



# Klubo „13 ir Ko“ žinios

2009 m. žiema Nr. 4 (46)

*Žurnalas leidžiamas nuo 1998 m.*



*Žvilės piešinys (2009).*

ISSN 1648-9462



9 771648 946005

## Linksmų šv. Kalėdų ir laimingų Naujųjų metų!



## „Niekados nebūna visiškos nakties“

Danguolė Survilaitė  
Klubo „13 ir Ko“ vadovė

– rašė prancūzų poetas Polis Eliuaras\* (1895–1952) eilėraštyje „Ir šypsena“. Klubo narei Monikai taip patiko šis poeto eilėraštis, išspausdintas poezijos rinktinėje „Pasaulis – vienatvė“, kad ji net siūlė visą eilėraščių išspausdinti mūsų žurnale (deja, nesinorėtų būti nubaustiems Lietuvos autorinių teisių agentūros). Monika mano, kad eilėraštis mums ypač tinka. Turbūt visiems žmonės tinka mintys, kad nereikia prarasti vilties, kad „Visados būna budinti svajonė/ Noras kurį reikia patenkinti/ Alkis kurį reikia numalšinti“. Tik paprastas žmogus nemoka taip gražiai pasakyti kaip genialus poetas.

Kalėdų metas – pats tinkamiausias laikas pakalbėti apie „visiškas naktis“ ir „budinčias svajones“: apsvarstyti per metus nuveiktus darbus, sėkmes ir nesėkmes, pasvajoti apie ateitį ir artimiausius planus. Klubo nariai kalbėjosi apie tai per Kalėdų vakaronę, gruodžio pabaigoje, susirinkę, kaip paprastai, bendrijos „Būkime kartu“ patalpose. Vyriausioji klubo narė Veronika davė visiems atsilaužti kalėdaičio ir dalijo linkėjimus. Aplink šventinį stalą susėdę ratu, kiekvienas papasakojome apie patį geriausią ir patį blogiausią mums nutikusį metų įvyki. Vienam geriausiu metų įvykiu buvo tolimesnė kelionė, kitam – sėkmingi vaiko mokslai ar anūko pasiekimai, blogiausiu – artimų žmonių ligos, mirtys ar naminio gyvūnėlio netekimas. Kai kurie klubo nariai nepatyrė nei didelių laimčių, nei didelių nesėkmių, metai praėjo lygiai, be didesnių bangavimų. Kai kam viskas buvo gerai, kai kam – ištiesai nesisekė. Stengėmės vienas kitą paguosti, atrasti tose nesėkmėse bent jau didelių nelaimių nebuvimą. Taip ir slenka gyvenimas – bangomis, su pakilimais ir nuosmukiais.

2009 m. daug dėmesio skyrėme kūrybai, menui. Kartu su Vilniaus dailės akademijos studentais dalyvavome bendrame projekte „Pavasario žiedai“; surengėme net tris paveikslų parodas: „...kaip Kandinskis ir Malevičius...“ Lietuvos technikos bibliotekoje, „Abstrakcija pagal Joną“ Medicinos bibliotekoje ir „Teisė piešti“ Sveikatos apsaugos ministerijoje (pastaroji bus eksponuojama dar porą mėnesių). Du nauji klubo nariai pirmą kartą pabuvojo dailės plenere Lenkijoje.

Vėlyvą rudenį Anapilin išėjo ilgametis mūsų klubo

narys Mykolas. Kai kurie buvę klubo nariai tyliai „nunyko“, kai kurie sugrįžo po ilgesnės pertraukos, pasirodė naujų svečių, kurie dar nedrąsiai stebi mūsų veiklą ir svarsto, ar verta įsijungti. Vieni ateina dėl to, kad galima nemokamai gausti maisto produktų, išgerti kavos, kiti nori bendrauti, draugauti, rašyti. Vienas naujas klubo narys pirmą kartą pamatė jūrą. Vasarą klube apsilankė trys svečiai iš Maskvos organizacijos „Stiprūs dvasia“. Maskviečių kelionei paskirtas visas informacinis biuletenis „Katerina“, kurį leidžia organizacija „Visuomenės iniciatyvos psichiatrijoje“. Viena iš svečių, Tatjana Beliajeva, leidinyje aprašo savo išpūdžius. Nedidelė straipsnio dalis („Kelionė į Lietuvą“ – *Journey to Lithuania*) išspausdinta GAMIAN-Europe biuletenyje ir organizacijos tinklapyje [http://www.gamian.eu/newsletters/ge\\_newsletter34.pdf](http://www.gamian.eu/newsletters/ge_newsletter34.pdf).

Naujausią mūsų žurnalo numerį, kurį pristatome skaitytojams, vėl puošia Živilės piešinys. Živilė – profesionali dailininkė. Ji mielai, be atlygio, sutinka aukoti savo piešinius klubo reikmėms.

Metų pradžioje rašėme, kad 2009-ieji metai – Monikos metai, nes Monika – „dvigubas“ Jautis: Jaučio ženkle ir Jaučio metais gimusi. Iš tiesų, iš klubo narių ji daugiausia nuveikė šiais metais, ir jos straipsnių daugiausiai šiame žurnalo numeryje. Ji rašo apie renginius (Lietuvoje ir užsienyje), kuriuose dalyvavo, tarp jų – apie GAMIAN-Europe suvažiavimą Maltoje, kuriame skaitė pranešimą. Kaip visada, stengiamės plėsti skaitytojų akiratį, pasakodami ne tik apie konferencijos dienotvarkę, bet ir pamatytas vietas.

Džiugu, kad po ilgos tylos vėl įvairiuose renginiuose pradėjo dalyvauti ir rašyti Zina. Lina dalijasi savo išpūdžiais iš Sauliaus Pečiulio seminarų.

Žurnale pasakojame apie savo atostogas, siūlome perskaityti mums patikusias knygas, supažindiname su pacientų kūryba, gedime ir sveikiname, diskutuojame ir juokiamės.

Sveikindama mūsų klubo narius, jų artimuosius, draugus, mūsų žurnalo skaitytojus, visus, kam rūpi psichikos sveikata, su šv. Kalėdomis ir Naujaisiais metais, baigiu taip pat eilute iš Polio Eliuaro eilėraščio: „Gyvenimas tasai gyvenimas kuriuo privalai pasidalyti“. Dalykitės savo gyvenimu ir pagalba vienas kitam, tada ir jūsų gyvenimas taps prasmingesnis.

\* Polis Eliuaras (Paul Éluard) (1895-1952) – prancūzų poetas, vienas iš siurrealizmo judėjimo įkūrėjų. Tai sudėtingo likimo asmenybė. 22 m. jis vedė Galiną Djakonovą (Galą), kuri jį paliko ir ištekėjo už žymaus ispanų dailininko Salvadoro Dali. II Pasaulinio karo metais P. Eliuaras dalyvavo prancūzų pasipriešinimo judėjime. 1942 m. Polis Eliuaras įstojo į Prancūzijos komunistų partiją, tuomet atitolo nuo siurrealistų. Savo politiniuose raštuose jis šlovino Staliną.



**Klubas „13 ir Ko“ (Respublikinė psichikos sutrikimų patyrusių asmenų ir jų draugų asociacija) pristato savo narių paveikslų parodą „Teisė piešti“ Sveikatos apsaugos ministerijoje.**

Paroda skirta Tarptautinei žmogaus teisių dienai, kuri visame pasaulyje pažymima gruodžio 10 d.

„Klubas „13 ir Ko“ – pirmoji Lietuvoje psichikos pacientų nevyriausybinė organizacija, veikianti jau daugiau kaip 16 metų, vienu iš svarbiausių savo veiklos uždavinių laiko psichikos pacientų teisių gynimą, kovą prieš pacientų stigimą ir jų įvaizdžio visuomenėje gerinimą“, – sako klubo „13 ir Ko“ įkūrėja ir vadovė, Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninės skyriaus vedėja psichiatrė Danguolė Survilaitė. – „Pacientų kūryba – geriausias būdas mažinti jų stigimą visuomenėje. Gruodžio 3 d. buvo pažymėta Pasaulinė neįgaliųjų diena, tačiau mūsų klubui žmogaus teisių gynimas yra svarbesnis, nei jo negalios akcentavimas. Nepaisant krizės, gripo ir kitų gąsdinančių pacientus veiksnių, jie nepraranda optimizmo, todėl jų darbuose daug šviesos, ryškių spalvų ir optimizmo. Norėtume, kad to optimizmo neprarastų ir sveikatos sistemos darbuotojai, ir ypač žiniasklaida. Manome, kad mūsų pacientų sukurtas menas pagražins ministerijos koridoriaus sienas, kad darbuotojai, žiūrėdami į mūsų Klubo narių paveikslus, bus geresnės nuotaikos ir galvos apie psichikos ligonius, kaip apie talentingus kūrėjus, o ne tik kaip apie sveikatos priežiūros įstaigų paslaugas gaunančius žmones,“ – sako D. Survilaitė.

Parodoje „Teisė piešti“ eksponuojama 13 paveikslų, kuriuos sukūrė klubo „13 ir Ko“ nariai ir draugai. Daugiausiai pateikiame Jono Vaikaso abstrakcijų, kurio personalinė paroda neseniai buvo eksponuojama Lietuvos medicinos bibliotekoje. Klubo „13 ir Ko“ kūrybos paroda Sveikatos apsaugos ministerijoje pristatoma jau trečią kartą.

Paroda Sveikatos apsaugos ministerijoje veiks iki 2010-01-31.

Daugiau informacijos: **Klubo „13 ir Ko“ vadovė Danguolė Survilaitė, tel. 8 682 68353, el.p. dangualos@club13.lt**

GENERAL ASSISTANCE BY MENTAL ILLNESS ADVOCACY NETWORKS

## JOURNEY TO LITHUANIA



Tatyana Belyaeva, "Strong in Spirit", Moscow, Russia

What I like most at GAMIAN Conventions is not lectures or seminars but a small talk of participants during coffee breaks or at night after the conference. I regard this as an opportunity to start new friendly relations with users of psychiatric care and professionals of psychiatry from other countries.

Our experience has already proven that certain, quite serious things may grow out of such small talk. Thus, Doctor Danguole Survilaitė, who directs the Lithuanian organization "The Club 13 & Co.", met in Tallinn with Nadezhda Strizhak, representative of the Moscow "Self-Help Club", which later on became an organization of psychiatric care users named "Strong in Spirit". At a congress in Croatia they met again and Danguole invited the Moscowites to come to Vilnius for a friendly visit.

The visit took place this year from 12th to 19th of July. The Moscow group included three individuals, namely Tatyana Belyaeva, Nadezhda Strizhak and Alexander Tsvetkov, all self-help group facilitators. Taking into consideration that the trip to Lithuania is not just for fun but for becoming acquainted with functioning of public organizations,

we contacted a charity and the charity paid for our railroad tickets to Vilnius. And thanks to Danguole, we stayed free of charge at the hotel for medical staff at the republican psychiatric hospital in Vilnius.

On the very first day we attended the most important event in our agenda, namely a gathering of "The Club 13 & Co." especially dedicated to our visit to Lithuania. From 70 members of "The Club 13 & Co.", only 7 to 10 people attended the event, so the talk was easy and warm.

The hosts told us about successes and failures of their organization, their activities in protecting patients' rights, their special project. We also talked about psychiatry, provision of patients with free drugs, attitude of medical staff towards the ill, government policy with respect to the disabled, etc. As a result of the conversation, we felt a deep sympathy towards "The Club 13 & Co." that appeared to be a live, genuinely informal organization helping many people live an active life, and towards Doctor Survilaitė, its director. We saw her input into virtually every initiative of "The Club 13 & Co.", so that we wondered how this woman copes with so many businesses every

day. Besides "The Club 13 & Co.", she works at the Biopsychosocial Psychiatry Department and at a hospital ward, in addition to that she is a wife, mother of two daughters and a grandmother of a ten-years old granddaughter. Still there is a work at her country house land plot.

We also were interested in meeting with the Vilnius Self-Help Group. The organization "Aushra" holds weekly self-help meetings in a local medical center just like we do in Moscow. The only difference is the presence of a psychologist at the meetings who gladly supports patients' initiatives and does not press on with his opinion. The Club "Aushra" is now directed by a professional, Gedrius Budreika, social worker at a mental health center. We were happy to know that our Lithuanian "colleagues" (patients) have access to mental health professionals. We would welcome a psychologist in our self-help group meetings in Moscow, but at the present time there is no possibility for such professional help.

Also, we would like seeing a psychiatric nursing house in Lithuania. The Club 13 & Co. organized a trip to Prudiskus near Vilnius where a nursing house is located. We saw once



NEWS FROM G-E MEMBER ORGANIZATIONS

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЕГО РАСТРОЙСТВА



ОБЩЕСТВЕННЫЕ ИНИЦИАТИВЫ В ПСИХИАТРИИ

# Катерина

Луч света в темном царстве

Редакторы: Ротштейн В.Е. (главный редактор) Бодина М.И., Кутылова И.В., Морозов С.В. Адрес: редакция 19029, Москва, ул. Сродняя Каментинская, д.29

4(68) специальный выпуск

### Дорогие читатели!

Нынешним летом произошло незаурядное событие: люди, участвовавшие в группе взаимной поддержки посетили дружественную альянсовую ассоциацию «Клуб 13 и К». Контактные между общественными организациями пользующейся психиатрической помощи очень важны; международные контакты – тем более. Но самое главное заключается в том, что эта поездка от начала до конца была продумана, организована и осуществлена без посторонней помощи.

Историчная филантропия (открытая признательность благотворительному фонду «Добрый век») ее участники тоже не забыли.

С очень легкой еще и той, что они не просто получили удовольствие от поездки в Литву. Они поспрашивали, провести там время с наибольшей пользой, поспрашивали, узнать как можно подробнее о работе родственной ассоциации и об организации психиатрической помощи в Литве. Обо всем этом статья Татьяны Беляевой, которой мы посвящаем специальный выпуск «Катерины».

## ЛИТОВСКИЙ ДНЕВНИК

Каждый из нас знает, что общение несет в себе большую пользу и большой смысл. Хотя душевное нездоровье часто ведет к тому, что хочется закрыться дома и свести контакты с внешним миром к минимуму. Лучше противостоять этому: работать, быть в компании, учиться, заниматься с людьми (особенно больными и здоровыми), пусть даже чувствуя себя не очень уверенно. Ведь из любого знакомства может вырасти дружба, каково-то совместные планы, идеи, которые в дальнейшем приведут еще к новым знакомствам, новым знаниям, новым впечатлениям, то есть тому, что зовется жизнью.

Мы недавно пришлось еще раз убедиться в этом – мы, три женщины, участвовавшие в группе взаимной поддержки – Надежда Стрижак, Александр Цветков и Татьяна Беляева, посетили в дружеском визите «клубы» – организацию психиатрической помощи «Клуб 13 и К», базирующуюся в Вильяусе. Хотелось бы подробно рассказать о нашей поездке из странной глупости, так как мы преследовали не только себя, но и всех московских пациентов, участвующих в группе, а также потому, что приобрести железнодорожные билеты нам помог фонд «Добрый век» – dokonce же сотрудничество фонда узнать, чем же мы занимались, тем более что контакты с литовской стороной мы планируем продолжать.

Итак, в 2004 году на съезде GAMIAN – международный ассоциации, занимающейся поддержкой душевнобольных, включая защиту их прав. Надежда познакомились с Данилом Сурилайте – детским психиатром и арт-терапевтом, руководителем «Клуба 13 и К». При этом, что при этом знакомство стороны казалось им самым расположено друг к другу; общими тем для разговора нашлось много, что и дальнейшему подвизанию: вторая встреча

того, фонд мог оплатить билеты только по безальтернативному расписанию, что дороже, чем в кассе, так что пришлось ехать впрямую, а не впритермом, но мы были рады. Собирались ехать на три-четыре дня и очень удивились, когда литовцы нависали нам, что по их мнению, поездка должна длиться минимум неделю. Вот чем мы были рады.

Утро 13 июля – у нас не востранные поездки: Москва, Литва, и Вильяус, поехали вы с вещами добраться до больницы. Вильяусская республиканская психиатрическая больница расположена, считается, что в притермом – местечке Новая Вильяус (по-старому Вильяус), но от центра Вильяуса на маршруте это всего 15 минут езды, так что, по-московским меркам, это и не притермом. В больнице нас встретил менеджер Дина Гауринявичене и показала нам, где находится гостиная, две комнаты в одном из корпусов, есть две столовые, есть, даже кухня (есть, что она не работает). До 10 утра мы отдыхали, и на это время было назначено собрание клуба.

Собрание проходило в форме чаепития за круглым столом, причем к чаю был подан великолепный литовский парок, по-литовски по виду литовский чай-парок. Кроме нас, Данилом, Дана и Моника, на собрании пришли еще 9 человек клуба – пациентов.

Сначала Данилом рассказана об истории организации. Клуб существует с начала 80-х годов, создана она сама Данилом, вернувшись со стажировки, проведенной в Кракове и познакомившись с деятельностью аналогичных клубов в Польше. Надеясь тогда, что общественная деятельность пациентов уменьшит частоту их повторных госпитализаций, Данилом те-



## 2008-2009-ieji – Tarptautiniai vargonų metai

Daugiau nei 100 metų tradiciją turinti ir per 20 tūkstančių narių visame pasaulyje vienijanti Amerikos vargonininkų gildija 2008-uosius ir 2009-uosius metus paskelbė Tarptautiniais vargonų metais. Taip jau sutapo, kad 2008 metais buvo švenčiamas ir Lietuvos vargonų 600 metų jubiliejus.

1408-aisiais vargonai atkeliavo į Lietuvą kaip Didžiojo Kryžiuočių ordino magistro Ulricho von Jungingeno dovana Vytauto Didžiojo žmonai Onai. Tiesa, tai buvo plačiai viduramžiais naudojami maži nešiojami vargonėliai, vadinami portatyvu. Ši instrumentą sudarė viena arba dvi vamzdžių eilės, instrumento priekyje esanti klaviatūra ir dūmplės, kurios prisitvirtindavo iš kitos pusės. Taip būdavo galima groti viena ranka, o kita – pakelti arba nuleisti dūmples. Šio klavišinio muzikos instrumento paminėjimas rašytiniuose šaltiniuose – vienas seniausių Rytų Europoje.

Vargonai – sudėtingas muzikos instrumentas, kuriuo galima išgauti beveik visų muzikos instrumentų tembrus. Daugeliui vargonai primena bažnytines šventes, iškilmingus koncertus, bet, nors juos dažnai girdime, jie mums – nepažintas, tolimas ir sunkiai suvokiamas pasaulis. Kad apie juos mažai ką nutuokiu, suvokiau edukacinėje vargonų paskaitoje – demonstracijoje „Pažinkite muzikos instrumentų karalių“.

Ar galėtumėte patikėti, kad vargonų vamzdžiai gaminami ne tik iš tokių įprastų medžiagų, kaip medis ar metalas, bet ir iš bambuko bei popieriaus? Kad didžiausių pasaulyje (Atlantik Sičio, JAV) vargonų vamzdžiai yra aukštesni už šešių aukštų namą? Ar žinote, kad tokių vamzdžių garsas primena virš pastato kybančio sraigasparnio skleidžiamą garsą? Kad garsiausio pasaulyje registro garsas net šešis kartus viršija garvežio švilpuko skleidžiamą garsą? Kad mažiausi vamzdžiai pasaulyje vos šiaudelio ilgio?

Supažindinti su šio instrumento ypatumais mielai sutiko Vilniaus universiteto vargonininkas dr. Vidas Pinkevičius.

**Monika Nemanytė**

### Pažinkite instrumentų karalių

Vargonai – tai unikalūs kūrinys, jungiantis architektūrą, taikomąją dailę ir muziką. Apie vargonus rašoma: „Išmintingas, vienišas ir paslaptingas... Išmintingas, nes yra „sugėręs“ tūkstantmečių kultūrą. Vienišas, nes jo nėra su kuo palyginti. Paslaptingas, nes jo negalima pamatyti. Jį galima tik girdėti – ir štai tada jis atsiskleidžia.“ Žymus XVII amžiaus vokiečių mokslininkas ir muzikas Anthanasius Kircheris vargonus regėjo kaip Kosminės Harmonijos atspindį ir simbolį. Vėliau tuo aiškinamas vargonų atsiradimas bažnyčiose.

W. A. Mozarto pavadintas „Muzikos instrumentų karaliumi“, vargonai yra labai senas instrumentas, kurio istorija siekia net Antikos laikus. Pirmasis istorinis vardas, siejamas su vargonų atsiradimu, yra Ktezibijus – inžinierius iš Aleksandrijos, kuris sukonstravo pirmuosius hidraulinius vargonus III amžiuje prieš mūsų erą. Iš išlikusių istorinių šaltinių yra žinoma, kad vargonų paskirtis senovės Romoje smarkiai skyrėsi nuo mūsų laikų. Vargonais buvo grojama teatruose, didelėse lauko arenose švenčių ir puotų metu, turtingi žmonės turėjo vargonus savo namuose. Vėliau, drauge su visa Antikine kultūra, vargonų tradicijas perėmė Bizantija. Būtent iš Bizantijos

#### Vidas Pinkevičius

757 metais vargonai atkeliavo į Europą. Tai buvo Bizantijos imperatoriaus dovana Frankų karaliui Pepinui. Įvairiose šalyse vargonai vystėsi skirtingai. Tam turėjo įtakos vietinės vargonavimo tradicijos, vyraujanti religija bei kaimyninių šalių tendencijos. Vargonų repertuaro raida yra neatskiriama nuo paties instrumento vystymosi tendencijų, kurios kiekviename regione yra unikalios.

Vargonininkui paspaudus klavišą, mechaninių svirtelių ar elektrinių laidų pagalba atsidaro oro dėžėje po vamzdžiu esantis vožtuvas, kuris leidžia orui pakliūti į vamzdį. Taip atsiranda garsas, kuris tęsiasi tol, kol klavišas atleidžiamas. Viena vamzdžių eilė, iš kurios kiekvienas vamzdis tenka kiekvienam klavišui, vadinama registru. Dideliuose vargonuose gali būti 100 ar daugiau registru. Turint omenyje, kad vienam registruui gali tekti ir kelios vamzdžių eilės, skambančios tuo pačiu metu,



vamzdžių skaičius gali siekti net kelis tūkstančius. Mažiausias vamzdis gali būti vos kelių centimetrų, o didžiausias – net apie 20 metrų aukščio.

