



VILNIAUS UNIVERSITETAS
FILOSOFIJOS FAKULTETAS
PSICHOLOGIJOS INSTITUTAS

Jevgenija Puriuškiene

Trauminės patirtys atsiskyrimo procese: kokybinis tyrimas

Magistro darbas

Klinikinės psichologijos studijų programa

Darbo vadovė: prof. dr. Gražina Gudaitė

Vilnius, 2019

TURINYS

SANTRAUKA.....	4
SUMMARY.....	5
PRATARMĖ.....	6
1. ĮVADAS.....	7
1.1. Atsiskyrimo procesas vaiko ir motinos gyvenimo kontekste.....	7
1.1.1. Atsiskyrimo procesas – psichologinis žmogaus gimimas.....	7
1.1.2. Atsiskyrimo proceso etapai iš vaiko ir motinos perspektyvos.....	7
1.1.3. Pagalbos vaikui uždaviniai vaiko atsiskyrimo-individuacijos procese.....	9
1.1.4. Moters individuacijos- transformacijos procesas.....	12
1.2. Atsiskyrimo proceso nesėkmės.....	13
1.2.1. Motinos- vaiko santykis, kuriame neįvyko atsiskyrimas.....	13
1.2.2. Atsiskyrimo proceso nesėkmės.....	15
1.2.3. Transformacijos nesėkmė.....	16
1.3. Atsiskyrimo ir traumos sąlyčio taškai.....	18
1.4. Traumos procesas ir jo pasekmės.....	18
1.5. Apibendrinimas, tyrimo tikslai ir uždaviniai.....	20
2. TYRIMO METODIKA.....	22
2.1. Teorinis tyrimo pagrindimas ir tyrimo strategija.....	22
2.2. Tyrimo dalyviai.....	22
2.2.1. Dalyvių paieška ir atranka.....	22
2.2.2. Tyrimo dalyvės.....	22
2.3. Tyrimo eiga.....	23
2.3.1. Tyrimo procedūra.....	23
2.3.2. Tyrimo instrumentai.....	24
2.3.3. Tyrimo pabaiga.....	26
2.3.4. Duomenų paruošimas analizei.....	26

2.3.5.	Tyrėjos santykio su tema pokyčio refleksija.....	26
2.4.	Duomenų analizė.....	26
2.5.	Tyrimo validumo užtikrinimas.....	27
2.6.	Etikos reikalavimų užtikrinimas.....	28
3.	REZULTATAI.....	29
3.1.	Motinystė.....	29
3.1.1.	Motinystės patyrimas.....	29
3.1.2.	Atsakomybė motinystėje ir motinystės uždaviniai.....	30
3.1.3.	Grėsmės motinystėje.....	33
3.2.	Atsiskyrimas.....	36
3.2.1.	Atsiskyrimo proceso sąlygos.....	36
3.2.2.	Atsiskyrimo proceso uždaviniai.....	39
3.2.3.	Atsiskyrimo proceso patyrimas.....	41
3.2.4.	Grėsmės atsiskyrimo procesui.....	46
3.3.	Trauma.....	48
3.3.1.	Trauminės patirties patyrimas.....	48
3.3.2.	Įveika traumos metu.....	50
3.3.3.	Įveika po traumos ir įsisąmoninimas.....	51
3.3.4.	Kas lieka po traumos.....	52
4.	REZULTATŲ APTARIMAS.....	54
4.1.	Motinystė paskatina sąlytį su trauma.....	54
4.2.	Traumos pasekmės apsunkina atsiskyrimo procesą.....	54
4.2.1.	Sutrikęs malonumo patyrimas motinystėje.....	54
4.2.2.	Nesaugumas.....	55
4.2.3.	Pyktis.....	56
4.2.4.	Pereinamos erdvės praradimas.....	56
4.2.5.	Kiti sąlyčio taškai.....	57
4.3.	Traumos įsisąmoninimas ir įveika kaip resursas atsiskyrimo procese.....	57

4.4. Traumas įveikos ir atsiskyrimo proceso panašumas	59
5. IŠVADOS	61
LITERATŪRA.....	62

Trauminės patirtys atsiskyrimo procese: kokybinis tyrimas. Jevgenija Puriuškienė, Vilnius, Vilniaus Universitetas, 2019, 65 p.

SANTRAUKA

Šiame darbe atskleistas motinos atsiskyrimo nuo vaiko proceso patyrimas motinos trauminių patirčių kontekste. Atsiskyrimo procesas, nemažai tyrinėtas iš vaiko perspektyvos, nėra mažiau svarbus ir motinai, jos pačios transformacijos kelyje. Šio proceso metu motina turi ne tik padėti atsiskirti vaikui, bet ir atsiskirti pati. Šiame darbe pabandėme atskleisti, kaip šį procesą patiria motina, su kokiais ji susiduria sunkumais ir kaip juos įveikia, kaip motinos trauminių patirčių istorija atsispindi šiame procese. Psichodinamine paradigma grįstame kokybiniame tyrime dalyvavo 8 mažų vaikų motinos nuo 29 iki 46 metų amžiaus, duomenų analizė buvo atlikta remiantis temina analize. Svarbiausios tyrimo išvados yra šios: motinystė – dinamiška patirtis, svyruojanti tarp pilnatvės ir grėsmės jai patyrimo, džiaugsmo ir atsakomybės; motinystė paskatina sąlytį su anksčiau patirta traumine patirtimi; atsiskyrimo procesas iš motinos pusės lydymas sunkių jausmų ir būsenų, kovos, tačiau jį įveikus, patiriama ramybė ir naujos pradžios lūkestis; trauminės patirties įveikos uždaviniai ir motinos atsiskyrimo nuo vaiko proceso uždaviniai yra panašūs; nors trauminės patirties pasekmės apsunkina atsiskyrimo procesą, visgi trauminės patirties įveika ir įsisąmoninimas suteikia naujų vidinių resursų, reikalingų atsiskyrimo procesui įveikti.

Raktiniai žodžiai: motinystė, atsiskyrimo procesas, trauminės patirtys, traumos įveika

Traumatic Experience in the Process of Separation: Qualitative Research. Jevgenija Puriuškienė, Vilnius, Vilnius University, 2019, 65 p.

SUMMARY

This work reveals the experience of mother's separation from her child process in the context of mother's traumatic experiences. The separation process has been explored a lot from a child's perspective, but it is no less important for the mother on her own transformation path. In this process, the mother must not only help to separate her child, but also separate herself. In this work we tried to reveal how the mother experiences this process, what difficulties she faces and how they are overcome, how the story of mother's traumatic experiences is reflected in this process. A qualitative study based on a psychodynamic paradigm involved 8 mothers of young children aged between 29 and 46 years, with data analysis based on thematic analysis was performed. The main findings of the study are: maternity - a dynamic experience that fluctuates between fullness and threat to its experience, joy and responsibility; maternity leads to exposure with past experience of trauma; the process of separation from the mother's side is full of hard feelings and states, struggle, but after it has been overcome, peace and a new beginning are experienced; the tasks of coping with traumatic experience and the mother's separation from her child are similar; although the consequences of traumatic experience make the process of separation more difficult, overcoming traumatic experience and consciousness provide new internal resources to overcome the process of separation.

Key words: motherhood, separation process, traumatic experience, coping with trauma.

PRATARMĖ

Aš norėčiau, kad mano vaikas sugebėtų, norėčiau padėti tuos pamatus, kad taip, jinai yra saugioj aplinkoj, jinai gali visada grįžti namo, ir gali judėti į priekį, jinai gali tyrinėti pasaulį, priimti savo sprendimus, ir tai yra gerai. Viskas bus gerai, kaip jinai padarys, taip ir bus gerai.

Tyrimo dalyvė Rūta

Motinystė ir vaisingumas plačiaja prasme, pagalba kažkam atsirasti, augti ir skleistis teikia džiaugsmą ir suteikia prasmę. Tačiau motinystė nėra vien gyvybės davimas ir auginimas, motinystės uždaviniai keičiasi nuolatos, ir vienas iš svarbių motinystės išbandymų – ar tai, kam ji suteikė gyvybę, yra gyvybinga? Ar tai, ką ji augino ir puoselėjo, sugebės augti ir vystysis ir be jos pagalbos? Ar pati moteris sugebės paleisti savo vaiką?

Vaiko paleidimas, išleidimas į gyvenimą įvyksta atsiskyrimo nuo motinos proceso metu. Atsiskyrimas mamos ir vaiko santykiuose yra nemažai gvildentas iš vaiko perspektyvas. Ir išties, tai svarbus procesas, kartais vadinamas psichologiniu vaiko gimimu. Atsiskirdamas, vaikas tampa savarankiška asmenybe, gebančia ne tik pasirūpinti savimi, bet augti ir realizuoti savąjį Aš. Tačiau šis procesas yra mažiau gvildentas iš motinos pusės – o juk jis yra riboženklis ne tik vaiko, bet ir motinos gyvenimo kelyje. Motinos uždaviniai šiame procese niekuo mažiau sudėtingi – ne tik padėti atsiskirti vaikui, bet pasirūpinti ir savimi – susitaikyti su praradimu, surasti kuo užpildyti likusią tuščią vietą, realizuoti save kitame vaidmenyje.

Šiame darbe norime suprasti – kaip atsiskyrimą nuo vaiko patiria motina? Su kokiais iššūkiais ir sunkumais ji susiduria, kokius klausimus ir uždavinius sau kelia, kaip padeda sau ir vaikui, kaip kuria savo gyvenimą atsiskyrus? Iš kelių moterų pasakojimų pabandydysime išivaizduoti tą tobulą atsiskyrimo kelią.

Tačiau žinia, gyvenimas nėra tobulas. Dauguma žmonių, dauguma motinų savo gyvenimo kelyje susiduria su sunkiais, kartais – trauminiais išgyvenimais. Kultūrinių traumų padariniai paliečia ištisas kartas. Nepaisant visko, motinos augino ir augina vaikus. Manome, kad gyvenime patirtos trauminės patirtys ir jų pasekmės, tokios kaip nesaugumas, nepasitikėjimas savimi ir kitais – faktoriai, trukdantys motinoms eiti atsiskyrimo proceso keliu ir vesti juo vaiką. Šiame darbe pabandydysime suprasti, kokį atgarsį trauminių patirčių pasekmės palieka motinystėje, kaip jos gali pasireikšti atsiskyrimo procese, kur nukrypsta atsiskyrimo kelias veikiamas trauminių patirčių pasekmių, ir kas padeda moterims atsiskirti nepaisant patirtų traumų.

1. ĮVADAS

1.1. Atsiskyrimo procesas vaiko ir motinos gyvenimo kontekste

1.1.1. Atsiskyrimo procesas – psichologinis žmogaus gimimas

Atsiskyrimo procesas žymios psichoanalitikės Margaret Mahler ir kolegų vadinamas psichologiniu žmogaus gimimu, kuriuo metu atsiranda savęs, kaip atskiro, suvokimas ir santykio su realiu pasauliu formavimasis. Šis procesas, pagal Mahler, Pine, Bergman (1975) niekad nesibaigia, ir jo atgarsius galima pastebėti vėlesnėse žmogaus vystymosi fazėse, tačiau jo pamatas paklojamas amžiaus tarpsnyje tarp 4-5 mėnesių iki 3 metų. Nors ir pilnas frustracijų, visgi normalus atsiskyrimo procesas yra lydimas pasitenkinimu dėl vis labiau įgyjamo savarankiškumo. Atsiskyrimas – tai dviejų susijusių procesų visuma: 1) išėjimo iš simbiotinio santykio ir 2) individuacijos, kaip savo savasties, tik sau būdingų charakteristikų, atradimo.

Mahler atsiskyrimo proceso koncepcijoje pastebim du svarbius veikėjus – vaiką, kuris atsiskiria, ir motiną, kuri padeda atsiskirti. Tačiau motina ne vien padeda atsiskirti vaikui, šiame santykiyje ji taip pat atsiskiria pati, atkartodama ir įnešdama naujų aspektų į savo pačios atsiskyrimo procesą. Taigi, vaiko-motinos atsiskyrimo procese motina atlieka dvigubą užduotį– ji turi ne tik padėti atsiskirti vaikui, bet ir atsiskirti pati, t.y. nutraukti simbiozę su vaiku ir sugrįžti prie savo savasties, ją papildydama motinystėje atrastais naujais aspektais. Apžvelkime, kaip, pagal Mahler, Pine, Bergman, (1975), įvyksta atsiskyrimo procesas. Eidami per šio proceso žingsnius, pabandykime įsivaizduoti, kad tais pačiais žingsniais keliauja ne tik vaikas, bet ir mama.

1.1.2. Atsiskyrimo proceso etapai iš vaiko ir motinos perspektyvos

Pirmoje – *autistinėje* – stadijoje asmuo patiria vienybę su Kitu ir supančiu pasauliu. Kitas dar nėra pamatytas, o pats asmuo patiria visišką ir besąlygišką savo poreikių patenkinimą, bei homeostazę su aplinka. (Mahler, M.S., Pine, F., Bergman, A., 1975). Kaip gali autistinė stadija būti patiriama motinos santykiyje su vaiku? Galime kelti prielaidą, motina gali siekti vienybės su vaiku, galimai atsisakydama kai kurių savo asmenybės aspektų. Weaver ir Usher (1997) iš dalies patvirtina šią prielaidą – jų tyrimas atskleidė, kad kūdikių motinos jaučiasi iš dalies praradusios savo identitetą, tačiau buvo apimtos tokios meilės savo vaikams, kuri užgožė neigiamus motinystės aspektus. Darvill, Skirton ir Farrand (2010) pastebi, kad nėštumo metu ir iškart po gimdymo, t.y. laikotarpiuose, kuriuos būtų galima prilyginti šiai stadijai, motinos patiria didelį pažeidžiamumą, kylantį iš kontrolės praradimo jausmo – savo kūno kontrolės, gimdymo eigos kontrolės, pirmais mėnesiais po gimimo – dėl negebėjimo pailsėti ir buvimo pavaldžiai vien tik kūdikio poreikiams.

Didėjant frustracijų kiekiui ir prasidėjus *simbiozės* stadijai, individas įgauna suvokimą, kad poreikiai ne visada yra patenkinami, ir pradeda sieti Kitą su savo poreikių patenkinimu, tuo pat metu atskirdamas likusį pasaulį. Tačiau vis dar yra patiriama harmonija su Kitu. Šioje stadijoje, remiantis vidiniais vaiko pojūčiais, gimsta savasties jausmo užuomazgos – tas centrinis taškas, nuo kurio prasideda individas. (Mahler, M.S., Pine, F., Bergman, A., 1975). Kaip simbiozės stadiją galėtų patirti motina? Galime kelti prielaidą, kad, vis dar patirdama vienybę su vaiku, vaiko poreikius motina suvoks kaip savo, todėl, jei šis vienybės jausmas nėra pažeistas, sieks ir gebės juos tinkamai patenkinti. Kartu moteris sieks ir savo poreikių patenkinimo, tačiau tokio, kuris būdingas simbiozės stadijai – ji tikės, kad poreikiai bus patenkinti reikšmingo Kito, be jos pačios pastangos. Kas liečiant vaiko poreikių patenkinimą, Miller(2007) atskleidžia, kad pirmomis motinystės savaitėmis kai kurios moterys, išties atranda natūralų gebėjimą rūpintis vaiku. Tačiau ne visos motinos atranda tokį gebėjimą, kartais vietoje jo, motinos patiria visuomenės reikalavimą pasirūpinti vaiku vienu ar kitu būdu, ir nesugeba to atlikti. Tai patvirtina mūsų prielaidą, kad motina geba natūraliai patenkinti vaiko poreikius, jei nepažeistas jų vienybės jausmas. Darvill, Skirton ir Farrand (2010) pastebi, kad besilaukiant ir iškart po gimdymo sustiprėja motinos poreikis gauti paramos iš savo pačios motinos ir partnerio, o tai patvirtina prielaidą apie motinos siekį užtikrinti, kad reikšmingas Kitas patenkintų jos pačios poreikius.

Poreikių patenkinimas vaidina kritinį vaidmenį atsiskyrimo procese, nes tik iš pasitenkinimo būsenos, asmuo pradeda tyrinėti supantį pasaulį. Bandymais tyrinėti pasaulį prasideda atsiskyrimo-individuacijos stadijos *diferenciacijos* subfazė. Jei frustracijų kiekis šioje būsenoje yra pakankamas, bet ne per didelis, gimsta pirmieji savarankiški sprendimai – vaikas pradeda ieškoti būdų mažinti patiriamas frustracijas. Tyrinėdamas aplinką, pradeda pastebėti ir save joje, bei pamato, kad Kitas ir jis – nėra tas pats. Frustracijos pusiausvyra lemia šios stadijos sėkmę – jei ji per didelė, vaikas patiria bejėgiškumą ir nustoja domėtis aplinka ir veikti joje, jei per maža – tas pats atsitinka dėl nepakankamos motyvacijos. (Mahler, M.S., Pine, F., Bergman, A., 1975). Anksčiau ar vėliau motinos irgi pradeda savotišką tyrinėjimą – pajutus, kad praranda save santykiyje su vaiku, pradeda užduoti sau klausimą „o kur esu aš?“ (Weaver, J., Usher J., 1997) . Šias paieškas lydi konfliktas tarp savojo aš patyrimo ir pasikeitusio gyvenimo būdo. Ieškomos atsakymo į šį klausimą, kai kurios motinos pastebi pasikeitusį savąjį aš, kitos – atranda senąjį, nepasikeitusį (Weaver, J., Usher J., 1997).

Atsiskyrimo-individuacijos stadijos *praktikavimo* subfazės užduotis – ieškoti būdų nutolti vedamam savo paieškos impulsų, bet nenutraukti ryšio su Kitu, tikėti kad ryšys išliks, vis didėjant atstumui. Šitame etape įvyksta du svarbūs dalykai – tarp mamos ir vaiko atsiranda santykis, kuriam nebuvo vietos simbiozėje, ir pradeda vystytis savarankiškas vaiko Aš. (Mahler, M.S., Pine, F., Bergman, A., 1975). Atrodo, Miller (2007) tyrimas iliustruoja šią stadiją iš mamos perspektyvos

– patyrus trumpus, bandomus išsiskyrimus su vaiku, mamos pastebi ir džiaugiasi egzistuojančiu santykiu su vaiku, geba pamatyti vaiką, kaip atskirą, stebėti jo augimą. Galime kelti prielaidą, kad šioje stadijoje, motinos bando ieškoti būdų būti savimi tapus mama – jos gali svarstyti arba bandyti grįžti į darbą, ar į kitas veiklas, ieškoti būdo save realizuoti kitaip, nei būnant mama.

Santykių atnaujinimo subfazėje vaiko užduotis – susitvarkyti su per dideliu nerimu dėl atsiskyrimo ir, atnaujinus emocinius santykius su Kitu, neprarasti įgytos autonomijos (Mahler, M.S., Pine, F., Bergman, A., 1975). Mama šioje stadijoje gali suvokti, kad iš dalies ji visam laikui praranda savo vaiką, kaip kūdikį, tačiau atsiranda naujos galimybės santykiui kurti. Pagal Miller (2007) sėkmingai išgyvenant išsiskyrimus, atsiranda mamų žinojimas apie vaiko sugebėjimus, pasitikėjimas savo vaiku.

Paskutinėje, savojo Aš konsolidavimo ir objekto pastovumo stadijoje vaikas įgyja stabilų Aš vaizdą, bei stabilų „vidinės mamos“ vaizdą, kuris vėliau tarnaus kaip savo vertės atstatymo šaltinis, vidinis emocinių resursų šaltinis (Mahler, M.S., Pine, F., Bergman, A., 1975). Seamark ir Lings (2004) mini, kad ne tik vaiko, bet ir motinos savastis praturtinama, suvokus savo ir vaiko atskirumus – jų atliktame tyrime paauglės mamos dalinasi, kaip motinystė ir prisiimta atsakomybė už vaiką tapo impulsu pakeisti gyvenimo kryptį, siekti išsilavinimo arba karjeros.

Matome, kad atsiskyrimo procesas motinai – tai procesas, einantis per pasinirimą į simbiozę su vaiku, savęs praradimą, savęs atradimą iš naujo, ir, kartais, - savojo aš praturtinimą. Tai procesas lydėtas didelio pažeidžiamumo ir kontrolės praradimo, kartu su atsidavimu ir atsakomybe už kitą, tačiau tai ir procesas, kuris ne tik suteikia psichologinį gimimą kitam, bet gali suteikti naująjį savęs suvokimą, naują gyvenimo kryptį pačiai motinai.

Einant aukščiau pristatytais atsiskyrimo proceso žingsniais, motinos užduotis – padėti jais eiti vaikui, ir judėti pačiai. Sekančiose skyriuose apžvelkime, kokie yra pagalbos vaikui būdai ir kokią vietą šis procesas užima motinos gyvenimo kelyje.

1.1.3. Pagalbos vaikui uždaviniai vaiko atsiskyrimo-individuacijos procese

Vadovaujantis Mahler atsiskyrimo-individuacijos proceso aprašymu (Mahler, M.S., Pine, F., Bergman, A., 1975), apžvelkime motinos pagalbos vaikui uždavinius.

Pagrindinis simbiozės stadijos uždavinys – *patenkinti vaiko poreikius*. Kuo geriau bus patenkinti poreikiai, kuo mažiau frustracijos patirs vaikas šioje stadijoje, tuo lengviau jam vėliau bus atsiskirti. Papildomas uždavinys – raminti vaiką tais atvejais, kai poreikių patenkinimas neįmanomas arba turi būti atidėtas.

Stipraus simbiotinio ryšio fone, prasideda atsiskyrimo – individuacijos stadija. Vaikui vis labiau atsiskiriant, simbiozė palaipsniui mažėja. Kartu su atsiskyrimu vyksta individuacija - vaiko savojo aš atsiradimas ir vystymasis. Šios stadijos subfazės yra diferenciacijos, praktikavimo ir santykių atnaujinimo bei individuacijos ir objekto pastovumo.

Diferenciacijos subfazėje, vaikas palaipsniui pradeda skirti save nuo Kito. Tam, kad ši fazė vyktų sėkmingai, motinai svarbu palaikyti optimalų frustracijos lygį, kuris skatintų vaiko paieškas. Frustracija turėtų būti ne per didelė, kad vaikas gebėtų ją pakelti, bet ir ne per maža, kad nedingtų motyvas pačiam ieškoti poreikių patenkinimo galimybių. Mahler ir kolegos (1975) rašo, kad motina, iš visų įmanomų vaiko elgesio būdų, paskatina ir pastiprina tuos, kurie dera su jos pačios poreikiais. Vėliau šie elgesio būdai formuoja vaiko gebėjimus ir jo charakterį, jo individualumą. Taigi matome, kad vaiko individualumas, didele dalimi priklauso nuo motinos poreikių šiame etape. Svarbų vaidmenį atlieka motinos pasitenkinimas, matant didėjančią vaiko savarankiškumą, bei jos fantazijos augančio vaiko atžvilgiu. Kai vidiniai pasaulio pažinimo impulsai dera su motinos pasitenkinimu dėl jų, vaikas įgauna pasitikėjimą savimi.

