

J. Rainwater

MIRTIS IR ATSAKOMYBĖ*

Nė vienas nežino, ar mirtis negalėtų tapti viena iš didžiausių palaimų, ir žmonės vis dar bijo, lyg tikrai žinotų, kad tai didžiausias blogis.

Sokratas

Mirtis... Stabtelėkite, kad susipažintumėte su savo reakcija ir šį žodį. Ar jūs bijote pačios mirties? Ar daug laiko skiriate apmąstymams apie savo ir žmonių, kuriuos mylite, artėjančią mirtį.

O galbūt jūs įsitikinę, kad šio reiškinio neįmanoma pažinti, ir todėl vengiate tokių apmąstymų? Ar nepastebėjote, kad mintyse stengiatės pakeisti šią temą kita, arba išeiniate iš grupės, kai mirties tema tampa pagrindine pokalbio tema?

Mirties baimė ir mirties neigimas yra svarbiausios problemos, su kuriomis į mane kreipiasi žmonės. Pavyzdžiui, Pegė bijodavo nutolti nuo savo namų ir pereiti tiltą. Haris skubėjo paragauti visų naujų patiekalų, aplankyti svetimus kraštus ir intymiai suartėti su visomis naujomis pažįstamomis. Milė turėjo viską, ko tik begali geisti žmogus, ir kartu skundėsi, kad jaučiasi visiškai nelaiminga. Kartą susidūrė su mintimi apie savo neišvengiamą

* Knygos „Tu esi atsakingas“ dešimtas skyrius.

mą mirtį, mes pradedame galvoti apie gyvenimo ir mirties prasmę, ir šios mintys pačios patraukia mūsų dėmesį.

Kai mes susiduriame su faktu, kad vieną gražią dieną mirsime, tada imame įsisąmoninti, kad atsakome už savo mintis, susijusias su mirties tema. Ir aš įsitikinau, kad mūsų gyvenime tai įgyja lemiamos reikšmės.

I pratimas „Apie mirtį“

Patogiai įsitaisykite, atsisėskite taip, kad nugara būtų tiesi.

Keletą kartų giliai įkvėpkite ir iškvėpkite.

Dabar mintimis sugrįžkite į ankstesnius savo gyvenimo metus. Kada jūs pirmą kartą patyrėte, kad miršta gyvūnai? Kad miršta žmonės? Ar jūs negalėtumėte atkurti tikslių aplinkybių, kai padarėte šį atradimą?

Sugrįžkite ten dar kartą. Atkreipkite dėmesį į bet kokias kitų žmonių – suaugusių ar vaikų – reakcijas toje dramoje, ką jūs jaučiate? Kada jūs pirmą kartą išgyvenote pažįstamo žmogaus mirtį? Prisiminkite šį įvykį ir tiksliai iki smulkmenų atkurkite savo jausmus. Kaip jums atrodė, kas atsitiko tam žmogui po mirties? Sugrįžkite į tai dar kartą. Ką jūs jaučiate?

Kada jūs pirmą kartą suvokėte, kad irgi mirsite?

Ką jūs išgyvenote, tai suvokęs? Ką jūs jaučiate dabar?

Šis pirmasis patyrimas apie mirtį giliai paveikia žmonių protą ir jausmus. Suaugę išsigąsta ir aprauda mylimą mirusįjį. Vaikai suvokia mirtį kaip kažką blogo ir baisaus. Vaikas gali pradėti labai daug galvoti apie savo mirtį, jeigu jo tėvai perdėtai rūpinasi vaiko sveikata. Džilė pergyveno mažiau negu kiti vaikai, neš jai padėjo mama.

Kai mergaitei buvo aštuoneri metai, mirė paralyžiutas jos senelis. Mama paaiškino apie tai mergaitei ir senelio mirtį palygino su drugelio gimimu iš kokono.

Yra kitas pratimas slaptoms nuostatoms ir jausmams apie mirtį sužinoti.

Piešinys mirties tema

Paimkite krūvą popieriaus lapų ir dažus, flomasterius, pieštukus, kreideles.

Užsimerkite.

Keletą kartų giliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Dabar atsimerkęs išsirinkite spalvą ir pradėkite piešti tai, kaip jūs suvokiate mirtį. Jeigu sunku tai padaryti, paimkite piešimo priemonę į kitą ranką.