Ne paslaptis, kad vargonais galima groti ir kojomis pedaline klaviatūra. Vieni kūriniai turi mažiau virtuozišką pedalų partiją, o kiti – daugiau. Jausmas grojant virtuozišką pedalų partiją prilygsta jausmui šokant. Taigi kam patinka šokti, tam turėtų patikti ir groti pedalais.

Turbūt ne vienam skaitytojui kyla klausimas: o iš kur atsiranda oras vamzdžiuose? Vargonuose orą į vamzdyną paduoda vienas ar keli pūstuvai, o oro spaudimą reguliuoja dumplės. Dumplės pagrįstai gali būti vadinamos vargonų plaučiais. Iš ten oras kanalais keliauja į įvairių manualų (klaviatūrų) ar pedalų oro dėžes. Ankstesniais laikais, kai nebuvo elektros, dumplės turėdavo kojomis pumpuoti specialūs žmonės, vadinami dumpliuotojais. Dažniausiai tai būdavo stambūs vyrukai, kurių paslaugos gana brangiai kainuodavo, ypač žiemą, kai būdavo šalta. Dėl šios priežasties pagrindinis vargonininkų praktikavimosi instrumentas buvo klavikordas (klavišinis styginis instrumentas), o ne vargonai.

Vargonų registrai būna keturių rūšių: principalai, fleitos, styginiai ir liežuvėliniai. Registrų būna įvairių dydžių. Registro garsas, priklausomai nuo ilgio (matuojamas pėdomis, maždaug 30 cm ilgio) gali skambėti viena, dviem ar net trimis oktavomis aukščiau arba žemiau, negu parašyta natose.

Principalas – tai pagrindinis vargonų registras. Įvairių pėdų principalus tradiciškai matome vargonų prospekte, t.y. išorėje matomi vamzdžiai. Principalo tembras yra tvirtas ir aiškus. Principalai dažniausiai pagaminti iš metalo (švino ir alavo lydinio).

Kita registrų rūšis yra fleitos. Fleitos gali būti ir metalinės ir medinės, o jų tembras apvalus, šiltas, švelnus ir panašus į tikros fleitos skambesį.

Trečioji registrų rūšis yra styginiai. Tai tyliai skambantys siauri metaliniai arba mediniai vamzdžiai, kurių tembras iš tiesų primena styginio instrumento skambesį, panašų į zyzimą. Styginiais registrais, kaip ir fleitomis, paprastai grojami lyrinio pobūdžio kūriniai.

Ketvirtoji, ypatinga registrų rūšis yra liežuvėliniai registrai, nes jie savo sandara nepanašūs nei į principalus, nei į fleitas ar styginius. Jie turi liežuvėlį, t.y. ploną metalinę plokštelę, panašiai kaip lūpinėje armonikėlėje, akordeone arba fisharmonijoje. Orui patekus į vamzdį, liežuvėlis pradeda vibruoti ir taip atsiranda garsas. Skambesys sustiprinamas mediniu arba metaliniu rezonatoriumi. Tokio registro garsas panašus į pučiamųjų instrumentų (obojaus, klarneto, trimito, trombono, fagoto ir kitų) išgaunamą garsą. Liežuvėliniai registrai gali skambėti ir pakankamai tyliai, bet būna ir labai garsiu registrų.

Iki pat Naujųjų amžių vargonai buvo laikomi technikos stebuklu. Su vargonų galimybėmis gali susilyginti nebent simfoninis orkestras, tačiau reikia neužmiršti, kad orkestre groja daugybė žmonių, o vargonininkas tai gali padaryti pats vienas. Štai kodėl vargonai yra tituluojami „Muzikos instrumentų karaliumi“, nes jiems nei dydžiu, nei sudėtingumu neprilygsta joks kitas instrumentas. Sakoma, kad pasaulyje nėra ir dviejų vienodų vargonų...

Tačiau visgi ne tik pats instrumentas, bet ir Lietuvos vargonų paveldas daugeliui yra lig šiol paslaptingas ir nežinomas pasaulis. Šiandien Lietuvoje iš viso yra apie 500 vargonų. Lietuvos vargonų padėtis Lietuvoje šiandien gana sudėtinga. Apie krizę vargonų srityje liudija mažuose šalies miesteliuose ir didmiesčiuose stovintys puikūs istoriniai instrumentai, kurie daugeliu atvejų tiesiog dūlėja ir nyksta dėl tinkamos restauracijos ir priežiūros stokos. Vakarų Europoje daugelis miestų ir miestelių ar net nedidelių bažnyčių parapijų turi vargonų mylėtojų draugijas, kurios rūpinasi savo muzikiniu paveldu, stengiasi jį išsaugoti ateinančioms kartoms ir supažindinti kuo platesnį žmonių ratą.

Didžiausi Lietuvos vargonai priklauso Vilniaus universiteto (VU) Šv. Jonų bažnyčiai – vienai iš nedaugelio Vilniaus koncertinių erdvių, kur Lietuvos vargonininkai gali koncertuoti nuolatos. Juos pastatė R. Gučo vadovaujama Vilniaus vargonų dirbtuvė. Statybos darbai truko nuo 1983 m. ir tik 2000 m. vargonai suskambėjo pirmąkart. Šių vargonų unikalumo priežastis ta, kad dėl istorinės Kirnbergerio derinimo sistemos šiuo instrumentu atliekama senoji muzika skamba gyvai ir pakankamai autentiškai bei aktualiai. Šie vargonai yra grynai mechaninis instrumentas, t.y. kelias nuo klavišo iki vamzdžio (arba traktūra) susideda tik iš medinių balanėlių bei sklendžių, dažnai veikiančių sverto principu. Registrų sistema taip pat yra mechaninė. Šie vargonai apima net 64 skirtingus registrus, kurie paskirstyti tarp trijų klaviatūrų, dar vadinamų manualais, ir pedalų, grojamų kojomis. Vieną registrą sudaro viena vamzdžių eilė su tiek vamzdžių, kiek yra ir klavišų, o kartais ir kelis kartus daugiau. Taigi iš viso šiuose didžiausiuose Lietuvos vargonuose yra net apie 3500 vamzdžių. VU Šv. Jonų bažnyčios vargonų trečiajame manuale yra *Vox Humana* registras. *Vox Humana* (lot. žmogaus balsas) – ypatingas liežuvėlinis registras, turintis nedidelius grybo formos rezonatorius ir savo skambesiu iš tikro primenantis žmogaus balsą, o dar tiksliau – chorą. Skambant šiam balsui, gerai išiklausę netgi galime išgirsti garsus, panašius į įvairius balsius: a, e, i, o ir u. Įdomus registras yra kornetas. Tai – sudėtinis registras, susidedantis iš penkių įvairaus aukštumo fleitų, kurios skamba gana panašiai į solinį pučiamąjį instrumentą – kornetą. Ypatingas registras – akustinis būgnas. Jį sudaro

du dideli panašaus aukštumo vamzdžiai, stovintys vienas greta kito. Kai jie skamba kartu, susidaro vibracija, gana panaši į tikrų timpanų dundėjimą. Klausytis šiais vargonais atliekamos muzikos gali būti nepaprastai įdomu, mat grojant skirtingiems vargonininkams net tas pats kūrinys skambės skirtingai. Taip yra dėl šio instrumento universalumo ir nepakartojamos Šv. Jonų bažnyčios akustikos ir dėl to, kad, kad įvairūs atlikėjai skirtingai pasinaudoja neišsemiamomis šio instrumento spalvinėmis galimybėmis.

Tikiuosi, kad ši pažintis su Muzikos Instrumentų Karaliumi skaitytojams praskleidė paslaptinę vargonų meno pasaulio šydą ir paskatino leistis į dar įstabesnes keliones po galbūt kam nepažintą ir neištyrinėtą Jo Didenybės Vargonų karalystę.

### Apie straipsnio autorių

Vargonininkas Vidas Pinkevičius (gim. 1976 m.) studijavo Lietuvos muzikos ir teatro akademijoje, 2001–2003 m. Rytų Mičigano universitete (JAV) įgijo humanitarinių mokslų magistro diplomą, o 2006 m. Nebraskos – Linkolno universitete (JAV) apsigynė muzikos menų daktaro laipsnį. V. Pinkevičius šiuo metu dėsto Nacionalinėje M. K. Čiurlionio menų mokykloje, yra aktyvus vargonų ir improvizacijos meno propaguotojas, Nacionalinės vargonininkų asociacijos prezidentas ir Vilniaus universiteto vargonininkas.

2008 m. vargonininkas Vidas Pinkevičius kartu su fleitininku Giedriumi Gelgotu įrašė kompaktinę plokštelę „Didieji Vilniaus universiteto Šv. Jonų bažnyčios vargonai“.

M. N.

## Klubo kronika

\* **Rugsėjo 15 d.** klubo „13 ir Ko“ vadovė D. Survilaitė, jos pavaduotoja D. Gaurilčikienė ir sekretorė M. Nemanytė dalyvavo paskaitoje – diskusijoje **Kaip tapti patikimu auditorijos gidu į sveikatos pasaulį**. Diskusija vyko JAV ambasadoje (skaitykite šiame numeryje).

\* **Spalio 1 d.** 12 klubo narių ir jo draugų klausėsi Ch. V. Gliuko operos **Orfėjas ir Euridikė** Nacionaliniame operos ir baleto teatre.

\* **Spalio 3 d.** klubo „13 ir Ko“ vadovė D. Survilaitė skaitė pranešimą **Per meną – į savijautos gerėjimą** Lietuvos išsėtinės sklerozės sąjungos (LISS) seminare, kuris vyko Šventojoje.



*Paveikslų autorius Jonas Vaikasas ir klubo vadovė Danguolė Survilaitė.*



*LISS nariai vaidino vaikų darželio auklėtinius.*

\* **Spalio 6 d.** Lietuvos medicinos bibliotekoje atidarėme parodą **Abstrakcija pagal Joną**, skirtą Pasaulinei psichikos sveikatos dienai (apie ją rašėme praeitame žurnalo numeryje). Paroda veikė iki spalio 31 d.

\* **Spalio 20 d.** D. Gaurilčikienė ir M. Nemanytė dalyvavo Lietuvos Seime vykusioje konferencijoje **Mes ne prašome, o reikalaujame**. Konferenciją organizavo moterų NVO tinklas „ReGina“ (šiame nr.).

\* **Spalio 22 d.** M. Nemanytė skaitė pranešimą užsienio studentams, besimokantiems Vilniaus universitete pagal tarptautinę *Erasmus Mundis* programą, apie klubo vykdytą pacientų teisių gynimo projektą.

\* **Spalio 23 d.** Kaune, M. Žilinsko dailės galerijoje, vyko konferencija **Meno terapija psichiatrijoje**. VšĮ *Psichikos sveikatos iniciatyva* direktorė Nijolė Goštautaitė Midttun skaitė pranešimą apie jos vadovaujamos organizacijos, Vilniaus dailės akademijos Tekstilės katedros ir klubo bendrus meno terapijos projektus, apie juos rodė video filmus. D. Survilaitė skaitė pranešimą **Ką gali atskleisti psichikos ligonių piešiniai?** Skaitant pranešimą buvo rodomi klubo narių piešiniai.

\* **Spalio 28 d.** D. Survilaitė ir M. Nemanytė dalyvavo Lietuvos Respublikos Seime vykusiame Nacionalinės sveikatos tarybos posėdyje, skirtame psichikos sveikatos problemoms Lietuvoje.

\* **Spalio 29 d.** klube „13 ir Ko“ kartu su psichiatre Nijole Goštautaitė Midttun apsilankė 8 studentai, kurie mokosi Vilniaus universitete pagal tarptautinę *Erasmus Mundis* programą, bendravo su klubo vadove D. Survilaitė bei klubo nare, Lietuvos psichikos sveikatos paslaugų vartotojų draugijos pirmininke Lina Čiukšiene, trumpam atvykusia iš Anglijos.



*Prie apskritojo stalo.*



*Užsienio studentai prie Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninės.*

\* **Lapkričio 1-7 d.** D. Survilaitė ir M. Nemanytė dalyvavo XII GAMIAN-Europe suvažiavime Maltoje (šiam nr.).

\* **Lapkričio 26-27 d.** M. Nemanytė dalyvavo tarptautinėje EUFAMI konferencijoje **Pamiršti vaikai**, kuri vyko Vilniuje, viešbutyje *Reval Hotel Lietuva* (skaitykite kitame žurnalo nr.).

## Gidas į sveikatos pasaulį

Monika Nemanytė



Rugsėjo 15-osios popietę *Pacientų saugos, inovacijų ir kokybės fondas* pakvietė į Amerikos ambasadoje vykusią paskaitą – diskusiją **Kaip tapti patikimu auditorijos gidu į sveikatos pasaulį?** su JAV žiniasklaidos ir komunikacijos ekspertu garbės prof. Jerome Aumente (Žeromu Omente).

Iš klubo „13 ir Ko“ dalyvavome trise: vadovė D. Survilaitė, pavaduotoja D. Gaurilčikienė ir aš, Monika. Atstovavome trims sveikatos pasaulio grandims (gydytoja, slaugytoja, pacientė). Į renginį taip pat atskubėjo aktyviausia mūsų klubo partnerė – psichiatrė N. Goštautaitė.

Renginyje buvo aptariama, kaip, išlaikant žurnalistinį profesionalumą, sudėtingą medicinos ir sveikatos priežiūros informaciją paversti įdomiu, auditorijai suprantamu ir patraukliu pranešimu, kaip padidinti sveikatos temų aprėptį žiniasklaidoje. Į renginį pakviesti žurnalistai, ryšių su visuomene specialistai, nevyriausybinių organizacijų (NVO) atstovai. Renginį vedė žurnalistas, komunikacijos konsultantas Rytis Juozapavičius.

JAV ambasadoje nustebino griežta apsaugos sistema. Apsaugininkai tikrino pasus, skenavo rankinių turinį, taip pat paprašė išjungti ir laikinai, kol baigsis renginys, net „konfiskavo“ mobiliuosius telefonus.

Kad per kelias valandas neišsiaiškinsime visų rūpimų klausimų, tapo aišku jau baigiantis pirmajai susitikimo valandai. Klausimų buvo daug, prof. Jerome Aumente nespėdavo į visus išsigilinti. Paašškėjo, kad yra didelis tokių susitikimų poreikis, kur už vieno stalo susėstų medikai, žurnalistai, pacientų organizacijų atstovai ir apsitartų, kaip pateikti visiems aktualią sveikatos priežiūros informaciją.

Įsisiūbavo diskusijos. Žurnalistai nuolat priversti spręsti etines dilemas ir laviruoti tarp to, kas yra informacija skaitytojams/švietimas ir sensacija. Žurnalistai teisinasi rašantys tai, ko nori auditorija. Aptarinėjome, ar iš tikrųjų taip? Kaip gauti sveikatos informaciją, kuri nėra remiama ir apmokėta iš farmacijos kompanijų lėšų? Kodėl žurnalistus labiau domina neigiami dalykai, kodėl jie neskiria pakankamai dėmesio prevencinei medicinai? Temos, kuriomis kalbėta, sudomino visus renginio dalyvius: aptarti būdai, kaip

patikrinti pranešimų žiniasklaidai patikimumą ir suvaldyti pseudoinformaciją, suteikiant papildomą dėmesį naujausiems žiniasklaidos sprendimams. Jerome Aumente siūlė galimybę, kaip pacientams susiburti pasinaudojant šiuolaikinėmis technologijomis. Na, o jo pavyzdys buvo gana paprastas. Pvz.: padarai apklausą ir sužinai, kuriame restorane skaniausia pica arba panašiai: kokioje įstaigoje geriausia paslauga. Žurnalistas Rytis suabejojo tokiais komentarais. Yra tokia interneto svetainė [www.pincetas.lt](http://www.pincetas.lt), kuri įkurta studentų iniciatyva. Joje pacientai dalinasi išpūdžiais, gali įvertinti sveikatos priežiūros įstaigą, gydytoją ir net nurodyti sumą, mokėtą oficialiai arba neoficialiai už konsultaciją. Iškart kilo klausimas, kaip išvengti šmeižto ar kitokių nesąmonių. Žmonės ir komentarai turėtų būti patikrinami. JAV jau yra patikimos faktų svetainės, kur žiniasklaidos pateikta informacija kruopščiai tikrinama ir neiškraipoma: pvz.: [factcheck.org](http://factcheck.org); [deadbymistake.com](http://deadbymistake.com)

Renginio dalyviai konstatavo, kad skirtingai suvokiama tarnystė pacientams. Susidaro dvi priešiškos barikados, ypač tada, jei įvyksta medicinos klaida. Pacientas verčia dėl prarastos sveikatos, gydytojai elgiasi gynybiškai ir nori užglaistyti ligoninės klaidas. Ryšių su visuomene specialistai mano, kad žurnalistai informaciją iškraipys, nes jie nėra ekspertai (žinovai) ir patikimi vertintojai. Mūsų pacientai nepasitiki gydytojais, gydytojai nepasitiki valstybe, o žurnalistai nepasitiki niekuo. Gydytojai turėtų apgalvoti, kaip pamatuoti paslaugų kokybę. Užsienyje ligoninės privalo rinkti informaciją apie klaidas, egzistuoja duomenų bazės, pranešimų apie klaidas sistema, siekiant bent jau nenukentėti, nepatirti žalos gydymo įstaigoje, mokytis kultūros. Atstovai iš Sveikatos apsaugos ministerijos (SAM) pranešė, kad Lietuvoje jau yra hospitalinių infekcijų registras. Ši informacija sudomino mane dar ir dėl to, kad esu pacientų saugos „čempionė“, šį „titulą“ gavau po kelių konferencijų, pažadėjusi skleisti žinias apie saugos kultūrą. Psichikos sveikata – tai taip pat labai jautri, subtili sritis, kuriai reikia daug specialių žinių ir žurnalistinės išvalgos. Apie tai užsiminė renginyje dalyvavusi atstovė iš Valstybinio psichikos sveikatos centro (VPSC). Šiuo metu didžiulis žurnalistų susidomėjimas savižudybėmis ir patyčiomis mokyklose – opiausiomis mūsų laikų problemomis.

Mūsų visuomenė tampa vis brandesnė ir pageidauja ne bulvarinio skaitalo, o išsamių tyrimų, žurnalistai taip pat nuolat mokosi ir tobulėja. Po susitikimo dalinomės išpūdžiais, buvo proga pasišnekėti neformaliai. Žurnalistai sakė patiriantys labai didelį stresą, kad bankrutuoja laikraščiai ir žurnalų leidyba, jie atleidžiami, tampa tik laisvai samdomais. Dažnai visai ne dėl jų, o dėl redaktoriaus, maketuotojo kaltės įveliamos klaidos, iškraipomi faktai, todėl kitą kartą iš pateikusių informaciją

asmens jau sunku gauti patikimų žinių ir vėl normaliai bendrauti. Turiu prisipažinti, kad šiek tiek pakeičiau požiūrį į šios profesijos žmones, man jie nebeatrodo tik išbadėję maitvanagai, tykantys kitų nelaimių.

Žurnalisto darbas reikalauja daug gebėjimų, o sveikatos žurnalistui reikalavimų dar daugiau. JAV žurnalistai turi galimybę mokytis ir baigti su medicina susijusias studijas. Diskusiją vedęs prof. Jerome Aumente pasidalijo ir leidiniais, kuriuose apstu patarimų žurnalistams.

## Lietuvos moterys reikalauja teisių

Monika Nemanytė

Spalio 20 d. Lietuvos Respublikos Seimo III rūmuose drauge su klubo vadovės pavaduotoja Dijana Gaurilčikiene dalyvavome konferencijoje **Mes ne prašome, o reikalaujame**, kurią suorganizavo „ReGina“ – 2008 m. Šeimos planavimo ir seksualinės sveikatos asociacijos iniciatyva suburtas moterų nevyriausybių organizacijų (NVO) tinklas iš 16 organizacijų. Renginys paminėjo 15 metų, kai įvyko Jungtinių Tautų tarptautinė Kairo konferencija „Gyventojai ir visuomenės raida“. Joje dalyvavo 11 tūkšt. visuomenės aktyvistų ir atstovų iš įvairių vyriausybinių bei nevyriausybinių organizacijų. Veiksmų programą patvirtino 180 šalių vyriausybės, tarp jų ir Lietuvos vyriausybė, 1994 m. pasirašiusi tarptautinį susitarimo dokumentą, kuriuo įsipareigojo gerinti gyventojų reprodukcinę sveikatą\*, visų šeimos planavimo metodų, paslaugų, konsultacijų prieinamumą ir kokybę.

Konferencijoje dalyvavo net kelios Seimo narės: Birutė Vėsaitė, Aušrinė Marija Povilionienė, Giedrė Purvaneckienė, o susirinkusius pasveikino Suomijos ambasadorė Marja-Liisa Kiljunen, atstovavusi Šiaurės šalių daugiametei ir jau istorine tapusiai moterų kovai už savo teises. Konferencijos dalyviai siekė atkreipti LR Vyriausybės dėmesį į tai, kad per mažas dėmesys skiriamas:

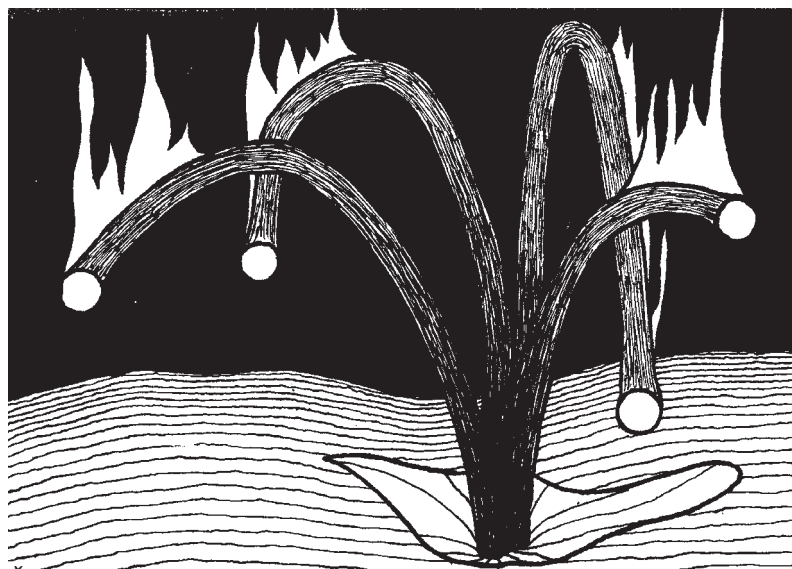
- lyčių lygybei bei moterų teisių įgyvendinimui;
- modernios, visuomenėje vykstančius pokyčius atitinkančios, nediskriminacinės politikos sukūrimui;
- visuomenės reprodukcinėi sveikatai ir teisėms;
- lytiniam ugdymui ir švietimui;
- smurto prieš moteris šeimoje įveikimui;
- bendradarbiavimui su nevyriausybėmis organizacijomis bei jų rėmimui.

