

Kaip prisijaukinti ligą

Daiva Žukauskienė

Socialinės ir emocinės komunikacijos centras

Žmonės į savo ligą reaguoja skirtingai, kiekvienam savi skausmai yra didžiausi ir nelaimės baisiausias. Liga yra labai asmenišką kiekvieno reikalas. Vieniems liga – Dievo bausmė, kitiems – praeiksmas, tretį geba ligą „užsitaruoti“. Liga gali būti asmens dalimi, bet gali būti ir kažkas, kas jaučiama kaip svetima, primesta, įgyta iš šalies. Kaip žmogus priima savo ligą, kaip su ja gyvena, kuo tiki ir kaip su tuo susidoroja, lemia sergančiojo savijautą. Žmonės, kurie savo ligą laiko sava, daug lengviau išgyvena ligos paūmėjimus, simptomų paastrėjimą. Tie, kurie į ligą žiūri priešiška, dažnai ją slepia nuo kitų ir savęs. Jie droviasi savo ligos, todėl daug sunkiau priima pagalbą ir gydymą, dažniau užsisklendžia savyje, vengia bet kokių pokalbių ar priminimų apie ligą. Užsidarymas savyje ir savo ligos „pasisavinimas“ tampa žmogaus saviizoliacijos priežastimi. Toks žmogus panyra į save, į savo skausmus, tyliai graužia save, gaili savęs, bet daug dažniau kaltina ir save, ir ligą dėl visų jį ištikusių nelaimių. Laikydamas save nelaimingu ir kalto dėl ligos, jis užsidaro nuo artimųjų lyg rapsuotasis, kad neužkrėstų kitų. Ligą priimdamas kaip asmeninę kančią, jis pasitraukia iš realaus gyvenimo, išsėina į tyrus, kur pasiryžęs kentėti ir liūdėti vienas.

Reakciją į ligą lemia žmogaus pasaulėžiūra, mąstysena. Optimistams lengviau įveikti užplūdusias neigiamas emocijas, nes jie iki ligos buvo įgudę viską matyti šviesiomis spalvomis. Žmonės, giliai tikintys Dievą, ligą priima taikiai, ramiai, susitaikydami ir suvokdami ligą kaip lemtį.

Kadangi į ligą reaguojame skirtingai, sunku duoti universalių patarimų, kaip gyventi su ja, kaip išlikti savi ir būti su kitais. Daug prigalvota įvairiausių technikų, bet aš siūlau išbandyti rašymo sau praktiką. Šis būdas padeda atsikratyti neigiamų emocijų, išlieti susikaupusius jausmus ir įtampas, išrašyti slapčiausias savo baimes, pasidalyti sava gėda su savimi ir popieriumi. Nuoširdžios tiesos sau rašymas lyg maža išpažintis apvalo psichiką nuo toksiškų minčių ir pykčio. Jums nereikia būti rašytoju, nes skaitytojas būsite tik jūs pats, todėl šalin susikaustymą ir kritiką sau. Ranka yra susieta su mūsų smegenimis, todėl rašymas ranka yra labai veiksmingas būdas išlieti mintis ant popieriaus. Galvojimas, savo minčių sukimas ratu neduoda palengvėjimo, tokį palengvėjimą suteikia dienoraščio rašymas.

Biblioterapija yra kita praktika, kurią siūlau sergantiesiems. Nuo rašto atsiradimo pradžios pasaulyje prirašyta begalė tekstų ir daugelis jų rašyti tam, kad žmogus, kuriam sunku, kuris serga, gautų palaikymą ir pagalbą atverstos knygos puslapiuose ir parašytame žodyje. Rašytojai rašo tam, kad atsirastų skaitytojas, kurio sąmonėje ras atgarsį knygoje parašytos mintys. Skaitymas naikina vienišumo jausmą, skaitymas padeda pajusti bendrystę su kitais. Jei yra galimybė, bendrystę reikėtų rinktis gyvą, išdrįsti į savo gyvenimą, į savo ligos istoriją įsileisti kitą žmogų, kuris gebėtų išklausti, būti kartu, bet nepatarinėti ir neguostų. Paguodos reikia mažiausiai, labiausiai reikia supratimo ir priėmimo.

Jei tektų nešti sergančiam žmogui knygą dovanų, tokia knyga būtų Akselio Miuntės „Knyga apie San Mikelę“, gal dar Christofo Andrè „Vidinis gyvenimas“, bet didžiausia dovana – žmogiškas susitikimas.