Jeigu pajausite, kad tai – žodžiai, užrašykite žodžius.

Kai baigsite, paimkite naują popieriaus lapą (pagal galimybę kitos spalvos) ir pradėkite piešti savo jausmus, kaip suvokiate mirtį. Padarykite tai taip pat spontaniškai, nemąstydamas apie tai, ką darote.

Kai baigsite, padėkite abu popieriaus lapus į šalį. Sugrįžkite prie jų po kurio laiko ir pažiūrėkite, ką jūs ten matote.

Atkreipkite dėmesį į tai, kokias skirtingas spalvas pasirenka žmonės. Daugeliui žmonių mirtis – juodos spalvos. Laikydami kultūrinių tradicijų dauguma amerikiečių mirtį susieja su juodais drabužiais ir juodu katafalku. Kiti renkasi dramblio kaulo, geltoną, žalią, auksinę, rausvą spalvą.

Simboliai, kuriuos pasirenka žmonės, labai įvairūs. Tai gali būti giltinės, vaivorykšinės, drugeliai, besidriekiantys debesys, taip pat ir kitokie simboliai, netgi ir Nepažįstamasis iš Ingmaro Bergmano kino filmo „Septintasis antspaudas“. Žmo-

nės savotiškai ir labai skirtingai vaizduoja savo jausmus, susijusius su mirtimi, todėl nenorėčiau pateikti daugiau pavyzdžių, galinčių turėti įtakos jūsų piešimui.

Čia pateikiu vieną pačių svarbiausių pratimų, atspindinčių mirties temą.

II pratimas „Apie mirtį“

Atsisėskite tiesiai. Užsimerkite.

Keletą kartų giliai įkvėpkite ir iškvėpkite.

Įsivaizduokite priešais save sieną, ant kurios užrašytas skaitmuo, atitinkantis jūsų amžių.

Spragt. Ir skaičius padidėja vienetu.

Spragt. Dar vienetu.

Spragt. Dar vieneri metai.

Ir taip toliau iki tol, kol skaičius atitiks amžių, kada jūs įsivaizduojate, kad mirsite.

Įsivaizduokite, kad jūs žingsniuojate paskutinės savo gyvenimo dienos rytą. Kur jūs einate? Kas esate? Kaip jaučiasi jūsų kūnas? Ar jūs nesergate? Jeigu sergate, tai ar žinote, kad mirštate?

Ar nežūstate autoavarijoje?

Mintyse peržvelkite savo paskutinės dienos įvykius.

Ar aplinkui jus yra žmonių? Kas jie? Ką jie jaučia jums? Ką jūs jaučiate jiems?

Jeigu jūs žinote, kad mirštate, ar jūs nenorėtumėte parašyti eilėraščių apie mirtį. O galbūt tai kokie nors jausmai ir mintys, kuriomis norėtumėte pasidalyti su kuo nors?

Dabar įsivaizduokite patį mirties momentą.

Ką jūs išgyvenate?

Dabar įsivaizduokite pirmąsias akimirkas po mirties. Ką jūs išgyvenate?

Baigęs pratimą, išsamiai aprašykite viską, ką įsivaizdavote ir patyrėte. Įsisąmoninkite, kad tai buvo jūsų valinga fantazija, tai jūs pats

sukūrėte, kad sužinotumėte, kaip įsivaizduojate mirtį.

Jūsų gyvenimas nesibaigs nei tada, nei tokiu būdu, kaip jūs tai įsivaizdavote.

Šis pratimas svarbus, nes padeda mums patiems atskleisti savo neįsisąmonintas mintis ir fantazijas apie tai, kada ir kaip mes mirsime. Galbūt jūs tikėtės mirti nuo infarkto, kaip ir jūsų tos pačios lyties tėvas. Kai Lindai sukako vieneriais metais mažiau negu jos motinai, mirusiai nuo širdies priepuolio, ji susirgo tachikardija. Ir tik tada ji įstengė suprasti, kad buvo susikūrusi įvaizdį apie mirtį, paveikta savo motinos mirties, ir dabar, jeigu tik panorėtų, galėtų pakeisti jį ilgo gyvenimo įvaizdžiu. Ji taip ir pasielgė, be to, remdamasi savo naujomis nuostatomis, nustojo rūkyti ir prisitaikė mankštos pratimus. Fredas suvokė, kad jaunystėje visą laiką laukė ir aktyviai siekė žiaurios mirties per automobilių lenktynes ir kopdamas į kalnus. Kiti žmonės įsivaizduodavo, kaip jie taikiai miršta senatvėje, be ligų ir skausmo, tarp mylinčių vaikų ir anūkų. Kadangi energija lydi mintį, mirtis, kurią jūs numatote sau, gali labai tiksliai atitikti jūsų planą ir projektą.