Pranešėjai vardijo svarbiausias problemas. Nėra parengta Nacionalinė reprodukcinės sveikatos strategija. Moterims ir poroms labai trūksta informacijos apie šeimos planavimą ir neplanuoto nėštumo prevenciją. Per

nepriklausomybės metus nepastatytas nė vienas darželis. Daugiavaikės šeimos gyvena dideliame skurde. Abortas Lietuvoje legalus, bet bandoma jį kriminalizuoti, uždrausti ar apriboti. 1997 m. LR sveikatos ministro įstatymu sveikatos priežiūros įstaigose uždaryti paauglių kabinetai. 2002 m. uždarytas vienintelis Lietuvoje buvęs Šeimos planavimo centras. Anot dr. Vytauto Klimo, reprodukcinė sveikata nėra prioritetinga Lietuvos sveikatos politikos srityje. Vakarų Europoje 74% porų vartoja modernius ir efektyvius kontracepcijos metodus, tuo tarpu Lietuvoje tik 27,2% moterų vartoja kontraceptines piliules, o 11% naudoja neefektyvų kalendorinį metodą. Sunkiai prieinama skubioji kontracepcija, sudėtinga patekti pas šeimos gydytojus, ginekologus, specialistams trūksta kompetencijos. Išgirdome ne vieną pasiūlymą: įtraukti lytinio švietimo kursą jau darželyje, nevaisingoms šeimoms iš sveikatos draudimo fondo skirti nemokamą gydymą, įteisinti savanorišką sterilizaciją, visuomenės rizikos grupėms skirti nemokamą kontracepciją ir kitas reprodukcinės sveikatos paslaugas. Mūsų laikmečiu niekas neturėtų mirti dėl sekso pasekmių, – teigė Šeimos planavimo ir seksualinės sveikatos asociacijos direktorė Esmeralda Kuliešytė.

Prof. Aušrinė Marija Povilionienė skaitė pranešimą: „Kaip religinės doktrinos riboja moterų teises?“ Šventojo Sosto (Vatikano) atstovai nepritarė aštuoniems (8) Kairo Veiksmų programos punktam, kai kuriems punktam pritarė tik iš dalies. Profesorės nuomone, vyriškai lyčiai religija suteikia pirmumo privilegiją, o moterį žemina ir menkina. Moteriškoji lytis verčiama atsisakyti nėštumo planavimo. Abortų uždraudimo idėja lygių galimybių įstatymų fone yra tolygi moters teisės į savo kūną neigimui. Profesorė kategoriškai pasisako už teisę rinktis.

Moteris turi teisę pati nuspręsti, ar vartoti kontracepciją, ar gimdyti, ar nutraukti nėštumą. Anot A. M. Povilionienės, abortas Lietuvoje dar laikomas kūdikių žudymu. Kitų asmenų ir institucijų įsikišimas pažeidžia moterų teises. Religinė pasaulėžiūra gali sužaloti moters gyvenimą (pvz., bažnyčia draudžia naudoti prezervatyvus net kai teisėtas partneris serga ŽIV/AIDS arba lytiškai plintančiomis ligomis – LPL). Religijos atstovai siekia išsaugoti primityvų lytinio gyvenimo supratimą, nepripažįsta naujų mokslo metodų ir pasiekimų. Kam reikalingas religijos kišimasis į politiką, jei ribojamas žmogaus gyvenimas? – retoriškai klausė pranešėja. Daugiau ir šurpesnių diskriminacijos pavydžių A. M. Povilionienė pateikė iš musulmoniškų šalių. Ji teigė nesanti prieš tikėjimą, kuris daro žmogaus būvį gražesnį



Šarūno Arlausko (*Alytus*) piešinys.

ir harmoningesnį, ji teigė pasisakanti prieš dogmas ir absurdiškus reikalavimus. Pati A. M. Povilionienė apgailėstavo, kad ji žiniasklaidoje demonizuojama, o tai byloja ir antraštės, pvz., „A.M. Povilionienė groja pirmu smuiku griaunant šeimą“. Šiek tiek turėčiau paaiškinti. LR Seimas, 2008 m. priėmęs Valstybinę šeimos politikos koncepciją, įteisino krikščionišką šeimos sampratą. Kai kurių asmenų ir organizacijų nuomone, šis dokumentas varžo žmogaus teises ir diskriminuoja moteris, auginančias vieną biologinį ar įvaikintą vaiką.

Dar viena konferencijos tema: vaikų ir paauglių lytinis auklėjimas bei švietimas. Šiais laikais pagrindiniai jaunimo informacijos šaltiniai apie lytiškumą yra draugai, internetas, pornografinės televizijos laidos, žurnalai ir paskutinėje vietoje – tėvai. Pripažįstama, kad lytinis ugdymas mokyklose nesistemiškas ir nekokybiškas, praktiškai jaunimas negauna žinių apie šeimos planavimą ir kaip apsisaugoti nuo lytiškai plintančių infekcijų. Kai pedagogai ir tėvai teiraujasi, kokio amžiaus vaikams pradėti aiškinti, psichologai atsako: nuo tada, kai vaikai klausia, nes laukti iki 12 m., kai jie tik pradeda suvokti dorovės sampratą, jau gali būti per vėlu. Išsamus ir nuoseklus ugdymas – tai ne vien saugių lytinių santykių propagavimas, tai prevencija, sąmoningumo didinimas, atsakingas elgesys, rengimas būti tėvais, globėjais ir t.t. Kraštutiniai draudimai iš tėvų pusės provokuoja pradėti ankstyvus seksualinius santykius. Psichologas Evaldas Karmaza čia pat pasiūlė žaidimą-eksperimentą: per minutę nė sykio nepažvelgti į garsiakalbį salės kampe, jei pažvelgsi – išeisi iš salės. Tas draudimas traukte traukė užmesti ten akį. Taip tėvų draudimai veikia vaikus – jiems magą dar labiau domėtis „draudžiamais vaisiais“. Apklausus seksualiai aktyvius paauglius išaiškėjo, kad jie mažai bendrauja su savo tėvais. Atlikus tyrimą keliose mokyklose, 24% (14-19 m.) jaunuolių prisipažino tik 7 min. per dieną kalbantys su tėvais.

\* reprodukcinė sveikata – Pasaulio sveikatos organizacija reprodukcinės sveikatos terminą apibrėžia kaip sąvoką, apimančią žmogaus dauginimosi sistemą, procesus ir funkcijas bet kuriuo gyvenimo laikotarpiu.

Liūdina ir kiti faktai. Jauni žmonės sudaro 47,7% visų užsikrėtusiųjų ŽIV/AIDS. 10-19 metų amžiaus Lietuvos gyventojų grupėje savižudybė tarp mirties priežasčių užima antrą ir trečią vietas. Kiekvienais metais iš gyvenimo išeina apie 60 vaikų ir paauglių (dėl emocinės, fizinės, seksualinės prievartos, patyčių mokykloje, tėvų nerūpestingumo). Renginyje kalbėjusi medikė doc. Lina Jaruševičienė siūlė ginti nepilnamečio interesus, užtikrinti jo privatumą, konfidencialumą ir orumą. Kaip ginti nepilnamečio interesą, kai jo medicininiai dokumentai prieinami tėvams? – klausė ji. Jos nuomone, reikia atsakyti siuntimo kreiptis į lytinės sveikatos specialistus. Apsaugos priemonės turėtų būti kompensuojamos, mažinama jų kaina, plečiamas įsigijimo vietų tinklas.

Konferencijoje diskutuota, kaip nepasiduoti masiškam seksualumo demonstravimui, kaip kurti naujos kartos lietuvės tapatybę, kuri pasipriešintų kasdien peršamam „Oliala mergaitės“ įvaizdžiui? „Olialia“ tinklapyje kas savaitę užsiregistruoja po 60 merginų. Kad taip aktyviai merginos ir moterys jungtųsi į moterų teises ginantį judėjimą, – svarstė viena konferencijos pranešėja. Visiems akivaizdu, kad toks moters vaizdavimas patvirtina komercijos dėsnį, kad moterį parduoti lengviau nei vyrą. Moteris sudaiktinama, sulėlinama ir panaudojama verslo tikslams. Būk seksuali arba būsi niekas – trimituoja žurnalų antraštės. Seksualumas suprantamas kaip neišsenkantis pinigų šaltinis, o ne kūrybingas troškimų ir poreikių įgyvendinimas.

Antroje konferencijos dalyje buvo svarstoma, ar įmanoma šiais laikais moteriai apsisaugoti nuo smurto šeimoje. Deja, kol kas moterį tesaugo tik iš projektų lėšų finansuojamos programos, bet ne įstatymai. Gyvename visuomenėje, kuri toleruoja smurtą. Apie trečdalis Lietuvos moterų nors kartą patyrė vyrų psichologinį, fizinį arba seksualinį smurtą. Smurtas prieš moteris šeimoje Lietuvos teisės aktų nėra įvardijamas kaip nusikaltimas, moteris gali kreiptis į teismą tik privataus kaltinimo tvarka. Nukentėjusi moteris, silpnesnioji pusė, auka privalo eiti į policiją, į polikliniką, rinkti liudijimus iš kaimynų, o smurtautojas neiškeldinimas iš būsto. Vilniuje dėl smurto šeimoje galima kreiptis į Moterų informacijos centrą (MIC). Pensione įkurta krizių tarnyba, kuri teikia skubias socialines paslaugas, pvz., moteris pensione gali gyventi 3 dienas. Esant poreikiui, klientui gali būti pasiūlyta ilgalaikė pagalba, kuomet moterys pensiono paslaugomis gali naudotis iki šešių mėnesių. Tokių prieglaudų tik kelioms naktims Lietuvoje yra 15, bet laikinas apgyvendinimas toli gražu visų problemų neišsprendžia. Teliaka laukti, kol moteris sustiprėja tiek, kad gali pati save apginti. Konferencijoje buvo siūloma nedelsiant priimti dėl smurto prieš moteris įstatymą ir atitinkamai pakeisti teisės aktus. Gruodžio mėnesį vyks

projektas „16 prevencijos prieš smurtą dienų“. Bus siekiama, kad problema, kurią jau pradedama pripažinti, būtų plačiai aptariama žiniasklaidoje.

Konferencija baigėsi svarstymais, kaip moterys dar visuotiniau galėtų apsiungti ir koks galėtų būti tokio sąjūdžio pavadinimas, jo perspektyvos. Kai kurių dalyvių nuomone, pavadinime neturėtų būti žodžio „feministė“, kuris atbaido ne tik vyrus, bet ir moteris. Diskusijai vadovavo Lygių galimybių plėtros centro projektų vadovė Margarita Jankauskaitė. Mūsų gyvenime, anot jos, labai aiški lyties dimensija. Kas uždirba – tas gali realizuoti savo teises: ir ekonomines, ir politines. Tuo tarpu moterys turi daug neapmokamo darbo, augina vaikus. 2009 m. statistika negailestinga: 48% skurstančiųjų – vieniši asmenys, auginantys vaikus. Visiems aišku, kas tie asmenys. Ji siūlė apmąstyti, kokios moterys dažniausiai kreipiasi pagalbos į NVO. Tai gali būti neįgali moteris, pabėgėlė, smurto, prievartos, prostitucijos, žmonių prekybos auka. Ji kėlė ir kitus klausimus: Ar Lietuvoje turime moterų judėjimą? Ar lyčių lygybė Lietuvoje nėra tik dirbtina, o moterų teisės realios tik dokumentuose? Kodėl moterys nemoka taip ginti savo teisių, kaip pvz., katalikiškas judėjimas *ProLife* („Už gyvybę“), Kodėl nėra solidarumo visuomenėje, tarp moterų, organizacijų?

Akivaizdu, kad renginyje aptartos problemos – toli gražu ne vien moterų ir jaunimo. Lytiškumo ir reprodukcijos srityje ne mažiau svarbu didinti vyrų atsakomybę ir skatinti juos dalyvauti pilietinės visuomenės gyvenime, nes būti vyrų – reiškia džiaugtis lygybės su moterimi jausmu.

## Gydymo prieinamumas pacientų akimis



Monika Nemanytė  
GAMIAN-Europe valdybos narė

Lapkričio 5-7 d. Maltoje, Budžibos (Buggiba) miestelyje, kuris išsidėstęs palei Šv. Pauliaus įlanką Viduržemio jūroje, viešbutyje *New Dolmen* įvyko XII metinis GAMIAN-Europe (GE) edukacinis suvažiavimas **Savarankiškumas ir gydymo prieinamumas** (*Self Management & Access to Treatment*). Šiais metais gražioji Maltos sala priėmė 78 GAMIAN-Europe delegatus, atstovaujančius 39 organizacijoms iš 25 šalių. Jis ypatingas dar ir tuo, kad antrąjį sykį buvo surengtas toje pačioje šalyje – iki šiol kasmet vyko skirtingose vietose. Šiuo metu GE prezidentė – maltietė Dolores Gauči (Gauci).



Būtent ji pasiūlė dar kartą pristatyti savo šalį ir jos patirtį GENARIAMS bei svečiams. 2001 m. suvažiavime Maltoje dalyvavo klubo vadovė Danguolė Survilaitė ir valdybos narė Zina Samanavičiūtė. Prisimenu, tuomet dar tik buvau pradėjusi lankyti klubą ir susidomėjusi klausiausi jų įdomaus ir egzotiško pasakojimo, o viskas atrodė

kaip nepasiekiama svajonė. Likimas pametė jo galimybę ir man apsilankyti šioje šalyje, susipažinti su jos gamta, istorija, architektūra ir, be abejo, svetingais žmonėmis.

Suvažiavimą atidaręs ministras pirmininkas dr. Lorencas Gonzi (Lawrence Gonzi) pabrėžė, kad šios šalies gyventojų svetingumas yra jų DNR, tiesiog jų kraujyje. Psichikos sveikatos reforma Maltoje prasidėjo prieš 20 metų. Išanalizavus tuometinę situaciją, paaiškėjo, kad vienas trečdalis asmenų, tuomet gyvenusių globos įstaigose, sugebėtų gyventi savarankiškai. Ministras juos apibūdino kaip nusivylusius, pasidavusius [kapitulavusius] žmones. Tačiau valstybė jiems suteikė dar vieną galimybę – gyventi bendruomenėje. Paslaugų bendruomenėje tinklui sukurti, žinoma, prireikė pereinamojo laikotarpio. Pokyčiai šalyje pareikalavo žmonių pastangų ir lėšų: apgyvendinimo – būsto, darbinės reabilitacijos struktūrų, socialinių darbuotojų, priežiūros bendruomenėje specialistų. Ministro pirmininko kalba sužavėjo visus dalyvius. Jo dalyvavimas buvo ne „dėl paukščiuko“, o pasidalijimas ateities lūkesčiais ir projektais įrodė gilų padėties šeimnininko išmanymą. Gydytoja D. Survilaitė net mestelėjo repliką: Ar įsivaizduoji taip kalbantį mūsų ministrą pirmininką A.Kubilių?

Ilgai svarstėme, kaip reiktų išversti suvažiavimo pavadinimo žodį *self management*. Šis terminas mums buvo kietas riešutėlis. Jei yra atvejo vadyba, tai pažodžiui būtų „savęs vadyba“. Gal tai ligos kontrolė, savikontrolė? – spėliojome. Laimei, tikslų jo vertimą („savarankiškumas“) pasiūlė psichiatrė N. Goštautaitė, gera anglų kalbos specialistė.

Šis suvažiavimas išsiskyrė temų įvairove ir tuo, kad nemažai pranešimų skaitė pacientai. Suvažiavimo programa apžvelgė savarankiškumo sąvoką ir jam būtinas sąlygas. Tai:

1. Psichoedukacija (žinios apie ligą, jos priežastis, prognozė, ankstyvieji ligos pasireiškimo ženklai, vaistų privalumai bei šalutinis jų poveikis, geresnis gydytojo ir paciento bendradarbiavimas, mitų bei klaidingų įsitikinimų atsikratymas).

2. Gydomo tinkamumas (prieinamas gydymas, galimybė kuo anksčiau gauti paslaugas, ankstyvoji diagnostika, neadekvatus (per mažai arba per daug) psichoterapijos naudojimas, psichiatrijos ligoninės ir gyvenimo sąlygos juse).

3. Sveikas gyvenimo būdas (veiklos ir poilsio derinimas, fizinė sveikata, fizinis aktyvumas).

4. Kova su savęs stigma (pasitikėjimo savimi, savigarbos, valios ugdymas).

5. Visuomeninė veikla (nevyriausybinių organizacijų (NVO) vaidmuo socialinėje reabilitacijoje, organizacijų struktūra, finansavimas, teisių gynimas).

Prof. Markas Okelegenas (Mark O'Callaghan) iš Didžiosios Britanijos perskaitė pagrindinį dienos pranešimą. Psichiatrija savo istorija nukeliavo ilgą ir sunkų kelią nuo rūpinimosi pacientais uždaro tipo ir globos įstaigose iki jų skatinimo tapti savarankiškais. Ko reikia, kad pacientų savarankiškumas taptų sėkminga strategija? Kaip pacientui tapti aktyviam? Profesorius teigė, kad esminė ir būtina sąlyga yra psichoedukacija. Pacientas turėtų būti pakankamai informuotas apie savo ligą/būklę, taip pat apie gydymo būdus, teigiamus ir neigiamus jo padarinius. Antra, paslaugos pacientui turi būti lengvai prieinamos ir tinkamo lygio. Tai reiškia, kad paslaugos turi būti derinamos su prevencija ir kintamais paciento poreikiais, t.y. kai jis stabilios būklės ir kai jį ištinka krizė. Lėtinės psichikos ligos reikalauja pusiausviuro gyvenimo būdo, kuris tiesiog privalomas norint palaikyti sveikatą ir išvengti atkryčių. Profesorius taip pat paminėjo ir profesionalų nenorą keistis bei kultūros, mentaliteto, visuomenės nuostatų pokyčių svarbą.

Prof. Vladimiras Rotšteinas (Vladimir Rotstein) iš Rusijos savo pranešime „Psichoedukacija: jos vaidmuo ir tikėtini rezultatai“ kritikavo paternalistinį profesionalo bendravimo su pacientais modelį. Šis modelis vis dar plačiai naudojamas ir dažniausiai vienintelis. Šio modelio šaknys glūdi tuose laikuose, kai gydė burtininkai, magai, kurie save laikė viršesniais už kitus. Psichoedukacija pagerina gydymo efektyvumą. Tai jos prasmė ir esmė – teigė profesorius. Pacientui paaiškinama apie vaistus, jų galimą šalutinį poveikį ir tai palengvina jo bendravimą su gydytoju. Pacientas tiksliau ir ilgai negaišdamas apibūdina savo būklę, o gydytojas gauna progą greičiau ir geriau nuspręsti, kokia tolimesnė gydymo taktika. Yra net statistiniai duomenys, kad informuoti [turintys teorinių žinių] pacientai daug rečiau ir trumpiau gydos psichiatrijos ligoninėje, greičiau prisitaiko visuomenėje.

Prof. Vladimir Rotštein baigė rekomendacija, kad jokių būdu neužsiimti savigyda ir saviagnostika ir šią išskirtinę privilegiją palikti specialistams (jis pateikė pavyzdį, kai vienas vyriškis nusprendė Alzheimerio liga sergančią mamą gydyti vaistais, aprašytais interneto tinklapyje).

Dr. Mariana Bogdan, psichiatrė iš Maskvos, NVO „Viešosios iniciatyvos psichiatrijoje“ vadovė, savo pranešime „Psichoedukacija kaip partnerystės pagrindas“ teigė, kad įmanoma pasiekti tikros ir sėkmingos pacientų ir profesionalų partnerystės išvengiant paternalistiško (globėjiško) požiūrio ir elgesio. Partnerystės modelį propaguoja ir Pasaulio sveikatos organizacija (PSO). Psichiatrai su pacientu dažniausiai bendrauja paternalistiškai. Nieko smerktino ar nusikalstamo tame nėra – kartais pats pacientas pageidauja tokio santykio. Paternalistiški yra ne vien psichiatrai, bet ir kitų medicinos specialybių gydytojai. M. Bogdan pasidžiaugė sėkmingu psichoedukacijos projektu. Kursai praversti 7 Maskvos apskrityse, jų dėstytojais buvo du asmenys: vienas – gydytojas, o kitas – pacientas. Torstenas Kindstriomas (Torsten Kindström) iš Švedijos pristatė paciento požiūrį ir papasakojo apie mokymų programas pacientams ir jų artimiesiems, remdamasis Šiaurės Stokholmo Šv. Jurgio psichiatrijos ligoninės patirtimi ir ten atliktais tyrimais.

Popietinis posėdis apie fizinę gerovę prasidėjo prof.

