

HIDHËRIMI

NGA

HUMBJA

(9)

Hidhërimi nga humbja

Ecja, biseda dhe vallëzimi pothuajse gjithmonë janë konsideruar si lëvizje të jashtëzakonshme përderisa, natyrisht, nuk jeni në gjendje t'ju kryeni ato.

Në fund të kësaj broshure do të gjeni një fjalorth për termat të cilat janë të nevojshme për të kuptuar procesin e hidhërimit. Fjalorthi përmban shpjegime të hollësishme për shprehjet në tekst të cilat janë të shoqëruara me pictogram, me një qelq të vogël zmadhues.

Në trup të paralizuar, I cili nuk lëviz më ashtu siç lëvizte më parë, personi me dëmtim të palcës kurrizore është i privuar nga mënyra e zakonshme e jetës së tij/saj. Personi me dëmtim të palcës kurrizore duhet të mësojë të jetojë ndryshe pa ndonjë përgatitje të posaçme.

Paraplegjia ose kuadriplegjia mund të ketë ngjarë në kohë të funit ose mund të jetë kronike, rezultat i traumas ose sëmundjes progressive (përparuese). Si në rastin e të gjitha situatave ekstreme, edhe këtu nuk ekzistojnë kurse të cilat ju përgatisin të kaloni nëpër këtë përvojë ose të vazhdoni me një stil të ri të jetës. Kjo shtynë personin në procesin e rehabilitimit i cili është fizik, psikologjik dhe social.

Edhe pse për dëmtimin fizik mund të ketë shpjegim mjekësor, mjaft e vështirë mund të jetë shpjegimi i natyrës së dëmtimeve të padukshme të cilat shfaqen kur është e thyer bota e brendshme. Me kalimin e viteve, Carol dhe Mario kanë mësuar të njohin këtë realitet dhe ta emërojnë atë.

.....

Njiheni me Carolin

“Jam 33 vjeçare, tani më dy vjete jam martuar dhe kam vajzë 9 vjeçare, Jessican. Për momentin jamë në muajin e pestë të shtatzanisë. Punoj në bibliotekë dy here në javë, ashtu siç punoja edhe më parë. Jeta ime është ashtu siç e imagjinoja të jetë: gjithmonë ëndërroja të martohem dhe të kemë tre ose katër fëmijë. Sot, unë jamë rimartuar, kam shtëpi dhe, së shpejti, fëmijun e dytë. Asnjëherë nuk e kam paramenduar se do të përjetoja shtatzaninë e dytë në karrocë. Jam “para” që në moshën 26 vjeçare si rezultat i aksidentit automobilistik. Kjo është gjëja më e vështirë që ndonjëherë më ka ndodhur megjithëse para Jessicas kam pasuar dy dështime. Njëjtë sikur edhe Mario, në “karige” qëndroj tanimë shtatë vite. Për momentin, kënaqësia ime më e madhe është të qenët shtatzëne pas heqjes dorë nga shpresa për të pasur fëmijë tjetër”.

.....

Njiheni me Marion

“Jam 33 vjeçar, i pamartuar dhe nuk kam fëmijë. Tani një vit, jetoj në një apartament, për herë të parë i vetëm në jetën time. Për mua kjo është një arritje, jo vetëm pse jam “kuad” tanimë shtatë vite, por më shumë pse asnjëherë nuk kam jetuar vetëm. Kur kam pasur aksidentin unë ende jetoja me nënën time. Babai im vdiq papritmas dy vite para se të merrja përsipër biznesin e tij. Duke ndjekur hapat e tij, kam punuar pareshtur dhe relaksohesha duke mare ndonjë birrë. Asnjëherë nuk mora të lire ndonjë të diel ose madje të kemë ndonjë të dashur të përhershme ose kohë për familjen time. Asnjëherë nuk kam pasur kohë të ndaloj dhe t’I parashtrij ndonjë pyetje vetes. Një nga vështirësitë më të mëdha që kisha pas aksidentit ishte problemi me alkoolin. Tani kur nuk jam I dehur, gjërat shkojnë më mirë. Sot, jam krenar që mund të jetoj pa “thyerje” e kjo do të thotë pa alkool. Me sinqeritet mund të them se kam punuar me orar të plotë për të filluar të ndihem plotësisht I pavarur.

Trupat e Marios dhe Carolit ishin të lënduar. Ky lëndim i trupit gjithashtu ka depërtuar në thellësi të qenies së tyre. Kudo që ato të ndërmerrenin ndonjë udhëtim, ata janë bërë të gjelbërt nga zilia, të kuq nga zemërimi dhe të zi nga dëshpërimi. Mund të thuhet se ata kanë ardhur në kontaktat të afërt me shpirtin njerëzor që ngjyros jetët tona: **emocionet tona.**

.....

Trupi dhe emocionet

Kur çregullohet funksionimi normal i sistemit nervor si pasojë e dëmtimit të palcës kurrizore, shkaktohet një përmbysje në jetën emocionale. “Një kohë të gjatë, unë nuk kuptova asgjë nga kjo, edhe pse ndjeva se diçka po ndodhte”, përkujton Mario.

