

**TJETËR\***

**2025**

**MENDJE**

# MENDJE | 2025

---

- 01** Qysh një ekip gjyshesh po e trajtojnë depresionin në Zimbabve  
Nga Dllz
- 
- 02** A munden njerëzit me marrë mësim prej kafshëve që lulëzojnë në vetmi  
Nga Dllz
- 
- 03** Faruku mendoi se e kish prej stresit – por pastaj nisën sulmet e panikut  
Nga Dllz
- 
- 04** A mund ta teproni me empati?  
Nga Dllz
- 
- 05** Çka bën hoxha Shefqet kur dikush i kallëzon se baba e ndjek me thikë?  
Nga Tjetër\*
- 
- 06** Çfarë ndikimi ka agjërimi i Ramazanit në shëndetin mendor?  
Nga Dllz
- 
- 07** Qysh me hjekë dorë prej zakoneve të këqija?  
Nga Dllz
- 
- 08** Kur kali bëhet terapist: Qysh po ndihmon terapia me kuaj rehabilitimin e veteranëve amerikanë nëpër burgje  
Nga Tjetër\*
- 
- 09** Si të flihet?!  
Nga Tjetër\*
- 
- 10** Si mësohen fëmijët të gënjejnë?  
Nga Tjetër\*
-

# Qysh një ekip gjyshesh po e trajtojnë depresionin në Zimbabve

Nga Dilz

---

Një natë vonë, Dikson Çibanda, psikiatër në kryeqytetin e Zimbabvesë, Harare, u telefonua nga një mjek që ndodhej në emergjencë. Një vajzë 26-vjeçare me emrin Erika – të cilën Çibanda e kishte trajtuar muaj më parë – kishte provuar ta vriste veten. Doktorin i tha se kishte nevojë për ndihmën e tij që të sigurohej se Erika s’do ta provonte vetëvrasjen përsëri.

Por, spitali ku ndodhej Erika ishte më shumë se 100km larg andaj u desh që Çibanda me nënën e saj ta bënin një plan përmes telefonit. Sapo Erika doli nga spitali, do të shkonin te Çibanda për ta rishqyrtuar një plan tjetër trajtimi.

Kaloi një javë, dhe më pas dy të tjera, e Çibanda s’dëgjoi gjë për Erikën. Më në fund, ai pranoi u telefonua nga nëna e saj. Erika, i tha ajo, kishte vrarë veten tri ditë më parë.

“Pse nuk erdhe në Harare?” – pyeti Çibanda. “Ne kishim rënë dakord që sapo ajo të lirohej, ju të vinit tek unë!”

“S’i kishim 15 dollarë për me pagu biletën e autobusit për me ardhë në Harare,” u përgjigj nëna e saj.

Kjo përgjigje e la pa fjalë. Në muajt që pasuan, Çibanda s’po lihej rehat nga ky rast. Ai e dinte se pamundësia e Erikës për të marrë kujdesin e nevojshëm shkakoi i largësisë e çmimit të biletës s’ishite përjashtimi por rregulli.

Në nivel global, më shumë se 300 milionë njerëz vuajnë nga depresioni, sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë. Depresioni është shkak kryesor në botë i paaftësive të njerëzve dhe kontribuon deri në 800,000 vetëvrasje në vit, shumica e të cilave ndodhin në vendet në zhvillim.

‘Askush nuk e di se sa zimbabveanë vuajnë nga kufungisja, fjalë vendase për depresionin’

Askush nuk e di se sa njerëz në Zimbabve vuajnë nga kufungisja, fjala lokale për depresionin (fjalëpërfjalëshëm, “me mendu tepër” në gjuhën Shona). Por Çibanda është i sigurt se numri është i lartë. “Në Zimbabve, na pëlqen të themi se kemi katër breza të traumave psikologjike,” thotë ai, duke përmendur Luftën Civile në Rodezi, masakrën e Matabeleland dhe mizoritë tjera.

E megjithatë, ata që vuajnë nga depresioni kanë pak zgjedhje, shkak i mungesës së profesionistëve të shëndetit mendor. Çibanda, i cili është drejtor i Iniciativës Afrikane Për Kërkime të Shëndetit Mendor dhe një profesor i asociuar i psikiatrisë në Universitetin e Zimbabvesë, është një prej 12 psikiatërve që punojnë në Zimbabve – një vend me mbi 16 milionë banorë. Të tilla statistika të zymta janë tipike në Afrikën Sub-Sahariane, ku është një psikiatër a psikolog për 1.5 milion banorë. “Disa vende nuk kanë as një psikiatër hiç,” thotë Çibanda.

Duke mendu poshtë-e-përpjetë se qysh me trajtu këtë problem, ai arriti në një zgjidhje të çuditshme: gjyshet. Që nga viti 2006, Çibanda dhe ekipi i tij kanë trajnuar mbi 400 ‘gjyshe’ sipas terapisë së bisedës (talk therapy) bazuar në evidencë, të cilën ata e ofrojnë falas në më shumë se 70 komunitete në Zimbabve. Veç në vitin 2017, Stoli i Miqësisë (Friendship Bench), siç quhet programi, ka ndihmuar mbi 30,000 njerëz. Metoda është verifikuar në mënyrë empirike dhe është zgjeruar edhe në vende tjera, përfshirë ShBA-në.

Programi, beson Çibanda, mund të shërbejë si një shembull për çdo komunitet, qytet apo vend të interesuar për të sjellë shërbime të përballueshme, të qasshme dhe shumë efektive të shëndetit mendor për banorët e tij. Siç thotë Çibanda: “Imagjinoni sikur të mund të krijonim një rrjet global ‘gjyshesh’ në çdo qytet të madh në botë.”

Çibanda e dinte gjithmonë se donte të bëhej mjek, ama dermatologjia dhe pediatria ishin interesat e tij fillestare. Ajo çka e shtyu drejt psikiatrisë ishte tragjedia. Derisa ishte në shkollë të mjekësisë në Çeki, një shok klase e kishte vra veten. “Ishte një djalë shumë i hareshëm – askush s’e priste që ky mund ta lëndonte veten e t’i jepte fund jetës,” – thotë ai. “Ama, mesa duket ai ishte në depresion, dhe askush s’e vuri re.”

Çibanda u bë psikiatër. Por s’e kuptoi deri kur ndodhi Operacioni famëkeq Murambatsvina (“ta heqim fëlliqësinë”) – një fushatë e qeverisë në vitin 2005 për me i pastru me forcë lagjet e varfëra, e që i la 700,000 njerëz të pastrehë – se çfarë përmasash kishte problemi në Zimbabve. Kur ai u fut nëpër këto komunitete pasi operacioni i pastrimit u krye zbuloi nivele “jashtëzakonisht të larta” të çrregullimit të stresit post-traumatik dhe çështjeve të tjera të shëndetit mendor.

Në mes të gjithë kësaj, Erika vrau veten, duke sjellë urgjencë shtesë në kërkimet e Çibandës për gjetjen e një zgjidhjeje për zimbabveasit e zakonshëm.

Çibanda ishte i vetmi psikiatër në vend që punonte në hapësirën e shëndetit publik, edhe pse mbikëqyrësit e tij i thanë se nuk kishte burime që mund t’i jepnin. Të gjithë infermieret ishin shumë të zënë me çështjet e lidhura me HIV-in dhe kujdesin shëndetësor të nënës dhe fëmijës, dhe të gjitha dhomat në klinikën lokale ishin plot. Megjithatë, ata mund t’i jepnin atij 14 ‘gjishe’ dhe t’ia jepnin një hapësirë jashtë klinikës.

Në vend që t’i çonte duart nga kjo punë, Çibanda erdhi me idenë për stolin e miqësisë. “Shumë njerëz mendojnë se unë jam një gjeni që më erdhi ndërmend diçka e tillë ama s’është e vërtetë,” – tha ai. “Thjesht më duhej të punoja me atë që e gjeta.”

Sidoqoftë, kjo nuk do të thotë se Çibanda prej fillimit besonte se kjo mund të funksiononte. ‘Gjyshet’, të cilat ishin vullnetare të komunitetit, nuk kishin përvojë në këshillimin për shëndetin mendor dhe shumica kishin arsim minimal. “Isha skeptik për përdorimin e grave të moshuara,” pranon ai. As ai nuk ishte i vetmi me këto dyshime. “Shumë njerëz menduan se ishte një ide qesharake,” thotë ai. “Kolegët e mi më thanë: “Kjo është e pakuptimtë”.

‘Gjyshet’, të cilat ‘ishin vullnetare të komunitetit, nuk kishin përvojë në këshillimin për shëndetin mendor’

Megjithatë, duke mos pasë ndonjë mundësi tjetër, Çibanda filloi t’i trajnonte ‘gjyshet’ aq sa mundi. Në fillim, ai u përpoq t’i përmbahej terminologjisë mjekësore të zhvilluar në Perëndim, duke përdorur fjalë si “depresioni” dhe “idetë vetëvrasëse”. Por ‘gjyshet’ i thanë se kjo nuk do të funksiononte. Në mënyrë që të lidheshin tamam me njerëzit, ato këmbëngulën që atyre u duhej të komunikonin përmes koncepteve të rrënjësura kulturalisht, e me të cilat njerëzit mund të identifikoheshin. Me fjalë tjera, ato kishin nevojë të flisnin gjuhën e pacientëve të tyre. Pra, përveç trajnimit formal që morën, ata punuan së bashku për të përfshirë konceptet e Shona-s për hapjen e mendjes dhe ngritjen dhe forcimin e shpirtërores.

“Krejt trajnimi në vetëvete është i rrënjësor në terapinë e bazuar në evidencë, por është gjithashtu e rrënjësor në konceptet indigjene,” thotë Çibanda. “Unë mendoj se kjo është një nga arsyt kryesore që ka qenë i suksesshëm, sepse është arritur me të vërtetë të bashkojë këto pjesë të ndryshme duke përdorur njohuritë dhe burimet lokale.”

Efektive dhe e replikueshme

Sa dola nga makina, Rudo Chinhoyi, një grua e vockël me një buzëqeshje të lehtë e me flokë të bardha, doli me nguti prej shtëpie për me më taku. “Përshëndetje!” tha ajo, e m’i hodhi krahët me më përqaftë. “Si po kaloni? Mirë se vini!”

‘Gjyshja’ Chinhoyi, siç njihet këtu, ka qenë që nga fillimi i programit ‘Stoli i Miqësisë’. “Unë iu bashkova këtij programi sepse doja me i ndihmu njerëzit në komunitet,” thotë ajo. “U bë tepër – njerëzit me depresion. Kishte tepër shumë dhe doja të zvogëloja shifrat.”

“Unë gjithë kam qenë kështu, duke dashtë me i ndihmu të tjerët,” shton ajo me një buzëqeshje dhe duke ngritur supet. “Unë i vlerësoj shumë qeniet njerëzore.”

Chinhoyi, e cila është 72 vjeçare, ka humbur fillin e numërimit të njerëzve që ajo i ka trajtu. Pothuajse përditë për 10 vjet. Ajo takohet rregullisht me individë HIV pozitiv, të varur nga droga, njerëz që vuajnë nga varfëria e uria, çifte të martuar e të pakënaqur, të moshuar të vetmuar dhe gra të reja shtatzëna, të pamartuara. Pavarësisht prejardhjes apo rrethanave të tyre, ajo i fillon seancat e saj në të njëjtën mënyrë: “Unë e prezantoj veten e iu them, ‘Çfarë halli ke? Më kallëzo gjithçka e më lejo me të ndihmu me fjalët e mia.’”