Praktikavimo subfazėje, svarbios pasidaro tokios motinos savybės, kaip viltis, kantrybė, gebėjimas susidoroti su savo baimėmis ir abejonėmis, bei būti kontaineriu vaiko baimėms. Pagrindinė užduotis – palaikyti vis didėjančią atstumą tarp savęs ir vaiko, kartu, randant būdų suteikti jam palaikymą per atstumą (naudojant žvilgsnį, balsą ir kt. funkcijas palaikant kontaktą ir padrašinant). Džiaugsmas nuo atsirandančio laisvo laiko būdingas motinoms, kurios susitvarko su šio etapo uždaviniais. Didelį vaidmenį šioje subfazėje vaidina motinos gebėjimas sukurti, pasiūlyti vaikui ir naudoti atsiskyrimo palengvinimui, pereinamą erdvę.

Pereinamos erdvės koncepciją pasiūlė žymus psichoanalitikas Donald Winnicott (2009). Pereinamoji erdvė – tai erdvė tarp žmogaus vidinio pasaulio ir realybės, kurioje žmogaus vidinio pasaulio fenomenai įgauna galimybę „išbandyti“ realybę, buvimą joje, susitinka su realybės aspektais, būna jos paveikiami, gali įgauti realų pavidalą. Winnicott (2009) pateikia tokį pavyzdį – besijausdamas pasimetęs, vaikas piešia keverzonę, ir keverzonė tampa realybėje egzistuojanti vaiko pasimetimo išraiška. Pasak Winnicott (2009), žaisdamas ir kurdamas, žmogus ieško savo savasties. Pirmoji pereinamos erdvės panaudojimo išraiška – tai pereinami objektai, tokie kaip užklotėliai, kurie simbolizuoja mamą arba jos kūno dalį. Santykiyje su pereinamu objektu, vaiko fantazijose egzistuojanti visagalė kontrolė virsta manipuliacine kontrole – fantazija, susidūrusi su realybės statomomis ribomis, praranda dalį galios, tačiau įgauna gebėjimą taikytis prie šių ribų. Tokiu būdu žaidimas pereinamojoje erdvėje leidžia atsisakyti iliuzijų ir taikytis su realybe. Žaidžiant pereinamojoje erdvėje, formuojasi ir *simbolizacijos funkcija*, kaip gebėjimas kurti ir naudotis simboliais. Simbolių pagalba žmogus kuria pasaulio modelį, kuria planus ir įvykių scenarijus,

orientuojasi istorinėje ir socialinėje aplinkoje. Simboliai padeda suteikti tvarką žmogaus įspūdžiams, pateikia asmenybės perspektyvą, padeda suteikti prasmes laimėjimams ir nesėkmėms, viltims ir baimėms (Jung, 2015). Bion (cit. pagal Кинодо, 2008) simbolizacijos, kaip mąstymo funkcijos, atsiradimą siejo su patiriamos frustracijos dydžiu, bet ir su įgimta individo tolerancija frustracijai. Pasak jo, mąstymas yra susijęs su individo tikėjimu, kad patiriama frustracija gali būti išspręsta kaip problema, kuomet pasitelkiama visais individo resursais šią problemą išspręsti, tokiu būdu mąstymas vystosi. Jei frustracija suvokiama kaip pernelyg didelė, subjektyviai ar objektyviai, nevykdomos aktyvios pastangos jai pašalinti, vietoje to individas, patiria pavydą.

Taigi, pereinamos erdvės vystymas svarbus dėl dviejų aspektų – vaiko savasties atskleidimo ir galimybės realizuoti savastį realybėje. Mamos indėlis į vaiko pereinamos erdvės vystymą – patenkinti vaiko poreikius tiek, kad pasitenkinimo būtų daugiau nei frustracijos, bei palaikyti vaiko žaidimą pereinamojoje erdvėje. Pereinamąją erdvę gali sukurti „pakankamai geros“ motinos – tokios, kurių pakankamas prieinamumas saugo vaiką nuo nerimo, tačiau paliekamas atstumas, nesutrukto vystytis smalsumui ir tyrinėti pasaulį.

Santykių atnaujinimo subfazei būdinga didelė vaiko ambivalencija tarp noro būti su mama ir noro nutolti. Motinos uždavinys – atlaikyti šią ambivalenciją, bei su ja susijusias emocijas, neatstumti vaiko bei plėtoti netiesioginius santykio palaikymo būdus, pereinant į naują – simbolinį – žaidimų, kalbos lygmenį. Visiems šiems etapams praėjus sklandžiai, vaikas pradeda suvokti save kaip atskirą nuo mamos asmenį, tačiau kartu įsisavina, savyje integruoja vadinamą vidinį objektą – t.y. mamos palikimą, susidedantį iš jos nusiramino būdų, fantazijų apie vaiką, jos pastiprintų gebėjimų ir elgesio būdų, jos padrašinimo būdų, vilties, pasitikėjimo ir kantrybės, džiaugsmo dėl didėjančio savarankiškumo, vidinių emocijų konteinerį, simbolinius bendravimo būdus.

Savojo aš konsolidacijos ir objekto pastovumo stadijos sėkmė priklauso nuo anksčiau praeitų stadijų sėkmės. Šioje stadijoje motinai svarbu saugoti vaiką nuo trauminių patyrimų, keliančių grėsmę jo savasčiai.

Apibendrinant, sėkmingam vaiko atsiskyrimui be tokių mamos savybių kaip pasitikėjimas, kantrybė, empatija, yra svarbūs ir mamos su vaiku susiję poreikiai bei jos fantazijos apie vaiką. Mamos užduotys atsiskyrimo proceso metu – tinkamai patenkinti vaiko poreikius, bet kartu – leisti išgyventi sunkumus, kurie skatina vaiko paieškas. Motina turėtų padėti vaikui sukurti pereinamą erdvę, kuri tarnautų kaip treniravimosi aikštelė vaiko išėjimui į pasaulį. Motina turėtų pastebėti vaiko savastį ir džiaugtis ja, kartu – didinti atstumą tarp savęs ir vaiko ir padėti jam susitvarkyti su dėl to kylančiu nerimu. Motina turi gebėti atlaikyti įvairias vaiko emocijas, ir padėti palaikyti santykį per atstumą. Ir, kaip buvo paminėta praeitame skyriuje, visa tai, motina atlieka

pažeidžiamumo, kontrolės ir savęs praradimo būsenose, būdingose atsiskyrimo proceso etapams. Atrodo, uždaviniai nėra paprasti. Kaip motina sugeba juos įveikti? Manome, kaip minėjo ir Mahler, Pine ir Bergman (1975), atsiskyrimo nuo vaiko procesas – nėra pirmas atsiskyrimo procesas motinos gyvenimo kelyje. Gebėjimas atsiskirti ir būdai tai padaryti, nors ir neįsisąmoninti, susiformavo pačios motinos vaikystėje. Geresniam supratimui apžvelkime visą moters individuacijos- transformacijos procesą, pabandykime suprasti, kaip susiformavo ir transformavosi šis gebėjimas.

1.1.4. Moters individuacijos- transformacijos procesas

Gudaitės (2001) aprašytas moters kelias pasitelkiant Psichejos mitą, susideda iš šių etapų ir jų uždavinių:

1) archetipinė vaikystė, Rojaus išgyvenimas, vienovės su pasauliu ir konflikto nebuvimo būsena. Šiame etape įstrigusios moterys yra linkusios į priklausomybę nuo kito, simbiotinius santykius. Jos sunkiai išgyvena išsiskyrimą.

2) aukojimas ir atsidavimas – kitas vystymosi etapas. Šiame etape moteris atsiskiria nuo tėvų šeimos ir pasirenka vedybinį gyvenimą. Šį etapą lydi atsiskyrimo baimė ir skausmas, kartais išgyvenimai primena prievartą, mirtį. Transformacija įvyksta, kai asmenybė visa atsiduoda naujai būčiai. Tam, kad pereitų šį etapą, moteris turi iškęsti visą su juo susijusį skausmą ir išmokti aukotis bei atsiverti. Užstrigimą šiame etape lydi kančios, nežinomybės baimė, uždarumas, noras kontroliuoti.

3) tapatinimasis su instinktyviuoju pasauliu, simbiozė su vyrišku pradū. Moteris vėl patiria simbiozę ir su juo susijusį malonumą bei saugumą, tačiau dabar jau – santykiyje su vyru. Neigiama šio etapo pusė – moteris gali pradėti jaustis įkalinta, nelaisva, taigi etapą gali lydėti didelė ambivalencija vyro atžvilgiu. Šio etapo pavojus – visiškai susitapatinti su vyru, praradus save.

4) prabudimas, Animus įsisąmoninimas. Etapui būdingas normų nesilaikymas, atsisakymas patenkinti kitų lūkesčius, savo ribų kūrimas ir apsauga. Šis periodas lydimas konfliktų ir nemalonių emocijų. Šiame etape vystosi ir tai, ką Balint (Балинт, 2002) pavadino brandžia meile – mylimojo pažinimas ir aktyvus pasirinkimas mylėti ir siekti savo partnerio. Tačiau pasitraukimas iš santuokinės simbiozės reiškia ir mylimojo praradimo riziką, kuris pasireiškia konfrontacija, nutolimu, vienatve, nežinia.

5) Išbandymai - tolesnės Ego transformacijos. Viena iš šio etapo užduočių, Animus integracija, kuri pasireiškia įgūdžiu atskirsi savo projekcijas nuo realybės, suvaldyti kylančius Animus impulsus ir pasitelkti kantrybę, įgytas gebėjimas atsitraukti, žvelgti iš aukštai, gebėjimas

leisti gyvybei tekėti per save – suteikti pačią gyvybę, bei suteikti jai formą. Viena iš šio gebėjimo išraiškų yra motinystė – gyvybės suteikimas ir išlaikymas, krypties jai suteikimas.

6) Priėmimas į Olimpą - viršasmėniškos psichikos galios atskleidimas. Šiame etape atsiskleidžia moters gebėjimas priimti gyvenimo baigtinumą, o kartu – jo prasmę ir vertę.

Matome, kad savo gyvenimo kelyje, dar prieš tampant mama, moteris patiria ne vieną atsiskyrimą – pradžioje nuo tėvų, vėliau nuo vyro. Kiekvieno atsiskyrimo metu, moteris turi įveikti naujus iššūkius, taigi įgyja ir naujus gebėjimus. Rojaus būsenos išgyvenimas ir gebėjimas sugrįžti į jį, patyrus simbiozėje malonumą santykiuose su vyru, vėliau leidžia moteriai kurti simbiotinį santykį su vaiku, toleruoti priklausomybę nuo vaiko, ir patirti džiaugsmą tame. Gebėjimas išverti skausmą, atsiskiriant nuo tėvų, stiprinamas ir treniruojamas vėliau atsiskiriant nuo vyro, vėliau leis motinai išgyventi atsiskyrimo nuo vaiko skausmą. Gebėjimas atsiduoti naujai būčiai svarbus ir atsiduodant kūdikiui, ir atsiskiriant nuo jo, ieškant naujos būties. Gebėjimas aukotis – pradžioje dėl vyro, vėliau dėl vaiko, yra toks pats svarbus, kaip ir gebėjimas nesiaukoti – pastebėti savo poreikius, gebėti statyti savo ribas – santykiuose su vyru, kitais, santykiuose su vaiku. Visi šie gyvenimo eigoje išmokti gebėjimai veda prie sėkmingo atsiskyrimo nuo vaiko, bet nėra pakankami. Svarbiausių – gebėjimą suteikti gyvybę, suteikti jai formą ir kryptį, leisti jai tekėti per save – motina mokosi motinystės ir atsiskyrimo nuo vaiko metu. Panašu, kad sėkmingam atsiskyrimui svarbus yra ir gebėjimas priimti baigtinumą ir įprasminti santykį su vaiku ir atsiskyrimą nuo vaiko. Kas gali sutrukdyti motinai šiame kelyje? Į šį klausimą pabandykime atsakyti, pasigilindami į atsiskyrimo proceso nesėkmių priežastis.

1.2. Atsiskyrimo proceso nesėkmės

1.2.1. Motinos- vaiko santykis, kuriame neįvyko atsiskyrimas

Motinos – dukros santykio patologiją įvairiais aspektais aprašė Eljačeff ir Einiš (Эльячэфф, К., Эйниш, Н, 2006). Motinos vaidmenį, santykiuose su dukra, autorės sieja su motinos pasirinkimu platesniu mastu – ko ji kaip moteris siekia savo gyvenime? Ar būti savo giminės pratęsimo grandimi, ar puoselėti individualumą? Būti priklausoma ar savarankiška? Autorės rašo apie „motinas labiau, nei moteris“, kaip apie tas, kurios nesugeba koreguoti savo gyvenimo pozicijos, ir vaikui augant ir tampant vis labiau savarankišku, atsigręžti nuo motinystės ir grįžti prie buvimo moterimi. Autorės aprašo tokiai motinystei būdingus aspektus, eidamos per motinystės fazes – kūdikio motina, vaiko motina, paauglės motina, suaugusios dukros motina, ir išskiria šiuos:

- 1) Vaiko raidos stadijos neatitinkantis ir nesikeičiantis *simbiozės* santykis tarp motinos ir vaiko.
- 2) *Tėvo ir bet kokio trečiojo asmens išstūmimas iš santykio*. Gimus vaikui, moteris „pamiršta“ apie vyrą ir apie pačios santuokinį identiškumą, iškeisdama santuokinį seksualumą į motinystės

jausmingumą. Vaikas tampa geismo objektu vietoje vyro“. Nors motinos atsidavimas kūdikystės pradžioje užtikrina sėkmingą kūdikio vystymąsi, tačiau autorės pabrėžia, kad kai kurios motinos, siekdamos atiduoti kūdikiui „visą save“, yra linkusios sukurti aplink šį santykį vakuumą, atsiriboti nuo kitų santykių. Bet visą laiką tik duoti neįmanoma, tad elgdamosi tokiu būdu, moteris paspendžia sau spąstus – išsekus, ji pradeda „imti“ iš vienintelio įmanomo šaltinio – savo kūdikio, taip padėdama patologinio santykio pamatą. Vėlesnėje vaikystėje tėvo padėtis tampa dar labiau neaiški, ją iliustruoja paradoksas – kadangi vaikas užima vyro vaidmenį, jis nebėra vaikas, o nesant vaikui negali būti ir tėvo. Taip, vaikas pasmerkiamas nuolatos tenkinti motinos emocinius poreikius, o jo paties augimo, savarankiškumo, atskirumo poreikiai lieka niekuo nepastebėti. Ne tik tėvo, bet ko, kuris gali pamatyti, to, kuriam galima papasakoti kas vyksta, įsiterpimas į šį santykį būtų galimybė vaikui pamatyti, įsivardinti situaciją ir jos patologiškumą, ir atsispiriant nuo to, keistis.

- 3) *Ribų nebuvimas*. Santykiui prasidėjus nuo trečiojo išstūmimo iš dviejų santykio, ilgainiui pora pasidaro „vienu vienetu“ – santykiu, kuriame jausmai, nuostatos, norai susipina ir pasidaro neįmanoma atskirti, kuriam iš santykių dalyvių jie priklauso.
- 4) *Nepasitenkinimas*. Patologiškame santykiyje nėra laimėtojų – vaikas kenčia negalėdamas augti, tačiau kenčia ir motina, juk savo vaidmenį atliekantis vaikas – tik jos pačios projekcija, surogatas, malšinantis skausmą, tačiau nepatenkinantis realių poreikių, dėl to, visada nuviliantis.
- 5) *Nepamatymas ir neįvardinamas*, autorių žodžiais – „*akloji dėmė*“ – šis santykio aspektas vertas būti išskirtas. Santykiuje, kuriame neįvyko atsiskyrimas, vaikas, neišmokęs kurti ribų ir jomis naudotis, nesuvokia šio savo poreikio, tačiau aiškiai jį jaučia: jis pasireiškia fiziniais simptomais, kūno negale, neapibrėžtu nepasitenkinimu („kažkas negerai“). Tuo tarpu tikroji priežastis lieka nematoma – juk nėra paprasta atskleisti pasikėsinimą į tokį sunkiai suprantamą, sunkiai įvardinamą patyrimą, kaip buvimą savimi. Motinos pasikėsinimas į vaiko savastį, pasak autorių – akloji dėmė ne tik santykiuje tarp vaiko ir motinos, bet ir visuomenėje, idealizuojančioje motinos meilę ir vengiančioje žvelgti į tamsias motinystės puses.

Šios knygos autorės motinos polinkį būti daugiau motina nei moterimi sieja su skirtingais dalykais:

- užstrigimas *savirealizacijos per motinystę* etape. Nesugebanti realizuoti savęs kitur, arba bijanti eiti savu keliu moteris siekia realizuoti save per vaiką, tuomet vaikas tampa motinos savasties projekcija, vėliau priima narcistinio išnaudojimo formą,
- motinos kaip moters *seksualumo ir intymumo baime*. Autorių teigimų, savo seksualumo neatradusios arba jo atsisakiusios moterys jį pakeičia motinystės jausmingumu.

- gebėjimu gedėti. Autorės išskiria *gedėjimo procesą*, kaip tą, kuris leidžia motinai ir dukrai transformuoti santykį – dukrai augant, abi privalo atsisakyti tam tikram etapui būdingo jas siejančio santykio – kūdikystės, ar paauglystės. Motinai tai reiškia prarasti tokius santykio aspektus, kaip buvimą reikalinga, įtaką, dukros žavėjimąsi ja ir idealizaciją.

Apibendrinant, patologiniam santykiui būdinga nesibaigianti simbiozė, ribų poroje vaikas-motina nebuvimas ir šios poros izoliavimas nuo kitų. Ir vaikas, ir motina jaučiasi nerealizuojantys savęs ir nepatenkinti, tačiau tikroji to priežastis - motinos pasikėsinimas į vaiko savastį lieka neįvardintas ir nepastebėtas. Motinos, kurioms sunku atsiskirti, neranda kito savęs realizacijos kelio, bijo intymumo ir seksualumo, nemoka gedėti. Panašu, kad šios motinos stokoja atsiskyrimui reikalingų resursų, kuriuos turėjo įgyti ankstesnėse savo transformacijos stadijose. Šią prielaidą patvirtina Chang (2018), kuris negebėjimo atsiskirti šaknis išvelgia tėvų šeimos disfunkcijoje, dėl kurios tinkamai nesusiformuoja savęs diferenciacija ir atsiranda ko-priklausomai asmenybei būdingi bruožai – žemesnė savivertė, santykiuje patiriamas nerimas, santykių vengimas, prisitaikymo problemos. Kituose dviejuose skyriuose apžvelkime, dėl ko gali sutrikti atsiskyrimo procesas ir kokios nesėkmės transformacijos kelyje gali sutrukdyti motinos atsiskyrimui nuo vaiko.

1.2.2. Atsiskyrimo proceso nesėkmės

Šiame skyriuje apžvelkime psichodinaminės krypties atstovų – Klein, Steiner, Kinodo, Bion požiūrį į Mahler pasiūlyto atsiskyrimo proceso nesėkmes.

Išskirdama dvi gyvenimo pozicijas – paranoidinę ir šizoidinę, tarp kurių periodiškai gyvenimo eigoje juda individas, Klein (cit. pagal Кинодо, 2008) akcentuoja, kad objekto pastovumas pasiekiamas depresyvioje pozicijoje, o atsiskyrimo sunkumus sieja su užstrigimu paranoidinėje pozicijoje. *Paranoidinė* pozicija siejama su nepakankamu poreikių tenkinimu arba per didelė frustracija, tuomet gero objekto praradimas suprantamas, ne kaip trūkumas, o kaip puolimas, persekiojimas. Neišsivysčius objektų pastovumui, realių objektų praradimo baimė virsta baime, prarasti vidinį gerą objektą ir persekiojimo baime. (Кинодо, 2008). Siekiant išlaikyti gerą objekto paranoidinėje pozicijoje, pasitelkiama skelimo ir projekcijos mechanizmais – idealizuojamas objektas izoliuojamas nuo neapykantos, kuri projektuojama į išorę, frustracija priskiriama aplinkos intencijai. Projekcinė identifikacija sutrikdo ir simbolizacijos mechanizmą: ji sukelia sumaištį – kas yra savastis, o kas yra objektas, dėl to darosi neaišku kas yra simbolis o kur simbolizuojantis, procesas sutrinka. Paranoidinėje pozicijoje individas identifikuojasi su objektu, dėl to tiki, kad jei praras objektą – praras ir save (Кинодо, 2008). Steiner (Стайнер, 2010) mini, kad tam tikroje vystymosi stadijoje skelimas į gerą ir blogą yra adaptyvus ir vėliau įveikiamas. Patologiškas skelimas, atsirandantis dėl per didelio nerimo, dalina Ego į dar daugiau dalių, tuomet jau pasidaro neaišku kas yra gera, o kas bloga,

persekiojimo jausmas tampa nebeapakeliamas, Ego nebegali apsaugoti objekto. Tokiais atvejais yra pasitelkiama psichinėmis saugyklomis, t.y. susikurta vidinė realybė, kuri apsaugo individą nuo aplinkos iššūkių (Стайнер, 2010). Pereinant *depresyvią* poziciją, įvyksta gėrio ir blogio integracija, objektas suvokiamas visybiškai, pripažįstama galimybė prarasti objektą, dėl to jam suteikiama vertė ir stengiamasi objektą apsaugoti (Кинодо, 2008). Depresyvios pozicijos įveikimas siejamas su sielvarto darbu. Sielvarto darbas vyksta taip (Стайнер, 2010, pagal Freud, 1917): Ego suvokia, kad nesugeba apsaugoti objekto nuo savo destruktivių impulsų, o tai reiškia, kad objektas gali mirti. Susitaikydamas su galimybe prarasti objektą, tačiau pats norėdamas išlikti, Ego suvokia, kad privalo nutraukti ryšius su objektu. Kiekvienas reikšmingas prisiminimas, kiekvienas lūkestis vertinamas iš naujo, taip, lyg objekto nebėra, ir nuo objekto atskirtas Ego užmezga naujus ryšius su jį supančia aplinka. Šiam milžiniškam procesui svarbūs gebėjimas simbolizuoti bei gebėjimas išverti skausmą.

Psichodinaminės teorijos atstovai ne iki galo atsako į klausimą – kodėl atsiskyrimas gali neįvykti iš motinos pusės. Galime kelti prielaidą, kad motinai, sunkumas atsiskirti nuo vaiko gali būti dėl jos pačios užstrigimo paranoidinėje stadijoje, per didelio Ego skelimo, per didelės patiriamos frustracijos motinytės metu, negebėjimo integruoti gerą ir blogą vidinius objektus, negebėjimą gedėti. Matome, kad dalis šių priežasčių gali būti susijusios su situacija – frustracija gali išties būti per didelė, pavyzdžiui neseniai patirta trauminė patirtis. Kita dalis priežasčių yra susijusi su moters asmenybės branda, taigi gali būti susijusi su transformacijos proceso nesėkme. Toliau panagrinėkime, kokios gali būti moters transformacijos nesėkmės, lydinčios prie negebėjimo atsiskirti nuo vaiko.

1.2.3. Transformacijos nesėkmė

Žvelgiant į Gudaitės (2009) pasiūlytus moters transformacijos etapus, matome, kad motinystei moteris tampa pasiruošusi tik priešpaskutiniame savo transformacijos etape. Prieš tai ji būna atsisveikinusi su Rojaus harmonija, išmokusi pasiaukoti ir atsiduoti, patyrus simbiozę su vyru ir nuo jo atsiskyrusi, išmokusi mylėti brandžiai, kovoti, brėžti savo ribas, išmokusi atskirti savo projekcijas nuo realybės, valdyti impulsus, numatyti ir laikytis krypties, suteikti gyvybę ir leisti jai tekėti. Natūralu, kad dauguma moterų susilaukia vaikų daug anksčiau, nei būna įveikusios 5 transformacijos etapus, o dalies jų transformacija patirs nesėkmę ir sustos viename iš ankstesnių etapų. Būtent šios moterys gali susidurti su įvairiais motinystės sunkumais, vienas iš kurių – nesugebėjimas paleisti atsiskirti nuo savo vaiko.