Kokia yra mirtis, kurią jūs įsivaizduojate? Galbūt jūs nepuoselėjate minčių apie savo mirtį, tačiau aš esu visiškai tikras, kad jūs kai ką patyrėte.

Ne pati mirtis, bet greičiau mirties baimė yra viso žmonių blogio šaltinis.

Epiktetas

Žmonėms būdinga mirties baimė, ir jos turinys gali būti labai įvairus. Kai kurie bijo, kad jų mirtis bus ilga ir skausminga. Kiti bijo mirti, taip ir

nepasiekę savo tikslų. Dar kiti pyksta, kad mirdami praras kontrolę (išskyrus tuos, kurie sąmoningai nusprendė nusižudyti). Aš manau, kad pati giliausia baimė yra baimė prarasti savojo. Aš taip patumą, asmenybės pabaiga.

Ar jūs įsivaizdavote gyvenimą po mirties ir kokią nors savo sąmonės tąsą paskutiniojo pratimo pabaigoje? Ar jūs įsivaizdavote, kad mirtis - tai pabaiga, užgesusi šviesa, visiška tamsa? Žinoma, tie žmonės, kurie tiki, kad mirtis - tai užgesimas, labiau bijo mirties.

Gyvenimas „po mirties“

Daugėja faktų, kurie leidžia manyti, kad gyvenama ir po mirties. Įdomu pastebėti, kad šie faktai stublinančiai panašūs su gyvenimo anapus aprašymais Rytų religijose.

Daktaras Raymond Moody yra sukaupęs daugiau kaip šimto penkiasdešimt žmonių, buvusių arti mirties arba išgyvenusių tikrą klinikinę mirtį, o paskui atgaivintų, ataskaitas. Jie visi patyrė, kad yra pomirtinė būtis. Paprastai „mirusį“ žmogų pasveikina anksčiau mirusių draugų ir artimųjų sielos, kurios ateina padėti jam persikelti į naują būtį. Viskas nušvinta, ir atsiranda galimybė iš naujo išgyventi svarbiausius ankstesnio gyvenimo įvykius ir įvertinti savo gyvenimo kelią žemėje. Lemiamos reikšmės turi tam tikros priežastys, dėl kurių žmogus nusprendžia sugrįžti į savo kūną ir gyventi... Žmogui labai sunku nuspręsti sugrįžti, kadangi naujojoje būsenoje jis jaučiasi esąs džiugus, taikus ir pilnas meilės.

Moody aprašomi žmonės sugrįždavo, nes jautė, kad turi nebaigtų reikalų ir darbų, apie kuriuos įsisiūmonino, žvelgdami iš pomirtinio pasaulio. „Aš turiu daug ką pakeisti, kol paliksiu žemę“ - pasakė vienas žmogus.

Atkreipkite dėmesį į tai, ką jūs dabar jaučiate ir galvojate. Ar jums nesinori pasijuokti ir

paklausti, kur yra mūsų įrodymai? Ar jūs jaučiate, kad tai turi prasmę, ir esate linkę patikėti, kad taip iš tikrųjų vyksta?

Pamėginkite pastebėti savo reakciją į šį vaizduotės pagalbą atliekamą pratimą.

Upelio įvaizdis

Atsisėskite tiesiai.

Keletą kartų giliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Įsivaizduokite, kad kylate kalnų keliuku, šalia kurio teka siauras upėliukas.

Ten, kur takas ir upeliukas išsiskiria, pasėkite upeliuko srovę. Iš kur jis išteka... Štai keletas vandens lašų, besisunkiančių iš proteršos žemėje. Dabar įsivaizduokite, kad jūs esate tie keli vandens lašai. Pajuskite, kad tai jūs sruvenate šlaitu žemyn, susilieiate į srovelę, o po to su kitomis srovelėmis sudarote upelį. Susiliejęs su kitais upeliais, tampa plačia srove. Atkreipkite dėmesį, kad jūs plaukiate lėčiau. Pajauskite, kaip lėtai tekate per lygumą ir kaip greitai sruvenate stačiais šlaitais. Ar jaučiate uolas, pasitinkančias jūsų kelyje? Ar jūsų gelmėse plaukioja žuvis?