Pasi dëgjon historinë e individit, Chinhoyi drejton pacientin e saj derisa ai ose ajo të arrijë vetë në një zgjidhje. Pastaj, derisa çështja e tyre të zgjidhet plotësisht, ajo e përcjell personin se a po i përmbahet planit.

Një herë, për shembull, Chinhoyi u takua me një burrë, gruaja e të cilit sapo kishte ikë me qiradhënësien e shtëpisë së tyre. “Burri donte ta merrte një sëpatë për me sulmu çiftin, por unë e binda që të mos e bënte këtë”, thotë Chinhoyi. “I thashë djalit: ‘Nëse shkon në burg, fëmijët e tu do të mbeten vetëm, nuk ia vlen.’ Në vend që të përdorë dhunën, burri u divorcua nga gruaja e tij, thotë ajo, dhe tani është rimartuar.

Duke qenë se kanë ardhur nga të njëjtat komunitete sikur pacientët e tyre, Chinhoyi dhe ‘gjyshet’ e tjera shpesh kanë përjetuar të njëjtat trauma sociale. Megjithatë, Çibanda dhe kolegët e tij janë tronditur kur zbuluan se vetë ‘gjyshet’ paraqesin nivele çuditërisht të ulëta të çrregullimit të stresit post-traumatik dhe sëmundjeve të tjera të zakonshme të shëndetit mendor. “Ajo që ne shohim tek ato është kjo reziliencë e mahnitshme përballë vështirësive,” thotë ai.

As ‘gjyshet’ nuk duket se rraskapiten (burnt out) pavarësisht se këshillojnë njerëzit në prag të krizës për çdo ditë të lume. “Ne jemi duke eksploru pse po ndodh kjo, por ajo që duket se po shfaqet është koncepti i altruizmit, në të cilin gjyshet me të vërtetë mendojnë se marrin diçka duke bërë një ndryshim në jetën e të tjerëve,” thotë Çibanda. “Kjo u jep atyre gjithashtu shumë përfitime të mëdha.”

Deri në vitin 2009, Çibanda ishte tashmë i sigurt se programi po funksiononte, si për sa i përket përmirësimit të cilësisë së jetës për pjesëmarrësit, ashtu edhe për uljen e vetëvrasjeve. Departamenti shëndetësor i qytetit Harare, i cili paguan për programin, ishte plotësisht dakord dhe pacientët referoheshin rregullisht nga klinikat, shkollat, policia dhe tjera. Por se a do të njihej ‘Stoli i Miqësisë’ dhe a do të replikohej në mbarë botën varej në atë se a do t’ia dilte Çibanda ta dëshmonte shkencërisht se po funksiononte.

Në vitin 2016, Çibanda – duke bashkëpunuar me kolegë nga Zimbabvea dhe Mbretëria e Bashkuar – publikoi rezultatet e një prove kontrolli të rastësishtëm të efikasitetit të programit në Gazetën e Shoqatës Mjekësore Amerikane. Studiuesit ndanë 600 njerëz me simptoma të depresionit në dy grupe. Ata zbuluan se pas gjashtë muajsh, grupi që ishin takuar nga ‘gjyshet’ kishte simptoma dukshëm më të ulëta të depresionit në krahasim me grupin që iu nënshtrua trajtimit konvencional.

“Ne ishim të entuziazmuar me rezultatet, të cilat treguan se ndërhyrja po ka një efekt të madh në jetën e përditshme të njerëzve dhe aftësinë për me funksionu,” thotë Viktoria Sims, një epidemiologe në Shkollën e Higjienës dhe Mjekësisë Tropikale në Londër dhe bashkautore e studimit. “Kjo domethënë t’u japësh njerëzve mjetet që u vijnë për t’i zgjidhur problemet e tyre.”

Dy prova të tjera shkencore tani janë duke u zhvilluar, shton ajo, duke përfshirë një që shqyrton një program të ri të grupit të ‘Stolit të Miqësisë’ në Harare dhe një tjetër të krijuar posaçërisht për të rinjtë që janë HIV pozitiv.

Programi është zgjeru gjithashtu në disa vende tjera, dhe përmes një gjëje të tillë, Çibanda me kolegë zbuluan jo vetëm se ai përkthehej mirë nëpër kultura tjera, por edhe se ‘gjyshet’ nuk ishin të vetmet me aftësi për dhënien e këshillave efektive. Në Malavi, ‘Stoli i Miqësisë’ ka këshillues të moshuar të të dy gjinive, ndërsa Zanzibari ka burra dhe gra më të rinj. Këshilluesit e qytetit të Nju Jorkut janë nga më të larmishmit, duke përfshirë individë të të gjitha moshave dhe racave, disa prej të cilëve vijnë nga komuniteti LGBTQ. “Ne mbulojmë të gjitha aspektet,” thotë Takesha White, drejtoreshë ekzekutive e Zyrës së Planifikimit Strategjik dhe Komunikimeve në Qendrën e Departamentit të Shëndetit të Nju Jork për Barazinë Shëndetësore. “Popullsia e qytetit të Nju Jorkut është shumë e larmishme.”

Shumë nga këshilluesit e Nju Jorkut i kanë kapërcy me sukses vetë varësitë dhe sfidat tjera të jetës. “Ne jemi të përkushtuar që të kemi njerëz me përvojë, të cilët mund të flasin gjuhën e mëkëmbjes dhe trajtimit të varësive,” thotë White. “Sa çel e mëshel sytë, ju nuk jeni në një stol – ju jeni brenda një bisede të ngrohtë me dikë që i bën për ty e të kupton.”

Stolat e qytetit të Nju Jorkut – të cilat janë ngjyrë portokalli të ndezura – u pilotuan në vitin 2016 dhe u lansuan në mesin e 2017, duke tërhequr rreth 30,000 vizitorë gjatë vitit të parë. Qyteti deri më tani ka tre stola të përhershëm në Bronx, Broklyn dhe Harlem, dhe programi pret pop-ups në festivale, kisha, parqe e tjera. Këshilluesit e ‘Stolit të Miqësisë’ gjithashtu vihen në dispozicion menjëherë pas tragjedive komunitare, duke përfshirë një vetëvrasje të fundit të kryer në publik në Harlemin Lindor.

“Kur vizitova Nju Jorkun, u befasova për mirë që pashë se hallet me të cilat përballeshin njujorkerët ishin shumë të ngjashme me hallet në Zimbabve,” – thotë Çibanda. “Janë çështje që lidhen me vetminë, me qasjen në kujdes shëndetësor, dhe thjesht mundësinë për me ditë se ajo që po përjeton është e trajtueshme.”

Përderisa shumë e më shumë psikiatër po punojnë në New York sesa në Zimbabve, raporti i mjekëve ndaj banorëve – rreth një për çdo 6,000 njerëz në New York – mbetet ende problematik për ofrimin e qasjes në kujdes, veçanërisht për ata që janë në nevojë. E njëjta gjë ndodh edhe në shumë vende tjera nëpër botë, përfshirë Mbretërinë e Bashkuar, e cila tani po shqyrton mundësinë e lansimit të një programi të ‘Stoleve të Miqësisë’ në Londër.

“Kjo nuk është vetëm një zgjidhje për vendet me të ardhura të ulëta,” thotë Sims. “Kjo mund të jetë një zgjidhje nga e cila mund të përfitojë çdo vend në botë.”

Artikulli i botuar më 27 maj 2020 në BBC. Përkthyer nga Tjetër\*.

TJETËR është një faqe që funksionon në baza vullnetare. Mbështet punën tonë duke pëlqyer faqen tonë në Facebook ( KËTU ) dhe kanalën tonë në YouTube ( KËTU ).

# A munden njerëzit me marrë mësim prej kafshëve që lulëzojnë në vetmi

Nga Dilz

---

Jeta vetmitare i ka disa përparësi të mëdha në botën e kafshëve. A munden njerëzit me nxjerrë mësim prej tyre?

Miu i verbër nga Lindja e Mesme është mishërimi i një introverti të vërtetë. Duke jetu rreth 30cm nën dhe, ai i qet jashtë sistemet e veta të tuneleve, brenda të cilave qëndron për pjesën më të madhe të jetës . Secili mi i verbër e ka territorin e vet – për një arsye të fortë; nëse njëri gërmon aksidentalisht në tunelin e tjetrit, minjtë nxjerrin dhëmbët ose kafshojnë njëri-tjetrin në beteja të dhunshme, shpesh vdekjeprurëse.

Miu i verbër zakonisht ndërvepron me minjtë tjerë të verbër veç gjatë sezonit të çiftëzimit , por edhe atëherë me shumë kujdes. Mashkulli gërmon nëpër dhe drejt një femre, por pret para se me hy në tunelin e saj. Për ditë me radhë, ata çojnë sinjale me dridhje te njëri-tjetrit duke trokitë me kokë në tavanin e tunelit. Vetëm kur femra shpreh interes për me u taku mashkulli ecë tutje, çiftëzohet me të dhe largohet. Pasi e mbyll tunelin pas vetes, ai e vazhdon jetën në izolim.

Mënyra jetese në vetmi si këto janë jashtëzakonisht të përhapura në mbretërinë e kafshëve. Madje edhe tek gjitarët – grup përgjithësisht i shoqërueshëm – 22% e specieve të studiuara janë kryesisht vetmitare , që do të thotë se mashkujt dhe femrat flenë, kërkojnë ushqim ose bëjnë gjah shumicën e kohës në vetmi.

Por, kafshët vetmitare kanë marrë pak vëmendje prej shkencëtarëve. Ndoshta pse ne (njerëzit) jemi vetë krijesa sociale, kemi pasë prirje me studiu krijesa që bashkëpunojnë në grupe për mbrojtje, për me gjetë ushqim, për me u shumu dhe për me rritë pasardhës. Ekspertët thonë se për një kohë të gjatë, shumë shkencëtarë kishin tendencën me injoru jetën vetmitare , duke e konsideru si primitive, ekzistencë bazike, të lidhur me sjellje antisociale dhe inteligjencë të ulët.

Mirëpo tani studiuesit po e kuptojnë se disa kafshë kanë evolu për me jetu në vetmi, sepse pikërisht kjo ishte e dobishme për shmangien e konkurrencës dhe kushtet stresuese të jetës në grup. Për më tepër, shumë kafshë vetmitare janë në fakt shumë të mençura dhe bëjnë jetë sociale të larmishme pavarësisht vetmisë. Megjithëse minjtë e verbër përbëjnë përjashtim në këtë mes, shumë kafshë në fakt e tolerojnë, mësojnë dhe ndonjëherë bashkëpunojnë me të vetët e llojit që i përkasin, duke i leju ata me shiju pjesën më të mirë të dy botëve.

Ndërkohë që njerëzit po kalojnë gjithnjë e më shumë kohë në vetmi , këto kafshë na i kujtojnë përfitimet e shumta të saj dhe se të jetosh vetëm nuk është e barabartë me të qenit i vetëm – një mendim që ndoshta ia vlen të merret parasysh për njerëzit që e kalojnë të vetmuar ditën e Shën Valentinit.

