

# PAKARTOTINĖS NETEKTIES IŠGYVENIMO PROCESŲ ANALIZĖ

## Polina Šedienė

Kauno medicinos universitetas, Slaugos fakultetas, Slaugos ir rūpybos katedra  
A. Mickevičiaus g. 9, LT-44307 Kaunas  
Telefonas 8 37 32 71 47  
Elektroninis paštas polinai@delfi.lt

## Gražina Baniienė

Mažeikių ligoninė, Psichiatrijos skyrius  
Laisvės g. 56, LT-89223 Mažeikiai  
Telefonas 8 44 39 82 86  
Elektroninis paštas ringaile@roventa.lt

*Pateikta 2005 m. vasario 1 d.*

*Parengta spausdinti 2005 m. balandžio 18 d.*

## Santrauka

Straipsnyje analizuojamos pakartotinę netektį išgyvenusių žmonių patirtys. 2004 m. Mažeikių mieste atlikto tyrimo interviu duomenų analizei atlikti naudotasi E. Kubler-Ross (2000) gedėjimo etapų struktūra: šokas, neigimas, pyktis, derėjimasis, priėmimas. Netektys, anot B.G. Symos (1987) (cituota Leliūgienės, 1996), gali būti skirstomos į šias kategorijas: artimo žmogaus netektis, dalinė savo asmenybės netektis, materialinių vertybių netektis, darbo netektis, netektis vystymosi proceso metu, skyrybos, nesveiko vaiko gimimas, netektį išgyvena ir tėvai, susilaukę neįgalaus vaiko, jauno šeimos nario savižudybė arba mirtis dėl kitų priežasčių. Netekčių pasikartojimas žmogaus gyvenime sukelia stiprius neigiamus jausmus: kaltės, beviltiškumo, nuvertinimo, gėdos, vienatvės, nereikalingumo, baimės, nerimo, širdgėlos, grėsmės, sielvarto, skausmo, liūdesio ir apsunkena gedėjimo procesą. Ne visada pasiekama netekties priėmimo stadija, tačiau išgyventi įmanoma tik suteikiant netektims prasmę.

**Pagrindinės sąvokos:** netektis, pakartotinė netektis, gedėjimo procesas, netekties įprasminimas.

## Įžanga

Kiekvienas žmogus per savo gyvenimą patiria įvairiausių išgyvenimų, kurie palieka pėdsakų jo psichikoje (artimo žmogaus netektis, skyrybos, darbo netektis ir t. t.). Ilgą laiką Vakarų specialistai artimo žmogaus netekties nelaikydavo svarbiu socialinio darbo objektu, nusakančiu asmens būseną. Tik šeštąjį dešimtmetį buvo skirta daugiau mokslininkų, specialistų dėmesio bandant padėti netektį patyrusiems asmenims. Pasak M. Parkes (1985), mirties būdas, santykių pobūdis ir netektį išgyvenančio žmogaus asmeninės aplinkybės – visa tai turi įtakos gyvųjų pažeidžiamumui.

Netektis – tai ne tik artimo žmogaus mirtis. Anot B. G. Symos (1987) (cituota Leliūgienės, 1996), netektys gali būti skirstomos į šias kategorijas: skyrybos, nesveiko vaiko gimimas, darbo netektis, jauno šeimos nario savižudybė arba mirtis dėl kitų priežasčių, dalinė savo asmenybės netektis, materialinių vertybių netektis, netektis, patirta vystymosi procese.

Vienos netektys gyvenime būna labiau juntamos, kitos – mažiau, tačiau žmogus visada patiria dvasinį skausmą, sielvartą. Nereti atvejai, kai tam pačiam žmogui tenka išgyventi vieną netektį po kitos, t. y. pakartotinę netektį. Kiekviena netektis sukelia prisiminimus apie ankstesnes netektis. Nepaisant to, kelintą kartą išgyvenama netektis, kiekvieną kartą gedėjimo etapai išgyvenami iš naujo. Jeigu gedėjimo stadijų perkopimas sutrikdomas, o taip atsitinka, išgyvendamas keletą netekčių per trumpą laiką, žmogus gali patirti adaptacijos sutrikimą. Normalus gedėjimas gali peraugti į lėtinę krizinę būseną, kuri vadinama patologiniu gedėjimu (Kočiūnas, 1995).

**Straipsnio tikslas** – pakartotinės netekties išgyvenimo procesų analizė.

Atliktas kokybinis tyrimas. Gedėjimo procesui apibūdinti taikytas E. Kubler-Ross (2000) reakcijų modelis. Tyrime siekta giliau, išsamiau suvokti žmonių, išgyvenančių pakartotinę netektį, patirtį. Duomenys surinkti giluminiu interviu. Straipsnyje cituojamo interviu teksto kalba netaisyta. Interviu klausimai

mas: „Papasakokite apie tą gyvenimo etapą, kuomet Jums teko išgyventi netekties skausmą“.

Tyrimo metu apklaustos 6 respondentės. Kiekviena iš jų išgyveno po kelias netektis. Respondentės Anos išgyventos netektys: dukters mirtis, neįgalios dukters gimimas, buto ir viso turto netektis, skyrybos su vyru, buvusio vyro mirtis. Respondentės Irenos patirtos netektys: skyrybos su vyru, artimo draugo mirtis, per trumpą laiką abiejų tėvų mirtis, darbo netektis. Respondentės Gerdos išgyventos netektys: sūnaus mirtis, skyrybos su vyru, senelės mirtis, darbo netektis. Respondentės Salomėjos patirtos netektys: po autoavarijos neteko galimybės valdyti vieną koją, per trumpą laiką: dviejų brolių mirtys. Respondentės Silvos išgyventos netektys: vaikystės draugės savižudybė, kambario draugės mirtis, brolio mirtis, skyrybos. Respondentės Janinos patirtos netektys: motinos mirtis, netrukus dar dviejų jai labai artimų žmonių mirtys.

## Šokas ir neigimas

Netektis iš pagrindų sukrečia mūsų egzistenciją, skaudūs išgyvenimai parodo, kad gyvenimas yra be garantijų, kad bet kada gali ištikti chaosas. Šokas yra dažniausia reakcija į sunkius ir skausmingus išgyvenimus. Vieni žmonės šoko metu būna tarsi „sustingę“, kiti – labai sutrikę, gali blaškytis, verkia arba būna apimti panikos:

*„Nu aišku, buvo labai didelė šoko būsena. Ir man vedant rytą pamoką, atėjo draugė, išsivedė mane iš klasės ir bijodama žiūrėti man į akis, pasakė, kad mama mirė. Aš žinau, kad užmiršau visus telefonus ir sėdėjau mokytojų kambary, aplink mane šokinėjo, prašė nors vieno numerio pasakyti, o aš sakiau, – aš neprisimenu nieko, tik vienintelį draugės vardą. Tai per telefonų knygas jie surado jos telefono numerį, ją iškvietė. Ir kai jinai atėjo, aš tik tada galėjau kažkur tai važiuoti ir kažko tai klausti, kas atsitiko“ [interview su Janina].*

Vos sužinojus apie mirtį, gali apimti nerealumo pojūtis. Žmogus tuo metu gali jaustis tarsi suvystytas į kokoną ar lyg miegodamas vaikščiotų per visas laidotuves:

*„Negaliu išsakyti va to skausmo, kokį jaučiau tada. Ir man iškvietė greitąją, suleido vaistų. Aš buvau tokiam kaip sapne per tas laidotuves. Neleido eit man prie karsto per tas laidotuves, kai galėdavau vis tiek prieidavau. Ir verkiau ir verkiau. Ir tą momentą, nežinau, aš buvau, nu kaip ne savy, kaip ir nereagavau į visa tai kas vyksta“ [interview su Salomėja].*

Neįmanoma nustatyti, kuri reakcija į netektį geresnė, o kuri blogesnė. Jeigu žmogus, ištikus nelaimei, savo skausmo neišreiškia verksmu, tai nereiškia, kad jis bejausmis, o jei verkia, tai nereiškia, kad netektį išgyvena stipriau, negu tas, kuris visiškai neverkia:

*„Jinai pasakė, – brolis. Ir aš apstulbau kelias minutes, nežinau lyg nieko negalvojau aš. Nu va toks šokas gavos ir staigiai kritau į lovą su visu gipsu, kaip aš jos ten nesulaužiau aš neišsivaizduoju ir pradėjau verkti. Ir tiek aš verkiau, tiek man bloga, draskė visą ir suleido vaistų, lašelinių pastatė, na ir mane apspitrino ir išvažiavom į laidotuves. Ir kai pamačiau aš tą brolių, man vėl šokas didžiausias“ [interview su Salomėja].*

