

Kristina Ona Polukordienė „Netekčių psichologija“

p.6 Vamik D. Volkan – „Netektis – tai žiauri dovana“.

p.8 Kai žmonės kalba apie savo netektis, kaip pastebi J. V. Zamanajeva (2007), jie paprastai pabrėžia tris pagrindinius kiekvienos netekties bruožus: negrįžtamumą, reikšmingumą ir nepriklausymą nuo žmogaus valios.

p.10 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***

Krizinis išgyvenimas per netektį paprastai subrandina, priverčia pasijusti labiau suaugusiais, negu buvome iki tol.

p.11 Esmė – *kiek artimas ryšys buvo su tuo, ką žmogus prarado.*

p.12 F.E. asiliuk (1984): išgyvenimas – tai mūsų psichologinio pasaulio veikla, kuri siekia nustatyti prasmės atitikimą tarp vidinės realybės (sąmonės) ir išorinės realybės (būties).

p.13 pati mirtis – tai, tik taškas ilgoje linijoje, kaip apie mirties momentą yra sakęs prof. Rimantas Kočiūnas.

p.16 M.Heidegeris yra pasakęs: *kai suvokiame, kad mirsime, tai skatina mus pereiti į aukštesnius egzistencijos lygius.*

Mirtį M.Heidegeris vadino sąlyga, leidžiančia gyventi autentiškai. Kai žmogus suvokia savo 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.

p.18 <kiekvieną akimirką melejono galimybių neišnaudojame> **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, ką galėjo geriausia.**

p.20 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 baimės klausimą – **kas labiausiai mirtyje baugina ir kodėl? (Gnezdilov A. V., 2007).**

Epikūro pasekėjai sakė – „bijoti mirties beprasmiškai, nes kol tu esi – mirties nėra, kai ateina mirtis – tavęs nėra“.

p.23 Laidojimo ritualai padeda struktūruoti netekusiojo elgesį, laiką pirmosiomis netekties dienomis, kai išgyvenantis netektį žmogus yra labiausiai pasimetęs.

p.24 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.

p.33 Išgyvenantis netektį fiziškai praranda artimąjį, dvasiškai – dalelę savęs, bet lieka pasaulyje, ir vėl atranda save ir kitus naujai.

p.35 Atleisti mirusiajam – tai nustoti ant jo pykti.

p.36 Užbaigti (santykius) galima tik priimant buvusius santykius realiai. Realiuose santykiuose telpa viskas – ir meilė, ir pyktis. Prisiminimai, neatitinkantys buvusios tikrovės, neleidžia realiai suvokti ir užbaigti santykių.

p.37 Visi santykiai unikalūs ir juos pakeisti kitais nerealu.

p.38 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 susilieti, 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?

p.39 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.

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.

p.41 Sergant klinicine depresija, jausmai išblėsta, dažnai išgyvenama jausmų tuštuma, jausmų „nebuvimas“ – jausmai lyg prarandami, ypač agresijos jausmas. Žmogus, išgyvenantis tokią depresiją, neretai apibūdindamas savo būseną, sako, kad „negyvena“, „jaučiasi negyvas“.

Sielvartaujantis žmogus, ypač netekęs paties artimiausio žmogaus, išgyvena tapatumo sukrėtimą ir sielvartaujant jam tenka ieškoti ir atrasti savo naująjį 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).

Tapatumo jausmas, nepriklausomai nuo gyvenimo pasikeitimų, leidžia žinoti – kas beatsitiktų – liksime savimi.

p.42 Žmogus depresijoje, užsidaro kaip sistema, izoliuojasi nuo pasaulio, nes toks jaučiasi niekam vertas ir niekam nereikalingas. Neretai tai pažadina ir savižudiškas mintis.

p.45 Psichologinio lygio išgyvenimai ir laikini sutrikimai gali neraminti, bauginti, gąsdinti gedintįjį savo nejprastumu, keistumu. Gali kilti jausmas, kad gyvenimo kontrolė silpsta, ar vyksta kažkas panašaus į tai, ką žmonės vadina „ėjimu iš proto“.

p.48 Laiko suvokimas, kaip ir gedėjimo laiko – labai subjektyvus dalykas. Visi žinome, kad mūsų laikas eina, bet kartais jis slenka, kartais bėga, kartais teka, kartais sustoja.

p.50 Pirmoji reakcija į netektį visada susijusi su nerimu, kartais – iki panikos lygio.

p.51 Paprastai šoko fazėje vieną „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.*

p.52 Kai mirusiojo kūnas nerandamas (nuskendus, dingus be žinios), neigimo poveikis tampa itin stiprus – nėra pagrindinio mirties fakto įrodymo – mirusiojo kūno.

p.55 Terminą „sielvarto darbas“ įvedė dar Freud 1917, 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.

p.58 Tokie prisiminimai, kai jie netrukdo gyventi *dabar*, rodo, kad praeities santykis integruotas į mūsų patirtį, užėmė nuolatinę ramią vietą praeities koridoriuose, o pašamonėje, kurioje, manoma, kad laiko (praeities, dabarties, ateities) nėra, jie ramiai sugyvena su viskuo, kas joje yra ir vyksta dabar.

B.Deits yra pasakęs (1999): *Pirmieji metai po netekties skirti tam, kad išgyventumėte. Antrieji parodo, kokie jūs vieniši.*

Gyvenimo baigtinumo jausmas tampa akivaizdesnis, tai padidina gyvenimo vertę, išmoko džiaugtis dalykais, kurie anksčiau atrodė savaime suprantami ir mes nemokėjome jais džiaugtis.

p.60 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.

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 neveikia krizės. Tada reikia kreiptis į gydytoją ar psichologą:

1. Jei ilgai, kelis mėnesius po netekties, negrįžta noras rūpintis savimi – pačiais būtiniausiai 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.
3. Užsitęsia depresija – ji pasireiškia nuolatine, vienoda ir ilgai trunkančia sielvarto ir liūdesio reakcija į netektį.
4. Netektis ilgai neigiama
5. Piktnaudžiuojama 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.

p.64 Aptikti prasmę tyčinėje artimojo mirtyje (nužudyme) artimiesiems praktiškai nerealų.

p.67 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.

p.74 Stipriausiai vaikai paveikiami, kai miršta tėvai. Su tėvų, ypač motinos mirtimi (jei vaikas mažametis), vaikai netenka savo pagrindinio saugumą teikusio ryšio su pasauliu. Kai žmogus pasiekia tą amžių, kuriame mirė jo tėvai ar vienas iš jų, jis tampa psichiškai labiau pažeidžiamas.

p.77 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.

p.78 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.

p.81 Edgerton D.F.: Sutuoktiniai yra tarsi veidrodžiai, atspindintys vienas kitą. Netekti artimo ryšio – tai tarsi netekti savo atvaizdo. (...) Tampi tarsi aktorius, vaidinantis sau pačiam.

p.85 J.W.James: Tikroji tvirtybė yra: atvirai rodyti jausmus. Sakyti ir daryti tai ką jauti.

p.87 Kai norime padėti kitam – tenka mokytis būti mažiau asmeniškam ir susirūpinusiu savimi.

Jei žmogus nepasiruošęs priimti, kad jo pasiūlytos pagalbos gali būti atsisakyta ir dėl to įsižeidžia, reiškia pagalbą jis pasiūlė galvodamas tik apie save, vedamas savo ambicijų ar poreikių, bet ne iš širdies norėdamas tik padėti kitam. (ekumenas Jevmenijus).