“Ndoshta duke i studiu speciet vetmitare dhe mënyrën se si ia dalin me këtë taktikë... ne gjithashtu mundemi me identifiku për njerëzit se cilat janë të mirat e vetmisë,” thotë ekologu bihejvioral Carsten Schradin i Qendrës Kombëtare të ‘Recherche Scientifique’ në Strasburg të Francës dhe bashkautor i një publikimi të vitit 2024 rreth jetës së vetmuar te gjitarët .

Me jetu në grup sigurisht që ka shumë përfitime. Për shembull, zebat gjejnë siguri kur tubohen ose luanët që shpesh 'e bëjnë gjahun' bashkë për m'i mposhtë kafshët më të mëdha e më të shpejta se ata. Disa zogj bashkëpunojnë për me rritë pasardhës e shimpanzetë shoqërohen për t'i heqë parazitët nga njëri-tjetri. Por ka edhe dobësi. Në një grup, "çdo strehë duhet të ndahet, çdo copë buke duhet të ndahet, çdo qasje te një partner seksual duhet të ndahet", thotë David Scheel, një ekolog i sjelljes në Universitetin e Paqësorit të Alaskës. "E nëse s'ndahet, atëherë veç njëri prej grupit të kafshëve merr gjithçka."

E, ndërsa gjahu i bërë bashkë e më pas edhe ndarja e ushqimit ka kuptim për kafshë si puna e luanëve – të cilët shpesh kanë aq shumë mish sa me ushqy një katund të tërë – kjo është më pak e dobishme në situatat kur preja është më e vogël dhe s'ndahet dot. E as kur gjahu shpërndahet në një hapësirë aq të madhe sa është zor me gjetë në vetmi.

Kjo është ndoshta arsyeja pse armadilloja me insektngrenës gërmojnë të vetmuara për ato pak insekte që hanë e të cilat ndodhen larg-alarg, dhe po ashtu arsyeja pse tigrat – që sillen poshtë e përpjetë me gjetë prenë e tyre – e bëjnë të vetëm gjahun, duke i ndihmu ata me kapë prenë e tyre më lehtë. Për me zvogëlu më shumë konkurrencën, tigrat dhe disa gjahtarë vetmitarë si ata të vetëm formojnë territore të vogla që i mbrojnë nga grabitqarët e tjerë .

Për minjtë e verbër, të qenit në vetmi do të thotë mos me pasë nevojë me konkurru vazhdimisht për hapësirën e tunelit, e cila kërkon shumë energji. Kafshët e vetmuara gjithashtu mund të përballen me më pak konkurrencë për çiftëzim dhe rrezik të ultë të kontraktimit të sëmundjeve dhe parazitëve. Ndërkohë, femrat që porsa kanë lindur pasardhës munden me harxhu krejt energjinë e tyre për t'u kujdesë për ta, pa pasë nevojë me u kujdesë për të vegjlit e fqinjëve të tyre, siç bëjnë disa specie më sociale.

"Nëse jeton si vetmitar, je më pak i dukshëm," thotë Lindelani Mayuka, një zoologe nga Universiteti i Witwatersrand në Johannesburg, Afrika e Jugut.

Të jetosh vetëm krijon sfida të tjera – të tilla si humbja e mundësisë së bërjes bashkë për ngrohje. Por disa kafshë si miu i shkurret Karo i Afrikës Jugore e zëvendësojnë këtë gjë duke ndërtu shtëpiza të mëdha me shkopinj për me mbrojtë veten nga moti i luhatsëm e nga grabitqarët.

Për kafshët shumë sociale, të qenit vetëm mund të jetë stresuese – shpesh duke çu në shëndet të dobët dhe ankth – por kafshët vetmitare ia dalin. Në fakt, minjtë e verbër të Lindjes së Mesme bëhen të stresuar dhe të shqetësuar kur vendosen pranë njëri-tjetrit, edhe nëse ka një barrierë midis tyre.

Jo krejt speciet vetmitare zbrapsin njëra-tjetrën. Shumë prej tyre bashkohen nga burimet e përbashkëta dhe kanë jetë çuditërisht të pasur sociale, duke toleru njëri-tjetrin dhe madje duke bashkëpunu . Për shembull, minjtë me shkurre Karoo që jetojnë afër individëve të afërt kanë ndërveprime të shpeshta miqësore me njëri-tjetrin – ndajnë tokat e ushqimit me femrat e lidhura, ndonjëherë edhe duke mbajtur strehë druri në fund të sezonit të shumimit, kur ka një kërkesë të madhe për një të tillë.

"Vetëm për shkak se disa kafshë jetojnë të vetmuara nuk do të thotë se ato nuk kanë ndërveprime sociale," thotë Mayuka.

Edhe disa oktapodë – një grup që dikur konsiderohej aq i vetmuar sa bëhej hajgare që ata takoheshin ose për t'u çiftu për ta ngrënë njëri-tjetrin – nganjëherë bëhen bashkë, thotë Scheel.

"Kafshët që ndoshta në situata normale s'do të formonin grupe komplekse në të vërtetë kanë aspekte goxha të sofistikuara të jetës sociale," – tha bihejvioristja Anna Wilkinson.

Në eksperimentet me breshkat me këmbë të kuqe , të cilat gërmojnë ushqim të vetmuara, por mund të zateten me njëra-tjetrën nën pemë frutore, për shembull, Wikinsoni iu dha shfaqja një gardh të tejdukshëm në formë V-je me ushqim brenda. Asnjëra breshkë s' mund ta arrinte ushqimin, derisa Wilkinsoni dhe kolegët e saj e ushtruan njërën prej tyre se si ta bënte. Me të parë atë breshkë këmbëkuqe që po arrinte te ushqimi, breshkat e tjera ndoqën menjëherë shembullin. Është veçanërisht e jashtëzakonshme të shihet se zvarranikët kanë aftësinë me mësu nga individë të tjerë përmes imitimit, duke pasë parasysh se shumë prej tyre kanë evolu për me dalë nga vezët pa një prind afër për me i mësu aftësi të ndryshme.

Dëshmi të tilla po bëjnë që shkencëtarët ta shohin jetën vetmitare jo si një kategori fikse dhe uniforme, por më tepër si një lloj vazhdimësie: prej kafshëve si minjtë e verbër që jetojnë kryesisht vetëm, te speciet që jetojnë vetë ama mësojnë prej njëra-tjetrës. Disa specie madje përziejnë stilet e jetesës vetmitare dhe sociale, si minjtë me vija që jetojnë bashkë dhe pastaj kthehen në vetmitarë sapo vjen koha të shumohen, meshkujt e të cilëve janë vetmitarë dhe femrat bëjnë gjueti në grupe.

Studimi i kafshëve vetmitare dhe rrjeteve të tyre sociale mund të ndihmojë aktivistët që t'i mbrojnë dhe ruajnë më mirë popullësitë e tyre nga kërcënimet njerëzore. Mayuka dhe Shradin kanë fillu tashmë një përpjekje për me ndërtu një komunitet shkencëtarësh për me deshifru më tej jetën, përfitimet, nevojat dhe sfidat e kafshëve vetmitare. “ Të jesh i vetmuar nuk është e thjeshtë dhe primitive, ” thotë Shradin. “ Ajo mund të jetë mjaft komplekse dhe sfiduese... që zgjidhen në mënyra të ndryshme nga specie të ndryshme.”

Të kuptuarit e plotë të jetesës vetmitare mund të jetë e dobishme për njerëzit. Kimçi po studion ndryshimet në trurin e minjve të verbër teksa ata kalojnë ndërmjet fazave të çiftëzimit dhe rritjes së këlyshëve introvert dhe më social. Ndoshta një hulumtim i tillë mund t'i ndihmojë shkencëtarët me kuptu qysh njerëzit me kushte të caktuara neurologjike ose psikiatrike bëhen të tërhequr nga shoqëria, thotë ajo.

Kafshët vetmitare gjithashtu mund të na ndihmojnë të mendojmë se të qenit vetëm nuk duhet domosdoshmërisht të jetë problematike, edhe nëse është disi e stigmatizuar në shoqërinë tonë të drejtuar nga ekstrovertët, thotë Shradin. Kafshët vetmitare “sociale” ndërtojnë rrjete sociale kuptimplote rreth tyre – dhe njerëzit që jetojnë vetëm munden po ashtu. “ Me qenë vetëm ” thotë Shradin, “mund të jetë gjithashtu zgjidhja më e mirë për shumë njerëz.”

Artikull i botuar më 14 shkurt 2025 në BBC. Përkthyer nga Tjetër\*.

TJETËR është një faqe që funksionon në baza vullnetare. Mbështet punën tonë duke pëlqyer faqen tonë në Facebook ( KËTU ) dhe kanalën tonë në YouTube ( KËTU ).

# Faruku mendoi se e kish prej stresit – por pastaj nisën sulmet e panikut

Nga Dilz

---

Faruku\* nuk e mendonte kurrë veten si dikush që vuan prej ankthit. Ai ishte asi njeri që krenohet me aftësinë e tij me qëndru i fortë pavarësisht prej situatës. Si babë i dy fëmijëve, i zënë me punë me orar të gjatë me një detyrë shumë të rëndë në një korporatë, ai besonte se stresi ishte thjesht pjesë e punës – një farë simboli nderi që tregon se po punon fort.

Por më pas, nga hiçi, nisën sulmet e panikut.

Herën e parë që ndodhi, Faruku ishte në mes të një takimi pune. Zemra e tij filloi me rrahë shpejt, shuplakat e duarve i ishin zhytë në djersë dhe papritmas ndjeu një shtrëngim në gjoks. Ai mendonte se ndoshta e hëngri prej ndonjë virusi, a më keq, kishte sulm në zemër. Por simptomat nuk u larguan. Ato u përkeqësuan.

“Më dukej sikur po vdisja,” ma tha Faruku në seancën tonë të parë. “Nuk mundesha me marrë frymë, gjoksi më ishte shtrëngu, mu morën mendtë dhe u binda se kishte diçka serioze. S’isha në formë të keqe fizike, por nuk flija mirë dhe ndihesha sikur po çkyhesha mes angazhimeve të punës dhe familjes.”

Pas vizitave të shumta te mjeku i tij i përgjithshëm dhe madje edhe një vizite në dhomën e urgjencës – të cilat përjashtuan çfarëdo problemi fizik – një mjek i tha Farukut se mund të kishte qenë sulm paniku. Pas bisedave me mjekun e tij, Faruku e kuptoi se sulmet e panikut janë mjaft të zakonshme. Në fakt, 40% e australianëve munden me përjetu një sulm paniku një ose dy herë në jetën e tyre, dhe 5% mund të vuajnë nga çrregullimi i panikut. Dallimi qëndron në faktin se një sulm paniku ndodh në mënyrë të çrregullt dhe zakonisht vetëm një ose dy herë në vit, ndërsa ata që diagnostikohen me çrregullim paniku përjetojnë sulme të përsëritura dhe të rregullta.

