

Ar įmanomas potrauminis augimas po artimojo savižudybės?

Sunkūs išgyvenimai ir patirtos traumos turi ne tik neigiamų padarinių, apie kuriuos susimąstoma dažniausiai, bet gali turėti įtakos ir teigiamiems traumą patyrusio asmens pokyčiams. Vienas pirmųjų apie pozityvius sunkios trauminės patirties aspektus dar 1945m. rašė psichiatras psichoterapeutas Viktoras Emilis Franklis savo knygoje „Žmogus ieško prasmės“. Tačiau nors apie pozityvią sukrečiančių įvykių įtaką asmenybei žinoma seniai, išsamiau pozityvūs pokyčiai po traumos pradėti tyrinėti tik prieš kelis dešimtmečius.

Egzistuoja visa požiūrių į teigiamus traumos padarinius įvairovė. Tačiau dažniausiai ir plačiausiai įvairūs autoriai remiasi Lawrence'o Calhouno ir Richardo Tedeschi'o pasiūlyta Potrauminio augimo (PTA) samprata (Tedeschi, Calhoun, 1996; 1999; 2004). Potrauminis augimas, anot šių autorių, tai yra teigiami psichologiniai padariniai po traumos, kurie pasireiškia savęs suvokimo, požiūrio į pasaulį ir tarpasmeninių santykių pokyčiais (Tedeschi, Calhoun, 1996). Šiomis idėjomis remiasi dauguma potrauminio augimo tyrėjų, kurie savo darbais ne tik patvirtina šias prielaidas, bet ir jas papildo.

Tyrimais patvirtinama, jog tokių pozityvių potrauminių išgyvenimų patiria 30-90 proc. traumas patyrusių asmenų (Calhoun, Tedeschi, 1999; 2004). Šiuo metu atliekama vis daugiau tyrimų apie potrauminį augimą patyrus įvairius traumuojančius įvykius. Jie atliekami įvairiose imtyse. Bene dažniausiai tiriama vežiu sergantieji ir jų artimieji, psichikos sutrikimų turintieji, patyrę smegenų sužeidimų, pabėgėliai, imigrantai, smurto aukos, nukentėję nuo gaisro, dalyvavę karuose, mūšiuose, sergantys AIDS, patyrę seksualinę prievartą, priklausantys su traumuojančiais įvykiais susiduriančioms profesinėms grupėms (pvz policininkai), Lietuvoje atlikti tyrimai apie potrauminį augimą po politinių įkalinimų ir tremčių.

Tačiau galima pastebėti, jog tik labai nedidelė dalis tokių tyrimų atliekama apie potrauminį augimą po netekčių, gedint (pvz., Davis, Noelen-Hoeksema, Larson, 1998; Park, Cohen, 1993). O apie potrauminį augimą patyrus artimojo savižudybę tyrimų iš viso randama labai mažai. Nors, kaip rodo viena iš šių retų studijų, mažiau tikėtina, kad žmogus patirs potrauminį augimą po artimojo savižudybės nei po kitokio trauminio įvykio. Šis tyrimas taip pat atskleidė, kad netektį dėl savižudybės patyrę asmenys iš tiesų patyrė potrauminį augimą: kito jų savęs įsisąmoninimas (tapo sąmojingesni savo išgyvenimams, patirčiai, gyvenimui ir mirtingumui, savo jėgoms ir riboms, ir kt.), požiūris į gyvenimą (tapo atviresni gyvenimo galimybėms, pokyčiams, išnaudoja progas, ir kt.), tarpasmeniniai santykiai (tapo empatiškesni, pastabesni kitiems, labiau „senekiški“ (skuba suprasti, o ne teisti), altruistiškesni ir kt) (Smith ir kt., 2011).