Lyginant Eljačiof ir Einiš (Эльяхефф, К., Эйниш, Н, 2006) pastebėtus per stipraus motinos-vaiko santykio kriterijus, galim pastebėti, kad tokios motinos a) patyrė nesėkmę dar pirmame – vaikystės – raidos etape, į kurį bando sugrįžti kartu su savo vaiku, apie tai rodo negebėjimas atsisakyti simbiotinio santykio b) patyrė nesėkmę antroje – atsidavimo – stadijoje, juk taip iki galo neatsidavė

savo vyrui, ir atmetė jį tik gimus vaikui, dėl to iki šiol turėtų bijoti atsiduoti, pasiaukoti, patirti skausmą, nežinią. Šios baimės gali trukdyti atsiskirti ir nuo vaiko, c) natūralu, kad neperėjus 2 etapo, nėra išgyvenusi simbiozės su vyru ir nesijaučia saugi ir globojama, todėl saugumo ir globos ieško santykiyje su vaiku, d) nebandė nuo vyro atsiskirti ir neišmoko kurti savo ribų, nesiryžo surizikuoti prarasti kitą vardan to, kad pažintų jį kitokį, skirtingą nuo savęs – tai pasireiškia ir ribų santykiyje su vaiku nebuvimu, nenoru prarasti vaiko, siekiu išlaikyti jį tik sau, e) neišmoko atskirti projekcijas nuo realybės, atsitraukti ir žvelgti iš aukštai, todėl nesugeba pamatyti vaikui daromos žalos ir d) suteikus gyvybę, neišmoko būti jos indu ir leisti jai tekėti, tekėti per ją ir nuo jos, vietoj to saugo ją aklinau uždarytame santykiyje. Panašu, kad patologiškas vaiko santykis nėra apspręstas moters noru realizuoti save per motinystę, nes savęs realizavimas per motinystę pasižymi gyvybės paleidimu, o ne konservavimu. Veikiau tai yra moters savirealizacijos proceso užstrigimo požymis.

Klausimas, kuris kyla kalbant apie individuacijos proceso nesėkmę – dėl ko nepasiseka? Apibendrintame įvairių terapijų kryptių transformacijos proceso aprašymuose (Gudaitė, 2001), būtų galima išskirti šiuos, transformacijai įvykti, svarbius elementus:

- 1) transformacijos pasirinkimą, kuris priklauso nuo paties asmens, o analitinės teorijos atstovų manymu – ir nuo archetipinės realybės,
- 2) asmens aplinkos, kaip siaurąją prasme – asmenį supančių asmenų, palaikančių (pvz. terapeutas) arba nepalaikančių, transformacijos procesą, taip ir plačiąją – visuomenės, kultūrinės aplinkos, istorijos.
- 3) Asmens savybių ir gebėjimų, padedančių arba trukdančių procesui. Analitinėje psichologijoje laikoma, kad tam tikras savybių ir gebėjimų rinkinys pageidautinas jau transformacijos pradžioje – tai geras dabarties situacijos įsisąmoninimas, emocinis aiškumas, gebėjimas kontaktuoti tiek su vidiniu, tiek su išoriniu pasauliu, - savybės, reikalingos transformacijai vykti. Didžioji dalis kitų savybių ir gebėjimų įgyjama pačios transformacijos metu.

Taigi matome, kad atsiskyrimo procesas įvyksta įvairių procesų ir aplinkų kontekste – moters savybių ir gebėjimų kontekste, moters transformacijos kontekste, moters supančios aplinkos kontekste. Bendri atsiskyrimo nesėkmę lydintys aspektai – tai motinos vidinių resursų trūkumas, vidinis motinos Ego skelimas, motinos ir vaiko santykiyje pastebimi projekciniai mechanizmai, pasireiškiantys ribų sumaištimi, užsitęsusia simbioze. Tačiau mūsų nuomone svarbiausia nepavykusiame atsiskyrimo yra tai, kad jo įkaitu tampa savastis – ir motinos, ir vaiko, kuri praranda galimybę skleisti ir realizuoti save.

1.3. Atsiskyrimo ir traumos sąlyčio taškai

Šiame darbe bandomė suprasti motinos atsiskyrimą nuo vaiko trauminių patirčių kontekste. Nors darbo pradžioje turėjome tik nuojautą, kad motinos patirtos traumos gali atsispindėti jos atsiskyrimo procese, vis labiau tyrinėjant su atsiskyrimu susijusią literatūrą, randame nemažai atsiskyrimo proceso ir traumos sąlyčio taškų. Trauminė patirtis gali paliesti daugelį atsiskyrimo procesui reikalingų aspektų: Ego struktūras, gebėjimą simbolizuoti, paranoidinės ir depresyvos pozicijos įveiką, gali turėti netiesioginę įtaką atsiskyrimo procesui kaip situacija, kurioje frustracijos lygis ir nerimas yra sunkiai pakeliami. Traumą patyrusių motinų, pasaulis nebėra nei saugus nei patikimas, tikėjimas tarpasmeniniais santykiais, gebėjimas juose gauti paramą ir palaikymą sutrikęs, ateities perspektyva miglota (Кристал, 2006). Tokia būseną gali sukelti polinkį į per didelę vaiko kontrolę. Potrauminio streso simptomų sunkumas išties turi sąsają su motinų kontrole (Schechter ir kolegos, 2015). Teisybės dėlei, reikia pažymėti, kad dauguma tėvų pasirenka nesiskirti su vaiku situacijoje, kurioje mano, kad vaikas patirs nesaugumą (Abushal, M., Adenubi, J.O., 2009). Manome, kad atsiskyrimo situacijoje labiausiai išryškėja dilema – saugumas arba augimas, todėl trauminė patirtis gali vaidinti svarbų vaidmenį šiame procese. Panašios ir traumos bei neįvykusio atsiskyrimo pasekmės – savasties įkalinimas ir negebėjimas skleisti ir realizuoti. Tam, kad geriau suprastume traumos mechanizmus, apžvelkime juos sekančiame skyriuje.

1.4. Traumos procesas ir jo pasekmės

Skirtingi autoriai skirtingai konceptualizuoja psichinę traumą.

Pagal Freud (1999) , trauminis įvykis – tai toks įvykis, kurio įtaka viršija individo stimulinio barjero galimybę jį sulaikyti, dėl to išorinė stimuliacija būna per didelė. Psichika, siekdama susitvarkyti su per dideliu susijaudinimu, atsisako malonumo principo ir pradeda veikti primityvesniu – pasikartojimo principo režimu. Traumuotų individų motyvai nėra susiję su poreikiais, ir iš jų kylančių noru patenkinimu, jie susiję su pakartojimu. Frewen, Dean ir Lanius (2012) taip pat atrado trauminių patirčių sąsajas su anhedonija, arba sumažėjusiu gebėjimu patirti teigiamas emocijas. Autoriai pastebėjo, kad traumą patyrę asmenys į malonius stimulus reaguoja ne tik teigiamų emocijų nebuvimu, bet kartais ir neigiamų emocijų, tokių kaip nerimas, gėda, pasireiškimu.

Kristall (Кристал, 2006) skiria du traumos tipus: infantilią traumą, kuri yra susijusi su kūdikio nepakeliamu, nediferencijuojamu afektu, bei kūdikio gynybų neišsivystymu; bei suaugusiojo traumą, kuri yra susijusi su įvykiu, kuriam yra suteikiama subjektyvi nesuvokiamos katastrofos, neišvengiamos grėsmės prasmė. Suaugusio traumas atveju individas jau geba naudoti tokias gynybas, kaip neigimas, depersonalizacija, derealizacija. Pagal Kristall (2006), trauma – tai yra procesas, kuris

prasideda individui kapituliuojant prieš neišvengiamą grėsmę ir, jei nepertrauktas, veda prie psichogeninės mirties. Vidinė kapituliacija prieš grėsmės neišvengiamumą, pasireiškia tokių charakterio savybių atsiradimu, kaip netikėjimas savo jėgomis, netikėjimas išorinių pagalbos būdų prieinamumu, netikėjimas savo verte gauti pagalbą, negebėjimu naudotis kitų žmonių palaikymu. Sar ir Ozturk (2006) taip pat mini, kad traumą patyręs žmogus suvokia save kaip savo silpnybių kontroliuojamą, jaučiasi bejėgis, nekontroliuojantis situacijos, praradęs pasitikėjimą savimi ir aplinka. Traumą patyręs asmuo, save suvokia, kaip nevertą turėti savo poreikius ir norus bei tikėtis, kad jie gali būti patenkinti. Šis vidinis draudimas norėti, taip pat apima ir fantazavimą apie savo norus, ko pasėkoje sutrinka ir simbolizacijos funkcija. Asmuo jaučiasi „miręs pasauliui“, nesugeba matyti savęs platesniame – laiko, gyvenimo kontekste. Tai veikia planavimo, krypties išlaikymo gebėjimą. Tai, kad traumą patyrę asmenys turi pašąmoningą fantaziją, kad gyvena pasaulyje, kuriame nėra laiko, ir kuriame nereikia prisitaikyti prie kitų žmonių lūkesčių ir poreikių, patvirtina ir Slobodin (2016). Pasak Kristall (2006), dėl sutrikusio gebėjimo simbolizuoti, numatyti, sutrinka žmonių gebėjimai siekti karjeros bei būti tėvais. Šalia to, vystosi negebėjimas priešintis autoritetams, įsitvirtinti, paklusnumas kitiems. Traumą patyręs asmuo tiki, kad jo išgyvenimas priklauso nuo kitų malonės, visas jo dėmesys atsigręžia nuo savęs, savo poreikių pastebėjimo ir jų tenkinimo, ir kreipiamas į kitą – jo būsenų stebėjimą, reagavimą į jas, kontrolę.

Plačiau apie simbolizacijos funkcijos sutrikdymą dėl traumos rašo Agarkov (Агарков, 2013). Autorius pateikia kelių autorių paaiškinimą, dėl ko gali sutrikti simbolizacijos funkcija: pasak Kardiner (1941), trauminis įvykis savaime yra nesuintegruotas, nesimbolizuotas, tas sutrikdo vientisą savojo Aš suvokimą. Dėl to, savo ruožtu, sutrinka galimybė asimiliuoti bet kokią vėlesnę patyrimą. Pasak Cohen (1980), simbolizavimas – tai bandymas išreikšti savo norą per išorinio pasaulio panašius objektus (simbolius). Traumi sutrikdžius gebėjimą kurti norus, sutrinka ir gebėjimas kurti simbolius. Simbolizacijos griūtis veda prie pasitelkimo operaciniu mąstymu, kuriam būdingi:

- Negebėjimas fantazuoti, suteikti prasmes, planuoti plačiame kontekste,
- Vidinio objekto nebuvimas. Žmonėms su operaciniu mąstymu būdingas glaudus santykis su realiais objektais, kartu neprisirišant prie realaus žmogaus - objektai gali būti lengvai pakeičiami vienas kitu.
- stiprus ryšys su realybe, kontrastuojantis su santykio su vidiniu pasauliu nebuvimu, didelis adaptyvumas, akcentas į veiksmą, elgesį. Pasak autoriaus, asmuo atlaiko realybės iššūkius, tačiau jų neišgyvena.

Pagal Stolorov (2007), trauma – tai santykio procesas, kuriame į asmens patirtą skausmingą afektą nebuvo deramai sureaguota, nebuvo suteikti „namai“ skausmui apsigyventi ir išsigyventi. Traumuoti individai jaučiasi beviltiškai atskirti nuo netraumuotų. Šią atskirtį, autorius

paiškina tuo, kad traumuoto individo pasaulis iš esmės skiriasi ir nėra suderinamas su traumos nepatyrusių asmenų pasauliu – jis nebėra stabilus, numatomas ir saugus, jis pavaldus vieninteliam dėsniui – atsitiktinumui.

Pagal Levine (1997), trauma – tai žmogaus barjerų, saugančių jį nuo išorinio poveikio, griūtis, lydima stipraus bejėgiškumo jausmo. Trauma atsiranda žmogaus psichinių resursų, reikalingų psichotraumuojančios situacijos įveikai, trūkumo pasėkoje. Levine mato traumą kaip nepabaigtą veiksmą – nepabaigtą kūno reakciją į traumuojantį įvykį.

Kalshed (2016) mano, kad psichopatologijos šaltinis yra ne pati psichotraumuojanti situacija, o grėsminga prasmė, kuriai žmogus suteikia su trauma susijusiam afektui. Sar ir Ozturk (2016) prasmės praradimą, patyrus traumą, aiškina dvigubos žinutės modeliu. Dviguba žinutė – tai žinutė, nešanti dvi prieštaringas prasmes. Trauminė situacija, visada savyje turinti dvigubos žinutės komponentę, sukelia dvigubą realybės suvokimą, dvi skirtingos realybės versijos atsiranda vidiniame traumą patyrusio žmogaus pasaulyje. Kol dviguba žinutė nėra integruota, žmogus atsitraukia nuo patirties ir lieka ambivalentiškame santykiyje su ja. Prasmės praradimą ir atradimo svarbą, patyrus traumą, mini ir žymus egzistencinis terapeutas V. Frankl (2008). Trauma yra netikėta, beprasmė, ir dėl to yra sunkiai pakeliama. Traumos keliami kančia tampa pakeliama tuomet, kai jai suteikiama subjektyvi prasmė.

Apibendrinant, trauma – tai patirtis, kurios sunkiai suvokiama objektyvi arba subjektyvi prasmė sukelia labai stiprius jausmus, kuriems išgyventi pritrūksta žmogaus vidinių ir išorinių resursų. Patirta ir neintegruota trauma sutrikdo asmens gebėjimą norėti, patirti malonumą (vadovaujantis malonumo principu), sugriauna bazinį pasitikėjimą, kuris negali būti pilnai atstatytas, kelia bejėgiškumo jausmą, sutrikdo tarpasmeninius santykius – sukelia atskirtį nuo žmonių, sutrikdo gebėjimą prašyti bei naudotis pagalba, yra neužbaigtas veiksmas, sutrikdo simbolizacijos funkciją, o kartu ir gebėjimą apmastyti patirtį, priskirti prasmes, numatyti, planuoti plačiame kontekste, kartu gali didinti asmens adaptyvumą, gebėjimą atlaikyti gyvenimo iššūkius.

1.5. Apibendrinimas, tyrimo tikslai ir uždaviniai

Apibendrinant apžvelgtą medžiagą, motinystė, bei motinos atsiskyrimas nuo vaiko – tai vienas iš motinos transformacijos/individuacijos etapų, kurio modelis gimsta jos pačios santykiyje su savo motina, ir būna praturtinamas visuose vėlesniuose reikšminguose santykiuose. Motinos-vaiko atsiskyrimo proceso metu, motina palaiko du lygiagrečius procesus – savo atsiskyrimą nuo vaiko ir vaiko atsiskyrimą nuo savęs. Sėkmingas atsiskyrimas praturtina motinos ir vaiko asmenybę, leidžia motinai ir vaikui toliau vystytis kaip atskiriems individams, kartu išlaikant vidinį vienas kito vaizdą. Motinos pagalbos vaikui pagrindiniai uždaviniai atsiskyrimo procese – užtikrinti jo poreikių

patenkinimą, ir vėliau – skatinti pasaulio tyrinėjimą, vis didėjančio atstumo nuo motinos toleranciją. Pagrindiniai motinos uždaviniai sau – pasirūpinti savo pačios poreikiais, susidoroti su viduje kylančiu nerimu, paleisti vaiką, įprasminti atsiskyrimą ir surasti naują savęs realizacijos būdą. Atsiskyrimo proceso sėkmė priklauso nuo daugelio faktorių, tokių kaip motinos ir vaiko įgimti gebėjimai – tolerancija frustracijai, mąstymo funkcijos, motinos vidiniai resursai, sukaupę jos pačios transformacijos metu, aplinkos ir situacijos. Visgi, apžvelgus mokslinę literatūrą motinos atsiskyrimo nuo vaiko tema, matome, kad mūsų apibendrinimai remiasi daugeliu netiesioginių literatūros šaltinių, ir kiekvienas iš jų pateikia tik dalį šio proceso vaizdo. Manome, kad yra svarbu nuosekliai atskleisti šio proceso patyrimą ir įveiką.

Apibendrinant atsiskyrimo proceso ir trauminės patirties sąlyčio taškus, matome, kad trauminę patirtį patyrusios motinos turėtų prarasti nemažai vidinių resursų, reikalingų šiam procesui palaikyti – jų patiriama frustracija gali lemti užstrigimą paranoidinėje pozicijoje, nesugebėjimą susitvarkyti su kylančiu nerimu, projekcinių mechanizmų santykyje su vaiku gausą. Traumos paveiktas gebėjimas patirti malonumą gali iš esmės sutrikdyti motinos ir vaiko santykį, trukdyti motinai fantazuoti ir svajoti apie vaiko ateitį. Traumos paveiktas gebėjimas simbolizuoti gali sutrukdyti motinai pasiūlyti vaikui pereinamą erdvę ir naudoti ją atsiskyrimo procesui palengvinti. Negebėjimas įveikti paranoidinės ir depresyvios pozicijų, gali neleisti išgedėti ir įprasminti prarasto santykio su kūdikiu, ir siekti kurti naują santykį su vaiku. Panašiai, kaip trauma neleidžia vystytis motinos savasčiai, traumą patyrusi motina nesirūpina vaiko savastimi. Šios mūsų prielaidos apie atsiskyrimo procesą ir traumos sąlyčio taškus, remiasi daugelio literatūros šaltinių analize, tačiau yra įdomu suprasti – o kaip yra iš tikrųjų? Stebina tai, kad nepaisant mūsų atskleistų sunkumų, visgi daugelis mamų, vienaip ar kitaip susitvarko su šia užduotimi. Kaip jos tai padaro? Ieškodami atsakymo į šį klausimą, iškėlėme tyrimo tikslą:

1. Tirti motinų subjektyvią atsiskyrimo patirtį trauminių patirčių kontekste.

Tyrimo tikslui pasiekti apibrėžėme šiuos uždavinius:

1. Tyrinėti motinystės patyrimą ir atsiskyrimo procesą
2. Tyrinėti motinų trauminę patirtį.
3. Atskleisti, traumą patyrusių motinų, atsiskyrimo proceso metu patiriamus sunkumus ir įveikos būdus.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Teorinis tyrimo pagrindimas ir tyrimo strategija

Šiame darbe pasirinkome kokybinę duomenų rinkimo ir analizės strategiją. Nagrinėjant atsiskyrimo objektą – motinos patiriamą atsiskyrimo procesą trauminių patirčių kontekste – rėmėmės psichodinamine paradigma. Mokslinėje literatūroje mūsų darbo objektas yra tyrinėtas tik iš dalies, ir nėra nuosekliai ir visapusiškai atskleistas fenomenas. Pasirinkome kokybinę duomenų rinkimo ir analizės strategiją, nes ji leis mums atskleisti subjektyvų šio proceso patyrimą, atrasti mokslinėje literatūroje nepaminėtus jo aspektus, pamatyti jį nuosekliai. Kadangi motinystė ir trauminės patirtys – retai kartu nagrinėjama tema, kokybinė analizė taip pat padės atskleisti šių temų sąlyčio taškus.

2.2. Tyrimo dalyviai

2.2.1. Dalyvių paieška ir atranka

Tyrimo dalyvių paieškai buvo pasitelkta socialiniai tinklai. Kvietimas dalyvauti tyrime buvo paskelbtas dviejose grupėse - prieraišios tėvystės elektroninėje grupėje, kuri jungia mamas, besidominančias prieraišiosios tėvystės principais, ir facebook Vilniaus mamų grupėje, kuri jungia Vilniaus mamas nepriklausomai nuo tėvystės principo ar kito požymio, išskyrus teritorinį. Dalyvauti tyrime buvo kviečiamos 2-7 metų vaikų mamos. Toks vaikų amžiaus tarpsnis buvo pasirinktas dėl to, kad norėta patyrinėti pačią atsiskyrimo pradžią, kuomet atsiskyrimo klausimai iškyla ryškiausiai. Šio amžiaus vaikų mamoms pirmos atsiskyrimo patirtys – vaiko palikimas suaugusiam, išleidimas į darželį, į mokyklą, dar yra šviežios ir nepamirštos. Kvietimo pavyzdys pateiktas 1 priede. Į kvietimą atsiliepė 4 mamos iš prieraišios tėvystės grupės, ir nė viena iš Vilniaus mamų grupės. Todėl skelbimas pakartotinai buvo paskelbtas tyrėjos asmeninėje facebook paskyroje, prašant draugų juo pasidalinti. Į kvietimą atsiliepė dar 7 dalyvės, iš kurių, 4 buvo atrinktos dalyvauti tyrime. Dalyvės buvo atrinktos taip, kad turėtų kuo mažiau sąlyčio taškų su tyrėja. Visų tyrimo dalyvių vaikai yra biologiniai, juos augina kartu su vaiko tėvu – savo vyru arba partneriu.

2.2.2. Tyrimo dalyvės

8 tyrimo dalyvės ir svarbiausia informacija apie jas pateikti 1 lentelėje. Detalus tyrimo dalyvių aprašymas pateikiamas 5 priede.

1 lentelė. Tyrimo dalyvės.

Nr.	Vardas (pakeistas)	Amžius, (metais)	Profesija, veikla	Vaikų amžius (metais)	Trauminės patirties pobūdis	Amžiaus tarpsnis, kai buvo patirta trauma
1	Saulė	37	Personalo vadovė	7, 5, 3	Konfliktai ir smurtas šeimoje	Paauglystė
2	Daiva	30	Inžinerė, motinystės atostogose	3, laukiasi	Tėvo smurtas prieš mama	Vaikystė, paauglystė
3	Rūta	29	Studijuoja tarptautinius santykius	2	Staigi netikėta tėvo mirtis	11 metų
4	Inga	46	Koučingo specialistė	18, 13, 11, 3	Brolio savižudybė	Motinystės metu
5	Ugnė	35	Mokslininkė	2	Persileidimas	30 metų
6	Žana	39	Programuotoja	7	Psichozės epizodas	Motinystės metu
7	Justė	38	Namų šeimininkė	8, 3	Buvimas liudininke staigios uošvio mirties	Motinystės metu
8	Laura	36	Socialinė darbuotoja	12, 6	Netikėta mamos mirtis,	20 metų

2.3. Tyrimo eiga

2.3.1. Tyrimo procedūra

Kviečiant dalyvius į pokalbį, buvo prašoma skirti pokalbiui iki 2 valandų laiko. Dauguma interviu ir truko apie dvi valandas. Pokalbio pradžioje dalyvėms buvo pristatomas pats tyrimas, jo tikslai, temos pasirinkimo motyvai, buvo paprašomos pasirašyti informuoto sutikimo formą. Informuoto sutikimo formos pavyzdys pateikiamas 4 priede. Dalyvių buvo prašoma prisistatyti, po to joms buvo pateikiamos tokios instrukcijos:

„Šį tyrimą sudaro trys dalys – dalis apie motinystę, dalis apie atsiskyrimą ir dalis apie traumines patirtis. Kiekvienoje dalyje aš užduosiu po keletą klausimų. Atsakykite prašau taip, kaip Jums išeina ir norisi atsakyti. Į kai kuriuos klausimus neturėsite gatavų atsakymų, todėl leiskite sau garsiai pasvarstyti – svarbios bet kokios Jūsų mintys ir pamąstymai. Bet kuriuo metu galite pasirinkti neatsakyti į užduotą klausimą arba sustoti ir nebetęsti interviu.“

Pirmos ir antros interviu dalies klausimai pateikti žemiau. Kadangi tyrimo dalyviai skyrėsi savo susidomėjimu viena ar kita tema, pasakojimo stiliumi – vienos labiau kalbėjo abstrakčiomis kategorijomis, kitos labiau gilinosi į asmeninę patirtį, prisiminimus, interviu galėjo būti panaudoti ne visi klausimyno klausimai. Norint praplėsti arba patikslinti dalyvės pasakojimą, buvo užduodami ir klausimyne nepažymėti klausimai, pavyzdžiui „papasakokite apie tai daugiau“ ir pan.