Në fillim, Faruku ishte i hutuar. Stresi ishte gjë normale, apo jo? Krejtve iu ndodhë. Pse ndihej sikur trupi i tij po dorëzohej? Kaluan disa javë derisa më në fund vendosi me caktim një seancë terapie. Veç kur shkoi në terapi ai filloi me kuptu për shtresat më të thella të çrregullimit të tij të panikut. Ai e kuptoi se sulmet e panikut erdhën shpejt dhe u ndje sikur zgjatën për një përjetësi, duke e lënë atë me një ndjenjë të fortë të trembje. Ato shpesh zgjasin deri në 30 minuta, ku 10 minutat e para janë më ekstremet.

‘Tënxherja me presion’: Puna dhe Familja

Për vite me radhë, Faruku po e duronte një ngarkesë të pamenaxhueshme me punën në një anë dhe të qenit baba i dy fëmijëve (6 dhe 4 vjet) në tjetrën. Puna e tij në bankë ishte me orar të gjatë, udhëtime të vazhdueshme dhe afate të porealizueshme. Në shtëpi, ai shpesh ndjehej sikur po dështonte. “Doja të isha i pranishëm për fëmijët e mi, por gjithmonë isha shumë i lodhur ose i hutuar,” tha ai. “Ndhesha sikur nuk isha i mjaftueshëm.”

Gruaja e Farukut ishte përpjekë të fliste me të për atë gjendje, por ai e injoronte. “Unë i thoja, ‘jam mirë. Është thjesht kohë e ngarkuar.’ Por e vërteta ishte se nuk doja me pranë se po mbytesha.”

Zbërthimi i së kaluarës

Në terapi, ne filluam me eksploru jo vetëm për atë që i shkaktonte stres tash por edhe në fëmijërinë e tij. Faruku u rrit me një familje ku emocionet nuk fliteshin. Baba i vet, një burrë i rreptë, e shihte të qenit i lënduar si dobësi. “Me qajtë s’ ishte opsion,” – kujtonte Faruku. “Thjesht duhet me vazhdu tutje, dhe qysh herët, baba ma futi në krye rëndësinë që kishte suksesit e të punës. Nëse nuk e fitoja ndonjë ndeshje futbollit, ai s’ më fliste tërë ditën e gjatë. Pastaj më thoshte me u stërvitë më fort.”

Kjo mendësi stoike vazhdoi edhe gjatë moshës madhore, kur Faruku mësoi qysh m’i fshehë emocionet në vend se me u përballë me to. Por tensioni i pazgjidhur s’u zhduk. Ai vlonte në brendi, duke e pritë momentin e duhur me shpërthy.

Në një seancë ne pamë qysh trauma në fëmijëri e formësonte reagimin e trurit ndaj stresit . Presioni konstant në punë e në shtëpi e kishte nxitë sistemin e tij therr-a-therrja (fight-or-flight), duke çu në sulme paniku.

Ecja përpara

Me ia dalë mbanë ka qenë proces i ngadaltë e jo-vijëdrejtë për Farukun. Ai tash i jep prioritet kujdesit për veten – diçka me të cilën tallej më herët . Ushtrimet e rregullta, vëmendshmëria dhe përcaktimi i kufijve në punë u bënë gjëra të panegociueshme për të. Ai po mësonte gjithashtu me qenë më i hapur me familjen dhe i jep prioritet kalimit të kohës cilësore me dy fëmijët.

Ndërsa në fillim Faruku ishte rezistent ndaj mendimit për psikoterapi, me mbështetje të familjes dhe miqve të ngushtë, procesi e ndihmoi me shtjellu historinë e jetës së tij, emocionet e pashprehura dhe aftësinë me folë haptas para atyre që iu beson – për jetën e brengat. Mendimet e tepërta që përsëriten e përsëriten – të cilat shpesh kishin me çu drejt ndjenjës së dërrmimit e për rrjedhojë drejt sulmeve të panikut – i janë ulë.

“Për herë të parë kur i thashë gruas time sesa i dërrmuar isha, ndjeva lehtësim,” – foli Faruku. “S’ e kisha kuptu sa shumë kisha mbajtë brenda dhe e pranova se në fakt kjo ma bënte jetën e marrëdhëniet e mia më autentike e më të vërteta. Ka qenë proces mësimi por tash ndihem rehat me nda se qysh po ndihem për veten, jetën e raportet e mia.”

Rrëfimi i Farukut është një përkujtim se stresi nuk është diçka që mundet me u injoru ose me u kalu me forcë. Mund të jetë mënyra e trupit për me na kërkë që të ndalemi e të dëgjojmë. Edhe pse trajtimi i tij mund të jetë i pakëndshëm, është hapi i parë drejt shërimit. “ Unë mendoja se të kërkëja ndihmë ishte një shenjë dështimi ,” tha Faruku. “Tani e shoh si forcë. Ju s’ka pse me mbajtë këtë barrë veç vet.”

\*Të gjithë klientët e diskutuar kanë emra imagjinarë.

Artikull i botuar më 16 shkurt 2025 në The Guardian . Përkthyer nga Tjetër\*.

TJETËR është një faqe që funksionon në baza vullnetare. Mbështet punën tonë duke pëlqyer faqen tonë në Facebook ( KËTU ) dhe kanalim tonë në YouTube ( KËTU ).

# A mund ta teproni me empati?

**Nga Dllz**

---

Të ndjerit \*tepër shumë\* mund të ketë anët e saj negative!

Nëse i shihni gjërat me sytë e dikujt që po kalon një kohë të vështirë, ju e ndjeni dhimbjen e tij. Megjithatë kur kjo ndodh shumë shpesh, mund të vuani pasojat e të pasurit tepër shumë empati. Ndjenja e shqetësimit ndaj tjetrit mund t'ju lodhë ose t'ju bëjë apatikë pas një kohe. Mund të shkaktojë edhe sfida të shëndetit mendor .

Përderisa ka persona që janë indiferentë ose zemërgur ndaj mundimeve të të tjerëve, disa kanë një tepëri ndjeshmërie . Ata ndjejnë vështirësitë nëpër të cilat po kalojnë të tjerët dhe kjo mund të ndikojë në mirëqenien e tyre.

Çfarë është empatia?

Ashtu si popullsia në përgjithësi, as shkencëtarët dhe psikologët nuk bien dakord saktësisht se çka është koncepti i empatisë . Disa këmbëngulin se tregojnë shqetësim për dikë tjetër, të tjerë thonë se lidhet thellë me shpirtin njerëzor, të tjerë thonë se është një çështje morale.

Sipas një studimi të fundit, shkencëtarët janë afruar drejt një konsensusi mbi natyrën e empatisë. Ata analizuan literaturën e botuar midis viteve 1980 dhe 2019. Arritën në përfundimin se empatia mund të përkufizohet me katër tema që përfshijnë të kuptuarit, ndjenjën, ndarjen e ndjenjave të dikujt tjetër dhe ruajtjen e diferencimit midis vetes dhe tjetrit. Kjo mund të ndihmojë në matjen dhe zhvillimin e kërkimeve të ardhshme mbi empatinë.

Qysh empatia e tepërt bëhet toksike?

Empatia na ndihmon të lidhemi me të tjerët dhe kjo ka attribute pozitive. Fatkeqësisht, të ruash ndarjen mes vetes dhe tjetrit mund të jetë problematike. Mbajtja e emocioneve të atyre që lëndohen mund të na lëndojë edhe ne. Kjo është arsyeja pse ne duhet të rregullojmë emocionet tona – të zhvillojmë dhe praktikojmë rregullimin emocional . Nëse nuk e bëjmë, ndikohemi negativisht në mënyra të ndryshme.

Ta zëmë se po ngushëllon një mik, fëmija i të cilit ka vdekur. Ju nuk keni nevojë të ndjeni zinë e tmerrshme të mikut tuaj. Ju ende mund të ndjeni dhembshuri dhe të dëshirosh t'ia zbutësh dhimbjen. Ju nuk keni nevojë të zhyteni në empati totale. Përndryshe, do të përjetosh edhe ti ankthin emocional.

TJETËR është një faqe që funksionon në baza vullnetare. Mbështet punën tonë duke pëlqyer faqen tonë në Facebook ( KËTU ) dhe kanal tonë në YouTube ( KËTU ).

Duke pasur shumë empati, ka gjasa të vuani së bashku me shoqes tuaj. Si rezultat, ju rraskapiteni ose bini në depresion. Por nëse ndjeni dhembshuri (compassion) , ka më shumë gjasa të rrini afër shoqes tuaj.

Që nga pandemia, më shumë njerëz kanë ndjerë shqetësim mbi këtë gjë. Me aq shumë lajme jashtëzakonisht të këqija është e vështirë që kjo të mos ndodhte. Ndërkohë mund të mendoni se të kesh empati do të thotë të kujdesesh – kjo mbingarkesë emocionale mund të çojë në ndjenja të lodhjes dhe pafuqishmërisë .

Në shembullin e shoqes së cilës i vdiq fëmija, me shumë empati, tepër lehtë mirë mund të mungonte energjia për ta ndihmuar në mënyrë konstruktive . Ju mund të ndiheni kaq të shkatërruar sa të largoheni dhe tërhiqeni. Si rezultat, ju mund të mos ndërmerrni veprimet e nevojshme për ta ndihmuar atë, si blerja e sendeve ushqimore etj.

Shembull, disa mjekë, infermierë dhe psikologë pranuan se ishin të mbingarkuar emocionalisht pasi trajtuan numër të madh të pacientëve dhe u përballën me mungesat e stafit gjatë periudhës së pandemisë. Ndërsa ata vazhdonin të kryenin në mënyrë të mrekullueshme detyrat e tyre ata e vërenin veten se po zhvillonin një lodhje të empatisë dhe rraskapitje (burnout).

Të kesh shumë empati mund të ndikojë në vendimmarrjen tuaj morale . Mund të motivojë sjellje prosociale , por në një studim shkencëtarët zbuluan se mund të çojë (edhe) në paragjykim . Për të bindur njerëzit të dhurojnë para për bamirësi, promovuesit e dinë që do të ndikoheni nga një fëmijë që është i sëmurë. Empatia jonë do të ndikojë në procesin e vendimmarrjes sonë, përkundër arsytimit racional. Ne nuk mund të ndiejmë empati për shifra masive të njerëzve që janë në rrezik. Me fjalë të tjera, nuk mund ta imagjinojmë veten në këpucët e mijëra njerëzve, kështu që kjo ndikon në ata që do t'u ofrojmë ndihmë. Ne gjithashtu mund të ndikohemi moralisht përmes empatisë dhe mund të mos e kuptojmë këtë gjë. Politikanët mund të na manipulojnë për të ndier empati për një grup dhe jo për një tjetër. Kjo mund të çojë në mizori dhe agresion.

Sipas Cleveland Clinic, kur jeni të shteruar nga shqetësimi për të tjerët, mund të përfundoni duke u ndjerë të mpirë ose të mbingarkuar. Ndoshta pas shikimit të lajmeve të këqija, i ripërsërisni në mendjen tuaj imazhet televizive nga një aksident i madh automobilistik ose nga një luftë me shumë viktima civile. Si pasojë e kësaj mund të ndiheni të pashpresë dhe të dekurajuar . Manifestimet fizike të lodhjes nga empatia shfaqen në formën e dhimbjeve të kokës , që lidhen me stresin, pagjumësi dhe ndryshim në oreksin tuaj. Gjithashtu mund të çojë në mbylljen tuaj dhe moskujdesje.