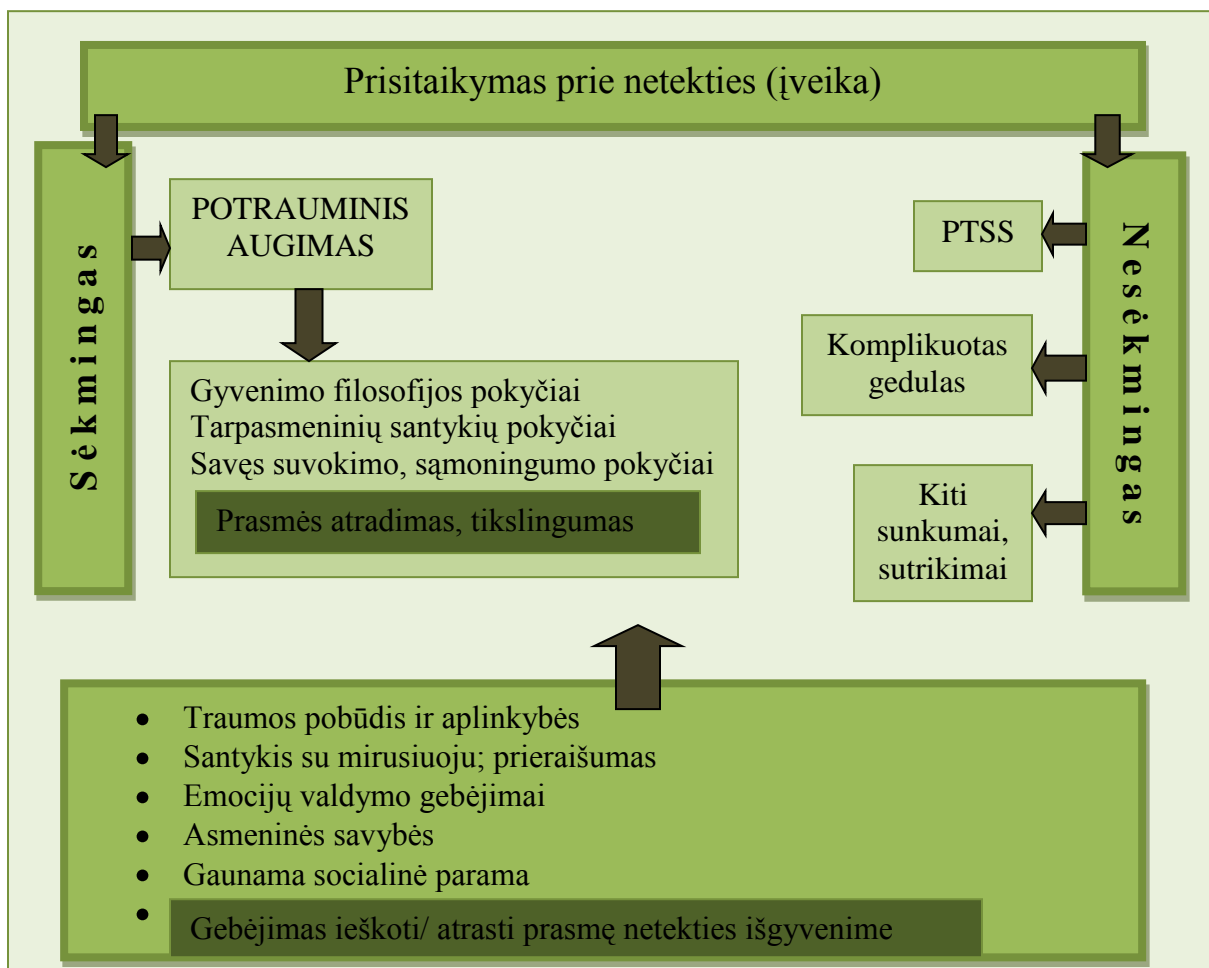
Šis ir keli kiti tokie tyrimai rodo, kad potrauminis augimas po artimojo savižudybės tikrai yra įmanomas. Tačiau jų nėra pakankamai, kad galėtume daryti drąsias išvadas. Kodėl taip yra? Tikėtinas priežastis galima apjungti į tokias tris grupes:

1. **Akivaizdumas ir jo kvestionavimas.** Viena galima priežastis - jog mokslininkams gana ilgą laiką atrodė akivaizdu, jog potrauminis augimas po artimojo savižudybės egzistuoja, taigi nebuvo reikalo jį tirti atskirai. Galima kelti prielaidas, jog dabar, kai jau turime pakankamai duomenų ir nemažai žinome apie potrauminį augimą, pastebime, jog kiekviena trauma įveikiama kitaip, taigi ir potrauminis augimas gali būti kitoks. Pradedame kelti tokias hipotezes, kurios anksčiau net ir negalėjo kilti, nes per mažai žinojome apie potrauminį augimą ir klausimas „ar po netekties atradote ką nors pozityvaus“ skambėjo mažų mažiausiai žiauriai.

Galbūt ilgą laiką ir pati idėja, jog po netekties galima patirti ir teigiamų išgyvenimų, skambėjo šventvagiškai ir turėjo pasikeisti laikmečiai, visuomenės, plisti potrauminio augimo kaip tokio idėja, ir dabar jau galime apie tai kalbėti, nes esame tam sąmoningi.

