

# Socialiniai gyvenimo pokyčiai po motinos savižudybės

**Aušra Stumbrytė**

**dokt. Vaiva Klimaitė**

**Odeta Geleželytė**

**Ieva Janulytė**

**dr. Paulius Skruibis**

**prof. habil. dr. Danutė Gailienė**

**Vilniaus traumų psichologijos konferencija, 2014**

- Vieno asmens savižudybė įtakos turi dar 5-10 nusižudžiusiojo aplinkos žmonių...
- ...gedulas vyksta socialiniame kontekste...
- ...socialinis kontekstas gali tiek apsunkinti, tiek palengvinti gedulo išgyvenimus.
- Artimo savižudybė ypatingai paveikia gedinčiojo socialinį gyvenimą.

# Santykių su kitais šeimos nariais pokyčiai po motinos savižudybės

## Konfliktai:

- „<...> jie niekad manęs nesuprasdavo, <...>, iš to kildavo daug konfliktų“

## Bendravimo stoka šeimoje:

- „Nebuvo to normalaus bendravimo šeimoje niekada.“

## Nekalbėjimas apie problemas:

- „Mes iš tiesų šeimoje apie tai nekalbam, nes čia yra tema tabu: (...) mamos liga yra tabu, skausmas yra tabu. Mūsų šeima visą laiką tokia buvo“.

---

## Nepasikeitė:

- „Ne, nelabai paveikė. Santykiai kaip buvo šalti su mamyte, ir su tėčiu buvo tokie. Niekas nepasikeitė nuo to.“

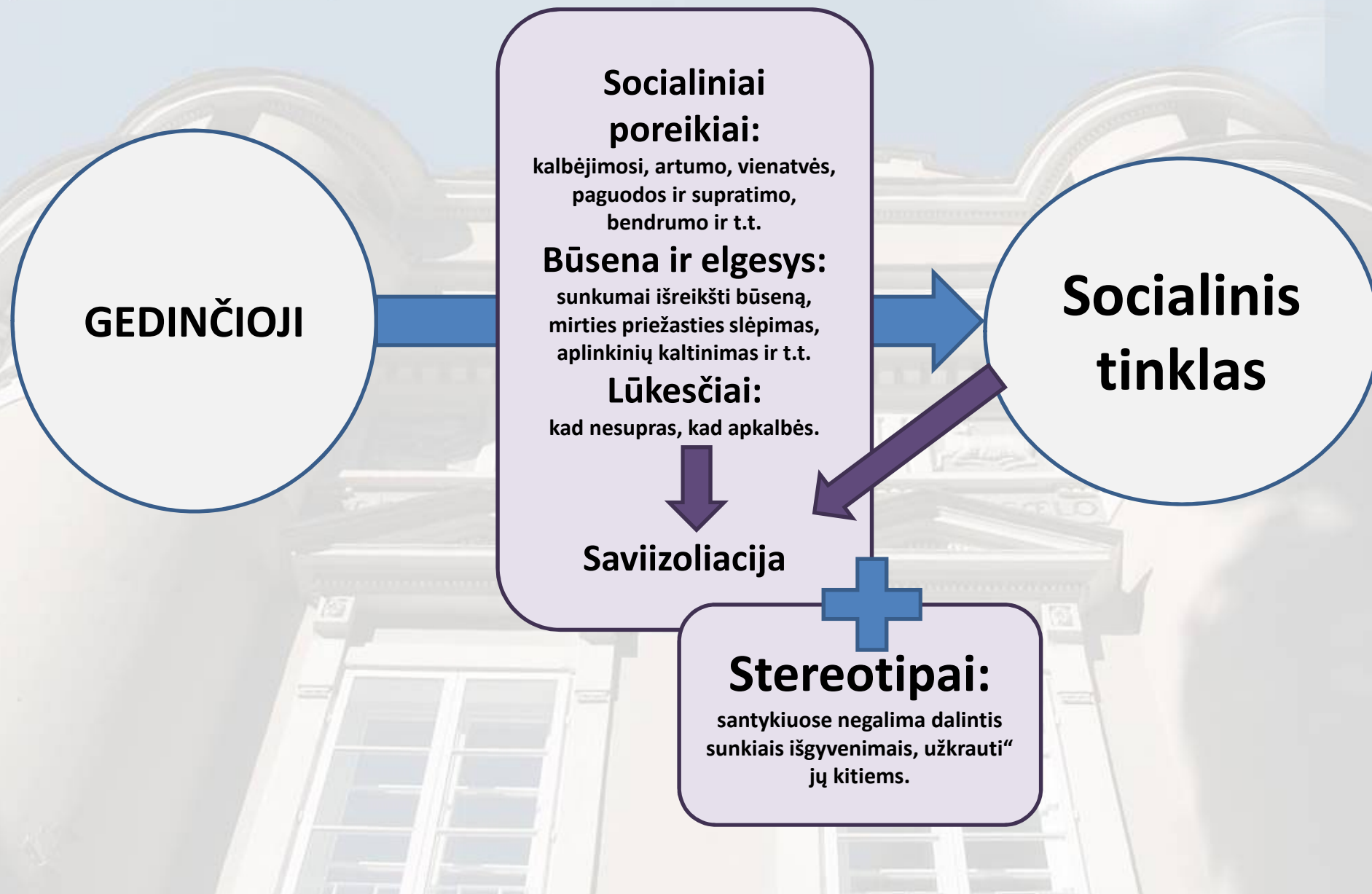
## Įvyko teigiami santykių pokyčiai:

