

Тагата – болка и рана на душата

Тагата, како основна емоција на човекот

Тагата е примарна емоција која се јавува тогаш кога ќе изгубиме нешто што ни е многу значајно. Се вбројува во примарните емоции заедно со радост, лутина, страв и омраза. Колку повеќе ни е важно тоа што сме го изгубиле, толку поголем е интензитетот на тагата. Сепак најголема загуба е кога ќе изгубиме блиска драга и сакана личност, од своето семејство, роднини или пријатели.

Животот и секојдневјето ни кажуваат дека тагите се неизбежни. Некој страда, тагува од сиромаштија, некој од загуба на блиските, некој од болести, а некој го мачат страстите, недостатоците или неверливост. Се случува човекот наизглед да биде среќен, а всушност тој да преживува душевни маки и длабоко во себе да ја потиснува својата тага. Во животот сите луѓе на еден или на друг начин имаат доживеано загуба, било да е материјална, или друг вид што го осиромашуваат човековото секојдневје и го намалуваат квалитетот на животот. Човек е тажен кога ќе го загуби работното место, кариерата, шансите, комуникација, чувството на дел од себе, вредност, достоинство, а во некои случаи и животните планови.

Голема загуба е кога се губи здравјето, дел од своето тело или некоја телесна функција. Сите загуби повеќе или помалку предизвикуваат болка во душата на човекот, се одразуваат на неговите чувства и психа, ум и сеќавања.

А, најтрагична и најтешка загуба е загубата на човекот, на својот близок поради смрт, бидејќи болката која ја доживува човекот предизвикува рана која тешко и долго се лекува или пак останува до крајот на животот неизлечена. Додека за сите загуби постои можност целосно или делумно да се надоместат, човек може да стекне нови финансиски добра, да пронајде предмет, да најде работа, да развие нови комуникации, да се смири со пријателот, но загубата на човек е трајна и тешко утешителна.

Како изгледа тажен човек?

Лесно е да се препознае тажен човек, постојано ги гледаме на нашите улици, во автобус, на работното место, според вербалното, а уште повеќе според невербалното однесување, по говорот на телото, почнувајќи од лицето- спуштена усна, олабавени очи, тажен и замислен поглед, и олабавени образи. Спуштени рамена, оди подгрбавено и споро, плитко диши, воздигнува, не е заинтересиран за тоа што се случува околу него, а за внатрешните доживувања понекогаш и самиот тешко ги опишува.

Како луѓето реагираат на тага?

Секој човек различно ја доживува и манифестира тагата. Внатрешните доживувања се слични, но манифестациите се разликуваат, што зависи од многу фактори: од воспитувањето, семејните традиции, религијата, општествените норми, културните разлики. Феноменот на тагата обично преставува „табу тема“ на современиот човек, за која не се разговара. Тоа е болно и непријатно искуство, за кое луѓето не се спремни да зборуваат и го потиснуваат, најверојатно бидејќи се поврзува со смртта. Одсекогаш луѓето повеќе сакаат да зборуваат за животот одколку за смртта. Затоа од вакви причини светот не е напреднат многу во однос на овој феномен. Самото наше христијанство кое проповеда воздржување и потиснување на емоциите, како и минатото општество комунизмот- каде изразување на емоциите преставуваше кукавичлук и слабост, па така овој погрешен став во однос на изразување на тагата денес ние психолозите го сметаме како нормална реакција да се изразуваат емоциите при загуба, а

истовремено и процес со кој ожалостениот ги лекува своите рани на душата од загубата. Во случај на загуба на близок се јавува тага и силна болка проследена со други чувства, како лутина, бес, страв, вина и депресија. Тагата е внатрешно доживување и збир на чувства и мисли предизвикани од загубата, а солзите плачот и оплакувањето се надворешно и јавно изразување на тие чувства и мисли.

Фази во доживување на тагата

Обично доживувањето на тагата поминува низ три фази.

Првата фаза е состојба на ШОК –кога се добива веста за несреќата или смртта на нашата драга личност. Тоа е состојба исполнета со неверување и изненаденост, таквата вест се одбива и не сеприфака, надевајќи се дека може да е грешка, невкусна шега или се работи за непријатен сон, што кога ќе се рабуди ќе го нема.

Но, откако ќе сфати дека непријатната вест е реалност, тогаш доаѓа **втората фаза** која е исполнета со лутина кон сите тие кои можеби придонеле за загубата или кои би можеле да сторат повеќе за да се избегне трагичниот епилог. Се лути на се, па дури и на самото лице кој го напушта. Може да се јави во оваа фаза и грижа на совест со силно изразено чувство на вина. Може ожалостениот да се обвинува себе си за смртта на блискиот или разни други мисли и комбинации од типот „да го сторев тоа...или јас да бев таму... ако навреме реагирав нема да се случеше ова...“ во многу случаи ваквото обвинување има екстремни димензии и долго трае.

И **третата фаза** е кога на крајот конечно ќе сфати дека загубата е реалност и ја прифаќа реалноста или пак запаѓа во депресија која е комбинирана со длабоко чувство на разочарување до очај. Ова чувство може да биде и поради несвесен страв дека животот ќе го помине сам (обично кај брачните партнери кога едниот заминува).

Справуваат со тагата

Во состојба на тага луѓето различно реагираат, некои може да реагираат со симптоми на паника, други се неспособни да ги вршат секојдневните работи, или доживуваат физички болки иако дотогаш биле здрави лица, ги стега срцето, неможат да дишат, болки во главата, укочување на делови од телото или пореметување на физички функции.

