

Kur tajā laikā bija Dievs vai kā atgūt sirdī mieru?

www.tvnet.lv



Gerda
Pulkstene

Gerda Pulkstene, TVNET

2013. gada 25. novembrī 00:02

Zolitūdes traģēdija daudziem cilvēkiem ir milzu trieciens un pārdzīvojums, kuru, šķietami, mēs nespēsim pārdzīvot nekad. Jā, tuviniekus, draugus, vecākus, kolēģus mēs vairs neatgriezīsim sev līdzās, bet mums ir jāturpina dzīvot un citam citu jāatbalsta. Šajā situācijā ir tik daudz jautājumu un neskaidrību, kas mūsos raisa dusmas, neizpratni, niknumu... Kā atgūt mieru savā sirdī?

Pēdējo dienu notikumi lielai sabiedrības daļai vieglākā vai smagākā veidā lika piedzīvot un pārdzīvot zaudējuma sāpes un izjust bēdas. Īpaši smagu zaudējumu izjūt bojāgājušo un cietušo tuvinieki, draugi, paziņas, un pirmā reakcija uz notikušo ir šoks, kas katram cilvēkam var izpausties atšķirīgā veidā, sākot ar apjukumu, notikuma noliegumu, līdz kliegšanai, skaļām raudām un stoiskam mieram.

Ir jāsēro! Jāizdzīvo visas sērošanas fāzes...

Psihoterapeite Kaija Gulbe stāsta, ka katrs cilvēks zaudējumu un sāpes izdzīvo savā veidā, tomēr visi piedzīvo līdzīgas bēdas (sērošanu). Bēdas ir process, ar kura palīdzību cilvēks pārstrādā, tiek galā ar zaudējuma sāpēm, pamazām atgūstot zaudēto līdzsvaru savā dzīvē.

Sēras un bēdas ir nepieciešamība, nevis vājuma izpausme!

«Caur bēdām cilvēks atrod veidu, kā sadzīvot ar zaudējumu, kā tam pielāgoties,» pārliecināta ir psihoterapeite Kaija Gulbe.

Rīgas Lutera draudzes mācītājs Kaspars Simanovičs uzskata, ka, tikai nāves tiešā tuvumā nonākot, mēs aptveram, cik trausls un plāns ir tas ilūziju, iedomu un priekšstatu pārsegs, zem kura ikdienā dzīvojam. «Nāves tuvums ir kā tāds melnbalts filtrs, kas piepeši izdzēš visas krāsas; nāve neapšaubāmi ir lielākā no visām krīzēm – vienā acumirkļī mūsu dzīves šķietamie uzkrājumi pārvēršas nekam nederīgos papīrīšos. Jā, savādi, bet tieši nāve, šī lielākā no visām krīzēm, kas, šķiet, bezvērtīgu padara it visu, kas nonāk tās tuvumā, – tieši tā mums liek visu, pilnīgi visu izvērtēt no jauna un saprast, kas patiešām ir mūsu patiesās vērtības.

Pie nāves nevar pierast.

Mēģināt sadzīvot, mēģināt ņemt vērā? Varbūt,» par nāvi runā Rīgas Lutera draudzes mācītājs Kaspars Simanovičs.

Psiholoģe Kaija Gulbe uzsver, ka sērošanai piemīt cikls, kas bieži ietver vairākas fāzes: noraidījumu, bailes, vientulību, skumjas, dusmas, pieņemšanu un atlaišanu. «Šīs fāzes ne vienmēr pāriet viena otrā, bet gan spēj pēkšņi pāriet no notikuma pieņemšanas fāzes atkal noliegumā un neticībā par notikušo. Svarīgi atcerēties, ka zaudējuma pārdzīvošana ir sāpīga un prasa laiku. Tomēr mēdz gadīties, ka cilvēki «iestrēgst» kādā no sērošanas fāzēm, un tas var liecināt, ka paša spēkiem tikt galā ar zaudējuma sāpēm neizdodas un ir vērts meklēt psihologa palīdzību,» stāsta Kaija Gulbe.

