



Kazimieras D. Daugėla

**PALAIMINIMAS GYVENIMUI.
RYŠYS IR SANTYKIŲ PABAIGIMAS
SU IŠĖJUSIAISIAIS**

2013

PALAIMINIMAS GYVENIMUI. RYŠYS IR SANTYKIŲ PABAIGIMAS SU IŠĖJUSIAISIAIS

by Kazimieras Daugėla

Published by InfoDeal Studio

2013

Kazimieras D. Daugėla

**PALAIMINIMAS GYVENIMUI.
RYŠYS IR SANTYKIŲ PABAIGIMAS
SU IŠĖJUSIAISIAIS**



2013

Gyvenimas ir Mirtis – tampriai susiję. Mes labai daug kur naudojames prieš tai buvusių žmonių palikimu: daiktais, statiniais, žiniomis, patirtimi. Vieni išeina, kiti – ateina.

Iš tiesų, gyvenimo ir mirties tema yra labai viena su kita susijusi. Todėl, kad mes iš nežinomybės ateinam į šį pasaulį ir išeinam į nežinomybę, iš šio pasaulio. Todėl mirties klausimas arba santykis su mirusiais gyvena visuose. Ir vien tik todėl, jog šiam pasaulyje yra mirtis – yra ir gyvenimas. Jei nebūtų mirties, vargu ar mūsų šiam pasaulyje tiek daug būtų ir ar mes būtume turėję galimybę ateiti, jei prieš mus gyvenę žmonės nebūtų išėję. Pavyzdžiui, įsivaizduokime, kad visi gyvena kad ir pusantro karto ilgiau – po 130 metų, – tuomet mūsų namuose gyventų ne tik mūsų seneliai ir proseneliai, bet ir jų broliai, seserys ir tie vaikai, kurie anksti išėjo ar net negimė.

Ar tuomet būtų atsiradusi vieta mums, mūsų mylimiems žmonėms ir mūsų vaikams?

Tačiau dabar mes turime vietą, artimuosius, meilę. Kaip palikimą. Kaip dovaną.

Išėjimas mūsų gyvenimuose

Mūsų santykis su išėjusiais šeimos nariais visuomet lydi mūsų gyvenimus. Šeimos konfliktai, skyrybos, tėvų-vaikų nesusikalbėjimai (tėvai nesupranta vaikų, o vaikai negirdi tėvų), priklausomybės, ligos, vidiniai konfliktai, baimės, panikos, gilus sielos liūdesys, kurį, galbūt mokam maskuoti. Jis gali būti ir netgi paveldimas – kai dukra liūdi, nes „padeda“ mamai, sūnus – „neša liūdesį“ už tėvą. Jie tai daro su gilia meile ir noru padėti. Tik deja, sąskaita savo gyvenimo. Labai daug tokių dalykų pasirodo yra susiję su mūsų šeimos, giminės asmenimis, kurių netekome. Ir tai ne išėjusieji „blogai mus veikia“. Tai mums pavyksta, arba nepavyksta priimti jų palikimą kaip galimybę ir dovaną. Tai priklauso ir nuo supratimo, ir nuo jausmų, kurie kyla – tai veiks mumyse apsunkinančiai, neutraliai, ar laiminančiai.

Kokie jausmai dažniausiai kyla žmonių širdyse, kai miršta jų artimieji ir kokios tų jausmų pasekmės – kas vyksta, kai su šiais jausmais gyvenama?

Pranašumas

Kai miršta mūsų artimieji: broliai, seserys, kartais apninka tokios mintys: *„Jis iškeliavo – prarado viską, ką turėjo, o aš likau ir toliau galiu džiaugtis gyvenimu“*.

Galvojant, kad jam nepasisekė, nes jis išėjo ir visko neteko, kad neturi galimybės džiaugtis gyvenimu, o man labiau pasisekė, tarsi aš labiau nusipelniau, nes viską tebeturiu ir gyvenu, gali kilti džiaugsmas, tačiau iš tiesų nuo tokių minčių ir pojūčių mes tarsi užsidarom savo kiaute, o širdys neatsiveria kažkam didingam, kas mus galėtų užpildyti. Tas, kuris lyg „didesnis“ – negali priimti „pralaimėjusio“ dovanų.

O kodėl kyla pranašumo jausmas prieš mirusius?

