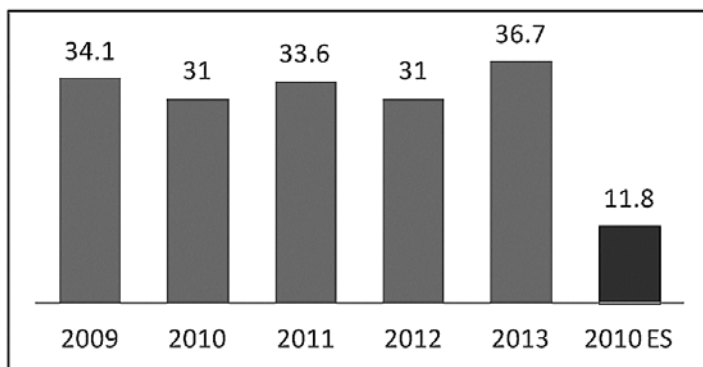


GEDINČIŲJŲ PO ARTIMOJO SAVIŽUDYBĖS PSICHOLOGINIAI POREIKIAI IR TARPASMENINIŲ SANTYKIŲ POKYČIAI

VAIVA KLIMAITĖ, ODETA GELEŽĖLYTĖ,
IEVA JANULYTĖ, AUŠRA STUMBRYTĖ,
PAULIUS SKRUIBIS, DANUTĖ GAILIENĖ

Gedulas po artimojo savižudybės. Savižudybės jau daug metų yra labai aktuali Lietuvos problema. Savižudybių skaičiaus rodikliai šalyje pastaruosius dešimtmečius viršija Europos Sąjungos vidurkį beveik tris kartus (1 pav.). Edwino Schneidmano teigimu, vienas nusižudęs asmuo gedėti palieka vidutiniškai 6 artimuosius¹. Taigi Lietuvoje kasmet nusižudžius apie 1000 gyventojų, paveikti lieka apytiksliai 6000 žmonių.



1 pav. Savižudybių skaičius 100 000 gyv. Lietuvoje 2009–2013 m. ir Europos Sąjungos šalių savižudybių rodiklių vidurkis 2010 m.

Smurtinė, netikėta, staigi netektis sukelia sunkesnes gedėjimo reakcijas mirusiojo artimiesiems nei natūrali mirtis. Toks trauminis išgyvenimas gedinčiajam gali sukelti komplikuoto gedulo, depresijos, nerimo, potrau-

¹ Edwin S. Schneidman, *Savižudžio sąmonė*, iš anglų kalbos vertė Vilija Poviliūnienė, Vilnius: Via Recta, 2002.

minio streso sutrikimus. Gedulo reakcijų skirtumas, susijęs su netekties pobūdžiu, įrodytas ir tyrimais. Marieke H. De Groot su kolegomis, 2006 m. atlikę tyrimą Olandijoje, patvirtino, jog praėjus 3 mėn. po netekties nusižudžiusiųjų artimieji patyrė daugiau sveikatos, emocinių sunkumų nei dėl natūralios mirties artimojo netekę asmenys. Nusižudžiusiųjų artimieji jaučėsi vienišesni, be to, labiau suprastėjo jų fizinė sveikata, tapo sunku atlikti kasdienes darbus, šie gedintieji turėjo daugiau depresijos ir komplikuoto gedulo simptomų². Carlo Akselio Sveeno ir Frederiko A. Walby 2008 m. tyrimo rezultatai ne tokie vienareikšmiški: viena vertus, autoriai pastebi, kad reikšmingų skirtumų tarp gedulo proceso po savižudybės ir po kitokio pobūdžio mirties nerandama, visi šie gedintieji nesiskyrė pagal depresijos, potrauminio streso sutrikimo, nerimo simptomus, bendrą psichikos sveikatą, savižudiško elgesio riziką. Vis dėlto nusižudžiusiųjų artimieji patiria daugiau atstūmimo, gėdos jausmų, jaučiasi stigmatizuojami, jaučia poreikį nuslėpti mirties priežastį, kaltina save, kitus ar Dievą labiau nei dėl kitokių mirties priežasčių artimųjų netekę asmenys³. Dėl savižudybės artimojo netekę žmonės yra labiau socialiai atriboti arba patys labiau atsiriboja, gauna mažiau socialinės paramos apskritai⁴, dažniau patiria atmetimo jausmą, išgyvena įtampą santykiuose su šeima ir draugais. Tokia atsiradusi izoliacija gali padidinti ir apsunkinti sielvartą⁵.

Nors atliekami tyrimai rodo, kad gedulas po artimojo savižudybės išgyvenamas panašiai kaip ir po kitokios smurtinės netekties (žmogžudystės, skaudžių avarių ir pan.), tačiau toks gedėjimo procesas skiriasi nuo to, kurį išgyvena dėl natūralių priežasčių artimųjų netekę asmenys⁶. Labiausiai šis

² Marieke H. De Groot, Jos De Keijser, Jan Neeleman, „Grief Shortly after Suicide and Natural Death: A Comparative Study among Spouses and First-Degree Relatives“, in: *Suicide and Life-Threatening Behaviour*, New York, 2006, t. 36 (4), p. 418–431.

³ Carl Aksel Sveen, Frederik A. Walby, „Suicide Survivors' Mental Health and Grief Reactions: A Systematic Review of Controlled Studies“, in: *Suicide and Life-Threatening Behavior*, New York, 2008, t. 38 (1), p. 13–29.

⁴ James A. Houck, „A Comparison of Grief Reactions in Cancer, HIV/AIDS, and Suicide Bereavement“, in: *Journal of HIV/AIDS and Social Services*, Oxford, 2007, t. 6 (3), p. 97–112.

⁵ William Feigelman, John R. Jordan, Bernard S. Gorman, „Personal Growth after a Suicide Loss: Cross-sectional Findings Suggest Growth after Loss May Be Associated with Better Mental Health among Survivors“, in: *Journal of Death and Dying*, New York, 2009, t. 59 (3), p. 181–202.

⁶ Kari Kolves, Diego De Leo, „Is Suicide Grief Different? Data From Empirical Studies“, in: *Bereavement after Traumatic Death: Helping the Survivors*, edited by Diego De Leo,

skirtumas matomas lyginant komplikuoto gedulo, potrauminio streso sutrikimo, depresijos simptomų pasireiškimą⁷. Dauguma atliktų tyrimų apie gedulo procesą aprašo būtent dėl natūralių arba dėl smurtinių mirčių artimųjų netekusių asmenų išgyvenimus ir savijautą. Bet yra nedaug tyrimų apie išgyvenančius artimojo savižudybę – šie asmenys mažai tiriami greičiausiai dėl vyraujančios nuomonės, jog jų gedėjimo ypatumai yra tokie patys kaip ir kitokias smurtines netektis patyrusių artimųjų. Tačiau toks šių gedinčiųjų sugretinimas ne visada pagrįdžiamas empiriškai, tyrimų rezultatai gana prieštaringi.

Gedinčiųjų po artimo savižudybės poreikiai. Netekus artimojo pasikeičia ne tik savijauta, šeimos gyvenimas, bet ir kiekvieno gedinčiojo poreikiai, dėl to pakinta ir gedinčiojo elgesys. Norvegijoje ir Belgijoje atlikti tyrimai atskleidžia, kad nusižudžiusių artimieji iš karto po netekties visų pirma nori daugiau sužinoti apie savižudybes, gedulo reakcijas ir procesą, taip pat jiems reikalinga informacija apie pagalbos būdus ir kur galima kreiptis, jeigu prireikia profesionalo pagalbos⁸. Paklausti, ko labiausiai norėtų iš kitų žmonių, gedintieji atsako, kad visų pirma – tai pagarbos ir taktiškumo, būti rimtai vertinami ir priimami, turėti tiek laiko ir vietos gedėti, kiek reikia, bei kad artimieji pasistengtų suprasti jų išgyvenimus ir jausmus. Taigi gedintieji norėtų būti matomi *kaip normalūs žmonės, išgyvenantys nenormalią situaciją*⁹. Be to, tyrimai atskleidžia, kad dažnas gedintysis norėtų gauti daugiau palaikymo iš artimųjų¹⁰, susisiekti su kitais, kurie patyrė panašias netektis¹¹. Panašios patirties turėjimas sukuria bendrumo jausmą, gedintieji gali pasijusti labiau suprasti ir priimti, ne tokie vieniši. Taigi nusižudžiusių artimiesiems dažnai gali būti reikalingas vilties suteikimas ir

Alberta Cimitan, Kari Dyregrov, Onja Grad, Karl Andriessen, Göttingen: Hogrefe Publishing, 2014, p. 159–172.

⁷ Kari Dyregrov, Dag Nordanger, Atle Dyregrov, „Predictors of Psychosocial Distress after Suicide, SIDS and Accidents“, in: *Death Studies*, Oxford, 2003, Nr. 27, p. 143–165.