Bet kokia reakcija į artimo žmogaus mirtį yra normali, vieni verkia, kitiems pasireiškia aktyvumas organizuojant laidotuves. Neretai išgyvenančiajam netektį laidotuvių organizavimas sukelia palengvėjimo jausmą, nes galima daryti ką nors konkrečiau tuo metu, kai aplink viskas atrodo nerealu:

*„Kai numirė buvo toks lakstymas, bėgiojimas, kažką tai daryti reikėjo, lyg tai užsimiršau tuo metu. Bet kai parvežė ją iš lavoninės, pašarvojom mes ją, aš viena pati pasilikau tada. Tada tikriausiai pats baisiausias momentas buvo man vienai pasilikusiai. Tada aš nežinau, kaip šuo kaukiau ten, tokiu balsu staigiau viena pati“ [interview su Irena].*

Šoko reakcija kartais siejasi su netikėtai išnykusiais, „atšalusiais“ jausmais, lyg jie būtų paslėpti kažkur giliai netektį patyrusiojo viduje (Kociūnas, 1995). Nereti atvejai, kai nukentėjusysis pasidaro visiškai apatiškas ir visiškai atsiskyres nuo aplinkos:

*„Galvoju, Viešpatie, kodėl aš neverkiu, juk mirė vaikas, aš neverkiu, aš negaliu verkėti. Kažkas ne taip, juk aš turiu sielvartauti, aš turiu verkėti, bet aš neverkiu, aš negaliu“ [interview su Ana].*

Artimojo mirtis – bauginantis ir skaudus įvykis, tačiau vaiko ar kūdikio mirtis yra netektis, su kuria neįmanoma susitaikyti. Manoma, kad vaiko netektis – didžiausia tragedija, kokia tik gali ištikti tėvus (Leliūgienė, 1996). Motinos, netekusios savo kūdikį, mėgina neigti patį mirties faktą:

*„Prie manęs priėjo gydytoja, viduje pajutau kažką negero. Ji paėmė mane už rankos ir ką pasakė nepamenu, bet žinau, kad tai, ką ji pasakė aš nepatikėjau, man buvo nesuvokiama, negalėjau priimti. Negali būti, kad mano kūdikis mirė. Aš gulėjau lovoje, nenusakomas skausmas viduje persipindavo su tuo, jog netikiau, kad mano sūnaus jau nebėra. Pragulėjau visą dieną lovoje, žiūrėdama į vieną tašką“ [interview su Gerda].*

Nesveiko vaiko gimimas taip pat netektis. Nėštumo metu tėvai planuoja sulaukti sveiko vaiko, tačiau jų viltys žlunga atėjus į pasaulį mažyliui, kuris nėra tobulas. Kad tėvai galėtų priimti tokį kūdikį,

koks jiems gimė, jie turi išgyventi netektį to vaiko, apie kurį buvo svajota. Šie išgyvenimai labai panašūs į išgyvenimus, apimančius netekus realaus žmogaus. Žinia apie vaiko problemas ne visada tampa akivaizdi iškart po gimdymo. Vaikui nustatyta diagnozė tėvams tampa įvykiu, kuris sukelia stresą (Мухамедрахимов, Пальмов, 2002). Tėvai, išgirdę vaiko diagnozę, negali patikėti tuo, ką gydytojai sako, mėgina neigti tikrovę, nesutinka su tuo, kad jų vaikas nesveikas:

*„O aš nubėgau į polikliniką, paklausiau ar važiuoja mašina į Vilnių šią savaitę, kad nuvažiuoti, nes aš netikėjau. Kad patikrinti, kad ne taip, kad negali būti tokia baisi diagnozė. Aš dar netikėjau, ten kol stovėjau, kol nešiau vaiką į tą ligoninę irgi netikėjau. Sakiau, nu dar trečią kartą padarysim tyrimus, jeigu jau trečias kartas bus toks, tada gal ir patikėsiu. Iki šiol netikėjau, iki trečio karto“* [interview su Ana].

Artimą žmogų galima prarasti ne tik jam mirus. Skyrybos tokia pat reali netektis, ir jos padariniai įveikiami panašiai, kaip ir mirus artimam žmogui. Skyrybos – tai santykių mirtis, sukianti įvairiausių, beveik visada skausmingų jausmų:

*„Vis tik sužinojus teisybę, mano pirmas jausmas buvo beviltiškumas. Aš nieko negalėjau daryti, aš nieko negalėjau spręsti, aš tik galėjau klausytis vyro, jo klausytis. Mane apimdavo didžiulė apatija ir gailėtis sau, apgalvodavau kiekvieną žodį jo pasakytą. Aš gailėdavausi, kodėl taip atsitiko, galvojau, – kaip aš galėsiu gyventi toliau, kad aš negaliu gyventi be jo. Tiesiog verkdavau ir verkdavau“* [interview su Silva].

Išgyvenant skyrybas, taip pat vengiama priimti situacijos realumą. Žmogus bendram gyvenimui būna skyręs daug laiko, energijos ir jausmų, todėl iš pradžių sunku racionaliai priimti išsiskyrimą (Kočionas, 1995).

*„Kada sužinojau, kad jis gyvena ne vienas, aš nepatikėjau, aš sakiau, – to negali būti, juk jis mane myli. Vėliau jis paskambino ir paprašė skyrybų. Jis sakė, kad jam reikia įsidarbinti ten, Baltarusijoje ir todėl būtinai reikia skyrybų ir fiktyvios santuokos, kad įsidarbinti. Aš patikėjau... Po savaitės aš sužinojau, kad įvyko vestuvės su ta moterim ir nefiktyvios, o su visa tos moters gimine. Ir tada prasi-dėjo kančia. Man atrodė, kad kas vyko iki šiol, čia smulkmenos ką aš pergnyvenau, kad šito aš tikrai jau negalėsiu pakelti, čia viršūnė, čia taip nesąžininga, negali būti, tik ne su manim. Aš buvau gera žmona, gera mamytė, juk jis matė. Mes šitiek išgyvenom kartu, – ir vaiko netektis, ir kito vaiko liga, ir butą praradom, viską ką turėjom praradom, negali taip būti“* [interview su Ana].

Išgyvenant neigimą, skyrybos vertinamos ypač gynybiškai, racionalizuojant, nuvertinant santuokos reikšmę:

*„Pasiimdavau dukrytę ant rankų, prisiglausdavau ir ramindavau save, – na ir gerai, man tavęs ir nereikia, pragyvensiu be tavęs. Nieko gero aš su tavim gyvendama nemačiau, ne didelis atradimas man jau ir buvai. Gal ir gerai, namuose mažiau darbų bus, nieks nereikš pretenzijų, kad valgyti negerai padaryta. Galvodavau, – atgausiu ramybę, juk ne viena, juk su manim dukrytė, išauginsiu ir viena“* [interview su Gerda].

Socialiniams darbuotojams, dirbantiems medicinos srityje, gerai žinomas „pakirsto identiteto“ reiškinys. Jį patiria žmonės, kurių savasties jausmą sukrečia koku nors būdu pažeista itin svarbi jų „aš“ dalis. Tokie žmonės, mėgindami susigrąžinti tapatybę jau be buvusio kertinio akmens, praranda orientaciją ir kenčia gilią neviltį (Sutton, 1999).

Iki autoavarijos respondentė Salomėja aktyviai sportavo, dalyvavo daugelyje varžybų, po jos ji neteko galimybės valdyti kojos:

*„Man buvo jau nutraukta arterija. Nu laikėsi beveik ant odos ta koja, atviras lūžimas. Nu tik jaučiau, kad silpstu silpstu, nes kraujas čiurkšle ėjo ir man jau buvo gera. Aš tos kojos nebejaučiau ir kiek atsimentu, atėjo penki gydytojai, klausė, – ar jaučiu tą koją, ar jaučiu pirštus. Nieko aš nejaučiau, jinai man buvo jau kaip mirusi“* [interview su Salomėja].