Supratimas, kad aš kažką laimėjau, o mirusysis kažko neteko yra susijęs su tuo, kad mes patys žvelgdami į gyvenimą galvojame, kad gyvenimas ir visa žmogaus egzistencija turi prasmę tik iki tam tikros ribos – mirties. Toliau lyg prasmės nebėra. Ir mes patys bijome kažko netekti ir susidurti su ta nebūtimi, dėl to manome, kad „...jeigu aš šiandien numirčiau – aš visko netekčiau ir galbūt daug dalykų būtų beprasmišiai“. Lyg išėjęs nesitęstų savo broliuose, seseryse, vaikuose. O juk jis tęsiasi mumyse.

Kas iš tiesų vyksta su mumis, kai mes save laikome kažkuo laimėjusiais prieš mirusius?

Galvodami ir sakydami, kad mums labiau pasisekė nei tiems, kurie mirė, mes sąlygiškai jausmu išstumiamo iš savo širdies tą žmogų, kuris mirė. Mes galime lankyti kapus, jį prisiminti, nešti gėlių kiekvieną dieną ar savaitę, tačiau mūsų širdyse jam ir jo likimui, kaip lygiai taip pat vertingam, vietos nėra – širdis uždaryta. Nes „man pasisekė, o jam – ne“. Iš tiesų, tokiu būdu, mes norom nenorom ar pasąmoniniai, išstumiamo tą žmogų iš giminės ir gyvųjų-sėkmingųjų rato, su kuriais mes esame. Todėl natūralu, kad tampame labiau vieniši.

Kas vyksta tuomet, kai išstumiamas kažkas iš mūsų giminės narių? Kai išstumiamo galbūt dėl to, kad nesugebame, ar nenorime priimti mirusiojo likimo.



Jis taip pat mūsų jaučiamas, kaip vienišas. Jis turėjo šeimą, kurios nariu buvo – turėjo brolius, seseris, o dabar jis yra tarsi prastesnis, mažiau vertas, mažiau svarbus ir mažiau reikšmingas šioj šeimoj, šitoj giminėj. Tačiau turėtume nepamiršti, kad tik dėka šios šeimos, ir dėka jo, kaip šios šeimos nario, su tokiu jo gyvenimu ir likimu, mes esame tas, kas esame. Jei jis nebūtų atėjęs į šį pasaulį, vargu ar mumyse būtų tokios emocijos, tokie jausmai ir sugebėjimas jausti tai, ką dabar sugebame jausti, pergyventi.

Įdomu tai, kad kuo labiau žmogų, nepriimant su dėkingumu jo likimo, išstumi iš savo širdies, tuo labiau tampi su juo surištas. Neatsitiktinai yra tokie žodžiai, kad „neapykanta ar pyktis pririša labiau negu meilė“. Nes kartais kyla ir pyktis ar net neapykanta, kad mus paliko.

Neapykanta išėjusiam - kas tai?



Neapykanta išėjusiam - tai išstūmimas, nosisukimas nuo to žmogaus, kurio mes nenorime matyti. Kurį matyti yra pernelyg skaudu. Gal būt todėl ir pyktis kyla kad mus paliko... Tačiau tuomet mes labai dažnai apie jį galvojame. Todėl jis ateina ir ateina, ir ateina. Sunkiu būdu, sunkiais jausmais. Ir ryšys su juo būna pakankamai stiprus.

O tas žmogus, kurį mylime ir kuriam, kurio likimui duodame vietą savo širdyje, tam tikrais momentais lyg pas mus ateina. Tuomet širdis sušyla ir mes vėl galime keliauti laisvai savo keliu turtingesni. Kol ateis laikas vėl kažkada susitikti.

Kaltė

Išėjus artimam žmogui, būna ir kitokio pobūdžio reakcija: „Tu mirei, o aš likau. Tu nebeturi galimybės gyventi, o aš turiu“. Lyg mes būtume kalti dėl to, kad likome, dėl to, kad esame gyvi.

Kartais gali kilti ir tokios mintys, kad „geriau jau ir aš būčiau su tavimi numiręs – tada mes būtume kartu“.

