyvaudavo ir vaikai. Ši iliustracija tik primena, kaip elgseną įtakoja kultūra ir tradicijos.

Mūsų kultūroje priimta, kad vaikai dalyvauja laidojimo ritualuose. Tačiau, *kai vaikai pirmą kartą susitinka su mirtimi, juos reikia paruošti atsiveikinimui su mirusiuoju* – t. y., trumpai papasakoti apie tai, ką jie pamatys – vaikui reikia iš anksto papasakoti, kur guli mirusysis, kad karste jis atrodo nebe taip, kaip atrodė gyvas. Taip pat vaikui reikia iš anksto paaiškinti, kaip vyksta laidotuvės, kaip laidotuvėse reaguoja ir elgiasi suaugę žmonės. Į visus vaiko klausimus apie tai svarbu atsakyti nuoširdžiai ir jam suprantamai.

Geriau, kai po artimųjų netekties vaikas lieka su tėvais, ar vienu iš jų, o ne išvežamas pas senelius ar kitur. Netektis aštrina vaiko baimę prarasti likusius artimuosius. Jei tėvai neranda jėgų užsiimti vaiku po išgyvenamos netekties, rekomenduotina pakviesti patikimą žmogų, kuris padėtų namuose, užsiimtų vaikais, bet neišvežti vaikų iš namų.

Kai vaikai netenka galimybės kartu su visais suaugusiaisiais dalyvauti artimojo laidotuvėse ir kituose su laidojimu ir mirusiųjų atminties pagerbimu susijusiuose ritualuose, jie jaučiasi atskirti nuo suaugusių pasaulio, kurio parama tuo metu jiems itin reikalinga. Vaikams, kaip ir suaugusiesiems, laidotuvės padeda priimti artimojo mirties realumą. Po laidotuvių reiktų sudaryti sąlygas vaikams pasipasakoti apie tai, ką jie matė ir jautė. Arba pasirinkti, kad šiuos išpūdžius vaikai galėtų išreikšti ir išveikti žaisdami. Suaugusieji per mažai kreipia dėmesio į tai, kad daug slegiančių jausmų vaikai, ypač maži, išreiškia žaisdami. Tarp jų – ir žaidimai apie netektį. Jie padeda vaikams suvokti ir priimti tai, kas įvyko, išreikšti slegiančius jausmus ir jausti, kad jie kontroliuoja situaciją.

*Religinis aiškinimas.* Nesvarbu, ar religija yra, ar nėra įprasta vaiko gyvenimo dalis, įvykus netekčiai, nederėtų apsinkinti vaiko išgyvenimų aiškinant netektį abstrakčiomis ir vaikui dar nesuvokiamomis sąvokomis. Apie tai savo knygoje yra pasisakiusi ir Elisabeth Kubler-Ross (2001) – įvykus netektims, vaikai gali visai kitaip suprasti ir išsiaiškinti suaugusiųjų siūlomas religines sąvokas. Pvz., kai šešiametei mergaitei sakoma: „Dabar tavo tėvelis rojuje, tarp angelų, ten jis pagaliau tapo laimingas“, jai gali kilti daug keblių klausimų ir abejonių – gal tėvelis vis dėlto nebuvo laimingas gyvendamas kartu su ja? Kaip jis gali būti laimingas, kažkur ten, ką suaugusieji vadina rojumi, bet kur nėra jos, o tėvelis visada sakydavo, kad ji yra pati didžiausia jo gyvenimo laimė ir džiaugsmas?“. Kai religija yra įprasta vaiko ir jo artimiausios aplinkos gyvenimo dalis, tikėjimas palaiko ir juo remiamasi. Tačiau religinės sąvokos turėtų būti pateikiamos kuo konkrečiau ir suprantamiau vaikui – kad neliktų per daug vietos jo neramioms fantazijoms, juolab baimėms. Kai vaikui sakoma, kad: „Dievas taip mylėjo močiutę, kad pasiėmė ją pas save“ (Dyregrov A., 1989), vaikas greičiausiai pradės nerimauti dėl visų savo artimųjų, – ką dar iš jo artimųjų Dievas labai myli ir norės pas save pasiimti? Minėtu atveju, pvz., geriau sakyti taip: „Dievas pasirūpins močiute“. Religinis švietimas apie mirtį, kaip ir visos žinios apie sudėtingesnius vaiko suvokimui procesus, geriausiai pradedamos suvokti maždaug mokyklinio amžiaus pradžioje – kai vaikas tampa labiau pasirengęs priimti abstrakčias sąvokas ir yra pasiruošęs suvokti priimamas žinias teisingai. O iki to amžiaus su vaikais tokia sudėtinga tema kaip mirtis, geriausiai kalbėti paprastai, nuoširdžiai ir konkrečiai, vaikams suprantamais žodžiais ir suprantamame lygyje.

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 prisiminimais.

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

Vaikui lengviau išgyventi netektį, jei yra kitas artimas, „pakeičiantis“ prarastąjį, asmuo. Pvz., kai mirus tėvui, jo vaidmenį perima senelis ar kitas reikšmingas giminės vyras. Sudėtingiau – kai vaikas netenka vienintelio artimo ryšio ir nėra kito artimo, bent dalinai atstojančio prarastąjį ir globojančio vaiką artimo žmogaus.

Po tokių ir kitų komplikuočių netekčių, verta kreiptis į specialistus: kai netektis įvyko nužudant arba dėl savižudybės, kai vaikas tapo netikėtos, juolab žiaurios mirties liudininku, kai vaiko savijauta ir elgesys po netekties labai pasikeitė.

Mirus artimajam, suaugusieji visada turėtų daugiau dėmesio skirti vaikų išgyvenimams po netekties, padėti jiems pereiti gedėjimo etapus, įveikti su gedėjimu susijusius sunkumus. Vaikui lengviau gėdėti, kai yra pripažįstami jo su netektimi susiję poreikiai ir jis gauna tiek paramos, kiek jam reikia, kad galėtų priimti ir atlaikyti netektį.

## 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. – Vilnius: Katalikų pasaulis, 2000.

Šeima – sudėtingas santykių organizmas, kuris, mirus vienam iš jo narių, sielvartauja ir kaip visuma. Po netekties greičiausiai atsistato ir atsigaua šeimos, kuriose santykių struktūra pakankamai brandi, yra pakankamas šeimos narių tapatumo su šeima jausmas. Tokioje šeimoje santykiai yra atviri, nuoširdūs ir pagarbūs. Įvykus netekčiai, tokioje šeimoje visi nariai gali atvirai kalbėtis, rodyti jausmus, sugeba palaikyti vienas kitą.

Kai miršta vienas iš šeimos narių, likusiems neretai būna sunku kalbėti vienas kitam apie savo jausmus, jie pradeda vengti kalbėti apie netektį – arba saugodami vienas kito jausmus, arba nesitikėdami, kad bus suprasti. Kartais vengimas kalbėti apie netektį tampa vengimu bendrauti apskritai ir pradeda kelti grėsmę praradusios savo narį šeimos gerovei ar net gali išardyti šeimą. Todėl labai svarbu, kad išgyventa netektis netaptų draudžiama šeimos tema, kad dalinantis su netektimi susijusiais išgyvenimais, būtų įtraukiami visi šeimos nariai.

*Skyrybos* – tai dviejų žmonių lūkesčio ir tikėjimo „būti kartu iki grabo lentos“, socialinio dviejų žmonių kūno – šeimos, baigtis. Kai žmonės skiriasi, miršta ne žmogus, o šeima, t. y. santykiai ir svajonės, įtvirtinti vedybų dieną. Nepaisant to, kas inicijuoja skyrybas – abu sutuoktiniai išgyvena santuokos mirtį, ir visi besiskiriančios šeimos nariai išgyvena netektį. Sielvarto etapai pasireiškia ir išgyvenant santuokos baigtį (Medard Laz, 2004): neigimas, pyktis, derybos, priėmimas ir susitaikymas.

Pagrindinis skirtumas tarp skyrybų ir mirties, kaip rašo V. D. Volkan ir E. Zintl (2007) – po skyrybų išlieka galimybė realiai įvertinti santykius neretai ir bendrauti su buvusiu sutuoktiniu. Tai apriboja mūsų fantaziją ir sustabdo idealizacijos procesą, nes vyrauja realus buvusių santykių vertinimas.

Skyrybos visiems šeimos nariams palieka neigiamus pėdsakus. Šeimos ryšiai yra šeimą palaikanti jėga ir energija. Dėl jos šeima gyvuoja. Tačiau ta pati energija įjungia ir konfliktus (Zinker Joseph C., 1994), kurie nesprenžiami gali sugriauti šeimą – tai, ką du žmonės mylėjo, kūrė ir puoselėjo.

Po skyrybų vienišais besijaučiantys žmonės serga dažniau, o neretai ir miršta greičiau – tai liudija ir negailestinga statistika (Gozman L. J., 1987, cit. pagal. Nalčadžian A. A., 2004).

Skyrybas labai skaudžiai išgyvena vaikai. Kai skiriasi tėvai – miršta jų santuoka. Tačiau suaugusių žmonių pasaulis turi daugiau atramos taškų – darbas, draugai, tikėjimas, kūryba, kiti prasmingi užsiėmimai, viltis rasti naują artimą ryšį. Vaikams per skyrybas griūna visas tėvų duotas ir sukurtas pasaulis, kuriame jie išaugo. Jo negalima pakeisti jokiais kitais ryšiais. Galima tik pasirūpinti, kad vaikas jaustų, jog yra ir liks mylimas, kad turi ir turės abu tėvus, nors ir gyvensiančius atskirai. Vaikui labai svarbu pajusti ir patikėti, kad ir išsiskyrus tėvams, jei jau taip atsitiko, tėvų sukurtas pasaulis liks jo viduje – jis liks vaiku, turinčiu abu tėvus. Kiekvienas vaikas širdyje nori sutalpinti abu tėvus, kaip jie bebūtų nutolę vienas nuo kito gyvenime. Šis vaiko jausmas vertas didžiausios pagarbos.

*Tėvų išsiskyrimas su vaikais.* Kartais dėl įvairių priežasčių tėvai palieka kuriam laikui savo vaikus prižiūrėti ir auginti savo tėvams, ar kitiems artimiesiems. Pastaruoju metu daug tėvų išvažiuoja dirbti į užsienį ir palieka vaikus keliems mėnesiams, metams. Dažniausias paaiškinimas vaikams: „Reikia pinigų. Tėveliai uždirbs pinigų, sugrįš ir tada turėsi viską, ko panorėsi“. Tačiau vaikui labiausiai reikia kartu esančių tėvų – jokie pinigai negali atstoti vaikams tėvų šilumos ir buvimo šalia. Išsiskyrę su tėvais, vaikai liūdi, vaikų jausmai pagal išgyvenimų pobūdį artėja prie netekties išgyvenimų, kurie dažniausiai pasireiškia mokymosi ir elgesio sunkumais.