Ne nuk jemi gjithmonë të vetëdijshëm për emocionet tona megjithëse trupat tonë vazhdimisht reflektojnë atë çka ndodh brenda. Frika bën që zemra jonë të rrahë më shpejtë dhe lëkura jonë të ndryshojë ngjyrën. Kënaqësia bën që trupi të ndjehet më i lehtë. Marrëdhënia midis trupit dhe emocioneve gjithashtu shfaqet në mënyrë spontane në gjuhën e përditshmërisë. Shpesh dëgjojmë dikë duke thënë “zemra ime është e thyer”, ose “kam çekan- në fyt” dhe veni re se si dikush “ flet nga zemra”. Njerëzit mund të shfrytëzojnë trupat e tyre për të kuptuar dhe të shfrytëzuar përparësinë e pasurisë së tyre emocionale si dhe të ballafaqohen me dhe reagojnë në mënyrë adekuate ndaj ngjarjeve të ndryshme në jetën e tyre. Konkretisht, kjo është mënyra se si ne trajtojmë emocionet tona të cilat mund ta ndriçojnë ose erësojnë jetën tonë të përditshme. Harmonizimi me emocionet reale na ndihmon të kuptojmë mekanizmat e mbështetjes njerëzore për vuajtjet pas humbjes.

Humbjet të cilat ne pësojmë në jetë, shtypin emocionet tona. Për një person, një anulim i papritur i një udhëtimi të pritur për një kohë të gjatë, mund të nxjerr në pah miksturën e dëshpërimit dhe mërzitjes për disa ditë. Për tjetrin, hidhërimi rezulton nga të qenët i tradhëtuar nga shoku i ngushtë. Humbja e punës gjithashtu mund të ketë ndikim në

ndjenjën tuaj të sigurisë. Çdo individ, në mënyrë të veçantë, trajton këto humbje përmes një sasive emocionesh që ndjekin kursin e tyre në trup, pa pasur nevojë të ndjehen nga ai.

Vështirësitë e lidhura me humbjen fizike shkaktojnë emocione të fuqishme, të cilat lidhjen midis trupit dhe emocioneve e bëjnë më evidente. Carol dhe Mario, çdonjëri këtë e zbuloi në mënyrë të vet. Eksperienca i mësoi ata se nuk ekzistojnë emocione të mira ose të këqia të cilat mund të jenë të përshtatshme, të papërshtatshme, intenzive, të moderuara, të njohura ose që befasojnë. Caroli thotë: “U mbusha plot hidhërim se unë nuk mund të bëj asgjë tjetër: jam plotësisht e paralizuar!” Ose, emocionet vështirë mund të dalin në sipërfaqe. Mario mban mend dy vitet e para pas aksidentit të tij, kur ai shpesh përsëriste: “Unë me të vërtetë nuk e di çka po ndodh por, gjërat nuk shkojnë mirë!” humbja e funksionit fizik dhe domosdoshmëria e riorganizimit të jetës suaj rreth trupit i cili nuk mund më të përgjigjet ashtu si më parë, kërkon zgjuarsin më të madhe për tu adaptuar dhe mësuar. Brenda po të njëjtit trup i cili është bërë burim i pasigurisë, duhet të rindërtohet siguri e re fizike dhe stabilitet emocional. Caroli e thotë këtë shumë mirë, “shtylla ime kurrizore ishte e thyer, por gjithashtu edhe shpirti im. Kuptova se rrugën që ndoqa pas aksidentit nuk ishte edhe aq e gabuar. Unë madje do të themë edhe atë se këto ishin hapa të domosdoshëm që duhej të ndërmerreshin”. Caroli shpjegon procesin e hidhërimit.

.....

Proçesi i hidhërimit: hapat e domosdoshëm drejt një balanci të ri

Shprehja “proçesi i hidhërimit” i referohet emocioneve të përjetuara pas humbjes së dikujt ose diçkaje e cila ka rëndësi të veçantë për ne. Hidhërimi gjithashtu vë në dukje procesin e përshtatjes për humbjet e ndryshme të cilat lindin në kohë të ndryshme të jetës sonë. Të gjithë ne në jetë kemi përjetuar hidhërimin, dhe të gjithë ne kemi përjetuar provë të rëndë të humbjes në mënyra të ndryshme. Kjo shpjegon pse proçesi i pikëllimit ishte i ndryshëm për Carolin dhe Marion, për shkak të personaliteteve të tyre përkatëse dhe përvojave në jetë që çdonjëri prej tyre ka pasur të cilat i kishin bërë ato individë unikë.

Çdo hidhërim nuk shkakton çregullim të njëjtë të balancit. Kohëzgjatja dhe intenziteti i emocioneve të përjetuara ndryshojnë në pajtim me rëndësinë e asaj që është humbur. Për shkak të ashpërsisë së tij dëmtimi i palcës kurrizore flak çdo aspekt të individit në disbalanc të thellë. Mjaft ngjajshëm me procesin natyror të vragës (shenjës) e cila shkaktohet pas lëndimit fizik, proçesi i hidhërimit nxit vendosjen e balancit emocional të personit i cili ka pësuar humbjen.