- „(...) aš padarysiu viską, kad jiniai [šeima] būtų kuo tvirtesnė.“

## Įvyko neigiami santykių pokyčiai:

- „(...) aš jai pasakiau, kad mūsų mama turėjo psichologinių problemų kažkokių. Pasakiau, kad jai depresija buvo, tai ji suprato, kad aš ją apkaltinau vos ne kaip beprotę, nu apšaukiau vos ne jos motiną. (...) Tai aš manau, kad po to jiniai nusprendė ir nebendrauti“.

# Bendravimo su platesniu socialiniu tinklu pokyčiai



**Socialinis tinklas**

**Emocinė ir instrumentinė parama:**

padeda nukreipti mintis, supranta, leidžia išsikalbėti, normalizuoja išgyvenimus, padeda finansiškai, rengti laidotuves ir t.t.

**Reakcija:**

užuojauta, apkalbos, nežinojimas, ką daryti, kaip reaguoti, gedinčiųjų reakcijų baimė ir t.t.

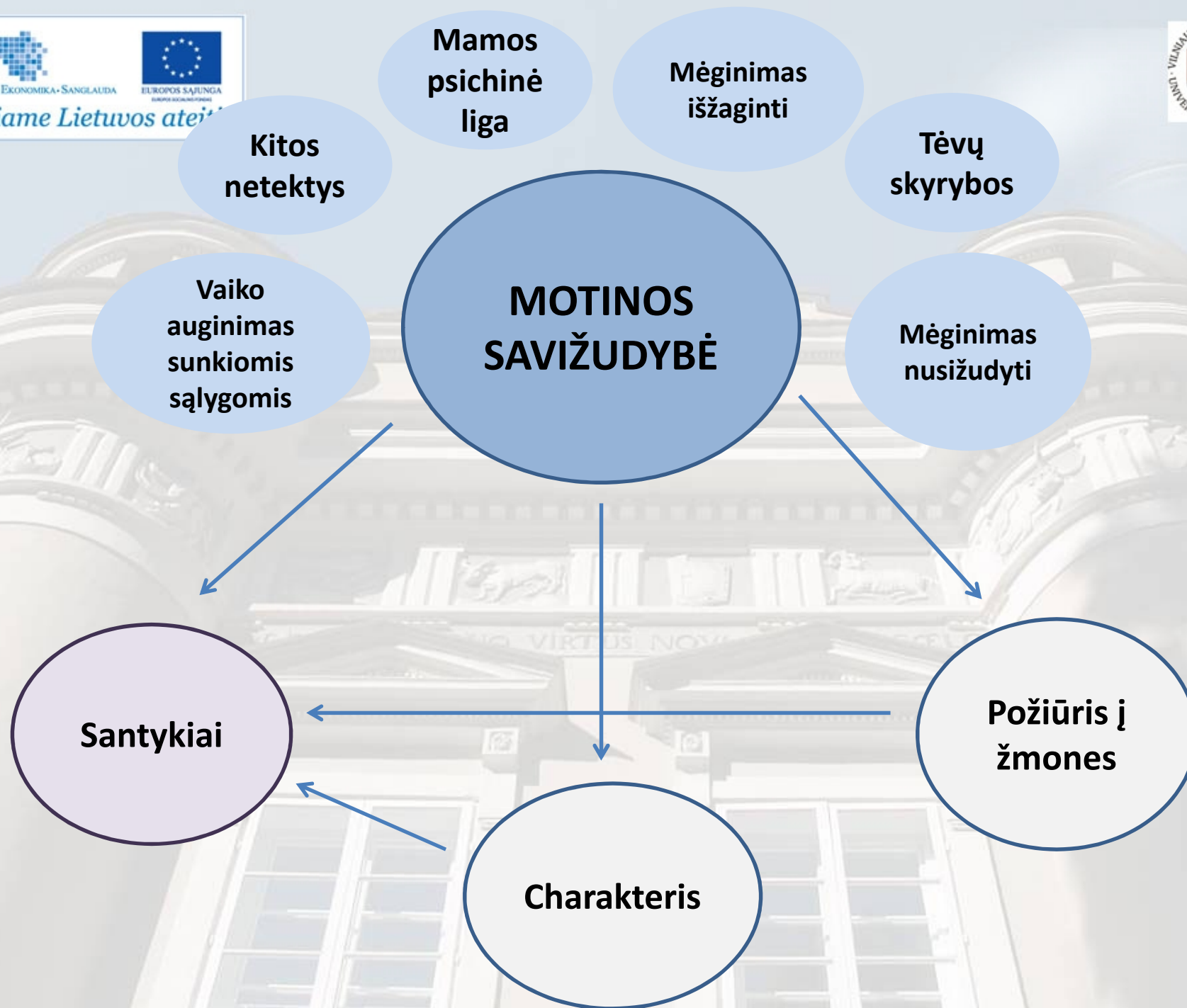
**Lūkesčiai:**

Tikisi tokio paties įsitraukimo į santykius; stiprių emocinių reakcijų kalbant apie motinos mirtį.

**GEDINČIOJI**

**Stereotipai apie gedulą:**

jei žmogus nenori kalbėti – nereikia „jam lįsti į dūšią“; gedulas trunka trumpą ribotą laiką.