## KAIP PADĖTI NETEKUSIESIEMS

Tai klausimas, kylantis daug kam – netekusiųjų artimiesiems, draugams, bendradarbiams. Širdyje artimos aplinkos žmonės daug daugiau atjaučia netekusių artimųjų asmenis, negu atrodo iš išorės, tačiau dažniausia problema, kylanti visiems – kaip parodyti savo atjautą, kaip padėti gedinčiam? Dažnas žmogus tokioje situacijoje galvoja: „ką aš galiu gero padaryti? Juk mirusiojo nesugrąžinsi“. Šis klausimas dažnai kyla ir psichikos sveikatos specialistams – kokią tinkamiausią psichologinę pagalbą suteikti išgyvenantiems komplikuotas netektis, ką reikia daryti ir ko nedaryti teikiant tokią paramą? Žmonės turi daug įvairių baimių, susijusių su mirtimi, o tuo pačiu ir su paramos siūlymu netekusiesiems. Mirties temos apėjimas visuomenėje, asmeninės užjaučiančiųjų baimės ir nerimas pasakyti ką nors ne taip ir ne laiku, netyčia įžeisti, pačių netekusiųjų dažnas užsidarymas savyje, gilus liūdesys ir sielvartas, kartais pykčio reakcijos aplinkiniams dažnai atrodo neįveikiami ir sukuria tam tikrą tylėjimo sieną aplink gedintįjį.

Pati didžiausia pagalba šiuo atveju – norėti ir gebėti išbūti kartu su išgyvenančiuoju sielvartą – su jo liūdesio perpildytais jausmais, skausmingais prisiminimais apie mirusįjį, ašaromis, tylėjimu, o kartais pykčiu, kurio nereiktų priimti asmeniškai. Norint padėti netekusiajam, verta atsakyti sau į klausimus – ar nebijau priimti stiprių kito žmogaus jausmų? Ar galiu kantriai išklaudyti pačias liūdniausias istorijas? Ar nepulsiu per greitai raminti ir sakyti, kad „viskas praeis“... Ar turiu pakankamai laiko, ar noriu jo tiek rasti, kad galėčiau pabūti su gedinčiuoju ramiai ir neskubindamas jo greičiau baigti liūdėti? Net jei į visus klausimus nerandate atsakymo – palaikantis žvilgsnis, rankos paspaudimas, apkabinimas, kitas jums priimtinas būdas išreikšti atjautą ir palaikymą – visuomet bus parama netekusiajam ir ženklas, kad kažkas yra šalia jam liūdint. Netektį išgyvenantiems žmonėms labai reikia palaikymo, net kai jie tai neigia ir sako „aš pats ar pati“. Taip, išgyventi netektį tenka tik tam, kas ją patyrė – pačiam ar pačiai. Bet žymiai sunkiau, kai tai vyksta vienišoje vienatvėje.

### Kas padeda išgyventi sielvartą

*Tikroji tvirtybė yra: atvirai rodyti jausmus. Sakyti ir daryti tai ką jauti.*

John W. James, 2007

Sielvarto, netekties skausmo įveikti greičiau, užmiršti, negalima ir nereikia. Jį galima tik išgyventi. Kai šioje knygoje dažnai naudojame žodžius „įveikti sielvartą“ – tai reiškia jį išgyventi. Tai nėra kvietimas tik kentėti. Tai daugiau kvietimas leisti sau jaustis taip, kaip tuo metu yra. Nūdienos gyvenimas netekusiesiems ypatingų lengvatų nesiūlo – gyvenimo tempas, ritmas, pareigos, darbo reikalavimai netekusiuosius dažnai verčia žengti žymiai sparčiau, negu tuo metu jie norėtų ir galėtų.

Atsakydamas į klausimą kas padeda išgyventi sielvartą, Bob Deits, knygoje „Gyvenimas po netekties“ (1999) apibendrina:

- Susitaikykite su mintimi, kad netektys ištrinka visus, kad jos gyvenime neišvengiamos.
- Leiskite sau kalbėti apie netektį. Kalbėkite apie tai, ko netekote su kiekvienu, kuriuo pasitikite ir kuris pasiruošęs jus išklaudyti. 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.

Tęsiant šį sąrašą, verta prisiminti, kad kiekviena netektis sukelia labai daug jausmų, ir minčių, susijusių su santykiais, kurie siejo su mirusiuoju. Neverta bandyti užmiršti, ar kitaip apeiti šiuos nuolat kylančius prisiminimus. Bet kuriuo atveju netekusiajam tenka užbaigti emocinius santykius su mirusiuoju – juos suprantant, suvokiant, įprasminant. Jei šie santykiai nutrūko konfliktuojant – ir po artimo žmogaus mirties, svarbu išeiti iš šio konflikto – per išgyventų jausmų suvokimą, jų įvardijimą, supratimą ir atleidimą.

*Medikamentai.* Netekties skausmą vaistais malšinti nerekomenduojama. Ši rekomendacija netaikoma tik tada, kai žmogus ir prieš netektį nuolat vartojo būtinus jo sveikatai palaikyti ir gydytojo skirtus vaistus. Jei taip nėra, bet dėl netekties išgyvenimo žmogaus būseną yra labai sunki, ir gydytojai galvoja, kad jam laikinai reikia psichotropinių vaistų, jie turėtų būti skiriami tik trumpam (kelioms dienoms) ir tik tam, kad palengvintų sunkią būseną išgyvenant netekties krizę, ir *ne tokiais kiekiais, kad visiškai užslopintų netekusiojo nerimą ir širdgėlą.* Nerekomenduojama, kad vaistai pakeistų sielvartą išgyvenančio žmogaus būseną iki emocinio bukumo ir abejingumo. Nes taip užkertamas kelias išgyventi netektį, t. y. neišgyvenami kylantys sielvarto 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. Todėl, jei įmanoma, geriau išgyventi sunkius netekties jausmus, o ne vartoti medikamentus, kurie trukdo natūraliai viduje išgyventi jausmus ir įveikti sielvartą.

Ir nebijant pasikartoti – labai svarbu nelikti vienam ir vienišam su netekties jausmais. Artimų, suprantančių, norinčių ir galinčių žmonių palaikymas po netekties suteikia daugiau atramos taškų ir jėgų normaliai gyventi toliau.

## **Bendri paramos netekusiesiems ypatumai**

Aplinkiniams žmonėms visuomet lengviau kai niekas greta neišgyvena skausmo. Natūralu. Netektį išgyvenęs žmogus dažniausiai orientuojasi į šią nerašytą taisyklę – „būti geros formos“ tarp žmonių ir taip atitikti jų lūkesčius. Tai labai nelengva. Nes po netekties, ypač, jei ji įvyko neseniai, žmogaus vidinis gyvenimas, jo vidinis laikas, kaip jau minėjome, eina visai kitaip ir neatitinka išorinio gyvenimo nuotaikų, laiko ir aplinkos reikalavimų tempo. Sunku gyventi su vienu turiniu ir krūviu viduje ir kitu – išorėje, sunku ir nerealu juos suderinti ir elgtis taip, lyg nieko neatsitiko. Jei greta jūsų yra netektį išgyvenęs žmogus ir jūs norite jį atjausti, jam padėti, bandykite tai įsivaizduoti. Svarbu ir sau pačiam atskirti – ar iš tikrųjų jaučiate ir galvojate apie *kito* būseną, ar tuo metu daugiau išgyvenate *savo* baimę ar nerimą apie tai, ką sielvartaujančiam kitam pasakysite ar padarysite ne taip šioje situacijoje? Vienas iš patarimų – būdami šalia netekusiojo, bandykite mažiau galvoti apie save – ar vietoje bus jūsų dėmesys, užuojauta ar susirūpinimas, ar neįžeisite netekusiojo, ar neįskaudinsite primindami apie netektį? Nuoširdūs ir tikri supratimo ir palaikymo jausmai ir žodžiai, net jei jiems trūksta sklandumo, netekties situacijoje visuomet laiku ir vietoje. Yra tokia žmogiška baimė – jei paklausiu ką nors apie mirusįjį, gal įskaudinsiu netekusįjį, jis apsisverks, išgyvens. O praėjus tam tikram laikui po laidotuvių apskritai gal geriau nepriminti ir nejaudinti žmogaus... Tai nerimo pilna iliuzija, dėl kurios apie mirusįjį dažnai pratyliama. Ir net jei gedintysis nenorės kalbėti, ar net atsakys ką nors ne taip kaip laukėte – ne

bėda. Padėti netekusiajam – tai mokėti priimti iš jo ir nelauktas, netikėtas, ne būtinai kupinas dėkingumo jums reakcijas. Tai taip pat viena iš *buvimo kartu* su netekusiuoju sąlygų. Kai norime padėti kitam – tenka mokytis būti mažiau asmenišku ir susirūpinusiu savimi. Tada kitas giliau pajunta, kad yra ne vienas, kad šalia yra tas, kuris palaiko. J. V. Zamanajeva savo knygoje apie netektis pateikia ekumeno Jevmenijaus mintį apie tai – jei žmogus nepasiruošęs priimti, kad jo pasiūlytos pagalbos gali būti atsisakyta ir dėl to išsižeidžia, reiškia pagalbą jis pasiūlė galvodamas tik apie save, vedamas savo ambicijų ar poreikių, bet ne iš širdies norėdamas tik padėti kitam.