Dabar jūs tapote plačia srove ir tekate lėtai... per miestus... per laukus... Ar jaučiate valtis ir laivus, kuriuose pilna žmonių, savo paviršiuje?

Artėdamas prie okeano, jūs jaučiate, kaip sūrus jūros vanduo pradeda maišytis su gėlu upės vandeniu.

Ir štai jūs įsilieiate į okeaną ir tampa jo dalimi.

Dabar įsivaizduokite, kad esate banga, kuri užlieja krantą ir vėl atslūgsta. Būkite ta banga, kuri sunkiai išsilieja ant smėlio, trumpam stabteli ir vėl grįžta atgal, kad susiliėtų su okeanu.

Įsivaizduokite, kad esate tamsi okeano gelmė.
Įsivaizduokite, kad esate milžiniška banga, iškilusi okeano viduryje. Pajauskite, kad esate vienas bangos keteros pūslų, kylančių į orą ir virstančių migla. Migla, kuri pakyla, kad įsiliėtų į debesį, lėtai plaukiantį virš okeano. Virš pakrantės. Ir virš aukštų kalnų virtinės. Dabar įsivaizduokite, kad esate lašelis lietaus, krintantis iš šio debesies. Jūs švelniai krintate ant kalno, susigeriate į žemę ir virstate šaltiniu, kuris išsiveržia iš žemės. Ir jūs vėl srovenate į pakalnę, suvokdamas, kad vėl pavirtote upeliu toje pačioje vietoje, kur vieną kartą jau buvote juo tapęs.

Kokios bebūtų jūsų mintys ir tikėjimas į mirtį ir pomirtinį gyvenimą, jums kyla čia svarbiausi klausimai: Kas aš esu? Koks mano būties tikslas?

Senas išminčius

Atsisėskite tiesiai.

Keletą kartų giliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Įsivaizduokite, kad jūs tyrinėjate didelį, seną, apleistą Viktorijos laikų namą. Eidami per kambarius, apžiūrėkite senus baldus, sietynus, paveikslus, apmušalus. Pakilkite laiptais ir paklaidžiokite po miegamuosius antrajame aukšte. Atkreipkite dėmesį į užuolaidą pridengtą duris. Praskleiskite užuolaidą ir praverkite duris, vedančias prie apdulkėjusių seniai nenaudojamų laiptų. Pakilkite tais laiptais ir atidarykite dar vienerias duris. Ir jūs atsidursite apšviestame iš visų pusių, pilname knygų kambaryje. Pradėkite skaityti knygų pavadinimus ant nugarėlių. Ir tada kambario kampe jūs pamatysite besėdintį labai seną žmogų. Šis žmogus taria: „Aš laukiau tavęs“. Jis yra labai išmintingas ir gali atsakyti į bet kurį jūsų klausimą. Paklauskite jo: „Koks

mano gimimo tikslas?" Išklauskite jo atsakymą ir tada paklauskite dar ko nors, kas jums rūpi. Padėkokite savo senam išmintingam žmogui. Išėikite iš kambario, nusileiskite laiptais ir palikite namą.

Kai baigsite šį pratimą, užrašykite savo įspūdžius į dienoraštį. Žinoma, kad „Senas išmintis“ – tai mūsų pačių išmintis. Daugelis iš mūsų nesiryžta pažinti savo pačių vidinės išminties, todėl priskiria ją kitiems.

Laikotarpis, išėjus į pensiją

Mes turime būti dėkingi tokiam reiškiniui, kaip mirtis. Ji verčia mus ieškoti gyvenimo prasmės. Daugelis žmonių dabar nugyvena ilgesnį gyvenimą dėl paskutiniojo šimtmečio medicinos, sanitarijos ir profilaktikos laimėjimų. Paprastai daugelis, išėję į pensiją, dar gyvena dešimt–dvidešimt metų. Tai puikus laikas dvasingumo ieškojimams. Vyresnio amžiaus žmogus gali rinktis: jis gali skirti laiką tam, kad užmegztų ryšį su savuoju Aš ir išsiaiškintų, ar tikrai įvykdė savo gyvenimo planus. Arba jis gali nustoti kontempliuoti ir pradėti rūpintis savo kūno poreikiais. Gaila, kad pensininkų sambūriuose karščiausiai šnekama apie ligas, vaistus ir gydytojus.