Proçesi i hidhërimit: proçesi i identifikueshëm

Përkundrejt reaksioneve individuale për humbjet e funksionit motor dhe/ose ndjeshmërisë në disa pjesë të trupit, është e mundur të veçojmë, në përgjithësi, fazat nëpër të cilat kalon personi në procesin e pikëllimit. Shërimi që pason pas humbjes mund të grupohet në tre

faza. Mbani mend se fazat e tilla nuk ndodhin gjithmonë me të njëjtën rradhitje. Mario duhet të pajtohet që procesi i hidhërimit është dinamik, e kjo do të thotë, me sa duket, vjen dhe shkon dhe është i shënuar (shquar) nga ngjarjet që riaktivizojnë vuajtjen. Mario mban mend këtë:

“Atë natë, shokët e mi më morën jashtë, për herë të parë pas aksidentit, dhe ne vendosëm të shkojmë në bar ashtu siç ishim mësuar të bënim më parë. Kur arritëm atje, veç kisha pirë disa bira. Pas dy birave të tjera, kundërmimi i urnës më perkujtoi atë që kisha harruar për “kateterizimin” isha aq i turpëruar, dëshiroja të humbasi dhe madje nuk munda as të mëshehem në lavanteri pasi që nuk ishte e përshtatshme! Ndjehesha i dekurajuar deri në fund të javës pavarësisht se fitova një kontratë të leverdisshme në punë. Midis nesh, mund t’ju them se kurrë më nuk jam kthyer në bar!”

Shembulli i Marios ilustron gjithashtu si fazat e procesit të hidhërimit përputhen me “gjendjen e qenies” të cilat janë sajuar nga ndjenjat dhe emocionet të cilat ndonjëherë janë konfuze dhe të egzagjeruara (acaruara). Për Marion, diskurajimi e bëri të ndjehej sikur ai ishte duke u kthyer prapa dhe e bëri të harojë të gjitha përparimet që kishte bërë deri atëherë. Duke njohur fazat e procesit të hidhërimit, e perkujtuan si disa përparësi shpesh janë të paperceptueshme.

Faza e parë e procesit të hidhërimit

- **Shoku**
- **Mospranimi**
- **Anestezioni/mpirja**
- **Mohimi**

Faza e parë e këtij procesi i korespondon periudhës së “shokut” ose fazës “akute”. Individit shpesh kur ndeshet me ngjarjen ndjen mpirje; ndjeshmëria emocionale është e bllokuar, madje e ngrirë. Kjo ndodh gjatë fazës së shokut në të cilën ndjehet faza e konfuzionit. Në një moment perceptimi i realitetit turbullohet dhe bota e emocioneve paralizohet.

Më vonë, Carol lehtë mund të identifikonte momentin e “shokut”: “Në ambulancë, mjeku ishte duke folur për masat e nevojshme emergjente me qëllim të shmangies së gjendjes sime të acuar. Para humbjes së vetëdijes, dëgjova grupin mjekësor të thoshte se shtylla ime kurrizore mund të ishte e dëmtuar dhe se nuk kishte shpresë për këmbët e mia. Dëgjova, kuptova, por nuk ndjeva asgjë. Madje kisha edhe impresionin se ata flisnin për dikend tjetër. Isha i ngrirë nga brenda. Mbete “nën anestezion për disa ditë”.

Gjatë kësaj faze, energjia e individit shpenzohet për të minimizuar ose shmangur ndikimin e ngjarjes dhe/ose rëndësinë e tij. Gjatë kësaj periudhe, mohimi dhe mospranimi bëhen mekanizëm i zgjedhur për mbrojtje. Në të vërtetë, ato janë mekanizma për të mbijetuar të cilat na mundësojnë të ndjejmë vetëm atë që ne jemi në gjendje të tolerojmë nga realiteti i ri, kështu që ne mund të vazhdojmë jetën pa mposhtur plotësisht vuajtjen.

Duke shfrytëzuar këtë mekanizëm një kohë vuajtja shpjen që individi të humbë ndjeshmërinë, duke i pamundësuar në këtë mënyrë ndjenjën e kënaqësisë ose përfitimit që mund të përfshijë atë. Fshehja e vetes suaj në këtë fazë mund t'ju kushtojë nëse kjo zgjat shumë pasi që të ketë përfunduar incidenti i dhimbshëm. Kjo është e ngjajshme me shfrytëzimin e kolonës më të përshtatshme për të hyrë në rrugën kryesore e cili duhej të ishte e rezervuar vetëm për raste urgjente.

Mario ishte kapur në këtë kurth. “Vetëm për shkak se unë jam në spital nuk do të thotë se nuk duhet të përfilli biznesin e kompanisë”, i tha ai vetes. Shfaqja e plagës nga presioni në regjionin koksigeal pengonte shetitjen e tij të tërbuar dhe e detyroi atë në regjim shtrati për disa javë. “Në të vërtetë, unë luaja lojën e të qenit super-Mario”. Unë i thashë gjithkujt, madje edhe të dashurës sime se të qenit i penguar në këtë mënyrë nuk ishte gjë edhe aq e keqe meqenëse më detyroi të marr pushim! Nuk u ankova shumë për këtë, për shërimin tim kujdeseshin infermiere të bukura. Isha mjaft i sigurtë (i vendosur) në natyrën (karaktrin) tim dhe bëja gjithçka për të dalë nga situata e keqe. Vura re se gjatë këtyrë ditëve nuk më ndodhnin gjëra të mira. Luftoja realitetin e ashpër (vrazhdë)të humbjeve të mija aq shumë sa madje nuk isha i vetëdijëshëm për përpjekjet të cilat i kishte bërë motra ime për të shpëtuar kompaninë nga bankrotimi. Në të njëjtën mënyrë, nuk shfrytëzoza rastin e pranisë së shokut tim të mirë i cili kohën e pushimit të tij e kishte shfrytëzuar për të më ndihmuar. Gjatë gjithë kësaj periudhe, kisha ndjenjë të çuditshme të mos qenit i “qetë” me të!”