### Dhembshuria VS Empatia

Ndonjëherë dhembshuria dhe empatia përdoren si sinonime. Lidhen me njëra-tjetrën, por ka një dallim. Kur njerëzit ndiejnë dhembshuri, rrahjet e tyre të zemrës ngadalësohen dhe ata sekretojnë oksitocinë, hormonin e lidhjes. Me dhembshuri kujdeseni për atë që po kalon dikush tjetër dhe dëshironi të ofroni mirësi ose të ndërmerrni ndonjë veprim për të ndihmuar.

Me empati, ju përjetoni perspektivën dhe ndjenjat e tyre. Nëse dikush është në ankth, atëherë ju ndiheni në ankth. Nëse personi ka dhimbje, atëherë keni edhe ju. Siç u tha më lart, nëse merrni shumë nga dhimbja e dikujt tjetër, kjo mund të çojë në apati, depresion, ankth dhe ulje të dëshirës për të ndihmuar personin tjetër në nevojë.

Si të shmangni empatinë e 'tepërt' Për të shmangur mbingarkesën që vjen nga teprica e empatisë , ka disa hapa që mund të merrni, për të ruajtur ekuilibrin dhe të mbron mirëqenien tuaj.

Është gjithashtu e rëndësishme të kontrolloni rregullisht veten. Nëse jeni të sinqertë me veten dhe pranoni ndjenjat tuaja, mund të identifikoni më mirë nëse po ndiheni të shteruar dhe po përjetoni lodhje nga empatia. Atëherë mund të ndërmerrni hapat përkatës për të ndihmuar veten të ndiheni më mirë.

Artikull i shkruar nga Barbara Field për VeryWellMind . Përkthyer nga Tjetër\*

TJETËR është një faqe që funksionon në baza vullnetare. Mbështet punën tonë duke pëlqyer faqen tonë në Facebook ( KËTU ) dhe kanal tonë në YouTube ( KËTU ).

# Çka bën hoxha Shefqet kur dikush i kallëzon se baba e ndjek me thikë?

Nga Tjetër\*

Hoxhallarët në Kosovë janë të mbingarkuar me punë. Një pjesë tepër e madhe kosovarësh i shfrytëzon ata jo veç për me u këshillu për fenë, por edhe si mjekë, mësues jete e bile edhe si makina kërkimore Google a Yahoo.

“Si duhet ta shfrytëzoj kohën gjatë dimrit?”

“A lejohet të dalim në foto me bredhin ose babadimrin?”

“A lejohet për aktorët burra të luajnë rolin e grave?”

“A është e ndaluar të pijmë ujë duke qenë në këmbë?”

“Çfarë duhet të themi kur të veshim rroba të reja?”

“Cilat janë shenjat e hipokrizisë?”

“Nuk po keni bereqet në biznes, cili mund të jetë shkaku?”

E kështu me radhë, deri në ditën e kiametit.

E përveç si Google, fatkeqësisht hoxhallarët po përdoren edhe si psikoterapistë. Dhe kjo është tepër, tepër, tepër e rrezikshme. Në fakt, është aq e rrezikshme sa edhe sikur të thonim gjithë ditën tepër tepër tepër s’do të dilte.

Kësaj radhe jemi marrë me hoxhën më me nam në Kosovë, Dr. Shefqet Krasniqin, dhe trajtimit që ai i bëri dhunës në familje dhe problemeve me shëndetin mendor.

Prapa çdo burri të dhunshëm fshihet një grua me lotë krokodili?

Një rast i rëndë iu lajmërua hoxhë Shefqetit në natën e parë – ose të dytë – të Ramazanit. Një qytetar po i tregonte për zullumet që i bënte në shtëpi babai i tij. Për dhunën në familje që e bënte.

Qe një pjesë e rrëfimit të tij :

“I ka ba zullum nanës, e tashti zullum o tu m’ba mu. Shkon thotë ‘myte veten’. Estakfurullah. Shkon e merr thikën, matet me thikë. Um njekë nëpër shpi. Qe sakat jom. Sakat jom prej kamës. La ilah ilallah. Çdo ramazan. Çdo ni mujë, dy mujë, o tu ba qishtu... Nanës i ka ba zullum prej qi u martue, prej qishtu qe, prej fminie. Edhe qishtu, z’di ni mysliman... ky falet! Falet. I falë pesë vaktet, i falë”.

Kur dëgjon këto, Shefqet Krasniqi e pyet mos ai ka pësuar “sulm në tru” ndonjëherë. E më pas e pyet nëse kanë provuar t’i japin “barna qetësimi”. Dhe pasi qytetari e mbyll telefonin, ai nis një lundrim të gjatë nëpër këto ujëra të turbullta.

“Kam përvojë bajagi në llojloj fushash.” – thotë ai, për t’i dhënë vetes kompetencë për spekulimet që do t’i bëjë.

“Plaki mund t’jetë kallabllak arsyesh. Mund t’jetë shkak gjenet e tina. Të trentë e ka pasë babën, apo babgjyshin apo nanën. Dhe i ka ga. I trentë, i trentë. Në kuptimin e plotë të fjalës i trentë. I çmendur. I trentë, pa letra i trentë. Pa letra.” – vazhdon hoxha.

Më pas nis e thotë mos është sëmundje, traumë a lëndim që e ka përjetu gjatë kohës.

Por në fund shkon gjuha ku dhemb dhëmbi. Spekulumet e hoxhës mbërrijnë destinacionin e dëshiruar. Ndoshta, s’është faji i këtij burri dhunues hiç?

“Mund t’jetë – dhe kjo është pak ma e randë – edhe natyra e tina: është i pakënaqun ai me familje dhe me dynja. I pakënaqun...” – spekulon hoxha, dhe ndërton një peizazh familjar ku babai e humbet pushtetin që e kishte dikur.

“Mund t’jetë shkak edhe nana jote krejt. Respektivisht gruja e tina. Dhe kjo ndodh shpesh. Gruja mund t’jetë shkak.” – thotë ai dhe i çon duart lart në kuptimin “zot ruana”.

“Atij i vjen keq me kallëzu . Nana nuk kallëzon. Ai pastaj reflekton. Kështuqë djali duhet me studiu pak gjendjen e prindit. Mu munu me kqyrë pak me ble. Jo me ja majtë krahin veç nanës. Po duhet me ja majtë krahin edhe babës... respektivisht me kqyrë drejtësinë... nuk do t’thotë qi krejt mu dhanë mas nanës – qysh jepen shumica e djemve e çikave – e babën ta qesim qatje. Kjo punë osht duke u pa, ky zaman.”

TJETËR\* është një faqe që funksionon në baza vullnetare. Mbështet punën tonë duke pëlqyer faqen tonë në Facebook ( KËTU ) dhe kanal in tonë në YouTube ( KËTU ).

Fajësimet s’ndalen këtu.

“ Për ata shumë pleq n’kohë t’ sodit... shumë pleq n’kohë t’ sotit vuajnë psikikisht, kanë presion... t’brendshëm psikik shkak i sjelljeve jokorrekte, jo të mira të djemve dhe çikave karshi tina...”

Mos po vdesin edhe nëpër motele për këtë shkak të moshuarit tanë? – mund ta pyeste dikush hoxhën në këtë moment. Nejse, s’e pyeti sepse veç ai kishte të drejtë të fliste.

“Ata e dinë, edhe ky e din, tanë e dinë që nana nuk osht qaq lule e kuqe nana. Ajo mund t’jetë gojë-omël dhe i qet lotë... po lotë qet edhe krokodili...”

Krejt në fund, hoxha megjithatë jep leje që për rastin në fjalë të përdoren barna në konsultim me psikiatrin.

Megjithëse mund të jetë dashamirës, hoxha s’duket shumë i preokupuar me dhunën në familje që ishte përshkruar nga telefonuesi. Me ndjekjen me thikë. Me urimin e babait që djali i tij ‘ta mbyste veten’.

Haram me qitë veten në depresion

Ka ilustrim edhe më të mirë për botëkuptimet e hoxhës mbi shëndetin mendor.

Në një tjetër rast, hoxha Shefqet pyetet “kam rënë në depresion, si të dalë nga kjo gjendje?” Fatkeqësisht, hoxhë Krasniqi dështon që ta referojë për ndihmë profesionale. Për më keq, ai dëshmon injorancë të plotë në lidhje me depresionin nga i cili vuajnë 280 milionë njerëz në botë sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSh).

“Njeriu nuk bon fetarisht me qitë vetëveten në depresion,” – thotë ai. Pra, njeriu e qet veten në depresion sipas botëkuptimeve të hoxhës së nderuar.

Por, ai s’ndalet këtu. Ai nis t’i stigmatizojë e t’i përçmojë personat me depresion derisa spekulon edhe mbi arsyet.

“S’ din me keshë. S’ din me folë. S’ din me nejtë. Veç rrin mshelë. Mbyllun. S’ flet me kërkon. Ose veç kanë. Pse? Kur t’ ia këqyrsh zanafillën e ka pasë një dështim n’ martesë, një dështim n’ fejesë, një dështim në ndonjë sukses t’ vetin...”

Më shumë se 700 mijë njerëz në vit bëjnë vetëvrasje sipas OBSH-së. Rastet duket se po rriten edhe në Kosovë, megjithëse mungojnë shifrat që e dëshmojnë një gjë tillë. Së fundmi, në vend kishte një iniciativë për një Projektligj për Parandalimin e Vetëvrasjeve .

Trajtimi i rasteve kaq të rënda me një lehtësi kaq të madhe nga hoxha i nderuar – ashtu si plot hoxhallarë tjerë – është tepër tepër i rrezikshëm.

Pavarësisht dashamirësisë së hoxhës, mungesa e zotësisë profesionale të tij mund ta bëjë dallimin që një person me probleme të shëndetit mendor të ndërmarrë ose jo veprim të pakthyeshëm jetësor.

TJETËR\* është një faqe që funksionon në baza vullnetare. Mbështet punën tonë duke pëlqyer faqen tonë në Facebook ( KËTU ) dhe kanalën tonë në YouTube ( KËTU ).

# Çfarë ndikimi ka agjërimi i Ramazanit në shëndetin mendor?

Nga Dilz

---

Shumë shpesh shohim artikuj që na tregojnë se çka i shkakton agjërimi në Ramazan trupit tonë. Por, rrallë e hiç (ne besojmë më shumë hiç) për atë se çka i shkakton mendjes tonë.

Duke parë qytetin pas iftarit që fitonte një farë qetësie të çuditshme, vendosëm që të kërkonim në Internet se çfarë përfitimesh mund të kishte agjërimi në Ramazan për shëndetin tonë mendor. Ose anasjelltas – sa e vështirë mund të jetë kjo periudhë për ata që përballen me sfida të shëndetit mendor?