Kokius planus jūs turite, būdamas pensininkas?

Pagyvenusio žmogaus refleksija

Įsivaizduokite, kad esate labai senas žmogus, ir peržvelkite savo gyvenimo kelią.

Koks yra pats svarbiausias dalykas, apie kurį norėtumėte, kad sužinotų jūsų šeima, draugai ir visas pasaulis po to, kai išeisite? Kas lėmė jūsų pasirinktą dalyką?

Užrašykite tai į dienoraštį.

Menas mirti

Tibeto budistų tikėjimas sako, kad tie, kurie mirties akimirką išlieka sąmoningi, šviesaus proto ir ramūs, neišsigandę ir nesutrikę, patiria dvasi-
nio išsivadavimo būseną. „Tibeto mirusiųjų knyga“ – klasikinis vadovas mirštantiesiems – aprašo vadinamąjį „bardo“ arba laiko tarpsnį tarp mirties ir naujo įsikūnijimo, kuris trunka 49 dienas. Šis laiko tarpsnis yra sudarytas iš trijų periodų, kuriuose siela patiria skirtingus išgyvenimus. Viską reikia sutikti ramiai, su tyra širdimi ir pripažinti, kad bet kokie siaubingi išgyvenimai yra ne kas kita, kaip mūsų pačių sukurti vaizdiniai.

Jeigu tai tiesa, tie, kurie sugeba stebėti save ir gerai žino savo proto turinį, bus geriau pasirengę keliauti per „bardo“ tarpsnius, negu daugelis iš mūsų. Aldous Huxley buvo vienas iš retai mūsų kultūroje pasitaikančių žmonių, kurie suvokė kaip svarbu išlikti sąmoningam mirties valandą. Jo romane „Sala“ aprašyta pagyvenusi moteris išlieka sąmoninga mirties valandą. O jos vyras guodžia ją ir niūniuoja: „Mano mažyte meile,.. dabar tu gali eiti, mano mylima. Eik. Palik šį varganą seną kūną. Tau jo niekada nebeprireiks. Tegul jis nukrinta, nuo tavęs. Palik jį gulėti lyg krūvą sudevėtų rūbų... Eik, mano mylima,.. eik į šviesą, į ramybę, į taikų gyvenimą Tyroje Šviesoje“.

Praėjus dešimčiai metų nuo knygos pasirodymo, Huxley mirė, būdamas visiškai sąmoningas, o jo žmona Laura tarė jam panašius kaip knygoje „Sala“ žodžius: „Išeik šviesus ir laisvas, mylimasis,.. tu išeiš į šviesą. Valingai ir sąmoningai... Tu išeiš į tolį ir aukštį“. Jis paprašė, kad jam suleistų LSD tam, kad galėtų persikelti sąmoningoje būsenoje.

Budizmo alegorija pasakoja, kaip tigras medžiojo keleivį ant uolos krašto. Tada keleivis įsikibo į vijoklį ir peršoka per bedugnę, bet ten

jo laukė kitas urzgiantis tigras. Atsidūręs tarp dviejų tigrų, keleivis pajuto, kaip dvi peles ėmė graužti vijoklį, už kurio jis laikėsi. Keleivis suvokė, kad laikantis jį siūlas tuoj nutrūks. Ir staugą pastebėjo per ištiestą ranką augančią žemuogę. Keleivis nuskyne ją ir įkvėpė subtilų jos kvapą.

Pasakojimas iliustruoja Rytų filosofijos išmintį, koku būdu išlikti sąmoningam ir būti **dabartyje** mirties valandą, kaip nekritikuoti savęs dėl pasirinkto kelio ir nespėlioti, kas bus ateityje. Tiesiog ragauti žemuogę. Kaip sako Ram Dass, visa išmintis slypi tame, kaip pasilikti sąmoningam mirties valandą... Praradus savo Aš suvokimą, tenka kentėti ir išgyventi baimę. Taigi meną gyventi papildo ir pratęsia menas mirti, o tai parengia žmogų ir išmoko suvokti, kas vyksta **būtent dabar**.