⁸ Kari Dyregrov, Atle Dyregrov, *Effective Grief and Bereavement Support: The Role of Family, Friends, Colleagues, Schools and Support Professionals*, London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2008; Onja T. Grad ir kt., „What Helps and What Hinders the Process of Surviving the Suicide of Somebody Close?“, in: *Crisis*, Göttingen, 2004, t. 25 (3), p. 134–139.

⁹ Onja T. Grad ir kt., *op. cit.*

¹⁰ Anne Wilson, Amy Marshall, „The Support Needs and Experiences of Suicidally Bereaved Family and Friends“, in: *Death Studies*, Oxford, 2010, Nr. 34, p. 625–640.

¹¹ Kari Dyregrov, Atle Dyregrov, *op. cit.*

padrašinimas, nes jie jaučiasi pakliuvę į nesibaigiantį liūdesį, izoliaciją, beprasmybės jausmą¹², neretai ir patys pasvarsto apie savižudybę.

Šie gedulo procese kylantys poreikiai paveikia visą gedinčiojo elgesį, tačiau ypatingos reikšmės jie turi socialinėms sąveikoms, bendravimui ir santykiams su aplinkiniais. Jeigu gedintysis po netekties yra labiau linkęs atsiritoti, jo socialiniai ryšiai silpnėja, jis dažniau gali pasijusti vienišas, nesuprastas ir pan. Žmonių santykiai visada yra abipusis procesas, taigi gedinčiojo socialinių santykių pokyčiai priklauso ne tik nuo paties gedinčiojo reakcijų, poreikių, elgesio ir lūkesčių aplinkiniams, tačiau ir nuo pastarųjų pasirošimo padėti, turimų įsitikinimų, lūkesčių gedinčiojo atžvilgiu.

Socialinės paramos reikalingumas gedint po artimojo savižudybės. Vyrauja plačiai paplitęs manymas, kad socialinė parama, galimybė bendrauti su aplinkiniais, išreikšti savo jausmus yra svarbus veiksnys sėkmingam gedėjimo procesui. Gaunama socialinė parama gali veikti kaip apsauginis veiksnys, neleidžiantis atsirasti komplikuotam ar kitaip apsunkintam geduliui, padedantis greičiau atsigauti, įveikti netektį¹³. Nors geditieji jaučia didelį pagalbos poreikį, patys dažniausiai jos neieško, nes yra pernelyg sukrėsti, tačiau nori, kad kažkas pastebėtų jų skausmą ir padėtų. Be to, svarbiau ne faktinė, reali pagalba, o tokia, kurią gedintysis subjektyviai suvokia kaip pagalbą¹⁴. Manoma, kad netektis išgyvenę asmenys turėtų kuo daugiau ir kuo plačiau apie tai šnekėtis su aplinkiniais, gauti socialinės paramos, išreikšti savo neigiamas emocijas. Negalėjimas susidurti su savo intensyviomis emocijomis, teigiama, yra neadaptyvus¹⁵.

Pastaruoju metu daugėja tyrimų, kvestionuojančių šią emocinio atvirumo būtinybę sėkmingesnei adaptacijai. Atrandama, kad tai, jog geditieji kalba apie savo netektį ir atskleidžia savo emocijas, neturi didelės įtakos geresniam jų psichologiniam prisitaikymui. Vis dėlto nusižudžiusiųjų artimiesiems, kurių gedulas galimai kitoks, specifiskas, emocinis atsivėrimas gali būti naudingas. Apskritai emocinis atvirumas nepadeda sumažinti įky-

¹² William Feigelman, John R. Jordan, Bernard S. Gorman, *op. cit.*, p. 181–202.

¹³ Kari Dyregrov, Alberta Cimitan, Diego De Leo, *op. cit.*, p. 19–36; Wolfgang Stroebe ir kt., „Does Social Support Help in Bereavement?“, in: *Journal of Social and Clinical Psychology*, New York, 2005, t. 24 (7), p. 1030–1050.

¹⁴ Kari Dyregrov, Atle Dyregrov, *op. cit.*

¹⁵ Margaret Stroebe ir kt., „Does Disclosure of Emotions Facilitate Recovery from Bereavement? Evidence from Two Prospective Studies“, in: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Washington, 2002, t. 70 (1), p. 169–178.

rių atsiminimų, emocinio vengimo ar pagerinti fizinės sveikatos, tačiau gali padėti sumažinti būtent dėl savižudybės išgyvenamus unikalius gedėjimo sunkumus¹⁶. Kadangi nusižudžiusiųjų artimieji kone dažniausiai iš visų gedinčiųjų patiria atstūmimo, nevilties, buvimo nesuprastu jausmus, galėjimas ir turėjimas su kuo atvirai pasikalbėti gali būti labai svarbus¹⁷.

Tyrimais taip pat patvirtinama, kad sėkminga netekties įveika galima ir mažiau bendraujant su kitais, mažiau atsiveriant emociškai¹⁸. Gali būti, kad iš aplinkinių gaunamas socialinis palaikymas sumažina gedinčiojo depresiškus jausmus, tačiau jokio kito apsauginio ar padedančio atsistatyti poveikio neturi¹⁹. Taigi kai gedulas yra nekomplikuotas, gedintieji įveikia savo netektį savo laiku ir savo būdu. Ir nors socialinė parama gali būti laikoma naudinga, ji nei sušvelnina netekties poveikį, nei skatina atsistatymo procesą²⁰. Gali būti, kad iš tiesų socialinė parama kartais yra veiksminga ir reikalinga gedinčiajam, o kartais – nelabai, priklausomai nuo to, kas yra vadinama socialine parama. Ne visiems gedintiesiems norisi dažnai išsipasakoti ar apskritai kalbėti mirties, gedulo temomis, tačiau dauguma šių žmonių pritaria, kad svarbesnė yra ne reali, faktinė pagalba, o tai, kad aplinkiniai leidžia pajusti, kad jiems rūpi ir kad jie supranta, palaiko²¹. Gedinčiajam svarbu žinoti, kad yra žmonių, kurie irgi gedi kartu, rūpinasi. Panašu, kad svarbiau ne tai, ką aplinkiniai sako ar daro norėdami padėti, o tai, kaip jie tai daro: reikalinga pagarba, taktiškumas, nuoširdumas²².

Deja, aplinkinių pagalba kartais gali būti ne tik nenaudinga, bet ir kliudanti. Tai, ką aplinkiniai daro norėdami padėti, gedinčiųjų gali būti suvokiama kaip priekaištai, neįautrumas, nesupratingumas. Kaip atskleidžia Myfanwy Maple su kolegomis 2010 m. atliktas tyrimas, nusižudžiusių jaunuolių tėvai išsakė išgyvenantys tam tikrą socialinę atskirtį, negalintys kalbėti apie mirusį savo vaiką – kaip jie išgyveno šią netektį ir kaip gedė-

¹⁶ *Ibid.*

¹⁷ Kari Dyregrov, Alberta Cimitan, Diego De Leo, *op. cit.*, p. 19–36; Onja T. Grad ir kt., *op. cit.*, p. 134–139.

¹⁸ Holly A. Parker, Richard J. McNally, „Repressive Coping, Emotional Adjustment, and Cognition in People Who Have Lost Loved Ones to Suicide“, in: *Suicide and Life-Threatening Behavior*, New York, 2008, t. 38 (6), p. 676–687.

¹⁹ Wolfgang Stroebe ir kt., *op. cit.*, p. 1030–1050.

²⁰ Kari Dyregrov, Alberta Cimitan, Diego De Leo, *op. cit.*, p. 19–36.

²¹ Kari Dyregrov, Diego De Leo, Alberta Cimitan, „Social Networks as a Source of Support“, in: *Bereavement after Traumatic Death*, p. 65–80.

²² Kari Dyregrov, Atle Dyregrov, *op. cit.*

jo – dėl to, kad aplinkiniai jiems tiesiog neleidžia apie tai kalbėti, juos tildo įsivaizduodami, kad kaip tik kuo retesnis netekties prisiminimas padės gedintiesiems apsiprasti. Be to, ir patys nusižudžiusiųjų artimieji neretai vengia kalbėti šia tema, atsiverti aplinkiniams²³. Tai patvirtina ir kiti tyrimai: nusižudžiusiųjų artimieji dažnai jaučia atmetimą, tarsi aplinkiniai jų vengtų, išgyvena įtampą santykiuose su šeima ir draugais²⁴. Netekę artimojo gedintieji tikisi iš aplinkos supratimo ir paramos, o jos nesulaukę gali pasijusti atstumti, įžeisti²⁵.