Kartais, kai miršta vienas iš vaikų šeimoje, kiti vaikai gali jausti vidinę kaltę prieš išėjusį – lyg neturėtų teisės gyventi, kai jų brolis ar sesuo yra miręs. Tokiu būdu, tiek pirmu atveju – kai žmogus jaučiasi pranašesnis prieš mirusį, tiek antru – kai jaučiasi kaltas kad gyvena – mirusysis yra neįsileidžiamas į širdį. Jis yra nepripažįstamas, kaip asmuo, turintis savo likimą. Kaip asmuo, turintis savo kelią, kaip asmuo, turintis teisę gyventi ir mirti. Tokiu būdu jis tampa išstumtuoju.

Priekaištai

Jei pora netenka vaiko, vienas iš dažniausių dalykų – priekaištai vienas kitam, kaltų ieškojimas. Priekaištaujama vienas kitam, kad kažko nepadare arba kitiems: gydytojui, kuris nerado ligos, aplaidžiam statybininkui, kuris paliko neuždengtą šulinį, girtam vairuotojui, sukėlusiam avariją, ir panašiai. Visa tai veda į santykių nutrūkimą ir nereiškia tikrai gilaus ryšio su prarastuoju ir jo likimu.

Jei žmogus eina likimo keliu, kuriame ieško mirties – likimas suranda įrankius, kaip jam tą padaryti. Tai gali būti ir girtas vairuotojas, sukėlęs avariją, ir ne vietoje iškasta duobė, neaptvertas šulinys, palikti degtukai namuose, liga, kurios gydytojai nepamatė. Tai tik priemonės, kad įvyktų tai, kas įvyko. Atsitiktinių dalykų beveik nebūna. Ar bent jau žymiai mažiau, negu įprastai manoma.

Iš tiesų, priežasčių ir kaltų ieškojimas – tėra bandymas išvengti netekties skausmo bei likimo nepriėmimas. Likimo, kurio dėka mes su tuo žmogumi juk ir susitikome.

Skausmas, kuris yra tikras ir gilus – išgydantis. Jis yra nežinantis priekaištų. Skausmas su priekaištais gali tęstis metų metus, dešimtmečius ir niekuomet nesibaigti.

Vaikų netektys



Labai skaudus išgyvenimas tėvams – kai miršta maži vaikai: ką tik gimę, dėl ligų arba dėl nelaimingų atsitikimų. Tačiau, kaip bebūtų skaudu, ir kiek daug ašarų nebūtų pralieta, dažnai prabėga metai, penki, dešimt ir daugiau, o vis vien lieka gija su mirusiuoju, tačiau ne laiminanti, o sekinanti, gaudinanti.

Ankstyva vaiko, jauno žmogaus mirtis dažnai gąsdina gyvuosius. Jie mano, kad tai neteisinga, kad jis tik atėjo ir jau turėjo palikti šį pasaulį.

Dažnai nenorint to priimti – kad taip neskaudėtų, dalis mamos širdies užsidaro ir todėl vėliau gimę vaikai neturi dalies mamos. Tai liečia ir atvejus su negimusiaisiais vaikais. Iš dalies mamos širdies nebegali tekėti meilė. Ji negali tekėti tiek į mirusį vaiką, tiek ir į kitus – vėliau gimusius vaikus. Nors ji ir sako: „Aš tuos vaikus be galo myliu“, apdovanoja juos dvigubu, trigubu dėmesiu, tačiau vaikai neretai sako, kad su mama nėra jokio ryšio, o tik konfliktai ir

nesusikalbėjimai. Arba tas ryšys nepakankamas: „Mama manęs lyg nemato, negirdi, kalba lyg su kažkuo, bet ne su manimi“.

Ką daryti, kad ryšys su anksti mirusiu vaiku galėtų atsistatyti ir tapti palaiminančiu?

Pažvelgti į jį ir pasakyti: „Tu davei mums kažką svarbaus. Tavo atėjimas nebuvo beprasmiškas – tu atėjai ir kažką mums davei. Net jeigu buvai labai trumpai. Tu turi vietą mūsų širdyse. Visam laikui. Mes tavo tėvai. Ačiū už tas dienas ir savaites, metus, kuriuos buvai kartu. Ačiū“.

Tuomet toks vaikas nelieka išstumtuojų, o turi vietą toje šeimoje. Ir niekam iš kitų vaikų



neriekia nei už jį gedėti, nei jo pavaduoti. Jis yra šeimoje – širdyse ir amžinybėje. Tik tuomet jis gali palaimingai išeiti, likdamas mumyse.

Tėvų netektis vaikystėje

Yra žmonių, kurie neteko tėvų savo vaikystėje. Vaiko sielai tai labai skaudu – atrodo, kad pasibaigė visas gyvenimas.