Svarīgi, pārdzīvojot zaudējuma sāpes:

-

Jaujiet sev izpaust savas jūtas – raudiet, ja gribas, smeļieties, ja gribas, neignorējiet savas emocionālās prasības;

-

esiet pret sevi pacietīgi – ir nepieciešams laiks un piepūle, lai atgūtos pēc zaudējuma;

-

parūpējieties par savu veselību, savu fizisko ķermeni, nenonieciniyet savu veselību;

-

lūdziet un pieņemiet palīdzību – no radniekiem, draugiem, citiem cilvēkiem, reliģisko konfesiju pārstāvjiem, psihologiem;

-

līdzsvarojiet darbu ar atpūtu, neatsakieties no saviem ikdienas rituāliem;

-

palīdziet citiem, kuriem arī ir bēdas, - tas var palīdzēt labāk izprast savas jūtas, kā arī iegūt jaunus draugus;

-

dalieties zaudējuma sāpēs ar radiem, draugiem, ārstiem, psihologiem.

Krīzes situācijas cilvēkiem liek izvērtēt savu dzīvi, iespējams, pat to kardināli mainīt.

Šīs izmaiņas var skart attiecības ar tuviniekiem, draugiem, darba attiecības un, iespējams, izvērtēt savas atbildības pakāpi par savu dzīvi un to, ko mēs darām. «Veselīgas izmaiņas var notikt tad, ja pietiekami veiksmīgi notiek zaudējuma sāpju pārdzīvošana. Dosim sev laiku, izpratni un mīlestību!» iesaka psihoterapeite.

Kur bija Dievs šajā brīdī?

Kur šajā brīdī bija Dievs? Kā viņš pieļāva šādu masveida upuru skaitu? Kāpēc viņš nepalīdzēja? Nebija klāt.... Šie jautājumi, domājams, jaucas daudzu cilvēku prātos, un tas ir tikai normāli, jo vainīgais ir jāmeklē... Kamēr nav konkrētas atbildes par traģēdijas cēloni, cilvēki sāk vainot visu sev apkārt - arī Dievu. Šo jautājumu arī uzdevām Rīgas Lutera draudzes mācītājam Kasparam Simanovičam.

«Pavisam droši var sacīt: viņa tur nebija. Dieva klātbūtnes nav mūsu nolaidībā un bezatbildībā, viņa nav mūsu sakāpinātajā ziņkārē, viņa noteikti nav mūsu vienaldzībā. Tajā visā Dieva patiešām nebija. Taču tikpat droši var sacīt, ka nav daudz tādu brīžu, kad viņš mūsu dzīvēs būtu tik klātesošs kā aizvadītajās dienās un stundās sagruvušajā veikalā un tā apkārtnē. To redzam glābēju pašizliedzībā, to redzam mediku profesionalitātē, to redzam līdzcilvēku līdzjūtībā. Taču laikiem

visvairāk Dieva klātbūtne atklājās tuvinieku līdzpārdzīvojumos un sāpēs,

viņu klusajās aizlūgšanās un laba vēlējumos, viņu pacietībā un bezgalīgajā mīlestībā, domājot par saviem mīļajiem,» uz jautājumu atbild mācītājs.

Kaspars Simanovičs uzsver, ka mums nav jājūtas pārsteigtiem par šādu Dieva klātbūtnes aprakstu. «Jaunās Derības vēstījums par Kristu mums apliecina un nebeidz atgādināt, ka Dievs šajā pasaulē ir sastopams un piedzīvojams mīlošu, atbildīgu un piedodošu cilvēku vidū. Taču tajā pašā laikā

Dieva klātbūtne neatceļ dzīvi ar tās skarbajām un nepielūdzamajām likumsakarībām.

Un nāves neizbēgamība ir viena no tām...» runā Simanovičs.

Moyan Brenn. Foto: Flickr