Galima manyti, kad netinkamai aplinkinių pagalbai įtakos turi vyraujantis socialinis ir kultūrinis kontekstas, supantis gedulą ir savižudybę. Netektis dėl savižudybės dažnai aprašoma kaip labai stigmatizuojama²⁶. Tačiau Williamo Feigelmano su kolegomis 2009 m. atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad nusižudžiusiųjų artimieji pastaruoju metu patiria ne daugiau stigmatizacijos nei dėl kitokių trauminių mirčių artimųjų netekę asmenys²⁷. Gali būti, kad stigmatizavimas niekur nedingo, tačiau pasireiškia subtiliau, ne taip atvirai kaip anksčiau, arba visuomenė iš tiesų keičiasi ir savižudybės bei gedulas nebėra tokia vengtina kalbėti tema²⁸. Be to, greičiausiai svarbu ne tik tai, kokio laipsnio stigmatizavimas visuomenėje vyrauja iš tiesų, bet ir tai, kaip subjektyviai tai suvokia patys gedintieji. Dažniausiai stigmatizuojančiu elgesiu laikomas aplinkinių atsitvėrimas „tylos siena“, bet kokių kalbų apie mirusįjį vengimas, taip pat rūpinimosi, užuojautos stoka arba nenuoširdus, dirbtinis jos reiškinys bei pastangos padėti duodant neadekvачius patarimus, tokius kaip „Tau laikas judėti toliau“, ir pan.²⁹ Aplinkinių negebėjimą reaguoti ir palaikyti savo gedintį artimąjį taip, kad jam padėtų, Onja T. Grad su kolegomis 2004 m. pavadino socialiniu bejėgiškumu. Ši sąvoka apibūdina įvairias gedinčiųjų patirtis: kai pagalbos laukiama ir nesulaukiama, kai aplinkiniai apskritai atsiskiria, lieka nuošalyje, kai stokojama

²³ Myfanwy Maple ir kt., „Silenced Voices: Hearing the Stories of Parents Bereaved through the Suicide Death of Young Adult Child“, in: *Health and Social Care in the Community*, Oxford, 2010, t. 18 (3), p. 241–248.

²⁴ William Feigelman, John R. Jordan, Bernard S. Gorman, *op. cit.*, p. 181–202; James A. Houck, *op. cit.*, p. 97–112; Kari Dyregrov, Diego De Leo, Alberta Cimitan, *op. cit.*, p. 65–80.

²⁵ William Feigelman, Bernard S. Gorman, John R. Jordan, „Stigmatization and Suicide Bereavement“, in: *Death Studies*, Oxford, 2009, Nr. 33, p. 591–608.

²⁶ *Ibid.*; Kari Dyregrov, Atle Dyregrov, *op. cit.*

²⁷ William Feigelman, Bernard S. Gorman, John R. Jordan, *op. cit.*, p. 591–608.

²⁸ James A. Houck, *op. cit.*, p. 97–112.

²⁹ William Feigelman, Bernard S. Gorman, John R. Jordan, *op. cit.*, p. 591–608.

tolerancijos ir supratingumo gedinčiojo sielvartui, kai aplinkiniai netinkamai, įžeidžiai, nuvertinančiai komentuoja ar patarinėja³⁰.

Taigi gedinčiojo santykiai su aplinkiniais po netekties pasikeičia. Viena vertus, pats gedintysis dėl savo savijautos gali norėti atsiskirti nuo aplinkinių, mažiau bendrauti, dažniau pabūti vienas. Nepaisant visos vertės ir įtakos, kurią turi socialinė parama, gedinčiojo jaučiama gėda, kaltė ir iš aplinkinių jaučiamas kaltinimas trukdo naudotis gaunamu aplinkinių palaikymu. Gedinčiojo aplinkiniai, turėdami savų įsitikinimų, nerealistiškų požiūrių, stereotipų, kartais taip pat nesugeba tinkamai padėti gedinčiajam³¹. Nors gedintieji vertina gaunamą socialinę paramą iš savo artimųjų, dauguma jų vis tiek turi neigiamos patirties, susiduria su socialiniu bejėgiškumu³².

Tačiau iš tiesų tokių tyrimų, kurių metu būtų tiesiai paklausama po artimo savižudybės gedinčių žmonių apie jų poreikius ir kaip dėl to pasikeičia santykiai su aplinkiniais, yra vos keli. Žinoma, kad žmonių poreikiai ir reakcijos labai priklauso ne tik nuo individualaus gedinčio asmens, netekties aplinkybių, gaunamo socialinio palaikymo, turėto santykio su mirusiuoju ir panašiai, bet ir nuo gedinčiojo gyvenamosios vietos: šalies politikos, istorinio konteksto, kultūros ir pan. Taigi vienoje šalyje ištyrus, kokius poreikius turi gedintieji, tai nebūtinai įmanoma pritaikyti kitose šalyse. Lietuvoje tokių tyrimų kol kas nėra, tad galima tik svarstyti, ar Norvegijos, Belgijos, Slovėnijos, Jungtinių Amerikos Valstijų ir kitų šalių tyrėjų atskleisti gedinčiųjų po artimo savižudybės išgyvenimai, naujai atsiradę poreikiai ir jų poveikis socialiniam gedinčiųjų gyvenimui yra panašus.

Svarbu žinoti ne tik tai, kaip po netekties jaučiasi gedintysis, bet ir ko jis gali norėti, kokius turi poreikius. Šis žinojimas gali padėti ne tik pačiam gedinčiajam pasijausti geriau suprastu, labiau palaikomu ir sėkmingiau, greičiau atsitiesti po netekties, bet ir gedinčiojo aplinkiniams geriau suprasti, kaip reaguoti į gedinčiojo jausmus, labiau pastebėti, kokia paguoda tuo metu yra reikalinga, suteikti užtikrintumo ir neventgi padrašinti gedinčiojo³³. Taigi šio tyrimo tikslas – išsiaiškinti, kokie poreikiai kyla gedulo po artimojo savižudybės procese, ir kaip tai paveikia gedinčiojo santykius su aplinkiniais.

³⁰ Onja T. Grad ir kt., *op. cit.*, p. 134–139.

³¹ Myfanwy Maple ir kt., *op. cit.*, p. 241–248.

³² Onja T. Grad ir kt., *op. cit.*, p. 134–139.

³³ *Ibid.*

Metodologija. Tyrimas yra VU Filosofijos fakulteto klinikinės ir organizacinės psichologijos katedros 2012–2015 m. vykdomo, Europos socialinio fondo lėšomis pagal visuotinės dotacijos priemonę finansuojamo projekto „Sunkių traumų ir socialinių transformacijų psichologiniai padariniai ir jų įveika“ (Nr. VP1-3.1-ŠMM-07-K-02-023) dalis.

Dalyviai. Tyrime dalyvavo 23 asmenys: 3 vyrai ir 20 moterų (24–60 m., amžiaus vidurkis 42,8 m.), gyvenantys Vilniaus, Kauno ir Utenos apskrityse bei Šiaulių mieste. Tyrimo dalyviai – pilnamečiai asmenys, ne anksčiau nei prieš 1 m. ir ne vėliau nei prieš 2 m. netekę branduolinės šeimos nario: motinos (6 respondentai), tėvo (1), sūnaus (6), dukters (1), brolio (2), sesers (1), vyro (5) ar žmonos (1). Dalyvavimas tyrime buvo savanoriškas, taip pat užtikrinamas tyrimo dalyvių konfidencialumas: pakeičiamos identifikuojančios detalės, vardai. Netektį patyrę asmenys tyrime dalyvauti buvo kviečiami keliais būdais:

- 1) po savižudybės akto artimuosius apklausiantys policijos pareigūnai įteikė gedintiesiems trumpą informaciją apie šį tyrimą ir pakvietė jame dalyvauti. Dalyvauti sutinkančių asmenų kontaktus policijos pareigūnai perdavė tyrėjams, kurie, praėjus reikiamam laiko tarpui, susisiekė su šiais nusižudžiusiojo artimaisiais. Taip pat policijos pareigūnai susisiekė su asmenimis, artimojo savižudybę patyrusiais 2012 m., ir sutinkančiųjų dalyvauti tyrime kontaktus perdavė tyrėjams. Tyrimas buvo pradedamas tik gavus žodinį arba rašytinį sutikimą apie savanorišką dalyvavimą tyrime;
- 2) trumpas informatyvus kvietimas apie vykdomą tyrimą ir tiriamųjų paiešką buvo platinamas įvairiuose Lietuvos miestuose (universitetuose, poliklinikose, psichologinio konsultavimo ir psichoterapijos paslaugas teikiančiose įstaigose ir kitur), internetu, spaudoje. Taip pat prie informacijos apie tyrimą platinimo prisidėjo Vilniaus arkivyskupijos kunigai. Norintieji dalyvauti tyrime galėjo susisiekti su tyrėjais telefonu arba el.paštu.

Telefonu susisiekus su šeimų nariais, jie buvo kviečiami dalyvauti interviu. Su sutikusiais dalyvauti buvo susitinkama Vilniaus universiteto Filosofijos fakultete arba vykstant į tiriamojo gyvenamąją vietą.