Taravitë në Fushë Kosovë: Lypsarë e pasanikë, shqiptarë e ashkali bashkë

Ramazani -> Shëndeti mendor

Ramazani nuk është vetëm një muaj i adhurimit dhe reflektimit shpirtëror, por edhe një periudhë me ndikim të madh në shëndetin mendor. Një nga përfitimet kryesore të Ramazanit është përmirësimi i vetëkontrollit dhe disiplinës . Agjërimi kërkon një angazhim të qëndrueshëm për të kufizuar jo vetëm nevojat fiziologjike, por edhe emocionet impulsive si zemërimi e nervozizimi – apo siç i thonë, të mos e humbasësh durimin dhe të mos befasosh dynjanë me fjalor “artistik”. Ky proces forcon aftësinë për të menaxhuar stresin dhe rritë ndjenjën e qetësisë së brendshme . Gjithashtu, kjo periudhë sjell një ndjenjë komunitare e përkatësie . Pjesëmarrja në iftare të përbashkëta, lutjet në xhami (me miq e akra) dhe angazhimi në aktivitete bamirësie nxisin ndjenja pozitive dhe potencialisht reduktojnë ndjenjën e vetmisë . Kësisoj, kjo periudhë shihet si mundësi për të forcuar lumturinë dhe kënaqësinë nga jeta, duke ulur kështu nivelet e stresit, ankthit dhe depresionit.

TJETËR është një faqe që funksionon në baza vullnetare. Mbështet punën tonë duke pëlqyer faqen tonë në Facebook ( KËTU ) dhe kanal tonë në YouTube ( KËTU ).

Shëndeti mendor -> Ramazani

Por si ndikon shëndeti mendor në përvojën e Ramazanit? Njerëzit që përjetojnë stres të lartë ose çrregullime të shëndetit mendor mund ta kenë më të vështirë të përballojnë agjërimin. Ose edhe ritet tjera që kërkojnë gjatë këtij muaji. Ndryshimet në rutinë, si çrregullimi i orarit të gjumit e ushqimit, sforcimit fizik e kërkesa për balancim të përgjegjësive përgjatë kësaj periudhe, mund të përkeqësojnë simptomat dhe të ndikojë në mirëqenien e përgjithshme . Gjithashtu, kalimi nga Ramazani te festa e Bajramit mund të jetë e lodhshme për shkak të detyrimeve sociale e presionit për të përmbushur pritshmëritë kulturore.

Çka bën hoxha Shefqet kur dikush i kallëzon se baba e ndjek me thikë?

Prandaj, prioritizimi i mirëqenies mendore gjatë kësaj periudhe është thelbësor.

Si ta bësh këtë?

Mbaj zakone të shëndetshme të gjumit (bëj një sy gjumë të shkurtër deri 30 min);

Ha një dietë të pasur ushqimore;

## Çfarë ndikimi ka agjërimi i Ramazanit në shëndetin mendor?

---

Vendos kufij personal ndaj angazhimeve sociale dhe të punës;

Angazhohu në teknikat e vëmendshmërisë (mindfulness), lutjes dhe relaksimit;

Kërko mbështetje nga komuniteti dhe ndihmë profesionale nëse është e nevojshme.

Në fund të fundit, Ramazani mund të jetë një periudhë reflektimi, vetëdisiplinimi e lidhje shpirtërore... ose një muaj ku zvarritesh i përgjumur, i uritur dhe në prag të një krize ekzistenciale sepse dikush të preu rrugën pak para iftarit.

TJETËR është një faqe që funksionon në baza vullnetare. Mbështet punën tonë duke pëlqyer faqen tonë në Facebook ( KËTU ) dhe kanalin tonë në YouTube ( KËTU ).

# Qysh me hjekë dorë prej zakoneve të këqija?

Nga Dilz

Ndoshta ju ndodh t'i kafshoni thonjtë apo t'i ndukni floktë. Apo pini më shumë se sa e keni planifiku apo nuk e lëshoni telefonin prej dore. Krejt kemi disa zakone që nganjëherë na pushtojnë jetën. Edhe pse mundohemi me i ndalë, shpesh është më e lehtë me vazhdu jetën tonë me to.

Zakonisht zakonet e këqija fillojnë si zgjidhje ndaj ndonjë shqetësimi emocional – shpesh ankthit a stresit. Pse ndodh? Sepse ato zgjidhje funksionojnë – kur e shikon telefonin apo vendos me pi një gotë, trupi e ndjen një moment qetësie. E kjo ndjesi e mirë bën që veprimi të përsëritet. Sa ma shpesh që e bën, aq ma shumë truri e automatizon. Pas një kohe e bën pa mendu fare.

Por, ka shpresë . Zakonet mundesh me i hjekë – truri mundet me u rindërtu.

Edhe pse s'mundesh me i fikë krejt “rrugët e vjetra” në tru, mundesh me kriju rrugë të reja. Ja gjashtë këshilla që munden me të ndihmu me e marrë hovin e parë në këtë drejtim:

Njih shkaktarët e zakonit

Ulesh me e këqyr një film dhe veç kur e vëren që po i kafshon thonjtë; apo birra ta bën me sy sa e çelë derën e frigoriferit. Njësoj edhe telefonin.

Zakonet nisin nga shkaktarët – gjërat që i nxisin ato . Me i njoftë këta shkaktarë është hapi i parë me thy qarkun që truri e ka ndërtu: kështu ju keni një mundësi për të bërë diçka ndryshe. Kur e dallon çka po ta nis sjelljen, ajo nuk ka më aq shumë fuqi mbi ty. E në atë moment kur e njeh shkaktarin, ke një mundësi – me zgjedh diçka ndryshe.

Planifiko ma herët një sjellje zëvendësuese

Me vepru ndryshe është çelësi. Me hjek dorë prej një zakoni të keq s'do të thotë me i shtrëngu dhëmbët e me duru, por me pasë një zëvendësim të menduar paraprakisht : ulu mbi duar kur je duke e pa filmin; luaj me një top gome në vend se me i ndukë flokët; fshihe telefonin në xhep t'palltos etj.

Por mos prit me shpikë diçka në atë moment. Kur nis filmi, kur hapet dera, kur ta zë syri telefonin – puna ka mbaru, truri kalon në 'automatik'. Duhet me ditë përpara qysh ke me këqyrë filmin. Nëse pret, shtytjet do të jenë shumë të forta për me i rezistu.

Mate 'temperaturën' emocionale

Nxitësit që vijnë prej jashtë janë veç gjysma e problemit; gjysma tjetër janë emocionet. Sepse zakonet e këqija shpesh na ndihmojnë me e zbutë ankthin. Ne priremi me u kapë pas tyre kur jemi emocionalisht të dobët – kur jemi të stresuar për provime a për vlerësime në punë, a pas ndonjë sherri me partnerin a me shefin. Zgjidhja është me i kontrollu emocionet. Çohu në mëngjes e pyete veten: Qysh jam sot? Çka po ndjej? Nëse je i stresuar për provime a diçka tjetër, është momenti me qenë i vëmendshëm për me i shmangë sjelljet që të dëmtojnë.

Kontrolloje çdo orë me një shkallë prej 1 deri në 10:

1 – je mirë, 10 – je gati me shpërthy.

## Qysh me hjekë dorë prej zakoneve të këqija?

---

Duhet me vepru sa je në 3 ose 4, përpara se emocionet me ta marrë ‘timonin’.

Merru me problemin që e shkakton zakonin

Zakonet e këqija zakonisht fillojnë si “zgjidhje” e shpejtë për probleme ma të thella. Ndoshta ke ankth që të bën me pasë frikë prej situatave sociale, me qenë shumë vetëkritik, ose me u kap pas alkoolit apo drogës. Ose ndoshta puna është gjithmonë stresuese, ndihesh i kritikuar, ose lidhja jote është duke u shkatërru e askush s’po flet për të. Është koha me vepru e me kërku mënyra më të mira për me i përballu . A ka me u zhdukë zakoni menjëherë? Jo, por kur zbutet burimi e nxitësit, zakoni fillon me u fashitë vetë.

Prit me pas ‘dështime’

Dy hapa përpara, një hap mbrapa . Kështu shkon puna. Pritni. Kur ditën e ke të keqe, frigoriferi a telefoni janë atraktivë; je emocionalisht i dobët. Kjo është normale; kthehu prapë në binarë.

Kërko mbështetje gjatë rrugëtimit

Kjo ka të bëjë me përgjegjësinë dhe mbështetjen – me dikë që mundesh me u lidhë kur po kalon një vështirësi. Çelësi është me qenë i qartë për ndihmën që ke nevojë, që të mos ndihesh i mbikëqyrur dhe me urrejtje.

Humbja e zakoneve të këqija nuk ka të bëjë me personalitetin a fuqinë e vullnetit, por me rigjenerimin e trurit, duke i zëvendësu zakonet e këqija me mundësi më të shëndetshme.

Grahi trunit – mos e le me të grahë ai ty!

Artikull i përgatitur nga Psychology Today . Përkthyer nga Tjetër\*

# Kur kali bëhet terapist: Qysh po ndihmon terapia me kuaj rehabilitimin e veteranëve amerikanë nëpër burgje

Nga Tjetër\*

---

Në disa burgje të Shteteve të Bashkuara, një numër veteranësh të luftës po e kalojnë kohën e tyre me kuaj. Jo për me i hipë ose për qëllime sportive, por për me u shëru shpirtërisht. Terapia me kuaj po përdoret si mjet i ri për me e ndihmu rehabilitimin emocional dhe shoqëror të këtyre burrave që kanë përjetu traumë, luftë dhe më pas, burgim.

Shumë veteranë amerikanë përballen me vështirësi serioze pas kthimit nga lufta. Trauma, depresioni, ankthi dhe mungesa e mbështetjes shoqërore i shtynjë disa prej tyre drejt vetizolimit, varësisë ose sjelljeve të dhunshme.

Statistikat tregojnë se veteranët kanë deri në dyfish më shumë gjasa me përfundu në burg krahasuar me qytetarët civilë. Kjo e bën edhe më urgjente nevojën për forma të reja dhe më njerëzore të rehabilitimit.

Ky trajtim nuk përfshin kalërim. Pjesëmarrësit mësojnë me u përkujdesë për kuajt: me i ushqy, me i pastru, me i çu në shëtitje, me i ndëgju. Ky kontakt i përditshëm me një krijesë të ndjeshme e të fuqishme i ndihmon veteranët me zhvillu ndjenja të durimit, vetëkontrollit dhe besimit.

Kuajt janë jashtëzakonisht të ndjeshëm ndaj gjendjes emocionale të njeriut. Nëse një veteran është nervoz, i shqetësuar apo emocionalisht i tërhequr, kali mundet me u zbrapsë ose me refuzu kontaktin. Kjo i detyron pjesëmarrësit me u qetësu, me reflektu dhe me komuniku pa fjalë – përmes gjuhës së trupit dhe energjisë që e përcjellin.

Terapistët që e ndjekin procesin e përdorin sjelljen e kalit si pasqyrë për gjendjen e brendshme të pjesëmarrësit. Me pyet: “Pse kali ishte i vërenjtur sot? Çka ndodhi me ty që e shkaktoi këtë gjë?” Në këtë mënyrë, pjesëmarrësit e shohin efektin e emocioneve të veta në një krijesë tjetër dhe mësojnë me i emërtu dhe me i përballu ato.

Për shumë veteranë, kjo është hera e parë që ndihen të dëgjuar – edhe pse jo nga njerëzit, por nga një kafshë që nuk kërkon shpjegime, por vetëm sinqeritet dhe qetësi.