2.3.2. Tyrimo instrumentai

Interviu pirmos ir antros dalies klausimai (Klausimai, kurie buvo užduoti visoms dalyvėms, paryškinti.):

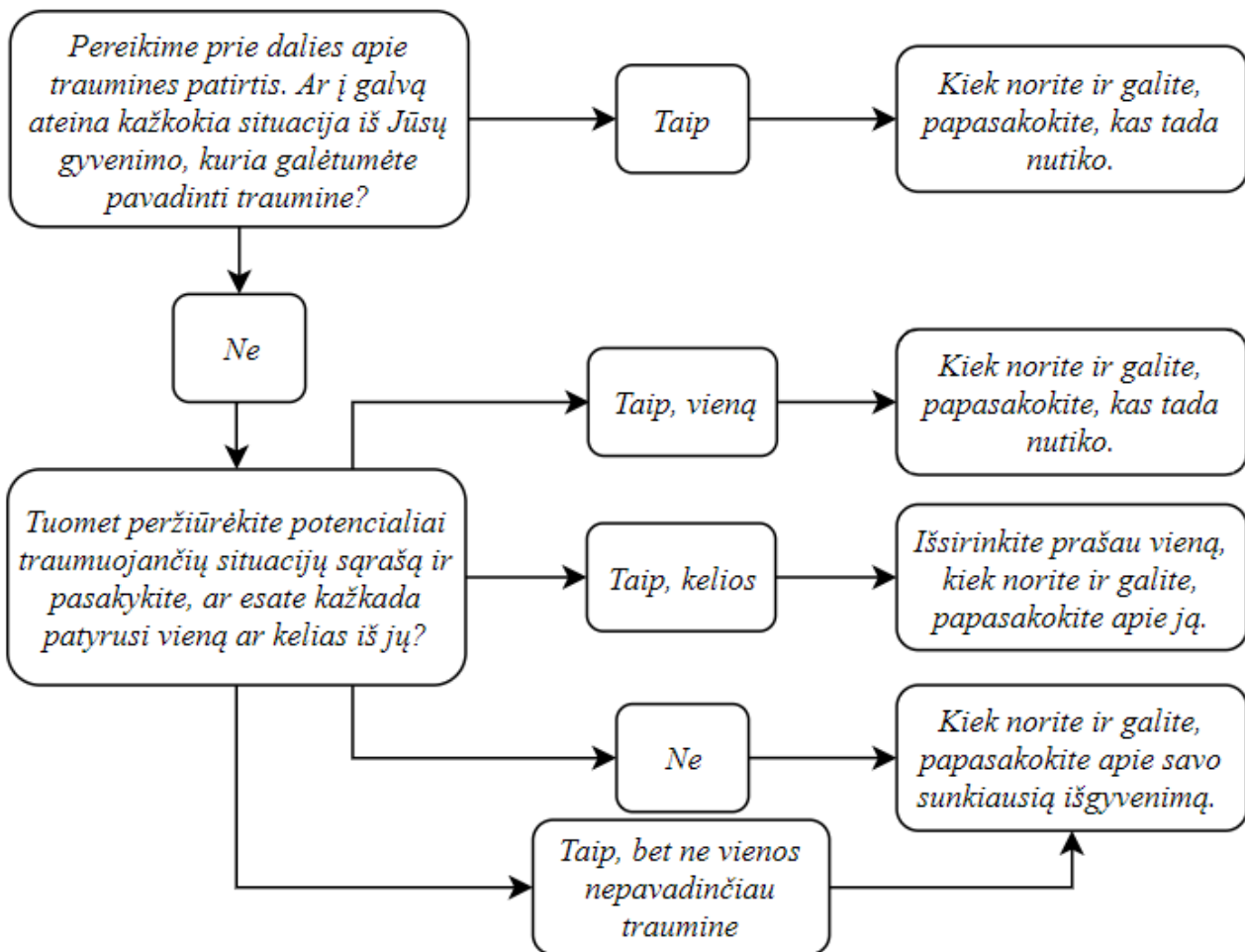
I. Pirma klausimų dalis yra apie motinystę.

- 1. Ką reiškia būti mama?**
- 2. Kas yra gera mama?**
- 3. Kokia mama yra bloga?**
- 4. Nurodykite bent 3 dalykus, kurie yra geros motinystės pagrindas.*
- 5. Papasakokite kokią nors istoriją, kuri iliustruoja geros motinystės pavyzdį.**
- 6. Papasakokite istoriją, kuri iliustruoja blogos motinystės pavyzdį.**

II. Antra klausimų dalis yra apie atsiskyrimą.

- 7. Kaip manote, kas yra atsiskyrimas mamos ir vaiko santykiuose?**
- 8. Kaip Jus, kaip mama, patiriate vaiko atsiskyrimą?*
- 9. Papasakokite kokią nors istoriją apie sėkmingą vaiko atsiskyrimą nuo Jūsų.**
- 10. Papasakokite istoriją apie Jūsų vaiko nesėkmingą bandymą atsiskirti.**
- 11. Kokius išgyvenimus Jums sukėlė kiekviena iš šių istorijų?*
- 12. Kokia Jūsų atsiskyrimo nuo mamos patirtis?*
- 13. Papasakokite prisiminimą arba istoriją apie Jūsų atsiskyrimą nuo mamos.*

III. Pereinant prie trečios interviu dalies, apie traumines patirtis, buvo laikomasi tokio klausimų algoritmo:



1 pav. Trauminės patirties pasirinkimo klausimų algoritmas.

Jei tiriamoji nesugalvodavo situacijos, kurią subjektyviai suvoktų kaip trauminę, jai buvo pateikiamas gyvenimo įvykių sąrašas DSM-5 (LEC-5) (Weathers, F. W., Blake, D. D., Schnurr, P. P., Kaloupek, D. G., Marx, B. P., & Keane, T. M., 2013), tyrėjos išverstas iš anglų kalbos, kuriame ji galėjo peržvelgti potencialiai traumuojančias situacijas ir prisiminti, ar nebuvo su jomis susidūrusi. Gyvenimo įvykių sąrašas pateikiamas 2 priede.

Dalyvei papasakojus apie savo trauminę patirtį, buvo užduodami papildomi klausimai:

14. Ką ši patirtis Jums reiškia?

15. Kaip ši patirtis Jus pakeitė

16. Kokią įtaką ši patirtis turėjo ir turi Jūsų motinystei?

17. Kokią įtaką ši patirtis turėjo ir turi Jūsų atsiskyrimui nuo vaiko?

2.3.3. Tyrimo pabaiga

Pasibaigus interviu ir išjungus diktofoną, kelios minutės buvo skiriamos ramiam pokalbiui, prireikus – refleksijai apie pokalbį, kad dalyvė galėtų ramiai ir saugiai sugrįžti iš savo prisiminimų į gyvenimą.

2.3.4. Duomenų paruošimas analizei

Visi tyrimų pokalbiai buvo transkribuojami pačios tyrėjos. Transkribuojant, tyrėjos klausimas buvo užrašomas paryškintu šriftu, tiriamosios – normaliu. Interviu dalies transkripcijos pavyzdys pateikiamas 3 priede.

2.3.5. Tyrėjos santykio su tema pokyčio refleksija

Kiekvienas pokalbis su nauja tyrimo dalyve įnešdavo naują spalvą į mano, kaip tyrėjos, santykį su pasirinkta tema. Tyrimo pradžioje atrodė, kad trauma palieka kažkokį defektą žmoguje, dėl kurio, jam sunkiau seksis su trauma sietinose gyvenimo srityse. Jau pirmųjų pokalbių metu pastebėjau tiriamųjų gebėjimą net ir iš sunkiausių patirčių išnešti daugiau atradimų, nei praradimų. Vėlesni interviu tik pastiprino šį mano įspūdį.

Nors anketos klausimai buvo paruošti iš anksto, tyrimo pradžioje nebuvo aišku, kurioje temoje ieškoti atsakymų, kokią pokalbio vietą gilinti. Vėliau pamačiau, kad kiekviena tiriamoji turi savo intereso lauką, apie kurį kalba daugiau – vienai svarbesnė savo trauminės patirties refleksija, kitai – atsiskyrimo sunkumai. Supratau, kad tyrimą praturtinsiu, leisdama ir padedama tiriamosioms daugiau kalbėti apie tai, kas joms yra svarbu, todėl kai kurie klausimyno klausimai nebuvo paliečiami su visomis tiriamosiomis.

Santykiyje su tema visada buvo du ryškūs poliai – trauminė patirtis ir motinystė - reiškiniai, kurie abudu savyje turi daug jėgos, abudu atrodo esą didesni už žmogų, ir atrodo, „neša“ žmogų skirtingomis kryptimis, viena – mirties, kita – gyvenimo keliu. Klausimas – kaip moteriai pavyksta juos apjungti, neleisti būti jų valdomai ar „perplėštai perpus“, buvo atviras viso tyrimo metu ir nėra iki galo atsakytas iki dabar.

2.4. Duomenų analizė

Šio darbo problemai tirti pasirinkta teminė duomenų analizė. Teminė duomenų analizė leidžia surasti medžiagoje pasikartojančias arba reikšmingas temas, kurios atsiskleidžia dalyvių

pasakojimuose, ir nustatyti ryšius tarp šių temų (Braun, V., Clarke, V., 2006). Šio darbo intereso sritys - atsiskyrimo procesas iš motinos perspektyvos, motinystė trauminių patirčių kontekste – nėra daug tyrinėtos ir mokslinėje literatūroje atskleistos temos. Teminė duomenų analizė padėtų papildyti literatūros šaltiniuose rastą informaciją, atskleisti ir geriau suprasti domimas temas. Kadangi motinystė ir trauminės patirtis – retai kartu nagrinėjama tema, teminė duomenų analizė taip pat padės atskleisti šių temų sąlyčio taškus – pamatyti bendras arba jas jungiančias temas.

Duomenų analizė – kodavimas, temų nustatymas, buvo atliekamas, remiantis Braun ir Clarke pasiūlytais analizės žingsniais. (Braun, V., Clarke, V., 2006).

1. Interviu transkripcijos buvo perskaitytos po kelis kartus, atsižvelgiant į transkribavimo komentarus. Tekste buvo pažymėtos emociškai svarbios, pasikartojančios mintys, taip pat mintys, atitinkančios tyrėjos turimas žinias apie temas.
2. Šios mintys buvo koduojamos taip, kad išsaugoti jų nešamą prasmę ir autentiškumą. Trijų interviu kodai buvo peržiūrėti su darbo vadove, papildyti darbo vadovės pastebėjimais, vieno interviu kodai buvo peržiūrėti su nepriklausoma eksperte, vėliau papildyti ekspertės pastebėjimais. Sukodavus du interviu, buvo identifikuotos preliminarios temos, sudarytas temų žemėlapis, užrašyta vienos tiriamosios istorija. Šis darbas leido peržvelgti tolimesnių interviu kodavimo principus.
3. Sukodavus visus interviu, buvo identifikuojamos potemės ir temos. Vienas kodas galėjo būti priskirtas kelioms potemėms. Iš anksto buvo numatytos trys pagrindinės temos – „Motinystė“, „Atsiskyrimas“ ir „Trauminės patirtys“, vėliau kodų pagrindu buvo sudarytos potemės, kurios buvo apjungtos į temas. Taigi galutinė duomenų schema yra keturių lygių: pagrindinė tema – tema – potemė – kodas. Į potemes buvo jungiami kodai, kuriose pasikartoja kažkoks aspektas,
4. Visų potemių ir temų pavadinimai buvo apgalvoti taip, kad atspindėtų visų po ja esančių elementų jungtinę prasmę.
5. Buvo parengta duomenų rezultatų ataskaita – rezultatų dalyje pristatytos ir aprašytos temos, potemės, kodai, pateikti kodų pavyzdžiai, iliustruojama citatomis.
6. Buvo atlikta ir rezultatų aptarimo srityje pristatyta integracinė pagrindinių temų analizė.

2.5. Tyrimo validumo užtikrinimas

Tyrimo validumui užtikrinti buvo remiamasi McLeod (2001).

Ekspertų dalyvavimas. Analizuojant duomenis, buvo pasitelkta ekspertų pagalba. Pirminį duomenų kodavimą ir temų identifikavimą atliko pati tyrėja, vėliau, kodai ir temos buvo peržiūrėti kartu su darbo vadove ir pakoreguoti atsižvelgiant į darbo vadovės pastabas. Vėliau vieno interviu kodus ir temas peržiūrėjo ir pateikė savo pastabas nepriklausoma ekspertė dr. Dovile

Petronytė-Kvedarauskienė. Kodai ir temai buvo pakoreguoti atsižvelgiant į ekspertės pastabas. Temų ir potemių struktūra buvo derinama su darbo vadove.

Pagrindimas pavyzdžiais. Rezultatų pristatymas yra grindžiamas citatomis iš pokalbių, svarbiausių temų kategorijos iliustruojamos kodų pavyzdžiais.

Temų patikimumo užtikrinimas. Temų patikimumą iš dalies užtikrina teorinė duomenų analizė, kuomet kategorijos buvo sudaromos remiantis teoriniu pagrindu (pvz. „pereinamoji erdvė“). Indukciniu būdu išskirtų temų patikimumas, grindžiamas atitikimu literatūros šaltiniams.

2.6. Etikos reikalavimų užtikrinimas.

Planuojant tyrimą, iš anksto buvo apgalvoti kai kurie etiniai tyrimo aspektai:

Saugi aplinka tyrimui. Tyrimo dalyvės į pokalbį buvo kviečiamos į specialiai šiam pokalbiui išnuomotą psichologo kabinetą. Nei prieš pokalbį, nei po jo nebuvo suplanuoti jokie kitų psichologų ar klientų vizitai, todėl tiriamosios galėjo ateiti į pokalbį nebijant, kad bus atpažintos. Be to, saugi uždara erdvė leido saugiai dalintis informacija, jaustis saugiai išgyvenant sunkius jausmus, prašyti pertraukėlės prireikus.

Supažindinimas su informacija. Informacija apie tyrimą, dalyvavimo jame sąlygas buvo pristatyta kvietime, todėl dalis informacijos, dalyvėms buvo žinoma prieš sutinkant dalyvauti tyrime. Prieš pradėdant pokalbį, buvo pristatyta informacija apie tyrimą – jo tikslai, uždaviniai, dalyvės konfidencialumas ir anonimiškumas, dalyvės galimybė neatsakyti į klausimą, arba nutraukti pokalbį. Informacija buvo pristatyta žodžiu, kviečiant užduoti papildomus klausimus, taip pat buvo dar kartą pateiktas atspausdintas kvietimas dalyvauti tyrime (1 priedas).

Konfidencialumas ir anonimiškumo užtikrinimas. Visos dalyvės buvo supažindintos su savo dalyvavimo tyrime anonimiškumu ir konfidencialumu. Rengiant tyrimo ataskaitą, vardai buvo pakeisti, ataskaitoje nebuvo pateikiamos gyvenimo detalės, leidžiančios atpažinti tyrimo dalyvę.

3. REZULTATAI

Atliekant duomenų teminę analizę, temos suskirstytos į tris kategorijas: motinystė, atsiskyrimas, ir trauminės patirtys. Visos trys temos buvo gvildenamos iš dviejų perspektyvų – patyrimo ir veiksmų (uždavinių, motinystės ir atsiskyrimo temoje, įveikos būdų, trauminių patirčių temoje). Ieškant sąlyčio taškų tarp temų, buvo išskirtos grėsmių potėmės motinystėje ir atsiskyrimo, ir „kas lieka po traumos“ potėmė, trauminės patirties temoje.

3.1. Motinystė

3.1.1. Motinystės patyrimas

Motinystės džiaugsmas, pilnatvė, išsipildymas

Pirmų mėnesių ar metų patirtis džiugina, suteikia laimę, laisvę, pilnatvę, „kaifa“. Mamos džiaugiasi ne tik savo kūdikiu, ryšiu su juo, „Labai faina, miela. Ta meilė tokia, ir iš vienos ir iš kitos pusės“. (Daiva), bet ir gyvenimo būdu: „Tokios laisvės kažkokios [etapas]. Na vat, darai iš jausmo, be tų grafikų, be tų išorinių rėmų, taisyklių“ (Saulė). Motinystės pilnatvėje pastebima natūralios, instinktyvios motinystės tema, panašu, kad natūralus noras ir gebėjimas rūpintis naujagimiu gimsta kartu su juo: „Kai gimė, tai turbūt jau natūraliai elgiausi, visi ten tie instinktai pramušė. Aišku ten nesuprasdavai kaip ką daryt, bet greitai susipratai“ (Justė). Šis laikotarpis suteikia mamai energijos, pasitikėjimo savimi jausmą, žinojimą ką daro, kuriuose papildoma išsipildymo jausmas „Aš jos labai norėjau“ (Ugnė), prasmė „Nu atrodo, nu tu viskas, prasmingiau jau nebegali laiko leisti.“(Saulė).

2 lentelė. Potėmės "Motinystės džiaugsmas, pilnatvė, išsipildymas" kodai ir kodų pavyzdžiai.

Potėmė	Kodai	Kodų pavyzdžiai
Motinystės džiaugsmas, pilotatvė, išsipildymas	Džiaugsmas	Mamai gera stebėti kaip vaikas miega Gimus sūnui, mama nuo jo "kaifavo"
	Pasitikėjimas savimi	Mama yra tikra tuo, ką daro
	išsipildymas	norėjo tapti mama
	prasmė	kas gali būti prasmingiau, nei auginti vaiką?
	Natūrali, instinktyvi motinystė	Gebėjimas rūpintis kūdikiu gimsta su juo „instinktai pramušė“

Motinystė – gydanti ir keičianti patirtis

Motinystė – ne tik pilnatvės laikas, bet ir keičianti patirtis. Mamos dalinasi, kad motinystė pažadino didelius pokyčius jų vidiniame gyvenime – ją vadina labai stipria patirtimi,

panašiai kaip trauma, tik gera, ji leidžia eiti tokiu pažinimo keliu, kurio pačios nebūtų pasirinkusios. Būnant mama, moterys atranda save kitokią – atsakingesnę, piktesnę. Iškyla klausimas – kas aš esu. Mirtis tampa reali ir gąsdinanti. Motinystė gali paskatinti kitos traumos išgyvenimą – gimus dukrai Ugnei, patyrė „antrą liūdesio bangą“ dėl anksčiau įvykusio persileidimo.

3 lentelė. Potemės "Motinystė – gydanti ir keičianti patirtis" kodai ir kodų pavyzdžiai.

Potemė	kodai	Kodų pavyzdžiai
Motinystė – gydanti ir keičianti patirtis	Susilaukus vaiko iškilo būties klausimai	Kai susilaukė vaiko, iškilo būties klausimai – kas aš esu, kad aš mirsiu Atrandi kitokį pasaulį, kitokį save, eini pažinimo keliu
	Mirtis tapo reali, tapus mama	Mirtis įgijo kitokią prasmę tapus mama, tapo realesnė
	Stipri patirtis	“negali to vadinti trauma, negali to vadinti krize”
	Motinystė – gydanti ir keičianti patirtis	Motinystė – gydanti ir keičianti patirtis Tapus mama, pasimiršo su traumine patirtimi susiję išgyvenimai Tapus mama, atėjo antroji liūdesio banga dėl persileidimo Gimus vaikams, atsirado daug pykčio

3.1.2. Atsakomybė motinystėje ir motinystės uždaviniai

Kita motinystės pilnatvės patyrimo pusė – tai atsakomybė ir darbas, užtikrinant vaiko poreikius.

Atsakomybė motinystėje

Atsakomybė už buvimą mama, už vaiko auginimą, labai ryški mamų pasisakymuose. Bendrąja prasme, atsakomybė jaučiama už vaiko ateities nulėmimą, kad jis užaugtų savarankiškas, turėtų savo stuburą, sugebėtų džiaugtis gyvenimu, daryti savo pasirinkimus. Taip pat, atsakomybė už vaiką prieš visuomenę, pasaulį: „Kad jie užaugtų tokiais žmonėmis, kuriems patiems yra gera gyventi, ir gera gyventi šalia jų“ (Laura). Siauresne prasme mamos mato savo atsakomybę už vaiko poreikių patenkinimą. Prisiimdamos atsakomybę, mamos pripažįsta, kad negali jos prisiimti vienos, bet dalinasi ja su tėčiu ir kitais suaugusiais, su pačiu vaiku, pripažįsta, kad nėra atsakingos už rezultatą, bet tik už savo pastangas. Mamos pripažįsta, kad nėra tobulos ir gali klysti, tačiau prisiima atsakomybę už savo klaidas, pasiruošusios jas taisyti.

4 lentelė. Potemės "Atsakomybė motinystėje" kodai ir kodų pavyzdžiai.

Potemė	Kodai	Kodų pavyzdžiai
Atsakomybė motinystėje	Už vaiko ateitį	Vaiko ateities nulėmimas pastangos, kad žmogus kažkada padarytų teisingus pasirinkimus, būtų savarankiškas, gyventų savo gyvenimą
	Už vaiką prieš visuomenę, pasaulį	Įvedimas naujo žmogaus į visuomenę Kad džiaugtųsi pats ir neštų džiaugsmą kitiems
	Už vaiko poreikių patenkinimą ir subalansavimą	gerai mamai vaiko poreikiai yra aukščiau už savo patogumus „kaip pasirūpinti, ir kaip ne per daug pasirūpinti“
	Klaidos pripažinimas ir taisymas	Žinojimas, kad prisidirbs vaikams, nes nėra tobula mama inicijuoja santykio atkūrimą po to, kai atstūmė
	Ne 100 % atsakomybė	Dalintis atsakomybe su tėčiu Atsakomybė ne už rezultatą, o už pastangas

Saugumo pamato suteikimas

Saugumo suteikimas – svarbi motinos užduotis. Mama, kaip saugus uostas, kaip saugumą nešantis žmogus – tokias metaforas naudoja moterys pasakodamos apie savo uždavinius. Mamoms atrodo, kad saugumas kuriamas buvimu šalia vaiko, buvimu tiek kiek reikia, buvimu ne tik fiziškai, bet ir pastebint vaiką, užtikrinant jį, kad jis yra svarbiausias. Saugumas atsiranda iš nuspėjamumo, todėl saugi mama turėtų būti nuosekli ir nuspėjama, vengianti chaoso. Buvimu šalia kuriamas ryšys, kuris yra saugumo pamatas, kuris leidžia bendradarbiauti su vaiku ir išvengti konfrontacijų. Mamos mini, kad vaikystėje patirtas saugumas – tai pamatas vėliau atsirandančiam vidinio saugumo jausmui, gebėjimui jaustis saugiam pačiam iš savęs, vidinės komforto zonos, iš kurios gali tyrinėti pasaulį, turėjimas.