Po operacijos Salomėją ištiko šokas, ji negalėjo patikėti tuo, kad nebegalės judėti kaip anksčiau. Asmenys šoko būsenos išgyvena stiprią reakciją, todėl gali elgtis neadekvačiai:

*„Iš karto atsibudusi, pagalvojau, – kaip dabar bus, juk aš nebegalėsiu sportuoti, nebegalėsiu šokti. Pasirodo, man reikės nešioti ortopedinę avalinę. Galvojau, – aš nieko nebegalėsiu, nei sportuosi, nieko nedarysiu, man jau viskas gyvenime, nu ir viskas paliko praeityje, nieko nebedarysiu. Aš bandžiau nusižudyti, kiek turėjau vaistų, tiek išgėriau“* [interview su Salomėja].

Išgyvendamas šoką ir neigimą, nukentėjusysis pradeda taikyti neracionalius metodus – gynybinius mechanizmus. Atmetimas (neigimas) yra anksčiausiai išsirutuliojęs ir paprasčiausias ego gynybinių mechanizmas. Pradinis atmetimo būdas – paprasčiausias nemalonių faktų egzistavimo paneigimas. Stipriai į tikrovę orientuoti individai, patekę į nelauktą ir sukrečiančią situaciją, laikinai apsidraudžia atmetimu. Taip jie laimi laiko atsigausti, kai dėl situacijos staigumo ir aštrumo nuslopinami brandesni ego būdai ją tvarkyti (Tahka, 1999). Šiame gedėjimo stadijos etape pradeda veikti dar vienas apsaugos mechanizmas – regresija. Išgirdęs žinią apie mirtį arba kitą netektį, žmogus gali mąstyti ir elgtis taip, kaip jam buvo būdinga ankstesnėje vystymosi fazėje. Netektis skatina prarasti racionalumą

ir įjungti savignyos mechanizmus. Gedint jie yra funkcionalūs, nes padeda laimėti laiko, kad būtų galima įvertinti save ir supantį pasaulį.

## Pykčio stadija

Literatūroje (R. Kočiūnas, 1995; E. Kubler-Ross, 2001; B. Deits, 1999) rašoma, kad išgyvendamas pyktį netektį patyręs žmogus kaltina Dievą, kuris jo neišklausė, kaltina patį mirusįjį, kaltinami gydytojai ir kiti žmonės, galėję iš tikrųjų ar tik įsivaizduojamai ką nors pakeisti. Tyrimo metu nustatyta, kad gedintis žmogus pyktį ir kaltinimus gali nukreipti ir į save:

*„Jinai man buvo viskas. Ir ta netektis mane suveikė žiauriai. Aš save kaltinau, nes ji mirė [domiom aplinkybėm, aš nesikapsčiau, kaip viskas įvyko. Daug kas kaltino tėvą, kad jis galėjo prikišti rankas, o aš pykau ir kaltinau save, kad išleidau važiuot su tuo tėvu“* [interview su Janina].

Emociniai požymiai, dar labiau sekinantys žmogų, išgyvenantį netektį, yra pyktis ir kaltės jausmas. Normalus gedėjimo pasireiškimas yra pyktis. Interview metu respondentė Irena pasakojo apie savo pyktį, kurį jautė palaidojusi motiną, o po metų ir tėvą:

*„Aš pykau ant viso svieto. Mane toks pyktis valdė, einu tyčia į tamsą, einu į baimę, einu į tą tokį. Galvoju, – nu ir tegu duoda į galvą, tegu mane muša, man nieks nėra baisu, nes baisiau nėra, kai mama miršta. Aš galvoju, – kodėl nuskriaudė likimas, kodėl būtent abu iš karto, kodėl abu, kodėl tiek daug skausmo vienam žmogui pergyventi“* [interview su Irena].

Netektį patyręs žmogus nori ką nors apkaltinti už tai, kas atsitiko. Nelaimės kaltininku gali tapti ir Dievas, kad leido skausmingam įvykiui įvykti:

*„Netoli buvo iš poliklinikos iki ligoninės, bet ašėjau kaukdama. Aš taip bariausi su Dievu, atrodo tokia neteisybė. Sakiau, – Dieve, kiek tu mane gali kankinti, aš tavim pasitikėjau, aš neverčiau paradus pirmą dukrą, kodėl tu taip padarei. Neatsimenu, kokiais žodžiais aš su juo šnekėjau, bet jaučiau, kad labai nepagarbiai. Atrodo, aš tokia gera, kodėl aš nenusipelniau turėti sveiką vaiką“* [interview su Ana].

Pyktis – nuvytimo emocija, tai – maištas prieš likimą, prieš bejėgiškumą:

*„Juodų drabužių aš nenešiojau, aš pasakiau, kad nenešiosiu. Dabar, kai aš pagalvoju, aš net nežinau, kodėl aš taip dariau, bet tai buvo kažkoks protestas. Ir aš ilgą laiką negalėjau apsivilkti juodų drabužių. Manęs vėl nesuprato giminaičiai ir pasakė, kad aš nemyliu savo mamos. Aš ir į kapines nevaikščiojau apie tris metus, nes iš tikrųjų, manau, čia buvo kažkoks labai didelis protestas“* [interview su Janina].

Interview metu respondentė Gerda dalijosi savo išgyvenimais, patirtais netekus kūdikio. Ji šioje stadijoje savo pyktį nukreipė į šeimas, kurios augino ir džiaugėsi savo naujagimiais:

*„Labai sunku būdavo išėiti į gatvę ir matyti, kaip jaunos šeimos vežioja savo naujagimius. Gėda sakyti, bet aš ėmiau nekęsti tokių šeimų ir jų vaikų. Aš jiems pavydėdavau, negalėjau žiūrėti, kokie jie laimingi. O aš vaikštau tokia šalia jų, kuri negali pagimdyti gyvo kūdikio. Aš jų visų nekenčiau“*.

Išgyvenant netektį dėl skyrybų ir pyktį, nuo jausmų ginamasi priešišku, pykčiu partneriui ar kaltinimu trečiajam asmeniui:

*„Tuo metu mintys sukosi apie ją. Tai ji, vyro meilužė, kalta, kad mano šeima iširo. Pyktis manyje netilpo, nežinau, ką tais momentais galėjau padaryti. Nekenčiau jų abiejų, linkėjau mirties ir visko blogiausio. Ją kaltinau, o vyro nekenčiau“* [interview su Gerda].

Išgyvenant pyktį, taip pat kaip ir neigimą, pastebimi gynybiniai mechanizmai, kuriuos naudoja netektį išgyvenantis žmogus. Projekcijos mechanizmas reiškia pasąmoninius nukentėjusiojo kaltės jausmus, kurie verčia pastarąjį ieškoti atpirkimo ožio. Organizmas siekia atsikratyti visko, kas sukelia skausmą, sunkumus ir nemalonius jausmus. Jei yra galimybė pasirinkti tarp išorinės ir vidinės grėsmės, jis mieliau pasirenka išorinę. Su išoriniu priešu lengviau kovoti ir nuo jo pabėgti nei su grėsme arba nerimu, kylančiu iš savęs paties (Tahka, 1999).

Racionalizavimas yra dar vienas gynybinis mechanizmas, kuris reiškia, kad nukentėjusysis naudoja svarius argumentus, stengdamasis sumažinti grėsmės arba kaltės išgyvenimus. Jis pasireiškia neištikimybės atvejais, kai nukentėjusysis save ir santuoką įsivaizduoja teigiamai, o kaltę verčia trečiajam asmeniui. Racionalizacija individas siekia išlaikyti tokį savo įvaizdį, kad jis yra ponas savo namuose ir neturi jokių motyvų, kurie būtų už jo sąmoningos kontrolės ribų (Tahka, 1999).

Išgyvenamas pyktis yra nukreiptas į daugelį objektų, kartais nesusijusių su tuo, kas įvyko. Išgyvendamas nerealų pyktį, žmogus pyksta ant viso pasaulio, pyktis gali prasiveržti netikėtai, ne tuo adresu. Toks pyktis gali suplėšyti žmogų iš vidaus arba skatinti jam nebūdingą elgesį. Realus pyktis nuo nerealaus skiriasi tuo, kad įvardijamas konkretus ir tikrasis pykčio objektas, t. y. pati netektis. Išgyvenant pyktį nerealus, viską apimantis pyktis gali įgauti realią formą, kai įvardijamas tikrasis pykčio objektas – netektis, praradimas.