## Dvi tendencijos (1): tendencija artėti

**Poveikis santykiams:** atsiradęs noras rūpintis, puoselėti turimus santykius, saugoti artimuosius

+

bendrumo ieškojimas, rūpestis tais, kurie patyrė tą patį.

*„ (...) nu daugiau domėtis kažkaip, daugiau to rūpesčio parodyt, nes tai nu tai yra labai svarbu [tyliai]. Ir, nežinau, ir jeigu matai kam nors, nežinau, kažkam yra labai blogai, tai nu nepalikt jo jokiū būdu (...).“*

## Dvi tendencijos (2): tendencija tolti

Gėda + Vienatvės poreikis + Apkalbos + Spaudimas nebegegėti + Pyktis +  
Sunkumai išreikšti būseną + Mirties aplinkybių slėpimas + Manymas, kad  
kiti nesupras + Saviizoliacija



**Poveikis charakteriui:** didesnis uždaramas, kuklumas, kompleksų atsiradimas:

*„Dėl šitų įvykių tai aš nu uždaresnė gerokai pasidariau.“*

**Poveikis požiūriui į žmones:** kiti negali suprasti to, ko patys nepatyrė

**Poveikis santykiams:** pavydas tiems, kurie to nepatyrė

*„Nes nu vis tiek tu nesupranti, kaip tai yra skaudu. (...) Kaip tu gali užjaust, jei net nesupranti.“*