Kioksalia Alptekino (Köksal Alptekin), psichiatro iš Turkijos, svarbiausiu pranešimu: „Psichikos ligonių fizinės sveikatos problemos: ką daryti, norint pagerinti sergamumo ir mirtingumo rodiklius“. Jis teigė, kad nesirūpinimas fizine sveikata gali iššaukti tragediją, nes sergantieji sunkiausiomis psichikos ligomis labiau rizikuoja susirgti diabetu, nutukimu, širdies ir kraujagyslių ligomis ir t.t., o lyginant pagal vidutinę gyvenimo trukmę, jie gyvena 25 metais

trumpiau. Jų sveikata rūpintis turėtų ne tik psichiatrai, bet ir šeimos, bendrosios praktikos gydytojai, slaugytojos, artimieji bei globėjai. Ši informacija, nors ir iš dalies žinoma, mus veikė dar skaudžiau. Suvažiavimo metu sužinojome, kad neatvyks Pedro M. – valdybos narys iš Portugalijos. Jauną, dar 40 m. neturintį vyrą, regbio komandos trenerį, verslininką, aktyvų pacientų organizacijos narį išstiko širdies priepuolis, Pedro buvo operuotas. Likome sukrėsti ir nusiminę. Gera žinia, kad dabar jam geriau, nebeturi antsvorio, metė rūkyti (apskaičiuota, kad psichikos ligomis sergantys pacientai

vidutiniškai surūko 5 cigaretės per dieną).

Joramas Koenas (Yoram Cohen) iš Izraelio dalyvauja simpoziumuose apie sergamumo depresija ir diabetu sąsajas. Keletas mokslinių tyrimų atskleidė, kad sergantieji depresija dvigubai dažniau nei visa populiacija serga diabetu (Anderson ir Freedland, 2001), o maždaug vienas trečdalis sergančiųjų diabetu serga ir klinikinėmis depresijomis (Bjontorp, 2001). Savo pranešime J. Koenas pabrėžė, kad šioje srityje privalu ginti pacientų teises, nes ne visi pacientai, kurie serga abejomis ligomis, gauna tinkamą priežiūrą (trūksta psichoterapijos, holistinio požiūrio, informacijos apie neuroleptikus, galinčius susargdinti diabetu ir t.t.). J. Koenas taip pat paminėjo ir geriausią receptą: visais atvejais padeda sveika mityba ir normalios kūno masės palaikymas.

GE prezidentė ir Maltos NVO „Richmond Foundation“ vicepirmininkė Dolores Gauči pristatė vadovėlį „Kontroliuokite savo fizinę sveikatą“, kuris parašytas kartu su EUFAMI organizacija. Taip pat ji paminėjos svarbų, šių metų spalio mėnesį Briuselyje priimtą (prie jo rengimo prisidėjo ir GE) ir visoje Europos Sąjungoje išplatintą dokumentą „Psichinės ir fizinės sveikatos chartija“ (*Mental and Physical Health Charter*).

Antrąją suvažiavimo dieną skaičiau pranešimą „Gydymo prieinamumas Lietuvoje“. Mūsų šalies psichikos sveikatos paslaugos jau vertinamos kaip vienos prieinamiausių Europoje. Sumažėjo psichiatrijos lovų skaičius, vidutinė gydymo ligoninėje trukmė, atsiranda vis daugiau bendruomeninių paslaugų, skiriamos milijoninės lėšos krizių, reabilitacijos centrams kurti. Tik, deja, vis dar pirmaujame Europoje savižudybių skaičiumi, o tai lemia daugybės problemų (psichologinių, medicininių, ekonominių) visuma. Ta pačia tema pranešimus skaitė GE atstovai iš Rusijos, Suomijos, Italijos ir Kipro. Jauna psichiatrė iš Čekijos Liusi Motlova (Lucie Motlova) pristatė internetinį projektą ITAREPS (Informacinių technologijų programa, skirta atkryčių prevencijai [www.itareps.com](http://www.itareps.com)). Tai įrankis kontroliuoti šizofreniją ir psichozes naudojant naujausias technologijas: kompiuterį, mobilųjį telefoną. Kas savaitę pacientas turi atsakyti į 10 klausimų, apibūdinančių jo savijautą (pvz., nuotaika, miegas) ir nusiųsti trumpąją žinutę SMS. Paciento šeimos narys arba artimasis taip pat užpildo panašų klausimyną. Tokiu būdu aptinkami pirmieji atkryčio ženklai. Kai paciento visų atsakymų suma viršija numatytą skaičių, ITAREPS siunčia pavojaus signalą bendruomenės psichiatrai, Gydytojas susisieikia su pacientu kiek galima greičiau, pasikalba telefonu ir dažniausiai siūlo bent 20 proc. padidinti vaistų dozę. Po signalo pacientas jau du kartus per savaitę turi apibūdinti savo būseną ir tai trunka penkias savaites, jei jo būseną nepablogėja. Šio projektai rezultatai pagal 2008 m. duomenis: 73 ITAREPS naudojusią pacientų





*Andrej Lukačer iš Rusijos ir Monika.*



*Tatjana Beliajeva iš Rusijos ir Katrin Kriis iš Estijos.*

hospitalizacijos dienų kiekis sumažėjo 72 proc., t.y. nuo 2365 iki 991 dienų. Kaip klinikinė sistema ITAREPS jau naudojama Slovakijoje, Didžiosios Britanijoje, Japonijoje, Taivanyje, Malaizijoje, Saudo Arabijoje ir Olandijoje. Šis projektas sulaukė prieštarų vertinimų. Jame beveik nebelineka žmogiško ryšio, dingsta psichologinis momentas. Manau, kad ir kiek mažai gydytojas skirtų laiko pacientui – tai visada santykis, galintis daryti įtaką visai gydymo eigai, vaistų vartojimui arba nevartojimui. Pacientės iš Prancūzijos „France Dépression“ organizacijos mano, kad gydymo problemas galima spręsti paprasčiau: jei jautiesi labai blogai,

paskambini gydytojui, o atsiradus pirmai galimybei eini su juo susitikti. Projekto pristatytoja sutiko, kad ITAREPS nepadeda lėtinės depresijos atvejais, tačiau galėtų padėti dvipolio sutrikimo gydymui ir monitoringui.

Suvažiavimo dalyvių dėmesio sulaukė ir pacientų pranešimai. Tatjana Beliajeva, Maskvos organizacijos „Stiprūs dvasia“ narė, skaitė pranešimą apie savo pacientų grupę, kuriai vadovauja kartu su Nadežda Stryžak. Negražindama savo kasdienybės, Tatjana pasidalijo kai kuriais būgštavimais: ji norėtų, kad grupės būtų įdomesnės, pritrauktų kuo daugiau dalyvių ar bent jau neprarastų dabar jas lankančiųjų. Ji išreiškė didelį norą bendradarbiauti su kitų panašių grupių lyderiais. Savo patirtimi taip pat pasidalijo Flavio Prata, triatlonininkas ir ARETE organizacijos prezidentas iš Italijos. Jų organizacija sukvieta į sporto renginių pacientus ir visus juos palaikančius. Šventė įvyko vaizdingame Lombardijos Alpių regione, pasirūpinta ir šventės „stimulais“ – vaišėmis ir dalijamais eurai už nubėgtus kilometrus. Psichiatrė Ema Gruber, atstovaujanti Kroatijos „Happy family“ organizacijai, entuziastingai papasakojo apie pacientų spektaklį, su kuriuo apvažiavo šalies ligonines. Pagrindinė spektaklio idėja – nepaisant gudrių lapino – psichiatro įkalbinėjimų ir pinklių, pagrindiniam veikėjui ežiukui – pacientui vis dėlto geriausia būti ir gydytis namie.

Didelį išpūdį man paliko apsilankymas socialiniame būste, kuriame gyvena pacientas Noelis (Noël) – gimė jis gruodį, išvertus iš prancūzų kalbos jo vardas reiškia „Kalėdos“. Tai tiesiog ne butas, o tikri apartamentai: didžiulė virtuvė, miegamasis, svečių kambarys. Už šį būstą jis moka 100 eurų (jo pensija – 300 eurų). Be to, organizacija Noelį aprūpino buitine technika ir apstatė kambarius baldais. Netrukus jis turės kaimyną, kuris apsigyvens atskirame miegamajame. Mūsų vadovei išsyk kilo klausimas: o kuo šis pacientas naudingas organizacijai? Mums atsakė, kad jis mėgsta futbolą (tą liudijo ir ant sienų iškabinta sirgalių atributika), kad jis pasirūpins bilietais ir kartu su kitais draugais eis stebėti varžybų. Taip pat mums pasakė, kad sykį per dvi savaites pas Noelį apsilanko socialinis darbuotojas, padeda tvarkytis su pinigais, sprendžia iškilusias problemas ir t.t. Maltoje, kaip ir visur kitur, socialinį būstą subsidijuoja valstybė. Pamačiusi šį butą aš pagalvojau, kad jis skirtas ne visam gyvenimui, o yra laikinas – t.y., kai pacientas pasijus geriau, tvirčiau, gal net galintis dirbti, nekonfliktuos su artimaisiais – jis grįš, tarkim, kad ir pas savo tėvus. Tad turbūt jums akivaizdi mano nuostaba, kai atsakė, kad nuo šiol šis butas priklauso tik jam. Deja, turėjau nutraukti šį įdomų vizitą, nes išskubėjau į GE valdybos posėdį.

Paskutinis suvažiavimo vakaras buvo išskirtinis dar vienu neplanuotu įvykiu – mandagumo vizitu pas ministrą



*D. Survilaitė ir M. Nemanytė iškilmingoje vakarienoje.*

pirmininką jo rezidencijoje *Auberge de Castille*. Į Maltos sostinę Valetą audiencijai atvyko visi valdybos nariai, tarp jų ir Džonas Bouvis (John Bowis), 25 m. patirtį turintis politikas, buvęs Europos Parlamento narys, kuris tapo GE valdybos, susidedančios iš 12 narių, garbės nariu. Šiltai pabendraavome, draugiškai pasidalijome išpūdžiais ir nusifotografavome bendrai nuotraukai.

## Malta – maža, tačiau didžiai įspūdinga šalis

Malta – maža, bet daug kuo unikali šalis. Maltoje gyvena apie 400 tūkst. žmonių, dauguma jų yra maltiečiai. Čia saugu ir šilta ištisus metus. Bažnyčių yra net 365, tad kiekvieną metų dieną galėtum eiti vis į kitą. Čia nėra benamių. Nė prie vienos šventovės nesutikome elgetaujančių. Per metus Malta aplanko daugiau kaip 1 mln. turistų, pusė jų – britai, kurie čia jaučiasi kaip namie: ilsisi vasaromis arba išėję į pensiją, kai kurie įsigyja nekilnojamojo turto. 98 % gyventojų yra Romos katalikai. Pagal šiuos duomenis Malta yra pati religingiausia Europos Sąjungos valstybė. Visi žino Maltos ordiną – tai krikščioniškas artimojo meilės ir labdaros tradicijas puoselėjanti šalis. Čia labai tvirtos šeimos. „Richmond Foundation“ prezidentas Entonis Gijomje (Anthony E. Guillamier), vežęs mus aprodyti pacientų būstus, juokavo – jei kur toliau pabėgsi, tai daugiausia tik pusės valandos atstumu, tad šeimos ir giminių ryšiai labai artimi. Kiekvienas jų namas turi pavadinimą, ne tik numerį, dažniausiai tai šventojo vardas. Vienas išskirtinių salos bruožų – tai jos vietos gyventojų nuoširdus svetingumas ir draugiškumas. Malta dar vadinama čigoniškąja Europa, nes jos gyventojų temperamentas pusiau arabiškas, pusiau europietiškas. Vietiniai gyventojai pasižymi ir tipiška išvaizda: žemo ūgio, tamsaus gymio, trumpais kaklais, paprastai pilnoko



*Lentelė prie namo.*

sudėjimo. 2004 m. Malta įstojo į Europos Sąjungą, o nuo 2008 m. čia viešpatauja euras, išstūmęs Maltos lirą.

Gavę progą nemokamai atskristi į šalį, 260 eurų ekskursijai nepagailėjome. Mus lydėjo gidės, „Richmond Foundation“ atstovės. GE prezidentė Dolores Gauci paaiškino, kad jos ne tik socialinės darbuotojos, bet turi dar ir gido kvalifikaciją: tai būdas pasiūlyti paslaugas atvykėliams ir prisidurti prie atlyginimo.

Viena ekskursijos diena prabėgo Maltos sostinėje Valetoje, kita – Gozo saloje, dar keli vakarai buvo paskirti pasivaikščiojimams po Mdiną ir Birgu (arba Vitorijosos – Vittoriosa) miestus.

### Geografija

Malta – nedidelė Viduržemio jūros valstybė, esanti pusiaukelėje tarp Sicilijos ir Šiaurės Afrikos pakrantės. Gražus kraštovaizdis, uolėtos pakrantės, ramios įlankos, smėlėti paplūdimiai ir skaidri jūra traukte traukia poilsiautojus ir povandeninio nardymo mėgėjus. Salos neaukštos ir akmenuotos, pakrantėse – uolos.

Malta sudaro septynių salų grupę. Šaliai priklauso Maltos, Gozo, Komino bei negyvenamos Komineto (Kominetto) ir Filfos (Filfla) salos, o jų bendras plotas – vos 316 kv. km. Tik trys didžiausios salos – Malta, Gozo ir Komino – gyvenamos. Keturiskart mažesnėje Gozo gyvena nedaug žmonių, o Komino salelėje yra tik 8 gyventojai, tarp jų – policininkas ir dvasininkas.

Maltos sostinė ir svarbiausias uostas – Valeta (daugiau kaip 7 tūkst. gyventojų), o didžiausias miestas – Birkirkara (daugiau kaip 22 tūkst. žmonių).

### Klimatas

Mėgavomės lapkričio saule ir šiluma (+19°C – +23°C), o draugai parašė, kad Lietuvoje jau porą dienų kaip sniega.

Šalies klimatas – pusiaujo. Maltos klimatas tipiškas Viduržemio jūros regionui – vasaros šiltos ir sausos, dvelkiant gaiviems jūros vėjams, o žiemos – švelnios ir drėgnos, mat pučia karšti Afrikos vėjai, atnešdami Sacharos šilumą. Maudynių sezonas Maltoje tęsiasi



beveik ištikus metus. Degintis galima vidutiniškai 5-6 val. per dieną. Vidutinė temperatūra sausio mėnesį +12 °C, liepos mėnesį +27 °C. Kelionės agentūros praneša, kad tinkamiausias metas keliauti į Malta yra vasario – spalio mėnesiai.

### Kalbos

Valstybinė kalba yra maltiečių, ji priklauso semitų kalbų grupei. Maltiečių kalba kilusi iš arabų kalbos dialekto, kuriuo buvo kalbama pietų Italijoje. Maždaug pusė žodžių pasiskolinti iš italų arba siciliečių kalbų, dar 20 % – iš anglų kalbos. Maltos gyventojai šmaikštauja, kad jų kalba – tarsi Viduržemio jūros salotos, pagardintos aromatingais angliškais prieskoniais – joje gausu šios jūros pakrantėje esančių šalių bei arabiškų žodžių, tačiau didelę dalį sudaro anglų kalbos žodžiai. Maltiečių kalbos abėcėlė suformuota lotynų abėcėlės pagrindu.

Anglų kalba taip pat pripažinta oficialiaja kalba.

Pasak 2005 m. apklausos, 97 % gyventojų gimtoji kalba yra maltiečių, 2 % – anglų. Iš viso angliškai gali susišnekėti 90 %, itališkai – 66 %, o prancūziškai – 17 % visų gyventojų Iki 1934 m. vienintelė oficiali šalies kalba buvo italų.

### Religija

Paklauskite, kada Maltoje prasidėjo krikščionybės era? 60 metais po Kristaus. Laivas, kuriame šv. Paulius buvo plukdomas į kalėjimą Romoje, sudūžta prie Maltos krantų. Taip Maltoje atsiranda krikščionys. Šalyje yra nepaprastai gerai išsilaikiusių katakombų, dekoruotų freskomis. Ketvirtajame mūsų eros amžiuje katalikybė tampa oficialia imperijos religija. Šv. Pauliaus bažnyčia Valetoje saugo šv. Pauliaus relikvijas. Turbūt tokia buvo Dievo valia, kad apaštalas pasiliko čia ir tęsė evangelizacijos misiją.

Šalyje yra daugiau nei 360 bažnyčių, tad vienai bažnyčiai tenka tik truputį daugiau nei 1000 gyventojų. Praktikuojančių katalikų yra tik apie 40 %. Vis dėlto bažnyčios įtaka labai stipri, šalyje iki šiol draudžiami abortai ir skyrybos (leidžiama tik separacija – gyvenimas skyrium).

Taip pat Maltoje yra viena mečetė ir apie 3000 nuolat gyvenančių musulmonų, bet daugelis jų yra užsieniečiai arba natūralizuoti piliečiai.

Kiekvienas miestas ar kaimas turi bent vieną dieną, skirtą kuriam nors šventajam, ir tai vadinama švente. Gyventojai gausiai dalyvauja religinėse procesijose, ant pečių nešamos šv. Jėzaus, šv. Marijos ar kito šventojo statulos. Vakaras vainikuojamas fejerverkais, gatvės išpuošiamos dekoracijomis bei maisto stalais, o šventės dalyviai pasipuošia tautiniais kostiumais.

Na, o dabar apžvelkime „žemiškesnius“ Maltos ypatumus.

### Civilizacijų katilas

Malta yra tarsi civilizacijų katilas su tūkstančių metų senumo istorija. Šioje šalyje žmonės apsigyveno apie 5200 m. pr. Kristų. Iki atsikeliant į salas finikiečiams, kurie pagrindinei salai suteikė pavadinimą *Malat*, reiškiantį saugų uostą, čia jau gyvavo nemenka priešistorinė civilizacija. Malta – tai lobių sala arba tiesiog muziejus po atviru dangumi. Nuo senų laikų savo įtaką čia stengėsi plėsti įvairios tautos, nes kontroliuoti Maltos salyną – tai valdyti visą Viduržemio jūros regioną. Saloje šeiminkavo finikiečiai, romėnai, arabai, normanai, ispanai. XVI amžiuje saloje įsiviešpatavo Maltos ordinas, atnešęs į salą savo kultūrą bei tradicijas. Reikia paminėti svarbiausią tų laikų istorinį įvykį: tai didžioji apsiaustis 1565 m. Malta puola Osmanų imperijos turkai. Turkai užpuolė su 3000 karių kariuomene, riteriai su samdytais kariais atsilaikė ir daugiau antpuoliai nesikartojė. Sakoma, kad Malta apsaugojo visą Europą nuo turkų invazijos, kaip kad LDK (Lietuvos Didžioji Kunigaikštystė) apsaugojo Europą nuo mongolų totorių. Vėliau sala tapo Britų imperijos dalis, Anglijos kolonija. 1964 m. Malta atgauna nepriklausomybę.

### Maltos ordino istorija

Maltos istorija neatsiejama nuo Maltos ordino istorijos.

Maltos ordinas įkurtas Jeruzalėje 1099 metais. Iš pradžių tai buvo vienuoliška bendrija, pavadinta Šv. Jono Krikštytojo vardu, kuri tvarkė ligoninę, skirtą į Šventąją Žemę atvykstantiems piligrimams. Keičiantis politinei situacijai Artimuosiuose Rytuose ir įsikūrus ten krikščioniškiems riterių ordinams, Šv. Jono ligoninės ordinas, vadovaujamas savo antrojo vadovo Raimondo Diupiui (Raymond du Puy) – jam pirmajam suteiktas Didžiojo magistro titulas – turėjo prisiimti kai kurias karines funkcijas, kad galėtų apginti ligonius piligrimus bei atkovotas iš musulmonų krikščioniškas teritorijas. Taigi Šv. Jono ligoninės ordinas įgavo riterių ordino pobūdį. Riteriai buvo papildomai įpareigojami laikytis vienuoliškų Tarnavimo, Skaistybės ir Neturto įžadų. Taip jie tapo ir kariais, ir vienuoliais.

Didysis magistras Raimondas Diupiui įvedė pirmąjį Ordino statutą ir baltą aštuoniakampį kryžių, iki šių dienų likusį Ordino emblemoje (vėliau jis buvo pavadintas Maltiečių kryžiumi).

Dideliu mastu vykdydamas savo pirmąjį devizę įrašytą tikslą – tarnavimą vargšams, Ordinas kartu vykdė ir kitą tikslą – tikėjimo gynimą. Tačiau, nepajėgdamas atsispirti žymiai gausesnėms musulmonų pajėgoms, 1291 m. krito Akros miestas – paskutinė krikščionių tvirtovė Šventojoje Žemėje, ir Ordinas buvo priverstas laikinai išikurti Kipre, vėliau Rodo saloje.

1530 m. Malta dovanojama Maltos ordino riteriams.

1798 m. prancūzų imperatorius Bonapartas Egipto kampanijos metu okupavo Malta ir išvarė Ordiną. Riteriai vėl pasijuto esą be namų. 1801 m. Maltos salą okupavo britai. 1834 m. Ordinas įsikūrė Romoje, kur jis iki šiol eksteritorialiai valdo Maltos ordino rūmus – Via Condotti 68 ir Villa Aventine. Maltos ordinas yra vienintelis Katalikų Bažnyčios ir kartu – riterių ordinas. Maltos ordinas tarptautinės bendrijos visuomet buvo pripažįstamas kaip nepriklausomas nuo bet kokios civilinės valdžios.

### Maltos ordinas Lietuvoje

Lietuvoje Maltos ordino pagalbos tarnyba (MOPT) įkurta 1991 m. Šiuo metu yra apie 700 slaugių savanorių ir jaunųjų maltiečių. Jų grupelės susibūrusios 24 miestuose ir miesteliuose. Pirminis MOPT tikslas buvo organizuoti socialinius labdaros projektus, siekiant padėti labiausiai vargstantiems. Ši tarnyba priminė apie save šių metų gruodžio mėn., suorganizavusi akciją „Padovanok lėkštę sriubos“. Maltos ordino savanoriai skatino žmones aukoti po 2 ar 5 litus ir padėti vienišiams seneliams.

### Malta – muziejus po atviru dangumi

Malta pilna priešistorinių slėpinių ir mįslių.