Išgyvenančiam netektį žmogui labai svarbu kalbėti apie tai, kas įvyko. Kodėl norisi daug kartų kalbėti apie tai, kas mus sukrėtė? Poreikis *išsikalbėti* turi savo gydančią prasmę: kai pakartotinai grįžtama prie sukrėtusių faktų ir su jais susijusių skaudžių išgyvenimų, juos papasakojant tai su vienomis, tai su kitomis detalėmis, išreiškiami susikaupe ir naujai susitvenkiantys jausmai. Taip išsipasakojant mažėja emocinė įtampa, viduje vyksta „raminimosi“ – priėmimo ir susitaikymo su tuo, kas įvyko, darbas. Įvykus netekčiai, lygiagrečiai vyksta ir kitas svarbus sielvarto išgyvenimo procesas – atskiri bendros praeities su mirusiuoju įvykiai, santykių epizodai pamažu sukimba į vieną nuoseklesnę ir aiškesnę prisiminimų, išgyvenamų jausmų grandinę. Taip labai pamažu viduje viskas randa reikiamą vietą, apgyja, apimsta. Todėl pats geriausias pašnekovas netekusiajam – tai suprantantis žmogus, kuris neskuba raminti, nevertina įvykių ir jausmų, nedalina patarimų, o subtiliai dalyvaudamas ir palaikydamas padeda netekusiajam išsipasakoti, ir pačiam pamažu susivokti netekties situacijoje. Toks palaikantis kontaktas padeda netekusiajam pačiam palaipti atrasti ieškomas ir jam svarbias prasmes, užbaigti santykius su tuo, kuris mirė. Po artimojo mirties, praėjus su netektimi susijusiam šokui, gedintysis paprastai pats nori pakalbėti apie mirusįjį, ypač su artimais žmonėmis. Norisi papasakoti, koks buvo žmogus, kuris mirė, prisiminti jo būdo bruožus, poelgius. Ši netekusiojo poreikį, norint padėti, labai svarbu žinoti ir tuo metu išgirsti. Nedera tik įkyriai ir mechaniškai skatinti kalbėti apie mirusįjį, bet dažniausiai taip neatsitinka; dažniau viskas vyksta atvirkščiai – apie mirusįjį kalbėti vengiama.

Universalios metodikos, ar schemas, kaip padėti netekusiajam, žinoma, nėra. Tačiau galime pabandyti apibendrinti pagrindinius šios pagalbos principus.

***Būti kartu ir klausyti.*** *Būti kartu* – tai jausmas, kurį vienaip ar kitaip, iš arčiau ar iš toliau, bet, tikiu, yra patyręs kiekvienas iš mūsų. Išties, tai ne protu ar racionaliais punktais apibrėžiamas procesas. Tai jausmas, būseną, buvimo būdas, kai mes širdimi, o ne protu žinome, kad *kitas* yra su mumis, šalia, kartu.

*Būti kartu* su netekusiuoju – tai leisti jam tai patirti, pajusti, kad esame šalia, arti, prieinami ir pasiruošę padėti – nevertindami, kas gerai ar blogai, nebijodami jo ašarų, užgesusio žvilgsnio, užėinančio bejėgiškumo, dirglumo, pykčio, nelaimingumo, sugrižimų į praeitį. Ir, žinoma, kai galime atsiliiepti į jo norą kalbėti apie savo netektį.

*Klausyti* – tai ne tik pasyviai kantriai klausyti – bet ir išklausyti, išgirsti, atsiliiepti į tai, kas rūpi, skauda netekusiajam, ir neapsunkinti savo norais, linkėjimais ir lūkesčiais – kad greičiau atsigaūtų, nustotų sielvartauti ir džiaugtųsi gyvenimu. Klausyti kantriai, jautriai, be didelių patarimų ir rekomendacijų, negraužiant savęs reikalavimu „na kaip aš dar galiu padėti?...“. Išklausyti neieškant atsakymų į tokius klausimus kaip „kas dar galėjo padėti? Kodėl taip atsitiko? Kas būtų jei...“. Tai, kad sielvartaujantis žmogus nori su jumis būti, gali dalytis savo išgyvenimais – tai jau labai didelė jūsų pagalba netekusiajam. Kontaktas, suprantantis ir palaikantis dialogas su žmogumi išgyvenančiu netektį – pati reikalingiausia parama, kurios reikšmės dažniausiai neįvertiname.

*Būti kartu* su netekusiuoju – tai pajusti jo vidinį laiko ir gyvenimo ritmą, tempą, poreikius, dvasinį skausmą, sielvartą ir, kai galime, eiti *kartu* su juo, neskubinant, neaplenkiant, nepiešiant šviesių perspektyvų, kurias patys tuo metu gal ir matome, bet kurių gedinti širdis dar negali nujausti. *Būti kartu* – tai ir padėti gedinčiam žmogui nenugrimzti į beribį liūdesį, neleisti jam užsidaryti praeityje, kurioje buvo tas, kuris mirė ir kartais rūpestingai priminti, kad yra ir gyvenimas *dabar*, kuris įpareigoja pavalgyti, išsimiegoti, pasirūpinti savimi.

***Padėti netekusiajam priimti netekties faktą ir realybę.*** Kaip jau minėjome ankstesniuose skyriuose, mirties faktą žmogaus psichika priima ne iš karto, o palaipsniui. Iš karto po netekties, tiksliausiai tai atspindinti frazė: „žinau, kad mirė, bet negaliu tuo patikėti“. Artimo žmogaus mirties faktui „patikėti“ jausmams reikia laiko. Per šį laiką įvyksta velionio šarvojimas, laidotuvės, tampa akivaizdi realybė, kad mirusiojo dabartyje nebėra, nebebus daugiau ir bendros ateities, kokia buvo praeityje. Svarbu tai patvirtinti švelniai ir atjaučiančiai. Bet kalboje nereikia vengti aiškių įvardinimų – „mirė“. Jei įvyko savižudybė „nusižudė“ – o ne „išėjo, paliko“ ar pan. Žodžiai, atspindintys realius įvykius tiesiogiai, padeda lengviau priimti realybę, greičiau susitaikyti su tuo, kas atsitiko.

Labai svarbu palaikyti sielvartaujantį prisiminimuose, kai jis bando užbaigti emocinius santykius su mirusiuoju, tačiau nemažiau svarbu ir padėti išsilaikyti pasikeitusioje be mirusiojo dabartyje, kuri be jo tapo skaudi, tuščia, bet išgyventi joje įmanoma tik priimant tai, kas neišvengiamai atsitiko ir nuo ko pabėgti ar užsimiršti nerealų. Neįmanoma nejauti ir dvasinio netekties skausmo ir tik per šį sielvarto dabarties išgyvenimą, pamažu ateina priėmimas ir susitaikymas su tuo, kas įvyko – artimo žmogaus mirtis.

***Padėti/leisti netekusiajam išgyventi netekties skausmą.*** Paguoda netekusiajam – tai pirmiausiai neskuba guosti, „kad viskas greit praeis ir viskas bus gerai“. Sielvarto krizėje ateitis be mirusiojo iš pradžių dar neegzistuoja, juolab labai sunku patikėti, kad kažkada viskas bus gerai. Netekęs artimojo, juolab paties artimiausio, išgyvena gilų dvasinį skausmą ir sielvartauja. Pagalba – tai suprasti, kad tam reikia laiko, ir erdvės jausmų darbui. Greito pagerėjimo po reikšmingos netekties nebūna, tad nederą jo tikėtis greičiau, nei tai gali įvykti natūraliai, ar skubinti netekusįjį greičiau atsigauti. Gedėjimo etapų žinojimas – tai ir nuorodos norinčiojo padėti lūkesčiams ir kantrybei. Šiuo atveju labai svarbu suvokti gedėjimo laiko ir erdvės prasmę:

- Sielvartas ir dvasinis skausmas, įvykus reikšmingai netekčiai neišvengiami.
- Sielvarto neišgyvenimas (nuslopinimas) veda į depresiją ar kitus kūno ar psichikos sutrikimus.
- Dvasinio skausmo išgyvenimas padeda priimti mirties realumą.

***Normalizuoti su netektimi susijusius išgyvenimus.*** Netektį, kaip minėjime ankščiau, lydi daug sunkumų ar galimų sutrikimų kūno, emociniame, socialiniame ir dvasiniame lygiuose. Tai reiškia, kad po reikšmingos netekties yra normalu kartais blogai jaustis, apsverkti, liūdėti, sunkiau įveikti kasdienes darbus, abejoti gyvenimo prasmės ir tikėjimo klausimais, o kartais, tiesiog jaustis „nenormaliai“. Sielvartaujant, visa tai normalu, ką svarbu žinoti ir netekusiajam ir norinčiam jam padėti. Paprastai, tai laikini, gedint pasireiškiantys sunkumai ar sutrikimai, kurie praeina įveikus sielvartą. Normalizuoti – tai dažniau atsiminti pačiam ir raminančiai priminti netekusiajam, kad tai, kaip jis dabar jaučiasi, normalu.

***Nevertinti: nieko, kas susiję su mirtimi, mirtį atnešusiu įvykiu, mirusiojo ir netekusiojo veiksmais.*** Mirtis sukelia daug įvairiausių minčių ir jausmų artimiesiems ir aplinkiniams. Dažnai jų sumaištis ir intensyvumas gali įgauti kaltinančias, teisiančias, vertinančias formas. „Jie kalti, kad nepamatė“, „jie visuomet nedavė jam ramiai gyventi“, „kiti tai būtų daugiau pasirūpinę“. Neverta tęsti galimų vertinimų ir kaltinimų sąrašo. Gedintis žmogus labai jautrus bet kokiam su netektimi susijusiam vertinimui, bet kuriai išsakytai nuomonei, kai kalbama apie velionio mirties aplinkybes ir jai turėjusias įtakos priežastis, apie buvusius santykius su mirusiuoju, mirusiojo veiksmus. Kvietimą nevertinti (neteisti) galima aptikti ir posakyje „apie mirusįjį gerai, arba nieko“ – nes šioje žemėje, jis jau nieko nebegali pakeisti. Nevertindami išreiškiame susitaikymą ir pagarbą mirties virsmui, jo sukeltiems padariniams, sielvartaujančio jausmams. Svarbu, tik kad šis posakis būtų suvokiamas teisingai ir nepriimamas kaip kvietimas idealizuoti mirusįjį ar kaip draudimas netekusiajam suvokti savo emocinius ryšius, taip pat ir konfliktiškus, su mirusiuoju. Artimojo mirtį išgyvenęs žmogus dažniausiai linkęs kaltinti save – ką ne taip velioniui pasakė, ką ne taip padarė ar ko nepadarė. Jam liūdna, skaudu, pikta, kad jis pats nieko negalėjo pakeisti, negalėjo apsaugoti

ar išgelbėti artimojo. Bet koks vertinantis aplinkinių įsikišimas į šią jausmų sumaištį tik dar labiau ją paaštrina ir padidina.

***Neskubėti siūlyti medikamentus.*** Kaip minėjome anksčiau, išgyvenant netektis, patartina atsargi medikamentų naudojimo taktika – per didelis medikamentinis jausmų nuraminimas ir slopinimas neleidžia išgyventi sielvarto. Tai neliečia medikamentų, kuriuos gydytojai skyrė prieš netektį, arba būtinai mano esant reikalingus konkrečiam žmogui dėl konkrečių jo fizinės ar psichikos sveikatos ypatumų (aukšta infarkto rizika, psichikos ligos paūmėjimas ar pan.). Dabartinio gyvenimo praktika, deja, gana nutolusi nuo šio principo – jau medikai atkreipia dėmesį, kad mūsų visuomenėje polinkis vartoti vaistus yra per didelis. Vos ne tradicija tapo pranešant apie mirtį, per laidotuves, artimiesiems iš karto siūlyti raminamųjų vaistų – kad neišgyventų. Sielvartas, gedėjimas – natūrali žmogaus reakcija į netektį, todėl dirbtinai jos slopinti nederėtų.