# Kas būdinga tik motinos netekčiai?

- Santykiai su aplinkiniais: spaudimas nebegegėti (tiek iš išorės, tiek viduje):

*Nes spaudimas buvo labai didelis. <...> Nu iš draugų, ta prasme, tikrai jutau spaudimą. (2) <...> kad jau grįžk, taip sakant, būk tokia kaip buvai, linksma čia ir taip toliau, ir prie kompanijos.*

*Tu turi nustumti tą mintį, galvot apie kažką kitą, pozityvaus, nežinau, kažką. Vėl ateina ta mintis kažkokia ir vėl nustumti. Reikia išmokt nustumt.*

- Ypač daug spaudimo atsiranda, jeigu geginčioji nepasako aplinkiniam, nuo ko mama mirė.
- Priežasties nežinodami aplinkiniai *priima* tokią mirtį kaip *natūralią*, jų paguoda ir palaikymas tampa netinkami.

*man visai, man sunku girdėt „užjaučiu“. <...> Jau geriau nieko nesakyty. Atėjai, apkabinai, padėjai geglę ir apsisukai, atsisėdai.*

# Kodėl slepiama motinos mirties priežastis?

- Sunku suprasti, kodėl pagyvenęs žmogus nusižudė: tiek visko pergyventa, ištvirta.

*Ta prasme, nu vis tiek visą gyvenimą pragyveni ir daug visokių turi tragedijų ir viską, ir atgyveni tokį amžį ir neatlaikai.*

- Gėda, apkalbų baimė, noras apsaugoti motinos reputaciją, apsisaugoti pačiai.

Gėda apskritai kam nors pasakyt tą kaip mirė.

*Jinai [įsėsėrė] suprato, kad aš ją [motiną] apšaukiau ten beprote ir jokiū būdu negalima niekam sakyti, kas jai nutiko. Nes gi paskui visi pagalvos, kad dukra neprižiūrėjo.*

# Motinos savižadudybės išgyvenimams taip pat būdinga

- Kaltės jausmas, kad nepasirūpino motina kai ja reikėjo pasirūpinti, kad nesusiklostė tokie santykiai, kuriuose motina būtų galėjusi papasakoti, kaip ji jautėsi.

*Pati save kaltinau labai daug viskuo. Va tuo pačiu, kad tarkim nu nebuva tada, kada reikėjo, šalia. Gal būtų kitaip buvę.*

- Vieništumo, apleistumo jausmas.

*Nėra kas manim labai rūpintųsi. Kaip nu vat, ta motiniška tokia meile, aš jos iš niekur negaunu. Tai vat dėl to yra sunkiausia.*

# Santykiai su motina

- Turėti santykiai su motina gali padėti arba kliudyti gedėti
- Ambivalentiški santykiai – didžiausi sunkumai gedint: vidinis prieštaravimas, kaltės, gėdos jausmai.

*Man tikrai labai liūdna, bet iš kitos pusės aš labai pykstu.*

*Čia labai gėda, bet man daug ramiau, kad nėra tų ginčų dabar namuose.*

*Gal tarkim yra ir gerųjų to poelgio pusių. Tarkim nu mažiau problemų, mažiau žilų plaukų galvoj dėl tų visų bėdų. Nu bet vis tiek, žmogaus tai trūksta.*

# Apibendrinimas

- Po motinos savižudybės pasikeičia tiek santykiai šeimoje, tiek platesniame gedinčiosios socialiniame tinkle.
- Pastebimos dvi socialinio gyvenimo pokyčių tendencijos: nutolstama arba suartėjama.
- Socialiniams santykiams būtent po motinos savižudybės būdinga:
  - Aplinkinių ir pačios gedinčiosios savęs spaudimas nebegegėti;
  - „kalta be kaltės“;
  - Apleistumo jausmas;
  - Ambivalentiški gedinčiosios jausmai motinai.