Të ofruarit vetes suaj hapësirë për ndjenja dhe emocione të këndëshme mund të forcojë ndjenjën e të qenit i gjallë dhe të nxisë (ushqejë) shpresën t'ju mbështesë gjatë periudhës së hidhërimit cila karakterizohet me stres të ritur dhe shterim të energjisë. Refuzimi zakonisht i lëshon vendin shtypjes (brençës) së pamëshirshme të realitetit fizik. Bëhet e qartë se është e nevojshme karroca, se lëkura është më fragjile pasiqë zvogëlohet qarkullimi i gjakut , se ju duhet të kujdeseni për higjienën personale pasiqë fshikëza urinare dhe/ose zorrët nuk funksionojnë si më parë. “Jeta bëhet më pak e përshtatshme”, thotë Mario, “dyert, trotualet, toaletet, kishat, restorantet që ndodhen në afërsi, shitorja në qoshe si dhe shitoret e mëdha, autobusi, metroja, pijetoret, kodrat për skijim, sallonet për ondulim, dentisti dhe, ende më vështirë, apartamenti i shokut tim. Kur u paralizova, bota rreth meje u bllokua”.

.....

Faza e dytë e procesit të hidhërimit

- *Vetëdijësimi për humbjen e përhershme*
- *Disbalanci*
- *Trazirë emocionale: hidhërim, fajsim, turp, protest, tërbim dhe depresion.*
- *Disorganizim*
- *Ndjenjë e panikut, humbje e kontrollit mbi fatin e vet*
- *Rritje e numrit të ëndërave dhe anktheve*
- *Tërheqje, izolim*

Faza e dytë e procesit të hidhërimit është faza e “humbjes së balancit” ku emocionet të cilat kanë qenë të ngrira (bllokuara) gjatë fazës së “shokut” çlirohen. Në këtë kohë “të kuptuarit e humbjes së përhershme” bëhet ndjenjë e dhimbshme. Ashpërsia e dhimbjes së përjetuar mund të japë përshtypjen e kontrollit të humbur.

Caroli kujton: “Gjatë dimrit të parë pas aksidentit tim përfundimisht u bëra më komunikuese. Kjo nuk ndodhi krejt papritmas, dy javë me rradhë kam pasur ankthe gjatë natës nga të cilat zgjohesha duke u dridhur. Nuk dëshiroja të kthehesha në gjumë nga frika se mos të kisha po të njëjtën ëndër të mallkuar. E pashë veten duke rrëshqitur në akull në një liqen të mrekullueshëm sikur konkuroja. Papritmas, akulli u shkri dhe e pashë veten se si mbytem. Kur u zgjova unë isha duke bërë titur. Isha zgjuar por nuk mund të lëvizja këmbët. Të kuptuarit se unë nuk do të mund t’i ndiej më ato do të thoshte se unë nuk do të isha në gjendje të ecja përsëri. Pas asaj, ndërpreva të konsumoj ushqim. Madje refuzova të shkoj në trajtim (shërim) për një javë. Të gjithë kohën e kaloja duke qarë dhe fjetur. Nuk dëshiroja të shoh kërkend, madje as bijën time. I thashë vetes se do të ishte mire që ajo të mësohej të jetonte pa mua meqenëse unë nuk mund të tejkaloja këtë; jeta ime kishte përfunduar. Jessica kishte nevojë për nënë të vërtetë (të shëndoshë) dhe jo për nënë të hendikepuar. Aksidenti ishte faj I imi; nëse do të kisha mundur të bindi të dashurim tim të shkonte në rrugë tjetër, ndoshta kjo nuk do të kishte ndodhur. Pse pikërisht unë! Çfarë të keqe kam bërë për të merituar një denim të këtillë? Ishte shumë, nuk mund ta pranoja këtë...Isha me të vërtetë, në plehërishte!

Sasia e emocioneve të dhimbshme e shprehur nga Carol demonstroi këtë fazë të dytë të procesit të hidhërimit. Në atë moment dhimbja është shumë e fuqishme kështuqë personi lufton me ndjenjën e pashpresës, humb besimin në aftësitë e tij dhe zhytet në dëshpërim të thellë. Të shpeshta janë rastet kur personi ndihet pa ndihmë, që do të thotë, nuk është në gjendje të kujdeset për veten e tij ose saj duke marrë përgjegjësinë e vuajtjes së tyre.

Në këtë moment personi në fjalë ka nevojë që nga mjedisi që e rrethon atë të ketë parasyshë rrezikun nga tërheqja që I kërcënohet ta gllabërojë atë. Duhet të theksohet se familja dhe miqtë mund të ndjehen të pazotë ose jo të përshtatshëm kur ndeshen me vuajtje kaq të mëdha të personit të hidhëruar. Ata dëshirojnë që dhimbja e tjetrit të humbiste sa më shpejt që të ishte e mundur. Prindërit e Carolit në mënyrën e tyre u munduan të inkurajojnë atë: “Ju duhet të pranoni se çka ju ka ndodhur dhe të ndryshoni idetë e juaja.” Carol gjithashtu kujton si disa miq shmangnin temën e frikës ose riaktivizimin e intenzitetit të dhimbjes.

Meqenëse të dashurit tuaj ndonjë herë mund të ndihen të mbyllur dhe të mbingarkuar me dhimbjen, këtu mund të ndihmojë kërkimi i ndihmës nga jashtë nga një person burimor. Ky person mund të inkurajojë të shprehurit e hidhërimit për të ndihmuar në këtë mënyrë çlirimin nga emocionet e dhimbjes, që shterin energjinë. Emocione normale por të vështira, siç është për shembull hidhërimi, faji, tërbimi, dëshpërimi dhe dhimbja ofrojnë çlirim, dëgjim. Përkundrajt dhimbjes që lidhet me procesin e hidhërimit, me rëndësi është të mbahet mend që kjo është një periudhë e përshtatjes e cila avancojnë përkurimin personale.

