



für köln



# Shpirti i lënduar

Udhëzues për të goditurit nga  
lufta dhe shkeljen e të drejtave të njeriut

Me përkrahje të

Bashkimit Evropian /  
Komisioni për të drejtat e njeriut



Qëndër terapie për vikti-  
ma të torturës

## **Shpirti i lënduar – Udhëzues për të goditurit nga lufta dhe shkeljen e të drejtave të njeriut**

**Botuesi:** Therapiezentrum für Folteropfer

(Qëndër terapie për viktime të torturës)

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.

Spiesergasse 12

50670 Köln

Fon 0221 16074-0

Fax 0221 1390272

E-Mail: [therapiefolteropfer@caritas-koeln.de](mailto:therapiefolteropfer@caritas-koeln.de)

[www.caritas-koeln.de](http://www.caritas-koeln.de)

**Tekstin:** Dorothea Irmeler

**Përktheu:** Nezahat Asani

**Kordinacionin:** Susanne Nießen

**Layout:** known\_sense (Kölnit)

**Shtypin:** CariPrint (Kölnit)

**Me përkrahje të Bashkimit Evropian /  
Komisioni për të drejtat e njeriut**

## **Kush e ka shkruar këtë fletushkë dhe përse?**

Këtë udhëzues e shkruajmë për ju. Ju ndoshta jeni nënë, baba, teze, gjysh ose gjyshe, bir ose bijë, fqinjë ose shoqe.

Ne jemi disa punëtorë të Qendrës për Terapi për Viktima të Torturës, që me punën tonë ndihmojmë njerëzit të arratisur nga vëndet ku të drejtat e njeriut kane qënë të shkelura, atyre që kanë fituar provojë të hidhur në këtë drejtim po edhe atyre që me ardhjen këtu në Gjermani janë vendosur përballë problemeve të tjera. Në këtë qender punojmë për 30 vjet me rradhë.

Prej njerëzve të cilët na drejtohen, ne kemi dëgjuar dhe mësuar shumë, dhe çdo gjë e kemi përjetuar sëbashku.

Ne dëshirojmë që me anë të këtij udhëzuesi, përvojën e fituar në këtë drejtim të e përcjellim tek ju duke shpresuar se në këtë mënyrë mund të ju ndihmojmë.

## **Shpirtërat e lënduar kane gjuhën e vetë**

Ne jemi te vetëdijshem, se gjatë sëmundjes nuk lëndohet vetëm trupi i njeriut por edhe shpirti i tij. Pas përfundimit të luftës në Kosovë pas ndaljes të dhunës, dhe ndoshta si pasojë e një të ardhme te pasigurtë në të, shpirti i shumë njerëzve është i lënduar. Përjetimet e hidhura nuk i përjetojnë të gjithë njerëzit njelloj, çdo njeri reagon ndryshe dhe zgjedh rrugën dhe mënyrën e vetë për tejkalimin e këtyre situatave. Por edhe kulturat e ndryshme kanë mënyrën dhe rrugën e vetë specifike për të dalur nga këto situata dhe kriza te rrënuara.

Gjithashtu çdo kulturë ka mënyrën e vetë, për përballimin e kohërave dhe krizave jashtëzakonisht te vështira.

Por një gjë e kanë të përbashkët të gjithë njerëzit dhe të gjitha kulturat

Çdo njeri dhe çdo shpirt ka kujtesën dhe gjuhën e vetë specifike. Kjo »gjuhe shpirtërore« u përshtatet gjithmonë njerëzve. Gjatë kohës së krizave, është tentimi i shpirtit që të ndihmohet, pastrohet dhe të forcohet. Dhe kjo në të shumtën e rasteve arrihet. Mirëpo mund të jetë një thirrje ndihme nga jashtë. Nuk është gjithmonë e lehtë ta kuptosh ose ta dëgjosh gjuhën e shpirtit të lënduar. Kjo mund të ju ndodhi juve vetë ose të njerëz të tjerë.

### **Kur mund të jenë veçanerisht këto raste?**

- Kur një njeri ka përjetuar një »shok«.
- Kur një njeri gjndet para një presioni të madh të përballloje jetën e përditëshme pasi ka pesuar ngjarje të tmerreshme dhe nuk ka pasur kohë të mjaftueshme për tu shplodhur nga kriza e përjetuar.
- Kur një njeri – ndoshta pa e ditur – i tejkalon forcat e veta dhe vetëm mendon: »çdo gjë i përket të kaluarës, une duhet të shikoj përpara të ardhmen.« Ai provon të harrojë të kaluarën, sikur të mos ketë egzistuar kurrë.
- Kur një njeri nuk ka asnjë njeri tjetër me të cilin mund ose do të dëshironte të bisedonte për atë që ka përjetuar, sepse nuk do të shqetësoj të tjerët.

### **Në bazë të cilave veti konstantojmë tek vetja ose te të tjerët çrregullimet shpirtërore?**

Çdo njeri dhe shpirti i tij ka mënyrën e vetë individuale për tu shprehur.