Aš norėčiau palinkėti tiems, kuriems anksčiau ar vėliau ateis laikas mirti, supratimo ir sušikau-pimo, kai jūs išeisite iš praeities ir ateities, persikelkite į kitą būtį, tarytum į naują akimirką taip, lyg jūs grįžtumėte prie tikrosios meilės iš-takų. Mano nuomone, svarstydami, ar tai „tikra, ar ne“, mes priešinamės būčiai ir bandomė bet kokia kaina pasilikti susenusiame kūne.

Pagalbos mirštantiesiems sąjūdis

Daugelyje gydymo įstaigų mirštančiajam suleidžiama tiek daug nuskausminančių vaistų, kad jis praranda sugebėjimą pasirengti savo ateičiai. Šv. Kristoforo prieglaudoje vartojama vadinamoji Bromptono mikstūra*, kuri mažina nuolatinį skausmą sergantiems vėžiu ir kartu leidžia pasilikti sąmoningiems ir viskam pasirengusiems.

* Tai heroinas, kokainas, alkoholis, sirupas ir chloroformo vanduo, vartojami kas keturios valandos.

Šv. Kristoforo įstaiga ir jos vadovė Cicely Saunders yra humanistinio sąjūdžio už pagalbą mirštantiesiems pradininkai. Sąvoka „hospice“ arba prieglauda, nakvynės namai, kilusi iš viduriniųjų amžių ūžeigos namų, kurių paskirtis buvo suteikti poilsį keliaujantiems į Šventąją Žemę.

Dvidešimtojo amžiaus prieglaudos paskirtis – palengvinti kančias mirštantiesiems. Stoddard pasakoja, kad ten kiekvieną žmogų sutinka ir juo rūpinasi kaip individualybę, jam suteikiama fizinė, psichologinė ir dvasinė pagalba. Ten nėra griežtai nurodytų lankymo valandų kaip įprastose ligoninėse. Šeimos nariai, draugai, vaikai ir mylimieji skatinami lankyti savo artimuosius. Mirštančiuosius supa jaukumo ir meilės atmosfera, jais rūpinasi ir kiekvieną slaugo ne mažiau kaip vienas slaugytojas. Prieglaudose daugiausia dirba savanoriai, kurie teigia, kad mirštančiųjų slaugymas – tai greičiau dėkingas ir padrąsinantis negu slegiantis darbas. Mirštantysis, kurio klausomasi, kuris laikomas už rankos, su kuriuo šneka apie mirties ir gyvenimo prasmę, išgyvena artumo su kitais jausmą.

Artimųjų netekimas ir širdgėla

Palaiminti yra tie, kurie gedi: jie
gaus ramybę.

Po mylimo žmogaus mirties kiekvienas patiria milžiniškus emocinius poslinkius. Paprastai pirmoji būseną – tai šokas. Mes užmirštame naują realybę ir visą laiką prisimename tai, kas įvyko. Aplinkinis pasaulis atrodo nerealus, ir mes galime mechaniškai ir tarytum be jausmų atlikti įprastinius ritualus ir laikytis kasdienių taisyklių.

Vėliau kenčiama dėl širdgėlos. Mes galime jausti pyktį ir įniršį tam, kuris mirė. Mes galime

kentėti ir kaltinti save už tai, kad jautėme apmaudą tam žmogui, kai jis buvo gyvas. Šiuo atveju mes ieškome, ką ir kaip galėtume padaryti praeityje ir gailimės to nepadarę. Jeigu jummyse daug vietos užima polinkis jaustis aplinkybių auka, jūs pats galite jaustis esąs pasmerktas mirties.

Ši būseną gali sutrumpėti, o jos skausmingumas sumažėti, jeigu jūs iki artimojo mirties vailandos kiek galima daugiau stengsitės su juo pasikalbėti apie pačius reikšmingiausius dalykus. Liūdesio pabaigą priartinsite, jeigu savo gedulu ir išgyvenimais pasidalysite su rūpestingais aplinkiniais žmonėmis. Gaila, kad dvasininkai nėra pakankamai pasirengę padėti gedintiems. Artimųjų netekę rašytojai, pavyzdžiui, Joyce Phipps, rašo, kad žmonės, kurie yra anksčiau patyrę netektį, labiau padeda gedintiems.