Caroli reagoi pas konsultimit me personin burimor. Përmes shprehjes së qartë të stresit në një ambient dhe kontekst adekuat, ajo ishte në gjendje të rizbulojë shkathtësitë personale brenda saj dhe të ndryshojë mënyrën e të kuptuarit të saj në diçka më reale. Dhimbja për të mbeti e papranueshme dhe ajo vuajti mjaft nga ajo, por ajo mbeti një nënë e dashur dhe e ndërgjegjshme. “Kur në një farë mënyre i zgjodha të gjitha, kisha më shumë energji të shkoja përpara; kisha arësye për të jetuar, bijën time.”

Për shkaqe të ndryshme, disa njerëz mund t’ia dalin mbanë të shmangin emocionet e dhimbshme të shkaktuara nga humbja. Për të “mpirë” dhimbjen e tij, qoftë për më mirë ose më keq, Mario nuk kishte kujtime të qarta nga kjo periudhë, meqenëse alkooli e zgjati fazën e mpirjes në të cilën ai ndodhej pas aksidentit.

Faza e tretë e procesit të hidhërimit

- ***Rindërtimi i identitetit tuaj***
- ***Riorganizimi i jetës dhe rolit tuaj në shoqëri***
- ***Rishqyrtimi i marrëdhënies suaj me rrethin.***

Si shtesë e periudhës së “shokut” dhe “disbalancit” është faza e tretë e procesit të hidhërimit: “faza e riorganizimit.” Gjatë kësaj periudhe, personi rregullisht përjeton çaste të vuajtjes (hidhërimit), sidoqoftë, megjithëse emocionet e tilla të ndërfutura ende mund të jenë prezente, ato janë më të dobëta dhe më të rralla. Mund të thuhet se personi mund të jetojë me humbjen, të “veprojë.” Përkundrejt emocioneve të tilla të cilat kanë mbetur nga faza e mëparshme, faza e “riorganizimit” I koresponon kontrollit më të mirë mbi jetën e vetë personit në fjalë dhe rindërtimit të identitetit të tij. Gjithashtu mund të vërehet emergjenca për shkathtësi të reja personale.

“Unë jam tip “spic dhe span” në shtëpi dhe kjo gjë nuk është ndryshuar aspak, më besoni! Atë ditë, kishte shtrëngatë dëbore dhe unë përfundova I mbuluar nga dëbora që nga koka e deri në këmbë, duke përfshirë edhe karrigen, në hyrje të kuzhinës. Nuk kisha ndërmend të ndot asgjë. Isha shumë i dekurajuar. Ndjehesha I zënë në grackë! Ishte njëjtë sikurse, në atë moment, përmbledhja e jetës sime ishte reduktuar në madhësinë e tepihut të kuzhinës. Kjo më bëri të më shfaqen disa emocione të dhimbshme për të cilat mendoja se I kam lënë pas meje. Në po atë moment cingëroi telefoni, dhe çka është mbi të gjitha, dëgjova bijën time të thoshte: a mund të thërrisni më vonë nëna ime është duke u tharë mbi qilim. Pasi lëshoi dëgjuesen, më habiti kur mjaft e qetë më pyeti , “çka ka për darkë?” për të, asgjë nuk kishte ndryshuar. Atë natë më vonë, pasi që ndihmova Jesicën të kryente detyrat e shtëpisë, u ula t’I bëj një fustan të bukur. Kush do të thoshte se një ditë unë do të kisha durimin, dëshirën ose talentin të qepja?

Përderisa Caroli zbulonte shkathtësitë e reja, Mario bëhej I vetëdijshëm për diç tjetër: dhimbja e vjetër me të cilën nuk ishte ballafaquar do të shfaqej përsëri.

“Kur ‘rashë në karrocë’ nuk qava.. nuk ndjeva asgjë dhe mendoja se nuk do të ndjej asgjë nëse çdo ditë vazhdoj të konsumoj alkool. Gjatë përmirësimit të shëndetit, pas

transplantimit të lëkurës në plagën e cila ishte keqësuar, u zemërova me veten ngaqë kisha përfunduar me problemin e madh e të pasurit plagë nga presioni. Ndjeja madhësinë e dështimit tim në jetë dhe kjo ishte kështu meqenëse gjeta veten time duke u ballafaquar me dhimbjen. Më e keqja nga të gjitha ishte se babai im vdiq dy vite para aksidentit tim. Ai vdiq papritmas derisa ishte duke punuar. Në atë kohë nuk derdha lotë. Përveç kësaj, nuk mbaj mend kur kam qarë për herë të fundit. Dhe një ditë, kjo gjë ndodhi në përfundim të filmit E.T. të cilin isha duke e parë për herë të tretë. Shpërtheva në vaj duke mos e ditur mirë arsyen pse qaja. Isha i befasuar meqenëse pas kësaj ndjehesha i çliruar. Me këtë nuk i ktheva as duart e as këmbët e mija, por kjo më dha fuqinë të mundohem të ndërpres konsumimin e alkoolit. Mendjekthjelltësia më ndihmoi të mar një sasi të caktuar të kontrollit mbi jetën time. Kjo është diçka e re për mua. Mendoj se babai im sot do të ishte i befasuar dhe do të krenohet me mua”.