***Išreikšti pagarbą ir patiems priimti tai, kas vyksta.*** Mirtis savo negrižtamumu ir anapusiniu nepažinumu turbūt visiems sukelia nerimą ir baimingą pagarbą. Šie jausmai atsispindi beveik visose kultūrose – išreiškiama pagarba mirusiajam ir kapams. Svarbu, kad taip pat gerbiami būtų ir mirusiojo artimieji bei jų išgyvenami netekties jausmai. Gedintiesiems svarbūs aplinkinių palaikymas ir išreiškiama pagarba jų santykiui su velioniu, išgyvenamiems jausmams. Pagarbus aplinkinių žmonių elgesys – taip pat parama, palengvinanti jausmų sumaišties našta.

Norint padėti netekusiesiems, pabūti jiems atrama, svarbu patiems turėti palaikančią mus gyvenimo ir mirties filosofiją ir/ar tikėjimą, taip pat – sugebėjimą priimti tokias neišvengiamybes kaip netektys. Jei norintis padėti sielvartaujančiam pats negali priimti to, kas įvyko – mirties fakto, netekties skausmo, sielvarto, jam bus sunkiau padėti ir netekusiajam. Svarbu, kad padedantis žmogus pakankamai suvoktų savo asmenines baimes, nerimą ir nepriskirtų jų išgyvenančiajam netektį.

Tačiau kiekvienas žmogus turi kažką, kuo yra stiprus, todėl norėdamas padėti gali pabūti tuo žmogumi, į kurį kitas žmogus gali atsiremti.

***Padėti netekusiajam suvokiant, priimant ir kuriant naujus po netekties įvykstančius gyvenimo pasikeitimus.*** Ši pagalba tampa aktuali, kai baigiasi sielvarto krizė ir prasideda sielvarto įveika. Gedinčiajam tada tenka pradėti spręsti/įveikti šias problemas:

- *Apsiprasti gyventi be mirusiojo* – prisitaikyti prie visų gyvenimo pasikeitimų, kuriuos sukėlė netektis. Mirus artimam, juolab artimiausiam žmogui, dažniausiai keičiasi buities įpročiai ir tvarka, gali keistis finansinė situacija, gyvenimo sąlygos, galimi draugų ir pažįstamų pasikeitimai. Daliai gedinčiųjų tenka prisitaikyti prie naujų socialinių vaidmenų – mirus vienam iš sutuoktinių, kitas tampa našliu ar našle, mirus tėvams – maži vaikai tampa našlaičiais.
- *Išgyventi emocinę perorientaciją.* Su mirusiuoju netekusįjį siejo jausmai. Pasibaigus gedėjimui, šie jausmai apimsta ir iš pagrindinės (dabarties) išgyvenimų erdvės pasitraukia į emocinės atminties kerteles, kurias aplankant, nebekyla netekties skausmo. Išgyventi jausmai susilieja su daugybe kitų išgyventų ir integruotų mūsų viduje įvykių ir jausmų, kuriuos vadiname savo gyvenimo patirtimi. Vidinę erdvę, kurią anksčiau užpildė jausmai mirusiajam, pamažu turėtų užpildyti nauji išgyvenimai, kylantys naujuose reikšminguose tarpasmeniniuose santykiuose, naujoje veikloje.

Natūralu, kad išgyvenantis sielvarto krizę (pirmieji mėnesiai po netekties) žmogus, yra labai emociškai sužeistas, ir jam reikia daugiau palaikymo ir paramos. Kiek mažiau, bet jų reikia ir įveikiant sielvartą (praėjus maždaug pusmečiui po netekties) – nors netekties žaizda gyja, tačiau ji nuolatos maudžia, primindama apie tai, kad dabar reikia gyventi be artimo mirusiojo bei spręsti naujas gyvenimo užduotis. Vykstanti emocinė perorientacija natūraliai turėtų liudyti gedėjimo pabaigą. Šiame gedėjimo etape slypi pavojus sustoti. Emocinė perorientacija – tai didelis vidinis netekusiojo jausmų, poreikių, interesų virsmas, ne visuomet praeinantis sklandžiai. Ne visi netekusieji sugeba rasti naujus artimus ryšius, veiklas, kurios užpildytų netekties paliktą tuštumą.

Gali pasireikšti ir tolesni netekties padariniai – kūno sveikatos problemos ar sutrikimai, psichologinės pusiausvyros, socialinės gerovės, dvasinės pilnatvės trūkumas. Žmogus gali susitaikyti su netektimi, tačiau gali nesugebėti įveikti dėl naujų pasikeitimų kylančių gyvenimo užduočių. Tada taip pat svarbi pagalba, kurios geriausiai kreiptis į psichikos sveikatos specialistus – psichologus, psichoterapeutus. Pastarieji, žinoma, nesuras naujo gyvenimo ryšio ar veiklos, tačiau gali padėti geriau suprasti, kas tam kliudo, pagelbėti aptikti daugiau savo galimybių, reagavimo būdų pasikeitus situacijai.

Psichologų, psichoterapeutų parama turėtų būti lengvai prieinama išgyvenusiems komplikuotam netektis (pavyzdžiui, artimųjų, savižudybė, smurtinė artimo žmogaus mirtis, kelių šeimos narių netekimas avarijoje, vieno iš tėvų mirtis vaikui) žmonėms, šią paramą derėtų ir pasiūlyti. Tai nereiškia, kad ši psichologinė pagalba būtina, ar be jos komplikuotą netektį išgyvenantis žmogus neįveiks sielvarto. Dauguma žmonių atlaiko šiuos likimo smūgius. Tačiau komplikuota netektis yra toks stiprus sukrėtimas netekusiojo jausmams, kad didėja rizika, jog jie gali būti ilgam pažeisti ir ilgai negrįžti į įprastą būvį arba net sukelti kūno ir psichikos ligas ar kitas sunkias pasekmes, tokias kaip priklausomybės, socialinė izoliacija ir pan. Pasiūlyti paramą tokiais atvejais normalu, nes tai reiškia pasirūpinti, kad komplikuotos netekties pasekmės neužsitęstų ir sielvartas būtų įveiktas.

Psichikos sveikatos specialistų – psichiatrų, psichologų, psichoterapeutų pagalba reikalinga esant komplikuotam (patologiniam) gedėjimui. Tai gedėjimas, kuris užsitęsia ir nesibaigia natūraliu sielvarto įveikimu (žr. skyrių apie komplikuotą gedėjimą). Esant komplikuotam (patologiniam) gedėjimui, pasireiškia emocijų, elgsenos sutrikimai, kurie riboja pilnavertį žmogaus gyvenimą, jo adaptaciją visuomenėje, sutrikdo jo tarpasmeninius ryšius – įvykusi netektis tarsi sustabdo netekusiojo jausmus praeityje, kurie sustingsta ir lieka ties netekties momentu, nevyksta sielvarto įveika, dabartyje vyrauja depresiški jausmai ir kankinamai skausmingas ryšys su tuo, kurio jau nebėra. Dėl pataloginio gedėjimo sustoja ir natūrali gyvenimo raida.

Toliau trumpai susipažinkime, kaip gali padėti netektis išgyvenantiems žmonėms psichologai ir psichoterapeutai.

## **Psichoterapija ir kitos psichologinės paramos galimybės**

Psichologinis konsultavimas, psichoterapija išgyvenantiems netektis – nėra labai gausiai aprašyta psichologų ir psichoterapeutų darbo sritis. Čia verta prisiminti, kad netektys – tai natūrali ir neišvengiama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis, kuriai psichoterapijos paprastai nereikia. Todėl kai kalbame apie netektis išgyvenančių žmonių psichologinį konsultavimą ar psichoterapiją, tai turime galvoje komplikuotą netektis, kai priimta pasiūlyti pagalbą, arba, kai gedėjimas komplikuojasi ir tampa patologiniu – t. y. netekties išgyvenimai nebeleidžia žmogui pilnavertiškai gyventi praėjus ir keleriems metams po netekties. Pastaruoju atveju, be specialisto pagalbos sudėtingiau įveikti su netektimi kilusius ir nepraeinančius sveikatos sutrikimus ir gyvenimo sunkumus.

**Apie specialistus, dirbančius netekčių psichologijos srityje.** Psichologai, psichoterapeutai, be įprasto pasirėngimo dirbti psichologinio konsultavimo, psichoterapijos srityje, dirbdami su netektis išgyvenusiais žmonėmis, turėtų tam pasiruošti papildomai. Su kuo susijusi ši rekomendacija? Padėti netektis išgyvenantiems žmonėms – subtilus ir nelengvas emociškai darbas. Išgyvenantis sielvartą žmogus išgyvena liūdesį, kančią, kaltę, pyktį, dvasinį skausmą, neretai kelia gilius egzistencinius klausimus apie gyvenimo ir mirties prasmę, atsakomybę, vienvatę. Todėl psichologai, psichoterapeutai turėtų būti pasiruošę tinkamai priimti su netektimis susijusius jausmus – empatiškai, atjaučiančiai, tačiau gebėdami nesusitapatinti su kliento išgyvenamu sielvartu, bei nepriskirdami jam savo nesuvoktų jausmų, kuriuos žadina kliento išgyvenami jausmai. Visiškas susitapatinimas su kliento sielvartu riboja galimybę padėti klientui, palaikyti jį išgyvenant sielvartą – norint padėti, visuomet reikalingas ir tam tikras emocinis atstumas, leidžiantis būti pagalbininku.