## Derėjimosi (sandėrio) stadija

Po pirmųjų reakcijų į netektį – šoko, neigimo, pykčio – mėginama įsisąmoninti, suprasti ir priimti netektį. Šį procesą S. Freud (cituota Kočiūno, 1995) pavadino „sielvarto darbu“. Tipiškiausias sielvarto ženklas – mirusio žmogaus ilgesys (Parkes, 1983). G. Colombero (2001) teigia: „Žmogaus sielvarte visada yra kažkas, ko negali sutalpinti jokia filosofija ir jokia teologija“:

*„Man užtekdavo pamatyti panašią mašiną, pagalvodavau, – jis. Užtekdavo pamatyti panašų vaiką, galvodavau, – jis. Dar ilgai negalėjau įsisąmoninti, kad jo nebėra. Sapnuodavau beveik kiekvieną naktį, sapnuodavau siaubo sapnus. Niekaip negalėjau suprasti, kad tai jau įvyko“* [interview su Silva].

Sielvartaujantis žmogus be paliovos ir įkyriai galvoja apie mirusįjį, jis pasirengęs jį pamatyti bet kurioje vietoje, gatvėje, minioje. Gedinčio žmogaus visa psichika nukreipta į pastangas išlaikyti mirusįjį: *„Man atrodė, kad durys atsivers ir jinai įeis. Kaimynės sušnekėdavo lauke, o aš šaukdavau, kad mama parėjo“* [interview su Janina].

Gedintis žmogus gali perdėtai fantazuoti apie prarastąjį, visas dėmesys nukreipiamas į tas vietas ar situacijas, kurios susijusios su prarastu asmeniu:

*„Jaučiausi vieniša. Mano akys vis nukrypdavo ten, kur buvo sudėti vaiko drabužėliai. Paimdavau juos ir dėliodavau iš vienos vietos į kitą, taip diena iš dienos. Vis bandydavau įsivaizduoti, kaip jis būtų atrodęs, jei būtų buvęs gyvas. Fantazuodavau, kaip mes kartu žaidžiam, vaikštom, kaip jis taria pirmąjį žodį“* [interview su Gerda].

Respondentė Silva nedalyvavo savo vaikystės draugės laidotuvėse, nes nebuvo ilgą laiką Lietuvoje. Jos draugė nusiskandino kūnas rastas tik po trijų mėnesių, visiškai neatpažįstamas. Silva dažnai sapnuodavo draugę besijuokiančią, todėl lengvai patikėjo pasklidusiais gandais, kad draugė vis dar gyva:

*„Visos mintys buvo tikrai apie ją, sapnuodavau kiekvieną naktį. Praktiškai metus laiko aš ją sapnuodavau ir beveik visą laiką sapnuodavau besijuokiančią. Aš jai sakydavau, – juk tu nemirusi, o ji juokiasi ir man sako, – aš tikrai mirus. Po kažkurio laiko, to kaimo gyventojai pradėjo kalbėti, kad ji gyva, kad ji augina vaiką. Kažkas tai lyg ją matė. Aš šituo gandu beveik patikėjau. Galvojau, reikia važiuot, reikia ieškot. Bet kažkiek laiko praėjo, supratau, kad tai tik kažkokia viltis buvo, jokių tikrų žinių nėra ir negali būti“* [interview su Silva].

Mirusieji – tai faktas, su kuriuo reikia skaitytis, miręs žmogus – tai kažkas, kas dar akivaizdžiai veikia mūsų gyvenimą, tai tikrovė, kurios negalima nematyti (Kast, 1998).

Respondentė Irena, mirus motinai, o po metų ir tėvui, ilgėdamasi savo artimųjų vis peržiūrėdavo senas šeimos nuotraukas, kurios atgaivindavo jos prisiminimus:

*„Paskui atėjo tokia stadija, kad aš pasiėmiau albumą, pradėjau žiūrėt. Pasiėmiau lupą, didinamąjį stiklą, ir žiūrėjau į tas nuotraukas, kurių retai aš žiūrėdavau. Ir aš tiek įsijaučiau žiūrėdama, kodėl aš nepaklausiau, o kas čia buvo, koks gyvenimo etapas. Ir po šiai dienai, dabar aš galiu pasakyti, kad iš tikrųjų lyg jau užmiršau, gyvenu toliau, bet visą laiką atsimentu, stovi prieš akis mama“* [interview su Irena].

Išgyvenant netektį dėl skyrybų, derėjimosi stadija pati sudėtingiausia. Mėginant susigrąžinti santuoką, manipuliuojama, kartais naudojamas aplinkinių žmonių, artimųjų spaudimas partneriui:

*„Kai truputį aprimau, nusprendžiau, kad savo vyro taip lengvai nepaleisiu. Jis ateidavo aplankyti dukrytės, o aš paruošdavau romantišką vakarienę. Jis likdavo tą vakarą pas mane. Man tai jau būdavo laimėjimas prieš konkurentę. Pagalbos prašiau ir pas vyro seseris. Prašiau, kad jos nepriimtų į savus namus tos, kuri išardė šeimą“* [interview su Gerda].

Išgyvenant netektį, ilgimasi mirusio žmogaus, ilgimasi buvusių santykių su prarastu žmogumi. Prarasto žmogaus ieškojimas nėra betikslis, jis nukreiptas į prarasto žmogaus atradimą. Tokios simbolinės gedinčiojo pastangos yra vienas iš mėginimo įveikti netektį elementų (Kočiūnas, 1995).

## Depresijos stadija

Literatūroje (R. Kočiūnas, 1995; C. Sutton, 1999) rašoma, kad depresija – vienas nemaloniausių asmenybės potyrių – yra labai dažna įvairiausių gyvenimo sunkumų sudėtinė dalis. Depresija kyla reaguojant į traumuojančius gyvenimo įvykius – įvairias netektis, artimo žmogaus mirtį, asmenines problemas ir kt. Depresijai būdinga: stiprus kaltės jausmas, abejingumas, žmogus tampa liūdnas ir paniuręs, nebesidomi dalykais, kurie anksčiau traukė. Ryškiausias depresinės asmenybės bruožas – savęs nuvertinimas. Žmogus jaučiasi bevertis, nevykęs, niekam nereikalingas. Pasikeitus gyvenimo situacijai, depresija gali išnykti, tačiau negalima pamiršti, kad silpna, negili depresija visada gali peraugti į gilią depresiją su savižudiškais ketinimais.

[vairiais gyvenimo laikotarpiais žmonės turi ambivalentiškų jausmų vienas kitam. Po artimo žmogaus mirties anksčiau buvę tokie jausmai iškyla kaip likusiojo gyventi kaltė. Netektį išgyvenantis žmogus vis grįžta prie santykių, kuriuos užbaigė mirtis.

Respondentės Irenos tėvas gyveno globos namuose, po laidotuvių ji kaltino save todėl, kad nerado galimybės gyventi kartu su juo:

*„O man dabar grauzėtis, kad aš turėjau taip pasielgt. Aš save kaltinau, kad taip pasielgiau, nes kitaip išspręst problemos negalėjau. O kai mirė... kai mirė, man dar didesnis kaltės jausmas atsirado. Kad aš išvis, kodėl aš negalėjau iš tikrųjų tas pensijas kaip nors padalint, tas dvi aukles samdyt“* [interview su Irena].

Patyręs netektį žmogus dažnai prisimena atvejus, kai netinkamai elgėsi su mirusiuoju, kaltina save ir tvirtina sau, kad jei būtų galima viską gražinti, elgtųsi visiškai kitaip:

*„Manyje liko po brolio mirties kaltės jausmas, kodėl liko neišsakyti žodžiai, neišsakyti jausmai, kodėl aš juo nesirūpinau, gi jam to reikėjo. Aš nesuprasdavau jo, kai jam būdavo sunku. Kai mes paskutinį kartą matėmės, kai mes beveik susipykom, galvoju, – gal jis buvo susinervinęs, gal buvo įvykę kažkokie konfliktai su draugais, gal tai buvo raktas, kodėl visa tai įvyko“* [interview su Silva].

Liūdintis dėl artimojo netekties žmogus neretai jaučiasi kaltas, kad ne viską padarė dėl mirusiojo, buvo per mažai jam dėmesingas:

*„Aš jaučiau, iš tikrųjų jaučiau didžiulę kaltę, – kodėl aš nepakalbėjau, kodėl to ar to nepaklausiau, kodėl dar to nepasakiau, kodėl mes neišsikalbėjom. Aš labai ilgai jaučiau kaltę ir po šiai dienai jaučiu kaltę už daug dalykų. Niekaip negaliu atitrūkt, galvodama, – kodėl aš to ar to nepadariau. Galvoju, jeigu man dabar reikėtų kartot tai, aš elgčiaus kitaip. Kitiems norėtus patart, – kol gyvi, kalbėkit, paklauskit ko norit, kol gyvi, o paskui kaltini save, kad to nepadarei“* [interview su Irena].

