



Kādēļ runāt par nāvi un miršanu?

Baiba Krustiņa

Dzīve kaut kad sākas un ir skaidri zināms – tā kaut kad beigsies. Lai arī *nāve* un *miršana* ir daļa no dzīves, tā ir realitāte par kuru mūsdienu pasaulē bieži izvairāmies domāt un runāt. Tomēr kādu dienu nāves un miršanas pieredzi izdzīvos katrs – tā piemeklēs mums tuvu cilvēku vai mūs pašus.

Aptuveni **10%** cilvēku piedzīvo pēkšņu un negaidītu nāvi, pārējiem miršana ir process, kas būtiski ietekmē gan viņa, gan tuvinieku ikdienu. Jo nesagatavotāki šajā procesā nokļūstam, jo grūtāk palīdzēt sev un sev tuvajiem cilvēkiem.

Sastapšanās ar nāvi un miršanu būtiski maina uzskatus un pārlicības par dzīvi, cilvēkiem un mums pašiem, runāšana par to – palīdz sākt dzīvot pilnvērtīgāku un piepildītāku dzīvi jau tagad.

Attiecības ar nāvi un miršanu ir tikpat unikālas kā katrs no mums. Tās ietekmē mūsu personīgā un ģimenes pieredze, reliģiskās vai garīgās pārlicības, kultūra un tās vēsture, kā arī pašreizējās dzīves situācija.

Interesanti, ka bieži Austrumos par nāvi runā brīvāk, jo tā ir atradusi vietu kultūrā un reliģijā, kur nāve nenožīmē beigas. Tiek uzskatīts – jo rietumnieciskāka kultūra, jo grūtāk cilvēkiem pieņemt, ka novecojam un dzīve pamazām tuvojas beigām. Lai arī nav viegli pieņemt šo faktu, ar katru ieelpu mēs tuvojāmies savai nāvei. Šajā rakstā pamatota ideja, kā runāšana par nāvi un miršanu palīdz mainīt dzīvi jau tagad, kamēr viss šķietami ir kārtībā – esam veseli, mācāmies, strādājam, veidojam ģimenes un nekas acīmredzams netraucē mums priecāties par dzīvi.

Runāšana par nāvi un miršanu mazina bailes (un sabiedrībā pastāvošo stigmatu)

Šveiciešu psihiatrs un filozofs Kārlis Gustavs Jungs uzskatīja, ka cilvēki *baidās no nāves*, jo viņi nespēj pilnvērtīgi pielāgoties savai dzīvei.

Lielākoties izvairīšanās runāt par nāvi un miršanu ir saistīta ar bailēm. Kā to rāda pētījumi, teju puse pieaugušo baidās no nāves. Atklāta saruna par nāvi un miršanu palīdz piekļūt tuvāk savām sajūtām, tās pamanīt, apzināties un mainīt.

Dace Zušmane, kapelāne:

„Savā darbā ar pacientiem, kuriem tuvojas nāves brīdis un ar viņu tuviniekiem novēroju, ka, lai arī medicīniskais slēdziens par drīzas nāves tuvošanos ir izskanējis, tomēr uzsākt sarunu par nāvi ir grūti. Bailes un citas emocijas mēdz būt kompleksas, intensīvas un bieži pretrunīgas. Tām grūti pieskarties un tās izpaust uz āru. Tomēr, lai cik grūti būtu runāt par savām sajūtām, kas bieži iesaista arī kaunu par to, ka vispār jūtam, es ļoti saudzīgā veidā mēģinu iedrošināt iet cauri, nevis apkārt sērošanas procesam. Ja ļaujamies šim ceļojumam un sevi neapslāpējam, tad ar laiku patiesība mūs dziedē un aizved tuvāk sev un citiem.”