Tuomet, kai vaikas išgyvena tėvų netektį, savo širdyje jis jaučia gilų troškimą sekti paskui tėvus – kad vėl galėtų susijungti su mama ar tėčiu ir jo širdyje nebūtų tos tuštumos. Iš tiesų – tai yra labai gili meilė ir priklausomybės savo tėvams, išraiška. Tiek gili, jog vaikas nori susirišti su tėvų likimu.

To pasekoje dažnai būna ir ligos, ir priklausomybės, ir nelaimingi atsitikimai. Nes gyvasis gyvena sielos viduje siekdamas mirties – kur mirtis yra, kaip kažkas gero, kaip kažkas, kas jį sujungia su jam brangiais žmonėmis arba kažkas, kas jam lyg padeda ir ištisia „pagalbos“ ranką. Žinoma, kad toks santykis tik sunkina visą šeimą, o ir pačiam išėjusiam vargu ar būtų trokšamas.

Iš daugelio ir daugelio pagalbos atvejų, dirbdami su šeimos konsteliacija, kur pasimato šie vidiniai procesai žinome, kad išėjusieji, ypač tėvai, kurių paveikslai atsispindi mūsų širdyse – džiaugiasi, kai gyvieji, vaikai, gerbdami juos ir dėkingi atsisuka į savo gyvenimą. Gyvenimą, kurį išėję mums ir paliko. Gyventi ir perduoti toliau. Su meile.



***„Tai, kas svarbiausia aš jau gavau,
brangi mama, brangus tėti“***

„Tai, kas svarbiausia aš jau gavau, brangi mama, brangus tėti. Visa kita galiu susirasti pats, pati, nes tai, ką iš tavęs, per tave gavau – šitoks gyvenimas ir suteikia man pagalbą iš aplinkui, sugebėjimą užaugti, sukurti kažką savo. Dėka to, kad kas svarbiausia jau esu gavęs, gavusi iš būtent tavęs, su tokiu tavo likimu, brangi mama, brangus tėti. Ačiū“.

Tai išties stebuklingais galintys tapti žodžiai.

Tėvų netektis brandžiame amžiuje.

Nesvarbu, kiek vaikui yra metų, kai miršta jo tėvai. Jam gali būti dvidešimt, keturiasdešimt ar daugiau, tačiau nors atrodo jis lyg ir užaugo, sustiprėjo ir gali eiti į gyvenimą, tačiau dažnai išgyvena ypač gilią netektį. Dažniausiai tai būna susiję su tuo, kad mamai ar tėčiui dar esant gyvam nesugebėjo atverti širdies jų meilei. Kad nesugebėjo tiesiog priimti tėvų meilės. Vietoj to norėjosi juos globoti, mokyti, auklėti, "statyti į vietą". Taip ir lieka viduje neužaugęs vidinis vaikas, vis dar laukiantis mamos, tėčio meilės. Jei mamai ar tėčiui būnant gyviems vis vylėmės, kad vieną dieną jie susipras ir pradės mus matyti, priimti, mylėti kitaip, mūsų širdis atsivers jų meilei ir vieną dieną mes turėsime mamą ar tėtį visa širdimi, su jų mirtimi tą galutinai prarandam. Todėl išgyvenamas skausmas dėl netekties yra gilesnis nei tai būtų normalu tokiu atveju. Tai gali vesti iki tokių dalykų, kaip bandymo nusižudyti.

Atvejis: 40metis vyras, po mamos mirties, tapo priklausomas nuo alkoholio, kelis kartus bandė nusižudyti.

Šeimos konsteliacijų metu paaiškėjo, kodėl jis taip elgėsi. Jis tarsis kalbėjo mirusiai mamai: „Iš meilės tau, mama, aš išeinu paskui tave“. Natūralu, kad su šiais žodžiais jis negalėjo priimti gyvenimo ir džiaugtis juo. Nors tą gyvenimą ir gavo būtent iš tos pačios mamos. Tačiau, kai jis pasakė kitus žodžius: „Taip, mama, tu išėjai ir susitikai su savo mama, kurios dėka tu turėjai gyvenimą, o aš turiu šį gyvenimą dėka tavęs. Ačiū tau, tu man geriausia. Ačiū tau, kad davei man gyvenimą. Tai svarbiausia. Man to užtenka, mama“. Su šiais žodžiais mama galėjo pažvelgti į savo kelionės pusę, o sūnus – į gyvenimą ir priimti mamos palaiminimą.