#### **Shumë shpesh paraqiten këto shenja:**

- **Çrregullimi i gjumit:** kur bie në gjumë ose gjumi pa ndërprerje; frika që të flejë në errësi

- **Endërra të këqija**
- **Mendime permanente** për të kaluarën, si për humbjen e njerëzve, marrëdhënjet e kaluara me ata; humbje materiale, humbjen e aftësive dhe humbjen e forcës: Mendime të vazhdueshme mbi kohën e tashme dhe paaftesinë për të perballuar atë
- **Nervoziteti:** njeriu nervozohet lehtë dhe zemërohet për imtësitrat edhe me të vogla
- **Frika, ankthi:** frika nga ndodhitë dhe veprat e përditëshme, frika e vazhdueshme se anetarëve të familjes mund të iu ndodh diçka e keqe, atak paniku gjatë çdo lëvizje të papritur: zhurmë të dyshimtë, kundërmime të ndryshme ose edhe pa ndonjë shkak
- **Trembja**
- **Qarje, dridhje**
- **Kujtesa:** disa ndodhi ose e gjithë koha e kaluar harrohet. Disa njerëz mundohen ti shmangen takimit me të kaluarën

**Ndonjëherë ndodh që ngjarjet e ndrydhura thellë në shpirt papritmas të shpërthejnë në forma të ndryshme dhe të përjetojnë sërish.**

- **Pengesa në koncentrim:** gjatë mësimit, ose gjatë kryerjes së llogarive të përditëshme në shtëpi ose në punë ndodh që edhe gjërat më të thjeshta mos mbahen mend
- **Munges e interesimit dhe gëzimit** në jetë në përgjithësi ose në gjera apo veprime; të veçanta për vetveten apo për anëtarët e familjes apo edhe në vetë bashkëshortin
- **Ndryshimi i vetëndjenjes** »Unë ndjehem krejtësisht ndryshe se përpara«; »Përpara kurrë nuk më

*ka ndodhur kurrë një gjë e tillë«; »Jeta ime e tanishme është si një ëndërr aspak reale«; »Unë nuk kam më vlerë«*

- **Ndjenja, të jeshë i izoluar** »Ndjehem i vetmuar«; »E ndjej veten se jam ndryshe nga të tjerët«; »Askush nuk mund të më ndihmojë«
- **Mosbesimi.** I vjen vështirë të u besoj të tjerëve, edhe atyre të cilëve më parë u ka besuar
- **Frika të çmëndesh apo se je i çmënduar**
- **Ndjenja që je i papastër apo që je fajtor**
- **Gjendje e pa shpresë.** Ndjenja e ngulitur se jeta është e pakuptimtë dhe se asnjëherë nuk do të ndryshojë; mendimet se si të mirret jeta (vetëvrasje), asgjë nuk mund të sjellë gëzim, çdo gjë është e vështirë e ngarkuar dhe e pakuptimtë.

## **Shpirti lënduar mund të marrë edhe trupin si ndihmë për të folur:**

- Dhimbje koke
- Ankesa në lukth dhe në zorrë
- Dhimbje gjinekologjike
- Të përzierit (vjelljë)
- Mungesë e oreksit
- Dhimbje e gjymtyrvëe dhe e shpinës
- Ngushtim ose shtypje në kraharor
- Pengesa në frymëmarrje ndjenja e mosngopjes me frymë
- Çregullime në zemër aritmi të zemrës, therrje në gjoks

- Infeksione të shpeshta
- Humbja në peshë
- Ndjenja se jeta mund të vazhdojë vetëm me marrjen e drogës ose alkoholit

**Edhe fëmijët edhe shpirti i tyre mund të shprehet me vetetitë e shkruara më lartë. Por ata mund të tregojnë edhe këto shenja të tjera të poshtëshënuara si:**

- veprojnë dhe sillen sikur të jenë më të rijë se sa janë ose atë që kanë mësuar e harrojnë
- të kryejnë nevojën e vogël ose të madhe
- nuk kanë vullnet për të luajtur, ose nuk duan të luajnë
- nuk duan ose nuk mund të mësojnë
- janë shumë të dhënë pas të rriturve por nuk pranojnë që ata ti urdhërojnë
- vjedhin
- gënjejnë
- shkaktojnë probleme me fëmijët e tjerë
- nuk janë më si më parë p.sh. janë më serioz, të heshtur, agresiv, të mbyllur

## **Çka mund të bëni ju për vetveten dhe për të tjerët?**

Ne dimë nga përvoja se çdo përpjekje për të ndihmuar vetveten, shpirtin e lënduar, është normale, edhe pse ato si për ju ashtu edhe për të tjerët vështirë mund të përballohen. Përshkrimet tona të lartëpërmëndura janë reagime normale në situata dhe përjetime jonormale.

Nga përvoja jonë kemi ardhur në përfundimin se të shumica e njerëzve ka veti të ngjashme se si të ndihmohet dhe të forcohet veteshërimi i shpirtit.