Taip pat svarbu, kad egzistenciniai klausimai, kuriuos kelia klientas, yra susiję su kliento pasaulėžiūra, kuri dažniausiai kinta išgyvenant netektis. Žmogus ieško atsakymų apie tai, kas su juo atsitiko, prasmės, visame kas įvyko, vyksta, ir, šiame procese, netektį išgyvenantis žmogus yra pakankamai jautri ir atvira sistema galimiems atsakymams. Paprastų atsakymų apie tai nėra. Labai svarbu, kad specialistas išlaikytų deramas ribas, susitikdamas su netektį išgyvenančio žmogaus paieškomis, neperžengtų jų vedamas savo paties įsitikinimų, pasaulėjautos ir pasaulėžiūros. Padėti išgyvenančiam netektį – tai palaikyti žmogų jo sielvarto kelyje, jo bandymuose rasti *jam* svarbius prasminius atsakymus, o ne siūlyti pasaulį pagal save. Specialistui, dirbančiam su netektimis, rekomenduotina susipažinti su įvairiomis filosofinėmis, religinėmis sistemomis, net ir ezoterinėmis žiniomis – išgyvenantys netektį žmonės kartais, ieškodami pagrindų savo susvyravusiam pasauliui išlaikyti, ieško atsakymų įvairiausiose minėtose sistemose, neretai matydami ir atsiduodami tik mistiškosioms jų pusėms. Todėl specialistui svarbu pačiam orientuotis minimose pasaulėžiūrose tiek, kad galėtų netrukdyti klientui jo išgyvenimuose ir paieškose, bet laiku aptikti, kas gali neigiamai paveikti kliento sveikatą ar jo gerovę. Iliustratyvus epizodas 65 metų našlės netekties istorijoje:

*Prieš pusmetį miręs vyras sapne man griežtai pasakė: „turi parduoti mūsų namus, tada man bus gerai čia“. Pažiūrėjau sapnininką, nesupratau, ką turiu daryti. Nuėjau pas būrėją, ji sakė, kad sapnas ne apie namus, o apie vyro anapusingę kelionę, patarė užsakyti mišias, bet man vis tiek liko labai neramu. Nuėjau pas bioenergetiką, jis sake, kad reikia kelių seansų, gal tada bus geriau. Vyro daugiau nesapnavau, bet vis tiek buvo baisu, kad nepadariau, ką jis liepė, bijojau užsitraukti nelaimę sau ir vaikams. Pavargau nuo minties, kad gal reikia namus parduoti, gal tada bus geriau jam tenai ir mums čia. Vaikai nesutiko, patarė nueiti pas psichologą, taip ir padariau. Po kelių mėnesių atgavau ramybę ir namai stovi vietoje...*

Psichoterapinis darbas su netektimis – tai darbas, kuriame nuolatos tenka savaip susitikti su mirtimi ir jos padariniais – jaučiant ir atjaučiant klientą, kalbant su juo, padedant įveikti netekties sukeltą jausmų sumaištį ir kitas galimus padarinius kliento gyvenimui. Būtų keista, jei tai nežadintų mūsų pačių jausmų, susijusių su mūsų gyvenime įvykusiomis netektimis, ar nerimu, dėl galimų netekčių, mirties baime. Todėl specialistui, dirbančiam su netektimis, svarbu būti pakankamai atvirame ir realiame kontakte su savo paties jausmais. Jei specialisto asmenybė nepakankamai pasirengusi priimti savo paties jausmus, susijusius su netektimis, mirtimi, juolab jei to nesuvokia, šie jausmai stovės siena tarp jo ir kliento. Tada tai, ką išgyvena klientas, nepasieks reikiamu aštrumu specialisto, ir pastarasis bendraudamas gali atrodyti nejautrus, paviršutiniškas ar kitaip nesusitinkantis su kliento jausmais. Ir, žinoma, visa ko nesuvokiame savyje, ir tai glūdi mumyse kaip emociniai konfliktai, vienaip ar kitaip veiks žmogų, su kuriuo bendraujame, neigiamai veiks ryšį su juo. Nesusivokimas savo jausmuose gali neterapiškai stiprinti arba slopinti tų, kuriems specialistas bando padėti jausmus, didinti riziką, kad išgyvenamus savo nerimą, baimes, pyktį, kaltę, specialistas gali priskirti klientui.

Visi šie ypatumai ir primena, kad specialistas darbui su netektimis turi būti pasiruošęs: papildomomis žiniomis apie netekčių psichologiją; asmenybiškai – susivokdamas savo jausmuose, gebėdamas įveikti savo asmeninius ir gyvenimo sunkumus; dvasiškai – turėdamas savo filosofinį požiūrį, pasaulėžiūrą, pasaulėjautą apie gyvenimo ir mirties klausimus, tikėjimą – kurie neturi būti siūlomi ar peršami klientui, o turi padėti pačiam specialistui ieškoti kartu su klientu pastarajam artimų ir priimtinių gyvenimo atramos taškų.

Psichoterapinės pagalbos, psichologinės paramos pobūdis priklauso ir nuo gedėjimo etapų:

1. Per sielvarto krizę rekomenduotina *krizių įveikimo psichoterapija/krizių intervencija* – iki maždaug pirmųjų 6 mėnesių po įvykusios netekties.
2. Sielvarto įveikos etape – rekomenduotina *trumpalaikė psichoterapija, orientuota į sielvarto įveiką* – nuo maždaug 6 netekties mėnesio (arba, kai pasibaigia sielvarto krizė).

Sielvarto krizę sudaro sielvarto krizės pradžia (šokas, emocinė „nejautra“ – pirmosios reakcijos į netektį) ir dezorganizacijos periodas – sielvarto išgyvenimas nuo mirties neigimo iki jos

priėmimo. Per sielvarto krizę psichologinė parama, psichoterapija, dažniausiai tampa aktuali praėjus pirmai reakcijai į netektį – šokui. Laidotuvės, organizaciniai rūpesčiai, dar neprasidėjęs sielvarto įveikos darbas, psichoterapiniam poveikiui palieka mažiau vietos. Prasidėjęs dezorganizacijos periodui, verta taikyti krizių įveikimui būdingą psichoterapijos/intervencijos schemą, kurios esmė – palaikyti klientą emociškai, normalizuoti jo išgyvenimus, padėti jam susivokti jausmų sumaištyje, padėti išreikšti sielvarto jausmus, informuoti klientą apie pagrindinius, su netektimis susijusius išgyvenimus, savijautos ypatumus, gedėjimo etapus.

Jei klientą įkyriai persekioja, *sunkūs, žiaurūs, su netektimi susiję vaizdiniai*, dirbama su šiais vaizdiniais ir juos lydėjusiais bei dabar atsirandančiais jausmais – grįžtant prie jų kiekvieną susitikimą, kol jie kartojasi. Tai daroma apie vaizdinius kalbant, vizualizuojant juos vaizduotėje; galima piešti jausmus, susijusius su šiais vaizdiniais. Keli žodžiai atskirai apie vaizdinių vizualizaciją – tai dažniausiai neurolingvistiniame programavime (viena iš psichoterapijos krypčių) naudojama technika, kurią klientas vėliau gali taikyti ir savarankiškai – kai persekiojantis vaizdinys vaizduotėje perdaromas, kad taptų vis mažiau grėsmingu – vaizduotėje sumažinamas, užtušuojamas, ištrinamas, „užliejamas“ dažais ir pan. Tačiau traumavusio vaizdinio vizualizacija, kaip ir bet kuris traumuojančią patirtį atkuriantis psichoterapijos būdas, psichoterapinėje aplinkoje turi būti taikoma tik saugiomis kliento jausmams sąlygomis, esant geram ir tvirtam kontaktui tarp kliento ir psichoterapeuto, ir, žinoma, netaikant absoliučiai jokio spaudimo tai daryti.

Kai baigiasi sielvarto krizė, maždaug po 6-ųjų po netekties mėnesių, esant poreikiui, taikoma nebe krizių įveikimo terapija, o trumpalaikė psichoterapija, orientuota į sielvarto įveikimą. Šios psichoterapinės pagalbos tikslas – pradėti vykdyti vidinei reorganizacijai (netekties pripažinimui ir susitaikymui su ja) bei gyvenimo rekonstrukcijai (pilnaverčio gyvenimo be mirusiojo atstatymui/kūrimui). Įvykus sielvarto įveikai, psichoterapija baigiama, arba tęsiama tada, jei klientas aptinka, kad turi kitų, nesusijusių su įvykusia netektimi psichologinių problemų, kurias norėtų spręsti. Tokiu atveju tęsiama trumpalaikė arba pradedama ilgalaikė psichoterapija, kurios tikslus kartu nustato klientas ir psichoterapeutas.

Šiuo atveju svarbu, kad psichologas ar psichoterapeutas gerai orientuotųsi pagrindiniuose krizinės psichoterapijos/intervencijos ir trumpalaikės/ilgalaikės terapijos skirtumuose ir ypatumuose.

*Psichoterapijos sistemų, modelių, kaip dirbti padedant įveikti netektis, nėra labai daug, ir juos vienija daug proceso panašumų:*

- Visus psichologinės, psichoterapinės pagalbos, išgyvenant netektis, modelius vienija dėmesys kliento jausmams, susijusiems su netektimi, išgyvenamu sielvartu – dabar ir praeityje (jei gedėjimas užsitęsė).
- Visuose galime rasti tam tikrus panašius paramos etapus, ties kuriais įvairių psichoterapijos mokyklų specialistai linkę stabtelėti tik skirtingą laiką (ilgiau ar trumpiau), pagal teikiamą reikšmę šiuose etapuose vykstantiems išgyvenimams: tai pagalba mažinant mirties neigimą, netekties momentų rekonstrukcija (priešmirtinių ir mirties aplinkybių, laidotuvių), pagalba užbaigiant (suvokiant, peržiūrint, atleidžiant) emocinius santykius su mirusiuoju, pagalba persiorientuojant į naujas gyvenimo aplinkybes, naujus tarpasmeninius santykius.
- Psichologinė, psichoterapinė parama baigiama, kai nebelieka krizinių sielvarto jausmų, arba kai įvyksta sielvarto įveika, t. y. kai klientui grįžta prarastas gyvenimo prasmės jausmas, kai jo gyvenimo raida vėl atsistato ir vyksta konstruktyvia kryptimi.
- Didžioji specialistų dauguma per sielvarto krizę netaiko interpretacijų, neanalizuoja perkėlimo reakcijų ar kitų savo santykių su klientu ypatumų, nesprenžia nesusijusių su išgyvenamu sielvartu kitų asmenybinių problemų.

Kaip jau minėjome, psichologinė parama siūloma ir taikoma, esant komplikuotoms netektims, kai išgyvenantys netektį žmogus jaučia, kad jam vienam be pagalbos yra sunku išbūti, ištvirti sielvartą.