Kas vyksta, kai vaikui yra suteikiamas mirusio giminaičio vardas?

Dažnai susiduriame su tuo, kad naujai gimusiems duodami jų ankstesnių brolių, seserų, dėdžių, tetų ir kt. giminaičių vardai. Kai vėliau atėjusiems duodami vardai tų, kurių netekome.

Tokiu būdu mes tarsi sakome: „Tu, kuris išėjai, esi čia – šitame vaike, kuriam mes davėm tavo vardą. Tu gyveni čia – tokiu būdu“. Tačiau tuomet jis negyvena tiesiog mūsų širdyse. Mes jo ieškome vaike. Vietoj to, kad rastume jam vietą savo širdyje – ten, kur ir priklauso. Ir vietoj



to, kad šis asmuo būtų priimamas, kaip vienas iš mūsų ir paleidžiamas, kaip miręs, jo yra ieškoma tarp gyvųjų. Jis vėlgi tarsi išstumiamas iš šeimos sistemos. Šeimos sistemos, kur jis išties jau turi savo vietą ir savo atliktą likimą.

Vaikai gali labai greitai perimti emocijas, sunkumus, gyvenimo kelius ir pasirinkimus, kuriuos turėjo tas, kurio vardą tam vaikui suteikėm. Nes anas – išstumtas, o šitas stengiasi atpildyti tą gyvenimą, kurio anas neteko. Tačiau suteiktas giminaičio vardas gali tapti ir laiminančiu, jeigu savo šeimoje ir širdyse priimsime giminaitį kaip išgyvenusį savo ypatingą gyvenimą ir likimą, nepakartojamą ir vienintelį, teisingą koks yra. Ir dovanosime vaikui tokį patį vardą nebe iš trūkumo išėjusio giminaičio, o iš dėkingumo jam ir jo gyvenimui, kuris mums ir per mus – mūsų vaikui kažką svarbaus dovanojo. Palinkėdami, kad su tuo vaikas sukurtų kažką savo ir naujo, laiminant mūsų pačių, ir per mus išėjusio giminaičio vardą.

Kas vyksta, kai kas nors būna emociškai „išstumtas“ iš šeimos?

Kai koks nors miręs asmuo būna išstumtas, vėliau gimę vaikai labai greitai imasi pavaduoti išstumtąjį narį. Čia veikia šeimos, kaip grupės, sisteminis ryšys, sisteminė sąžinė. Jei kažkuris iš šeimos narių yra emociškai pamirštas, išstumtas, šeima, kaip grupė, kolektyvas jaučia, kad jai kažko trūksta. Tuomet kažkuris, dažniausiai iš jauniausių šeimos narių, imasi savo gyvenimu pavaduoti, atspindėti tą išstumtą asmenį. Ir dažnai būtent tai, ko nenorėjo artimieji matyti, pripažinti, priimti.

Pavyzdys. Į konsultaciją kreipėsi vyras, kurio suaugęs – dvidešimtmetis sūnus nuolat konfliktuoja su juo, neranda bendros kalbos ir ryšio. Konfliktai, šaltis. Paklausus tėvo: „Kaip dabar jauti savo sūnų? Ar nejauti, kad jis tarsi už kažkokios ribos – tarsi kitame – savo



pasaulyje?“ „Taip“, – atsakė tėvas, – „Jam niekas nežinoma, jo nežinoma tai, kas yra mūsų šeimoj, jo nežinoma tie dalykai, kurie žinomūs man, jo bendraamžiams. Jis galbūt turi kontaktų tik su tais bendraamžiais, kuriems apskritai šis pasaulis nežinomas, kur yra daugelio dalykų atmetimas“.