Įvertinimo būdai. Duomenims rinkti buvo taikytas pusiau struktūruotas interviu užduodant tiriamiesiems pagrindinius klausimus ir esant reikalui užduodant tikslinamuosius klausimus. Interviu atliko 4 tyrėjos. Interviu trukmė – nuo 25 iki 116 min. (vidurkis 67,4 min.). Duomenys apdoroti in-

duktyviosios teminės analizės būdu³⁴, koduojami Atlas.ti 7.1.8 programa. Siekiant užtikrinti kuo didesnę analizės nešališkumą ir patikimumą, duomenys buvo analizuojami tyrėjų grupėje. Kodai ir temos buvo peržiūrėti išorinio eksperto ir koreguojami atsižvelgiant į jo pastebėjimus.

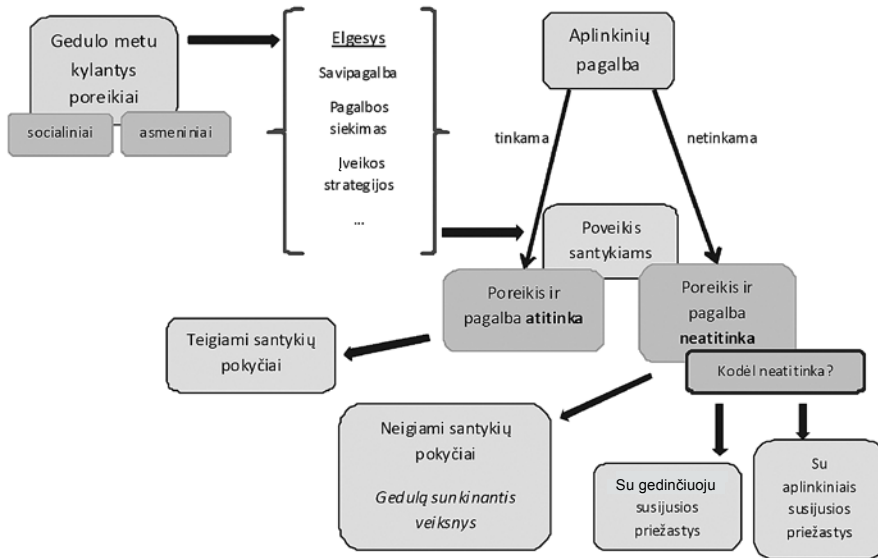
Rezultatai. *Netekties poveikis gedinčiojo gyvenimui.* Šeimos nario savižudybė sukrečia ir labai pakeičia asmens gyvenimą. Gedulo metu kyla ne tik gausybė įvairių jausmų tiek sau, tiek nusižudžiusiajam ar likimui, Dievui, bet taip pat ir naujų, anksčiau neturėtų poreikių. Gedintysis gali norėti atsiriboti nuo žmonių, nors anksčiau buvo socialiai aktyvus žmogus, arba atvirksčiai, kaip tik nebenori nė akimirksniai likti vienas. Šie kilę jausmai, poreikiai, gedulo išgyvenimas apskritai, kaip rodo šio tyrimo rezultatai, paveikia visas gedinčiojo gyvenimo sritis.

Visų pirma pakinta gedinčiojo savijauta. Atsiranda baimė likti vienam namuose, pasyvumas, liūdesys. Artimieji tampa uždari, nepasitikintys savimi, arba, atvirksčiai, atranda savyje daugiau stiprumo, savarankiškumo, empatiškumo. Artimo savižudybė pakeičia visos šeimos gyvenimą: atsiranda tam tikrų praktinių sunkumų, reikmė perimti mirusiojo darbus, pasikeičia visos šeimos emocinė savijauta. Kartais šalia stipraus netekties skausmo atsiranda ir palengvėjimas, ypač jeigu mirusysis buvo konfliktiška asmenybė arba kentėjo nuo sunkios ligos. Netektis taip pat pakeičia gedinčiojo požiūrį į žmones, atsiranda bejėgiškumas, jausmas, kad gyvenime nieko negalima kontroliuoti, arba kaip tik gedintysis ima labiau vertinti kiekvieną dieną, rūpintis kitais. Pakinta ir požiūris į patį gyvenimą: vieniems jis tampa beprasmis, tuščias, varginantis, betikslis, tačiau kitiems kaip tik pastebėjimas, kad gyvenimas stipriai nesikeičia, pasaulis lieka toks pat net ir netekus artimo žmogaus, padeda greičiau susitaikyti su netektimi. Gedulas paveikia ir gedinčiojo kasdienes pasirinkimus, sprendimus dėl ateities, pavyzdžiui, atsiranda noras domėtis savižudybės ir gedulo temomis ir atsakomybė apie tai kalbėti, siekti padėti kitiems ir pan.

Ypač didelį poveikį netekties išgyvenimai turi gedinčiojo santykiams su aplinkiniais. Vieni respondentai ima daugiau rūpintis savo aplinkiniais, siekia stiprinti turimus santykius, šeima tampa sutelktesnė. Tačiau kiti respondentai išsakė po netekties daugiau norėję ir siekę atsiriboti nuo aplinkinių, jautę pavydą nepatyrusiems artimojo savižudybės, aplinkinių mėginimai

³⁴ Richard E. Boyatzis, *Transforming Qualitative Information: Thematic Analysis and Code Development*, Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc., 1998.

paguosti, suprasti kėlė susierzinimą. Šie pokyčiai, nepriklausomai nuo to ar buvo teigiami, ar neigiami, labai siejasi ne tik su gedinčiojo savijauta, bet ir su naujai atsiradusiais poreikiais. Šias sąsajas galima pavaizduoti grafiškai (2 pav.).



2 pav. Gedinčiųjų poreikių ir aplinkinių teikiamos pagalbos sąsajos

Po netekties atsiradę poreikiai. Tyrimo dalyvių įvardytus po netekties atsiradusius poreikius galima suskirstyti į dvi grupes: asmeninius ir socialinius poreikius. *Asmeniniai poreikiai* – tai tie, kurių patenkinimui nėra būtini kiti žmonės, kuriuos geditysis gali siekti įgyvendinti vienas pats. Dažniausias, daugiau nei pusės respondentų įvardytas poreikis – tai aiškumo, informacijos, žinojimo noras. Tyrimo dalyviai išsakė labiausiai norėję išsiaiškinti, kodėl artimasis nusižudė, kokie buvo galimi tokio poelgio motyvai: „Aišku buvo klausimas kodėl taip padarė. Turbūt ir sakiau: „Nu mama, kodėl tu taip padarei?“ – šitus žodžius tikrai kalbėjau“ (Eglė, 32). Nebuvo svarbu, koku keliu tas supratimas ateis, tačiau buvo svarbu kam nors priskirti kaltę ir atsakomybę už tai, kas įvyko. Vieni respondentai norėjo susapnuoti mirusįjį ir išgirsti atsakymą iš jo, nuolat svarstė galimas savižudybės priežastis būdami vieni ar kalbėdamiesi su aplinkiniais, kiti aktyviai ieškojo informacijos apie savižudybes ir gedulą knygose, internete: „Nu jina [nusižudžiusi žmona], matyt, ten, kaip [paузė] paskui aš ten maždaug

per internetą pradėjau skaityt, žinai, kodėl, kas ten darosi“ (Lukas, 34). Gedintiesiems taip pat trūko informacijos ir aiškumo apie gedulo procesą, galimus savipagalbos būdus, kur prireikus būtų galima kreiptis profesionalios pagalbos. Šie rezultatai panašūs į kitų šalių tyrimų rezultatus³⁵. Tai gi galima manyti, kad gedinčiųjų noras kuo daugiau sužinoti apie gedulą, savižudybes, pagalbą yra gana universalus. Aiškumas suteikia saugumo ir stabilumo jausmą gedintiesiems, kurie po netikėtos artimojo netekties jaučiasi itin pasimėtę, nebe tokie užtikrinti žmonių ir pasaulio stabilumu, nuspėjamumu.

Kitas dažnai tyrimo dalyvių minimas poreikis buvo atrasti ramybę, susitaikyti su netektimi. Gedintieji nori jausti ramybės jausmą, gebėti ramiai reaguoti į artimojo mirties faktą, nejausti kaltės. Šis poreikis artimai susijęs su noru atleisti sau už jaučiamą liūdėsį, nenorą nieko veikti – susitaikyti su savo gedulo išgyvenimais: „Bet nu va stengiuosi sau, kaip sakant, atleist dėl to [...], kad man liūdna dažnai, kad aš nenoriu kažko. Ir kažkaip nu, nepri-versti savęs kažko daryti, kad neleist sau liūdėt“ (Austėja, 415–417). Šie poreikiai, apibendrinantys norą susitaikyti su artimojo savižudybe, yra artimi poreikiui atsiveikinti su mirusiuoju. Penki tyrimo dalyviai įvardijo noręję simboliškai atsiveikinti su mirusiuoju, surengti tokias laidotuves, kurios jam būtų patikusios: „Padarėm viską kaip jis [mirusysis] norėjo, padarėm visą jo chronologiją, visus jo pasiekimus. Ir padariau tiesiog renginį“ (Lauryna, 86). Siekiant susitaikymo su artimojo netektimi daliai gedinčiųjų taip pat buvo svarbu koku nors būdu sužinoti, atrasti, kad mirusiajam dabar yra gerai ten, kur jis yra: „visą laiką norėjau, kad mano vaikas būtų laimingas, ir galvoju, jeigu aš žinosiu, kad ten jis kažkur dabar yra, laimingas, tai aš rasiu, kaip sakant, ramybę“ (Rimantė, 30).