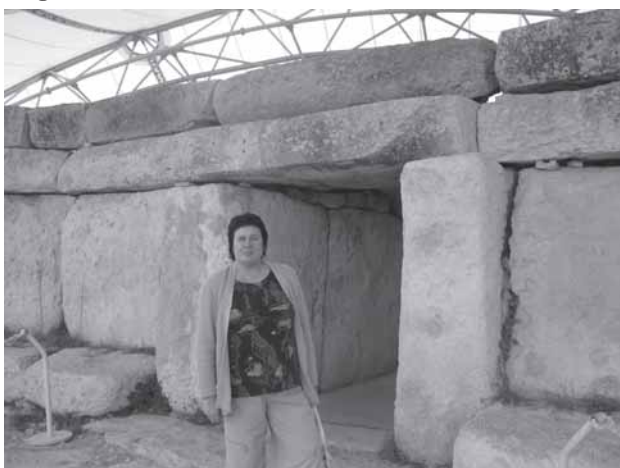
Gerokai prieš finikiečius, prieš 7 000 metų, Maltoje gyveno gentys, turėjusios savitą religiją. Jų statytos šventyklos yra senesnės net už Stounhendžą ir Egipto piramides, o jų griuvėsiai išlikę iki dabar. Tai taip neįtikėtina, kad nejučiom prisimeni ištrauką iš Biblijos: „Jei turėtum tikėjimą, kuris galėtų kalnus pajudinti...“ Iširta, kad ten jie aukojo gyvulius, garbino žemės ir vaisingumo deives, kurių akmens statulos vaizduoja storas, plačių kojų ir klubų moteris. Yra išlikę titnagu išpjaustyti akmens raižiniai, įvairūs ornamentai, kurių iki galo nepavyko atskleisti.

Pirmąją ekskursijos dieną aplankėme Hagar Im (Hagar Qim), 5–6 tūkstančių metų senumo Megalito šventyklą Maltos saloje. Tai pirmieji pasaulyje žmonių rankomis sukurti stovintys statiniai. Gidė pasakojo, kaip turėjo stengtis ir susiorganizuoti anų laikų žmonės, kad pakeltų tokius dešimtis tonų sveriančius akmens luitus. Nors jų darbo technika daugmaž aiški: jie naudojo apskritai nugaludintus akmenis, o luitus keldavo su medžių rąstais. Maltoje nepastebėjome jokių storakamienių medžių. Žinoma, kad ledynmečiu Malta dar nebuvo sala, o kelias, jungiantis Afrikos ir Europos žemynus.

Tokių priešistorinių griuvėsių išlikę ne vienoje šalies vietoje. Jie įtraukti į Jungtinių Tautų švietimo, mokslo ir kultūros organizacijos UNESCO pasaulio paveldo sąrašą. Vienas toks paminklas, pastatytas 3000 m. prieš Kristų, išliko ir mūsų 5 žvaigždučių viešbučio *New Dolmen Resort* kieme.



Hagar Im. ⬆



D. Survilaitė viešbučio kieme prie dolmeno.

### Valgiai ir gėrimai

Ekskursijos metu pietūs būdavo užsakomi tipiškuose salos restoranuose, kur galėdavome paragauti tradicinių valgių. Viešbutyje maistas buvo mažiau egzotiškas. Maltos kulinarijos paveldas, kaip ir kalba, turtingas kaimyninių šalių patiekalų. Maltiečių virtuvei būdingos Viduržemio jūros šalių tradicijos. Čia mėgiamos picos, makaronai (spagečiai, pasta), žuvies ir jūros gėrybių patiekalai, ožkų sūriai, daržovių salotos. Atvykę į šalies pietryčių uostą – žvejų kaimelį Marsaxlokk (Marsašlok, žodis „marsa“ reiškia „uostas“), vieniems pietums užsisakėme „Žvejo krepšėlį“ – tai buvo trijų rūšių kepta



žuvis: tunas, lašiša ir vietoje pagauta žuvis. Per kitus pietus klubo vadovė užsisakė ėriuko šlaunį, o man labai norėjosi paragauti triušienos. Mano tėvai vienu metu augino triušius, o mama mokėjo pagaminti skanų troškinį. Triušiena – tai šventinis sekmadieninis maltiečių valgis. Triušio troškinys *Stuffat Tal-Fenek* buvo su žirneliais ir plonais kiaulienos griežinėliais. Skonis man patiko, tik buvo truputį per sūru. Vėliau ieškojau suvenyrinio virtuvinio rankšluostėlio su ant jo išrašytu triušienos patiekalo receptu.

Taip pat paragavome vietos gėrimo „Kini“ – limonado, kuris šiek tiek panašus į koka kolas skonį, tik labiau karstelėjęs. Kai važinėjome po miestus, matėme pardavinėjamus kaktusų vaisių (opuncijų), mandarinų uogienės stiklainėlius. Maltos pasididžiavimas – čiobrelių, kuriais apaugusios visos trys salos, medus. Saldumynai ruošiami pagal arabiškas tradicijas, todėl jie labai saldūs ir sotūs.

### Ekonomika

Malta turi nedaug iškasenų, neskaitant klinčių, kurios naudojamos statyboje. Svarbiausios Maltos ūkio šakos: lengvoji pramonė, turizmas, laivų statyba, jų priežiūra bei remontas. Pagrindiniai žemės ūkio produktai – bulvės, žiediniai kopūstai, vynuogės, alyvuogės, kviečiai, miežiai, pomidorai, gėlės, žalieji pipirai. Žemės ūkis yra suvaržytas dėl salos akmenuoto paviršiaus, todėl į šalį turi būti importuojami maisto produktai.

Turizmas Maltai svarbus, bet saloje taip pat plečiasi paslaugų sektorius. Organizuojami meno, anglų kalbos kursai (per metus Malta priima 80 000 asmenų, norinčių išmokti anglų kalbą).

Malta nuo seno garsėja išpūdingais aukso ir sidabro juvelyriniais dirbiniais. Maltos gyventojai – puikūs rankdarbių meistrai. Viena labiausiai paplitusių Maltoje rankdarbių technikų – ant ritelių susuktais siūlais pinti plonyčiai nėriniai, kurie į Malta atkeliavo iš Italijos ir

labai greitai paplito kartu su atėjusia mada prabangiai puošti drabužius bei patalynę. Dažnas įvairių staltiesių, takelių ir staltiesėlių motyvas – Maltos kryžius. Suvenyrų parduotuvėlėse pastebėjome daug vietos gamybos stiklo dirbinių, kurie sunkūs, bet labai spalvingi ir panašūs į gaminamus Lietuvoje.

### Maltos politinė sistema

Valstybės santvarka – Konstitucinė respublika. Šaliai vadovauja prezidentas, kurio vaidmuo daugiau reprezentacinis, o reali valdžia yra ministro pirmininko rankose. Įstatymų leidžiamoji valdžia priklauso vienu rūmų Atstovų tarybai. Dabartinė šalies tvarka paveldėta iš anglų administravimo laikų.

### Valeta

Šalies sostinė dar vadinama miestu, „statytu džentelmenų džentelmenams“. Jį pastatė šalyje įsikūrę Maltos ordino riteriai. Tai pirmasis ant braižybos lentos suplanuotas ir pastatytas Naujųjų laikų miestas – tvirtovė su Šv. Elmo fortu, miesto vartais, įtvirtinimais ir bastionais.

Daugiausia vyrauja baroko stilius, yra šiek tiek gotikos ir neogotikos. Turtingą miesto architektūrą ženklina XVI amžiaus Šv. Jono katedra. Tai buvo pirmoji bažnyčia, kurią aplankėme. Ji nepatraukė akies savo griežta tvirtovės išore, bet sužavėjo savo vidaus imponantišku grožiu. Bažnyčia viduje labai puošni, net marmurinės grindų plokštės išraižytos spalvotais raštais.

Vieną salę bažnyčia pašventusi muziejui, o kitą – Mikelandželo Karavadžo (1573 – 1610), italų menininko, kūrybai. Paveikslas „Šv. Jono galvos nukirsdinimas“ laikomas didžiausia kada nors jo nutapyta drobė ir



Valeta.



šedevru. Tai vienintelis kūrinys, po kuriuo Karavadžas pasirašė. Ne menkesnis už pastarąjį ir kitas meistro paveikslas – „Šv. Jeronimas“. Šventasis Jeronimas plačiai žinomas dėl savo Biblijos vertimo iš graikų ir hebrajų kalbų į lotynų kalbą. Jis yra vertėjų globėjas. Kurį laiką Karavadžas gyveno Maltoje, nes Italijoje buvo išvėlęs į dvikovą, apkaltintas žmogaus nužudymu. Ordinas suteikė jam prieglobstį, bažnyčia užsakė jo darbų, nors pradžioje jų niekas nemėgo – manė, kad juose stokojama pagarbumo. Karavadžas tapė krikščioniškas scenas, šventuosius vaizdavo kaip paprastus žmones, o vietoje įprastų karalių ir piemenėlių paveiksluose pozuodavo žmonės iš gatvės: elgetos ir valkatos. Jo darbai išsiskyrė skambiu koloritu, šviesos ir šešėlių žaismu bei kontrastu. Karavadžas pradėjo originalią tapymo sistemą, kur pirmąjį paveikslą planą, apšviestą šviesiais spinduliais, dar labiau sustiprina tirstas ir tamsus fonas. Jis vertinamas kaip Europos XVII a. dailės reformatorius, vienas stambiausių baroko meistrų.

Taip pat aplankėme didingus Ordino Didžiųjų magistrų rūmus, kuriuose šiandien dirba Maltos prezidentas ir parlamentas. Apžiūrėjome kai kurias salas. Jų sienas puošė kilimai ir pagrindinių Maltos istorinių įvykių fragmentai.

### Gozo sala

Į ją kėlėmės keltu antrąją ekskursijos dieną. Lyginant su Maltos sala, šioje saloje daugiau žalumos, mažiau triukšmo.



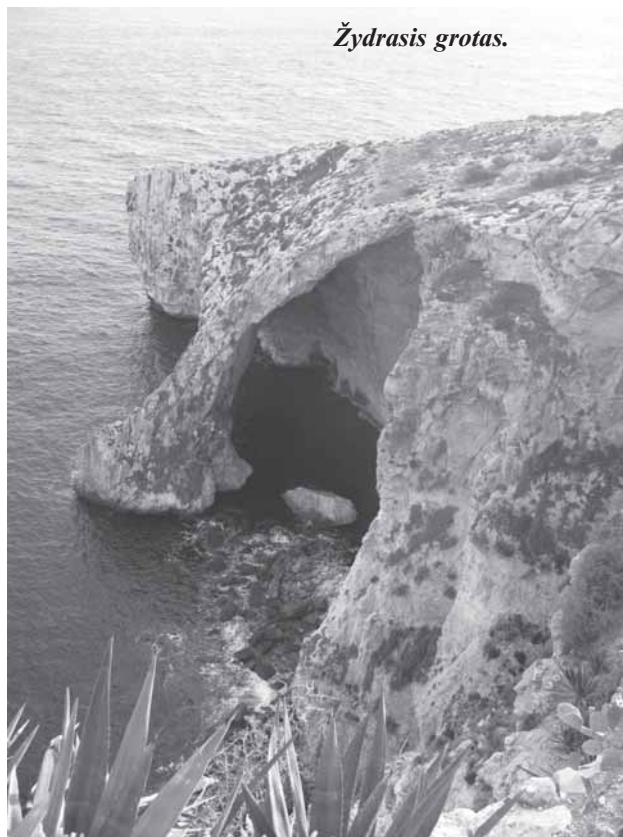
*Džgantija.*

Aplankėme seniausią salos šventyklą – Džgantiją, pastatytą iš didžiulių akmens luitų. Jos pavadinimas kilęs nuo žodžio „gigantai“, nes sunku patikėti, kad šventykla pastatyta be jokios technikos, vien tik žmonių rankomis. Sustojome dar prie vieno kelionės „punkto“ – Kalipsės vardu pavadintos olos. Pasak legendos, žavinga nimfa Kalipsė čia pavergė Odiseją ir išlaikė jį savo nelaisvėje daugelį metų. Buvo galima įlipti į tą olos plyšį, tačiau pabijojau: ant olos buvo labai jau slidu, o dar slidesniais ir labiau nugaludintais akmenimis leistis žemyn nepanorau. Po pietų apžiūrėjome Viktorijos (Rabato) miestą, jo didingą tvirtovę Citadelę, kurioje be gynybinių sienų ir aukštų bokštų išikūrusi puošni katedra. Sustojome jos laiptų papėdėje bendrai mūsų ekskursantų grupės nuotraukai.

Grįždami į viešbutį aplankėme mažo miestelio Ta' Pinu bažnyčią. Ji stūkso kaip didinga katedra. Pasakojama, kad šioje vietoje įvyko stebuklas: valstietei pasirodė Marija. Ši bažnyčia gausiai išpuošta vitražais ir paveikslais.

### Gamtos stebuklai

Malta turtinga savo gamta. Kai kurie gamtos stebuklai – vandens ir vėjo išgraužtos pakrantės olos suformavo gamtos stebuklus. Viena jų – tai Žydrasis langas Gozo saloje, kitoje vietoje – grotas, per kurio kiaurymę galima praplaukti ir valtimi. Krante auga agavos. Sako, kad šie augalų žiedas išsiskleidžia tik kartą per šimtmetį, o po to augalas žūsta.



*Žydrasis grotas.*



### Mdina

Mdina – tai Maltos istorinė sostinė. Arabiškai *medina* – miestas. Ji dar vadinama „tyliuoju miestu“. Tvirtomis sienomis apjuostas miestas įsikūręs ant stačios kalvos, į jį galima patekti pro vienus iš trejų vartų: Pagrindinius, Graikų ar Vakarų.

Mdina – seniausias Maltos miestas. Pirmieji gyventojai čia įsikūrė apie 4000 m. pr. Kristų. Apie 700 m. prieš Kristų miestas buvo įtvirtintas finikiečių. Romos imperija apie 60 m. dar labiau įtvirtino miestą, o jų valdovas pasistatė rūmus. Gyvenvietėje vyrauja neįprastas normanų ir baroko architektūros derinys. 1693 m. stiprus žemės drebėjimas sunaikino daug miesto pastatų, taip pat ir Šv. Pauliaus katedrą. Ši vėliau buvo atstatyta Maltos architekto Lorenzo Gafa.

Turistams, lankantiems Mdiną vakare, draudžiama garsiai kalbėti, šūkauti ir triukšmingai elgtis, kad netrukdytų vietinių žmonių poilsiui. Šiandieną Mdinoje uždrausta važiuoti automobiliais (išskyrus ribotą skaičių vietinių gyventojų mašinų, policijos ir kitų tarnybų mašinas, taip pat vestuvių mašinas ir katafalkus).

Tą vakarą pakilo rūkas ir pasivaikščiojimas siauromis gatvelėmis tame viduramžių mieste atrodė dar įspūdingesnis ir paslaptingesnis. Jaučiausi kaip Holivudo filme tarp dekoracijų. Apžiūrinėjome po visą vietovę „išsimėčiusias“ pilis ir rūmus, daugelis iš jų yra paveldimos iš kartos į kartą ir jau šimtmečius priklauso vienai ar kitai šeimai. Akį traukė originalūs durų belstukai, mediniai balkonai. Čia mediena labai brangi, tad medinių balkonų atkūrimą subsidijuoja ir valstybė. Vaikštai po „ramybės karalystę“ ir apima jausmas, kad šiame mieste laikas jau seniai sustojo.

Maltos ministras pirmininkas, pas kurį buvome priimti audiencijai, šį miestą pavadino Maltos brangakmeniu.



### Transportas

Maltoje gerai išvystyta visuomeninio transporto sistema. Saloje kursuoja geltonos ir raudonos spalvos autobusai. Jie likę iš praeito amžiaus 5–7 dešimtmečio, bet gerai prižiūrėti – tai dar viena Maltos turistinė atrakcija. Klubo vadovė labai jais gėrėjosi ir nepraleido progos prie jų nusifotografuoti. Gozo saloje autobusai pilkos ir raudonos spalvos. Viešasis transportas pigus ir patogus. Kainos svyruoja nuo 0,5 iki 1,16 euro. Eismas vyksta kairiąja puse kaip Didžiojoje Britanijoje, nes vairas – dešinėje pusėje.

### Įspūdžiai

Maltoje išbuvome visą savaitę. Dvi dienas „suvalgė“ kelionė: reikėjo skristi net su keliais persėdimais per Rygą ir Stokholmą, o grįžtant – per Miuncheną ir Rygą. Trys dienos buvo paskirtos suvažiavimui, valdybos posėdžiams, dvi – ekskursijai. Tenka tik apgailėstauti, kad daug liko nenuveikta: nespėjome išsimaudyti nei jūroje, nei baseine, nebuvome užėję nė į vieną didelę parduotuvę. Tų „storų lašinių boby“ – šventyklos deivių originalų – taip pat nepamatėme, tik jų kopijas oro uoste arba lankstinukuose. Neaplankėme Maltos muziejų (archeologijos, jūros, transporto, lėlių ir t.t.), taip pat vienintelės pasaulyje priešistorinės požeminės šventyklos. Lieka tik pavydėti tiems, kurie panorėję čia gali atvykti ir leisti atostogas, pvz., suomiams. Juokavau, ši sala galėtų mane priimti karantinui, t.y. keturiasdešimt dienų neišleistų, kol visoje Europoje siaučia gripo pandemija.

Liko pluoštas skaitmeninių nuotraukų, suvenyrai draugams, vaizdajuostė apie šalį ir neišdildomi įspūdžiai, kurie tarsi nusėda atmintyje, širdies kertelėse ir gali bet kada atgyti – pakanka tik atspindžio, plyksnio, trumpo priminimo, žodelyčio, pažįstamo žmogaus bruožų ir, deja, nė patys ilgiausi rašiniai tam niekada neprilygs...

*Spalio ir lapkričio mėnesiais toliau dalyvavome seminaruose „Laimingo gyvenimo paslaptys“. Spausdiname seminarų lankytojos Linos mintis.*

## Kodėl turime mylėti save?

Kalbėdama apie tai, kas yra meilė sau, Rūta teigia, jog meilė sau nereiškia gyvenimo vien tenkinant malonumų poreikį. Svarbu gerai maitintis, gera išgyti norimą daiktą, tačiau svarbiau yra pagarba savo asmenybei. Meilė sau – tai santykis su pačiu savimi. Reikėtų atlyginti sau už gerus poelgius, pavyzdžiui, pagirti. Pagarba sau yra ir taikus, pagarbus bendravimas su kitais. Meilė sau – tai veiksmų, minčių ir jausmų harmonija.

Meilė sau neatsiejama nuo suvokimo, kad buvimas šioj Žemėj ribotas, kad šį laiką reikia išgyvent neleidžiant jo veltui ir prisiimant visą atsakomybę už savo veiksmus. Meilė sau – dvasinė būseną, džiaugsmas, kylantis ne iš materialių dalykų, bet iš geros savijautos, kai sutariama su pačiu savimi. Šį džiaugsmą kelia ne, pavyzdžiui, daikto turėjimas, bet vidinė laisvė rinktis, savojo „aš“ vertės pajautimas. Kitaip sakant, savigarba. Gerbdami save galime būti tokie, kokie esame. Esame laisvi tokiais būti. Toji laisvė – tai buvimas savo paties gyvenimo šeimininku.

Žmogus gali kitą žmogų mylėti tiek, kiek gerbia ir myli save patį. Nei daugiau, nei mažiau. Taip pat reikia suprasti, kad viskas, kas gyvenime yra gera, prasideda nuo harmonijos su savimi, meilės sau. Būtent ši meilė padeda išlošti gyvenime viską beveik nieko nedarant.

Mylėti save yra svarbu. Svarbu mėgautis tuo, ką darai. Taip pat reikėtų džiaugtis bendravimu, gamta, darbu.

Psichologijoje visada akcentuojama, jog ką nors darant, procesas yra svarbiau nei rezultatas. Nebūtinai turime siekti galutinio rezultato. Svarbu tam tikras vyksmas. Pavyzdžiui, žmogus gali klaidingai manyti, jog pasistatys namą, tada jau tikrai gerai gyvens. Psichoterapija visada akcentuoja procesą: yra svarbu tai, kas vyksta čia ir dabar. Jeigu dirbi, tai turi savo darbą atlikti su meile, darbas turi teikti pasitenkinimą. Jei procesas geras, rezultatas bus geras savaime.

Taip pat mylint, gerbiant save, svarbu mokėti pasirūpinti savimi, klausyti savo norų, rūpintis savo poreikiais, lavinimu. Be abejo, ne vien savo poreikius reikia tenkinti, reikia žiūrėti ir kitų žmonių poreikių.

### Kodėl svarbu mylėti save?

Mylėti save nereiškia mažiau meilės duoti kitiems.

Tiesiog nepamirškime, kad negalime visko atiduoti kitiems, pamindami save. Mylintis save žmogus yra kūrybiškesnis, jo gyvenimas turiningesnis. Taip atsiranda pasitikėjimas savimi.

### Kas yra meilė sau?

Meilė sau – talentas, neturintis nieko bendra su egoizmu. Meilė sau – tai kryptingų tikslų ir aukštų vertybių pagrindas. Mylėti save nereiškia nematyti savo netobulumų. Meilė sau reiškia tikėjimą, kad gali išspręsti visas problemas, nes esi stiprus, gražus ir protingas.

Saulius P., pritardamas Rūtai, išsakė požiūrį, jog mūsų vertybės turi būti dvasios palaima, dvasinis džiaugsmas. Jo nuomone, jei žmogus turi dvasinę palaimą, ir kūniški malonumai nepakenks.

### Kodėl gali būti taip, jog nemylime savęs?

Dažnai vaikystėje esame mokomi nemylėti savęs. Vaikai gali būti nuvertinami: „Negražiai pieši, tik terlioji popierių“, „Nesugebi išmokti skaičiuoti“. Vaikai gali būti lyginami su kitais. Išryškindami blogąsias savybes, tėvai išmoko vaikus savęs nemylėti ir save nuvertinti. Tokie žmonės išmoksta vis ką nors daryti, siekdami, kad aplinkiniai juos pastebėtų ir taip dovanotų meilę. Klijuojamos etiketės „tu žioplas“, „neišmanėlis“ sumenkina vaiko savivertę. Tai tampa nemeilės sau priežastimi. Nemeilės sau priežastis yra ir tai, kad mokytojai vaiką nuolat peikia, lygina su kitais. Taip gali būti ir darbe. Taip pat ir stresinės situacijos gali paskatinti nemeilę sau.