Daudzi cilvēki ir pārliecināti, ka vārdu „miris” un „nomirt” izmantošana var otru apbēdināt vai šķist pārlietu skarba, tāpēc viņi izmanto dažādus eifēmismus (*devis uz labākiem medību laukiem, devies aizsaulē, nolīcis karoti, aizgājis un tml.*). Eifēmismi iederas literāros darbos, bet ikdienas dzīvē ***traucē atklātām sarunām*** un neļauj normalizēt nāves tēmu sabiedrībā.

Runāšana par nāvi un miršanu palīdz apjaust vērtības, uzlabo attiecības ar sevi, cilvēkiem un dzīvi

Rinpoče Sogjals ir teicis: „Dzīvi pa īstam novērtēt varam vien tad, kad apzināties tās trauslumu”.

Meklējot noteiktību un drošības sajūtu ikdienā, bieži vien pārvērtējam materiālo lietu (mājoklis, darbs, auto, izglītība un tml.) nozīmi un veltām enerģiju tam, kas dzīves nozīmīgākajos brīžos nemaz vairs nešķiet svarīgs. Paliatīvās aprūpes māsa Bronija Vēra savā grāmatā „Piecas lietas, ko cilvēki visbiežāk nožēlo pirms nāves” apraksta savu pacientu visbiežāk paustās nozēlas – neviena no tā nav materiāla.

Runāšana par nāvi un miršanu, kā arī sava laicīguma pieņemšana palīdz saskatīt patiesi vērtīgās lietas un piešķirt dzīvei garšu jau **tagad**, negaidot dzīves izskaņu. Šīs sarunas veicina izmantot dzīvē dotās iespējas, atraisa **spontanitāti** un ļauj patiesi izdzīvot kā lielākus, tā mazākus notikumus.

Runājot atklāti un apzinoties savu laicīgumu, piešķiram mazāku nozīmi negatīvajiem notikumiem un kļūstam atbildīgāki par saviem pieņemtajiem lēmumiem. Savukārt savu vērtību apjaušana palīdz mums būt godīgākiem pret sevi un līdzcilvēkiem, kā rezultātā uzlabojas savstarpējās attiecības.

Zinta Tiļļa-Zirne, klīniskā psiholoģe:

“Kad pieredzam nepatīkamas emocijas, mēs bieži vien pēc iespējas ātrāk no tām vēlamies atbrīvoties. Tas ir tik cilvēcīgi, vien reizēm izvairīšanās just nepatīkamo aizved mūs prom no tā, kas mums pašiem ir patiesi svarīgs. Apzinot un esot kontaktā ar savām vērtībām, mēs varam saņemt drosmi un rīkoties saskaņā ar tām arī brīžos, kad jūtamies vieglāk ievainojami.”

Nāves priekšā mēs visi esam vienlīdzīgi, tā ir būtiska un neizbēgama dzīves pieredze. Izvairoties runāt par nāvi un miršanu, mēs liedzam sev iespēju šo domu pieņemt un dzīvot ar *pilnu jaudu*.

Tikai no mums pašiem ir atkarīgs, cik gatavi būsīm, kad saskarsimies ar nāvi un miršanu, vai dzīvosim sevi mānot un izvairoties, vai tomēr būsīm gatavi pieņemt savas bailes un būt patiesi pret sevi un sev tuvajiem.

Tikai no mums pašiem ir atkarīgs, cik gatavi būsīm, kad saskarsimies ar nāvi un miršanu, vai dzīvosim sevi mānot un izvairoties, vai tomēr pieņemsim savas bailes un būsīm patiesi pret sevi un sev tuvajiem.

Runāšana par nāvi un miršanu palīdz mainīties un sākt dzīvot pilnvērtīgāk jau šodien!

Rakstot, iedvesmojos no grāmatām:

- Atuls Gavande „Būt mirstīgam”
- Bronija Vēra „Piecas lietas, ko cilvēki visbiežāk nožēlo pirms nāves”
- Elizabete Kiblere Rosa un Deivids Keslers „Mierinājums”
- Elizabete Kiblere Rosa „Aizejot”
- Sogjals Rinpoče „Tibetas dzīvo un mirušo grāmata”