Kaip matyti iš aukščiau aprašytų respondentų įvardytų poreikių, dalis tyrimo dalyvių norėjo ir siekė koku nors būdu prisiminti mirusįjį, išsaugoti prisiminimus apie jį. Gedint jiems buvo svarbu kuo dažniau prisiminti mirusį artimąjį, siekti sąlyčio, mintyse kalbėtis su juo/ja: „Stengiesi kažkaip tai galvoti. Stengiesi, ieškai, tų tokių vat prisilietimų“ (Diana, 644–646). Po netikėtos artimojo mirties paprastai yra labai sunku susitaikyti su netektimi, kuriai, žinoma, nebuvo niekaip pasiruošta, todėl gedintieji ieško įvairių nusiramino būdų. Vienas iš jų yra atrasti kokį nors objektą, situaciją ar mintį, kuri atspindėtų mirusįjį, leistų nors laikinai jausti jį gyvą ir pamažu

³⁵ Kari Dyregrov, Alberta Cimitan, Diego De Leo, *op. cit.*, p. 19–36; Onja T. Grad ir kt., *op. cit.*, p. 134–139; Kari Dyregrov, Atle Dyregrov, *op. cit.*

atsisveikinti³⁶. Taigi tokie simboliniai, ritualiniai veiksmai gedint gali būti labai svarbūs.

Vis dėlto dalis respondentų, priešingai, įvardijo kaip tik norėję kuo mažiau prisiminti mirusįjį: vengti prisiminimų apie jį/ją, apskritai norėję jaustis kaip prieš netektį, tarsi tai iš viso nebūtų įvykę: „Aš norėčiau būti savimi kokia aš buvau anksčiau. [pauzė] Ir, nu, kaip, daugiau, nežinau, to iš manęs ir entuziazmo buvo, ir daugiau to džiaugsmo, ir aktyvumo daugiau žymiai buvo“ (Austėja, 739). Įdomu tai, kad keli tyrimo dalyviai įvardijo jautęsi dvejopai: kartais norėję kuo daugiau prisiminti, kartais – vengti.

Be asmeninių poreikių, gedintiesiems po netekties atsiranda ir kitokių, su bendravimu, žmonėmis susijusių *socialinių poreikių*. Šie poreikiai ir tai, kaip gedintysis juos įgyvendina ar siekia įgyvendinti, itin paveikia jo santykius su aplinkiniais³⁷. Dažniausiai respondentų minėti socialiniai poreikiai taip pat atspindi gedinčiųjų ambivalentišką savijautą: dalis respondentų jautė poreikį išsikalbėti ir būti išklaudyti, o dalis labiau norėjo nekalbėti savižudybės ir apskritai mirties temomis.

Tie tyrimo dalyviai, kurie jautė poreikį išsikalbėti ir būti išklaudyti, siekė daugiau kalbėti šeimoje, su artimaisiais, norėjo būti išgirsti, paskatinti kalbėti. Kalbantis su artimaisiais gedintiesiems buvo svarbu gauti paguodos, supratimo, nebūti kaltinamais: „Viens kito gal supratimas [reikalingas], arba galų gale, jeigu tu matai, kad tarkim ten kažkuris iš to tarpo artimųjų pradeda save kaltinti ar kažkaip blogai jaustis, ar panašiai, nu tas palaikymas apskritai moralinis tarpusavio tas toks stiprus“ (Ana, 89). Šie respondentai jautė artumo poreikį, nenorėjo būti palikti vieni, jiems buvo svarbu šalia nuolat turėti artimą žmogų, net jeigu su juo ir nesikalbama apie netektį: „Aš pas tada, pas kaimynęėjau [...], sunku vienai buvo būti“ (Janina, 92–94). Panašu, kad vien pats artimojo buvimas šalia leidžia gedinčiajam jaustis palaikomu, ne vienišu. Žinojimas, kad panorus kalbėtis šalia bus kas išklauso, ramina. Kalbėjimas apie mirusįjį, jo prisiminimas kuriam laikui tampa centriniu dalyku šeimoje ar artimiausių žmonių rate³⁸. Tokie dažni permąstymai padeda gedintiesiems geriau įsisąmoninti netektį, suteikia aiškumo pačiai situacijai, bendrumo jausmą gedintiesiems ir leidžia jiems nesijausti tokiais vienišais ir pažeidžiamais mirties akivaizdoje. Bendrumo jausmas apskritai buvo vie-

³⁶ Onja Grad, Diego De Leo, Alberta Cimitan, „Dreams and Symbols in the Process of Mourning“, in: *Bereavement After Traumatic Death*, p. 95–98.

³⁷ Anne Wilson, Amy Marshall, *op. cit.*, p. 625–640.

³⁸ Myfanwy Maple ir kt., *op. cit.*, p. 241–248.

nas iš svarbių tyrimo dalyvių įvardytų poreikių: po netekties atsirado poreikis bendrauti su panašią patirtį turinčiais žmonėmis, galbūt irgi netekusiais artimojo dėl savižudybės. Tyrimo dalyvių teigimu, netekties neišgyvenęs asmuo negali gerai suprasti tų jausmų, kurie kyla gedint: „Man tas pasakymas, kai ateini žmogui ir sakai „Užjaučiu“. Taip, va čia va guzas atsistoja. Nes nu vis tiek tu nesupranti, kaip tai yra skaudu“ (Lijana, 270).

Santykiuose su aplinkiniais keli respondentai išsakė jaučiantys ir dar vieną svarbų poreikį – kad jų gedulas nebūtų skubinamas. Aplinkiniams gali būti sunku suprasti, kodėl gedintysis ilgą laiką yra atsiskyres ar apskritai elgiasi kiek kitaip nei buvo įprasta, ir kartais tarsi ima reikalauti „nebe-gedėti“: „Bandė kažkaip pagelbėt, bet aš jam [vyriui] tiesiog pasakiau, kad man reikia laiko, tokie dalykai bet kokių atveju, jie nepraeis nei per dieną, nei per dvi“ (Ana, 65). Gedint svarbu jausti, kad tai gali užtrukti tiek laiko, kiek yra reikalinga, o skubinimas gali būti suvokiamas kaip aplinkinių nesupratingumas, vengimas ir noras pamiršti, kad netektis apskritai įvyko. Tai gali įžeisti, skaudinti gedintuosius, kasdien išgyvenančius ir prisimenantčius netektį³⁹.

Dalis respondentų jautė poreikį ne bendrauti ar siekti bendrumo su kitais žmonėmis, bet kaip tik nuo jų atsiskirti, nekalbėti apie savižudybę ar mirtį apskritai, daugiau norėjo būti vieni: „Ir, jeigu kažko man reikia asmeniškai, tai aš, aišku, paprašau ir pasakau, ir viską, bet va taip, kad išsikalbėti ar ne, man nereikia to“ (Jolita, 74), „Kažkaip tai nenorėjau matyt ten tų žmonių“ (Irma, 84), „Geriausią man dažnai yra vienai“ (Eglė, 142), „Aš kaip tai nelabai einu į žmones“ (Danguolė, 330). Svarbu pastebėti, kad prisiminimų, taigi ir permąstymų apie netektį, vengimas, noras atsiskirti nuo aplinkinių ir daugiau būti vieniems nebūtinai reiškia, kad gedintiesiems taps sunkiau susitaikyti su artimojo mirtimi. Yra tyrimų, įrodančių, kad emocinis vengimas, priešingai nei manoma, gali būti ir gana efektyvi įveikos forma, padedanti prisitaikyti prie artimojo netekties⁴⁰. Vengimas (taip pat ir išstūmimas) – tai toks įveikos būdas, kai patiriami skaudūs išgyvenimai tarsi nustumiami, kilus emocijoms stengiamasi nukreipti mintis kitur, kuo nors užsiimti, negalvoti. Tokia įveika gali būti susijusi su geresne emocija savijauta netekus artimojo dėl savižudybės⁴¹. Tačiau svarbu pabrėžti, kad

³⁹ Kari Dyregrov, Diego De Leo, Alberta Cimitan, *op. cit.*, p. 65–80.

⁴⁰ Margaret Stroebe, Wolfgang Stroebe, „Does ‚Grief Work‘ Work?“, in: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Washington, 1991, t. 59 (3), p. 479–482.