■ **Të bisedosh ndihmon:** te bisedoni për çdo gjë me te tjerët, për atë që ju mundon, preokupon, mërziteni, për ëndërrat, dëshirat, gëzimet. Bisedat nuk duhet tu imponohen të tjerëve por ato të ofrohen. Kërkoni të bisedoni me njerëz të besueshëm dhe kërkoni ose formoni një shoqëri apo rreth ku për çdo gjë mund të flisni lirisht.

■ **Normaliteti ndihmon:** çdo gjë që është normale si p.sh. përkujdesje e mirë e trupit; veprimtari të vogla ditore që u shkaktojnë kënaqesi; një ritëm i mirë ditor; kontakte te përditshme si p.sh. me fqinjët, në treg, një jetë normale sociale, si p.sh. kremtimi i ditelindjeve, takimet e të dielave; aftësime të vogla etj.

■ **Ritualet\* ndihmojnë:** këto mund të jenë rituale të përditshme me karakter të ngushë, ndarja e kohës për vetveten (qoftë edhe për njëzet minuta) takimi me dikë me të cilin ndjehemi të afërt, ose gjetja e kohës gjatë ditës ose javës për të zhvilluar biseda shëruese. Por ritualet mund të jenë edhe me karakter të gjëre që mund të planifikohen dhe të udhëhiqen bashkë me njerëz të tjerë si p.sh. organizimi i ndonjë takimi lamtumirës nga ndonjë i afërm, manifestim i ndonjë fillimi të ri në jetë, jeta në shtëpine e re.

■ **Krativiteti ndihmon:** kreativiteti mund të jetë i natyres së ndryshme, p.sh. gatimi i një ëmbëlsire të mirë, palosja e teshave, pikturimi, të kenduarit, loja me fëmijët, qëndisja, (punë dore) – ndryshe, çdo gjë që të krijon një ndjenjë të arsyeshme, diçka të prodhosh, të krijosh, të shprehësh.

---

\* *Me fjalën ritual kuptojmë teresinë e veprimeve që behen në mënyrë të rregullt e të pandryshueshme për të kryer diçka. Ritualit i ri (i vjeter), rituali i ngrenjes (i mikpritjes), rituale fetare, etj.*



■ **Durimi ndihmon:** shpirtërave të lënduar u nevojitet kohë. Ndonjëherë ata mendojnë se e gjithë ajo që ka ndodhur i takon tanimë të së kaluarës dhe tash duhet të jetë si më parë. Kjo mund të jetë një ngarkesë që dëmton forcën vetëshëruese.

■ **Fëmijëve u ndihmojnë:** planifikimi dhe mbushja e orarit ditor; mundësia që të mësoj dhe luaj me fëmijët e tjerë; mundësia të bisedojë me njerëz të besueshëm të cilët gjejnë inkurajim. Përjetimet, preokupimet dhe dëshirat e veta ti shprehin.

## **Kur duhet të kërkoni ose të iu propozoni të tjerëve ndihmë profesionale?**

Ne dimë se shumë njerëz mendojnë se përjetimet e hidhura duhet ti harrojnë shpejtë pa ndihmë profesionale. Por mbani parasysh se Ju dhe familjeve tuaja, me siguri u kanë ndodhur gjëra të cilat Ju më herët as që keni besuar se gjëra të tilla mund të ndodhin. Se Ju dhe shumë njerëz nga vendi i juaj kohën e krizes dhe të shtypjes e keni lënë prapa dhe se tani ndoshta edhe ardhmëria e Juaj është e pasigurt dhe e ngarkuar.

Cfar ju duhet juve ose ndoshta çka të tjeret dëshironi ti udhëzoni është ndihma profesionale për të përkrahur fuqinë vetëshëruese të shpirtit tuaj.

## **Ju nuk duhet të nguroni që të kerkoni ndihmë profesionale ose që të këshilloni të tjerët për këtë ndihmë:**

■ Nëse keni përshtypjen, se juve ose të tjerëve të cilëve ju me dëshirë doni tu ndihmoni pikat e lartëpërmëndura për përkrahjen e vetëshërimit aspak ose shumë pak mund të ju ndihmojnë.

- Nëse jeni të shqetësuar për shkak të ndonjë ndryshimi ose reaksioni që vëreni tek vetvetja ose te dikush tjetër ato mund të jenë sjellje të ndryshme ndër ta është p.sh. konsumimi i tepërt e alkoholit.
- Nëse tek vetvetja ose tek te tjerët vëreni shënja te mosdeshirës për jetë dhe se ideja e vetvrasjes preokupon shpirtin tuaj.
- Nëse keni dhimbje trupore qoftë këto edhe »Gjuhe shpirtërore« duhet që te kontrolloheni nga mjeku.

Vetëm kështu mund të konstantoni nëse juve për ankesat trupore që keni një përkujdesje mjeksore e domosdoshme do të ishte.

**Ne shpresojmë, që ky udhëzues ju dhe më të dashurve tuaj të iu ndihmojë. Ne ju urojmë në të ardhmen çdo të mirë.**