5 lentelė. Potemės "Saugumo pamato suteikimas" kodai ir kodų pavyzdžiai

Potemė	Kodai	Kodų pavyzdžiai
Saugumo pamato suteikimas	Mama – saugos uostas, į kurį norisi sugrįžti	Saugus uostas, į kurį vaikai nori sugrįžti Gera mama sukuria saugumo jausmą nepaisant visko, kas gyvenime atsitiko
	Sukurti ryšį	„mums pavyko sukurti ryšį“ mama džiaugiasi, kad su vaiku kažką galima padaryti bendradarbiaujant, be konfrontacijų
	Būti tiek, kiek reikia	„kiek tau reikės, tiek ir pabūsiu“ Mamos visada buvo tiek, kiek reikėjo, ir vaikas atrado saugumą, reikalingą atsiskiriant

Nuspėjumumas	Saugi mama – daug nuspėjumumo, balanso, ramybės, susitvardymo, gebėjimo išklaudyti. Mažai chaoso.
vidinio saugumo pamato suteikimas	Mama tiki, kad užaugus dukra pati iš savęs jausis saugi Saugi vaikystė - pamatas savarankiškumui, ateičiai kurti, suvokiančiai savo įtaką asmenybei

Saviraiškos ir smalsumo skatinimas

Skatinti vaiko saviraišką ir smalsumą, padėti jam tyrinėti „leisti jam iš esmės būti“ (Ugnė) – dar vienas mamos uždavinys. Jeigu mamos sukurtas „saugus uostas“, leidžia vaikui jaustis saugiam, tai galimybė tyrinėti – aplinką, savo galimybes, leidžia jam pažinti ir skleistis. Galimybė skleistis labai svarbi mamos ir vaiko santykiuose – bandydamas, vaikas atranda buvimo pasaulyje būdus ir savo paties bruožus, kurie paprastai stebina ir džiugina abu – ir mamą, ir vaiką. Leidžiant vaikui skleistis, įvyksta savotiškas susipažinimas – vaiko su mama, vaiko su savimi: „Ir jisai paskui jau po kokių dviejų kartų mano pabuvimo, sako, aš galiu jau. Paėmė tą kuprinę iš mašinos, pats nuėjo, nu... (šypsosi) Tai mane jis nustebino, toks savarankiškas“ (Saulė).

6 lentelė. Potemės "Saviraiškos ir smalsumo skatinimas" kodai ir kodų pavyzdžiai

Potemė	Kodai	Kodų pavyzdžiai
Saviraiškos ir smalsumo skatinimas	Padėti tyrinėti	Mama nori, kad dukra turėtų saugią aplinką, iš kurios norėtų tyrinėti pasaulį
	Padėti skleistis	Motinytė- būti šalia ir padėti žmogui skleistis

Pagalba emociinei savireguliacijai

Pagalba vaikui susitvarkyti su emocijomis įvairiose situacijose – dar vienas motinystės uždavinys. Mamos mato savo atsakomybę už vaiko jausmus, stengiasi rūpintis vaikų jausmais, kad jie būtų pakeliami, nesukeltų per sunkių išgyvenimų. Mamos supranta, kad maži vaikai dar nepajėgūs patys nusiraminti, todėl yra pasiruošusios atliepti jų sunkumus ir skausmą, būti šalia, padėti įsižeminti pabandžius kažką naujo. Mamos mato savo užduotį ir motyvuojant vaiką įveikti savo nerimą ir baimes, bandyti, išdrįsti. Kai kurios mamos nevengia sunkumų ir kančios temos vaikų gyvenime, ir savo atsakomybę mato, ne išvengti sunkumų ir kančios, bet padėti vaikui juos įveikti: „Ir suprantu, kad tikrai tam gyvenime bus ir kančios, nu čia tas neišvengiama. Nu tai nuo to labai norisi apsaugoti, bet žinau, kad tai neįmanoma. Bet kad kažkaip sugebėtų irgi įveikti tą“ (Saulė). Mamos mato, kad gali padėti vaikams įveikti sunkumus juos motyvuodamos, surasdamos atsparumo šaltinius emociiniam stresui, savo pavyzdžiu parodydamos kaip tai daroma.

7 lentelė. Potemės „Pagalba emocinei savireguliacijai“ kodai ir kodų pavyzdžiai

Potemė	Kodai	Kodų pavyzdžiai
Pagalba emocinei savireguliacijai	Rūpintis vaiko jausmais	Gerai mamai rūpi vaiko jausmai Mama jaučia atsakomybę už vaiko jausmus
	Atliepimas	Mama išliko rami, atspindėjo vaiko jausmus, apkabino, po to vaikas galėjo grįžti prie savo žaidimo „Paimu ir atliepiu skausmą“
	Motyvacija, drąsinimas	Mama drąsina vaiką važiuoti į draugo gimtadienį
	Atsparumo šaltinių siūlymas	Mama galvoja, kad apsaugoti vaiką nuo emocinio streso gali siūlydama jam tokius atsparumo šaltinius, kaip mėgstama veikla
	Sunkumų svarbos vaiko gyvenime pripažinimas	„sunkumėlis, kurį mieliau būtų išvengti, bet nuo to vaikas kažką išmoks“

3.1.3. Grėsmės motinystėje

Grėsmės motinystės pilnatvės patyrimui

Ne visos mamos, kalbėdamos apie motinystės pradžią, mini džiaugsmo, laimės ar pilnatvės patyrimus. „Nes ta totalinė atsakomybė už vaiko gerovę, kai jisai dar nieko nemoka, negali pasirūpinti savimi – tas irgi slegia.“ (Žana). Mamos minėjo, kad pirmų mėnesių džiaugsmą apkartindavo tokie sunkūs jausmai ir būsenos, kaip pogimdyvinė depresija, baimė, kad vaiką atims, pyktis ant vaikų: „man pogimdyvinė depresija buvo, aš šiaip depresovas toks žmogus (juokiasi)“ (Žana). Šiame motinystės etape, kitos grėsmės yra susijusios su įsikišimu į natūralią motinystę. Mamos kalba apie savo mamų bandymus įsikišti į jų motinystę, apie medicinos sistemoje išliekanti neįautrumą mamos ir vaiko atskyrimo atžvilgiu.

8 lentelė. Potemės „Grėsmės pilnatvės patyrimui“ kodai ir kodų pavyzdžiai

Potemė	Kodai	Kodų pavyzdžiai
Grėsmės pilnatvės patyrimui	Sunkūs jausmai ir būsenos, trukdančios pilnatvės patyrimui	Totalinė atsakomybė už vaiko gerovę slegia Atsiradus vaikams, atsirado labai daug pykčio Baimė, kad vaiką atims.
	Įsikišimas į natūralų procesą	Močiutės primygtinai rekomenduoja duoti čiulptuką Medicinos sistemos neįautrumas mamos ir vaiko atskyrimo atžvilgiu

Grėsmės motinystės uždavinių atlikimui

Mamos pastebi nemažai grėsmių, trukdančių vaiko poreikių patenkinimui. Kalbant apie motinystę, kai kurios mamos pastebi, kad linkusios prisiimti per daug atsakomybės, kuri vėliau slegia, sukelia bejėgiškumo ir kaltės jausmus, gali būti viena iš pogimdyvinės depresijos priežastimi. Abejingumas, kaip atsakomybės stoka, ne mažiau žalingas mamos ir vaiko santykiui. Abejinga mama nesidomi vaiku, jo jausmais ir jo poreikiais, jai nesvarbu, kaip vaikas jaučiasi, ji gali atstumti arba palikti vaiką.

Mamos ne visada gali užtikrinti vaikui saugumą. Grėsmės saugumo sukūrimui – tai mamos patiriamas nesaugumas, nerimas, baimė. Atrodo, kad nesaugumą patirianti mama tiesiog neturi to, ką galėtų perduoti vaikui – saugumo viduje, nežino, kaip tai yra pasiekama, nesupranta jo esmės, reikšmės, pasiekimo būdų, ir atitinkamai – negali viso to, suteikti vaikui. Mamos dalinasi, kad stokodamos saugumo, neleidžia vaikams tyrinėti. Mamos nekontroliuojamas pyktis, „išsauna saugikliai“ – dar viena mamų pastebėta grėsmė saugumo sukūrimui. „kai aš ant jų pradėdu šaukti, nu taip būna kartais, tai jie kažkaip nesaugiai pasijunta. Nes, nu, pavojinga tokia mama yra (juokiasi), tokia įsiutus“ (Saulė). Mamos pastebi ir tai, kad saugumas gyvenime, ne visada yra pasiekiamas dėl nekontroliuojamų išorinių aplinkybių.

Ne visada mamos pajėgia padėti vaikams išbūti su jų sunkumais. Neretai susidūrusios su vaikų sunkumais, mamos nori gelbėti vaiką arba stumti jį kažką daryti. Kartais mamoms pritrūksta vidinių jėgų išbūti su vaikų sunkumais, tokiais atvejais, jos gali vaiką palikti – emociškai arba fiziškai.

9 lentelė. Potemės „Grėsmės motinystės uždavinių atlikimui“ kodai ir kodų pavyzdžiai

Potemė	Kodai	Kodų pavyzdžiai
Grėsmės motinystės uždavinių atlikimui	Atsakomybės per daug	Totalinė atsakomybė už vaiko gerovę slegia Bejėgiškumas atsiranda, kai prisiimi atsakomybę, kurios negali prisiimti
	Abejingumas mamos ir vaiko santykiuje	Blogai mamai nesvarbu ir ji nieko nedaro Nesidomėjimas, kas geriau kaip blogos motinystės aspektas
	„išsauna saugikliai“ – nekontroliuojamas pyktis	Mama žino, kad kai pradeda šaukti, vaikai pasijunta nesaugiai
	Mamos patiriamas nesaugumas	Mama pastebi, kad neleidžia vaikams tyrinėti, nes visur nesaugu Mama nepasakoja apie siekį suteikti vaikui saugumą
	Nekontroliuojamos išorinės aplinkybės	Mamos nerimas, kad vaiką atims, pasireiškia ir ligoninės situacijose, kur jei vaikui labai blogai – jį ima į reanimaciją, ir tėvų neleidžia.

Noras spręsti už vaiką situacijose, kai jis pats pajėgia spręsti	„Mama-malūnšparnis, kuri apskraido ir aptūpinėja“ Noras stumti vaiką kažką daryti
--	--

Trūksta vidinių jėgų	Dukros lėtinė liga kainuoja mamai daug nervų Mama daro blogai, nes neturi vidinių jėgų
----------------------	---

3.2. Atsiskyrimas

3.2.1. Atsiskyrimo proceso sąlygos

Atsiskyrimo priešastys

Šiame skyriuje panagrinėsime, dėl kokių priežasčių įvyksta mamos ir vaiko atsiskyrimas.

Atsiskyrimo iniciatoriumi gali būti vaikas, mama arba tėtis. Vaikas neretai inicijuoja atsiskyrimą mažuose žingsniuose: „jinai sugalvojo, kad nori į tualetą –Mama, aš viena! Aš viena!“. Kai vaiko noras atsiskirti yra didesnis už mamos norą, mamai atrodo, kad vaikas atkovoja savo atsiskyrimą. Mamos mato, kad vaiko noras atsiskirti dažnai susijęs su jo noru užsiimti įdomia veikla, kuri tampa svarbesnė nei mamos artumas.

Neretai atsiskyrimo iniciatoriumi tampa tėtis. Tėtis sudalyvauja kaip asmuo, stebintis mamos ir vaiko santykį, ir savo komentarais iš šalies verčiantis mamą susimastyti, arba imasi aktyvių veiksmų atgauti žmoną atgal: „nu ir tada vyras pasakė – klausyk, nesąmonė čia visiška. Nuo šiol tu turi miegoti savo lovoje“ (Laura).

Nors vaikas ir tėtis turi savo indelį inicijuojant atsiskyrimą, visgi mama, kaip atsiskyrimo iniciatorė, vaidina didžiausią vaidmenį atsiskyrimo procese. Kad ir kokią pilnatvę bepatirtų mama santykyje su vaiku, ji, vis dar yra „žmona, draugė, darbuotoja ir žmogus“ (Rūta). Mama pastebi, kad jai reikia laiko „savo kitiems kaip žmogaus poreikiams patenkinti“ (Rūta). Moterys pradeda daryti mažus atsiskyrimo žingsnelius, išeidamos pasportuoti, susitikti su draugėmis, pavakarieniauti su vyru, išeidamos į darbą arba atsiguldamos į ligoninę. Vaikui augant, ateina momentas, kai mamos pastebi savo susierzinimą santykyje su vaiku: erzina fizinis kontaktas, nusibodo žaisti, vargina prilipimas, „mamai reikia oro“. Susierzinimas kyla iš supratimo, kad vaikui paaugus, įprastas santykis nebetinka. Šis supratimas taip pat skatina mažus atsiskyrimo žingsnius, tokius kaip žindymo nutraukimas, vaiko perkėlimas į savo kambarį. Vaikui sugebant vis ilgiau pasilikti be mamos, mamos pradeda kvestionuoti savo motinystės prasmę: „Bet tada galvoju, nu o kas tada prasminga? Būti namuose? Nu irgi nematau aš savęs tokios.“ Supratimas, kad gyvenimas eina šonu, sukelia mamoms diskomfortą: „Ir kai sūnui buvo du metai, man vat atsirado kažkoks neramumo metas, kažkoks skersvėjo pojūtis: atrodo, aš va čia auginu vaiką, stoviu vietoj, o tuo tarpu gyvenimas kažkaip eina šonu“. Ir nors šioje abejonėje, motinystė vis dar išlieka svarbiausiu gyvenimo prioritetu „kad ir kiek mėgstu tą darbą, kurį dabar darau, jeigu jis pradės trukdyti mums su Ona, aš jį keisiu“ (Ugnė), visgi poreikis realizuoti savąjį, atskirą nuo vaiko, „Aš“, skatina mamas inicijuoti atsiskyrimą: „aš šiandien noriu išeiti kažkur, ir padaryti kažką, pasiekti kažką“ (Ugnė). Mamos

išėjimas į darbą, o vaiko – į darželį, – tai tas riboženklis, kai mama sprendžia atsiskyrimo neišvengiamybės klausimą. Kaip sako Ugnė, „aš vis tiek išeinu. Ir išeisiu“.

10 lentelė. Potemės "Atsiskyrimo priežastys" kodai ir kodų pavyzdžiai

Potemė	Kodai	Kodų pavyzdžiai
Atsiskyrimo priežastys	Vaikas nori atsiskirti	Pirma atsiskyrimo išraiška – kai žaisliukas yra toliau, o mama yra čia, ir visgi tas žaisliukas toks įdomus, kad vaikas atsiskiria nuo mamos Vaikas atkovoja savarankiškumą
	Tėtis skatina atsiskyrimą	Vyras pasakė, kad nuo šiol vaikas miegos savo lovoje
	Susierzinimo santykiyje su vaiku įsisąmoninimas	„mamai reikia oro“ „nusibodo žaisti“
	Prasmės klausimas motinystėje	kas gali būti prasmingiau, negu auginti žmogų? Mamai atrodo, kad likti namie vežioti vaikus po būrelius yra neprasminga „skersvėjo pojūtis: atrodo, aš va čia auginu vaiką, stoviu vietoj, o tuo tarpu gyvenimas kažkaip eina šonu“
	Savirealizacijos poreikis	„aš šiandien noriu išeiti kažkur, ir padaryti kažką, pasiekti kažką“
	Mamai reikia pasimaitinti	Mamai reikia laiko savo kitiems kaip žmogaus poreikiams patenkinti
	Noras suteikti vaikui laisvę	Mama nebando sugriebti vaiko atgal Mama nori, kad vaikas užaugtų laisvas žmogus
	Atsiskyrimo neišvengiamybė	„aš vis tiek išeinu. Ir išeisiu“

Pereinamoji erdvė, kaip pagalba atsiskiriant

Pereinamos erdvės, padedančios atsiskirti, kūrimą galime pastebėti jau mamų fantazijose apie vaikus. Mamų svajonės yra apie tai, kad jų vaikai būtų laimingi, mokėtų džiaugtis gyvenimu, sveiki, pasitikintys savimi ir savarankiški, turėtų savo stuburą, gebėtų pasirinkti, gebėtų priimti sprendimus, laisvi, gebėtų sukurti darnius santykius su kitais, būti tuo, kuo nori, pasirinkti savo kelią, gebėtų įveikti kančią. Mamų fantazijos – tai ne vien svajonės, neretai mamos imasi veiksmų tam, kad jų fantazijos taptų realybe: „Todėl mes apie tai kalbamės“ (Žana). Fantazijos tarnauja ir buferiu tarp mamos ir vaiko, leidžiančiu mamai reflektuoti savo jausmus vaikui, jų neišveikiant: „visiškai normalu yra norėti trenkti vaiką į sieną, bet nenormalu yra tai padaryti“

Mamos minėjo tokį pereinamos erdvės naudojimą, kaip pereinami objektai, tokie kaip pasakaitės, piešiniai ant delno, įsivaizduojami objektai, užklotėliai, žaidimai ar bendra veikla, vaiko

mėgstama veikla, ritualai. Įdomu tai, kad informacinės technologijos irgi tampa savotiška pereinama erdve „Aš labai pajutau ją messenger‘io galią. [...] jinai visą laiką man rašydavo, aš jai rašydavau, nuotraukas siuntinėdavau.“ (Justė).

Atsiskiriant, pereinamoji erdvė gali tarnauti kaip emocijų konteineris, pagalba palaikyti ir prisiminti ryšį, pagalbą išreikšti jausmus: „aš jai duodu savo bučkį – įsidėki į kišenę. Jinai jį mesdavo ant žemės, nenori bučkio, nu tipo – važiuojam namo.“ (Daiva).

11 lentelė. Potemės "Pereinamoji erdvė kaip pagalba atsiskiriant" kodai ir kodų pavyzdžiai

Potemė	Kodai	Kodų pavyzdžiai
Pereinamoji erdvė kaip pagalba atsiskiriant	Svajonės apie vaiko ateitį	Mama norėtų, kad dukra užaugtų laisvu žmogumi
	Fantazijos perkėlimas į realybę	Mama kalbasi su vaiku apie vertybes
	Fantazija padeda reflektuoti	„visiškai normalu yra norėti trenkti vaiką į sieną, bet nenormalu yra tai padaryti“
	Pereinamieji objektai	Mama sako, kad dukrytė turi pereinamą objektą - dekutį, kuris padeda paliūdėti Širdutės ant delno palengvina atsiskyrimą
	Žaidimai arba veikla	Mamai atrodo, kad gali apsaugoti dukrą nuo emocinio streso, skatindama turėti mėgstamus užsiėmimus, kaip atsparumo šaltinius Žaidimas su įsivaizduojamais dalykais
	Ritualai	Atsisveikinimas kaip ritualas
	Informacinės technologijos	Messengeris padėjo palaikyti ryšį su dukra per atostogas
	Pereinamoji erdvė kaip emocijų konteineris	Mama sako, kad dukrytė turi pereinamą objektą - dekutį, kuris padeda paliūdėti
	Pereinamoji erdvė kaip pagalba prisiminti ryšį	„Širdutė ant delno, kad čia mamytė apie tave galvos“
Pereinamoji erdvė kaip pagalba išreikšti jausmus	Mergaitė meta mamos duotą įsivaizduojamą bučkį ant žemės, nes nori važiuoti namo	

Vaiko atskirumo įsisąmoninimas

Žemiau pateiktoje kodų pavyzdžių lentelėje matome temas ir kodus, iliustruojančius, kaip mamos bando suprasti – kas yra vaikas, ir suprasti patį vaiką.

Samprotaujant, beveik visos mamos sutinka, kad vaikas – tai atskira asmenybė, kurios bruožai matosi jau nuo gimdymo namų. Mamoms svarbu įsivardinti sau, kad vaikas – „nėra jos tąsa, kad tai nėra jos ranka, jos koja, ar plaukų galiukai“ (Inga), „Jinai nėra mano produktas, jinai nėra

mano kūno dalis“ (Ugnė), kad vaikas – vertybė dabar, ne dėl savo ateities potencialo. Vaiko įsisąmoninimas kaip asmens nurodo ir santykių modelį su vaiku – padėti jam skleistis, leisti būti. Laikydamos vaiką atskira asmenybe, mamos pastebi jo signalus, jo jausmus ir būsenas: „Ir toks vaikas, toks lyg nustebęs, nesupratęs – koks čia žmogus atėjęs? Tokia buvo akyse nuostaba.“ (Justė).

Nepaisant to, kad vaiką mamos mato kaip atskirą asmenybę, visgi motinystėje yra labai pastebimas susitapatinimo, empatijos mechanizmas, kuomet mama jaučia „už vaiką“ –, aš kažkaip lyg įsijaučiu į jų vidų“ (Justė). Šis mechanizmas svarbus mamos ir vaiko santykiuje, nes leidžia geriau suprasti vaiko poreikius situacijose, kai pats vaikas dar negali apie juos pranešti. Susitapatinimas turi ir savo minusų - mamos pačios kelia klausimą – kieno jausmus jos jaučia empatiškai, vaiko ar savo: „kiek tai yra sunku, nes man sunku? ir kiek tai yra sunku, nes aš galvoju, kad jai sunku?“ (Ugnė)

Trečias būdas suprasti vaiką – tai žinios, samprotavimai, nuostatos apie vaiką ir pasaulį. Žinios leidžia geriau patenkinti vaiko poreikius situacijose, kai empatija ir vaiko stebėjimas nesuteikia reikiamos informacijos, tačiau jos yra atsietos nuo realaus vaiko, todėl gali neatitikti jo poreikių.

12 lentelė. Potemės "Vaiko atskirumo įsisąmoninimas" kodai ir kodų pavyzdžiai

Potemė	Kodai	Kodų pavyzdžiai
Vaiko atskirumo įsisąmoninimas	Vaikas – asmenybė	„nėra mamos tąsa, nėra jos ranka, koja arba plaukų galiukai“ Vaikas – vertybė dabar
	Vaiko siunčiamų signalų pastebėjimas	Mama pamato, koks vaikas nustebęs Mama pastebi, kad vaikui patiko eiti vienam
	Susitapatinimas ir empatija	Mama atsisveikina su vaiku, nes norėtų, kad su ja taip elgtųsi Mama jaučia, ko reikia vaikui Mama visada galvoja, kaip bus vaikams
	Mamos žinios apie vaiką ir pasaulį	Mama atrodo, kad kai mama pyksta, vaikai jaučiasi nesaugiai

3.2.2. Atsiskyrimo proceso uždaviniai

Pagalba vaikui atsiskirti prasideda anksčiau, nei pirmi mamos ir vaiko atsiskyrimai. Mamos uždaviniai – suteikti vaikui saugumą, rūpestį, pasirūpinti savimi – tai atsiskyrimo proceso pagrindas. Šie uždaviniai buvo aprašyti skyriuje „Motinystė“. Toliau pateiksime tolimesnius uždavinius, padedant vaikui atsiskirti.

