



KAIP SUKLIJUOTI SUDAUŽYTĄ ŠIRDĮ?

Skyrybos santykiuose visada yra krizė, įtraukianti daugybę įvairių vidinių procesų ir skirtingų išgyvenimų. Nesvarbu, ar nutrūksta santuoka, ar ilgalaikiai, ar tiesiog trumpai trukę intensyvūs santykiai, visuomet būna sunku. Skirtingai nei stereotipiškai įsivaizduojama, krizę išgyvena ne tik tas, kurį palieka, bet ir tas, kuris priima sprendimą ar iniciatyvą skirtis. Procesas apima daugybę sudėtingų dalykų. Svarbus ne tik pačios skyrybų krizės išgyvenimas, bet ir prisitaikymas pasikeitusioje asmeninio gyvenimo situacijoje, gautų patirčių įvertinimas.

Skyrybų skausmas nėra izoliuotas procesas. Paliečiama ne tik pati pora, jų vaikai, bet taip pat artimieji, draugai, keičiasi jų ratas ir santykiai. Vadinasi, praradimų diapazonas labai išsiplečia. Todėl šios krizinės situacijos neretai yra lyginamos su gedulu po artimo žmogaus netekties. Dažnai kartu keičiasi ir materialinis, socialinis statusas. Tai yra vieni pagrindinių dalykų, kas formuoja stabilumą ir komfortą gyvenime. Kenčia abi pusės, nes pokyčiai ir praradimai abipusiai.

Kaip jau minėta, sudėtinga išverti ne tik jausmus dėl praradimų, bet ir pradėti naują gyvenimo etapą, įtraukiantį naujus scenarijus, taisykles, tradicijas. Dažnai sustiprėja vienatvės, vienišumo jausmas, svarbių dalykų ir žmonių pervertinimas. Tai yra didžiuliai pokyčiai, kurie reikalauja adaptacijos. Bet pirmiausia skausmo išgedėjimas, jo pergyvenimas yra pradinis etapas, kuris negali būti išvengiamas. Itin svarbu kylančius jausmus įvardinti, suprasti, nes kitaip arba jie kartosis sekančiuose santykiuose, arba slopinami kels kitų sunkumų, pavyzdžiui, kūno skausmus ar susirgimus. Suprantama, kai labai skauda, norisi to skausmo kuo greičiau atsikratyti, pabėgti nuo to, jį slopinti. Tačiau tai veikia labai laikinai, nesprendžia problemos iš esmės, todėl sunkumai atsideda arba iš viso trukdo tą skausmą išgyventi ir kurti gyvenimą iš naujo.

Nėra vieno teisingo būdo išgyventi skyrybas. Visų pirma, kalbant apie krizės įveikimą, svarbiausiai rūpintis savimi, savo fizine sveikata – sveikai valgyti, nepamiršti ilsėtis, judėti. Tik fiziškai nenusilpęs organizmas bus pajėgus tvarkytis emociškai. Taip pradedama kurti atsvara tvyrančiam skausmui. Taip pat svarbu vengti kraštutinumų, pavyzdžiui, arba visiškos izoliacijos, arba nepamatuoto pasinėrimo į veiklą siekiant užsimiršti. Kaip ir bet kuriame gedėjimo procese, buvimas su savo jausmais yra reikšminga dalis, tačiau svarbus ir atsitraukimas – nepamiršti duoti sau pertraukų, dalintis su artimais žmonėmis, kartais jausmus išlieti veikloje ar pomėgiuose. Naujų santykių kūrimas iškart po santykių nutraukimo yra rizikingas dalykas, kadangi po skyrybų žmogus yra susitelkęs į save, savo pojūčius ir skausmą, todėl kito žmogaus matymas ir priėmimas yra apsunkintas.

Susiduriant su sunkumais pačiam tvarkytis, visuomet galima kreiptis psichologo pagalbos ar remtis į savitarpio pagalbos grupę.

Rekomenduojama kreiptis:

Šeimos ir asmens saviugdos centras „Bendrakeleiviai“, teikiantis specializuotą kompleksinę pagalbą skyrybas išgyvenantiems ir kitiems šios patirties paliečiams asmenims. Centro komanda padeda įveikti krizes, rūpinasi jų prevencija ir asmens saviugda.

Informaciją parengė Šeškinės poliklinikos medicinos psichologė Roberta Maigienė

Lytinės ir reprodukcinės sveikatos kabinetas, 2018-09-04