Rezultatet janë premtuese. Shumë prej tyre kanë përmirësu sjelljen në burg. Kanë shfaqë më pak shpërthime të zemërimit. Kanë tregu empati dhe janë ndje të dobishëm. Disa prej tyre, pas lirit, kanë zgjedhë me vazhdu me punu me kafshë.

Terapia me kuaj nuk ofron zgjidhje magjike. Por, për shumë prej këtyre burrave që kanë humbë besimin në vete dhe në shoqëri, ajo është një mundësi e vogël për me u rikthi – ngadalë, në kontakt me botën dhe me veten.

Për fat të keq, në Kosovë nuk ka statistika në lidhje me mirëqenien mendore të veteranëve të luftës së fundit. Ashtu siç nuk ka në lidhje me numrin e atyre që kanë përfunduar nëpër burgje. Ka pasur raportime të shumta ndërkohë në lidhje me numrin e vetëvrasjeve të tyre.

Në mungesë të hulumtimeve, mbështetjes institucionale dhe qasjeve terapeutike alternative, shumë nga këta individë vazhdojnë të vuajnë në heshtje, duke ndier se janë harruar nga shoqëria që dikur e mbrojtën.

Shembulli i programit në SHBA na tregon se trajtimi i plagëve emocionale kërkon kreativitet, empati dhe bashkëpunim institucional. Ndërthurja e terapisë me kuaj, e natyrës dhe e trajtimit psikologjik është vetëm një nga format që mund të eksplorohehen edhe në Kosovë – nëse ekziston vullneti për një gjë të tillë.

Për më shumë, lexoni këtë artikull të gjatë të përgatitur nga BBC .

# Si të flihet?!

## Nga Tjetër\*

---

Një udhëzues i thjeshtë për gjumë të shëndetshëm në një kohë të lodhshme

Pse gjumi është kaq i rëndësishëm?

Në shoqëritë moderne, shumë njerëz përpiqen të kursejnë kohë duke fjetur më pak. Gjumi shihet si një luks që mund të anashkalohet. Por kërkimet tregojnë se mungesa e gjumit mund të shkaktojë probleme serioze për trupin dhe mendjen. Sëmundjet e zemrës, diabeti, obeziteti, ulja e përqendrimit, dhe ndryshimet e humorit janë vetëm disa nga pasojat e mundshme.

Gjumi është një nevojë biologjike që ndikon në çdo pjesë të trupit. Edhe kafshët që janë gjithmonë në rrezik, si delfinët, kanë zhvilluar mënyra për të fjetur, ndonjëherë vetëm me një gjysmë të trurit aktiv, për të qëndruar vigjilentë ndaj rrezikut.

Sa orë gjumë na duhen vërtet?

Në vitin 2014, një studim në Finlandë mbi mbi 3,000 persona tregoi se ata që merrnin rreth 7 orë e gjysmë gjumë kishin më pak ditë të humbura për shkak të sëmundjeve. Edhe pse është e vështirë të dihet nëse kjo ishte shkaku apo pasoja, shkencëtarët bien dakord për diçka: shumicës së të rriturve u duhen 7 deri në 9 orë gjumë çdo natë. Kur flemë më pak se 6 orë për një kohë të gjatë, rrezikojmë më shumë për sëmundje kronike.

Gjithashtu është e rëndësishme që orari i gjumit të jetë i rregullt — të flemë dhe të zgjohemi në të njëjtën kohë çdo ditë.

A mund të mësohemi të na duhet më pak gjumë?

Disa njerëz pretendojnë se mjaftohen me 4 ose 5 orë gjumë në natë dhe ndihen mirë. Këta individë njihen si “gjumashë të shkurtër” dhe mendohet se janë një përqindje shumë e vogël e popullsisë.

Megjithatë, studimet tregojnë se shumica e njerëzve që flenë më pak, nuk janë të vetëdijshëm për rënien e performancës së tyre. Ata ndihen mirë, por nuk funksionojnë në maksimum. Në fakt, puna ose vendimet që marrin mund të jenë më pak të sakta, edhe nëse nuk e kuptojnë.

Eksperimentet e kryera nga ushtria dhe laboratore të ndryshme kanë treguar se mungesa graduale e gjumit çon në probleme gjithnjë e më të mëdha — por pa vetëdijen e plotë të personit që është i lodhur.

A ndihmon kafeja në mungesë të gjumit?

Kafeina është stimuluesi më i përdorur në botë. Ajo rrit nivelin e adrenalinës në gjak dhe bën që të ndjehemi më zgjuar e energjikë përkohësisht. Megjithatë, ajo gjithashtu bllokon veprimin e një kimikati të quajtur adenosinë, që ndihmon trupin të relaksohet dhe të flejë.

Në afatshkurtër, kafeja mund të na ndihmojë të përqendrohemi, por nëse konsumohet në mënyrë të tepruar — veçanërisht pasdite apo në mbrëmje — ajo mund të prishë gjumin. Shumë njerëz përfundojnë në një rreth vicioz: konsumojnë shumë kafe për të qëndruar zgjuar, dhe pastaj nuk mund të flenë.

Gjithashtu, pijet energjike, që shpesh përmbajnë sasi të mëdha kafeine dhe sheqeri, janë lidhur me raste të shumta të vizitave në urgjencë, sidomos të rinjtë. Ndërsa kafeja e zakonshme rrallë shkakton probleme të rënda të njerëzisë dhe shëndetshëm, doza shumë të larta të kafeinës mund të shkaktojë rrahje të çrregullta të zemrës dhe ankth.

Po telefoni — a të pengon të fle?

Po. A e lype një përgjigje të shkurtë? Po.

Drita që del nga ekranet e telefonave dhe tabletave, veçanërisht ajo blu, ndikon direkt te truri. Kjo dritë mashtron trupin duke menduar se është ende ditë, dhe pengon prodhimin e hormonit të gjumit, melatoninës.

Kur errësohet ambienti, një pjesë e vogël e trurit e quajtur hipotalamus aktivizon gjëndrën pineale që të prodhojë melatoninë, duke na bërë të përgjumur. Por nëse jemi përballë ekranit para se të flemë, ky proces pengohet.

Përdorimi i “modalitetit natë” në pajisje është një ndihmë e vogël, por nuk e zgjidh plotësisht problemin. Më mirë është që 30–60 minuta para gjumit të shmangim ekranet dhe të kalojmë në një ambient më të qetë dhe të errët.

A funksionon melatonina në formë ilaçi?

Melatonina mund të blihet pa recetë në shumë vende, dhe përdoret zakonisht nga ata që kanë vështirësi me gjumin. Megjithatë, për shkak se nuk kontrollohet si ilaç, cilësia dhe doza e saj mund të ndryshojnë shumë nga një produkt në tjetrin.

Në disa raste, melatonina mund të ndihmojë, veçanërisht për ndryshimin e orës biologjike (si në udhëtime të gjata me ndryshim kohe). Por ajo nuk është zgjidhje për pagjumësinë kronike apo problemet e gjumit që lidhen me stresin apo zakonet e këqija të jetës.

Ekspertët rekomandojnë që para se të përdorim suplemente të tilla, të rregullojmë orarin e gjumit, ambientin ku flemë, dhe të ulim stresin.

Përfundim: Çfarë mund të bëjmë për të fjetur më mirë?

Gjumi i mirë nuk është luks. Është një nevojë thelbësore për trupin dhe mendjen. Ndaj, mos e neglizho. Gjumi është baza e çdo dite të mirë.

Përkthyer dhe përshtatur prej Gazmend Demollit nga libri i James Hamblin, *If Our Bodies Could Talk: A Guide to Operating and Maintaining a Human Body*.

# Si mësohen fëmijët të gënjejnë?

Nga Tjetër\*

Në vitet e fundit, disa studiues vendosën të kuptojnë pse gënjejnë fëmijët. Në një studim me adoleshentë, një ekip i ri kërkimi i ftoi në një piceri lokale, u dha nga një pako me 36 letra – secila me një temë tipike ku fëmijët gënjejnë prindërit – dhe i pyeti hapur se për çfarë gënjenin dhe pse. Në fillim të gjithë flisnin për “nder” dhe “sinqeritet”, por në fund, kur panë kartat një nga një, u tronditën: rreth 98% pranuan se gënjenin prindërit, dhe adoleshenti mesatar gënjente për rreth 12 nga 36 temat.

Ata gënjenin për paratë e xhepit, për kë dilnin, çfarë rrobash vishnin jashtë shtëpisë, cilin film panë dhe me kë, për alkoolin dhe drogën, për miq që prindërit nuk i pëlqenin, për ç'bënin pasdite, për festa pa të rritur, madje edhe për udhëtime me adoleshentë që kishin pirë. Nota të larta, orare të mbushura apo “fëmijë i mirë” nuk ndryshonin shumë gjë.

Ironia është se prej dekadash prindërit rendisin ndërshmërinë si tiparin numër një që duan te fëmijët, dhe pothuaj të gjithë fëmijët thonë në anketa se besimi dhe e vërteta janë thelbësore dhe se gënjeshtër është moralisht e gabuar. Pra, si mundet që pothuaj të gjithë besojnë se gënjeshtër është e gabuar, por pothuaj të gjithë gënjejnë?

Studiues të tjerë kanë treguar se kjo fillon shumë herët. Fëmijët më të shkathët – ata që më vonë shkojnë mirë në shkollë – janë në gjendje të gënjejnë që në 2–3 vjeç. Një studiues i zhvillimit të fëmijës e formuloi shumë thjesht: gënjeshtër lidhet me inteligjencën. Për të gënjyer, fëmija duhet të dijë të vërtetën, të shpikë një realitet alternativ dhe ta “shohë” këtë histori si të besueshme në sytë e një tjetri. Kjo kërkon trurin dhe aftësi sociale që ndërshmëria nuk i kërkon. Prandaj gënjeshtër është një hap i avancuar zhvillimor.

Deri nga mosha 4 vjeç, pothuaj të gjithë fëmijët fillojnë të përdorin gënjeshtër për të shmangur ndëshkimin. E thonë “Jo, nuk e bëra” edhe kur prindi i ka parë vetë. Shumë prindër mendojnë: “Është i vogël, nuk e kupton ende çfarë është gënjeshtër, me kohën do e kalojë.” Por vëzhgimet afatgjata tregojnë diçka tjetër: fëmijët që kuptojnë herët ndryshimin mes të vërtetës dhe gënjeshtres, shpesh e përdorin këtë njohuri për avantazhin e tyre, pra gënjejnë më mirë dhe më shpesh. Në studime natyrore, një 4-vjeçar gënjen mesatarisht një herë çdo dy orë; një 6-vjeçar rreth një herë çdo një orë e gjysmë. Vetëm pak fëmijë janë vërtet përjashtim.

Me hyrjen në shkollë fillore, arsytet për të gënjyer shtohen: jo vetëm shmangie ndëshkimi, por edhe fitim kontrolli e pushteti – manipulim shokësh, mburrje për status, testim i kufijve me prindërit. Një shpërthim i papritur gënjeshtër mund të jetë shenjë alarmi se diçka ka ndryshuar në jetën e fëmijës. Në studime gjatësore, shumë 6-vjeçarë që gënjejnë shpesh e “nxjerrin nga sistemi” rreth moshës 7 vjeç; por diku afërsisht gjysma e mbajnë modelin – dhe nëse gënjejnë shumë në 7 vjeç, ka gjasë ta vazhdojnë gjatë gjithë fëmijërisë. Atëherë janë “fiksuar” tek kjo strategji.