Atsiskyrimo procesą mamos mato kaip procesą, vykstantį laike, vykstantį nuolatos, palaipsniui, šuoliais, „pirmyn – atgal“. Savo uždaviniu, mamos mato pagalbą vaikui atsiskirti „po

truputį“, treniruojančias, mokantis. Mokantis atsiskirti, vaikui svarbi kitų suaugusių pagalba. Kitas suaugęs, „mamos pakaitalas“ (Rūta) – tai žmogus, kuris suteikia vaikui saugumą tuo metu, kai mamos nėra. Tam, kad vaikas jaustųsi saugiai paliktas su kitu suaugusiu, mamos paruošia vaiką naujam santykiui – išsirenka mamai pasitikėjimą keliantį suaugusį, pavyzdžiui, skatina santykį su juo, „eik apsikabink auklėtoją“ (Daiva). Mamos nepalieka vaiko vieno, kol neprieis kitas suaugęs ir jo neperims. Mamos įvardina ne tik ryšio su suaugusiu, bet ir ryšio su bendraamžiais svarbą atsiskiriant. Ryšys su bendraamžiais leidžia mokytis kurti lygiavertį santykį, kuriame vaikas gali patirti „ne saugumą, o smagumą“, žaisti, turėti savo įtaką. Šis ryšys taip pat padeda susipažinti su pasaulio taisyklėmis. Šių taisyklių išmanymas svarbus tuo, kad leidžia vaikui jaustis saugiam liekant be mamos ar kito suaugusio. Mamos mini tokias taisykles, kaip bendravimo „mes atsinešam savo žaisliukus, kiti atsineša savo žaisliukus, kaip mes jais dalinamės“ (Rūta), laiko perspektyva: „atsimink – kai pavalgysi, tada aš ateisiu, tavęs lauksiu jau“ (Daiva).

Svarbi užduotis, kurią kelia sau pačios mamos – tai paleisti vaiką. Suteikti vaikui laisvę, nebandyti sugriebti jo atgal, paleidus – atsisveikinti ir susitaikyti. Svarbu ir perduoti vaikui žinią, kad santykio atkūrimas įvyks, kad išėję vaikai visada gali sugrįžti. Svarbus atsiskyrimo momentas yra atsisveikinimas. Atsisveikinimas duoda vaikui užtikrinimą, kad mama yra ir nedings netikėtai, atsisveikinant vaikui parodoma, kad jis yra svarbus. Atsisveikinus, mamai kaip žmogui, svarbu toliau gyventi savo gyvenimą prasmingai „Atsisveikinti ir turi tą vaikų erdvę kažkuo tai pripildyti“ (Saulė). Taip pat svarbu, sukurti naują santykį su vaiku, juk atsiskyrimas nereiškia, kad ryšys nutrūksta. Naujas santykių modelis, kuriame kiekvienas – ir vaikas, ir mama, yra atskiras, ir kartu – yra santykyje – tai būti pavyzdžiu vaikui, „atsakomybė prieš save ir prieš vaiką įgyvendinti tai, kas tave domina“ (Žana). Būdama pavyzdžiu, mama gali realizuoti save ir perduoti vaikui savo sukauptą patirtį.

13 lentelė. Temos "Atsiskyrimo proceso uždaviniai" potėmės ir kodai

Tema	Potėmės	Kodai
Atsiskyrimo proceso uždaviniai	„po truputį“	Atsiskyrimas – procesas, vykstantis laike Pasiruošimas Treniravimasis Mokymasis
	Santykio su kitais skatinimas	Su kitais suaugusiais Su bendraamžiais
	Supažindinimas pasauliu ir taisyklėmis	su jo Socializacija su bendraamžiais Laiko perspektyvos parodymas
	Atsisveikinti	Atsisveikinimas kaip ryšio su kitu žmogumi patvirtinimas Atsisveikinimas kaip kito žmogaus svarbos parodymas

Atvirumas atkūrimui	santykio	Pažado laikymasis Galimybė sugrįžti
Paleisti		Suteikti laisvę Nesugriebti atgal
Išliūdėti ir susitaikyti		Išliūdėti Susitaikyti
Nauja pradžia		Užpildyti tuščią erdvę Atrasti naują santykį Atrasti naują ateitį
Būti pavyzdžiu		Role model kaip atsakomybė prieš save ir prieš vaiką Vaikai turi matyti, kaip mama ieško sau vietos pasaulyje

3.2.3. Atsiskyrimo proceso patyrimas

Nerimas ir nesaugumas

Nerimui ir nesaugumui apibūdinti atradome tris potemes – „adekvatus nerimas“, „įveikiamas nesaugumas“ ir „didelis nesaugumas“, jas visas aprašysime šiame skyriuje.

Nerimo ir nesaugumo tema persmelkia visą motinystę, bet labiausiai išryškėja atsiskyrimo procese. Nors visos mamos linkusios kartais nerimauti, „visada galima kažką prisigalvoti“ (Ugnė), visgi mamų patiriamas nesaugumas skiriasi, ir galima išskirti tris jo tipus: situacijai adekvatų nerimą, įveikiamą nesaugumą ir didelį nesaugumą.

Tam tikras nerimas būdingas visoms mamoms, dažnai jis pasimato naujose atsiskyrimo situacijose, yra adekvatus šiai situacijai; dalykai, dėl kurių mamos nerimauja, yra gyvenimiški – „ar persirengs, ar neliūdės“, matosi, kad šis yra lengvai įveikiamas.

Dalis nerimo, mamoms atrodo didesnis, nei normalus, ir jam apibūdinti mamos naudoja žodį „nesaugumas“. Tokį savo nesaugumą mamos sugeba susieti su kažkokiomis aplinkybėmis arba situacija, tačiau šios situacijos nėra gyvenimiškos arba susijusios su dabartine patirtimi: „Aš turiu vidinį nerimą, nuolat, iš tikrųjų, kad iš manęs tą vaiką atims“ (Ugnė). Šioms mamoms sunkiai sekasi surasti saugumo sąvokos apibūdinimą, tačiau supranta jo svarbą savo ir vaiko gyvenime, ir stengiasi jo pasiekti ir perteikti vaikui. Saugumui pasiekti, pasitelkia kontrolę, ją mato kaip konstruktyvų, nors ir varginantį įveikos būdą.

Kitos dalies mamų pasakojimuose, matome *didelio nesaugumo* temą – šios mamos negali pateikti apibūdinimų nei saugumo, nei nesaugumo sąvokoms, tačiau jų pasakojimuose pastebime nediferencijuotą nesaugumo jausmą – „kažkas negerai“, stiprų norą apsaugoti vaiką,

kartais – apribojant jį nuo gyvenimo. Tokios mamos dažnai naudoja absoliučias su saugumu susijusias kategorijas „viskas nesaugu“ arba „visiškai apsaugoti“. Šios mamos nemažai kalba apie savo kontrolę, ir ją patiria kaip destruktivų dalyką, trukdantį gyventi joms pačioms ir vaikams.

14 lentelė. Temos "Nerimas ir nesaugumas" potemės, kodai ir kodų pavyzdžiai

Potemės	Kodai	Kodų pavyzdžiai
Adekvatus nerimas	Su situacija susijęs lengvai įveikiamas nerimas	Mamai neramu, ar vaikas persirengs, nueis kur reikia, neliūdės
Įveikiamas nesaugumas	Žodžiais apibūdinamas nesaugumo jausmas	Pamatinis nesaugumo jausmas, patiriamas kaip baimė nebūti Nerimas, kad vaiką atims
	Supratimas, kad norėdama suteikti vaikui saugumą, turi jį atrasti pati	Ieško pati sau atramos, kad jaustųsi saugiai, ir saugumo jausmą galėtų perduoti savo vaikams. Mama toks žmogus, kuris sako, kad komforto zona yra nuostabu
	Sąvokos „saugumas“ neapibrėžtumas	Mama negeba paaiškinti kas yra saugumas
	Kontrolė kaip įveikos būdas	Kai viską laiko savo rankose – jaučiasi saugi, bet tas vargina Atsiskyrimas – kontroliuojama patirtis
Didelis nesaugumas	„kažkas negerai“ – neįvardijamas jausmas	„kažkas negerai“ Mama nemato logiškų nerimo priežasčių
	Stipriai išreikštas noras apsaugoti vaiką	Atsiskyrimas – toks iškart nepagrįstas nerimas, kad aš turiu būti su vaiku, nes tik aš galiu juo 100 % pasirūpinti
	Sunkiai pakeliamas nerimas dėl vaiko	Išskridus į kelionę, mamai kilo panikos priepuolis, kuri sieja su nerimu dėl vaikų
	Totali kontrolė, patiriama kaip neigiamas motinystės aspektas	Mama pastebi, kad neleidžia vaikų tyrinėti, nes visur nesaugu mama viskam, kas gali nutikti, užbėga už akių
	Absoliučių kategorijų vartojimas	„100 % viskuo pasirūpinti“ „visur nesaugu“ „nieko negali“

Kaltė

Kaip ir nerimas, tam tikras kaltės jausmas būdingas atsiskyrimo procesui ir turi reguliuojančią funkciją: kaltės jausmas atsiranda pas mamą, kai ji mato, kad vaikas nenori atsiskirti, kai atsiskyrimas jam yra per sunkus. Tokia kaltė skatina mamą susimąstyti, imtis papildomų veiksmų

ir praeina iškart, kai vaikas pasijaučia geriau. Mamos pastebi ir tai, kad laikui bėgant, jos jaučia vis mažiau kaltės atsiskiriant.

Kita kaltės jausmo atmaina – „*sukos*“ *jausmas* – kaltė dėl menamo mamos savanaudiškumo – „aš tai išeinu namo sėdėt, daryt ką man patinka, o vaiką palieku, nors ji labiau norėtų su manim būti“ (Daiva). Vienos mama gali jausti kaltę tiesiog paliekant vaiką dėl savo poreikių, kita – tik jei reikalas, dėl kurio vaiką palieka, nereikšmingas, trečiai pavyksta legalizuoti poreikį skirti laiko sau: „yra vidinė tokia nuostata, visai ramus vidus, kad man dabar to reikia, man reikia, man reikia kaip maisto. Pavalgyti. Kai aš noriu valgyti, aš einu ir valgau, ir aš negalvoju, ar aš čia kalta, ar nekalta“ (Inga).

Trečias būdas „save graužti“ – tai *kaltė, kad kažko nepadare*. Šioje kaltėje yra dalis iracionalumo – mamos arba negeba įvardinti ko nepadare, arba negali paaiškinti, kodėl svarbu buvo tai padaryti. Jausdamos tokią kaltę, mamos trukdo vaikų atsiskyrimui: „Ir netgi šitoj vietoj matyt tas santykis dėl kaltės jausmo, jisai gal iš mano pusės, gal nebuvo paleistas, kažkaip gal aš jį ten už tos bambagyslės link savęs traukiu, nes tarsi kažko aš nepadariau“ (Inga).

Panaši yra *kaltė dėl per kartas siunčiamos traumos*. Mamos negali aiškiai apibūdinti šios traumos, tačiau jausmas, kad „kažkas negerai“, „kiaurymė santykyje su sūnumi, einanti nuo Adomo laikų“ sukelia kaltę. Inga dalinasi: „Ir toks jausmas, kad ta pati kiaurymė eina per visus. Ta pati skylė. Ta pati kiaurymė eina per visas moteris. Ir šitoj vietoj, ir vat ta kiaurymė, ta skylė, ir šitoj vietoj matyt ta kiaurymė, ta skylė, jinai matyt gal iš to ir atsiranda, kad manyje yra skylė, ir ... ir kažkaip matyt, aš matau, kad ta mano skylė ir sūnui daro skylę, ir tada matyt kažkoks tai gimsta kaltės jausmas, nes matyt aš vis tiek suvokiu tą skylę, kaip labai didelę traumą, ir žalą, ir gal tada ir iš tos savo baimės, iš to savo skausmo norisi sūnaus skylę sulopyti.“

Svarbu paminėti, kad *ne visos mamos kalba apie kaltę atsiskiriant*. Įdomu ir tai, kad apie kaltę nekalba didelį nesaugumą patiriančios mamos.

15 lentelė. Potemės "Kaltė" kodai ir kodų pavyzdžiai

Potemė	Kodai	Kodų pavyzdžiai
Kaltė	Kaltė kaip atsiskyrimą reguliuojantis jausmas	Kaltė dėl atsiskyrimo, kuris vaikui buvo persunkus Dabar kaltės jaučia mažiau, anksčiau kaltė versdavo nepalikti vaiką.
	„Sukos“ jausmas – kaltė dėl menamo savanaudiškumo	<i>sukos jausmas</i> – mama daro kas jai patinka, o vaiką palieka
	Kaltė, kad kažko nepadare	kaltė dėl to, kad kažko nepadarei skatina vaiką prilaikyti, kad tai padarytum

	supranta, kad skiria dukrai daug dėmesio, ir vis tiek jaučiasi kalta, kad skiria jo permažai
Kaltė dėl per kartas perduodamos traumos	Atrodo, kad skylė, kurią suvokia kaip didelę traumą, eina per visas giminės moteris, ir per mamą daro skylę sūnui. Kaltės jausmas prieš sūnų.
Mama nekalba apie kalnę prieš vaiką, atsiskiriant	

Bejėgiškumas

Nevisos mamos kalba apie bejėgiškumo patyrimą atsiskiriant. Įdomu, kad bejėgiškumo tema iškilo mamoms kalbant apie patyčias. Bejėgiškumas pačių mamų siejamas su noru apsaugoti ir negalėjimu to padaryti, su noru gelbėti vaiką ir nenoru atimti iš jo galios spręsti pačiam, su abejone ar vaikas pajėgia pats išspręsti situaciją: „Pavyzdžiui, tu negali 100% išgelbėti vaiką nuo patyčių. Tu gali pervesti vaiką į kitą mokyklą, bet tas gali pasikartoti. Vat. Ir tu supranti, kad tu negali visų vaikų sukontroliuoti. Vat tas bejėgiškumo jausmas jis yra vienas iš sunkesnių.“ (Žana).

16 lentelė. Potemės "Bejėgiškumas" kodai ir kodų pavyzdžiai

Potemė	Kodai	Kodų pavyzdžiai
Bejėgiškumas	Bejėgiškumas santykiyje vaiku ir pasauliu	Bejėgiškumas pareina kartu su noru gelbėti Bejėgiškumo jausmas dėl to, kad negali vaiko apsaugoti
	Nepatiria bejėgiškumo	6 tyrimo dalyvės nekalbėjo apie bejėgiškumą

Praradimas ir liūdesys atsiskiriant

Apie praradimus ir liūdesį atsiskiriant kalba ne visos mamos. Praradimo tema išryškėjo pokalbyje su mama, kuri papasakojo apie savo sprendimą daugiau nebeplanuoti vaikų, šiame pokalbyje iškilo atsiskyrimo, kaip atsisveikinimo su motinyste tema. Saulė pastebi, kad atsiskyrimas su jauniausiuoju vaiku, jai reiškia ne tik ryšio ir artumo su vaiku praradimą, svarbos ir ypatingumo praradimą, bet motinystės, kaip savo gyvenimo etapo, pabaigą: „liūdna ir graudu, kad nebebus jau tų lėliukų“ (Saulė). Saule gedi ir savo laisvės auginant vaikus, ir motinystės etapo prasmingumo „Ir kas tada gali būti prasmingiau, atrodo, negu vaikas, žmogus, auginti žmogų?“. Įdomu tai, kad mamos patiriamas liūdesys persikelia ir į santykių su jauniausiu vaiku – mamai liūdna nutraukti žindymą, nes supranta, kad daugiau nebežindys.

17 lentelė. Potemės "Praradimas ir liūdesys atsiskiriant" kodai ir kodų pavyzdžiai

Potemė	Kodai	Kodų pavyzdžiai
Praradimas ir liūdesys atsiskiriant	Motinytės etapo pabaiga	Baigėsi laisvės etapas Atsisveikini, ir turi tą vaikų erdvę kažkuo pripildyti
	Svarbos ir ypatingumo praradimas	Mama praranda svarbą, nebėra vienintelė „atrodo, kad tokia nepamainoma – o paskui, op, ir pamainoma“
	Prasmės praradimas	„Ir kas tada gali būti prasmingiau, atrodo, negu vaikas, žmogus, auginti žmogų?“
	Liūdna ir graudu dėl vaikų	Grįžus į darbą, atrodė, kad vaikai nuskriausti ir neturi mamos
	Ryšio ir artumo praradimas	„ir viskas – nebežinai jau, kuo tas vaikas gyvena“ Atsiskyrus sutrumpėja motinytės laikas – kiek valandų per dieną praleidi su vaiku
	Nevisos mamos kalba apie praradimą ir liūdesį atsiskiriant	

Kova su atsiskyrimu

Priimdamos atsiskyrimą kaip prasmingą ir neišvengiamą dalyką, mamos ne visada gali pakelti jo keliamų iššūkių. Mamų pasakojimuose pastebima kartais gan agresyviai išreikšta kovos su atsiskyrimu tema. Mamos priešinasi atsiskyrimui dėl noro jį apsaugoti, noro pratęsti savo džiaugsmą šalia vaiko, noro duoti kažką, ko dar nedavė, neretai noras pririšti vaiką yra nepaaiškinamas.

18 lentelė. Potemės "Kova su atsiskyrimu" kodai ir kodų pavyzdžiai

Potemė	Kodai	Kodų pavyzdžiai
Kova su atsiskyrimu	Noras apriboti vaiką nuo gyvenimo, kad jį apsaugotum	Įmanoma visiškai apsaugoti Abejonė savarankiškumo propagavimu Kova tarp geros ir blogos mamos – kova su atsiskyrimu
	Noras pratęsti džiaugsmą, kai vaikas šalia	Jei ne džiaugsmas, kai vaikas miega šalia, mama galėtų jį pripratinti miegoti savo lovoje, bet to nedaro
	Kažko nedaviau	Atrodo, kad negali paleisti sūnaus dėl kaltės, kad kažko jam nedavė
	Nesąmoningas noras pririšti vaikus	Kokia nesąmonė, kas čia sugalvojo, kad vaikus reikia nuo mamos atskirti? Staiga vaikas išeina, palauk, o kaip aš tada?

Ramybė ir džiaugsmas dėl sėkmingo atsiskyrimo

Ramybę, džiaugsmą, pasididžiavimą ir palengvėjimą mamos patiria kiekvieno sėkmingo atsiskyrimo žingsnio metu. Kiekvienas toks patyrimas sustiprina mama ir suteikia vilties ir stiprybės ir toliau eiti atsiskyrimo keliu: „Ir kai žindyti nutrauksi – tai kažką prarasi, bet pagaliau ramiai pamiegosi, kažkaip pagaliau pailsėsi“ (Saulė).

19 lentelė. Potemės "Ramybė ir džiaugsmas dėl sėkmingo atsiskyrimo" kodai ir kodų pavyzdžiai

Potemės	Kodai	Kodų pavyzdžiai
Ramybė ir džiaugsmas dėl sėkmingo	Ramybė ir palengvėjimas	Atsiskyrimas - laikas, skirtas savo kitiems kaip žmogaus poreikiams patenkinti ramybė, kai vaikui vis geriau atskirai Lengviau gyventi
	Džiaugsmas ir pasididžiavimas	mamos džiaugsmas dėl pasisekusio atsiskyrimo ir vaiko savarankiškumo

Nauja pradžia

Supratimas ir įvardijimas sau, kad atsiskyrimas – ne pabaiga, ir kad santykis su vaiku nenutrūksta, bet įgauna kitą formą palengvina mamoms atsiskyrimą: „Kartu su dviračiai važiuoti, išmoko va jau ir vidurinėlis ir vyresnėlis, dar dukrytė maža, bet ir jinai išmoks“(Saulė).

lentelė 20. Potemės "Nauja pradžia" kodai ir kodų pavyzdžiai

Potemė	Kodai	Kodų pavyzdžiai
Nauja pradžia	Naujas santykis su vaiku	Naujas, įdomesnis santykis su vaiku
	Nauja įdomi ateitis	Nauja, įdomesnė ateitis Laukia dalykai, kurių negalėjai daryti

3.2.4. Grėsmės atsiskyrimo procesui

Grėsmės pereinamos erdvės sukūrimui

Kartais mamų gebėjimas naudotis pereinama erdve sutrinka. Pereinamos erdvės netinkamas funkcionavimas pastebimas jau mamos kalbant apie savo fantazijas – tokių mamų fantazijose pilna pavojų ir agresijos: “Man kartais net atrodydavo, kad aš būčiau kokia nors, jeigu būčiau žudikė maniakė, tai aš būčiau labai kūrybinga žudikė maniakė, nes aš turbūt sugalvočiau (juokiasi) įvairių, įvairių būdų, kaip žmogų galima įskaudinti, priploti, pridaužti, nes nu, ant tiek laukiu visur pavojų“ (Justė). Fantazijose apie vaiko ateitį vyrauja ne svajonės, bet grėsmė: “Kad jai kažkas atsitiks” (Žana). Neretai ši grėsmė nėra diferencijuota arba įvardinta – „kažkas“, kitais atvejais

yra agresyvi vaiko atžvilgiu - "Mirtis" (Žana), "kad iš manęs vaiką atims"(Ugnė). Tokios mamos negeba sukurti ryšio su vaiku pereinamojoje erdvėje "Man pavyzdžiui, pažaisti su vaikais nepatinka. Man žiauriai nepatinka žaisti." (Justė). Dėl pereinamos erdvės stokos atsiskyrimo procesas negali vykti palaipsniui, po truputį: "Kai jie tavęs nemato, tai koks jiems skirtumas, ar tu ten už sienos tupi, ar tu dešimt kilometrų nutolusi, jie vis tiek tave traktuoja, kad tavęs nėra."

21 lentelė. Potemės "Grėsmės pereinamos erdvės sukūrimui" kodai ir kodų pavyzdžiai

Potemė	Kodai	Kodų pavyzdžiai
Grėsmės pereinamos erdvės sukūrimui	Fantazijos apie pavojų ir agresyvaus pobūdžio fantazijos	„kad jai kažkas atsitiks. Mirtis.“ „kad iš manęs vaiką atims“
	mama negeba sukurti ryšio su vaiku pereinamojoje erdvėje	Mamai nepriimtina žaisti su vaikais Mamai atrodo, kad atsiskiriant vaikams jokio skirtumo, ar ji yra už sienos ar dešimt kilometrų nutolusi.

Grėsmės atskirumo įsisąmoninimui

Bandydamos suprasti vaiką, ne visada mamos pastebi arba teisingai suinterpretuoja jo siunčiamus signalus, „nepamato“ vaiko. Ši situacija yra būdinga visoms mamoms, ir jeigu įsisąmoninta, padeda mamai ieškoti supratimo

Kita grėsmė – kai mama nepriima vaiko kaip atskiros asmenybės. Pastebimas polinkis nuneigti vaiko asmenybę, per daug su juo susitapatinant arba pasisavinant vaiką: „vaikas yra dovana, bet ne asmenybė“ (Žana).