Ndonjëherë, hidhërimi I pazgjidhur për të cilin ne mendojmë se ka kaluar përgjithmonë rishfaqet në të njëjtën kohë si humbja e momentit. Të gjitha emocionet tona të grumbulluara gjatë viteve mund të rishfaqen dhe të zmadhojnë reagimin ndaj dhimbjes. Kjo është shkaku pse shpesh është e dobishme që të shqyrtoni historinë tuaj personale dhe të kontrolloni se si ia keni dale mbanë me hidhërimin e fundit.

Humbja fizike tani mund të ringjallë hidhërimin për humbjet e tjera, si dhe shpresat dhe planet e dështuara për të ardhmen. Brenda realitetit të çdo trupi, nocioni I kohës është I ndryshëm dhe procesi normal I evoluimit fizik përshejtohet. Realiteti mbi moshën, sëmundjen dhe vdekjen bëhen shqetësim kryesor, megjithëse ato në shumicën e njerëzve nuk janë kryesore. Trupi ynë I ndryshuar në mënyrë torturuese na përkujton për brishtësinë(thyesmërinë) e jetës sonë dhe kufizimet e krijesave njerëzore. Pavarësisht se nuk I kemi përcjellur ata çdo ditë që nga paralizimi I tyre, ne dime se Caroli dhe Mario tani janë pjesë e jetës të cilën ato nuk kishin mundur ta parashikonin. Çdo njëri prej tyre, në mënyrë të vet kishte kuptuar domethënien e fjalës “fatkeqësi.” Çdonjëri në pajtueshmëri me historinë e tyre personale dhe begatinë e rrethit të tyre shoqëror, kanë provuar kurajon për të jetuar.

.....

Puna në fazen e procesit të hidhërimit: trupi gjatë ditës

Meqenëse trupi është dëmtuar, ndodhin ndryshime të tjera. Dëmtimi që ka pësuar trupi vepron si nxitës i cili hap universin e brendshëm brenda individit. Brenda këtij universi janë resurset dhe potencialet kreative të cilat do ta bëjnë të aftë personin të ndryshojë mënyrën e të kuptuarit të trupit e tij. Në realitet, puna gjatë hidhërimit do të bëhet përmes të jetuarit çdo ditë me trupin dhe ballafaqimit me kërkesat e reja.

Përmes punës gjatë hidhërimit te tyre, Carol dhe Mario kanë parë se disa aspekte të jetës së tyre janë ndryshuar kurse të tjerat jo. Për shembull, Carol ishte në gjendje të kthehet në punën e saj të vjetër në bibliotekë. Një nga problemet që lidhen me kthimin e saj ishte zëvendësimi i takave të saj të larta me këpucë më të përshtatshme për përdorimin e karrocës. Për Marion, pas një mëdyshje të tij serioze, ai zbuloi se ka talent për të administruar dhe, veçanërisht, sharmi i tij me zonjat ende ishte i pacënuar. Përpjekja e

tyre e përditshme bëri të mundur fuqizimin e rolit të tyre në shoqëri dhe krijimin e qëllimeve të tjera në jetën e tyre sociale dhe profesionale.

Përveç vullnetit të tyre të fuqishëm, kishte edhe disa raste pa rrugëdalje. Caroli kuptoi këtë kur vuri re se ajo shumë shpejt kishte hequr dorë për të pasur fëmijë. Meqenëse ajo kishte vështirësi për të jetuar brenda kufizimeve të reja, ajo kishte gjeneralizuar shtrirjen e paaftësisë së saj. Ajo kishte nënvlerësuar aftësitë e saja dhe kishte tentuar të mbrojtë së tepërmi veten e saj. Vetëm atëherë ajo vuri re se “i dashuri” i saj të cilin ajo kishte takuar gjatë kësaj periudhe ishte i interesuar më shumë për kompenzimin që i takonte asaj nga kompania e sigurimit se sa për të.

Mario, për pjesën e tij, u zu në kurthin e “modeli kuad”. Ai gjithmonë kishte gëzuar komplimente për dukjen e tij fizike dhe kishte shpresuar se do të vazhdonte me çdo kusht. Mburrja me pamjen e trupit të tij gjithmonë kishte qenë thelbësore për vetë-imazhin e tij dhe vlerësimin e tij. Për të kompenzuar këtë, ai spontanisht kishte vazhduar të përpiqet si më parë. Mungesa e suksesit të tij dhe pamundësia për të kuptuar çka kishte bërë e shtyri atë të konsumonte edhe më shumë alkoolin. Përfundimisht ai u bë i varur nga akooli. Ai duhej t’i parashtronte vetes disa pyetje serioze për rëndësinë që ai i kushtonte pamjes së trupit të tij deri tani. Në njërin anë, ai kishte bërë aq shumë për tu kujdesur për trupin e tij, ndërsa në anën tjetër, ai kishte lënë mbas dore atë duke konsumuar tepër alkoolin.

Ballafaqimi me kundërshtimet e tilla e detyroi atë të rivlerësonte brishtësinë (dobësinë) e vetë-respektit që shpënin te modeli i paaritshëm kuad, i “super Mario”. Reaksion tjetër i rrezikshëm mund të ishte të bëhej “Mario i vogël i mjerë”, plotësisht i deprimuar. Nga dy imazhet , më e vështira ishte të pajtohej të jetonte me atë që ishte. Kjo atij i ndihmoi të kuptojë se shprehja e emocioneve nuk ishte shenjë e dobësisë por shenjë e kontrollimit të shëndoshë të dhimbjes. Gjithashtu, duke zbuluar nevojën e tij për përkrahje nga të tjerët për ta ndihmuar atë në vështirësinë e tij, ai ishte në gjendje të anashkalojë kurthin e izolimit.