Šeimos konsteliacijos (vidinio pasaulio vaizdinių-išdėstymų metodo) pagalba, pažiūrėjus, kas vyksta toje šeimoj, giminėj, kas vyksta jo sieloj, paaiškėjo, kad vyriškio siela ilgisi vaikystėje prarasto brolio. Nors apie tai jis protu dažnai ir negalvojo, tačiau leidęs sau ištarti tam tikrus žodžius, jis pajautė gilų širdies skausmą, gilų sielos ilgesį. Ir tik su ašarom akyse pavyko pasakyti: „Taip, mes tave praradome. Lengviau yra to nematyti ir į tai nežiūrėti“. Ir dabar – prabėgus 40 metų, jis pažvelgė į brolių savo sieloje ir ištarė tuos žodžius. Tai buvo labai skaudu. Jis tarė: „Taip, mes tavęs netekome, tačiau tu esi mano brolis ir turi vietą mano širdyje“. Tuomet jis pajautė šilumą širdyje, pajautė stiprybę. Tuomet pajautė, kad atsirado kažkoks ryšys tarp jo ir jo sūnaus. Pasimatė, kad jo sūnus savo viduje tampriai surištas su jo mirusiu broliu, nors jo sūnui – dvidešimt metų, o jo brolis mirė prieš keturiasdešimt metų.

Kodėl ir kaip tai įvyko? Kad neišgyvent to skausmo, susijusio su brolio mirtimi, miręs brolis buvo tarsį išstumtas iš brolių-seserų rato, o sūnus galbūt net nežinojo, kad jo tėvas turėjo vaikystėje mirusį brolių. Tačiau nepaisant to, čia suveikė gyvenimo dėsniai – ryšiai tarp šeimos narių, kuriems nėra nei atstumo, nei žinojimo, nežinojimo ar pasiteisinimo – jo sūnus ėmė kartoti prarastojo likimą. Kaip prieš 40 metų buvo išstumtas miręs brolis, taip dabar sūnus šiam pasauliui tapo prarastuoju: niekas jam nežinoma, viską jis atmeta, jis neturi ryšio su tėvais. Be abejo, jis sveikinas, gyvena pas juos, kalbasi, tačiau vidinio ryšio nėra – yra konfliktas.

Įdomiausias tai, kad kai susitikimo-konsultacijos metu vyras, pajutęs skausmą dėl brolio netekties ir savo sūnui pasakęs: „Sūnau, čia tavo dėdė – mano brolis. Nuo šiol aš žinau, kad aš jį turiu – turiu savo širdyje“, pajunta ryšį su sūnumi. O po poros savaitių pasakoja, kad labiausiai jį sujaudino tai, kad grįžus namo po konsultacijos, pilnos išgyvenimų, pamatė, kad sūnus pradėjo visai kitaip kalbėt su juo ir šeima – tas pyktis, atmetimas, kuris buvo jame, dingo.

Panašus atvejis kitoje šeimoje. Dešimtmetis vaikas norėjo nusižudyti, viskas jam buvo blogai, nepaisant, kad tėvai labai mylėjo jį, rūpinosi, dalindavosi šiluma. Nepaisant to, kad su juo dirbo psichologai, jis vis vien karts nuo karto kalbėdavo apie savižudybę.

Paaiškėjo, kad jo mamos šeimoje buvo anksti miręs jos senelio brolis. Miręs jaunas ir emociškai lyg išstumtas iš šeimos, nes buvo pernelyg skaudu susitaikyti su jo mirtimi. Ir štai, antroje kartoje, vaikas, kuris savo dėdės net nėra matęs taip pat pradėjo jausti gilų ilgesį keliauti paskui jo senelio dėdę.

Kai mama sugebėjo pažvelgt į savo senelio mirusį brolių ir pasakyti: „Taip tu esi. Ir nors tavo gyvenimas anksti nutrūko – aš gerbiu tavo likimą. Gerbiu tai, kad tu buvai ir tai, kad išėjai, kai tau buvo laikas išeiti. Ne mano supratimu, kada tau buvo laikas, o iš tiesų, kada tau buvo laikas.“

Kai mama sugebėjo nusilenkti jo likimui, tada sugrįžus namo pamatė, kad dingo sūnaus emocijų protrūkiai ir noras žudyti. Praėjus dar porai mėnesių ji pasakoja, kad ją labai

nustebino tai, kad kiek jie su vyru anksčiau bedėjo pastangų tam, kad jų sūnus atsikratytų blogos kompanijos, niekaip nepavykdavo. O staiga jis atėjo ir pasakė: „Mama, aš visai nebenoriu būti su tais draugais. Aš noriu užsiimti kažkuo kitu“.