22 lentelė. Potemės "Grėsmės atskirumo įsisąmoninimui" kodai ir kodų pavyzdžiai

Potemė	Kodai	Kodų pavyzdžiai
Grėsmės atskirumo įsisąmoninimui	Mama nemato, negirdi vaiko	Mama nesureikšmino sūnaus nuogastavimo, kad draugas mušasi
	Mama bando nuneigti vaiko asmenybę	„tas pats kas „Aš“, tik daug „manęs“ Vaikas yra dovana, bet ne asmenybė

Grėsmės atsiskyrimo proceso uždavinių atlikimui

Grėsmės atsiskyrimo procesui atsiranda jau tada, kai mama priešinasi atsiskyrimui, ieškodama priežasčių nesiskirti „Kažkas ne taip su tuo savarankiškumo propagavimu“ (Žana). Mamos supranta, kad staigus atsiskyrimas, kai vaikas nepasiruošęs, įvykęs be pasiruošimo – gali būti traumuojanti patirtis ir ne padėti, bet stabdyti atsiskyrimą. Grėsmė iškyla ir santykio su kitu suaugusiu

sukūrimo metu – ne visos mamos mato tokio santykio naudą, bijo, kad vaiku nebus pasirūpinta. Patyčios – grėsmė, vaikui kuriant santykį su bendraamžiais. Grėsmę atsiskyrimui kelia ir mamos nepasitikėjimas pačiu vaiku, kuomet mama nežino ir nėra tikra, kaip vaikas pasielgtų likęs be mamos priežiūros. Grėsmę, mamos mato ir tame, kad jaučia, jog negali paleisti savo vaikų ir nesugeba įvardinti priežasčių, „tarsi kažkokia bambagyslė nenukirpta“ (Inga). Kai kurios mamos nekalba apie džiaugsmo ir palengvėjimo patyrimą atsiskiriant. Šių malonių jausmų, kaip pastiprinimo, nebuvimas, nepadeda atsiskirti. Savo gyvenimo prasmės, kelio nepasirinkimas taip pat stabdo mamų atsiskyrimą nuo vaikų.

23 lentelė. Potemės " Grėsmės atsiskyrimo proceso uždavinių atlikimui" kodai ir kodų pavyzdžiai

Potemė	Kodai	Kodų pavyzdžiai
Grėsmės atsiskyrimo procesui	Priežastys nesiskirti	„Kažkas ne taip su tuo savarankiškumo propagavimu“
	Staigus atsiskyrimas	Kai vaikas nepasiruošęs Išėiti neatsisveikinus Staigus atsiskyrimas – traumuojanti patirtis
	Nepasitikėjimas suaugusiais	kitais Mamai atrodo, kad auklė gali smurtauti prieš vaiką Mama nepaliktų vaiko su neįautriu suaugusiu
	Patyčios – nepatenkinamas santykis su bendraamžiais	Vaikas nenori eiti į mokyklą dėl patyčių
	Nepasitikėjimas vaiku	Mama svarsto, kad negali žinoti, kaip vaikai elgtųsi situacijoje, jei jai kažkas blogo nutiktų
	Mama negali paleisti	Bambagyslė nenukirpta Atrodo, kad negali paleisti sūnaus dėl kaltės, kad kažko jam nedavė
	Mama nekalba apie džiaugsmą ir palengvėjimą atsiskiriant	
	Mama neranda tolimesnės prasmės	Mamai atrodo, kad mėgstama veikla, kuri kvieštų sugrįžti, padėtų atsiskirti, bet tokios neturi

3.3. Trauma

3.3.1. Trauminės patirties patyrimas

Šiame skyriuje apžvelgsime, kaip moterys patiria save ir pasaulį traumos metu.

24 lentelė. Temos "Trauminės patirties patyrimas" potemės ir kodai

Tema	Potemės	Kodai
Trauminės patirties patyrimas	Kažkas negerai	"kažkas negerai"
		Niekam nesakyti
		Baimė ir pavojus
		Mirties artumas
		Neigimas
		Pereinamos erdvės praradimas
	Netikėta ir nekontroliuojama patirtis	Netikėtas sukrėtimas
		Nekontroliuojama patirtis
		Nebuvo progos atsisveikinti
	Bejėgiškumas	Lauki stebuklo, o jis neįvyksta
		Atima asmenybę
		Bejėgiškumas
		Atskirtis
	Išgyvenimo klausimas	„karas“
		susitvarkyti
		Svarbesnis – išgyvenimo klausimas
	Trauminis prisirišimas	Menamas artumas tarp kartu traumą patiriančių žmonių
		Santykiyje nėra vietos pykčiui
		Artimų žmonių idealizacija

Moterų patyrimui, traumos metu būdingi tam tikri bendri bruožai. Neaiškumas, neapibrėžtumas, negebėjimas suprasti savo jausmų ir negebėjimas suprasti kas vyksta, ir viso to fone – toks pats neapibrėžtas jausmas, kad „kažkas negerai“ :., Šalia neapibrėžtumo moterys pasakojo jaučiančios nesaugumą, baimę, ar net siaubą, padėtis atrodo nekontroliuojama. Susidūrimo su traumine patirtimi momentu, pastebimas pereinamos erdvės sutrikimas – prarandamas laiko pojūtis, „tarsi, laikas sustojo tuo momentu, nes viskas tampa atrodo nesvarbu“, prarandamas ryšys su savo jausmais, prarandamas gebėjimas įvardinti „Kaip man dažilo, kad aš esu... kad man kažkas negerai?? Nes man niekas nepasakė, kad tau kažkas negerai.“. Laikui bėgant, patiriamas bejėgiškumas ir atskirtis, ir svarbiausiu tampa išgyvenimo klausimas. Kartais, ypač ilgalaikės traumatizacijos metu, tarp nukentėjusių nuo traumos žmonių, šeimos narių, pastebimas atsiradęs stiprus ryšys, kuriam būdingas menamas artumas traumos fone, pykčio santykiyje nebuvimas, santykio dalyvių idealizacija.

3.3.2. Įveika traumos metu

5 iš 8 tyrimo dalyvių psichotraumuojanti situacija tęsėsi kurį laiką – nuo keliasdešimties minučių iki keliolikos metų. Tuo metu tyrimo dalyvės turėjo ne tik „kažkaip būti joje“ (Daiva), bet ir padėti sau išgyventi kaip asmenybė, išsaugoti savo savastį. Šiame skyriuje apžvelgsime tyrimo dalyvių naudotus įveikos būdus psichotraumuojančios situacijos metu.

25 lentelė. Temos "įveika traumos metu" potemės ir kodai.

Tema	Potemės	Kodai
Įveika traumos metu	Atvirumas patirčiai	Nežinojimas, kad gali būti geriau Abejonė kaip traumos įveika Prieštaravimų pastebėjimas ir bandymas juos įsisąmoninti
	Kontrolės susigrąžinimas, dalinis saugumo atstatymas	Slaptas gyvenimas kaip pasipriešinimas traumai „ką galiu padaryti“ – atsakomybės prisiėmimas Kontrolės atgavimas Asmenybės dalis, kurių niekas negali atimti Vertybės, tikėjimas Dievu padeda pasipriešinti Humoras Įveika santykyje
	stebuklas	Stebuklas Ačiū Dievui Lauki stebuklo, ir jis neįvyksta

Atvirumas patirčiai, atrodo turi didelę reikšmę įveikiant traumą. Nežinojimas, kad gali būti geriau, leidžia ne kovoti su situacija, bet ieškoti būdų adaptuotis. Abejonė traumos metu, irgi gali būti kritinis momentas išgyvenant traumą – abejonė atveria kitokią perspektyvą, leidžia pažvelgti į situaciją kitu kampu, kvestionuoti situaciją. Prieštaravimų pastebėjimas ir bandymas juos įsisąmoninti, taip pat gali pastūmėti geriau suprasti situaciją ir ieškoti išeities. Kontrolės atgavimas prasideda nuo pasipriešinimo traumai momento, atsakomybės prisiėmimo, suradimo ką gali padaryti. Ieškant galimybių susidoroti su trauma, žmogus atranda ir remiasi į savo asmenybės savybes, kurių niekas negali atimti, vertybes, tikėjimą, humorą. Tyrimo dalyvės pastebi ir tai, kad traumos įveika įvyksta santykyje su kitu žmogumi – su žmogumi, kuris suteikia pagalbą, santykyje, kuriame gali atgauti kontrolę. Traumos įveikoje visada yra stebuklas – lauktas arba nelauktas, įvykęs arba ne.

3.3.3. Įveika po traumos ir įsisąmoninimas

Šiame skyriuje apžvelgsime, kokius įveikos būdus naudojo ir naudoja mamos po to, kai traumuojanči situacija jau yra pasibaigus.

26 lentelė. Temos "Įveika po traumos" potemės ir kodai.

Tema	Potemės	Kodai
Įveika po traumos	Noras pasakyti ir noras nesakyti apie tai, kas įvyko	Noras pasakyti
		Niekam nesakyti
	Pagalbos ieškojimas	Pagalbos ieškojimas
		„neguosk manęs“
		Psichoterapija ir kita profesionali pagalba
		Neieškojo pagalbos, išveika santykiuose
	Sugrįžimas	Palengvėjimas
		„po truputį“
		Noras mokytis, apmąstymas, suvokimas, informacijos ieškojimas
		Pereinamos erdvės grįžimas
		Atsiradęs pyktis
	Įprasminimas	Kas yra norma ir kas yra nenormalu
		Įprasminimas
		Pasikeitė prioritetai ir vertybės
		Atsakomybės balansas
	Susitaikymas su praradimais	„antroji liūdesio banga“
		Susitaikymas
	Nauja pradžia	atsiskyrimas, kaip reikalingumo nutraukimas
		Nauja pradžia su savimi
Nauja pradžia santykiuose		
Kad neprasitęstų į kitą kartą	Traumos, einančios per kartas, pamatymas	
	Planavimas, kontrolė ir atsakomybė, kad vaikas neišgyventų panašios traumos	
	Role model, kaip žinutė vaikui, kad žmogus sugeba praeiti pro visus išbandymus	
	Priėmimas to, kad trauma gali prasitęsti į kitą kartą	

Pasibaigus trauminei patirčiai, pajutus palengvėjimą, noras kreiptis pagalbos dėl traumos padarinių, ne visada ateina iš karto. Trauminių patirtį lydi ambivalentiškumas – noras pasakyti

apie traumą kitiems ir noras šią patirtį nuslėpti, saugant save. Neretai surandamas šios dilemos sprendimas – tai galimybė pasakyti apie patirtą traumą saugioje aplinkoje – savipagalbos grupėse arba psichoterapijoje. Nors iš 8 tyrimo dalyvių, 6 kreipėsi psichoterapinės pagalbos, visgi traumai įveikti ne visada būtina atsiskleisti ir kreiptis profesionalios pagalbos – kai kurios tyrimo dalyvės praeina tuos pačius traumos įveikos etapus santykiuose su draugais, artimais, nors neretai atkartodamos šiuose santykiuose trauminius santykių modelius ar išveikdamos trauminę patirtį. Prasidėjus gijimo, sugrįžimo į gyvenimą procesui, jaučiamas palengvėjimas, noras suprasti ir mokytis, pastebimas simbolizacijos gebėjimo grįžimas, būtinas tam, kad išgyventum trauminę patirtį – atgauti tikėjimą, įvardinti jausmus, įnešti trauminę patirtį į santykį su artimaisiais. Moterims pasakojant apie savo sugrįžimą, matosi, kaip atsistato laiko perspektyva: moterys pradeda pastebėti, kad dabartyje ir ateityje nėra ir nebus traumos metu prarastų žmonių, laukiamų įvykių, atsiranda erdvė perplanuoti ir savo gyvenimą. Grįžta prarastas pyktis. Grįžta pereinamoji erdvė – kūrybos ir refleksijos pagalba moterys gali įvardinti ir suprasti savo jausmus, pradeda įprasminti savo patirtį – suprasti, kas buvo normalu, o kas ne, peržvelgti gyvenimo prioritetus, atsisakyti per didelės atsakomybės. Grįžus galimybei simbolizuoti savo patirtį, moterys pasakoja apie atėjusią „antrąją liūdesio bangą“, kuomet pavyksta išliūdėti, išverksti, išgedėti prieš daug metų prarastą santykį – persileidimą arba tėvo mirtį, susitaikyti su šiuo pradimu. Šiame etape moterys dalinasi apie naujos pradžios patyrimą santykiyje su kitu, pavyzdžiui, vaiko gimimą arba naują santykį, santuoką. Nauja pradžia taip pat patiriama santykiyje su savimi – sprendimas pradėti savarankišką gyvenimą (Rūta) arba sprendimas mokytis meilės sau (Inga), supratimas, kad patinka žmonėms tokia, kokia yra (Žana). Kartu iškyla motinystėje svarbus klausimas – kaip neperduoti traumos per kartas? Kaip apsaugoti vaikus nuo traumos pasekmių arba pakartojimo? Mamos ieško ir randa sprendimus – įsisąmonindamos trauminę situaciją, stengiasi suteikti savo vaikams tai, ko stokojo pačios, atsisakyti ydingų santykių modelių, tokių kaip auka – persekiotojas, arba auka – gelbėtojas, arba rūpesčio reikalavimas iš vaiko, stengiasi didinti savo vaikų atsparumą tais būdais, kurių išmoko pačios įveikdamos traumą, stengiasi būti pavyzdžiu savo vaikui, parodyti, kad viskas yra įveikiama.

3.3.4. Kas lieka po traumos

Nors tyrimo dalyvių pavyzdžiu matome, kad trauminė patirtis yra įveikiama, visgi ji palieka savo pėdsaką ją patyrusių žmonių gyvenime. Tyrimo dalyvės mini tokius potrauminės patirties likusius sunkumus: skaudi tiesa, arba supratimas apie tai, kad tai, kas įvyko yra neteisinga, kad kažkas yra prarasta; nutrūkę santykiai – su smurtautoju, nors jis ir buvo tėvas, su mirusiais žmonėmis, su „tėčio puse“; dėl trauminio prisirišimo prie mamos ir kitų šeimos narių vaikystėje arba paauglystėje apsunkintas atsiskyrimas nuo mamos ir šeimos; baimė pakartoti trauminę patirtį, ribojanti pasirinkimo laisvę, pavyzdžiui baimė vėl patirti persileidimą; kaltės dėl to kas įvyko,

pasireiškianti santykiyje su visuomene, artimais ir pačia savimi, pavyzdžiui „kad persileidimą sukėlė kažkokie mano veiksmai“ (Ugnė); dėl traumos susiformavę nenaudingi santykių modeliai ir savybės; sunku priimti naują save: „aš vėl noriu nejausti pykčio!“ (Daiva).

Nors po traumos lieka nemažai sunkių ir nenaudingų padarinių, visgi moterys dalinasi ir potrauminės patirties įveikos patirtais atradimais. Moterys, išgyvenusios sunkias patirtis, dalinasi, kad joms pasisekė, „kad gyvenu tiesiog“ (Žana). Svarbus tampa gyvenimo patyrimas dabartyje, šiuo momentu – grožėjimasis gamta, bendravimas. Moterys pasakoja, kad išgyvenus baisų dalyką, prioritetai sustoja į savo vietas – pradeda mažiau rūpėti nesvarbūs dalykai, ir daugiau – santykiai, žmonių geraširdiškumas. Laimei pasiekti reikia daug mažiau – moterys jaučiais laimingos, kad tiesiog gyvena. Įveikus trauma, atsiranda papildomi vidiniai resursai – įveikus traumą, pagaliau pavyksta išgedėti netektį, nesusijusį su traumišku išgyvenimu, stiprina suvokimas, kad viskas yra įveikiama, ir kad nesi vienas savo skausme, atsiranda nauji dalykai santykiuose su kitais žmonėmis – didesnė galimybė toleruoti įvairius jausmus santykiuje, kaip neigiamus, taip ir teigiamus, atsiranda didesnis pasitikėjimas santykiuose su kitais „atrodo, pradėjau patikti žmonėms tokia, kokia esu“. Svarbus pasikeitimas pastebimas ir santykiuje su vaiku – įveikusios traumą, mamos jaučia, kad gali duoti kažką savo vaikui – būti nuoširdžia apie savo patirtį, padėti ieškoti atsparumo šaltinių, būti pavyzdžiu.

27 lentelė. Temos "Kas lieka po traumos" potėmės ir kodai

Tema	Potėmės	Kodai
Kas lieka po traumos	Sunkumai	Skaudi tiesa
		nutrukę santykiai
		dėl trauminio prisirišimo apsunkintas atsiskyrimas nuo savo tėvų
		baimė pakartoti trauminę patirtį
		kaltė ir kaltinimai dėl to, kas įvyko
		Dėl traumos susiformavę nenaudingi santykių modeliai ir charakterio savybės
		Sunku priimti naują save
	atradimai	Pasisekė
		Svarbus gyvenimas dabartyje
		Prioritetai sustojo į vietas
		Pavyko išgedėti
		Tvirtesnis savasis „Aš“
		Didesnė tolerancija įvairiems jausmams santykiuje
		Sustiprino
Gali duoti kažką vaikui		

4. REZULTATŲ APTARIMAS

4.1. Motinystė paskatina sąlytį su trauma

Vaiko gimimas mamai – visada nauja pradžia. Tačiau mamų pasakojimuose galime pastebėti nemažai užuominų, kad vaiko gimimas pažadino ne tik motinystės instinktus, bet ir sąlytį su traumine patirtimi.

Sąlyčio su trauma atsiradimas pastebimas nuo pirmų temų – jis matomas jau temoje „motinystė – gydanti ir keičianti patirtis“. Mamos dalinasi, kad vaiko gimimas skatina į save ir pasaulį pažvelgti naujai – vienoms mamoms padeda paleisti senus trauminius išgyvenimus, kitoms pažadina mirties baimės ir pykčio jausmus, kas pastebima grėsmės pilnatvės patyrimui temoje. Gimus vaikui, mamos pasakoja apie būsenas, atsiradusias kartu su vaiku – slegiančią atsakomybę, pogimdyvinę depresiją, daug pykčio, baimę, kad vaiką atims. Mamos taip pat pasakoja apie didelį motinystę lydintį nesaugumo jausmą, kurio nebuvo patyrusios prieš tapdamos mamos - baimę ne dėl savęs, bet dėl vaiko: „Nes kol nebuvai mama, tai tokia sakyčiau, buvau tokia tipiška vartotoja, o kai susilaukiau vaiko, iš karto iškilo visi tie būties klausimai – kas aš esu, kad aš mirsiu“ (Justė). Ryškiausiai traumas ir motinystės sąlyčio taškas pastebimas temoje „kad neprasitęstų į kitą kartą“. Motinystė paskatina mamas pastebėti ir susimąstyti apie vaikystėje patirtas, per kartas perduodamas traumas, jų mechanizmą, kelia norą užkirsti traumas kelią, pasitelkiant kitokius santykių su vaiku modelius, negu buvo patyrusios pačios.

Tai, kad vaiko gimimas gali būti vaikystėje patirtos seksualinės traumas simptomų atsiradimo trigeriu, patvirtina ir (Committee on Health Care for Underserved Women, 2011). Vaiko gimimas, vaiko amžiaus sutapimas su motinos traumas patyrimo amžiumi, vaiko liga arba trauma, hospitalizacija arba medicininės intervencijos, gali paskatinti tokių su traumas susijusių psichologinių būsenų ir elgesio apraiškų atsiradimą kaip depresija, nerimas, potrauminio streso sindromas, intymumo vengimas arba perdėtas siekimas, mirties baimę.

4.2. Traumas pasekmės apsunkina atsiskyrimo procesą

4.2.1. Sutrikęs malonumo patyrimas motinystėje

Sutrikęs malonumo patyrimas motinystėje matosi temose “grėsmės pilnatvės patyrimui”, “Grėsmės pereinamos erdvės sukūrimui”, ir “grėsmės atsiskyrimo procesui”. Matome, kad nevisos mamos gali pasidžiaugti pirmų motinystės mėnesių pilnatve, kai kurios mamos nepatiria malonumo auginant vaiką, joms motinystė tėra “natūralus procesas ir pareiga” (Justė). Šių mamų fantazijose apie vaiko ateitį taip pat nėra vietos maloniam patyrimui – jose nesimato svajojimo apie

malonią ateitį, bet pastebimas pavojus ir agresija. Šios mamos nepasakoja apie pasididžiavimą ir palengvėjimą vaikui atsiskiriant, taigi nepatiria apdovanojimo už šį sudėtingą procesą. Malonumo principo nebuvimas santykiuose su vaiku buvo pastebėtas dviejų tyrimo dalyvių pasakojimuose.

4.2.2. Nesaugumas

Didelio nesaugumo tema labai ryški kai kurių mamų pasakojimuose. Šių mamų apibūdinamas nesaugumas yra panašus į traumos patyrimo metu apibūdinamą nesaugumą: bendras yra nediferencijuotas jausmas, kad „kažkas negerai“, baimės ir pavojaus jausmas, mirties artumo patyrimas. Nesaugumo jausmas labai ryškus mamų fantazijose apie vaikus, šios fantazijos pilnos pavojaus ir agresijos – kad vaikui kažkas nutiks, kad vaikas numirs, kad vaiką atims. Nesaugumo jausmas sutrikdo pasitikėjimą kitais ir verčia mamą prisiimti per daug atsakomybės, kuri vėliau slegia, iš nesaugumo mama neleidžia vaikams tyrinėti, nepasitiki kitais suaugusiais ir neskatina ryšio su jais, bijo paleisti vaiką pas bendraamžius, kurie gali tyčiotis. Nesaugumą patirianti mama nepasitiki ir pačiu vaiku – neleidama vaikui tyrinėti, neleidžia jam skleistis, nesusipažįsta su jo gebėjimais, todėl nežino ko iš jo tikėtis tam tikrose situacijose. Nesaugumą patiriančios mamos pasitelkia kontrolę, kuri yra labiau trukdis, nei pagalba mamos ir vaiko santykiuose. Šios mamos kovoja su atsiskyrimu, apribodamos vaikus nuo gyvenimo, bandydamos „visiškai“ juos apsaugoti. Didelį nesaugumą patiria trys tyrimo dalyvės, iš kurių dvi iš kurių patiria malonumo principo stoką. Main ir Hesse (1990) patvirtina, kad tėvams, kurie neįveikė ir neįsisąmonino savo trauminės patirties, kūdikio buvimas sukelia nepaaiškinamą išgąstį. Jacobvitz, Leon, Hazen, (2006) pastebėjo, kad tokiu būdu išsigandęs tėvas ar motina linkęs būti gąsdinančiu tėvu savo vaikui.

Mamos, kurios patiria ne tokį didelį, įveikiamą nesaugumą, taip pat linkusios prisiimti per didelę atsakomybę, jų fantazijose taip pat yra pavojingos ir agresyvaus turinio, tačiau jos savo patiriamą nesaugumą geba apibūdinti žodžiais, kontrolė joms – pagalbinkas eiti atsiskyrimo proceso keliu.

Didelio nesaugumo jausmo atsiradimą po traumos pastebi ir Bessel van der Kolk ir kolegos: jis pastebi, kad žmonės su PTSR yra itin jautriai reaguoja į grėsmės ženklus aplinkoje, į mažiausią grėsmę reaguodami taip, lyg jų gyvenimas pavojuje. (Van der Kolk, B. A., McFarlane, A. C., & Weisaeth, 1996). Van der Kolk (2015) nesaugumo patyrimą sieja su kūno atmintimi – net jei protas pamiršta trauminį įvykį, kūnas jį prisimina baimės pavidalu. Main ir Hesse (1990) atrado, kad patiriant kūdikio artumą, tėvų neišspręsta trauma pradeda kelti nepaaiškinamo išgąščio jausmus ir yra susijusi su išgąstingo/gąsdinančio elgesio su kūdikiu modeliu.

Orth ir Wieland (2006) teigia, grėsmės jausmas traumos kontekste yra reciprokinis būdu susijęs su pykčiu – įtarus grėsmę, atsiranda pyktis, o didėjant pykčiui, didėja grėsmės pojūtis.