Komplikuoto (patologinio) gedėjimo atvejais, psichoterapija trunka ilgiau, priklausomai nuo to, kiek metų ir kaip nebaigia gedėti žmogus, nuo jo asmenybės ypatumų, santykių su mirusiuoju pobūdžio ir reikšmės, sutrikimų, kurie vargina klientą išreikštumo (depresijos, priklausomybės nuo alkoholio lygio ar pan.) Kartais ji taikoma kartu su medikamentiniu gydymu, kurį skiria psichiatras. Kai praeitis trukdo dabarčiai ir ateičiai, kliento ir psichoterapeuto terapinė kelionė kartu trunka ilgiau – išsiaiškinus dabartį, tenka grįžti į praeitį, peržiūrėti emocinius santykius su mirusiuoju, kliento reagavimo ypatumus į kitas netektis, padėti išgyventi įvykusios netekties sielvartą, rasti kelius naujų santykių laisvei, ir jais grįžus į dabartį kartu su klientu ieškoti prielaidų ir galimybių naujam gyvenimui be mirusiojo. Tačiau terapijos centre nuolatos išlieka kliento galėjimas ir negalėjimas gyventi dabartyje: kas yra tai, kas baisu dabar? Kas yra tai, kas trukdo gyventi dabar?

*Psichologinė, psichoterapinė parama esant netektims, gali būti individuali ir grupinė.*

Kaip pavyzdžius, pateiksiu du modelius – individualaus ir grupinio darbo su netektimis. Tačiau norisi pabrėžti, kad tai tik skirtingų specialistų psichoterapinio darbo modelių pavyzdžiai. Manau, negali būti sukurta technika ar universalus modelis darbui su netektimis, kaip ir apskritai, psichoterapiniam darbui su žmogumi – nes žmogiškieji santykiai, žmogaus asmenybė, jo gyvenimo patirtis ir realybė yra visiškai unikalūs, kaip, beje ir jam padedančio specialisto. Kai ši sudėtinga dviejų ar kelių – keliolikos žmonių (grupėje) santykių visuma tampa terapiniu faktoriumi ir psichoterapijos instrumentu, nemanau, kad ją galima išprausti į techninius konkrečios metodikos rėmus. Žmonių tarpusavio ryšiai, juos lydintys jausmai, yra tokia esminė, unikali ir svarbi mūsų gyvenimo realybės dalis, kad techniniai sprendimai juose neįmanomi. Galime kalbėti tik apie atskirų psichoterapijos mokyklų ypatumus taikant psichoterapiją, o, galiausiai, geroje ir efektyvioje psichoterapijoje, nepriklausomai, nuo psichoterapinės paradigmos, visi keliai veda į Romą – t. y. link kliento sveikatos gerovės ir gyvenimo pilnatvės. Manau, labai svarbu, kad kiekvienas specialistas, dirbantis su netektimis, dirbtų ne „pagal kažką“, o laikydamasis bendrų profesinės ir žmogiškosios paramos ir elgesio etikos taisyklių, realiai vertindamas savo asmenybės ribas ir galias, remdamasis savo gebėjimu būti su kitu žmogumi ir jam padėti.

*Pakartotinė sielvarto išgyvenimo psichoterapija.* Šis V. D. Volkan (1993) aprašytas individualaus darbo modelis iliustruoja galimo psichoterapinio darbo patologinio gedėjimo atvejais ypatumus. Psichoterapija trunka nuo 2 iki 4 mėnesių, su klientu susitinkant 3–4 kartus per savaitę (autorius – psichoanalitikas). Ne visi žmonės tinka šiai terapijai, tad kandidatus tokiam darbui autorius pasirenka atsargiai. Klientas, kuriam bus taikoma tokia terapija, turi būti pakankamai psichologiškai stiprus, kad atlaikytų per terapiją laikinai sustiprėjantį nerimą. Dažniausiai tai klientai, kuriuos autorius vadina amžinai gedinčiais. Toks terapijos kursas, autoriaus nuomone, gali būti taikomas tik vieną kartą. Jei šis kursas nepadeda klientui, jam turi būti taikomi kiti psichoterapijos metodai. Esminiai šio metodo ypatumai:

- atliekamas diagnostinis interviu, per kurį tiriamos priežastys, kodėl kliento sielvartas užsitęsė. Atsižvelgiama į visas gyvenimo netektis, ypatingas dėmesys kreipiamas į netektis vaikystėje;
- vienas pirmųjų psichoterapijos tikslų – padėti nubrėžti ribą, aiškiai skiriančią gedintį ir mirusįjį, dėl kurio gedima (mažinama identifikacija su mirusiuoju). Šiame terapijos etape sustiprėja kliento kaltės, pykčio jausmai, nes mirties faktas pradedamas priimti realiau;
- grįžtama į netekties laiką – prieš mirtį (jei artimasis sirgo), į mirties momentą, laidotuves;
- kitas psichoterapijos tikslas – padėti klientui suvokti savo ambivalentiškus jausmus mirusiajam, kaip ir tai, kad jo prarastų santykių ilgesys yra beveik toks pat kaip ir jo noras įgyti laisvę nuo šių santykių. Tai ambivalencija tarp noro kad mirusysis „prisikeltų“ ir kad paliktų (išsilaisvinti nuo mirusiojo). Nuo čia prasideda sielvarto pakartotinas išgyvenimas, išreiškiami visi susikaupę jausmai.
- siejančio objekto aptarimas. Klientas prašomas atsinešti siejantį objektą – daiktą, kuris primena mirusįjį, bet saugomas ne kaip įprasta relikvija, o kaip daiktas, turintis ypatingą



reikšmę ir prasmę klientui ir ypatingai sieja jį su mirusiuoju (tai gali būti bet kuris mirusiojo daiktas, kurį naudojo mirusysis, ar kuris buvo greta mirties akimirką ir pan.). Siejantis objektas simbolizuoja materialią jungtį su mirusiuoju, kurią lydi ir stiprūs kliento jausmai (juos priimti psichoterapeutas turi būti pasiruošęs). Šios jungties išgyvenimas ir nutraukimas tampa dar vienu simboliniu žingsniu, išlaisvinančiu klientą iš praeities, kurioje jis pats buvo pasilikęs. Anot autoriaus, kai su siejančiu objektu jausmai išreiškiami, siejantis objektas nustoja savo galios klientui, nepriklausomai nuo to, ar jis paliekamas, ar sunaikinamas.

Šiame V. D. Volkan aprašomame psichoterapinio darbo esant patologiniam gedėjimui modelyje, kaip ir praktiškai visuose darbo su netektimis psichoterapijos atvejais, tenka grįžti į išgyventos netekties pradžią (artimiausia sąvoka – traumos rekonstrukcija) ir padėti išjungti sielvarto darbui bei jam įvykti.

Norėčiau atkreipti dėmesį į vieną svarbų grįžimo į netekties pradžią aspektą (jis būdingas bet kurios traumos rekonstrukcijai) – jokių būdų negalime grįžti į netekties pradžią bet kada ir su bet kuriuo klientu. Tikrą palyginimą, kad grįžimas į netekties akimirką negali būti kaip viso liūdno filmo apie netektį visų serijų peržiūrėjimas iš naujo. Tik pasirinktinai, tik pamažu ir atsargiai bei tik tiek, kiek nori ir gali klientas. Todėl pirmiausia būtina turėti vaizdą apie tai ir atsakyti į klausimą, *kiek klientas yra pasirėngęs integruoti į dabartinę savo patirtį, išgyventą netektį?* Svarbu, kad neturi būti *jokio spaudimo* klientui, siūlant grįžti į praeitį. Klientas blogai jaučiasi *dabar* ir todėl praeitis, traumuojančios netekties rekonstrukcija, reikalingi tik tiek, kiek galėtų padėti klientui keistis *dabar*. Jei klientas, jo jausmai, būtų pajėgūs priimti netekties faktą, išgyventi su juo susijusį sielvartą, ir integruoti išgyventą netektį į savo patirtį – jis nesikreiptų į mus pagalbos. Todėl reikalinga itin didelė psichoterapeuto atida kliento dabarčiai ir jo galėjimui *dabar* grįžti į visas skaudžios netekties akimirkas. Ši kelionė į praeitį turi būti itin saugi ir atsargi, laikantis kliento tempo ir galimybių.

Kitas iliustratyvus pagalbos modelis – paramos grupė nusižudžiusiųjų artimiesiems. Ji, atitinkamai pritaikius, galima taikyti ir įvykus kitoms komplikuotoms netektims. Apie paramą nusižudžiusiųjų artimiesiems, atsižvelgiant į savižudybės temos stigmatizaciją visuomenėje, norisi tarti kelis papildomus žodžius. Visi veiksmai, skirti padėti žmogui, bandžiusiam žudyti, parama nusižudžiusiųjų artimiesiems (Schneidman, 1973) vadinami *postvencija*.

Iki 1960 m. apie nusižudžiusiųjų artimuosius ir paramą jiems nei literatūroje, nei praktikoje beveik 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 turėti įtakos jo savižudybei. Autopsija vykdoma ir kalbantis su nusižudžiusiojo artimaisiais. Specialistai aptiko, kad šie pokalbiai turėjo ir psichoterapinę reikšmę nusižudžiusiųjų artimiesiems – po šių pradžioje nelengvų pokalbių, nusižudžiusių artimieji vėliau pasijusdavo geriau.

Amerikoje apie 1970 m. grupė psichoterapeutų, patys išgyvenę 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.

Dauguma artimųjų savižudybes išgyvenusių žmonių po netekties neieško pagalbos. Dažniausiai netektis išgyvenama ir paramos sulaukiama tarp artimųjų. 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, neleidžiančio kalbėti apie savižudybes.

Kaip siūlyti pagalbą, kurios niekas neprašo?

Pirmiausiai padeda nuostata – žmonės nori pagalbos, tik yra pasimetę, ir todėl jos neprašo (Grad. O., 2000). Reiktų teikti nuolatine šviečiamojo pobūdžio informaciją apie tokios pagalbos reikalingumą ir prasmę – kad visi, kas išgyveno artimųjų savižudybę, žinotų, kad gali

tikėtis/kreiptis ir sulaukti pagalbos. Svarbu, kad būtų aiškiai informuojama, kur gali rasti pagalbą nusižudžiusių artimieji.

Paramos, esant visoms komplikuotoms netektims, galimybė ir prieinamumas turėtų tapti mūsų visuomenės gyvenimo norma.

