

# Emocinė pagalba buvimu

**Daiva Žukauskienė**

Socialinės ir emocinės komunikacijos centras

Dažnai klystame manydami, kad emocinė pagalba ar parama yra sunki užduotis ir ją teikti gali tik labai patyręs specialistas.

Pažiūrėkime į emocinę pagalbą paprastu kasdieniu aspektu. Kito asmens buvimas šalia yra stipri pagalba kitam. Tokios pagalbos reikia sunkiai sergantiems, slaugos reikalaujantiems pacientams, vaikams ar tiesiog tiems, kurie susiduria su įtampa, nerimu, baime dėl kasdienių reikalų. Medikai puikiai žino terminą „postas“. Tai budėjimo vieta, kurioje visada yra žmogus, galintis ne tik padėti, bet tiesiog būti šalia. Kartu su kitu žmogumi galima įveikti daug sunkių emocinių krizių. Po traumų, krizių ar kamuojamiems slegiančių jausmų patartina tiesiog nelikti vienam. Žmonių bendrystė, ne žodžiai, ne veiksmai, o tiesiog buvimas šalia, pasivaikščiojimas kartu, palydėjimas yra pats paprasčiausias ir prieinamiausias emocinės pagalbos įrankis. Medicinos personalo palyda, artimo žmogaus lydėjimas, ligonio lankymas yra emocinė parama, kuri dažnai nepelnytai nuvertinama.

Palydėjimas, lydėjimas – tai nėra vien fizinis ėjimas kartu, tai tarsi dalijimasis jausmais, panešėjimas sunkios naštos. Žmogui reikia žmogaus – dažnai kartojama frazė, bet joje labai daug tiesos. Ugdant tiek vaikų, tiek suaugusiųjų emocinį intelektą, vertėtų atsispirti nuo šios tezės. Kur dviese, ten ne vienas, ta sunkiąja vienvės prasme. Palydėjimo tarsi paliudijimo žmonėms reikia ir linksmomis, šventinėmis progomis, ir sunkiomis akimirkomis. Liudininko, palydovo buvimas tarsi užtikrina situacijos saugumą, svarbą, ją įamžina. Lydime ir paliudijame svarbius įvykius: gimimą, krikštą, mokslo metų pradžią, santuoką, diplomo įteikimą, mirtį, ligą, tyrimų atlikimą, operaciją, teisinį procesą. Liudyti – tai būti kartu, būti atidžiam, atviram, būti dėl kito, ne dėl savęs.

Žmonių elgesį tiriantys mokslininkai jau seniai išsiaiškino, kad stebėtojas ar liudininkas visada keičia bet kokio eksperimento eigą. Paaikškėjo ir tai, kad vienas pats žmogus yra labiau pažeidžiamas nei būdamas kartu su kitais. Dialoge, kuriame teoriškai dalyvauja du žmonės, visada yra trečias, apie kurį kalbama, kuris turimas mintyje. Žmogus pats dėl savęs egoistiškai retai ką nors nuveikia svarbaus ar prasmingo, daug didesni darbai nuveikiami dėl kito ar kitų.

Pabaigai prasmingi Tėvo Stanislovo „Sielos gydytojo“ žodžiai:

*„Be abejo, mes negalime laiko nei sustabdyti, nei sulėtinti. Tačiau spalvinti laiką galime, o gal privalome. Nudažome, nuspalviname savąsias dienas, deja, ir kitų.*

*Pasakei meilingą žodį – nuspalvinai brolio dieną, ji šviesi, giedra. Pažvelgei geru žvilgsniu į brolių – ir štai niūrioji dienos spalva ištirpo, išsisklaidė. Nuo pat ryto į savo dieną atnešei vilties, drąsos, džiaugsmo, ir ji prabėgo skaidri, šviesi, viltinga...*

*Kūrėjas davė saulei galią spalvinti rytmetį, vidurdienį, vakarą. Mūsų sukurtos saulės spalvina mūsų artimųjų dienas ir naktis, o jų spinduliai pasiekia net ir slapčiausias sielos Gelves.“*

Įsiklausykime į juos...