Toliau gedėdami, jūs galite pasiekti trečią, arba atsistatymo etapą, išreikšdami supratimą, empatiją, meilę tiems, kurie patys neteko artimųjų.

Ypač svarbu žinoti, kad gedėdami tų, kuriuos mylėjote, jūs puoselėjate mintį apie amžinybę. Epiktetas primena, kad tie, kuriuos mylime, yra mirtingi ir bus su mumis tik tam tikrą laiką, ir sako: „Jeigu jūs trokštate turėti draugą ar sūnų, kai tai nebeįmanoma, tai jūs norite figos vaisių žiemos metu“.

Įprasmindami savo liūdesį, jūs kartu tobulėjate kaip asmenybė. Jūs pradėdate suvokti, kad meilė mirusiajam tampa vis skaidresnė ir aiškesnė. Kaip sakė Khalil Gibran, tai, ką jūs labiausiai mylite tame žmoguje, išryškėja dar labiau, kai jo nebėra, kaip ir kalnų pasidaro labiau matomas, nusileidus į lygumą.

Pagaliau gedintis žmogus sugeba pasakyti „sudiev“ mirusiajam. Tai nereiškia, kad jūs pamiršote visą praeitį ir atsisakėte minčių ir jausmų apie mirusį. Tai reiškia, kad jūs aiškiai suvokiate ryšio su mirusiuoju pabaigą ir pajutote,

jog turite valią toliau augti ir tyrinėti naujus būties kelius.

Ką jūs jautėte ir mąstėte, skaitydamas šį skyrelį? Ar tarp jums reikšmingų žmonių nėra to- kio, kuris būtų neseniai miręs? Ar jūs dar gedi- te? Jeigu taip, tai kas jus labiausiai traukia prie atsiminimų ir kodėl jūs nepajėgiate išstarti „su- diev“?

Savižudybė

Beveik kiekvienas dvylikametis ir stubinan- tis skaičius jaunesnių paauglių yra kada nors mąstę apie savižudybę. Taip kasdien miršta apie šimtas amerikiečių.

Yra daugybė savižudybės būdų. Kai kurios savižudybės, kurių tikslas – šantažas, įvykdo- mos iki galo. Grasinamas, kad nusižudys, žmo- gus bando sukontroliuoti kitą reikšmingą asmenį ir paprastai nusižudo labai žiauriu būdu.

Kitą kraštutinumą sudaro vadinamieji altruisti- niai suicidai, arba savižudybės. Tokios savižu- dybės pasitaiko tarp mirtinai sergančių žmonių, kurie tikisi apsaugoti artimuosius nuo skausmo ir išgelbėti nuo per didelių gydymo ir draudimo išlaidų. Pasitaiko, kad besipriešinantis kareivis nusižudo, kad nebūtų paimtas į nelaisvę ir kan- kinamas neišduotų savo bendražygių.

Visų kitų savižudybių pagrindinė priežastis yra visiška vienatvė ir artimų, šiltų tarpusavio santykių stygius.

Norėčiau, kad šitoje vietoje stabtelėtumėte ir pabandytumėte prisiminti, ar jūs kada nors neturėjote rimto ketinimo nusižudyti?

Dėl kokių priežasčių?

Ar jūs jau buvote suplanavęs, kaip tai įvyk- dysite?

Ar kada nors mintyse, arba iš tikrųjų rašėte atsisveikinimo laišką?

Jeigu taip, tai keletą minučių skirkite tam, kad atgamintute, kas vyko po to. Atkreipkite dė-

mesį į visus dalykus, kuriuos būtumėte praradę per keliolika metų nuo to momento, kai ketinote išeiti iš gyvenimo.

Aš rimtai ketinau nusižudyti, būdama vienuolikos metų. Mano motina susirgo psichine liga ir pateko į sanatoriją kitoje valstijoje. Mane pasiėmė senelis, kurio aš anksčiau nebuvau mačiusi, bet kurį mintyse garbinau. Netikėtai senelis mirė. Man neleido jo aplankyti ligoninėje ir mane buvo apėmęs bejėgiškumas ir beviltiškumas, kai galvojau apie savo gyvenimą. Jeigu aš geriau būčiau išmaniusi savižudybės būdus, tikrai būčiau nusižudžiusi. Vienintelė priemonė, kuria aš galėjau pasinaudoti, buvo nuodai, bet bijojau, kad jie gali nepaveikti, ir man teks kankintis. Laimei, mane išgelbėjo kiti giminės. Paskui mano motina pasveiko ir mes vėl galėjome gyventi drauge. Po to atėjo kupini laimės, juoko, liūdesio ir žavesio laikai, kurių aš vos nepraradau, pasmerkusi save mirčiai.