*Psichologinės paramos grupės modelis nusižudžiusių artimiesiems.* Šis modelis (Grad O. Zavasnik A., 2000) atstovauja psichologinės paramos grupei, kurią veda psichikos sveikatos specialistai, ir kurios pagrindiniai principai yra šie:

- geriau kai tokioje grupėje dirba du vadovai – nes vienam tektų per didelis ir per sunkus emocinis krūvis;
- rekomenduotina, kad grupės darbą vadovams padėtų aptarti profesinę priežiūrą galintis atlikti specialistas (supervizorius);
- bent vienas iš vadovų turėtų būti patyręs netekčių įveikimo specialistas ir/arba išgyvenęs netektį dėl artimųjų savižudybės;
- geriau, kai tokios grupės būtų uždaros – t. y., kai jas pradeda ir baigia lankyti tie patys žmonės (pastaba: JAV sėkmingai vedamos ir atviros grupės – t. y. kai į jau veikiančias grupes nuolatos priimami nauji dalyviai. Tai susiję su visuomenės, bendravimo atvirumo laipsniu, galiojančiomis socialinės distancijos normomis kultūroje);
- grupinio darbo trukmė – 8 sesijos (1 kartą per savaitę, po pusantros valandos);
- grupinio darbo turinys: grupės narių pasidalinimas išgyvenimais dėl artimųjų savižudybės ir emocinė parama visiems grupės dalyviams. Šiose grupėse neanalizuojama, neinterpretuojama, nedirbama su perkėlimu ir kitais ilgalaikės psichodinamiškai orientuotos psichoterapijos metodais.

Kaip ir visoms grupėms, taip ir šiame modelyje pristatomoms, yra būdingos tam tikros grupinio proceso fazės:

#### 1) *Pirmoji fazė:* trunka 1–3 sesijas.

- grupės nariai pasakoja apie artimųjų savižudybės aplinkybes;
- atgaminama kuo daugiau su artimojo savižudybės momentu susijusių detalių;
- papasakojama kaip buvo rastas nusižudžiusiojo kūnas – iki tol žmonės dažniausiai būna to neišpasakoję niekam – nes tai žiaurios aplinkybės, kurias baisu/drovimasi kam nors pasakoti;
- kalbama apie nusižudžiusiojo laidotuves, pirmąsias savo ir aplinkinių reakcijas per laidotuves.

Šioje fazėje grupės nariai daugiausiai pagalbos tikisi iš vedančio grupę psichoterapeuto, todėl linkę daugiau kreiptis į jį, o ne vienas į kitą. Todėl jau per pirmąjį susitikimą svarbu visus grupės narius paskatinti kuo daugiau kalbėtis ir kreiptis vieniems į kitus, dalytis visais išgyventais jausmais. Grupės narių elgesys šioje fazėje daugiau orientuotas į savo, o ne kitų asmeninius išgyvenimus, tad, natūralu, kad šioje fazėje grupės nariai mažiau „girdi“ vienas kitą. Po pirmųjų grupės susitikimų žmonės jaučiasi blogiau, negu jautėsi iki tol. Tai natūralu. Tik reikia įspėti grupės narius apie tokį laikiną savijautos pablogėjimą, paaiškinant, kad tai, grįžus į prisiminimus, neišvengiama, bet veda į geresnę savijautą ateityje. Labai svarbu paaiškinti grupės nariams, kad jie niekuomet neras tikro atsakymo į klausimą „Kodėl nusižudė?“, kad jiems teks gyventi be šio atsakymo.

#### 2) *Antroji fazė:* 4–5 sesijos:

- grupės nariai dalinasi dabartiniais išgyvenimais;
- aptariama, kaip dabar klostosi santykiai su kitais žmonėmis: ką žmonės, kaimynai, kiti artimieji kalba apie savižudybę, kokius kaltinimus tenka išgirsti nusižudžiusių artimiesiems, kokiose situacijose buvo sunkiausia bendrauti – dėl nežinojimo ką daryti, kaip elgtis, jei esi nusižudžiusiojo artimasis ir pan.;

- kalbama apie naktinius košmarus, sapnus, bauginančius vaizdinius ir reginius, susijusius su nusižudžiusiojo kūno radimu, kurie dažnai įkyriai kartojami;
- psichoterapeutui užduodama daug klausimų, į kuriuos jis turėtų atsakyti kognityviniame (šviečiamo pobūdžio informacijos) lygyje. Tokie atsakymai veikia raminančiai – dera papasakoti grupės nariams apie savižudybes kaip fenomeną, kaip aiškina savižudybes mokslininkai.
- šioje grupės fazėje grupės nariai ima daugiau kalbėtis tarpusavyje, didėja grupės narių sutelktumas, grupės nariai daugiau išklauso, palaiko vienas kitą.

### 3) *Trečioji fazė: 6–8 sesijos:*

- grupės nariai daugiau bendrauja, dalijasi, palaiko vienas kitą.
- nebesikoncentruojama į psichoterapeuto asmenybę;
- mažiau išreiškiama liūdesio;
- atsiranda noras pratęsti grupę;
- atsiranda grupės narių planai tolesniems susitikimams.

Mūsų darbo praktikoje, Jaunimo psichologinės paramos centre, Vilniuje psichologinę paramą netektis išgyvenantiems žmonėms, ypač per sielvarto krizę, pradėdame individualiai. Tai leidžia geriau įvertinti kliento galimybes išgyventi netektį, jo turimus sielvarto įveikos resursus. Individualus kontaktas klientui padeda saugiau jaustis, įjungia mažiau su tarpasmeniniais santykiais grupėje susijusių reagavimo veiksnių, padeda saugiau atskleisti sunkiausius išgyvenimus, susijusius su netektimi. Vėliau siūlome apsilankyti paramos grupėje, kurią lanko netektis išgyvenantys žmonės, ir kurios nariai susirenka kartą per mėnesį.

Vienijanti netekties išgyvenimo patirtis, geranoriška paramos ir savipagalbos grupių atmosfera tampa stipriu ir palaikančiu paramos veiksmu netektis išgyvenantiems žmonėms.

***Pagalba internete.*** Virtuali erdvė tapo dabartinio gyvenimo dalimi, tad ir joje galima rasti arba sukurti vietos paramai. Ši paramos galimybė populiari JAV, ji plinta ir kitose šalyse. Kuriamos internetinės svetainės, kurias paprastai prižiūri krizių įveikimo centrai ar panašios psichologinės paramos institucijos. Jose pateikiama informacija apie netektis, sielvarto išgyvenimą, jo etapus. Tokiose svetainėse dažnai būna skyrelis „Prisiminimai“, kuriuose netekę artimųjų žmonės gali parašyti apie artimuosius, kurių neteko, juos prisiminti, ar parašyti jiems skirtus žodžius, kurių nepasakė jiems gyviems esant. Paramos svetainėse netekusiems gali egzistuoti ir pokalbių svetainės, kuriose netekusieji gali dalintis vienas su kitu savo išgyvenimais ir palaikyti vienas kitą. Gali būti specializuotos interneto svetainės, kurios skirtos atskiroms netektims – pvz., dėl savižudybės, ar terminalinėje (priešmirtinėje) stadijoje esantiems žmonėms ir jų artimiesiems. Po 2001 m. rugsėjo 11 d. įvykusio tragiško teroro akto JAV, atsirado interneto svetainės, kuriose aprašoma, kaip padėti žmonėms, kurie neteko artimųjų po teroristinių aktų, kurie buvo teroro liudininkais.

***Kūryba.*** Kūryba visuomet talpina labai daug galimybių jausmams išreikšti ir suvokti. Kuriant labiau priartėjama prie savo pašąmonės turinio. Todėl netektys dažnai paskatina kurti – jausmai ieško išėjimo, išgyvenimai prašosi būti išreikšti. Kūryba – vienas iš būdų jausmams išreikšti – netiesioginis, bet konstruktyvus. Kūrybinė veikla dažnai pakankamai sėkmingai leidžia išreikšti netekties jausmus, kompensuoja ir užpildo su netektimi atėjusį vidinės tuštumos jausmą. Kūryba tampa stipriu krizinių išgyvenimų įveikimo veiksmu žmonėms, linkusiems kurti.

Tačiau ir nesant polinkio kurti, meno priemonės gali padėti išgyventi netektį – per **meno terapiją**. Psichoterapijoje kaip pagrindinės arba pagalbinės terapinio poveikio formos dažnai naudojami meno kūriniai. Netekčių išgyvenimo atvejais dažniausiai naudojama grožinės, filosofinės, religinės, psichologinės literatūros knygų (biblioterapija), poezijos (poezijos terapija), pasakų (pasakų terapija) skaitymas ir aptarimas; piešimas ir tapymas (dažniausiai vadinami meno, dailės terapija), ir kitos meno formos (šokis, vaidyba), kurios gali padėti įgyvendinti terapinius

tikslus. Terapiškai orientuotas skaitymas padeda tapatinantis su herojumi aptikti, pavadinti, išgyventi savo jausmus, plačiau ir giliau matyti krizinių išgyvenimų prasmę, sunkumų įveikimo kelią, perspektyvą. Meno terapija piešiant leidžia „išpiešti“, išlieti dažais ir formomis sunkius, su netektimi susijusius jausmus, geriau juos suvokti, sumažinti jų sukuriama įtampą ir nerimą.

Visi psichologinės paramos būdai išgyvenantiems netektis žmonėms yra reikalingi ir reikšmingi. Žmogiškasis palaikymas, atjauta, supratimas ir galimybė pasidalinti slegiančiais jausmais vertinami visada ir visų.

Aplink nuolat yra žmonių, išgyvenančių netektis, kurie nieško, neprašo ir nesikreipia paramos savo sielvarte. Bet tai nereiškia, kad jos nesitiki, nelaukia, nenori. Neabejoju, kad visi netekusieji verti atjautos ir palaikymo. Tikiuosi, ši knyga padrąsins norinčius padėti, ir atsilieps išgyvenančių netektį žmonių poreikiui būti išgirstiems, suprastiems, pasijusti mažiau vienišiams sielvarte ir, išgyvenus netektį, sugrįžti į įprastą kasdienos gyvenimą sustiprėjusiems ir su naujomis viltimis.

## PABAIGOS ŽODŽIAI

*Juos išsakė žmonės, kurie išgyveno netektis, įveikė sielvartą  
ir kurie sutiko, kad jų patirtis palaikytų ir padrąsintų tuos,  
kurie šiuo metu eina ilgu ir akmenuotu netekties išgyvenimo keliu.*

Taip pat dėkoju visiems, leidusiems cituoti ar paminėti šioje knygoje  
savo prisiminimus ar žodžius apie išgyventas netektis.