Išgyvenant netektį dėl skrybų, depresija pasireiškia tada, kai neigimas, pyktis ir derėjimasis neduoda jokių rezultatų. Žmogus pradeda šalintis kitų žmonių, nepasitiki jais, jaučiasi nevykęs, nuvertėjęs:

*„Buvau išsekusi fiziškai, psichiškai, aš buvau, man atrodo, baisi, kai pasižiūriu į veidrodį. Man buvo baisu išeiti į žmones pasirodyt. Kada aš išėjau į darbą, man atrodydavo, kad visi žiūri į mane ir visi žino, kas su manim yra, kad aš turiu nesveiką vaiką, kad mane paliko vyras, kad aš esu tokia baisi. Kiekvieną dienąėjau į darbą kaip į kančią. Visi buvo laimingi, linksmi, visi buvo gražiai apsi- rengę, o aš vilkausi labai senus savo drabužius. Aš galvojau, kad atrodžiau labai apgailėtina“* [interview su Ana].

Respondentė Gerda augino metukų dukrytę, kai ją paliko vyras. Jai iš vyro teko išgirsti daug ją žeminančių žodžių. Po skrybų Gerda save vertino neigiamai, nepasitikėjo savimi:

*„Tuomet jis pradėjo dar ir tyčiotis iš manęs. Sakė, jog jis visada žinojo, kad yra gražesnis už mane, kad mano kojos trumpos ir dar visokių fizinių trūkumų atrado. Pasijutau niekam nereikalinga, baisiai negraži, sutrypta, paniekinta, bejėgė, palikta, pažeminta kaip moteris“.*

Žmogus save menkai vertina ir tada, kai išgyvena savo kūno fizinių funkcijų apribojimą:

*„Ant tiek buvau pažeminta, kad aš jau jaučiausi nepilnavertė, todėl ir mėginau nusižudyti. Sesuo išgelbėjo“* [interview su Salomėja].

Interview metu respondentė Irena pasakojo, kad jos savęs vertinimui neigiamos įtakos turėjo darbo netektis:

*„Šiek tiek kitokia netektis – darbo netektis. O kai netenki darbo, tai išvis kažkas baisaus. Sugriūva tavo pasaulis, nebetiki niekuo, nukrenta savigarba ir tada su tokia energija puoli daryt tą, ką tu labai gerai moki, nes lyg tai noris sau įrodyt, – aš nesu visai niekam tikęs žmogus, kad darbo netekau“* [interview su Irena].

Nepaisant to, kokios kategorijos yra netektis, žmogui, išgyvenančiam netektį, gali kilti savižudiškų idėjų. Netektis – krizinė situacija. Savižudiška elgsena, kaip krizinės situacijos vystymosi rezultatas, turi savo raidą, kurioje pirmiausia išryškėja vis sunkėjanti situacija, lydima minčių apie mirtį, galinčią išvaduoti nuo skausmo ir sunkumų (Gailienė 1993, 1998).

Respondentė Ana neteko pirmo kūdikio, antras vaikas gimė nesveikas, po kurio laiko ją paliko vyras. Susiklosčius tokiai gyvenimo situacijai, jai kilo minčių apie mirtį:

*„Ir pradėjau mąstyti, ką daryti. Aš nenoriu gyventi. Paskambinau uošvienei, pasakiau, kad nusižudysiu. Jinai pasakė, – nu ir kam tu bloga padarysi, nu ir ką, tu negražinsi vyro, o kaip vaikas vienas gyvens?“* [interview su Ana].

Jeigu situacija nepalengvėja, žmogus gali pereiti prie kito savižudiško elgesio etapo – savižudybės planavimo, t. y. aplinkybių, būdo, priemonių numatymo, laiškų rašymo ir kt. Nors šiuo laikotarpiu asmuo dar nėra galutinai apsisprendęs, bet jau išgyvena stiprų ambivalentiškumą. Jei laiku suteikiama pagalba ar bent kyla menka viltis pozityviai išspręsti susidariusią padėtį, ketinimo žudytis atsisakoma (Gailienė 1993, 1998). Priešingu atveju žmogus apsisprendžia nusižudyti. Pavykus išgelbėti gyvybę ir suteikus pagalbą, žmogus jaučiasi dėkingas, jam grįžta noras gyventi:

„Ir vieną labai lietingą dieną, kuomet atrodo niekas iš namų niekur neis, nusprendžiau atimti gyvybę sau ir savo mažai dukrytei. Nemačiau prasmės toliau gyventi. Viską susiruošiau, kaip tai padarysiu ir atsisėdau rašyti atsisveikinimo laiško. Staiga į mano duris pasibeldė. Atėjo draugai su savo dviem dukrytėm. Aš labai pasimečiau, nes mano planus sužlugdė. Mes ilgai kalbėjom apie mano problemas ir jiems išėjus mano noras žudytis buvo praėjęs. Dabar man baisu pagalvoti, ką aš tuomet būčiau padariusi. Aš jiems labai dėkinga. Aš iš naujo patikėjau, kad Dievas yra ir jis man tuomet padėjo“ [interview su Gerda].

Depresijos stadijai būdingas tikėjimo praradimas, beprasmybės jausmas, susiaurėjęs matymas gali pastūmėti į savižudybę. Gilią depresiją su suicidaliais ketinimais galima įvardyti kaip kritinę situaciją, kurioje individas gali nuspręsti nusižudyti, arba priešingai, pasikeitus suvokimui, grįžti į gyvenimą. Individui pasirinkus antrąjį variantą, atsiranda galimybė priimti netektį, ją įprasminti ir gyventi visavertiškesnę gyvenimą.

## Priėmimo stadija

Sėkmingas depresijos stadijos įveikimas yra prielaida priimti netektį. Susitaikymas, netekties priėmimas nereiškia užmiršimo. Egzistencinės psichologijos atstovai L. Binswanger (1999), M. Boss (1963) teigia, kad tikrovė nėra atrandama teorizuojant, t. y. tikrinant hipotezes. Tikrovė yra tai, ką galime tiesiogiai išgyventi. L. Binswanger mano, kad tikrovės esmė yra fenomenai, t. y. pasaulis reiškiasi per žmogaus išgyvenamas prasmes, todėl nėra visiems vienodos tikrovės:

„Man būdavo gera tik tarp tų, kurie mane suprato. Ir reikėjo metų, kad palengvėtų. Ir paskui pati kažkaip suvokiau, kad negaliu šitaip gyventi, kad gal vyras ir buvo teisus, kad aš turiu dukrą, kad ją turiu auginti, turiu gyventi savo gyvenimą. Ir kažkur tai pradėjau iš viso to išseiti“ [interview su Silva].

Pripažinti netekties realumą yra sunku. Toks pripažinimas reiškia didelį skausmą. Laikui bėgant, tas skausmas mažėja. Kartkartėmis žmogus vėl nori nepripažinti savo praradimo, skausmas kartojasi, kol užleidžia vietą liūdesiui ir nusiraminiui.

„Kai palaidoju vyrą, pasijutau labai ramiai, nežinau dėl ko. Ar dėl to, kad nebeišgyvensiu daugiau išdavysčių, ar dėl to, kad supratau, jog esu viena su savo dukryte. Galvojau, – tu turi padėti pati sau ir iš nieko nelaukti pagalbos. Ir tada pradėjau gyventi, kurti ateitį, galvoti apie laiką, kaip ji galiu skirti, ką turiu pirkti, kaip galiu nusipirkti butą, kadangi iki šiol galvojau, kad vyras man padės, dėl jo praradom butą. Ir pastebėjau, kad man gerai sekasi“ [interview su Ana].

Išgyvenant santykių netekties priėmimą, svarbiausia prisitaikyti prie pasikeitusių gyvenimo sąlygų ir mokytis gyventi vienam (Kočiūnas, 1995). Sprendžiant po skyrybų kilusias problemas, svarbu mokytis gyventi be sutuoktinio, reikia mokytis įveikti vienvatę:

„Atrodo, kad tarp mūsų yra daug stygų. Negalvoju, kad tiek daug jų yra. Po kiekvieno jo atsisveikinimo, nutrūksta ir nutrūksta, ir nutrūksta. Suvokiau savo vidumi, – viskas, aš jau jį esu praradus. Dabar jau atsiribojau nuo jo. Žiūriu dabar ir matau atskirą žmogų nuo savęs, atsiribojau save nuo jo“ [interview su Silva].

