

*Ritvaram ir 38 gadi. Bijis vienreiz precējies, šķīries, ir meita. Pabeidzis studijas Latvijas Mākslas akadēmijā. Sākumā strādājis profesijā, bet lielākas peļņas meklējumos sācis strādāt gadījuma darbus celtniecībā. Pavisam nesen izjukušas attiecības ar sievieti, ar kuru daudzus gadus būts kopā. Abas šķiršanās reizes saistītas ar ļoti smagiem emocionāliem pārdzīvojumiem. Ritvaram diagnosticēti adaptācijas traucējumi.*

## **Ritvara stāsts**

*“Esmu nonācis Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centrā pirmo reizi. Kā? Paārstēties ieteica policists. Biju satraķojies un kāmiņi izsauca policiju. Mani turp atveda policija. Pats nebūtu iedomājies aiziet. Iemesls tam, ka tā iznācis, ir mana šķiršanās no sievietes, ar kuru kopā bijām turpat 8 gadus. Nav izstāstāms, cik tas ir smagi. Otro reizi manā dzīvē šāda situācija. Tas izmisums, tās mocības... Pēdējais mēnesis bez gulēšanas vispār...*

*Sākumā mums viss bija ļoti labi. Tā jau parasti visiem ir. Bet tas darbs celtniecībā, kas man prieku nesagādāja, acīmredzot, ar laiku darīja savu mūsu attiecībās. Un mēs jau arī bijām ļoti atšķirīgi raksturos, temperamentā, vēlmēs... Biju no darba noguris, kļuva īgns, nervozs... Pirms diviem gadiem sākās īstas nesaskaņas. Tad pasāku šad tad lietot alkoholu. Bet tikai uz brīdi kļuva labāk. Tas nebija risinājums. To jau es sapratu, ka tā nav palīdzība uz ilgu laiku. Nevarēju pieņemt viņas kompāniju, draugus, tās iedzeršanas. Mana sieviete sāka tikties ar saviem agrākajiem... Piedalījās viņu ballītēs, nenakšņoja mājās... Tāda attiecību cilpa veidojās, riņķis. Bija grūti. Nekā necentos sev palīdzēt. Bet vajadzēja. Vismaz pie psihologa laicīgi aiziet, izrunāties... Tas nav pat izstāstāms, kā viss veidojās. Samilza pa mazumiņam laika gaitā, tik daudz nianšu, notikumu, kas sakrājās... Sarežģīti ar attiecībām... Ar laiku noslēdzos, kļuva pret viņu agresīvs, negribēju pieņemt to, kā ir. Līdz vienai reizei – kad mana sieviete pateica, ka tā turpināt vairs nevarot, un aizgāja pavisam...*

*Esmu noslēgts, diezgan liels vientuļnieks. Nestāstu nevienam, kas uz sirds. Man nav draugu. Ir tikai viens – bērnības draugs. Šad tad, kad attiecībās izveidojās lielākas krīzes situācijas, to, kā ir, pastāstīju, bet viņam savas rūpes, ģimene... Jā, kādreiz arī paraudāju. Bet ko tas dod? Tā tāda sevis žēlošana, kas ir strupceļš. Neko nerisina... Domas par pašnāvību? Tādas gan nav bijušas. Man taču ir meita. Ar pirmo sievieti, sievu, pēc šķiršanās arī bija sarežģīti veidot attiecības. Bet tagad viss nokārtojies... Mums ir normālas attiecības. Ar meitu tiekos. Bet tad, kad šķīrāties, arī ļoti to pārdzīvoju... Ja šādā situācijā kāds saķa – šis smagais laiks paies, gan būs citas attiecības, īstā vēl nāks, - kad tā saķa, kad viss sāp, tas nestrādā...*

*Tādu īstu hobiju man nav. Patīk pastaigas dabā. Televīziju neskatos. Galvenokārt lasu grāmatas. Tie ir klasikas darbi. Ārstniecības iestādē arī bija neliela bibliotēka. Es visu to pārskatīju, bet īsti, ko lasīt, man tur nebija. Paņēmu Griguļa sarakstīto “Kad lietūs un vēji sitas logā”, - padomju laika klasika.*

Tagad jau jūtos labi. Kaut cik mierīgs. Slimnīcā man tiešām palīdzēja. Gribu savu dzīvi mainīt. Strādājot gadījuma darbos celtniecībā, esmu daudzus gadus darījis to, kas man nepatīk. Bet ir jādara tas, kas patīk. Centīšos atgriezties jomā, kuru apguvu Mākslas akadēmijā. Nezinu, kā tas izdosies, bet man ir piedāvājums piedalīties vienā mākslas projektā. Pagaidām gan tas ir vienīgais. Ceru, ka tas būs labs sākums. Pirmais darbs, ko darīšu, sameklēšu sev citu dzīvesvietu, iešu prom no agrākā dzīvokļa, kuru irēju kopā ar savu sievieti.

Kāda ir mana pieredze, secinājumi, ieteikumi citiem sirgstošajiem?... Grūti ko ieteikt, ja pašam viss līdz galam nav nokārtojies... Noteikti – nesēdēt mājās, nenorobežoties, nenošlēgties. Iet sabiedrībā, tikties ar draugiem, kustēties. Un noteikti laikus meklēt profesionālu palīdzību.

...Šobrīd manī vēl ir naidi, skaudība un mīlestība. Tāds sajaukums. Bet ne vairs depresīvā noskaņā. Sliktu vairs negribu redzēt, dzirdēt, just. Lai tas paliek kaut kur aiz... tukšas telpas... Es eju tālāk.”