2. **Potrauminis augimas po savižudybės yra toks pats kaip ir po bet kokios kitos traumos.** Gedulas po artimojo savižudybės dažnai yra prilyginamas gedului po kitokių netekčių, darant prielaidą, jog ir potrauminis augimas gali būti panašus ir jo nereikia atskirai tyrinėti šioje sunkiai pasiekiamoje nusižudžiusių artimųjų grupėje. Iš tiesų yra įrodymų, kad artimojo netektis dėl savižudybės išgyvenama panašiai kaip ir kitos trauminės netektys (pvz., Sveen ir Walby, 2008). Taigi šiuo atveju net ir pats klausimas, ar potrauminis augimas įmanomas ir po artimojo savižudybės, atrodo naivus ir nevertas papildomų tyrinėjimų. Tačiau kiti tyrėjai savo darbais įrodo, jog gedulas po savižudybės vis dėlto yra išgyvenamas kiek kitaip, kad egzistuoja specifiški, tik šiai gedinčiųjų grupei būdingi išgyvenimai. Pvz., De Groot ir kt. (2006), atlikę savo tyrimą Olandijoje, atrado, jog nusižudžiusių artimieji jautėsi vienišesni, turėjo daugiau depresijos ir komplikų simptomų (de Groot ir kt., 2006). Taip pat ir Houck (2007) savo tyrimu parodė, jog nusižudžiusių artimiesiems būdingos kitokios, specifinės gedėjimo reakcijos nei kitoms gedinčiųjų grupėms, jie yra labiau socialiai atriboti arba patys labiau atsiriboja, gauna mažiau socialinės paramos apskritai, turi daugiau fizinės ir psichikos sveikatos problemų (Houck, 2007). O tai savo ruožtu reiškia, kad ir potrauminis augimas gali būti išgyvenamas skirtingai. Taigi gal ir galime manyti, jog gedulas po artimojo savižudybės yra panašus į gedulą po kitokių smurtinių netekčių, ir jie abu stipriai skiriasi nuo gedulo artimajam mirus nesmurtine, natūralia mirtimi. O ar potrauminis augimas po netekčių skiriasi nuo potrauminio augimo po kitokių traumų, lieka neaišku.
3. **Potrauminis augimas po netekčių tiriamas netiesiogiai.** Potrauminis augimas, galima manyti, yra dalis to, ką tyrėjai dažnai vadina prisitaikymu prie netekties, įveika, atsistatymu ir pan. (1 pav.). Psichologinis gedinčiojo prisitaikymas prie netekties ir pasikeitusio gyvenimo priklauso nuo įvairių veiksnių, tokių kaip mirties aplinkybės, situaciniai veiksniai, gedinčiojo santykis su mirusiuoju, prisirišimas prie jo, subjektyvios netekčiai ir pačiam išgyvenimui suteikiamos prasmės ir reikšmės, įveika ir emocijų valdymo gebėjimai, gaunama socialinė parama (Bonanno, Kaltman, 1999). Šį gedinčiojo prisitaikymą sąlygiškai galima suskirstyti į dvi dalis: sėkmingą ir nesėkmingą įveiką. Toks skirstymas yra tik sąlyginis, nes tyrimais yra įrodyta, jog traumas patyrę asmenys iš tiesų vienu metu patiria ir sėkmingo prisitaikymo požymius (tokius kaip potrauminis augimas), ir nesėkmingos įveikos požymius (tokius kaip potrauminio streso sutrikimo ar komplikų simptomus) (Kazlauskas ir kt., 2007). Sėkmingos įveikos procesą, remiantis potrauminio augimo tyrimais, galima skaidyti į keletą aspektų, tokių kaip Calhoun ir Tedeschi (1996) išskirti savęs suvokimas, tarpasmeninių santykių pokyčiai, gyvenimo filosofijos (požiūrio į gyvenimą) pokyčiai. Prie jų taip pat galima priskirti ir dar vieną itin potrauminiui augimui svarbų aspektą – prasmės ieškojimą ar atradimą, t.y. žmogaus priskiriamą prasmę netekčiai, prasmingumo jausmą. Įdomu tai, kad prasmės atradimą kai kurie autoriai priskiria įveikai įtakos turintiems aspektams (pvz., Bonanno, Kaltman, 1999), o kai kurie prasmės atradimą priskiria potrauminio augimo aspektams (pvz., Begley, Quayle 2007). Nesėkmingos įveikos požymiais dažniausiai galima laikyti pasireiškiančius potrauminio streso sutrikimo, komplikų ar kitų sutrikimų simptomus. Aptarus potrauminį augimą supančius traumos įveikos aspektus galima apbendrinti, jog tyrimų apie pastaruosius atliekama gana nemažai, nors apie patį potrauminį augimą studijų yra vos keletas. Taigi netiesiogiai vis dėlto yra įrodymų, nors ir nevienareikšmių, jog potrauminis augimas po artimojo savižudybės yra įmanomas, tačiau tiesioginių empirinių tyrimų trūksta, kad būtų galima drąsiai taip ir teigti.

Taigi iš pirmo žvilgsnio klausimas, ar įmanomas potrauminis augimas po artimojo savižudybės skamba gana naiviai – tokia netektis yra trauminė, taigi gedinčiam įveikiant netekties traumą jis gali patirti ir potrauminį augimą, atrasti pozityvių netekties padarinių. Tačiau mokslinių įrodymų tam nerandama. Kodėl? Gal dėl to, kad potrauminis augimas po artimojo savižudybės yra toks pat kaip ir po kitų trauminių netekčių, nors to įrodyti irgi negalime. O gal tokių tyrimų trūkumas yra gana iliuzinis, nes iš tiesų potrauminis augimas po artimojo savižudybės yra tiriamas netiesiogiai. Taigi, panašu, kad šis klausimas, ar įmanomas potrauminis augimas po artimojo savižudybės vis dėlto nėra toks paprastas, kaip atrodo iš pirmo žvilgsnio. Ir teigdami, kad toks potrauminis augimas iš tiesų yra akivaizdus, remtumėmės tik prielaidomis.



1 pav. Traumos įveikos aspektų sąlyginis apibendrinimas