*Žinau, kad netekties skausmo nuraminti neįmanoma. Visi mano bandymai užsimiršti, pabėgti nuo minčių ir jausmų mirus dukrai, buvo pasmerkti žlugimui. Išbandžiau viską, išskyrus vaistus. Alkoholis paleisdavo jausmus laisvėn ir tada apskritai nebežinodavau, ką su jais daryti. Gailėjausi savęs, pykau ant likimo, o rytais, vos atsikeldavau ir stiklinėmis akimis eidavau į darbą. Visą laiką gėlė ir skaudėjo sielą. Negalėjau žiūrėti į laimingas mamas, vedančias savo vaikus į darželį, krūpčiojau išgirdusi vaikišką juoką ar verksmą bet kur – gatvėje parduotuvėje, namų laiptinėje. Pro langą, kad ir žinodama, kad nieko nepamatysiu, vis tiek žvelgdavau į kieme esančią vaikų aikštelę, ir ieškodavau akimis smulkaus dukrelės silueto. Tik vėliau aptikau, kad kenčiu ne viena. Šalia tyliai sielvartavo vyras, mano ir jo tėvai. Negaliu pasakyti, kaip išgyvenau pirmuosius mėnesius po dukrelės mirties, ne ką lengvesni buvo ir visi pirmieji metai. O paskui pradėjau lėtai busti. Savo mažosios gyvenimo švieselės nepamiršiu niekada. Bet liūdnas stebuklas tai, kad dabar vėl galiu gyventi, juoktis, džiaugtis – atrodo, kad taip niekada nebegalės būti. Prisiminimai aplanko nuolatos, bet dabar, praėjus 5 metams po dukrelės mirties, jie nebeišmuša iš pusiausvyros. Dabar žinau, kad mano gyvenime, buvo baisi netektis, viskas, kas vyko – ir apie mane, ir manyje.*

*Po tavo mirties, pirmosiomis savaitėmis vakarais ir naktimis rašiau dienoraštį – nes tada nelabai įsivaizdavau, kam galiu pasakyti tai, kas mane užplūsdavo vakarais, kai pasibaigdavo visi dienos darbai ir šurmuliai ir kai namuose stodavo tuščia tyla. Tiek švelnių ir gerų žodžių kiekvieną vakarą turbūt Tau gyvai nesu sakęs. Buvai pats artimiausias mano žmogus mano gyvenime. Kuo aiškiau tai suvokiau, tuo baisiau buvo, ką praradau – aplinkui nebuvo nei vieno, su kuriuo galėčiau būti taip arti – matymu, pasaulio jautimu. Jausmas, kad esame du viename buvo labai stiprus. Aplinkui buvo draugai, artimieji, kuriais buvo galima remtis. Tačiau nei vienas iš jų nebuvo taip arti, kaip buvai Tu. Tai varė iš proto ir atrodo nepakeliama. Dariausi vis labiau nesuprantamu net pats sau. Niekad itin netikėjau psichologais, bet kai draugas, pamatęs, kas darosi, nuvedė iki psichologo durų, labai nesipriešinau. Jaučiau, kad vienas nepanešiu ir nepakelsiu. Tik ką už mane gali panešti svetimas žmogus, vadinamas psichologu? Nieko jis už mane ir nenešė. Bet jo kabinete pasijutau lyg mažas vaikas, kuris pagaliau galėjo pasakyti, išrežti viską, kas jam skaudėjo. Jaučiau, kad mane supranta ir atjaučia. Atrodo, praplyšo visi mano pūliniai, kuriuos jis kantriai valė, nepamiršdamas priminti, kad esu, gyvenu ir gyvensiu. Negaliu pasakyti, kuo psichologas padėjo daugiausiai. Bet jis buvo vienintelis, su kuriuo galėjau kalbėti apie viską, kas skaudėjo tuo metu. Dabar, praėjus trejiems metams, gyvenu toliau. Žinau, kad neprapulsiu. Išmokau gyventi be artimumo, kurį jaučiau su Tavimi. Kartais jaučiuosi išdaviku, kai pagaunu save, kad noriu tokio artumo su kita moterimi. Bet vis tiek noriu, ir tikiuosi sutiksiu tą kitą moterį, kurią jau dabar noriu mylėti.*

*Po dvejų metų pajutau, kad atsigavau. Gyvenau savo gyvenimą, kuriame buvo savi rūpesčiai, reikalai, darbai, džiaugsmas, laisvalaikis. Gyvenimas ėjo normalia vaga. Po trejų metų, pajutau, kad norisi kažko naujo gyvenime. Naują žmogų įsivaizduoti sunku, tačiau yra ir daug kitų naujų dalykų, kuriuos norisi pajusti. Galiu tai palyginti su apetitu – po netekties, du mėnesius valgiau tik todėl, kad reikia. Po dviejų mėnesių pirmą kartą panorau kažko skanaus. Ir į gyvenimą dabar grįžo skonio jausmas.*

*Klausiame mane, ką pakeitė manyje išgyventa netektis? Daug. Tapau žymiai savarankiškesnis. Niekada nebuvo nesavarankiškas, bet dabar tvirtai žinau – kas beatsitiktų turiu ir galiu susitvarkyti pats. Tapau „kietesnis“, o tiksliau realesnis. Dabar aiškiau jaučiu, kas vyksta su manimi ir aplinkui. Laikas tapo didele vertybe, nes tikrai žinau, kad kažkada mano gyvenime jis sustos. Ir be galo daug atradau gamtoje – ji man dabar – tai neišsemiamas grožio, harmonijos, gėrio šaltinis, dovanojantis natūralaus ryšio su viskuo kas aplinkui, jausmą. Ar galite prie šių žodžių, pridėti du stulpelius iš mano mėgstamo Justino Marcinkevičiaus eilėraščio „Saulėlydis“, nes jie ir apie mane, ir apie tai, ko linkiu kitiems?*

*Aš niekad nemačiau  
tokio gražaus saulėlydžio  
ir geras toks  
dar niekad nebuvo.*

*Jau nugulė rytuos  
atnešę audrą debesys.  
Ir mintys ir širdis  
nurimo pagaliau.  
(...)*

*Justinas Marcinkevičius. Raštai / t. I, P.62–V.:Vaga, 1982.*

## NAUDOTA LITERATŪRA

### Lietuvių kalba:

- 1) Anneberg I. Sielvartas po savižudybės. Knyga tiems, kuriuos paliko / Vert.iš danų k. – V.: Tyto alba. 2006. – 415 p.
- 2) Aries Philippe. Mirties supratimas Vakarų kultūros istorijoje. – Vilnius: Baltos lankos, 1993. – 288 p.
- 3) Edgerton D. F. Eiki ramybėje: vadovas kenčiantiems netekties skausmą. – Vilnius: Katalikų pasaulis, 2000. – 56 p.
- 4) James John W. Kai sielvartauja vaikai / vert.iš anglų k. – V.: Tyto alba, 2007. – 311 p.
- 5) Kast V. Prarasti ir atrasti save / vert. iš vok. k. – V: Vaga, 1998. – 92 p.
- 6) Kubler-Ross, Elisabeth. Apie mirtį ir mirimą: pašnekesiai su mirtiniais ligoniais. – Vilnius: Katalikų pasaulis, 2001. – 336 p.
- 7) Laz M. Gyvenimas po skrybų: praktiški patarimai, kaip pradėti gyvenimą iš naujo. – Vilnius: Dialogo kultūros institutas, 2004. – 80 p.
- 8) Navickas V. Mirties samprata vaikystėje. – Vilnius, 2003. – 64 p.
- 9) Netektys. Draugo laišakai–II. Leidinio sudarytojai K. O. Polukordienė, A. Kazlauskaitė, P. Skruibis, R. Aleliūnaitė, M. Bagdonienė.– Vilnius: Heksagrama, 2005, – 72 p.
- 10) 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.
- 11) Shneidman E. S. Savižudžio sąmonė. – V.: VIA RECTA, 2002. – 151 p.
- 12) 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).
- 13) Tillich Paul. Drąsa būti. – Vilnius: Vaga, 1999. – 142 p.

### Anglų kalba:

- 14) Bowlby J. Attachment and Loss, Volume 3. Loss: Sadness and Depression. New York: Basic Books, 1980.
- 15) Deits Bob. Life after Loss. A Personal Guide Dealing with Death, Divorce, Job Change and Relocation, Fusher Books,1992. (Leidimas rusų kalba: Дейтс Боб. Жизнь после потери. – М.: Fair-Press. 1999. – 304 с.)
- 16) Farberow N.L. The Los Angeles Survivors after Suicide Program. An Evaluation / Crisis. 1992, 13/1, P. 23–34.
- 17) Freud S. Mourning and melancholija. Standart Editon, 14:237–258.
- 18) Grad. O., Zavasnik A. Savižudybių „liudininkai“ – Seminaro, vykusio Vilniuje, 2000-05-04 medžiagos. – 6 p.
- 19) Grad O., Suicide – How to survive as a survivor / Crisis. 1996, 17, P. 136–142.
- 20) Lindemann E. Symptomatology and management of acute grief. The American Journal of Psychiatry, 1944, No 101., P. 141–148.
- 21) Vamik D. Volkan, Elizabeth Zintl. Life After Loss: The lessons of grief. – New York, 1993 (leidimas rusų kalba: Вамик Волкан, Зинтл Элизабет. Жизнь после утраты: Психология горевания / Пер. с англ. – М.: «Когито-Центр», 2007. – 160 с.)
- 22) Yalom I. D. Existential psychotherapy. Basic Books, 1980. (Leidimas rusų kalba: Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М: Независимая фирма «Класс», 2005-576 с.)
- 23) Zinker Joseph C. In Search of Good Form. Gestalt Therapy with Couples and Families. Jossey-Bass Publishers, San Francisco, – 1994. (leidimas rusų kalba – М.: „Klass“, 2000. – 320 с.)

## **Rusų kalba:**

- 24) Василюк Ф. Е. Пережить горе. <http://www.psychology.ru/library/00062.shtml>.
- 25) Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
- 26) Гнездилов А. В. Психология и психотерапия потерь. С.-Петербург: изд-во „Речь“. 2002. – 162 с.
- 27) Дирегров А. Скорбь ребенка. – Talinn, 1996. – 104 p. (vert.iš estų kalbos: Sorg hos barn. En handbok for voksne. Sigma Forlag A.s., – 1989.).
- 28) Заманаева Ю. В. Утрата близкого человека – испытание жизнью. – СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2007. – 272 с.
- 29) Ламонт Корлисс. Иллюзия бессмертия. М.: Изд-во полит. литературы, 1984. – 286 с.
- 30) Лоуэн А. Секс, любовь и сердце: психотерапия инфаркта / Пер. С англ. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000. – 224 с.
- 31) Налчаджян А. А. Загадка смерти. – СПб: Питер, 2004. – 224 с.
- 32) Трубицина Л. В. Процесс травмы. М: Смысл; ЧеРо, 2005. – 218 с.

## **KELIOS NAUDINGOS NUORODOS**

[www.jppc.lt](http://www.jppc.lt)

[www.krizesiveikimas.lt](http://www.krizesiveikimas.lt)

[www.jppc.lt/draugas/](http://www.jppc.lt/draugas/)

[www.klausau.lt](http://www.klausau.lt)

<http://www.bereavementuk.co.uk/>