⁴¹ Holly A. Parker, Richard J. McNally, *op. cit.*, p. 676–687.

emocinis vengimas nereiškia, jog žmogus nesusiduria su netekties realybe, gyvena tarsi nieko nebūtų įvykę. Net ir vengdamas prisiminimų ir atsivėrimo, išsipasakojimo, gedintysis gali susidurti su savo gedulu ir išgyventi jį vienas, izoliacijoje, ir tai irgi gali vesti į susitaikymą su netektimi⁴². Tai, kad gedintieji, kurie buvo linkę vengti prisiminimų ir/ar kalbėjimo apie savo netektį su artimaisiais, neturėjo daugiau gedulo ar kitokių sunkumų nei linkusieji prisiminti ar daugiau kalbėti, atskleidžia ir šis tyrimas. Tačiau vis dėlto įdomu pastebėti, kad Lietuvoje daugiau tyrime dalyvavusių gedinčiųjų labiau norėjo ir siekė atsiriboti nuo aplinkinių, vengti prisiminti netektį, taigi ir mažiau apie tai kalbėti. Dalis respondentų įvardijo, kad labiau pasikliauja savimi, galvoja, jog gedint ar susidūrus su kitais gyvenimo sunkumais geriau viską išgyventi vienam: „ne vieną kartą gyvenime yra tekę susidurti su sunkiais dalykais ir tu supranti, kad nu jeigu tu pats su tuo nesusidorosi, nu niekas tau nepadės, nu niekas pastoviai šalia tavęs nebus“ (Ana, 91). Be to, dalis respondentų taip pat įvardijo slėpę artimojo mirties priežastį nuo aplinkinių, nenorėję, kad kiti apskritai ką nors žinotų apie juos ištikusį skausmą. Galima svarstyti, kodėl Lietuvoje gedintieji labiau linkę vengti ir atsiriboti nuo aplinkinių ir gedulą išgyventi vieni patys, pasidalydami nebent su artimiausiais žmonėmis. Gali būti, kad įtakos tam turi Lietuvos kultūrinis, socialinis, galbūt ir istorinis kontekstas⁴³, per kartas jaučiama tautos patirtis, tačiau tam reikalingi tolesni tyrimai.

Poreikių ambivalentiškumas. Kaip galima pastebėti, artimojo dėl savižudybės netekę asmenys jaučiasi labai skirtingai, turi skirtingus poreikius, neretai ir tas pats vienas žmogus gali jaustis labai prieštarinčiai: kartais siekti išsikalbėti, o kartais – atsiriboti nuo žmonių ir būti vienas/-a, ir panašiai. Tokia gedinčiųjų savijautos ambivalencija ir prieštarinčumas sukelia sunkumų ne tik patiems gedintiesiems, bet, kaip galima numanyti, ir jo aplinkiniams. Pastariesiems tampa neaišku, kaip geriau elgtis, kaip reaguoti, ką sakyti ar ko nesakyti. Tai kelia didelį tiek gedinčiųjų, tiek jo aplinkinių pasimetimą: „Tokioj agonijoj tai matosi, kad esi, ir pats tai degraduoji, visi blogi atrodo žmonės, jie nemoka tavęs suprasti, jeigu jie užjaučia, tai jie blogi, ko jie lenda man su savo gailėsčiu, jeigu jie neužjaučia, tai kodėl jie manęs negaili... Ir čia, žinokit, padėt toj situacijoj...“ (Laima, 84), „Paskui, kai grįžau į

⁴² Margaret Stroebe ir kt., *op. cit.*, p. 169–178; Myfanwy Maple ir kt., *op. cit.*, p. 241–248.

⁴³ Birthe L. Knizek ir kt., „County Council Politicians' Attitudes toward Suicide and Suicide Prevention: A Qualitative Cross-Cultural Study“, in: *Crisis*, Göttingen, 2008, t. 29 (3), p. 123–130.

darbą, man buvo sunku eiti, labai. Kažkaip tai nenorėjau matyt ten tų žmonių. Aišku negerai, kada, matau, žmonėm irgi sunku, neturi man ką pasakyti, nežino ką pasakyti. Bet tie, kurie visai nekreipia dėmesio, tai lyg tai taip vat, suprantat, pagalvoji, kad vat kažkaip tai nu... Nu vienu žodžiu, ir man, ir jiems sunku“ (Irma, 84). Bet, kaip šią ambivalenciją apibūdina viena tyrimo dalyvė, svarbiausia gedinčiajam yra žinoti, kad norėdamas pasikalbėti jis turės į ką kreiptis, nesijausti vienišas: „Žinot, kai visi žmonės yra skirtingi, tai ir nepasakysi, ko konkrečiai kam, viena sako: „Aš užsidaryčiau, aš nekalbėčiau nė su niekuo“. O aš atradau tą kelią savo kančios palengvinamo, vat, pati kažkaip tai. Visi mes skirtingi, ir turbūt tokio net... Aišku, nepalikt vieno, turbūt, žmogaus, bet kartais norisi likt vienam, vėlgi. Labai sudėtinga, bet vis tiek. Kad būtų su kuo pakalbėt, tikrai išsisakyt, tai to reikia. Tikrai reikia“ (Rimantė, 104).

Kitų autorių tyrimai taip pat rodo, kad gedintieji išgyvena ambivalentiškus jausmus⁴⁴. Tokie jausmai ne tik apsunkina pačių gedinčiųjų savijautą, verčia jaustis kitokiu, sutrikusiu ar panašiai, bet taip pat sukelia ir didelį pasimetimą aplinkiniams. Šie, kaip buvo pastebėta Norvegijos tyrėjų, sakė jaučiantys įtampą ir patiriantys daug dilemų mėgindami suteikti paramą, nes nežino, kaip galėtų geriau padėti gedinčiajam, nesupranta jo poreikių, be to, susiduria ir su savomis baimėmis ir ribomis⁴⁵.

Aplinkinių pagalbos atitikimas gedinčiojo poreikiams. Nepaisant šio sunkumo suprasti ambivalentiškus gedinčiųjų poreikius, aplinkiniai dažniausiai puikiai sugeba pasirūpinti patyrusiuoju artimo savižudybę. Respondentai įvardijo, kad iš savo šeimos narių, giminaičių, draugų, bendradarbių sulaukė tiek emocinės, tiek instrumentinės pagalbos. *Instrumentinė pagalba* – tai finansinė pagalba, pagalba atliekant įvairius buitines darbus, organizuojant laidotuves: „Aš organizavime tų laidotuvių nieko ne... [...] jie viską, broliai ir seserys viską. Lakstė, tvarkė, aš jau ne“ (Olga, 58–60), ir pan. Visi tyrimo dalyviai šią pagalbą labai vertino, ypač iš karto po netekties ji yra labai svarbi⁴⁶. *Emocinė pagalba* – tai supratimas, minčių į kitas, nesusijusias su išgyvenimais, temas nukreipimas, palaikymas laidotuvių metu ir po jų. Daugumai respondentų ypač svarbus buvo aplinkinių supratimas, leidimas išsikalbėti

⁴⁴ Kari Dyregrov, Atle Dyregrov, *op. cit.*; Kari Dyregrov, Alberta Cimitan, Diego De Leo, *op. cit.*, p. 19–36; Onja T. Grad ir kt., *op. cit.*, p. 134–139.

⁴⁵ Kari Dyregrov, „Experiences of Social Networks Supporting Traumatically Bereaved“, in: *Journal of Death and Dying*, New York, 2005–2006, t. 52 (4), p. 339–358.

⁴⁶ Kari Dyregrov, Diego De Leo, Alberta Cimitan, *op. cit.*, p. 65–80.

ir rūpestis, buvimas kartu: „Man lygtai toks kažkoks tai palengvėjimas. [...] sakau, aš iškalbėjau turbūt viską. Vat išsakiau, išdalinau kitiems ir tas vat, reiškia, nu neliko sau“ (Diana, 296).

Tačiau emocinė pagalba, nors ir buvo įvardyta kaip labai svarbi, kartais buvo netinkama, nepadedanti gedinčiajam, net apsunkinanti jo išgyvenimus arba kelianti susierzinimą: „Man tokios pagalbos, man, kaip pasakyt, psichologinės tokios pagalbos man nereikia, manęs nereikia ramint, man nieko nereikia sakyt, mane tai labai erzina“ (Jolita, 76), „Jau geriau nieko nesakytų. Atėjai, apkabina, padėjai gėlę ir apsisukai, atsisėdai. Viskas [...] Geriau nieko nesakytų, nes nu tie žodžiai, jie tokie atrodo ne į temą visai“ (Lijana, 272–274). Tokia gedinčiųjų reakcija galimai kyla dėl to, kad emocinė pagalba mažiau atitiko poreikius nei instrumentinė pagalba. Be to, emociškai palaikyti aplinkiniams yra kur kas sunkiau: gedinčiųjų pozicija emocinės pagalbos atžvilgiu nėra tokia vienareikšmiška kaip instrumentinės⁴⁷. Žinoma, įtakos tam gali turėti ir minėtoji gedinčių žmonių jaučiama ambivalencija: gedintiesiems kartais sunku suprasti, ko konkrečiu metu jie nori, todėl aplinkinių bandymas palaikyti gali būti netinkamas, neatitikti to, ko tuo metu gedinčiajam norisi labiau⁴⁸. Tuo tarpu instrumentinė pagalba, kurios visi respondentai sulaukė iškart po netekties, galima manyti, buvo tai, ko tuo metu labiausiai reikėjo.