Tėvai, išgyvenantys nesveiko vaiko gimimą, patiria priėmimą ir išugdo tikrą prierašumą vaikui tik tada, kai nustoja galvoti apie „normalų“ vaiką, kurio jie neteko (Мухамедрахимов, Пальмов, 2002). Respondentei Anai sunku buvo susitaikyti su dukros negalia, nes ji laiku pradėjo šnekėti, reaguodavo į žodžius, į šypsenas:

„Ir aš vienąkart atsisėdau ir pasimeldžiau Dievui, sakiau, – Viešpatie, prašau tik vieno, kad mano vaikas, aš noriu ir žinau, kad jinai vaikščios, kad jinai bus pilnavertė. Kada prašiau, buvau įsitikinusi, kad taip ir bus. Aš atsimenu, kaip aš meldžiausi, labai jausmingai. Bet čia buvo vieną vienintelį kartą. Aš daugiau negalėjau pakartoti to prašymo, tos maldos. Čia buvo lyg bendravimas su Dievu. Aš jutau, kad jis mane girdi ir supranta“ [interview su Ana].

Respondentė Salomėja susitaikė su tuo, kad jos fizinės galimybės po avarijos ribotos, tačiau vis dar turi vilčių, kad operacijos gali jai padėti:

„Palaipsniui susitaikiau su ta mintim, bet pavaikščiojus su spec. avalyne, man buvo labai sunku. Aš vis galvojau, kad aš dar nepasiduosiu, aš kažką žiūrėsiu ir darysiu, ar dar operuotis, kad atstatytų“.

Netekties išgyvenimą galima įvardyti kaip kančią. G. Colombero (2001) rašo: „Kančia yra tokia nepriimtina mūsų prigimčiai, kad mes ją suvokiame kaip prievartą. Skausmas neatsiklausia, nepaiso prieštaravimų, neina į derybas; jis įsitvirtina mūsų kūne ir gyvenime, visai nesirūpindamas, kad viską savo kelyje nusiaubia. Dar viena jo privilegija – niekada neprivalo duoti pasiaiškinimų ir laikytis logikos“.

## Pakartotinė netektis

Interviu metu visos respondentės pasidalijo netekčių išgyvenimais. Interpretuojant gautus duomenis nustatyta, kad kiekviena netektis pažadina prisiminimus apie ankstesnes netektis, atsinaujina skausmas ir sunku suprasti, kas ir dėl ko skauda. Nesvarbu, kelintą kartą respondentės išgyveno netektį, kiekvieną kartą gedėjimo etapus jos praėjo iš naujo. B. Deits (1999) rašo: „Išgyventos netektys – kaip puslapiai knygoje apie gyvenimą: kai prisideda naujas puslapis, visų jūsų netekčių istorija perskaitoma vėl iš naujo“.

Respondentei Silvai netikėta kambario draugės mirtis atgaivino išgyvenimus, susijusius su vaikystės draugės netektimi:

*„Aš nuvažiavau į jos laidotuves. Buvau pritrenkta, ji buvo ant tiek išsekusi. Žiūrėjau į ją ir mačiau mirties veidą. Įstrigo iki dabar jos veidas, nuslinkę plaukai, sudžiūvę žandikauliai, pati lyg kaulų kratinys, tikrai kaip giltinė. Tikrai aš negalėjau į ją žiūrėti, aš tik verkiau. Ten gulėjo mirtis. Prisiminiau vėl savo draugę, kuri nusiskandino“* [interviu su Silva].

Respondentė Janina per pusę metų išgyveno tris netektis. Likimas nedavė jai laiko kiekvieną netektį išgyventi atskirai. Viena po kitos ištikusios nelaimės paliko pėdsaką ir dabartiniame jos gyvenime:

*„Su mamos netektimi, su tais išgyvenimais, aš vis dėlto turiu nerimą, kuris galbūt perauga į baimę. Aš galbūt dėl tos baimės bijau turėti vaikų, nes bijau išgyventi vėl netektį. O jeigu mano vaikas mirytų, kaip aš tai išgyvenčiau. Man yra baimė dėl tėvo, kad kas neatsitiktų. Man yra baimė dėl vyro, kad kas nors su juo neatsitiktų. Ir ta baimė man kažkur pasąmonėj duoda impulsus, aš bijau išgyventi dar kartą netektį“* [interviu su Janina].

Išgyvenęs keletą netekčių, žmogus labai sutrinka, nebežino, kaip toliau gyventi, atsiranda baimės jausmas. Respondentė Silva nedalyvavo savo draugų laidotuvėse, vyras ir žmona žuvo kartu avarijos metu, liko maži vaikai. Apie laidotuves Silvai papasakojo jos vyras:

*„Jis grįžęs papasakojo, kaip tie vaikai nežinojo prie kurio karsto stovėti. Jie nežinojo paskui kurį karstą eiti, prie kurio karsto sėdėti. Man tai buvo ant tiek baisu. Po to jaučiau nežmonišką baimę, bijojau bet kur išeiti, kad man kas neatsitiktų, kad vaikam kas neatsitiktų. Aš bijojau bet kur važiuoti su vyru dviese drauge. Jeigu jis važiuoja su mašina, aš važiuoju su autobusu ar su traukiniu, kad tik nebūčiau kartu, kad vaikai neliktų našlaičiais. Ir aš žinojau, kad tai yra nenormalu, bet tos visos mirtys mane buvo tiek paveikę, kad aš matydavau visur pavojus“* [interviu su Silva].

Respondentei Irenai teko patirti savo artimo draugo netektį, per trumpą laiką palaidojo abu tėvus, o po tėvų netekties liko ir be darbo. Išgyvenęs keletą netekčių, žmogus gali ir perdėtai jausti grėsmę iš aplinkos:

*„Tai yra baisus dalykas, nes tu iš tikrųjų atsigaut negali. Ir jeigu kur nors aplinkoj vėl jauti grėsmę, reaguoji keturgubai, už tai, kad tada dedies pagalvę greit nelaukdamas, kol kas atsitiks. Iš tikrųjų aš tiesiog galvoju, kad būtinai kažką reik padaryt tokio, kad tik tas neatsitiktų. Gal hiperbolizuotai atrodo ir sau pasidarai problemų, iš tikrųjų jų pasidarai, nes nebenori tokios situacijos, kad ji kartotųsi“* [interviu su Irena].

Normalus gedėjimas kartais gali peraugti į lėtinę krizinę būseną, vadinamą patologiiniu gedėjimu. S. Freud (cituota Kočiūno, 1995) mano, kad sielvartas tampa patologiinis, kai „sielvarto darbas“ būna nepavykęs arba nebaigtas. Atliekant tyrimą nustatyta, kad neišgyvenus visų gedėjimo etapų, vienos netekties ir ištikus kitai nelaimei, sielvartas gali tapti patologiiniu:

*„Atsimenu, kaip sėdėdavau ant žemės atsirėmusi į sieną ir man atrodydavo, jog aš jaučiu tik savo kūno kontūrus, o vidus tuščias, jaučiausi lyg tuščias stiklinis indas, man atrodydavo, kad mano kūnas peršviečiamas. Būdavo ir tokių atvejų, kai žiūrėdavau pro langą, o žmonės gatvėje vaikščiojo tokie maži, kaip muselės, o aš tais momentais jaučiausi kaip milžinė. Bet labiausiai įsimintinas tas momentas, kai ėjau gatve ir mano pojūtis buvo toks, kaip kad ne žeme eičiau, o gal koks pusmetris nuo žemės. Aš nesupratau kas su manimi tada darėsi, tik dabar žinau, ką tai reiškia“* [interviu su Gerda].

Respondentė Ana, patyrusi keletą netekčių, jautėsi neįprastai, ji pati suvokė, kad turi rimtų sveikatos problemų:

*„Vieną kartą grįždama namo iš darbo, kaip visada, išlipau iš autobuso, priėjau prie savo namo kur gyvenau ir nesuprantu, kodėl aš čia atsidūriau, man nepažįstamas namas, nepažįstami žmonės čia, ką aš čia veikiu. Ir supratau, kad man važiuoja stogas. Kada išėjo mano draugės vaikas iš laiptinės, tada supratau, kad aš čia gyvenu, čia mano namai, kad aš turiu vaiką. Ir tada supratau, kad man kažkas negerai“* [interviu su Ana].