Moody duomenimis, žmonės, kurie bandė nusižudyti ir buvo atsidūrę arti mirties, patyrė daug nemalonių išgyvenimų, kurių neturėjo žmonės, mirštantys dėl ligos. Paprastai jie patekdamo į nemalonią vadinamąją „limbo“ vietą ir jautė, kad už bausmę turės ilgą čia pasilikti. Tai buvo tarytum bausmė už bandymą pasitraukti per anksti, neįgyvendinus planų. Vyriškis, kuris po žmonos mirties bandė nusišauti ir buvo išgelbėtas, sakė: „Aš patekau į siaubingą vietą. Aš nepatekau ten, kur buvo mano žmona. Ir staiga pamačiau, kokią siaubingą klaidą padariau... Aš pamaniau – norėčiau, kad nebūčiau taip pasielgęs“.

Stebėdamas savo mintis, atsakykite, kas su-laiko jus nuo noro nutraukti savo gyvenimą? Albert Camus teigė, kad yra tik vienas vertas svarstymo filosofinis klausimas – pasakyti „taip“ arba „ne“ gyvenimui, gyventi arba nusižudyti. Kiekvienas iš mūsų kasdien sprendžia šį klausimą.

Dvi būties pusės: gyvenimas ir mirtis

Knygą norėčiau baigti vaizduotės pratimu.
Iš dalies jo dėka ir parašiau šią knygą.

Treji paskutiniai gyvenimo metai

Atkreipkite dėmesį į tai, kaip jūs kvėpuojate ... kaip įkvepiate ir kaip iškvepiate... kuriuos kūno dalys juda kvėpavimo metu... kuriomis kūno dalimis jūs remiatės į grindis, lovą, kėdę ar dar ką nors. Leiskite sau įsivaizduoti, kad kėdė, grindys ar lova lyg prilaiko jus.

Įsivaizduokite, kaip sužinojote, kad jums liko gyventi tik treji metai. Per šiuos metus jūs būsite geros sveikatos... Kokia pati pirmoji jūsų reakcija?... Ar jūs imate planuoti, ką veiksate per šiuos metus? Ar pykstate, kad liko tiek mažai laiko?

Vietoje pykčio ir svarstymų, kad mirštate, nuspręskite, kaip norite pragyventi šiuos trejus paskutinius metus.

Kur jūs norite gyventi?

Su kuo norite gyventi?

Ar norite dirbti?

Ar mokytis?

Po to, kai jūs sukursite šį vaizdinį, palyginkite gyvenimą, kurį įsivaizdavote, su gyvenimu, kurį gyvenate dabar.

Kuo šie gyvenimai panašūs?

Kuo jie skiriasi?

Ar yra tam tikrų intarpų iš įsivaizduojamojo gyvenimo ir ar juos jūs norėtumėte įjungti į savo dabartinį gyvenimą?

Suvokite, kad jūsų prielaida apie mirtį po trejų metų - tai jūsų fantazijos padarinys.

Palikite šią mintį. Išrinkite iš šio pratimo tai, kas tinka jums ir ką jūs norėtumėte įgyvendinti. Užfiksuokite bet kokį įvyki, kuris atrodo jums reikšmingas.

Šį pratimą aš atlikau dar kartą su grupe 1975 m. birželyje, nors prieš tai jau buvau jį dariusi daug kartų. Keletą metų iš eilės kalbėjau, kad ketinu parašyti knygą, bet buvau parašiusi tik kokią tuziną atsitiktinių, tarp savęs nesusijusių puslapių. Atlikdama šį pratimą aiškiai pajutau, kad negaliu numirti anksčiau, negu išdėstysiu popieriuje viską, ko išmokau per ilgus metus dirbdama su žmonėmis. Šie jausmai paskatino mane veikti, ir aš rimtai ėmiausi rašyti knygą, kurią jūs dabar skaitote.

Ar žinojimas, kad gyvenimas turi pabaigą, neskatina jūsų veikti?

Iš anglų kalbos vertė E. Petkutė