Duke u ballafaquar me vështirësitë që hasen në jetën e përditshme, Mario dhe Carol kishin kuptuar se ato janë normalë kur kanë emocione të cilat duken se janë të tepërta. Me kohë, të dy duhej të mësonin të jenë të kujdesshëm me veten e tyre kur vet-respekti i tyre ishte thellë i lënduar (dëmtuar). Ata mësuuan të mos e paaftësojnë veten e tyre.

Përderisa jetonin realitetin e tyre të ri “ të imponuar” ata filluan të venin në pyetje kapacitetin për mbijetesë. “Si isha në gjendje të mbijetoja të gjithën? Pyetje të tjera që kanë të bëjnë me ardhmërinë e tyre si grua ose si burë : “A mund të kemë ende fëmijë? A mundet një grua ende të më dëshirojë? Disa pyetje kishin të bëjnë me funksionimin fiziologjik të tyre: “A jam normal? A ju ndodh kjo gjë edhe të tjerëve gjithashtu? Dhe në fund të procesit të hidhërimit: “A është e mundur të pranoj një ditë të këtille?

Parashtrimi i pyetjeve dhe kërkimi i përgjigjeve reflekton procesin e brendshëm të të mësuarit që zë vend te çdonjeri disa herë pa vetëdije. Me kalimin e kohës, disa pyetje mund të bëhen më të qarta kurse të tjerat të mbeten pa përgjigje.

Deri më sot, Carolin dhe Mario ende nuk besojnë se aksidenti i cili shkaktoi paaftësinë e tyre ka ndonjë kuptim. Në vend të kësaj, ata pranojnë që “mënyra si ne kemi jetuar që nga aksidenti ka kuptim”.

Mario dhe Caroli nuk mund të ecin më. Ata nuk mund të çohen në këmbë dhe të vallëzojnë siç bënin para aksidentit. Më parë ata nuk ishin të vetëdijshëm, si të gjithë në të tjerët, për kënaqësinë e këtyre lëvizjeve spontane të trupit. Brenda kufizimeve të imponuara ata zbuluan aftësi të tjera. Përmes kësaj ato edhe një herë bëhen të hapur ndaj jetës.

Krahas anatomisë dhe fiziologjisë, krahas funksionit motor dhe ndjesisë së ndryshuar, në trupat dhe lëvizjet e tilla ekziston guximi (kurajoja), dhe intelegjenca e të gjitha formave të aftësisë për të cilat as kishin ëndëruar më parë.

Fjalorth

Trupi: dallimi midis “të pasurit trup” dhe “të qenët në trup” shënon kalimin kryesor (qenësor) në punë përmes procesit të hidhërimit.

Këshillues i rehabilitimit: barazvlerësi (personi) i cili dëgjon me interesim, kjo do të thotë që, ai ose ajo është dikush i/e cili/a ka kaluar rrugën nëpër të cilën ju duhet të kaloni tani. Këshilluesi është person me dëmtim të palcës së kurrizit që ka përjetuar dhembje të madhe (ankth) që ju mbërthen edhe juve dhe i/e cili ka punuar përmes fatkeqësisë së vet për të rizbuluar qetësinë (kthjelltësinë), në po të njëjtën mënyrë siç mund ta bëni edhe ju.

Potenciali krijues: burimet tona të brendshme aktivohen kur nga ne kërkojnë të shohim ose të mendojmë në mënyrë të ndryshme për diçka që është e njohur për ne dhe ne kurrë nuk jemi pyetur për këtë (se kemi vënë në dyshim). Ky potencial krijues merr energjinë e tij nga aftësia e ballafaqimit të kontradiktave dhe paradokseve si dhe aftësisë për të toleruar dykuptimësinë dhe pasigurinë të cilën ne ndiejmë në jetën tonë. Në punën gjatë fazës së e procesit të hidhërimit, qoftë fillestar, mesatar ose të përparuar, nga ne kërkohet të shqyrtojmë (kontrollojmë) dhe provojmë trupat tonë në mënyra të ndryshme përmes ballafaqimit me kufizimet e reja fizike të tij. Ky obligim për të mësuar nga sfidat e përditshmërisë i bën thirrje potencialit tonë krijues i cili mund të shihet në aftësinë për të zgjidhur problemet në situatat e reja.

Kjo frymë krijuese mund të na sjellë të pyesim nëse situata është problem ose sfidë! Gjetja e përgjigjes së kënaqshme për problemin në fjalë ju lë të befasuar për të mirë dhe ndërton vetë respektin tuaj.

Emocioni: sulmi i paralizës provokon shpërthim emocionesh. Le të kemi një vështrim të ri në vetë fjalën: e-motion: përfshin fjalën që nënkupton “lëvizjen”.

Përderisa punojmë në prçesin e hidhërimit, emocioni paraqet lëvizjen e brendëshme që na informon për diçka të rëndësishme që ndodh brenda nesh për të cilën duhet të kujdesemi. Është njëjtë sikur kur ju mësoni të lëvizni nga brënda.