Išsekintas ne vienos netekties skausmo, žmogus ieško būdų sumažinti skausmą, bet jo pasirinktas būdas gali būti ir netinkamas:



„Vieną kartą, kada vaikas verkė visą naktį, aš buvau tokioj būsenoj, kad jei nebūtų žiema, atrodytų, atidaryčiau langą ir išmesčiau tą vaiką pro langą. Man atrodė, kad aš galėčiau tai padaryti, aš buvau išsekus. Tą naktį aš buvau pasiruošusi išmesti vaiką per langą, nors aš viską dėl jos dariau. Dabar aš to nesuprantu. Aš priėjau prie lango, pabandžiau atidaryti, bet neatidariau, nes buvo užkimšta žiemai, aš neturėjau jėgų. Ir aš vėl priglaudžiau tą vaiką prie savęs, mylėjau jį ir supratau, kad man negerai kažkas su psichika daros. Moteris nėra tokia stipri, kiek krauna gyvenimas ant jos pečių“ [interview su Ana].

Jeigu gedėjimo stadijų perkopimas sutrikdomas, o taip atsitinka, išgyvendamas keletą netekčių per trumpą laiką, žmogus gali patirti adaptacijos sutrikimą, pasireiškiantį įvairiais požymiais.

Netektis – psichinė trauma. Išgyvenant vieną netektį po kitos, gali prasidėti „sąmonės pritemimas“, nesusivokimas ir dėmesio nusilpimas, pasireikšti nuovargis ir susierzinimas, kartais nesorientavimas (Dilingas, Reimeris, 2000). Dideli, ypač staiga užeinantys nemalonūs išgyvenimai, grėsmingos situacijos gali sutrikdyti galvos smegenų veiklą ir sukelti vadinamąją reaktyvią psichozę. Ja gali susirgti kiekvienas, tačiau pirmiausia silpnesnės nervų sistemos žmogus. Psichiką ypač sukrečia netikėta mylimo žmogaus mirtis, grėsmė turtui, gyvybei, sveikatai, darbo ar padėties netekimas (Kriščiūnas, 2002).

### Netekties išgyvenimų įprasminimas

Netektis, kaip ir daugelis kitų mūsų gyvenimo įvykių, susijusi ne tik su skausminga patirtimi, bet ir su asmenybės galimybe tobulėti (Kočiūnas, 1995). Būtent tuo, kaip žmogus pasitinka neišvengiamą likimą, o kartu su šiuo likimu ir jo skiriamą kančią, atsiskleidžia daugybė galimybių prasmingai formuoti gyvenimą net sunkiausiomis aplinkybėmis. Žmogus arba realizuoja skaudžios padėties ir sunkaus likimo jam siūlomas vertybių galimybes, arba jas praranda; taigi jis būna „vertas“ savo kančios arba ne (Frankl, 2000).

Interviu metu respondentė Irena savo patirtas netektis įvardijo kaip būdą tapti brandesne. Sielvartas, esant palankioms sąlygoms ir gebėjimui reabilituotis, padeda ne tik dvasiškai pasveikti, bet ir paskatina asmenybės, kaip visumos, raidą:

„Aš manau, kad tai aukština žmogų, o ne žemina. Tokie patyrimai tikrai padeda žmogui brandesniai būti, supratingesniai, bet kuriuo atveju įsijausti į žmogų. Ir aš manau, kad mano tos didelės netektys, kiek gyvenime yra buvę, mane subrandino iki tiek, kad aš daug ką darau, galbūt ne taip, gal kam naiviai atrodo, bet aš įsijaučiu į kiekvieną žmogų. Kiekvienas yra bet kokioje situacijoje žmogus, tegu būna alkoholis, baisuoklis koks nors tegu būna savo elgesiu, charakteriu, aš mėginu pateisinti, kodėl jisai toks. Toks žmogus juk nebūna, jis tampa toksai dėl tam tikrų aplinkybių“ [interview su Irena].

Išgyventas skausmas dėl netekties neretai pakeičia tarpusavio santykius šeimoje. Respondentė Silva interviu metu pasakojo, kad po netekties jų šeimoje tarpusavio santykiai tapo šiltesni, šeimos nariai tapo vienas kitam artimesni:

„Ir ta mirtis mūsų šeimoj kažką pakeitė mūsų šeimos viduje, nes niekada mes nebuvom artimi vienas kitam, gal tik vaikystėje. Mes niekad nerodėm vienas kitam rūpestį, gyvenom kiekvienas atskirai su savo jausmais, su savo ligom, su savo visom bėdom. O po šito tiesiog traukdavo į savo šeimą“ [interview su Silva].

Kiekviena netektis atneša naujų atradimų ir naujų prasmų. Gyvenimo prasmė vis kitokia, tai priklauso nuo žmogaus, nuo kiekvienos jo dienos ir valandos. Tad svarbu ne gyvenimo prasmė apskritai, o kurio nors asmens gyvenimo prasmė (Frankl, 1998). Atliekant tyrimą nustatyta, kad kiekviena iš respondenčių savo išgyventą skausmą įprasmino skirtingai. Galima teigti, kad kaip netekties skausmas yra individualus išgyvenimas, taip ir tiems išgyvenimams suteikta prasmė taip pat yra individuali, kiekvieno žmogaus valioje tą prasmę rasti ir ją įsisąmoninti.

Respondentė Irena po išgyventų netekčių tapo jautresnė ir kitų skausmui:

„Iš to išeini kažką pasimokęs, nes iš tikrųjų pasimokai. Ta pamoka yra – tam tikri atradimai subrandina žmogų. Kitus žmones kitaip jauti pradėdi visiškai. Ir jeigu pamatai, kad kitam kažkas negero yra, tai nepateisini to, kuris daro blogą. Nesvarbu koks jis bebūtų tau artimas ar ne, nebepateisini jo, už tai, kad pats esi patyręs, žinai, ką tu jautei, tada įsijauti į kitą žmogų. Ir aš manau, tas, kuris yra daugiau tokių smūgių gavęs, jis labiau subrendęs yra“ [interview su Irena].

Tam tikromis aplinkybėmis žmogus negali suprasti prasmės, tačiau vis tiek privalo ją interpretuoti (Frankl, 2000). Respondentė Gerda pasakojo, kad įprasminti savo išgyventą skausmą jai buvo sunku, ji ilgai negalėjo suprasti, už ką ir kodėl jai teko išgyventi tiek daug netekčių. Tik praėjus keletui metų, ji galėjo suteikti prasmę savo išgyvenimams:

„Tikriausiai man nebuvo duota, kad kančios prasmė atsiskleistų iš karto, viską į vietas sudėlioju laikas. Kai žvelgiu atgal į savo gyvenimą, išgyvenimai, kurie man atrodė niekuo nepaaiškinami, dabar juose matau nuoseklią seką. Šie, gyvenimo duoti išmėginimai, man tapo šansu sustiprėti, praturtėti,

*įgyti gyvenimo stiprybės, bei patirties. Po didelių išgyvenimų mano gyvenimas pasuko nauja kryptimi – geriau pažįstu save, išmokau mylėti ir save, ir kitus, įgijau daugiau vidinės laisvės, kur kas labiau užjaučiu ir suprantu kitus, apimta nevilties atradau Dievą ir jo meilę, pradėjau mokytis ir gilinti žinias“ [interviewu su Gerda].*

Respondentė Silva tik išgyvenusi skyrų netektį pažvelgė į save, pradėjo save mylėti ir skirti daugiau dėmesio sau, pradėjo daugiau pasitikėti savo jėgomis, tapo mažiau pažeidžiama:

*„Dabar iš naujo atrandu save, man atrodo, kad aš niekad savęs tokios nepažinojau ir niekad nepasitikėjau savimi taip, kaip dabar, kad pasitikiu. Ir vyro praradimas, skrybės nėra ta pati didžiausia tragedija, nes jis gyvas. Ir galima gyventi su ta netektimi, susitaikyti su tuo ir pakilti, ir atrasti tiesiog kitų jėgų, kitų resursų savo galimybių ir sugebėjimų. Ir tikrai aš kartais dėkoju Dievui už tas pamokas, kurias jis man duoda, nes jeigu nebūtų buvę tos pamokos, aš nežinau, kiek dar metų būčiau barsčius save ir niekad savęs neatradus“ [interviewu su Silva].*

Kai skaudūs išgyvenimai įgauna prasmę, kai žmogus įsisąmonina, kokiam tikslui skirta kentėti, kančia nustoja buvusi kančia. Tragiški gyvenimo įvykiai žmogui duodami ne šiaip sau. Jis turi išmokyti nesuklupti, tapti geresnis, tauresnis, ištvėringesnis, supratingesnis:

*„Aš jau galiu suprasti kitas moteris, kurios patiria krizes. Suprantu, ką jos jaučia, suprantu, kaip galima padėti. Jeigu reikėtų pasukti gyvenimą atgal ir jeigu nebūčiau viso šito pergyvenus, aš jausčiausi žymiai skurdesnė. Aš jaučiuosi žymiai turtingesnė, nes pažinau visą jausmų skalę“ [interviewu su Silva].*

Žmogaus gyvenimas įgyja prasmę per santykį su nepakeičiamomis gyvenimo aplinkybėmis, su nepakeičiama gyvenimo situacija. Žmogaus gyvenimas gali tapti prasmingas vien jau dėl to, kad jis turi specialią nuostatą savo nepakeičiamo gyvenimo atžvilgiu, savo nepakeičiamos situacijos atžvilgiu (Nuo Kierkegoro iki Kamiu: Tekstai ir Astridos Petraitytės pokalbiai su Lietuvos filosofais, 1997).