Blogas reiškinys yra ir tėvų hipergloba. Tėvams pernelyg globojant vaiką, daug ką už jį darant, vaikui gali atrodyti, kad jis pats nieko negali pasidaryti.

### Kaip pamilti save?

Reikia mylėti save tokius, kokie esame. Pabūkime su savo mintimis vieni, pastebėkime, kokios mūsų mintys. Kai kurios mintys gali trukdyti priimti tikrąjį „aš“. Jos negali mums daryti poveikio, kol nesuteikiame joms vienos ar kitos reikšmės, kol nepasirenkame patys, kuriomis mintimis tikėti, kuriomis – ne.

### Patarimai, kaip padėti sau:

- leiskite sau išgyventi tikruosius savo jausmus ir nevaidinti,
- daugiau būkite su savimi ir savo mintimis. Išlaisvinkite jas tam, kad galėtumėte galvoti tai, ką norite,
- leiskite sau jausti, išgyventi savo jausmus, išmokti juos priimti ir įsiklausyti, ką jie reiškia.

Tai savigarbos ir meilės sau pagrindas.

Negalima ignoruoti kūno signalų – galime jausti „streikuojančią“ širdį, skrandžio spazmus. Tai gali būti signalai, kad pernelyg skubame, kad rezultatui atiduodame daugiau, nei gauname.



L. Hay knygoje „Pagydykite savo gyvenimą“ pataria: rytą prieš veidrodį sakykite: „Aš myliu ir gerbiu save tokį, koks esu“, „Man patinka būti savimi ir jaustis taip, kaip aš jaučiuosi, gera laisvai galvoti ir laisvai rinktis“. Ir padėkite sau tuo patikėti.

Kasdien pagirkite save. Pabandykite išsivardinti, ką gero, gražaus savyje pastebėjote. Prisiminkite akimirkas, kai buvote laimingi, kaip tuo metu jautėtės, kur buvote. Leiskite sau jaustis, kaip norite jaustis. Nepeikite savęs už nieką. Prie emocijų reikia priprasti, reikia priprasti jas jausti. Paimkite popieriaus lapą ir užrašykite, ką gebate geriausiai. Nebegrižkite prie to, ko galbūt nemokate, ar nenorite, neturite daryti. Neskaitykite knygų, kurios jums neįdomios. Žinokite pranašumus, juos lavinkite.

### Humoro jausmas ir jo reikšmė

Seminaro pokalbį Saulius P. pradėjo įdomiu pastebėjimu, kad žiūrint į gyvenimą filosofškai, jį galime vertinti, kaip mokyklą. Taip pat apie gyvenimą galima manyti, jog jis yra kokio nors žanro spektaklis. Jei žiūrėtume iš įvairių pusių, tas pats gyvenimo faktas gali atrodyti ir rimtas, ir juokingas. Taigi gyvenimas gali būti kaip drama, kaip tragedija, kaip poezija, herojiškas žygdarbis ir t. t. Reikia rimtai žiūrėti į gyvenimą, tačiau reikia mokėti ir pakvailioti, padūkti. Reikia gyvenime matyti ir didingumą, ir poeziją, ir dramą. Tai reiškia, kad pasaulis yra labai įvairus. Jame yra ir komedija. Jei mes kalbam apie gyvenimą, kaip apie spektaklį, turime suprasti, kad jis yra labai prasmingas. Jis yra ir juokingas, bet tai nesumenkina jo prasmės.

Tas žanras, kurį mes išgyvenam, priklauso tik nuo mūsų pačių požiūrio. Tą patį faktą galime išgyventi ir kaip tragediją, ir kaip komediją, ir kaip dramą, ir kaip tik norime.

Kalbėdama apie humorą, Rūta sako, jog gebėjimas laiku ir vietoj pasijuokti tiek iš savęs, tiek iš kitų vadinamas tikra Dievo dovana. Ja apdovanotas asmuo dažnai sukuria ypatingą atmosferą. Paprastai mes mėgstam tuos žmones, kurie turi gerą humoro jausmą. Nuoširdžiai besišypsantis veidas mums siejasi su teigiamais jausmais. Nuo senų laikų juokui priskiriamos gydomosios savybės. Tie, kurie juokiasi, ilgiau gyvena. Šiandien gera nuotaika įvardijama kaip viena svarbiausių psichinės sveikatos savybių. Humoro reikšmę pabrėžė ir kai kurie asmenybės teorijų kūrėjai, priskyre šią savybę brandžios asmenybės bruožams. Sveikai iš savęs gali pasijuokti tik žmogus, kuris gerai pažįsta tiek save, tiek jį supantį pasaulį. Gera humoro savybė yra ta, kad į kasdienybės reiškinius galime pažiūrėti kiek kitomis akimis. Niekas neparodo žmogaus charakterio taip gerai, kaip tai, iš ko jis juokiasi. Gerą humoro jausmą sunku apibūdinti vienareikšmiškai. Jis priklauso tiek nuo

žmogaus individualių savybių, tiek nuo kultūrinės aplinkos. Tačiau juokauti linkusius žmones sieja kai kurios bendros savybės: mąstymo lankstumas, puikus kalbos valdymas, jautrumas kito asmens savybėms.

Gebėjimas juokauti neišvengiamai susijęs su žmogaus kalbos vystymusi. Humoro jausmas atsiranda vaikystėje. Apie žmogaus humoro jausmą sakoma: arba jis yra, arba jo nėra. Gali apsimesti esąs protingas, bet negali apsimesti esąs sąmojingas. Neturintieji humoro jausmo gali jaustis nepatogiai. Tačiau kartais manoma, kad nėra žmogaus, neturintio humoro jausmo.

Mokslininkai humoro jausmą apibūdina kaip sudėtingą vidinį talentą.

### Draugystės reikšmė gyvenimo kokybei

#### Draugystės nauda

Draugystė – savarankiškas panašių žmonių ryšys. Draugai padeda palaikyti savigarbos jausmą. Ypač ši jausmą draugai padeda palaikyti jaunystėje. Draugaudamas žmogus gali atskleisti savo galimybes. Taip pat draugystė padeda suprasti kitą žmogų. Vienas iš svarbių emocinių paramos būdų, kurį gali suteikti draugas, yra priėmimas. Taip pat draugystė turi nemažą skatinančią reikšmę. Draugai palaiko susidomėjimą gyvenimu ir padeda jame dalyvauti. Draugai yra džiaugsmo šaltinis, teikiantis daug teigiamų emocijų. Žurnalistas A. Čekuolis yra pateikęs tokią statistiką. Buvo ištirta 2000 medicinos seselių, sergančių krūties vėžiu. Tos tirtosios moterys, kurios neturėjo artimų draugų ar draugių, mirė keturis kartus dažniau, nei tos, kurios turėjo, nežiūrint to, ar tie draugai gyveno toli, ar arti. Šie tyrimai rodo, kad pagijimui draugai buvo svarbesni nei šeimos nariai. Taip pat statistikos duomenys rodo, jog už vienišumą pavojingesnis yra tik rūkymas.

Draugystės jausmas labai svarbus: draugai mažina stresą, vidinę įtampą. Žmonės, turintys draugų, mažiau serga peršalimo ligomis. Draugystė gali padaryti mūsų gyvenimą geresnį. Draugystė ilgina gyvenimą. Geri draugai gali pailginti gyvenimą iki 20 % trukmės. Tuo tarpu artimas bendravimas su giminėmis daro nedidelę įtaką gyvenimo kokybei.

#### Kuo mus traukia žmonės?

Vieni žmonės ieško draugystės, norėdami gauti, kiti duoti. Vieni labiau nori būti supraciti, kiti patys nori kitus supraciti. Vieniems reikia kitų pagalbos, kiti patys nori būti reikalingi. Draugystės poreikis daug svarbesnis, nei paprasčiausiai suteikiama pagalba.

Pasak Sauliaus P., labai svarbu bendrauti ir su likimo draugais. Gera yra tai, kad buriamės ir mes, turintieji psichikos negalią.

Mintis užrašė  
Lina Lisauskaitė

## Diskusija

## Turtas ir moralė

Zina Samsanavičiūtė

Mes klube diskutuojame įvairiais klausimais. Per paskutinį susirinkimą diskutavome apie turto paveldėjimą, kas ir paskatino parašyti šį straipsnelį.

Dauguma žmonių, ypač jaunesnio amžiaus, turintys nedidelį turtą: būstą, nežymias pajamas banko sąskaitose, kol gyvi, nesirūpina, kas bus su tuo turtu jiems mirus. Vyresnieji dažnai susimąsto ir eina pas notarą sudaryti testamentą.

Ar būtina visada sudaryti testamentą? Tai nebūtina, jeigu testatoriaus valia atitinka paveldėjimo pagal įstatymą sąlygas. Tai yra, jeigu jis nori palikti turtą lygiomis dalimis tokia eile, kaip nustato įstatymas: pirma eile – palikėjo vaikams, antra eile – palikėjo tėvams, vaikaičiams, trečia eile – palikėjo seneliams, provaikaičiams, ketvirta eile – palikėjo broliams ir seserims, proseneliams ir prosenelėms, penkta eile – palikėjo brolio ir sesers vaikams, dėdėms ir tetoms, šešta eile – pusbroliams ir pusseserėms. Kiekvienos tolesnės eilės įpėdiniai paveldi tik tada, kai nėra pirmesnių įpėdinių, arba kada pirmesnės eilės įpėdiniai atimta teisė į paveldėjimą, ar jie patys atsisako paveldėjimo. Sutuoktinis paveldi su pirmos eilės įpėdiniais – vieną ketvirtadalį palikimo, su antros eilės įpėdiniais – pusę palikimo, nesant pirmos ir antros eilės įpėdinių sutuoktinis paveldi visą palikimą (LR Civilinio Kodekso 5.11, 5.13 str.).

Sudarydamas testamentą palikėjas turtą gali palikti savo nuožiūra. Šiuo atveju teisė į privalomąją palikimo dalį turi tik palikėjo vaikai, sutuoktinis, tėvai, kuriems palikėjo mirties dieną reikalingas išlaikymas, ir paveldi pusę tos dalies, kuri tektų paveldint pagal įstatymą. Testamentu galima palikti turtą visai pašaliniam fiziniam, o taip pat juridiniam asmeniui (LR Civilinio Kodekso 5.19, 5.20 str.).

Atrodo, kad paveldint pagal įstatymą viskas išspręsta moraliai, bet taip gali nebūti tikrovėje, todėl palikėjas savo valia ir gali sudaryti testamentą. Sakysim, jeigu vaikai ar kiti artimieji visiškai nesirūpina gyvu palikėju, juos prižiūri ir jais rūpinasi visai svetimi žmonės, tai moraliai pateisinama, kad testamentu palikėjas palieka



savo turtą ar jo dalį šiems žmonėms. Arba jeigu tėvais rūpinasi tik vienas iš vaikų, tai palikėjui derėtų sudaryti testamentą, kuriuo paliktą didesnę dalį ar ir visą turtą jį beglobojančiam. Žinoma, moraliai pateisinamas testamento sudarymas, paliekant turtą juridiniams asmenims (pavyzdžiui, įvairiems labdaros fondams), kai nėra besirūpinančių artimų fizinių asmenų.

Deja, bylų teismuose dėl palikimo nemažai, dažnai kyla nesutarimų tarp paveldėtojų, tiek paveldinčių pagal testamentą, tiek pagal įstatymą. Čia jau kyla paveldinčiųjų moralės klausimas.

Prieš keletą metų klubo nariams teko būti liudytojais byloje, kurioje brolis bandė užginčyti brolio testamentą, kuriuo jis savo butą paliko jį slaugiusiai moteriai. Palikėjas buvo psichikos ligonis ir ilgai sirgo vėžiu. Ligos metu jį lankėme mes – klubo nariai, prižiūrėjo jam artima moteris, bet brolio mes niekada nesutikdavome. Brolio prisiminė brolių tik jam mirus, ir norėjo užginčyti jo testamentą, kaip neveiksnaus. Mes patvirtinome, kad moteris rūpinosi palikėju ir kad jis už savo veiksmus atsakė.

Neseniai mirė kitas klubo narys, kuris testamentu paliko pusę savo turto brolio dukrai, o ne žmonai, kuri ji visą gyvenimą prižiūrėjo kaip psichikos ligonį ir dėl to jam neteko ragauti pensionato duonos, bet ir prižiūrėjo paskutiniais metais sunkiai sergantį fizine liga. Brolio dukra šiuo žmogumi visiškai nesirūpino, netgi vengdavo bendravimo, tačiau palikto turto dalies neatsisakė. Šį žingsnį palikėjas padarė aiškiai vedinas liguistų fantazijų, nors tuo metu ir nebuvo pripažintas neveiksniu, bet kadangi bylinėtis žmona neturi lėšų nei sveikatos, jai tenka paklusti šiam jo žingsniui.

Dar kitam klubo nariui, mirus uošvei, teko išmokėti kompensaciją žmonos seseriai, kadangi uošvė testamento nesudarė, ir pagal įstatymą butas, kuriame jis su šeima gyveno ir kartu prižiūrėjo uošvę, atiteko abiem dukroms po lygiai.

Kita klubo narė skundžiasi nežinanti, ar jos motina, dabar sunkiai kalbanti ir negalinti nieko prisiminti, sudarė kokį testamentą ir ar turtas liks pagal įstatymą visiems paveldėtojams, nors motina rūpinasi tik ji viena.

Sakoma, jog turtai nesvarbu, svarbu, kad sveikatos būtų, bet kai susiduriame su pagunda gauti dykai, savo darbu neužgyventą turtą, kažkodėl šį pasakymą pamirštame, nors tai ir prieštarautų moralės normoms.

## Atsakas į straipsnį „Ar liga yra bausmė?“

Alisa L.

Leidinio „Klubo „13 ir Ko“ žinios“ 2009 m. Nr. 3 (45) skyrelyje „Diskusija“ buvo išspausdintas Marijaus Martinkėno straipsnis „Ar liga yra bausmė?“ Straipsnis sukėlė prieštarų minčių. Iš vienos pusės, yra gražus autoriaus optimizmas ir tikėjimas tiek šviesia ateitimi, tiek tuo, kad galima išgyti, „nors tai ir labai ilgas kelias“. Džiugina ir teisingas M. Martinkėno požiūris į patį gydymą: jis kliaujasi ne tik vaistais, bet ir paties valingomis pastangomis (juokingų prisiminimų žadinimas ar šypsojimas atsistojus prieš veidrodį). Ir, be abejonės, žavi autoriaus noras padėti kitiems ligoniams pasijusti geriau („Aš net sapnuose matau save psichologo kėdėje ir padedu žmonėms sveikti“), pasidalinti asmenine patirtimi, suteikiančia stiprybės jam pačiam ir tikintis, kad ja pasinaudos tie, kuriems yra sunku.

Tačiau kai kurios autoriaus mintys sužadino kritišką požiūrį į jas. Tad įsijungsiu į diskusiją.

Nepritariu autoriaus M. Martinkėno nuomonei (straipsnyje išsakyta net keletą kartų), kad psichikos liga prilygsta bronchitui, slogai ar kuriai nors kitai somatinei ligai. Deja... Jei taip būtų, tai ir pasveikti psichikos ligoniai turėtų per savaitę ar mėnesį. Iš tiesų yra gydomasi ilgai. Psichikos ligos ir sunkesnės, ir sudėtingesnės (ir pats autorius tolesnėje pastraipoje pripažįsta: „Depresija – labai sunki liga, nuo kurios kenti ne tik tu, bet ir artimieji“).

Keistai nustebino ir straipsnio autoriaus „santykis“ su liga: „Ji (liga) tarsi moteris, kurią reikia mylėti... Su ja [...] reikia kalbėtis, barti, guosti“. Juokais pasakyčiau, kad toks santykis – tai jau tam tikra diagnozė... O pasaulyje yra tiek daug mylėtinų dalykų, tiek daug mylėtinų žmonių: tai mūsų artimieji ir draugai, vaikai ir tėvai, palatos bičiuliai ligoninėje (gal juos reikia išklausti ir pagosti?) ir mus gydantis bei aptarnaujantis personalas; tai mūsų mažieji broliai – naminiai ir laukiniai gyvūnai, augalėliai, vešantys ant kambario palangės, šalikelėj ar ant staus upės kranto; tai ir visas stebuklingas Viešpaties pasaulis. Mylėkime tai. O ligą paprasčiausiai reikia gydyti. Ir to visiškai užtenka.

Pritariu M. Martinkėno samprotavimams apie ligų

priežastis: „... visos ligos atsiranda tada, kai žmogus pažeidžia gamtos įstatymus“. Pasakyčiau dar daugiau – kai pažeidžia ne tik gamtos, bet ir dorovės įstatymus. Todėl tolesni M. Martinkėno svarstymai, kad į ligą galima žiūrėti kaip į Dievo dovaną, sakyčiau, mažų mažiausiai nelogiški. Ar gali būti apdovanotas pažeidėjas? Paprastai pažeidėjai baudžiami. Bet baudžia ne Dievas, nes Jis – beribė Meilė ir Gailestingumas. Visatoje klesti Teisingumas, formuluojamas taip: ką pasėsi, tą ir pjausi. Neteisingas santykis su kitais ar su pačiu savimi baigiasi koku nors negalavimu, liga ar nelaimė. Bet liga (savotiška „bausmė“) nėra kažkas amžino ir neatšaukiamo, kažkas lemtingo, ko nebūtų galima pakeisti. Juk ne be reikalo sakoma, kad nėra nepagydomų ligų, yra tik nepagydomi ligoniai... Taigi jei mes būsime nuoširdūs patys sau ir suvoksime savo klaidas, o suvokę jas ištaisysime, tai ir liga, jei ne visai atsitrauks, tai labai ir labai palengvės. Kviečiu mus visus skaityti šventraščius ir mokyti... gėrio.

O tikėjimo su psichikos (ar kita kokia) liga visai nereikia derinti – taip atsakau į M. Martinkėno iškeltą klausimą, kurį jis adresuoja teologijos profesoriams, tikėdamasis atsakymo būtent iš jų. Tikėjimas yra tikėjimas, o liga yra liga. Jei žmogus tikėjimą turi, jam daug lengviau gyventi, jei neturi, galbūt tikėjimo siekia... liga, manykim, tik laikinas nepatogumas. Tad kviečiu nepadaryti ligos savo gyvenimo ašimi, su kuria tektų derinti esmines vertybes.

Gerai, kad baimė nėra nei „esminė“, nei „vertybė“. Baimės temą paliečia ir M. Martinkėnas: „Yra toks vienas būdas... atsikratyti baimės, tai yra garsiai pasakyti tai, ko tu bijai. [...] Pabandyk, tik atsistok priešais veidrodį ir žiūrėdamas į jį, išsakyk visas savo baimes. Kartok tai kiekvieną rytą.“ Visiškai sutinku su autoriumi, kad baimės reikia įvardinti, tik negaliu pritarti kasrytiniam „baimių pakartojimui“ – taip baimės tik sustiprinsime. Kartokime tai, ką norime sustiprinti, ką norėtume išsiugdyti, kas yra gera mums patiems ir artimiesiems. Kartokime, kad esame drąsūs, kad mylime, kad esame kantrūs... Tačiau M. Martinkėno paliesta tema išties yra aktuali. Manau, būtų gerai, jei psichologai ar psichoterapeutai parašytų straipsnių baimės tema, pateikdami praktinių patarimų, kaip ją įveikti. Naudingos būtų ir panašaus pobūdžio paskaitos. Be to, ir mes patys savipagalbos būdu galėtume studijuoti psichologų ar psichoterapeutų tekstus ir parašyti „fobijoms – ne“ pobūdžio straipsnių. Bet tai jau planai artimiausiai ateičiai. Ateičiai šviesiai ir gerai.

2009 m. gruodis

*PS. Labai džiugu, kad į diskusiją, o taip pat ir vėl į klubo veiklą, įsijungė jau anksčiau mūsų žurnalui pažįstama autorė, pasirašanti slapyvardžiu „Alisa“. Nebūdama psichiatre, ji puikiai pastebėjo nelogiškumus Marijaus straipsnyje, kurių ten buvo apstu, tiesą sakant, dažnai vienas teiginys prieštaravo kitam. Kas jau kas, o patyrę psichikos sutrikimų žino, kad kartais logika pakiša koją. Tiksliau, logikos nebuvimas. Marijus ir pats prisipažįsta, kad rašė kiek nenuosekliai. Nepaisant to, labai skatiname rašyti viską, apie ką mąstote ir kas guli jums ant širdies. Tikrai žinau, kad psichikos ligos dažniausiai atsiranda ne dėl pažeistų gamtos ar dorovės įstatymų, o dėl kitų, ne iš karto aiškiai matomų giluminių priežasčių. Gal bendromis jėgomis bandysime ieškoti tiesos, o svarbiausia, žurnale kalbėdami su bendraminčiais sveiksime ir tobulėsime.*

D.S.

## Atostogos

# Kanada – imigrantų šalis

Danguolė Survilaitė

*Praeitame žurnalo numeryje („KŽ“ Nr. 45) pasakojau apie išpūdžius iš Kanados miesto Vinipego, kuriame praėjusį rugpjūtį praleidau 2 savaites. Toliau tęsiu pasakojimą apie savaitę, praleistą Toronte.*

## II. Toronte

Toronte praleidau 5 dienas (dar dvi dienas užėmė kelionės). Čia manęs laukė visai kitokie išpūdžiai, nei Vinipege: Torontas – didmiestis, greitas gyvenimo tempas, susitikimai su lietuviais, apsilankymai lietuvių bendruomenėse, lošimo namuose ir du pasaulio stebuklai: gamtos ir technikos. Viskas vyko taip greitai, išpūdžių buvo tiek daug, paaiškėjo, kad penkių dienų Toronte tikrai per mažai.