Секој човек е своја личност со посебни карактеристики, искуство, можности и свесност. Некои се трудат нормално да изгледаат како да тагата не ги погодува воопшто, како еден вид компензација, а всушност тие длабоко ја потиснуваат, се обидуваат да ја игнорираат и да не дозволат таа да излезе надвор од нив.

Некои луѓе мислат ако се спротивставуваат на тагата со време таа ќе помине сама по себе. Секако дека тоа нема да се случи, напротив наместо спонтано надминување на тагата одвреме навреме тагата неконтролирано се појавува во разни прилики и тие доживуваат многу поголема болка од другите кои тагуваат и жалат. Овие луѓе обично сметаат дека „не е културно ваквото однесување“. Со тоа што ги игнорираат и потиснуваат своите чувства, тие несвесно го блокираат процесот на жалење и залечување на своите рани направени од загубата.

Некои луѓе чувството на тага го заменуваат и изразуваат со други чувства, најчесто со лутина, се лутат на работа, дома, пронаоѓаат други проблеми и негативно се насочени кон животот, така што почнуваат да мразат се, бесни се на наједноставни ситници. Тие всушност реагираат несвесно, одбрамбено проектирајќи ја својата тага на надворешната средина, па така се оддалечуваат од себе и својата тага.

Друг начин е компензација на својата загуба со друга личност, што се добива впечаток дека загубата воопшто не им значела, па така исто тие ја игнорираат

својата болка за некое време, може да се случи да вршат компензација, со работа, или нешто друго што ќе им ги преокупира мислите целодневно.

Но, тагата е заканувачка и поразителна за сите оние кои мислат и кои сакаат да ја заобиколат по секоја цена. Колку повеќе ја игнорираат толку повеќе ја зголемуваат тензијата односно притисокот во себе, како една тешка незавршена работа. Ова незавршена работа се одразува на здравјето- психички, емоционално и телесно. Почнуваат физички симптоми, болки во разни делови од телото, што ако подолго време траат доведува до болест или разни видови на зависност, алкохолизам, наркоманија, хазардерство или трагично да завршат со смрт.

Начини на преживување на тагата

Својата болка потребно е да се преживее, да се биде со неа, затоа што таа во тие моменти ни е потребна. Да се подели со некој (свој близок, пријател, или стручно лице. Обично во нашата култура преживувањето на болката и тагата е преку обреди и активности што самата религија ги практикува. Почнувајќи од самиот погреб и оплакувањето, потоа спомнувања и парастоси на првиот ден, на 7 или 9, 40 дена, 6 месеци, година до 3 години. Самото искуство на човекот низ вековите и традицијата применува активности за надминување на тагата што опстојуваат во нашите животи до ден денес. Важно е во овие тешки денови човекот кој тагува дека не е сам. Тука се неговите блиски, семејството, пријателите. Сите тие даваат поддршка, дека се со него и дека сочувствуваат. Во почетокот тие се повеќе. А, со текот на времето нивниот број е се помал. Понекогаш луѓето околу нас наместо поддршка имаат погрешни пристапи кон ожалостените со пораки кои советуваат што да прави, како да прави и сл, со што наместо да му помогнат тие прават поголема штета.

„Митови“ , ставови и уверувања кои имаат штетен ефект

Некои вообичаени пораки кои луѓето околу нас сакајќи да ги утешат оние кои жалат се од типот: „Доста плачеш, смири се... Ајде ќе помине со текот на времето...не е убаво сега да плачеш му го кочиш патот на покојникот...немој да се чувствуваш лошо...ќе се надомести загубата... биди јак...или запосли се со нешто... тагувај сам..

Сите овие и други совети од ваков тип повеќе можат да направат штета отколку корист. Зборуваеме што се случува ако ги игнорираме чувствата, ако се воздржуваме, зар може една загуба да се надомести со друга-никогаш никој неможе да го врати, таткото, мајката, детето и сл. Како нема да се чувствуваме лошо или возможно ли е да тагуваме сами? Едно големо НЕ за сите овие митови кои мислиме дека ќе ја намалат болката, иако на моменти изгледаат доста логични.

Како да му се помогне на тој што тагува?

Во тие најтешки моменти потребно е да му дадеме поддршка, да го прегрнеме, да го држиме за рака, да бидеме со него, околу него за сите негови потреби во моментот, да се грижиме и да внимаваме да не се случи нешто непредвидливо. Да го слушаме посебно е важно да сме **добар слушател**, да разговараме за животот на изгубената особа, да евоцираме спомени, да не се воздржуваме да заплачеме со него и да ги поделиме нашите чувства со кое му покажуваме дека сочувствуваме со неговата болка.

Кога е потребно стручна психолошка помош?

Кога човекот кој тагува заглави во некоја од фазите и кога има отежнато комплицирано тагување, кога се видливи следниве симптоми како:

- Претерана активност- изгледа како да не ја доживуваат загубата.

- Превземање на симптомите кои починатиот ги имал кога боледувал.
- Психосоматски пореметувања како колитис, реиматски артритис, астма и сл.
- Промена во односите со пријателите, роднините.
- Бесни испади кон одредени луѓе (во семејството, на работа и сл).
- Показување на „здрвен“ или службен начин на однесување кое потсетува на шизофени реакции.
- Траен прекин на интеракција со другите луѓе.
- Постапување на необичен начин како механизми на одбрана кои ги спомнав (повлекување, проекција и кога сите други се одговорни, само „јас“ не).
- Нагласена депресија со огорчено самообвинување и очај.

Да станеме свесни дека на сите овие луѓе многу им е тешко и им е потребна стручна психолошка помош.

Важно е да се спомне дека нормално е човек да се растажи и по долги години поминати од загубата, а тоа не значи дека не се прилагодил на таа загуба.

М-р Снежана Андреева
aspekti@live.com
071878706