Në një laborator psikologjie, një studiues testoi fëmijët me atë që quhet “Loja e Shikimit”. Fëmija ulet me fytyrë nga muri; studiuesi nxjerr lodra që bëjnë tinguj, dhe fëmija duhet t'i hamendësojë. Dy-tre lodrat e para janë të lehta. Pastaj studiuesi thotë se del për pak dhe e paralajmëron: “Mos shiko lodrën.” Në shumicën e rasteve, brenda sekondave fëmija kthen kokën dhe shikon.

Kur studiuesi kthehet, fëmija “gjen” menjëherë lodrën, pastaj pyetet: “A pe?” Shumica thonë “Jo” pa hezitim. Më pas u duhet të shpjegojnë si e dinë përgjigjen, dhe këtu fillon mbulesa krijuese: “muzika tingëllonte si top”, “topat bëjnë kështu”, “më kujtoi lojën në shkollë”... Ky eksperiment nuk mat vetëm nëse fëmija gënjen, por edhe sa mirë e mban gënjeshtërën, sa i besueshëm është, sa “rrjedhje” ka. Statistikat janë të ashpra: rreth tre të katërtat e fëmijëve shfrytëzojnë rastin për të parë, dhe shumica dërrmuese gënjejnë kur pyesen nëse panë.

Ndonjëherë, përpara lojës, fëmijëve u lexohet një histori e shkurtër morale. Në disa raste përdoret një fabulë e njohur ku një djalë gënjen vazhdimisht për rrezikun, deri sa askush nuk i beson dhe ndodh katastrofa. Në raste të tjera përdoret një histori ku një fëmijë pranon hapur fajin (p.sh. për një pemë të prerë) dhe babai e vlerëson aq shumë sinqeritetin sa thotë se e vërteta vlen më shumë se një mijë pemë.

Kur të rriturit pyeten cila histori do e ulte më shumë gënjeshtërën, shumica zgjedhin fabulën e frikshme me ndëshkim. Por në laborator doli se ajo nuk e uli gënjeshtërën fare, madje fëmijët gënjen pak më shumë. Ndërsa historia e fëmijës që shpërblehet për të vërtetën uli gënjeshtërën me gati gjysmën. Pra, paralajmërimi dhe frika nuk mjaftojnë; funksionon shumë më mirë kur fëmija sheh që ndërshmëria vlerësohet dhe sjell diçka pozitive.

Arsyeja më e pakëndshme pse fëmijët gënjejnë është se mësojnë direkt nga të rriturit. Ne nuk u themi troç “gënje”, por ata na shohin: mënyrën si i përgjigjemi telefonuesve të bezdisshëm, si zbusim të vërtetën për të mos lënduar dikë, si shtojmë pak “pudër” në historitë tona. Në një tjetër eksperiment, fëmijët luajnë lojëra dhe në fund marrin një dhuratë zhgënjyese – p.sh. një sapun të shëmtuar. Kur pyeten sa u pëlqen, shumë prej tyre gënjejnë për të qenë “të sjellshëm”, sidomos fëmijët më të rritur. Ata duken të sikletosur, por prindërit shpesh entuziazmohen: “Sa i edukuar është!” Nuk e shohin si gënjeshtër, megjithëse është pikërisht kjo.

Ndërkohë, kur të rriturit mbajnë ditarë të gënjeshtërave të tyre, rezulton se gënjejnë rreth një herë për çdo pesë ndërveprime sociale – afërsisht një gënjeshtër në ditë. Shumica janë gënjeshtër të vogla, për të ruajtur fytyrën ose për të mos lënduar dikë. Fëmijët rriten duke i dëgjuar dhe parë këto, derisa pandërshmëria bëhet diçka krejt normale. Ata mësojnë në praktikë se e vërteta shpesh sjell konflikt, ndërsa gënjeshtërja e vogël shmang sikletin. Më pas kjo logjikë transferohet: bëhet më e lehtë të gënjeshtër edhe për gjëra më serioze – si paratë e xhepit apo letrat e lojës.

Në të njëjtën kohë, ata mësohen të mos “kallëzojnë”. Të rriturit shpesh thonë “Mos trego” kur duan të thonë “Provo ta zgjidhësh vetë me shokun”, por fëmija dëgjon: “Mos më sill problemet e tua.” Studimet tregojnë se 9 nga 10 herë që një fëmijë vrapon te prindi për të “kallëzuar”, ai po tregon të vërtetën. Dhe për çdo herë që vjen, ka shumë raste kur hesht, edhe pse i bëhet padrejtësi. Megjithatë, në sheshin e lojërave, “kallëzues” bëhet fyerja më e rëndë. Me kalimin e viteve, problemet që shohin fëmijët rriten – mungesa, vandalizëm, vjedhje – por refleksi për të mos i treguar një të rrituri është forcuar prej kohësh. Kështu fillon epoka e vërtetës e mbajtjes së informacionit nga prindërit.

Kur arrijnë adoleshencën, fshehja e informacionit bëhet mënyrë për të ndërtuar një botë personale, një identitet “tim dhe vetëm tim”. Të kërkosh ndihmën e prindit duket si pranim se nuk je mjaft i pjekur. Të tregosh gjithçka mund të ndihet dobësuese, qoftë e detyruar, qoftë vullnetare. Disa gjëra duhet të jenë “punë e imja”.

Në studime të tjerë rezulton se kjo nevojë për autonomi nuk arrin kulmin në fund të gjimnazit, por diku rreth 14–15 vjeç. Madje rezistenca ndaj autoritetit duket pak më e fortë në 11 vjeç sesa në 18. Nga ana tjetër, kur prindërve u dërgohen pyetësorë, shumë prej tyre janë të tmerruar se mos i shtypnë fëmijët në rebelim me shumë rregulla, prandaj bëhen më lejues: pak kufij, shumë liri, me logjikën “më mirë ta di të vërtetën sesa të jetoj në errësirë”.

Por kur krahasohen të dhënat, del se prindërit lejues nuk dinë më shumë për jetën e adoleshentëve. Fëmijët që futen më shpesh në telashe janë shpesh ata me prindër pa rregulla të qarta – prindër të dashur, po, por jo të kërkues. Fëmijët e lexojnë mungesën e rregullave si mungesë interesi: “Prindi im nuk do vërtet të merret me këtë punë.” Ndërkohë, frika se shumë rregulla do e shtyjnë adoleshentin në rebelim doli kryesisht mit. Shumë prindër kanë pothuaj njëzet rregulla në letër, por nuk i zbatojnë. Është thjesht shumë punë.

Në të kundërt, prindërit më efikas ishin ata që kombinonin pak rregulla të forta, të shpjeguara mirë me shumë ngrohtësi, biseda dhe autonomi në fusha të tjera. Ata nuk negocionin për disa tema kyçe (siguri, substanca, orare bazë), por linin hapësirë të lirë gjetkë. Fëmijët e tyre gënjenin dukshëm më pak: në vend të dymbëdhjetë fushave të fshehura, mbanin për vete rreth pesë.

Në fjalor, antonimi i ndërshmërisë është gënjeshtër, dhe i argumentimit është rënia dakord. Por për adoleshentët, shpesh është e kundërta: argumentimi është alternativa ndaj gënjeshtres. Në intervista, shumë prej tyre thonë se i tregojnë të vërtetën prindërve edhe kur dinë që nuk do pëlqehet ajo që po planifikojnë – me shpresën se mund të negociojnë dhe prindi të ndryshojë mendje. Kjo shpesh sjell debat, por për ta ia vlen.

Në përgjithësi, një adoleshent kishte disa herë më shumë gjasa të gënjente sesa të protestonte një rregull. Por në familjet me më pak gënjeshtër, kishte më shumë grindje: më shumë kundërshtime, më shumë diskutime, por më shumë të vërtetë. Për shumë të rinj, luftimi nuk ishte shkatërrim i marrëdhënies, por mënyrë për ta forcuar, sepse i bënte të dëgjonin qartë pozicionin e prindit. Tek të rriturit, në veçanti tek nënat, kjo përjetohej shpesh si kaos dhe mosrespekt, dhe sa më shpesh kishte grindje, aq më shumë prindi e shihte si diçka të dëmshme. Ajo që binte më shumë në sy në studime ishte jo sasia e konflikteve, por si mbylleshin ato – në një mur ose në një marrëveshje të pjesshme.

Këto studime e kanë ndryshuar edhe sjelljen e disa prindërve vetë. Një prind përshkruante si djali i tij 6-vjeçar erdhi nga shkolla duke përsëritur me përbuzje “Nuk më intereson”, të cilën e kishte mësuar nga një shok. Kur prindi e pyeti me nervozizëm “Kush ta mësoi?”, e pa qartë konfliktin në fytyrën e fëmijës: të gënjej babin apo të “kallëzoj” shokun? Atëherë ndryshoi qasje dhe i tha: “Nëse e ke mësuar në shkollë, nuk ke pse më thua kush, askush nuk do futet në telashe. Thjesht dua të di të vërtetën.” Fëmija u çlodh, tha “e mësova në shkollë”, pranoi se në fakt i interesonte, dhe fraza e re u zhduk po atë ditë. Mesazhi i fshehur: mund të jesh i sinqertë pa tradhtuar askënd.

Një studim tjetër me të rritur, ku u kërkua të rrëfenin “gënjeshtërën më të keqe të jetës”, dha një surprizë: përveç gënjeshtërave të mëdha (afëra, mashtrime, krime), shumë prej “më të këqijave” ishin nga fëmijëria – të haje glazurën e tortës dhe të fajësoje pastičerin, të vidhje disa monedha nga vëllai. Për një të rritur tingëllojnë qesharake; për një fëmijë, ato momente ishin tronditje e idesë “Unë jam fëmijë i mirë”. Disa thanë se ndiheshin aq keq kur u kapën, sa u betuan të mos gënjenin më kurrë; të tjerë realizuan se ishin “shumë të mirë në këtë punë” dhe vazhduan. Reagimi i prindit – turpërim, dramë, ose mundësi për të mësuar – ndikon shumë se në cilën rrugë shkon fëmija.

Dhe pastaj është gracka e përditshme që vendosin vetë prindërit. Një prind tregon sesi pa vajzën 3,5-vjeçare që kishte vizatuar mbi tavolinë me marker të larshëm dhe, me një ton qortues, i tha: “A vizatove ti mbi tavolinë?” Vajza dikur do përgjigjej sinqerisht; këtë herë, nga toni kuptoi se ishte “e kapur” dhe tha: “Jo, nuk e bëra.” Ishte gënjeshtër e saj e parë ndaj tij – dhe prindi e kuptoi menjëherë se e kishte futur vetë në pozicion për të gënjyer. Në vend që të krijonte një moment mësimi, e kishte kthyer në provim moral.

Në fund, gënjeshtër në fëmijëri është njëkohësisht normale dhe e rrezikshme: pritet të ndodhë, por nuk duhet as të dramatizohet, as të injorohet. Ajo çfarë bëjnë të rriturit me ato gënjeshtër – mënyra si reagojnë, çfarë lavdërojnë, çfarë modelojnë vetë – është ajo që i jep drejtim historisë.