Naujoji pažįstama, mano bendraamžė Ramunė, Toronte gyvena jau 12 metų, ji jau sugebėjo puikiai prisitaikyti prie tenyškio gyvenimo ir visų jo teikiamų privilegijų. Čia sužinojau, kad Kanada – pakankamai saugi šalis vyresnio amžiaus žmonėms, ir ypač moterims. Įstatymai labai gina moterų teises, todėl vyrai bijo vesti, kad skiriantis netektų visu savo užgyventu turtu dalintis su buvusia žmona. Tiesa, vietiniai gyventojai skundžiasi prasta nemokama medicinos pagalba, blogu gydytojų darbu, menku dėmesiu pacientams. Užtat labai populiarūs kineziterapeutai (čia vadinami chiropraktikais). Viename tokia kabinete su Ramune apsilankėme, mačiau jai taikomą masažą specialioje lovoje – buvo keista, kad pacientui net nereikia nusirengti.

Ramunė su keleriais metais vyresniu vyru Vytautu, lietuviu iš Kauno, kuris gyvena Kanadoje nuo 1960 m., turi puikų namą šalia Toronto esančiame mieste, galima sakyti, Toronto priemiestyje Misisagoje. Name yra du garažai dviem šeimininkų mašinoms, prie namo – nedidelis sklypas, kuriame auga šiek tiek gėlių, truputis daržovių, o žolė kas savaitę turi būti nupjauta. Ramunės šeima pagal išgales puoselėja lietuviybę: namuose daug lietuviškų suvenyrų, prie namo iškilmingai plazda Kanados ir Lietuvos vėliavos. Šalia gyvena imigrantai iš kitų šalių: Lenkijos, Portugalijos, Ukrainos (su keliais lenkais susipažinau). Bendravau su Ramunės kaimyne lenke Helena. Lenkų bendruomenė Toronte gana didelė – daugiau šimto tūkstančių žmonių (grįžusi radau internete, kad lenkai sudaro apie 2% Toronto gyventojų). Tas leidžia lenkams tuoktis su savo tautiečiais ir palaikyti nacionalinę bendruomenę. Ramunė seka visas Lietuvos naujienas, mato kelis lietuviškus televizijos kanalus, per juos žiūri meninius filmus, pamėgtus serialus, šokių ir

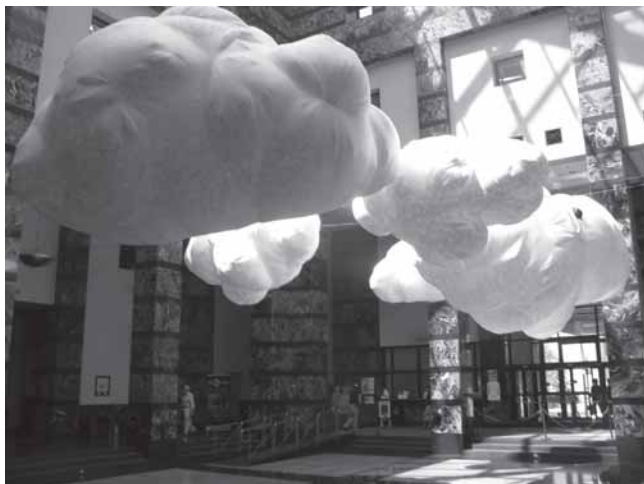
dainų konkursus. Ramunė – buvusi pramoginių šokių šokėja, praeityje laimėjusi prizines vietas. Deja, Lietuvoje jos, kaip ir kitų buvusių šokėjų, nuopelnai nepelnytai užmiršti, o visus pasiekimus, kaip dažnai pas mus būna įprasta, tik sau prisiskyrė viena nusipelnusi pora. Ramunės dukra su šeima (ji turi paauglį sūnų ir neseniai ištekėjo už portugalų kilmės amerikiečio) gyvena visai netoli – Bafalou (*Buffalo*) miestelyje, esančiame jau JAV teritorijoje, 25 km nuo JAV – Kanados sienos.

Misisagoje (kiti imigrantai taria taip, kaip rašoma: „Misisauga“) yra Toronto oro uostas. Tai šeštas pagal dydį Kanados miestas. „Mississauga“ – vienos iš indėnų genčių, gyvenusių toje teritorijoje, pavadinimas (*Misi-zaagiing* reiškia – „tie, kurie gyvena prie Didžiosios upės žiočių“). Misisagoje gyvena apie 700 tūkst. gyventojų. Miestas garsėja savo mere Heizel Makeljon (*Hazel McCallion*), kuriai jau 88 metai. 1978 m. ji buvo pirmą kartą išrinkta miesto mere ir yra ilgiausiai Kanadoje renkama merė (31 metus). 2006 m. paskutinį kartą 11-ajai kadencijai Hazel McCallion buvo išrinkta 92% balsų. Merė vadinama „Uraganu Heizel“, puikiai sutvarkė miestą ir žada balotiruotis dar kartą. Įdomiausia, kad neatsiranda jai lygus priešininkas, kuris išdrįstų kelti savo kandidatūrą greta jos, nes nesitiki surinkti bent 10% balsų. Apsilankėme Misisagos merijoje. Apačioje, hole, yra oranžerija, veikia dailės galerija, iš holo veda didžiuliai platūs laiptai į viršų, o palubėje kabo balti pūsti debesys.

Atvykus į Torontą, jau kitą dieną manęs laukė nuostabi kelionė prie Niagaros krioklio. Niagara Falls miestelyje susitikome su Ramunės dukra Jurgita ir jos sūnum Raimondu. Nuo Misisagos iki Niagara Falls – apie 100 km. Niagara Falls – miestai dvyniai: vienas iš jų yra



Vytautas ir Ramunė.



Misisagos merijoje.



Ramunės dukra Jurgita ir jos sūnus Raimondas.

JAV, Niujorko valstijoje, o kitas – Kanadoje, Ontarijo provincijoje. Miestelis Kanados pusėje – tikras džiaugsmas vaikams: čia pilna visokiausių pramogų: kino teatrų, kavinių, yra Gineso rekordų ir vaškinių figūrų muziejai, Frankensteinio pilis (į ją su Raimonu buvome užsukę, bet, išskyrus tamsos, jokio siaubo nemačiau) ir kt. Ant namų daug visokiausių skulptūrų, lėlių, figūrų: viskas sukasi, juda, šviečia ir t.t. Išpūdis neapsakomas: pagalvojau, kad mano anūkei tai būtų didelė pramoga, o man – didelės išlaidos, nes nuo pagundų sunku susilaikyti, o pramogos kainuoja.

Prie Niagaros krioklių ėjome pėsčiomis krantine,

todėl ilgai galėjome girdėti vandens riaumojimą ir matyti krioklių grožį. Kuo arčiau ėjome kanadietiškojo krioklio – tuo labiau vanduo taškė, o priėjus visai netoli – sušlapome visiškai, buvo užpilti akiniai, fotoaparato objektyvas. Nereikėjo nei plaukti valtele (yra tokia pramoga – galima priplaukti prie pat vandens, keliautojai gauna plastikinius lietpalčius). Suprantama, arčiausiai prie krioklio ėmečiau monetą – kas žino, gal dar kada nors čia atvyksiu?!

**Niagara** – pasaulio gamtos stebuklas. Niagaros upė skiria JAV ir Kanadą, ji dalijasi į dvi atšakas, kurios kriokliais krenta žemyn. Tarp krioklių yra Ožkos sala (*Goat Island*). Niagaros kriokliai yra du: didesnis Pasagos (*Horseshoe Falls*) ir mažesnis – Amerikos (*American Falls*). Didesnis ir platesnis krioklys – Pasagos (čia vanduo krenta iš 53 m aukščio, o krioklio plotis – 790 m) priklauso Kanadai, o mažesnis (21-30 m, plotis – 320 m), kaip aišku ir pagal pavadinimą – JAV. Prie Amerikos krioklio yra Vaivorykštės tiltas (*Rainbow Bridge*), skiriantis JAV nuo Kanados, turbūt taip pavadintas dėl dažnai pasirodančių vaivorykščių krintančiame vandenyje. JAV pusėje dar yra mažesnis krioklys – Nuotakos šydo (*Bridal Veil Falls*), kurį nuo pagrindinių krioklių skiria Mėnulio sala (*Luna Island*). Kriokliai geriau matomi iš Kanados pusės (nuotraukoje). Čia pastatytas bokštas, į kurį pasikėlėme stikliniu liftu, kad viską geriau pamatytume iš viršaus ir nufotografuotume.

Rašoma, kad Niagaros kriokliai susidarė maždaug prieš 20 tūkst. metų, tirpstant ledynams, vandeniui išplovus molio skalūnus ir įgriuvus dolomitinėms klintims, per Viskonsino apledėjimą vėlyvojo ledynmečio pabaigoje (apie visus tuos ledynmečius mažai beatsimenu ir tikiuosi, kad mūsų žurnale kada nors apie tai papasakos geologas Marijus).

Tai didžiausias Kanados miestas, turintis daugiau kaip 5 mln. gyventojų, Ontarijo valstijos sostinė, laikomas finansine ir ekonomine Kanados sostine. Pavadinimas kilęs iš indėnų irokėzų žodžio *tkaronto*, reiškiančio vietą, kurioje „medžiai stovi vandenyje“. Miestas įsikūręs ant Ontarijo ežero kranto. Indėnai gyveno šiose apy-





linkėse nuo XVII a., o 1720 m. čia buvo įkurtas prancūzų kailių prekybos postas.

Pirmas išpūdis – Toronte gyvena labai daug kinų ir indų, ypač pastarųjų (skaičiau, kad čia kalbama 180-čia kalbų!). Juodaodžių ir baltųjų čia nedaug. Indams leidžiama atvykti į Kanadą, susimokėjus 250 tūkst. dolerių, po to jie tuos pinigus kažkaip persiunčia atgal, ir už juos atvyksta jau kiti emigrantai iš Indijos. Indams policininkams net

leidžiama vietoj uniforminių kepurų nešioti turbanus. Toronte labai geri keliai, kai kurie iš jų turi net 16 juostų.

Jau buvau girdėjusi, kad Amerikos žemyne daug nutukusių žmonių. Kanadoje jų mačiau labai daug, ypač vaikų ir jaunų žmonių.

Toronte aplankiau pasaulio technikos stebuklą – televizijos bokštą. Ramunė kartu su manim nelipo – ji nemėgsta aukščio ir kantriai bei ilgai laukė, kol aš viską apžiūrėjau. Išsipirkau „visą paketą“ už 40 dolerių: priklausė pakilimas iki pirmojo aukščio, muziejus, stiklinės grindys, ant kurių galima vaikščioti, filmas apie bokšto statybą, pasikėlimas į antrąjį aukščio etapą ir siaubo filmas su tikroviškais pagąsdinimais. Visas bokšto aukštis – 553 m., pasikelti galima į 447 m. Iki pirmosios apžvalgos aikštelės kylama išoriniais stikliniais liftais. 342 m. aukštyje yra stiklinės grindys, ant kurių galima užlipti, atsisėsti, atsigulti ir matyti po savim Toronto namus, daug kas lipa ant tų grindų, gulasi, fotografuojasi. Toliau kylama vidiniu liftu į mažesnę aikštelę, prieš kylant tikrinami bilietai ir dokumentai. Į šią aikštelę kyla daug mažiau žmonių – sakoma, kad vėjuotą dieną bokštas siūbuoja ir gali būti gana baisu. Mano lankymasis bokšte užtruko daugiau kaip keturias valandas. Nepasinaudojau tik galimybe nusifotografuoti (nuotraukos man pasirodė „kičinės“ – galima buvo pasidaryti skrendančios šalia bokšto ar sėdinčios ant jo nuotrauką) ir nelipau ant tų stiklinių grindų – galėjau prisiversti, bet malonumo nejaučiau, todėl ir nelipau (vis dėlto turiu šokią tokią aukščio baimę). Bokšte yra didžiausias pasaulyje besisukantis restoranas, kuris apsisuka apie savo ašį per 72 minutes. Iš aukščiausios apžvalgos aikštelės galima matyti 160 km atstumu, kartais matyti net Niagaros kriokliai.

Televizijos bokštas yra Toronto senamiestyje. Pradėtas statyti 1975 m., iki 2007 m. (39 metus) tai buvo pats aukščiausias pasaulio statinys, kol Jungtiniuose Arabų Emiratuose nepastatė Burj Dubai bokšto. Toronto bokštą kasmet aplanko apie 3 mln. lankytojų. Šalia bokšto



Televizijos bokšte.



yra Rodžerio centras (*Rogers Centre*), pastatytas 1989 m. Tai buvo pirmas pasaulyje stadionas su atidengiamu stogu, jame vyksta koncertai, ledo ritulio ir futbolo varžybos.

Kitą dieną su Ramune Torontą apvažiavome autobusu ir plaukėme laivu („*hop on hop off*“ tipo ekskursija). Autobusu apvažiavome didelę dalį Toronto senamiesčio. Plaukiant laivu iš ežero atsiveria nuostabus Toronto vaizdas – su bokštu ir dengtos sporto salės pastatu – tai Toronto vizitinė kortelė. Matėme ežero pakrantėse daugybę žmonių, surengusių gamtoje piknikus.

Buvome Bata avalynės muziejuje. Apie jį buvau skaičiusi ir norėjau aplankyti (Vinipege aplankiau rūbų muziejų). Muziejus atidarytas 1995 m., jį įkūrė Sonja Bata, garsios avalynės pramonės dinastijos, parduodančios avalynę 60-yje šalių, atstovė. Pastatas primena batų dėžutę – tai šiuolaikinio japonų kilmės Kanados architekto Raimondo Morijamos (Raymond Moriyama) kūrinys. Nuolatinė ekspozicija vadinasi „Viskas apie batus“. Čia pateikta visa avalynės evoliucija – nuo pirmųjų žmonių, viduramžių Europos, visų laikų ir visų šalių batų iki šiuolaikinės pramogų verslo, politikų avalynės. Ekspozicija prasideda nuo 4 mln. metų skaičiuojančio pėdos atspaudų, rasto Tanzanijoje. Eksponuojami Merylino Monro, Eltono Džono, Maiklo Džeksono batai. Didelė ekspozicijos dalis skirta indėnų

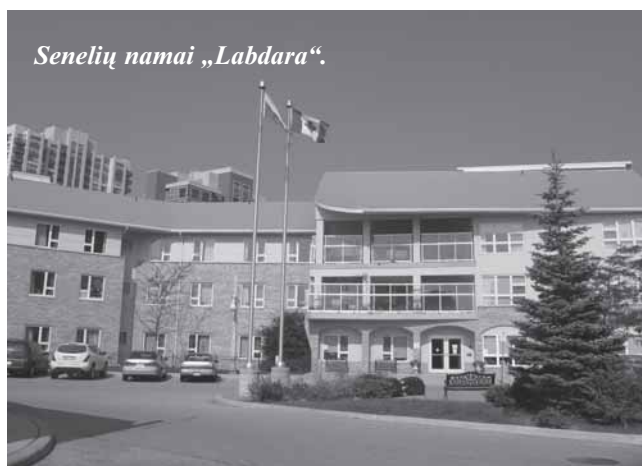
apavui. Yra atskira salė, skirta ledo ritulininkų apavui. Pasigedau tik lietuviškų vyžų – pagalvojau, kad esant galimybei galėčiau jiems tas vyžas nupirkti ir padovanoti.

Vieną dieną Ramunė mane nuvežė į indišką šventyklą, kurioje yra ir muziejus. Muziejuje nuosekliai ir gana grėsmingai išdėstyta indų kultūros ir politikos istorija. Stengiamasi įrodyti, kad viskas: mokslas, medicina, religija, menas kilo Indijoje, ir žymiai seniau, nei kurioje kitoje pasaulio dalyje. Pagalvojau, kad indų ekspansija į Kanadą yra labai agresyvi ir greitai jų Kanadoje bus žymiai daugiau nei kitų tautų. Beje, daugiausia indų mačiau ir televizijos bokšte, ir ekskursijoje. Atkreipiau dėmesį į higienos įgūdžių stoka, ypač moterų, nors mes patys gausiai perkame visokius indiškus smilkalus ir kvapus.



Pirmą kartą gyvenime apsilankiau ir lošimo namuose. Kiek girdėjau, pirmą kartą lošiantiems visada sekasi. Lošėme automatais – iš tikrųjų niekas nuo tavęs nepriklauso: įmeti dolerių ir spaudai mygtukus. Įmetusi 10 dolerių, išlošiau 56, tuomet bandėme lošti arklių lenktynėse. Kadangi nieko apie tai nežinojome, paprašėme tarnautojo mums paaiškinti. Gavome katalogą su arklių vardais ir jojimų pavardėmis. Abi su Ramune pastatėme po 10 dolerių už skirtingus arklius, pasirinkome visai atsitiktinai, pagal arklių vardus, arkliai bėgo tik po pusę lenktynių rato. Aišku, pralošėme, bet dar liko pinigų kavinei. Kažkaip potraukio lošti iš karto neatsirado, o girdėjau iš lietuvių pasakojimų, kaip viena Lietuvoje žinoma inteligentė prasilošė iki laikrodžio ir drabužių. Patikėjau, kadangi tą patį apie tą moterį buvau girdėjęsi ir Lietuvoje.

Toronte gyvena nemažai lietuvių, yra lietuvių parapija, bankai, kultūros centras, kelios bažnyčios, senelių namai, kapinės, leidžiamas laikraštis „Tėviškės žiburiai“. Lietuvių senelių namai vadinami „Labdara“, nors iš tikrųjų už gyvenimą namuose reikia mokėti nemažai – kas mėnesį daugiau kaip 2000 dolerių. Senelių slaugos namai įkurti 2002 m. Čia leidžiamas laikraštukas „Labdaros naujienos“ (*Labdara News*), tekstai daugiausia



anglų kalba.

Namus mums aprodė lietuviškai kalbanti slaugytoja, kuri mokėsi Vokietijoje. Gavau užimtumo dienotvarkę, kuri pakankamai aktyvi. Viena sena gyventoja mane užtikrino, kad Lietuvoje dabar blogai, nes krizė. Nesiginčijau. Kita inteligentiškos išvaizdos moteris sakė, kad labai norėtų grįžti į Lietuvą, bet negali, nes kitame kambaryje gyvena jos vyras, sergantis Alzheimerio liga, ir ji jo negali palikti.

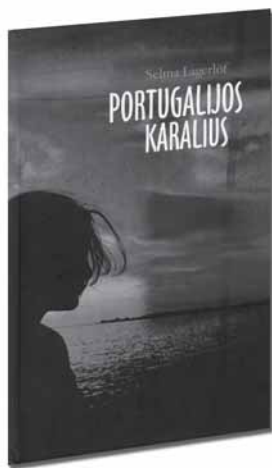
Lankėmės pas Ramunės draugę Vidą, kuri gyvena bute daugiabučiame name. Keli namai turi savo salę pramogoms, baseiną. Butai dideli, prabangūs, namai gerai prižiūrimi, su parku, skulptūromis, fontanu.

Šv. Jono kapinės didelės, joje laidojami ne tik lietuviai, bet ir kitataučiai jų šeimos nariai bei palikuonys. Susidariau įspūdį, kad daugiausiai lietuvių Toronte yra kapinėse.

Yra daug lenkiškų parduotuvių, kuriose galima nusipirkti mums įprasto maisto produktų: juodos duonos, kumpių, rūkytų dešrų, koldūnų, net balto lietuviško sūrio. Porą kartų valgėme kinietiškame restorane „Mandarin“, kuriame maistas labai įvairus, didelis pasirinkimas, už 14 dolerių galima valgyti kiek nori, tik gėrimus reikia pirkti, o paprastas vanduo duodamas nemokamai. Aplankiau daug pramoninių prekių parduotuvių. Net ir prabangiose parduotuvėse daugiausiai kinų, indų, Bangladešo, Pakistano gamybos prekės, tiesa, geresnės kokybės nei pas mus.

Nespėjau aplankyti Toronto meno galerijų (teisinausi tuo, kad garsiausi meno kūriniai vis dėlto yra Europos muziejuose). Beveik nemačiau Didžiųjų Kanados ežerų, nacionalinių parkų. Tam reikėtų skirti atskiras atostogas, o gal ir ne vienas. Rytinėje Kanados dalyje susitelkę visi gražiausi ir svarbiausi Kanados miestai: Otava, Kingstonas, Monrealis, Kvebekas, Halifaksas, bet atstumai Kanadoje dideli: iki sostinės Otavos – 400 km, iki Monrealio – 550 km, iki Kvebeko – 800 km. Kiekvienam iš šių miestų reikėtų skirti bent po kelias dienas. Panašus atstumas ir iki JAV lietuviškiausio miesto Čikagos. Gal kada nors?

## Knygų lentynoje



### Selma Lagerlöf. Portugalijos karalius.

Kaunas, „Šviesa“, 2006.

Jau senokai perskaičiau šią knygą, kurią man parūpino klubo narė Monika, bet net ir trumpam atsiliepimui vis trūko laiko (kaip gerai, kad tarp mano draugų ir pažįstamų dar yra skaitančių knygas: anksčiau knygas perskaityti siūlydavo rezidentė Laura Blinstrubaitė (dabar dirba psichiatre Danijoje), pastaruoju metu, be Monikos, tokių su psichiatrija susijusių knygų pasiūlydavo kolega

Irmantas Ramanauskas).

Kažkada skyrelyje „Knygų lentynoje“ minėjau, kad Skandinavijos rašytojai mėgsta pasitelkti psichikos ligonius savo siužetams. Selma Lagerlöf savo knygoje pasakoja apie tėvų ir vaikų santykius, apie vaikų nedėkingumą. Tai sukrečianti knyga apie tėvo meilę dukrai ir jos abejingumą. Pagrindinis knygos veikėjas – senas tėvas, „Janas iš Ilgesio slėnio“, penkiolika metų kasdien ant jūros kranto laukia garlaivio, kuriuo iš miesto turi grįžti jo dukra Klara Giula. Aštuoniolikmetė dukra išvažiavo į miestą ir tėvus užmiršo, neberašo jiems laiškų, užsiima kažkuo, apie ką kaimo žmonės laido užuominas, o Janas pamažu virsta pamišėliu „Portugalijos karaliumi“, apsitaisiusiu skurdžiais apdarais, papuoštais sidabrinėmis ir auksinėmis „ordinų“ žvaigždėmis, padarytomis iš blizgančių popierielių. Savo dukrą jis mano esant Portugalijos karaliene ir sukuria jos garbei himną. Kaimynai juokiasi iš Jano, sako, kad „jis tik laksto iš vienos sodybos į kitą, norėdamas parodyti savo žvaigždes ir padainuoti dainą“. Jano žmona Katryna nemano, kad Janas – pamišėlis: „Gerasis Dievas jam uždengė akis, kad jis nematytų to, ko negali pakelti“. Senis El Bengsta sako, kad Janas „susirgo vien dėl to, kad be galo ilgisi savo dukros, kuri prieš metus iškeliavo į pasaulį ir nuo to laiko nė žodelio apie savo nepranešė“. Išprotėjęs Janas tampa ir aiškiaregiu: „Gerasis Dievas tikriausiai manė, jog, atėmus jam sveiką protą, reikia duoti kitą šviesą, kad jis neklaidžiotų tamsybėje“. Janas – „toks žmogus, kuris turėjo karščiausią ir turtingiausią širdį visoje parapijoje“. Manau, kad visiems, kas turi vaikų, o ir patys yra vaikai, reikia šią knygą perskaityti.