Taigi tada, kai aplinkinių elgesys ir teikiama pagalba yra būtent tai, ko gedinčiajam norisi, t. y. atitinka jo poreikį, pagalba vertinama kaip tinkama, padedanti. Gedintysis pasijunta suprastas, palaikomas, nori ir toliau bendrauti su aplinkiniais – socialinis palaikymas jam tampa svarbiu ramsčiu gedint ir susitaikant su artimojo netektimi⁴⁹. Tyrimo dalyviai įvardijo pastebėję tokius teigiamus pokyčius santykiuose su aplinkiniais: tapo savarankiškesni, labiau pasitikintys savo stiprumu ir tuo pat metu empatiškesni, atjautesni kitiems, labiau pasirengę padėti, ėmė labiau rūpintis kitais, atsirado noras stiprinti, puoselėti savo turimus santykius, šeima tapo sutelktesnė, labiau branginama. Keli respondentai pastebėjo, kad pasikeitė ne tik jų santykiai su aplinkiniais, bet ir jų požiūris į žmones ir gyvenimą: atsirado suvokimas, kad gyvenimas yra laikinas ir reikia džiaugtis ir dėkoti už kiekvieną dieną, ėmė labiau rūpėti visuomenės problemos, apskritai požiūris į gyvenimą ir žmones tapo pozityvesnis. Tokie teigiami pokyčiai po netek-

⁴⁷ Kari Dyregrov, *op. cit.*, p. 339–358.

⁴⁸ Anne Wilson, Amy Marshall, *op. cit.*, p. 625–640.

⁴⁹ Onja T. Grad ir kt., *op. cit.*, p. 134–139.

ties, nors gali ir pasirodyti netikėti, iš tiesų yra būdingi ir kitokias traumas patyrusiems asmenims. Gali būti, kad gebėjimas įžvelgti pozityvius tokio skaudaus įvykio aspektus rodo gedinčiojo susitaikymą su netektimi, šios patirties integravimą į savo asmeninę patirtį. Stiprių stresinių įvykių išgyvenimas, manoma, gali priversti permąstyti savo gyvenimo tikslą ir prasmę⁵⁰. Tokie teigiami gedinčiojo asmenybės ir požiūrio pokyčiai vadinami potrauminiu augimu⁵¹.

Tačiau jeigu artimųjų siūloma pagalba neatitinka gedinčiojo jaučiamų poreikių, gedintysis aplinkinių pastangas padėti vertina kaip nepadedančias ar net kliudančias, gali kilti įvairių sunkumų: pablogėja gedinčiojo ir jo artimųjų santykiai, gedintysis gali siekti labiau atsitraukti nuo bendravimo, stengtis viską išgyventi vienas pats. O tai gali apsunkinti gedinčiojo savijautą, trukdyti susitaikyti su artimojo netektimi, gedulo procesas gali užsistėti, nes gedintysis susiduria su įvairiais kitais, su santykių problemomis susijusiais išgyvenimais: „Man sunkiausia buvo, kad neturėjau su niekuo pakalbėti“ (Jurga, 628). Tyrimo dalyviai įvardijo, kad aplinkinių nesupratingumas kėlė atstūmimo jausmą, atitolimą nuo artimųjų, pavydą tiems, kurie nėra patyrę netekties, susierzinimą besiskundžiantiems dėl menkesnių problemų. Įdomu pastebėti, kad kitose šalyse atliktuose tyrimuose taip pat atsiskleidžia gedinčiųjų izoliacijos ir atsiribojimo poreikis susidūrus su aplinkinių nesupratingumu⁵², bet juose neiškyla būtent mūsų tyrime išryškėjusių gedinčiųjų pykčio, pavydo, susierzinimo jausmų aplinkiniams. Panašu, kad tokia priešiška, mažiau nuolanki reakcija susidūrus su aplinkinių atstūmimu labiau būdinga Lietuvos gedintiesiems nei Norvegijos, Belgijos ar Slovėnijos, kur buvo atliktos minėtos studijos.

Aplinkinių nesupratingumas, kaip pažymi tyrimo dalyviai, apsunkina ir taip sudėtingus gedulo išgyvenimus: kai kurie gedintieji pastebėjo tapę uždaresni, mažiau pasitikintys savimi, pernelyg išsigandę, besibaiminantys likti vieni namuose, pasyvesni. Svarbu tai, kad pakito ir požiūris į gyvenimą, jis ėmė atrodyti beprasmiškas, tuščias ir varginantis, atsirado bejėgiškumo jausmas, tarsi nieko gyvenime pats gedintysis nebegalėtų pakeisti,

⁵⁰ Viktor E. Frankl, *Žmogus ieško prasmės*, iš vokiečių kalbos vertė Austėja Merkevičiūtė, iš anglų kalbos vertė Zigmantas Ardickas, Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2008.

⁵¹ Lawrence G. Calhoun, Richard G. Tedeschi, „The Foundations of Posttraumatic Growth: New Considerations“, in: *Psychological Inquiry*, Oxford, 2004, t. 15 (1), p. 93–102.

⁵² Kari Dyregrov, Atle Dyregrov, *op. cit.*; William Feigelman, Bernard S. Gorman, John R. Jordan, *op. cit.*, p. 591–608.

kontroliuoti. Tokie bejėgiškumo, pasimetimo jausmai buvo būdingi ir Slovėnijos gedintiesiems⁵³.

Aplinkinių pagalbos ir gedinčiojo poreikių galimos neatitikimo priežastys. Remiantis tyrimo rezultatais galima pasvarstyti, kodėl atsiranda šis gedinčiojo ir jo aplinkinių nesuskalbėjimas. Gali būti, kad gedintieji kartais užgnaužia savo turimus poreikius, nes jaučia negalintys jų parodyti aplinkiniams. Pastebėjome, kad vos keli respondentai iš tiesų pasakė aplinkiniams, ko jie norėtų iš jų, kokius turi poreikius. Gali būti, kad apie savo poreikius ir savijautą apskritai respondentai nekalbėjo su aplinkiniais dėl turimų įsitikinimų ir lūkesčių jiems bei dėl sudėtingų išgyvenimų, kurie taip pat gali skatinti gedintįjį apie savo poreikius nekalbėti.

Socialinius santykius dviem trečdaliams respondentų itin apsunkino jų pačių būseną – jaučiami jausmai, norai. Tyrimo dalyviai įvardijo, kad gedint buvo sunku išreikšti savo vidinę būseną, įvardyti savo savijautą ir dėl to jie kartais apskritai vengė apie tai kalbėti, mėginti paaiškinti savo išgyvenimus kitiems. Taip pat socialinius gedinčiųjų santykius itin apsunkino nenoras kalbėtis su aplinkiniais dėl jaučiamos kaltės, gėdos, baimės būti apkaltintiems, nesuprastiems, apkalbėtiems: „Kadangi vis tiek imi kažkokios kaltės savo ieškot tame visame, tai būtent net kitąkart galvoji, kad norisi kad niekas nežinotų, kad pas tave taip buvo“ (Danguolė, 301). Tyrimo dalyviai įvardijo, kad nekalbėti apie artimojo savižudybę ar net slėpti mirties priežastį skatino ir noras apsaugoti mirusįjį nuo kaltinimo, smerkimo ar apkalbų.

Gedinčiojo atsitraukimą nuo bendravimo taip pat galėjo paveikti ir turimi lūkesčiai aplinkiniams. Respondentai įvardijo, kad kartais buvo sunku arba nesinorėjo bendrauti su artimaisiais dėl manymo, kad suprasti gedulo išgyvenimus to nepatyrus yra labai sunku arba net neįmanoma: „Ir dabar vat: „Tu nekreipk dėmesio, bus viskas gerai“, – jau tas taip atsibodo [...] ir tarsi su šypsena galvoju: varge, varge, [...] nu tu nežinai, tu nesuprasi niekada kaip būna“ (Adelė, 54), „Kalbėt tai nelabai norisi, nes aš nelabai taip noriu kalbėt, nes man atrodo, manęs nesupras. Kad taip ir yra, kas čia supras“ (Auksė, 234). Aplinkiniai gali nesuprasti, kodėl gedintysis jaučia pyktį mirusiajam ar palengvėjimą jo netektus, nes tokie jausmai yra tarsi „nelegalūs“. Dalis tyrimo dalyvių išsakė bent kartais jautęsi taip, tarsi būtų „kitokie“, „pažymėti“, į juos būtų kreipiamas ypatingas dėmesys: „Tai man atrodo, kad dabar aš po tokia kaip ir išskirtinė. Nes buvo tokie keli atvejai, kad pasakydavo: nu tai ta moteris, kurios sūnus pasikorė“ (Auksė, 236). Be

⁵³ Onja T. Grad ir kt., *op. cit.*, p. 134–139.

to, toks kalbėjimas apie sunkius gedulo išgyvenimus, manoma, gali varginti, prislėgti artimuosius, todėl kartais nekalbama norint juos apsaugoti. Galima pastebėti, kad didelę įtaką šiems sunkumams turi visuomenėje sklandantys įsitikinimai, stereotipai apie gedulą ir savižudybę⁵⁴.