Sunkus ryšys su mirusiuoju

Nors iš vienos pusės likusiam gyvam labai gaila mirusio ir jis labai nori turėti ryšį su juo, tačiau tas ryšys nėra toks gilus, kuriame gali ateiti susitaikymas ir ramybė. Ir nėra tas gydantis ryšys, kur vienas kitą gali savo širdyje apkabinti ir būti lygūs. Ryšys, kuriame yra supratimas, kad išėjusiam gali būti taip pat gerai, kaip ir man.



Išėjęs yra savo vietoje, kaip ir aš. Kad išėjęs išpildė savo būtent tokį savo likimą, taip pat atliko kažkokį savo darbą, kaip ir aš atlieku savąjį čia būdamas.

Kada ryšys su mirusiaisiais mums tampa našta?

Tada, kai nenorim, arba nesugebame išgyventi išsiskyrimo skausmo. Ne pati mirtis apsunkina gyvųjų gyvenimą, o neišbaigtas gedėjimo procesas. Dažnai mirusio žmogaus likimas, ypač anksti išėjusiojo, gąsdina gyvuosius: „Jei taip atsitiko jam – tai gali atsitikti ir man“. Tai trukdo gedėjimui ir likimo priėmimui – tuomet slaptas vidinis gedėjimas gali trukti net visą likusį gyvenimą, o atsisakytą priimti likimą gali imtis kartoti vėliau atėjusieji. Taip kartais vaikai gyvena liūdesy, „įklimpę“ į kompiuterį, nesugebantys išeiti į gyvenimą, mokytis. Lyg privalėtų likti namuose, šalia.

Čia įvairūs paguodimai, racionalizacijos, kaip „viskas bus gerai“, „jiems ten gerai“ (iš kur mes žinome???), „paleisk“ ir kt., mažai padeda. Arba tampa tuo, kas padeda dabar, sąskaita išgyvenimo ir to išėjusiojo likimo „išstūmimo“ su visomis pasekmėmis.

Neįmanoma „paleisti“ to, ko visa širdimi nepriėmėme – jo gyvenimo ir likimo. Kol juo „nepasisotinome“, kol jis neužpildė mūsų širdžių dėkingai už jo gyvenimą jo likimui, kuris ne atėmė, o visų pirma – dovanojo tam tikram laikui artimąjį. „Ačiū tau, aš priimu“. Ir ramus palaikymas tame, kol širdis užsipildo. Vis daugiau. Tada savaime atsigręžiame į gyvenimą – mums paliktą, perduotą.

Ar po artimojo mirties viskas prarasta?

Kai kurie gyvena taip, kad atėjus išsiskyrimo laikui su artimuoju, pvz., nugyvenus 30 ar 40 metų, jaučiasi taip, lyg būtų viskas prarasta.

„Visą gyvenimą svajojome, ruošėmės, kad išėję į pensiją atsipūsim ir pagyvensim, o viskas nuėjo šuniui ant uodegos, nes tu numirei“. Tokiais atvejais gyvenimas tampa beprasmis: „Beprasmis be tavęs, praėjęs gyvenimas su tavimi – taip pat beprasmis, nes taip ir nepagyvenom“. Žmogus įkrenta į tokį sunkų gedėjimą, iš kurio labai sudėtinga išlipti.

Taip atsitinka tuomet, kai žmonės begyvendami iš tiesų negyvena, o tik ruošiasi gyventi: „Kai padarysiu tą ar aną, kai nudirbsiu darbus, kai išeisiu į pensiją“ ir pan.

Kas tokiu atveju gali palengvinti kančią ir gyvenimui įpūsti prasmės?

Padėti gali supratimas, kad iš tiesų, net jei artimas išėjo, niekas negali atimti tų metų, kuriuos praleidom su juo kartu ir žengti į gedėjimą, neprarandant to gyvenimo turto, kuris buvo gyvenant su artimu, brangiu žmogumi.