Gyvenimo prasmės poreikis po daugelio netekčių išgyvento skausmo yra atskiras dvasinis poreikis. Kai žmogus pajunta šį poreikį, niekas negali jam atsakyti į klausimus, kokia jo gyvenimo prasmė, kokia jo netekčių išgyvento skausmo prasmė, kodėl jis gyvena ar kodėl turi kentėti, kokią misiją jis turi atlikti, nes tai yra individualu ir unikalumu. To, ką žmogus išgyvena, jokia galia pasaulyje negali išplėsti. Viskas, kas išgyventa – tai kiekvieno žmogaus vidinis turtas.

Remiantis tyrimo duomenimis galima teigti, kad žmogus gali rasti gyvenimo prasmę net tada, kai patenka į beviltišką situaciją, kai susiduria su likimu, kurio negali pakeisti, kai išgyvena vieną netektį po kitos. E. V. Frankl (1998) rašo: „Tada svarbu liudyti geriausiu jo pavidalu unikalų žmogiškąjį potencialą, turintį asmens tragediją paversti triumfu, sunkią žmogaus padėtį – laimėjimu“.

## Išvados

1. Apibendrinus tyrimo duomenis galima teigti, kad žmogus, išgyvenantis pakartotinę netektį, patiria tam tikrus gedėjimo etapus (stadijas). Gedėjimo procesas apima penkias Kubler-Ross (2001) pasiūlytas stadijas: šoką ir neigimą, pyktį, derėjimąsi (sandėrį), depresiją, priėmimą.

- Atliekant tyrimą nustatyta, kad žmogus, išgyvenantis pakartotinę netektį, pirmame gedėjimo etape patiria emocinį šoką ir mėgina neigti situacijos tikroviškumą. Išgyvendamas šoką ir neigimą, sielvartaujantis žmogus naudoja neigimo ir regresijos gynybinius mechanizmus. Gedint gynyba nukentėjusiam žmogui yra būtina, nes jis emociškai nepasirengęs priimti netektį ir realistiškai apie ją galvoti.
- Išgyvendamas pyktį, netektį patyręs žmogus nori ką nors apkaltinti už tai, kas atsitiko. Kaltinamas Dievas, velionis, gydytojai ar kiti žmonės, galėję iš tikrųjų arba įsivaizduojamai ką nors pakeisti. Kai pykčio negali pripažinti tas, į kurį jis nukreiptas, pyktį sielvartaujantis žmogus nukreipia į save.
- Derybų (sandėrio) stadijoje netektį patyrusiam būdingas mirusio žmogaus ilgesys, nutrūkusių santykių ilgesys. Sielvartaujantis žmogus išgyvena skausmingą norą susigrąžinti tai, kas prarasta.
- Išgyvendamas depresiją, sielvartaujantis žmogus išgyvena kaltės jausmą, nusivilia savimi, menkai save vertina, jam kyla savižudiškų minčių ar ketinimų.
- Išgyvendamas priėmimą, nukentėjusysis pripažįsta netekties tikroviškumą. Toks pripažinimas reiškia didelį skausmą, todėl kartkartėmis žmogus vėl nori nepripažinti savo praradimo, skausmas kartojasi, kol užleidžia vietą liūdesiui ir nusiraminiui.

2. Pakartotina netektis sutrikdo gedėjimo procesą, atnaujina ankstesnių netekčių išgyvenimus, sustiprina nesaugumo ir baimės jausmus, sukelia pataloginį sielvartą ir rimtus sveikatos sutrikimus.

3. Netekties išgyvenimas padeda žmogui dvasiškai pasveikti ir paskatina asmenybės, kaip visumos, raidą. Kaip netekties skausmas yra individualus išgyvenimas, taip ir tiems išgyvenimams suteikta prasmė yra individuali, kiekvieno žmogaus valioje tą prasmę rasti ir ją įsisąmoninti.

## LITERATŪRA

1. **Бинсвангер Л.** Бытие в мире: введение в экзистенциальную психиатрию. – Москва, Санкт–Петербург, 1999.
2. **Boss M.** Psychoanalysis and Daseinanalysis. – New York, 1963.
3. **Colombero G.** Vidinio išgijimo kelias. – Vilnius: Katalikų pasaulis, 2001.
4. **Дейтс Б.** Жизнь после потери. – Москва: Издательско торговый дом „Гранд“, 1999.
5. **Dilingas H., Reimeris C.** Psichiatrija ir psichoterapija. – Vilnius: Avicena, 2000.
6. **Frankl E. V.** Žmogus ieško prasmės. – Vilnius: Katalikų pasaulis, 1998.
7. **Frankl E. V.** Nesąmoningas Dievas. – Vilnius: Vaga, 2000.
8. **Gailienė D.** Jie neturėjo mirti: savižudybės Lietuvoje. – Vilnius: Tyto Alba, 1998.
9. **Gailienė D.** Kaip padėti žmogui krizėje. – Vilnius: Amžius, 1993.
10. **Kast V.** Prarasti ir atrasti save. – Vilnius: Vaga, 1998.
11. **Kočiūnas R.** Psichologinis konsultavimas. – Vilnius, 1995.
12. **Kočiūnas R.** Egzistencinis patyrimas ir grupinė terapija // Grupinė psichoterapija Lietuvoje. Via Recta. – Vilnius, 1999.
13. **Kriščiūnas A.** Psichikos ligos ir mes. – Vilnius: UAB Ciklonas, 2002.
14. **Kubler-Ross E.** Apie mirtį ir mirimą. – Vilnius: Katalikų pasaulis, 2001.
15. **Leliūgienė I.** Žmogus ir socialinė aplinka. – Kaunas: Technologija, 1996.
16. **Мухомедрахимов Р. Ж., Пальмов О.** Поддержка родителей детей с особыми потребностями // Психология социальной работы. – Санкт–Петербург: Питер, 2002.
17. **Nuo Kierkegoro iki Kamiu.** Tekstai ir Astridos Petraitytės pokalbiai su Lietuvos filosofais. – Vilnius: Pradai, 1997.
18. **Parkes M.** Bereavement // British Journal of Psychiatry. 1985.
19. **Sutton C.** Socialinis darbas, bendruomenės veikla ir psichologija. VU Specialiosios psichologijos laboratorija. – Vilnius, 1999.
20. **Tahka V.** Psichoterapijos pagrindai remiantis psichoanalizės teorija. – Vilnius: UAB „Efrata“, 1999.

## ANALYSIS OF PROCESSES OF REPEATED LOSS EXPERIENCE

Polina Šedienė

Kaunas Medical University

Gražina Baniienė

Mažeikiai Hospital

## Summary

This article analyzes experiences of the people who survived the repeated loss. The data from the interview survey carried out in Mažeikiai, in 2004 was analyzed using the Kubler–Ross (2000) structure of grief stages: shock, denial, anger, bargaining, and reconciliation.

According to Symos (1987), losses can be grouped into these categories: loss of a close person, partial loss of one's personality, loss of material resources, loss of job, loss during developmental process, divorce, birth of disable child (the loss is experienced by the parents of the disabled child), death of a young family member or a suicide.

The recurrence of loss during one's life provokes strong negative feelings: guilt, hopelessness, depreciation, shame, loneliness, needlessness, fear, sorrow, threat, pain, gloom. Those feelings burden the process of grief/mourning.

The stage of loss reconciliation is not always reached, however loss can be survived only by giving them meaning and sense.

**Keywords:** loss, repeated loss, grief/mourning process, giving meaning to a loss.