Tam, kad gedinčiųjų turimi poreikiai ir aplinkinių siūloma pagalba kartais neatitinka ir tai gerokai apsunkina socialinius santykius, paskatina atsiriboti vieniems nuo kitų, įtakos turi ir aplinkinių elgesys bei lūkesčiai gedinčiajam. Aplinkiniai, turėdami savų lūkesčių ir įsivaizdavimų apie gedinčiojo savijautą, gedulą, savižudybes, nedrįsta gedinčiojo paklausti apie jo poreikius, stengiasi jam padėti taip, kaip mano esant geriausia.

Didžioji dauguma tyrimo dalyvių įvardijo, kad santykius su aplinkiniais itin paveikė būtent aplinkinių reakcijos ir elgesys. Gedulo išgyvenimus sunkino aplinkinių vengimas kalbėti savižudybės ir apskritai mirties temomis. Gedinčiųjų manymu, aplinkiniai gali nenorėti kalbėti apie netektį visų pirma dėl to, kad juos gąsdina gedinčiojo reakcijos, jie nežino kaip reaguoti, kaip elgtis su netektį patyrusiuoju, kyla baimė, jog gedintysis gali staiga pravirkti ar nevaldyti emocijų, be to, aplinkiniai kartais ir patys baiminasi pačios mirties ir gedulo temos: „Man atrodo nežino, nes baisu ir išgirst, nu baisu, kai šneka, man atrodo. O tam žmogui reikia išsikalbėti“ (Austėja, 701), „Pavyzdžiui, pusbrolis mano, tai mes dar ir iki šiol nesam pasišnekėję apie tai. [...] ir aš įsivaizduoju, kad jisai ne todėl, [...] kad ten mane, galbūt, nenori įskaudinti ar priminti vėl. Bet jisai bijo to, tos temos tiesiog“ (Diana, 414–416).

Tačiau net jeigu aplinkiniai ir kalbasi su gedinčiuoju šiomis temomis, tyrimo dalyvių teigimu, kartais toks kalbėjimas gali būti ir visai netinkamas: pernelyg globojantis gedintįjį, kaltinantis, apkalbantis, siūlantis netinkamus patarimus: „Dar gražiausia, tai kai sako: „Tu žinok, pamirši...“ Viešpatie, ką tu man siūlai pamiršti? Vaiką? Tai aš būsiu nenormali, jeigu aš pamiršiu vaiką“ (Laima, 84), „Kaip čia sesuo sako, „Tu jau čia stipruolė, tu čia tų vaistų negerai, tu čia kažką nori parodyti“. Aš nesu stipri“ (Laima, 72). Sunkumai būti ir kalbėtis su gedinčiuoju gali paskatinti aplinkinius atsiriboti nuo gedinčiojo, nustoti bendrauti su juo arba stengtis „užbaigti“ prastą gedinčiojo savijautą – spausti jį nebebedėti ir vėl būti tokiu, koks jis buvo prieš netektį: „Nes spaudimas buvo labai didelis. [...] Nu iš draugų, ta prasme, tikrai jutau spaudimą. [...] jau grįžk, taip sakant, būk tokia kaip buvai, linksma

⁵⁴ William Feigelman, Bernard S. Gorman, John R. Jordan, *op. cit.*, p. 591–608; Onja T. Grad ir kt., *op. cit.*, p. 134–139.

čia ir taip toliau ir prie kompanijos“ (Austėja, 721–725). Toks elgesys gali priversti gedinčiuosius pasijusti nesuprastais, kitokiais, kelti pyktį ar nusi-vylimą aplinkiniais – galimai apsunkinti gedulo procesą. Netinkama aplin-kinių pagalba, neatitinkanti gedinčiojo poreikių, gali būti suvokiama kaip stigmatizavimas, skatinti gedintįjį atsiriboti nuo aplinkinių, apskritai ap-sunkinti gedulo procesą⁵⁵.

Apibendrinimas. Artimojo savižudybė ypatingai paveikia ir sukre-čia visą žmogaus gyvenimą. Pasikeičia savijauta, požiūris, gyvenimo pasi-rinkimai, ypač nukenčia santykiai su aplinkiniais. Vienas iš svarbių šiems pokyčiams įtakos turinčių veiksnių yra po netekties pasikeitę gedinčiojo po-reikiai. Netekę artimojo gedintieji jaučiasi pasimetę, pasidaro sunku supras-ti savo norus, nes jie tampa ambivalentiški: kartais labiau norisi atsitraukti nuo aplinkinių, nebendrauti, daugiau pabūti vieniems, o kartais – išskal-bėti, būti išklaustytiems, jausti bendrumą su kitais. Taip pat kartais norisi kuo dažniau prisiminti mirusįjį, galvoti apie jį, o kartais – nustumti prisimi-nimus, jų vengti. Mėginant palyginti Lietuvos tyrimo dalyvių poreikius ir elgesį su kitų šalių gedinčiaisiais, galima pastebėti, kad yra kultūrinių skir-tumų: lietuviai yra šiek tiek labiau linkę atsiriboti nuo aplinkinių ir vengti prisiminti netektį. Tačiau derėtų pabrėžti, kad vengimas (išstūmimas) taip pat gali būti gana efektyvus įveikos būdas. Bet kuriuo atveju, vengimas, gedinčiųjų saviizoliacija galimai yra susijusi su aplinkinių siūlomos pagal-bos neatitikimu gedinčiojo poreikiams. Gedintieji, jausdamiesi nesuprasti, atstumti, stigmatizuojami, mažiau nori bendrauti su aplinkiniais ar jiems atsiverti. Šis vengimas, kaip leidžia pastebėti tyrimo rezultatai, taip pat yra dvipusis: viena vertus, pats gedintysis dėl savo savijautos ir turimų lūkes-čių aplinkiniais siekia atsiriboti nuo aplinkinių, kita vertus, ir gedinčiojo aplinkiniais yra gana sunku palaikyti gedintįjį dėl savo baimių, įsitikini-mų ir lūkesčių. Taigi norint padėti gedinčiajam, svarbu atsižvelgti į jo išgy-venamą ambivalenciją: pastebėjus gedinčiojo norą kalbėti – jį išklausti ir paskatinti kalbėti daugiau, pajutus gedinčiojo norą pabūti vienam – duoti jam daugiau erdvės, neskubinti. Taip pat ir patiems gedintiesiems svarbu prisiminti, kad norint gauti daugiau palaikymo iš aplinkinių, galima tiesiai su jais apie tai kalbėtis.

⁵⁵ William Feigelman, Bernard S. Gorman, John R. Jordan, *op. cit.*, p. 591–608; Kari Dyregrov, Atle Dyregrov, *op. cit.*; William Feigelman, John R. Jordan, Bernard S. Gorman, *op. cit.*, p. 181–202; James A. Houck, *op. cit.*, p. 97–112.

PSYCHOLOGICAL NEEDS AND CHANGES IN THE
INTERPERSONAL RELATIONSHIPS OF PEOPLE BEREAVED
AFTER THE SUICIDE OF A FAMILY MEMBER

Vaiva Klimaitė, Odeta Geleželytė, Ieva Janulytė,
Aušra Stumbrytė, Paulius Skruibis, Danutė Gailienė

Summary

The suicide of a beloved person especially shatters the whole life of the bereaved ones. They confront sudden changes in their feelings, attitudes, life choices, and particularly in their relationships with others. One of the most important factors influencing these changes are the varied needs of persons bereaving after an unexpected loss. After the suicide of a family member bereaved people feel confused, it becomes hard for them to understand their own wishes and needs, because they are ambivalent. Sometimes there is a need to withdraw from others, not to talk, to be alone more often, but sometimes the same person may need to talk, to be heard, to feel belonging to society. Sometimes there may be the need to remember and think about the deceased more often, but at times bereaved people wish to forget what happened, to avoid memories. When trying to compare the needs of people bereaving after the loss of a family member in Lithuania and in other countries, some cultural differences can be noticed: Lithuanians tended more often to avoid memories and to keep a distance from other people. Though it must be noted that avoidance (or displacement) might also be a quite effective coping strategy. This avoidance and self-isolation of bereaved people may be related to the discrepancy between the needs of the bereaved and the help that others offer. When suicide survivors feel misunderstood, rejected or stigmatized, they are less likely to talk and uncloset to others. As the results of this research show, this avoidance is also two sided: on the one hand, the bereaved person seeks to withdraw because of particular feelings and the expectations of others. But, on the other hand, people in the social network of the bereaved person also meet some difficulties for support due to their fears, attitudes or expectations to the bereaved. Therefore, it is important to take this ambivalence into consideration: if the bereaved person wants to talk, do not silence him/her, if he/she wants to be alone for a while – give some space and do not hurry.