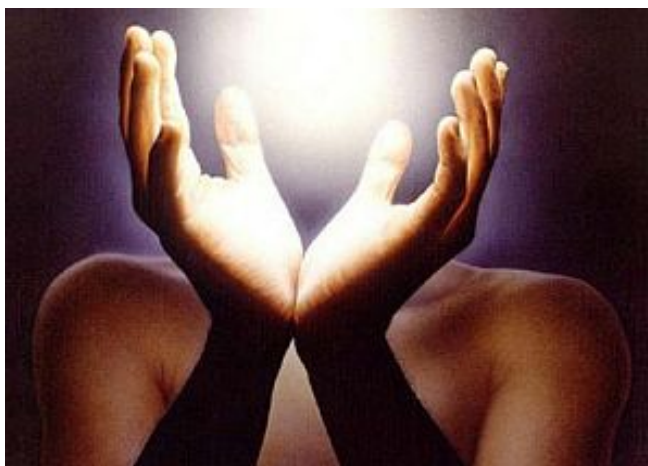
„Aš daug gavau iš tavęs per tuos pirmuosius metus, kuriuos buvai šalia. Ačiū už juos. Ačiū už antruosius, trečiuosius metus, mėnesius, savaites, dienas, kai buvome kartu. Ačiū, ačiū, ačiū... Su kiekvienu prisiminimu, žingsniu per praėjusį laiką – ačiū, ačiū...“



Tikroji pagarba mirčiai ir mirusiems

Tie, kas bėga nuo mirties, tas iš tiesų ją pasivys. O tą žmogų, kuris gerbia mirtį ir geba žvelgti į ją akimis, mirtis lyg lydi per gyvenimą. Tačiau lydi jau visai kitu būdu. Padeda jam pripildyti gyvenimą tos pilnatvės, kurioje mes esame, kuri yra aplink. Matyt neatsitiktinai yra ir posakis „memento mori“ – prisimink kad mirsi. Tai – kamaldulių ir kai kurių kitų vienuolių pasisveikinimo ir atsisveikinimo žodžiai. Žodžiai padedantys su pilna atsakomybe ir meile nugyventi šią dieną ir gyvenimą kiekvieną dieną.

Daug žmonių eidami į kapines daro tai galbūt ne su visai ramia širdimi ir nejausdami to šilto ryšio, sujungiančio ir užpildančio kažką mumyse. Tik tokio santykio, kai „aš apie juos prisimenu, blogai nekalbu ir aplankau kapus“, nepakanka širdies užsipildymui, ramybei.



Tačiau įdomu tai, kad būtent tada, kai mes iš tiesų gerbiame mirusiuosius ir jų likimus, kaip jiems teisingus (be priekaištų, kad anksti pasiėmė), tada, kai iš tiesų širdies gelmėse gimsta dėkinga pagarba mirusiesiems, tada kai yra ta pagarba ir jų gyvenimams į išėjimui, kaip likimo išsipildymui be apgailestavimo – tuomet mes jaučiame, jog mirusieji yra mums draugiški. Draugiški ir laiminantys mūsų šeimą, mūsų santykius, mūsų gyvenimus ir mūsų vaikus.

Geras santykis su išėjusiais - palaiminimas gyvenimui

Nebūtinai mirusieji ir santykis su jais turi mus skaudinti. Jei mes galime savo širdyje žvelgti į mirusį ir pasakyti jam: „Aš priimu tave – tiesiog priimu tave su tavo likimu“.

***„Tu turi vietą mano širdyje.
Kaip ir tavo dovanotas man gyvenimas. Ačiū“***



Kai nebėra priekaištų, mes galime atsiverti tikram netekties, išsiskyrimo skausmui. O jis gali būti iš tiesų gydantis ir praturtinantis, nes galim prašyti palaiminimo tų, kurių jau nebėra šioje žemėje.

Kai mes nusilenkiame mirusių likimams ir pasakome: „Taip, aš gerbiu tai, kas buvo su tavimi, tu turi vietą mano širdyje. Ačiū“ – mirusieji tampa mūsų dalimi ir mūsų širdys užsipildo. Ir dėka šio santykio, mes galime tapti turtingesni. Tokiu būdu santykis su išėjusiais gali stiprinti ir auginti.

Šito aš jums ir linkiu.

Kazimieras D. Daugėla.



Knyga parengta pagal 2012 m. Kazimiero D. Daugėlos seminarą „Ryšys su išėjusiais. Vėlines palydinti“.

Daugiau informacijos apie mūsų organizuojamas paskaitas, seminarus ir mokymus įvairiomis temomis (vyras-moteris, tėvai-vaikai, ligos ir sveikata ir kitas) galite rasti čia:

www.konsteliacijos-d.lt

Tel.: +370 620 91691, +370 637 74700

VŠĮ " Sisteminių sprendimų institutas"

*Ne tik tuomet, kai sunku, bet ir kai norisi atrasti kažką naujo,
augti, stiprėti santykiuose, sprendimuose, meilėje ir gyvenime.*