„Portugalijos karalius“ parašytas 1914 m. Lietuviškai knyga pirmą kartą buvo išleista Vilniuje 1958 m. Tuomet dar tokių knygų neskaičiau, o apie Selmą Lagerlöf sužinojau iš „Stebuklingųjų Nilso kelionių“

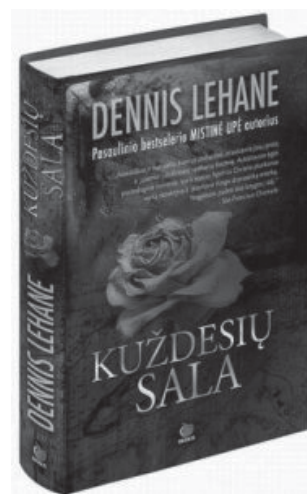
(knyga parašyta 1906–1907 m.), lietuviškai pirmą kartą išleista 1959 m. (mano vaikystėje buvo labai populiarus rusiškas multiplikacinis filmas, o televizorių įsigijome netrukus po to, kai tik jie pasirodė).

Selma Lagerlöf (1858–1940) – garsiausia Švedijos rašytoja, už kūrybą 1909 m. apdovanota Nobelio premija. 1891 m. ji parašė pirmąjį savo romaną „Sakmė apie Gestą Berlingą“, kuris laimėjo pirmąją premiją. Kitos rašytojos knygos: „Jeruzalė“ (1901–1902) „Kristaus legendos“ (1904), „Liljėkrūnos namai“ (1911 m.), trilogija „Liovenšioldų žiedas“ (1925).

### Dennis Lehane. Kuždesių sala.

Leidykla „Obuolys“, 2009.

Jau nebe pirmo trilerio veiksmas vyksta senoje, baisioje, apleistoje psichiatrijos ligoninėje (apie Jonh Katzenbach „Pamišėlio istoriją“ rašiau „KŽ“ 2008 m., Nr.2/40), šis – 1954 m. saloje, kurioje laikomi patys pavojingiausi psichikos ligoniai nusikaltėliai. Įsitraukiau ir perskaičiau greitai, tik nesupratau – kur tiesa, o kur – mistika. Ar sapnavosi tyrėjai žiaurūs įvykiai, ar tai buvo tiesa? Užtat ir mistinis trileris. Kadangi tai trileris – turinio nepasakosiu.



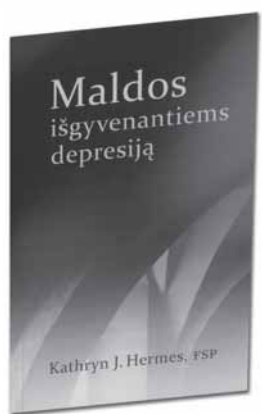
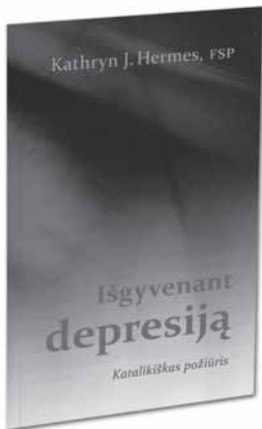
**Dennis Lehane** – airių kilmės amerikiečių rašytojas, gim. 1965 m., mistinio trilerio „Mistinė upė“ autorius. Prieš tapdamas visame pasaulyje pripažintu rašytoju Dennis Lehane dirbo su psichiškai neįgaliais vaikais, padavėju kavinėse, parkavo automobilius, vairavo limuzinus, pardavinėjo knygas ir krovė traktorius. D. Lehane yra

parašęs septynis romanus ir apsakymų rinkinį. Jo rašymo stilius primena Hičkoko (Hitchcock) filmus, kur lėtai kuriama įtampa, kelianti norą karštligiškai versti puslapius ir sužinoti, kas bus toliau. Pagal D. Lehane romaną „Mistinė upė“ Klintas Istvudas (Clint Eastwood) pastatė filmą, kuris buvo apdovanotas keliais „Oskarais“. Romaną „Kuždesių sala“ šiuo metu ekranizuoja garsus kino režisierius Martinas Skorsezė, o pagrindiniam vaidmeniui pakviestas Leonardas Dikaprio (Leonardo Di Caprio).

**Danguolė Survilaitė**

## Kathryn J. Hermes Išgyvenant depresiją

Katalikų pasaulio leidiniai, Vilnius, 2009



Mano galva, knygą **Išgyvenant depresiją** (ir ją papildančią maldų knygelę), parašytą patrauklia ir aiškia kalba, verta paskaityti visiems: tiesiogiai susidūrusiems su depresija bei kitomis psichikos ligomis, ir apie ligą žinantiems tik iš aplinkinių pastabų, girdi, vieną kitą pažįstamą ar net jį patį puola „depresonas“. Prisipažinsiu, kad aš irgi manydavau depresiją esant lyg ir „netikra“ liga, bent jau kur kas lengvesne, labiau pasiduodančia gydymui už kitas. Tačiau knygos autorė, JAV gyvenanti vienuolė Kathryn J. Hermes, atvėrė tikrą šios ne mažiau už kitas psichikos ligas kūną, sielą ir dvasią luošinančios negandos veidą, dar kartą patvirtindama, jog visos ligos ir visi ligoniai vertintini vienodai. Autorės pastebėjimų ir minčių ir šiaip jau nemenką svorį didina asmeninis patyrimas. Jauna susirgusi, ji ilgus metus galynėjosi

su liga ir sukaupe daug vertingų žinių, kuriomis noriai ir labai nuoširdžiai dalijasi knygoje. Tikiu, kad jos mintys gali būti naudingos visiems skaitytojams, kurių neatbaidys

autorės vienuolystė bei jos aiškus liudijimas, kad tarp visų ligų gydančių veiksnių ne paskutinis (priešingai, gal net pirmutinis) yra tikėjimas ir malda.

Autorė pastebi, kad blogiau už ištikusią depresiją tegali būti vienas dalykas – galynėjimasis su ja savo, t.y. ligonio, jėgomis. Giliu jos įsitikinumu, sėkmingą ligos baigtį užtikrina tik bendros – ligonio, gydančių daktarų, aplinkinių (šeimos, draugų, paramos grupės) – didžiulės pastangos, kartais trunkančios ne vienerius metus ir, žinoma, nuolatinis ryšys su Dievu, kuris ligai spaudžiant neretai trūkinėja ir yra gana trapus. Todėl kiekvieną knygos skyrelį autorė užbaigia konkrečiais patarimais ir užduotimis visiems dalyvaujantiems ligonio išgyjime, neišskiriant nei jo paties. Ligonius turėtų sustiprinti ir įkvėpti sirgusių depresija šventųjų gyvenimo pavyzdžiai, bei sąrašas depresija sirgusių, vienok pasauliui ypač nusipelnusių žmonių.

Žmonėms, lydintiems ligonį šiuo sunkiu laikotarpiu, mano galva, pravartu atidžiau pavartyti maldų knygelę. Ne tik tam, kad lengviau būtų melstis su ligoniais ar už juos. Pačių ligonių parašytos maldos autentiškiausiai liudija jų būseną ir savijautą, kai jų kūną ir dvasią kausto, stingdo ir alina liga, atimdama bet kokią viltį kada nors išsivaduoti iš tamsybių. Jas perskaičius aš visiems laikams supratau, kad nedaug gali rasti „vaidinančių depresiją“ savanorių ir ja „dangstančių“ tikras ar tariamas negalias bei nesėkmes, kaip kad kartais sveikieji esame linkę manyti. Reikia mokytis šią ir kitas ligotas būsenas kuo anksčiau pastebėti, kuo nuoširdžiau atjausti visus, savus ir svetimus, ligonius, ir, pagal galimybes, stengtis būti jiems tikra atrama. Lengva pasakyti, bet kaip sunku gyventi pagal šiuos žodžius. Man išgyventi pavyksta, kasdien šią tiesą kartojant lyg „Tėve mūsų“, nes tik Jis vienas žino visus atsakymus.

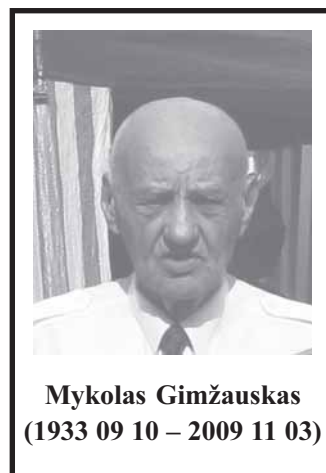
**Liudmila Burdulienė**  
Knygos vertėja

## Netektis

Lapkričio mėnesį po ilgos ir sunkios ligos mirė mūsų klubo narys Mykolas. Vienas iš vyriausių klubo narių, Mykolas tapo jo nariu pačiais pirmaisiais klubo įsikūrimo metais – 1993 m. vasarą. Jis lankė susirinkimus, teatrų spektaklius, yra vykęs į kelias ekskursijas, 2004 m. stovyklavo Palangoje. Klubo atžymėjome Mykolo jubiliejus: 65-metį, 70-metį, 75-metį. Dažnai tose jubiliejų datose šiek tiek susipainiodavome – mat Mykolo dokumentuose, kaip anksčiau atsitikdavo daugeliui vyresnio amžiaus žmonių, buvo užrašyta neteisinga gimimo data (1935-07-04). Mykolas gyvenime patyrė daug išbandymų – jaunystę praleido Sibire, jam mažai teko mokytis, anksti susirgo psichikos liga, daug kartų gydėsi psichiatrijos ligoninėje. Visuomet tvarkingai apsirengęs, pasirišęs kaklaraištį, Mykolas sakydavo, kad ir eilinis klubo susirinkimas jam yra šventė. Paskutinįjį dešimtmetį Mykolas į ligoninę patekdavo retai, gal būt labiausiai dėl jo žmonos Veronikos globos, tikimės, kad ir dėl bendravimo su klubo nariais.

Per klubo susirinkimą uždegėme žvakelę Mykolo atminimui. Keli klubo nariai atsisveikino su savo nariu bažnyčioje.

Nuoširdžiai užjaučiame ir labai palaikome Mykolo žmoną Veroniką, taip pat mūsų klubo narę, dėl Mykolo mirties, linkime jai daug sveikatos, stiprybės ir ištvermės.



**Mykolas Gimžauskas**  
(1933 09 10 – 2009 11 03)

## Kūrybos puslapis

### Kalėdinis

Kai išvysti Kalėdų žvaigždę  
Žinai, vaikelis gimė įstabus,  
O piemenys palikę tamsą gaižią  
Ateis pas Jį, ateis pas mus.

Ir sniego mėlyje paskendęs  
Ramus lyg sapnas skleidžia angelas sparnus.  
Kūtelėj gimęs, eisiantis į garbę,  
Pas Tėvą liks, aplankęs mus.

\*\*\*  
Medžiui sunki sniego našta...  
Šakom apsvijus juosta balta.  
Vėjau, smarkiau gūžtelk pečiais,  
Pienių pūku našta nusileis.

Nežemiškai gera, kai lyja sniegu.  
Sunkiai šiugždena kojos taku,  
Malonina akį vaikus purus,  
Vaikiškas džiaugsmas tyloj nubus.

\*\*\*  
Štai kovo vidurys,  
O dar žiema  
Ir medžiai vos bepakelia  
Tą sniego našta.  
Širdin įsisuka nata skambi  
Ir garbina tą žavų mūsų kraštą.

O sielai atgaiva –  
Tas baltas sniego tolis.  
Ir užkabina reginį akis aštri,  
O viduje klaida karti  
Vis minkoma iš naujo  
Lyg minkštas molis.

Ir medžiai vėlei liks nuogi  
Kai saulė jiems numes tą sniego našta  
Jau mintimis laukus ari,  
Nebegaliu, nes jėgos mažta.

\*\*\*  
Kartais lyg iš mano sapnų  
Dardėdamos mintys atrieđa

### Neda Daugulienė Kauno moterų klubas „Bičiulės“

Ir neišrektu riksmu  
Gyvenimo viltį vis gieda.

\*\*\*  
Šiemet nereikėjo valyti sniego –  
Jo buvo taip mažai,  
To balto gamtos miego...  
Telkšojo mintys pratisai.

O pilkuma nyki nuvargino  
Ir apsiniaukęs, verkiantis dangus.  
Pavasaris skelbia pergalę,  
O man noris žinot, kas bus.

\*\*\*  
Ir užkabint lig pat šaknų  
Nuodėgulį paėmus,  
Ir sielos virpesiai kaskart  
Nebetelpa į jokių rėmus.

Kokia ramybė? – Tuštuma  
Lyg basomis per šaltą gruodį  
Atneš ramybę vienuma  
Ir siela kraus savus aruodus.

(Iš rinkinio „Basomis“)

### Valinija Stasaitienė (Kaunas)

Tokios ramios, tokios šventos,  
Tokios lėtos  
Plaukia rieda per namus  
Šv. Kalėdos...  
Papuošė namus kalėdinis  
Vainikas, toks jaukus,  
Toks mielas, nematytas.  
Eglių ir pušų pasklinda  
Kvapas. O ant stalo  
Aukso vainike auksinės žvakės.  
Ir taip gera susikaupus patylėti  
Ir pažvelgus į žvaigždes  
Vienintelę regėti.  
Bet pasklido danguje  
Žvaigždžių daugybė –  
Tad garbė šv. Marijai  
Ir šv. Trejybei...  
Sidabrinės žvaigždės šviesa  
Mums nušvinta padangė  
Visa...

\*\*\*  
Pasidėsiu po galva  
Atsiminimų akmenį  
Lai sušvis jis kaip  
Ledo gabalas  
Tirps iš lėto varvekliais  
Varvėdamas, mintimis  
Tyliai šnarėdamas.  
Ir sušildys kiekvienas  
Lašas krūtinę  
Pražydės širdyje  
Gėlė pavasarinė  
Kris žibuoklės žiedais  
Ties mano galva,  
Pamatysiu aplink mėlyną spalvą  
Tad nebaisūs ledai  
Nei akmenys  
Jei tik gera jie tau  
Širdyje atmeta...



Valinijos Stasaitienės piešinys.

## Humoras

\*\*\*

Restorano lankytojas:  
– Pone padavėjau, kepsnys atsiduoda konjaku.  
Padavėjas atsitraukia tris žingsnius atgal:  
– Vis dar?

\*\*\*

Dvi pagyvenusios moteriškės, kurios draugauja daug dešimtmečių, kaip visada susitiko pažaišti kortomis. Viena sako kitai:

– Klausyk, dėl Dievo meilės nepyk... Žinau, mes draugaujame tiek metų... Bet niekaip negaliu prisiminti tavo vardo. Gal primintum?

Jos draugė keletą minučių piktai žiūri į ją ir pagaliau sako:

– Ar tau labai greitai reikia?

\*\*\*

Jeigu tu ginčijiesi su idiotu, jis veikiausiai daro tą patį.

\*\*\*

– Brangioji, kodėl su manim nesikalbi?  
– Įsiveidžiau.  
– Kodėl?  
– Pamiršau.

\*\*\*

– Mano seneliui – jau 80 m. Nepaisant to, jis kiekvieną rytą anksti keliasi ir bėga penkis kilometrus.  
– Nuostabu. O ką jis veikia vakarais?  
– Bėga paskutinį kilometrą.

\*\*\*

Atsidaro durys ir pas gydytoją užėina vyras, apipiltas barščiu sriuba, nugara ištepta miltais ir kiaušiniiais. Psichoterapeutas:

– Na, ir kas gi jus jaudina?  
– Šiuo metu mane jaudina mano žmonos dvasinė būseną...

\*\*\*

– Gydytojau, mane kankina nemiga.  
– Ką gi, išrašysiu jums vaistų potencijai gerinti.  
– Ar aš vartodamas tuos vaistus geriau miegosiu?  
– Ne, bet bemiegės naktys taps kur kas malonesnės!

\*\*\*

Raudonasis vynas stiprina sveikatą, o sveikata reikalinga tam, kad galėtume ryti degtinę.

\*\*\*

Prisirūkęs pankas užėina į bažnyčią ir užpučia visas žvakes.

– Ką čia darai, nenaudėli?! – šaukia kunigas.  
– Atstok, šiandien mano gimtadienis.

\*\*\*

Naujasis rusas sako savo draugui:  
– Įsivaizduoji, neseniai sūnau kuprinėje radau kokaino! Berniokui dar tik 10 metų, o jis jau tempia iš namų...

\*\*\*

Kalbasi dvi blondinės:  
– Įsivaizduoji! Kalbama, kad šie Naujieji metai iškrenta penktadienį!  
– Ta-a-aip! Kad tik ne tryliką dieną!

\*\*\*

Kova su depresija.

Klausimas Nr. 1:

– Kiek jums metų?

Atsakymo variantai:

A. Mažiau nei 30.

B. Daugiau nei 30.

Galimi atsakymai:

A. Kokia depresija tokiaame amžiuje?

B. Ko jūs norite tokiaame amžiuje?

## Mūsų jubilatai



Mūsų klubo rėmėjai, draugei ir pagalbininkei **Vilnei Kneižienei** lapkričio 4-tąją suėjo **50** metų. Profesionali architektė Vilnė yra ir puiki kulinarė, draugiška, nuoširdi moteris. Nuo 2008 m. Kalėdų ji noriai ateina mums į pagalbą per klubo vakarones, parodų atidarymus, šventes. Vilnės svetingumą galėjo įvertinti klubo nariai, apsilankę Latvijos kaimelyje Nidoje, taip pat ji mielai priėmė ir vaišino savo namuose mūsų svečius iš Maskvos – pacientus iš giminingos organizacijos.



Nuoširdžiai sveikiname Jubiliejaus progą, linkime p. Vilnei ištvermės, kantrybės, sveikatos ir toliau draugauti su mūsų klubu!

**Klubo „13 ir Ko“ nariai**

## Skelbimai

\*\*\*

Asmenis, patyrusius psichikos sutrikimų, jų artimuosius, globėjus ir draugus kviečiame įsijungti į klubo „13 ir Ko“ veiklą. Skambinkite, rašykite, ateikite žemiau nurodytu adresu.

\*\*\*

Klubas „13 ir Ko“ susirinkimai **pirmą kiekvieno mėnesio trečiadienį 15 val.** vyksta Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninės bendruomenės skyriuje (administracijos korpuse, III aukšte), Parko 15, Vilniuje.

## Padėkos

**Dėkojame įstaigoms ir privatiems rėmėjams, rėmusiems klubą 2009 metais:**

- Farmacijos kompanijai *AstraZeneca*,
- Farmacijos kompanijai *Krka*,
- Farmacijos kompanijai *PharmaSwiss*,
- *p. Broniui Šinkūnui*,
- *p. Liudmilai Burdulienei*,
- *p. Vilnei Knežienei*,
- Lenkijos Balstogės organizacijai *NIKE*,
- Respublikinei Vilniaus psichiatrijos ligoninei,
- Lietuvos nacionaliniam dramos teatrui,
- Lietuvos nacionaliniam operos ir baletų teatrui.

**Visiems Gerbiamiems žmonėms, paaukėjusiems kuklius 2 proc. savo pajamų mokesčių!**

### **Gerbiami skaitytojai!**

Maloniai prašome skirti 2 procentus savo pajamų mokesčio klubui „13 ir Ko“ remti (pildymo formą galite rasti klubo tinklapyje [www.club13.lt](http://www.club13.lt)).

Klubas adresas: Parko 15, Vilnius 11205  
Klubas kodas 191937941  
Sąskaitos Nr. LT39 0730 0100 0246 4609

## Turinys

„Niekados nebūna visiškos nakties“ .....	2
Spaudoje .....	3
2008-2009-ieji – Tarptautiniai vargonų metai. Pažinkite instrumentų karalių .....	4
Klubas kronika .....	6
Gidas į sveikatos pasaulį .....	7
Lietuvos moterys reikalauja teisių .....	8
Gydymo prieinamumas pacientų akimis .....	10
Malta – maža, tačiau didžiai įspūdinga šalis .....	14
Kodėl turime mylėti save? .....	20
Turtas ir moralė .....	22
Atsakas į straipsnį „Ar liga yra bausmė?“ .....	23
Kanada – imigrantų šalis .....	24
Knygų lentynoje .....	28
Kūrybos puslapis .....	30
Humoras .....	31
Mūsų jubilieatai .....	31
Skelbimai .....	32
Padėkos .....	32

**Leidžia Klubas „13 ir Ko“** (Respublikinė psichikos sutrikimų patyrusių asmenų ir jų draugų organizacija).

Redkolegija: *D. Survilaitė (redaktorė), Z. Samsanavičiūtė, M. Nemanytė, D. Gaurilčikienė.*

Maketavo: *L. Jakovuk*

### Redakcijos adresas:

Klubas „13 ir Ko“, Parko 15, LT-11205 Vilnius  
Tel.: (8~5) 267 06 13. Faks.: (8~5) 267 15 03  
El. paštas: [info@club13.lt](mailto:info@club13.lt)  
[www.club13.lt](http://www.club13.lt)

Kodas 191937941  
Sąsk. Nr. LT34 7300 0100 0246 4311  
AB bankas SWEDBANK