Pavarësia; personi i pavarur zbulon nevojën e tij për të tjerët. Personi i pavarur zhvillon aftësinë e identifikimit të nevojave të tij dhe hulumton mjete konstruktive për t'i plotësuar ato. Pavarësimi ju bën më të vetëdijshëm për përgjegjësitë tuaja.

Gjatë procesit të hidhërimit, dëshira për të qënë i pavarur mund të ndryshohet përkohësisht. Është normale dhe e përshtatshme të pranoni dhe kërkoni ndihmë. Personat në stadin e avancuar të punës përmes procesit kanë sens të brendshëm të sigurisë që u mundëson të rivendosin barazpeshën midis marrëdhënies së tyre me të tjerët dhe nevojës së tyre për vetmi.

Proçesi i të mësuarit: nga momenti i lindjes, qënija njerëzore është në gjendje për të mësuar dhe gjatë gjithë jetës së tij do të mësojë. Para se të jetë në gjendje të ecë me lehtësi, fëmiju fillimisht duhet të zvarritet të rrëzohet dhe të çohet përsëri. Këto akcione instiktive janë të regjistruara në trup për të lehtësuar funksionet motorrike dhe ndjeshmërinë për mësim më kompleks siç është për shembull të shkruarit, llogaritja, loja sportive ose instrumenti muzikor.

Gjatë procesit të hidhërimit, personi i imobilizuar si pasojë e dëmtimit të palcës kurrizore gjen veten e tij me repertor të ndryshuar dhe të reduktuar të lëvizjeve. Humbja e refleksit që ishte thellë e gravuar në sistemin nervor kërkon kompensimin e humbjes përmes procesit të ri të të mësuarit. Kjo situatë është thellësisht, emocionalisht destabilizuese. Emocionet e fuqishme që janë përjetuar në procesin e hidhërimit mund t'i prijnë përshtypjes se ka pasur regresion (kthim prapa), kurse aftësia për të mësuar ende është e pa cënuar. Për të gjitha proceset e reja të të mësuarit parimet mbeten të njëjta si për fëmijun që mëson: prova (vështirësia), gabimi dhe eksperimentimi. Arti i të mësuarit i referohet aftësisë për të “mësuar të mësosh” përmes eksperiencës, dhe duke u munduar të mbani mendje të hapur.

Prezentja: “Dje është e kaluar, e nesërmja është mister, e sotmja është prezente. Kjo është shkaku pse është quajtur “prezentja”. Në punën përmes procesit të hidhërimit, prezentja shumë shpesh është kërkuese dhe nuk dhuron.

Person burimor: në procesin e rehabilitimit për personin me dëmtim të palcës kurrizore mund të jenë në dispozicion (të vlefshëm) disa persona burimorë. Këto janë specialistë në disa fusha të cilat ndihmojnë personin në aspekte të ndryshme të rehabilitimit të tyre: terapeuti okupues, infermieri, mjeku, fizioterapeuti, punëtori social, psikologu, këshilluesit seksual dhe këshilluesit e rehabilitimit nga shoqata e paraplegjikëve të Kanadës (CPA).

Gjatë punës në procesin e hidhërimit, ju mund të keni nevojë për përkrahje më specifike në procesin e zhvillimit dhe të mësuarit. Njerëzit që mund të ofrojnë mbështetje më të mirë gjatë kësaj faze janë ata që dëgjojnë dhe nuk gjykojnë e kjo minimizon dhembjen

dhe janë pajtuar me vuajtjen pa u munduar të çlirohen nga ajo me çdo kusht. Të ballafaquarit me ndjenjat e dhimbshme kërkon dozë të fortë të kurajos dhe çmimi shpesh kërkon praninë e dikujt që është i zgjuar. Në mjedisin tuaj mund të gjenden personat burimorë, por procesi i zhvillimit tuaj shpesh është i ndihmuar nga profesionistët të cilët në atmosferë neutrale me personin krijojnë një hapësirë unike. Personi i tillë mund të jetë psikolog. Mario krahason psikologun me dentistin, pasi që në konsultohemi me të kur vuajmë nga “apscesi (qelbi) në shpirt.” Psikologu gjithashtu është profesionist kompetent i cili mund t’u bashkangjitet për të zgjidhur hidhërimin (pikëllimin).

Vetë – respekti: vlerësimi subjektiv që ne ia bëjmë vetes të bazuar në realitetin tonë fizik dhe psikologjik. Ky vetë-respekt është zhvilluar si rezultat i eksperiencës, emocioneve dhe ndjenjave tona. Kjo paraqet perceptimin e ngjarjeve të cilat i kemi përjetuar dhe njerëzit të cilët kemi takuar.

Gjatë punës në procesit të hidhërimit, vetë-respekti është tundur seriozisht nga dëmtimi fizik. Kjo i paraprinë pasigurisë. Rreziku në situatë të këtillë vjen nga të definuarit dhe të shikuarit e vetëvetes vetëm në lidhje me paaftësinë duke mos vënë re kualitetet. Paaftësia i paraprinë situatës paaftësuese; është pjesë e personit dhe jo i gjithë personi. Me fjalë të tjera, ju nuk jeni të pavlerë nëse gjërat nuk shkojnë sipas dëshirës suaj, e as tjerët nuk janë më të vlefshëm meqenëse gjërat shkojnë sipas planit të tyre.

Ruajtja e vetë-respektit është ajo çka ndodhet në rrezik në procesin e hidhërimit. Mbi të gjitha, ju si person me paaftësi duhet të jeni i kujdesshëm me veten tuaj duke mësuar shkathhtësi të reja.