4.2.3. Pyktis

Kai kurios mamos pasakoja apie savo pyktį, atsiradusi su vaiko gimimu. Analizuojant motinystės tema, pastebėta, kad mamos ir vaiko santykiuje pykčio funkcija yra minimali, konstruktyvus pyktis buvo pastebėtas tik kaip įsisąmonintas lengvas susierzinimas dėl santykio neadekvatumo, kuris paskatina keisti atstumą tarp mamos ir vaiko. Tačiau kartais mamų pyktis santykiuje su vaiku pasireiškia kaip išveikos, nesusivaldymas, „iššauna saugikliai“, yra sunkiai įsisąmoninamas. Agresija matosi ir fantazijose apie vaikus, mamai įsivaizduojant, kas baisaus gali jos vaikui nutikit.

Padidėjusį pykčio emocinį patyrimą ir išveikas, kaip trauminės patirties padarinius patvirtina eilė autorių. O' Donnell, Cook, Thompson, Riley ir Neria (2006) agresijos proveržius po traumos sieja su sutrikusia slopinimo funkcija. Net kai trauma yra įveikta, prisiminimų ir priminimų apie traumą akivaizdoje gali pasireikšti įniršis, priešiškus, dirglumas ir agresija, ypač žmonėms, kenčiantiems nuo depresinių būsenų. Kadangi motinystė paskatina sąlytį su trauma, neadekvatus pykčio patyrimas būdingas traumą patyrusių mamų ir jų vaikų santykiuje. Adamec, Blundell ir Burton (2006) problemas su pykčiu ir dirglumu sieja su PTSD keliamu padidintu susijaudinimu, Orth ir Wieland (2006) pastebi reciprokinę pykčio ir grėsmės jausmų sąsają.

4.2.4. Pereinamos erdvės praradimas

Pereinamos erdvės praradimas pastebimas mamoms kalbant apie patirtas traumines patirtis: mamos dalinasi apie laiko sustojimo jausmą, apie negebėjimą suprasti kas vyksta, jausmų nebuvimą. Visi šie požymiai parodo, kad simbolizacijos funkcija sutrinka, sutrinka gebėjimas įvardinti, suprasti laiko tėkmę, kurti reikšmes, prasmes. Mamos nenaudoja pereinamos erdvės fantazavimui apie vaiko ateitį, šių mamų fantazijose vyrauja pavojai, ir būtent jų grėsmė yra perkeliama į realybę, ir nuo jos bandoma apsisaugoti. Ši grėsmė yra neįvardinta, nediferencijuota, todėl atrodo, kad ji išplitus visur – „visur nesaugu“. Tokios mamos nesugeba sukurti ir palaikyti ryšio su vaiku pereinamoje erdvėje, pasitelkiant žaidimus, vaizduotę pereinamus objektus, taip prarasdamos atsiskyrimui reikalingą treniravimosi erdvę. Tokios mamos ir jų vaikai neturi galimybės atsiskyrimui pasiruošti, jį vykdyti po truputį, jų atsiskyrimas paprastai būna staigus ir netikėtas „buvo labai neramu, kaip ten tas vaikas savaitę be manęs, nes anksčiau nebūdavo visiškai, nei nakvodavo viena su kažkuo, nei palikta“ (Justė). Toks staigus atsiskyrimas pačių mamų suprantamas kaip per sunkus, potencialiai traumuojantis. Sutrikus simbolizacijos funkcijai, mamos praranda resursą dar vienoje srityje – ieškant tolimesnės prasmės sau, atsiskyrus nuo vaikų. Nematydamos prasmės, jos linkusios tęsti santykį su vaiku, stebint kaip jis pats siekia savarankiškumo, bet jo neskatinant.

4.2.5. Kiti sąlyčio taškai

Kitus sąlyčio taškus lemia traumos metu susiformavę santykių modeliai. Mamos minėjo tokius disfunkcinius santykių modelius, kaip auka – persekiotojas, visagalis gelbėtojas, savo poreikių nepaisymas santykyje, polinkis prisiimti per didelę atsakomybę. Visi šie santykių modeliai turi savo atspindį ir motinytėje: „sukos jausmas“ – kaltė dėl savo poreikių patenkinimo saugiai palikus vaiką su kitais, kaltė dėl sūnui galimai perduodamos per kartas einančios traumos, bejėgiškumas santykyje su vaiku, atsirandantis dėl per didelės prisiimtos atsakomybės už jį, visagalybės jausmas santykyje su vaiku, atimant galią iš vaiko. Traumos metu patirta abejonė ar esą asmenybė, žmogus atsikartoja ir santykyje su vaiku, abejojant ar vaikas yra asmenybė.

Didesnis trauminės patirties įsisąmoninimas lemia konstruktyvesnius santykių modelius su vaiku. Traumą, su ja susijusią neteisybę įsisąmoninusios mamos stengiasi neatkartoti disfunkcinių santykių modelių – nepririšti vaiko, neatimti iš jo galios, nerealizuoti savęs vaiko sąskaita, netrukdyti jam tyrinėti. Mamos taip pat pasitelkia įsisąmoninimą, kovodamos su savo išveikomis. Nors įsisąmoninant savo patirtį ir jausmus, lengviau yra kontroliuoti elgesį, visgi pamos pastebi, kad tai neįvyksta natūraliai, reikalauja vidinių resursų, ir kartais šių resursų pritrūksta.

4.3. Traumos įsisąmoninimas ir įveika kaip resursas atsiskyrimo procese

Svarbus šio tyrimo atradimas – tai, kad trauminių patirčių poveikis mamos ir vaiko santykyje gali būti ne tik neigiamas. Savo trauminės patirties įveika ir įsisąmoninimas suteikia papildomų resursų, kurie gali padėti ir atsiskyrimo proceso metu.

Ši tema ryškiausiai atsiskleidė temose „kad neprasitęstų į kitą kartą“ – mamos, ypač patyrusios ilgalaikį traumatizavimą vaikystėje santykyje su savo tėvais, bando įprasminti savo trauminę patirtį, sieti ją su savo atsiskyrimu ir modeliuoja savo santykį su vaiku taip, kad vaikas nepatirtų panašių sunkumų. Nors mamos suranda atsakymus ne į visus klausimus, sustoti ir nesielgti automatiškai leidžia pats noras šių atsakymų ieškoti.

Kitas svarbus traumos įveikos atradimas – tai savojo „Aš“ sutvirtėjimas, atradimas tokių savo asmenybės dalių, kurių „niekas negali atimti“ (Žana). Mamos dalinasi, kad trauminės patirties įsisąmoninimas paskatino ieškoti atramos ir meilės sau, išgyvenus traumą, atrodo, kad pradėjo patikti žmonėms tokia, kokia yra, suprato, kad gebėjimas stebėti kitus – tai asmenybės dalis, kurios niekas negali atimti, ir kuri padeda įveikti sunkumus. Savojo „Aš“ sutvirtėjimas atspindi ir atsiskyrimo procese – ieškodamos būdų pasirūpinti savimi, mamos gali perduoti juos ir vaikams, įsisąmonindama savąjį „Aš“, mamai lengviau pamatyti ir vaiką kaip atskirą, savojo „Aš“ įsisąmoninimas leidžia ieškoti asmeninių gyvenimo tikslų, nesusijusių su motinyste, taip palengvinant atsiskyrimo procesą,

kartu – būti pavyzdžiu vaikui ir tame, kad galima įveikti visus sunkumus, ir tame, kaip ieškoti savo vietos gyvenime, bandyti, mokytis.

Kartais trauminės patirties įveikos ir įsisąmoninimo metu mamos atranda naujus vidinius resursus ir gebėjimus. Mamos kalbėjo išmokusios pasitelkus kontrolę, atrasti saugumą, gedėti, toleruoti įvairius jausmus – gebėjimai, būtini atsiskyrimo proceso metu.

Traumos įveikos kelią perėjusios mamos reflektuoja ir apie traumos įveiką, ir apie atsiskyrimo procesą, kaip procesus, vykstančius laike. Laiko perspektyvos išlaikymas leidžia matyti ne tik „čia ir dabar“, bet ir geriau matyti atsiskyrimo proceso etapus, uždavinius, tikslus, derinti su jais savo pasirinkimus kiekvienu gyvenimo momentu. Laiko perspektyvos susigrąžinimas – svarbus traumos įveikos aspektas, kurį mini ir Slobodin (2016).

Traumos įveiką mamos patiria kaip didelį nuveiktą darbą savo gyvenime, kuriuo metu jaučiasi daug ką išmokusios ir supratusios, todėl kalba apie tai, kad jaučiasi galinčios kažką duoti savo vaikui – supratimą, kad viskas gyvenime yra įveikiama, pagalbą ieškant atsparumo šaltinių.

Su traumą išgyvenusiais žmonėmis dirbantys klinicianai, įkvėpti klientų, kurie jautė, kad ne tik išgyveno trauminį įvykį, bet ir patyrė asmeninį augimą jį išgyvenę, išplėtojo potrauminio augimo konceptą, kaip alternatyvą patologizuojančiam traumos supratimui, kuris parodo padidėjusios adaptacijos galimybę po patirtos traumos (Tedeschi, R., & Calhoun, L. G., 2004). Panašu, kad mamų pasidalinimai apie atradimus po traumos iliustruoja potrauminį augimą. Salter ir Stallard (2004) taip pat pastebėjo tokius potrauminio augimo aspektus, kaip dėkingumą už traumos suteiktas galimybes, už savo gyvenimą („laiminga, kad gyvenu“, Žana), prioritetų pokyčius. Tyrime taip pat matome Joseph ir Linley (2008) pastebėtus potrauminio augimo aspektus: sustiprėję santykiai (tiriamoji Žana dalinasi, kad išgyvenus traumą, antrą kartą susituokė su buvusiu vyru, atsirado tolerancija įvairiems jausmams santykyje), nauji įsitikinimai ir savęs supratimas („atrodo, pradėjau patikti žmonėms tokia, kokia esu“, Žana), gyvenimo filosofijos pokyčiai. Ford, Tennen ir Albert (2008) pastebi tokį potrauminio augimo aspektą, kaip gyvenimo dabartyje vertinimą, šis aspektas pastebimas ir tiriamųjų motinystėje: „Aš galvoju – kodėl mes galvojame tik apie ateitį? Čia yra problema – kad mes vaiko nelaikom vertybe dabar. Ir man yra labai svarbu, ir aš stengiuosi gyvenime, kad jinai vertybė yra čia ir dabar, tokia kokia yra. Ne dėl savo potencialo kažkuo tapti, o tokia kokia yra. Šitas yra labai svarbus dalykas“ (Ugnė). Jacobvitz, Leon ir Hazen (2006) pastebi, kad traumą įsisąmoninusios ir praradimus išgedėjusios motinos sugeba atsisakyti išgąstingo/gąsdinančio elgesio su savo vaikais.

4.4. Traumos įveikos ir atsiskyrimo proceso panašumas

Dėliojant traumos įveikos ir mamos pagalbos vaikui atsiskiriant temas, pastebėjome, kad pagalbos būdai sau įveikoje ir vaikui atsiskiriant yra labai panašūs. Palyginsime juos.

Kaip ir mama vaikui, taip ir pats žmogus traumos metu visų pirma bando užsitikrinti saugumą, reikalingą įsitikinti, kad chaosas bent dalinai suvaldytas, kad yra kažkur saugi vieta, kurioje galima susigražinti savo galią, iš kurios galima tyrinėti pasaulį. Abiem procesams būdingas judėjimas „po truputį“ – treniruojantis, mokantis, mažais žingsniais. Abiem procesams vykti reikalinga pereinamoji erdvė, mamos ją pasiūlo vaikams, žaisdamos su jais, skaitydamos pasakaites, traumą patyręs žmogus ją atranda santykiyje su kitais, meno kūrinuose, kūrybinėje veikloje: „jie yra tokiam stovyje, kad nu, labai lėtai vaikšto, labai lėtai juda. Bet jie lipdo. Ir kažkoks grožis gimsta.“ (Žana). Pereinamos erdvės pagalba mama padeda vaikui mokytis, suprasti, įprasminti, prisijaukinti šį pasaulį, traumą patyręs žmogus – suprasti tai, kas su juo įvyko. Abu mokosi atrasti būdą būti pasaulyje – tokiam, koks yra, arba tokiam, koks tapo po traumos. Nei atsiskyrimas, nei trauminės patirties įveika neįmanomi be kitų žmonių pagalbos. Sukurti ir palaikyti santyki su kitais vaikui padeda mama, traumą patyręs žmogus ieško pats, santykiyje su kitais atrasdamas atramą, pereinamą erdvę, stiprybę. Kitame, įprasminimo ir susitaikymo etape, mamos ir vaiko keliai sąlyginai išsiskiria, mama įprasmina santykio su vaiku pradžią, savo vaidmens ir prasmės pradžią, ieško naujos prasmės sau be vaiko. Traumos įveikos metu žmogus susitaiko su tuo, ką atėmė trauma, įprasmina šiuos pradimus. Šis abiejų procesų etapas yra svarbus tuo, kad jame gali pasireikšti, arba ne, žmogaus – mamos arba traumą patyrusio žmogaus, – laisva valia. Nors trauminė patirtis žmogui nutinka, jis jos nesirenka, bet jo laisva valia šiame etape yra pasirinkime suprasti tai kas įvyko, įprasminti tau, priimti situacijos pamokas, leisti jai pakeisti save kaip asmenybę, pakeisti savo požiūrį į pasaulį „Ir paskui kažkaip galvoju, kaip man tada, kaip man būti su šiuo faktu, kaip man priimti? (pauzė). Ir aš pasirinkau priimti, kaip labai didelę dovaną. Labai didelę dovaną, ir... ir pirmiausia mokytis meilės, švelnumo ir atjautos sau“, - kalba Inga apie brolio savižudybės įprasminimą. Mamos laisva valia – tai paleisti savo vaiką arba nepaleisti. Bendraja prasme pasirinkimas šiame etape – tai pasirinkimas leisti savo asmenybei vystytis ir augti, arba ne. Po susitaikymo ateina naujos pradžios etapas – gyvenime atsiranda „tuščia erdvė“ (Saulė), kuria pradžioje reikia, o vėliau ir norisi kažkuo pripildyti. Pastebimas atvirumas naujiems santykiams arba naujoms santykių formoms, naujų galimybių ateityje atradimas, svajonės ir planavimas. Naujos pradžios etapas suteikia viltį, kad galima atrasti naujas santykio formas ir mamai su vaiku „galėsime su dviračiais kažkur važiuoti“ (Saulė), ir patyrus netektį: „užėina man kažkoks švelnus elgesys, toks „broli, broli“, toks kažkoks švelnus priekaištas, „mėgai žvejot - nebežvejosi“ (Inga).

Šie panašumai parodo abiejų reiškinių – ir motinystės, ir traumos, laikinumą moters gyvenimo kelyje.

5. IŠVADOS

1. Tyrimo metu buvo atskleista, kad motinystė – dinamiškas patyrimas, apimantis ir pilnatvės ir džiaugsmo jausmus, ir didelę atsakomybę, lydima grėsmės prarasti pilnatvę ir nesunitvarkyti su atsakomybe.
2. Tyrimo metu buvo atskleista, kad atsiskyrimo procesas iš motinos pusės patiriamas kaip nesaugumo būseną, lydima procesui reikalingos kaltės ir liūdesio jausmais, kartais – bejėgiškumu, noru kovoti su atsiskyrimu ir pasibaigiantis ramybės ir džiaugsmu dėl sėkmingo atsiskyrimo ir naujos pradžios lūkesčiu.
3. Tyrimo metu buvo atskleista, kad motinystė paskatina motinų sąlytį su kadaise išgyventa trauma, kuri yra dažna ir galimai paliečia kiekvieną motiną. .
4. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad trauminės patirtys pasekmės neigiamai atsispindi tokiose srityse kaip motinos saugumo patyrimas, gebėjimas jausti malonumą, gebėjimas kurti ir funkcionuoti pereinamojoje erdvėje, taip pat sutrikdo adaptyvią pykčio funkciją.
5. Rezultatai leidžia kelti prielaidą, kad sutrikęs gebėjimas patirti malonumą, saugumą, funkcionuoti pereinamojoje erdvėje bei naudoti ir kontroliuoti pyktį kelia grėsmę motinų motinystei bei atsiskyrimo procesui.
6. Nepaisant patirtų traumų, motinų pasidalinimų pagalba pavyko apibrėžti atsiskyrimo proceso uždavinius iki taško, kuriame ir mama ir vaikas yra savarankiškos asmenybės ir abu realizuoja save. Tai leidžia kelti prielaidą, kad motinos trauminė patirtis nėra kliūtis sėkmingam atsiskyrimo procesui.
7. Tyrimo metu buvo pastebėta, kad atsiskyrimo proceso ir traumos įveikos uždaviniai yra panašūs, ir motinos naudojami panašiais įveikos būdais ir vienu ir kitu atveju.
8. Tyrimo metu buvo pastebėta, kad trauminės patirties įveika ir jos įsisąmoninimas praturtina moters vidinius resursus nauju pasaulio supratimu, naujais įveikos būdais, naujais atsparumo šaltiniais, naujais prioritetais. Kartu buvo pastebėta, kad motinos noriai dalinasi šiais vidiniais resursais su savo vaikais, taip palengvindamos atsiskyrimo procesą sau ir vaikui.

LITERATŪRA

- Abushal, M., Adenubi, J.O. (2009). Attitudes of Saudi parents toward separation from their children during dental treatment. *The Saudi Dental Journal*, 21(2), 63-67.
- Adamec, R. E., Blundell, J., & Burton, P. . (2006). Relationship of the predatory attack experience to neural plasticity, pCREB expression and neuroendocrine response. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 30 (3), 356 – 375.
- Braun, V., Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research In Psychology*, 3(2), 77-101. doi:doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Chang, S. (2018). Testing a model of codependency for college students in Taiwan based on Bowen's concept of differentiation. *International Journal of Psychology*, 53(2), 107–116. doi:https://doi.org/10.1002/ijop.12271
- Cohen, J. (1980). Structural Consequences of Psychic Trauma: A New Look at 'Beyond the Pleasure Principle. *International Journal of Psycho-Analysis*, 61, 421-432.
- Committee on Health Care for Underserved Women. (2011). Adult manifestations of childhood sexual abuse. American College of Obstetricians and Gynecologists.
- Corrigan, F.M., Fisher, J.J, Nutt, D.J. (2011). Autonomic dysregulation and the Window of Tolerance model of the effects of complex emotional trauma. *Journal of Psychopharmacology* 25(1), 17-25.
- Darvill, R., Skirton, H., Farrand, P. (2010). Psychological factors that impact on women's experiences of first-time motherhood: a qualitative study of the transition. *Midwifery*, 26 (3), 357-366.
- Erikson, E. (2004). *Vaikystė ir visuomenė*. Vilnius : UAB "Katalikų pasaulio leidiniai".
- Ford, J. D., Tennen, H., & Albert, D. . (2008). Post - traumatic growth: A contrarian view. Esantis P. A. (Eds.), *Trauma, recovery, and growth* (p. 297 – 324). NJ: Hoboken .
- Frankl, V. (2008). *Žmogus ieško prasmės*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
- Freud, S. (1999). *Anapus malonumo principio*. Vilnius: Vyturys.
- Frewen, P. A., Dean, J. A., & Lanius, R. A. . (2012). Assessment of anhedonia in psychological trauma: development of the Hedonic Deficit and Interference Scale. *European Journal of Psychotraumatology*, 3.
- Guasto, G. (2014). Trauma and the loss of basic trust. *International Forum of Psychoanalysis*, 23(1), 44-49. doi:http://dx.doi.org/10.1080/0803706X.2012.762551

- Gudaitė, G. (2001). *Asmenybės transformacija sapnuose, pasakose, mituose*. Vilnius: Tylo Alba.
- Jacobvitz, D., Leon, K., Hazen, N. (2006). Does expectant mothers' unresolved trauma predict frightened/frightening maternal behavior? Risk and protective factors. *Development and Psychopathology, Spring 18(2)*.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2008). Psychological assessment of growth following adversity. . Esantis
In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Trauma, recovery, and growth* (p. 21 – 36). NJ: Hoboken.
- Jung, C. (2015). *Archetipai ir kolektyvinė pasąmonė*. Vilnius: Margi raštai.
- Kalshed, D. (2016). *Vidinis traumas pasaulis: archetipinė žmogaus dvasios gynyba*. Vilnius: Vaga.
- Kardiner, A. (1941). *The Traumatic Neuroses of War*. New York, London: Paul Hoeber, Inc.
- King, N., Horrocks, C. (2010). *Interviews in Qualitative Research*. London: SAGE.
- Levine, P. (1997). *Waking the Tiger: Healing Trauma*. Berkeley: North Atlantic books.
- Mahler, M.S., Pine, F., Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant, Symbiosis and Individuation*. (п. н. Когито-Центр, Vert.) New York: Basic Books, Inc., Publishers.
- Main, M., & Hesse, E. (1990). Parents' unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status: Is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism? Esantis D. C. M. T. Greenberg, *Attachment in the preschool years: Theory, research*. Chicago: University of Chicago press.
- Mažulytė, E., Skerytė-Kazlauskienė, M., Eimontas, J., Gailienė, D., Grigutytė, N., Kazlauskas, E. (2014). Trijų kartų Lietuvos gyventojų trauminės patirties sąsajos su psichologiniu atsparumu ir optimizmu. *Psichologija, 49*.
- McLeod, J. (2001). *Qualitative Research in Counselling and Psychotherapy*. London: SAGE.
- Miller, T. (2007). "Is This What Motherhood is All About?": Weaving Experiences and Discourse through Transition to First-Time Motherhood. *Gender & Society, 21 (3)*, 337-358.
- O' Donnell, C., Cook, J. M., Thompson, R., Riley, K., & Neria, Y. (2006). Verbal and physical aggression in World War II former prisoners of war: Role of posttraumatic stress disorder and depression. *Journal of Traumatic Stress, 19 (6)*, 859 – 866.
- Orth, U., & Wieland, E. . (2006). Anger, hostility, and posttraumatic stress disorder in trauma - exposed adults: A meta - analysis. . *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74* , 698 – 706.

- Salter, E., & Stallard, P. . (2004). Posttraumatic growth in child survivors of a road traffic accident. *Journal of Traumatic Stress, 17*, 335 – 340.
- Sar, V., Ozturk, E. (2006). What Is Trauma and Dissociation? *Journal of Trauma Practice, 4:1-2*, 7-20. doi:https://doi.org/10.1300/J189v04n01_02
- Schechter, D.S., Suardi, F., Manini, A., Cordero, M.I., Rossignol, A.S., Merminod, G., Gex-Fabry, M., Moser, D.A., Rusconi Serpa, S. (2015). How do Maternal PTSD and Alexithymia Interact to Impact Maternal Behavior? *Child Psychiatry & Human Development, 46*, 406–417.
- Seamark, C.J., Lings, P. (2004). Positive experiences of teenage motherhood: a qualitative study. *British Journal of General Practice, 54 (508)*, 813-818.
- Slobodin, O. (2016). The day the earth stood still: The presence of trauma in time experience. *Psychodynamic Practice, 22(1)*, 50-60.
- Stolorow, R. (2007). *Trauma and Human Existence, Autobiographical, Psychoanalytic and Philosophical Reflections*. Ney York, London: The Analytic Press, Taylor & Francis Group.
- Tedeschi, R., & Calhoun, L. G. . (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. . *Psychological Inquiry, 15*, 1 – 18.
- van der Kolk, B. (2015). *The Body Keeps the Score : Mind, Brain and Body in the Transformation of Trauma*. London: Penguin Books Ltd.
- Van der Kolk, B. A., McFarlane, A. C., & Weisaeth. (1996). *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society*. New York: Guilford Press.
- VŠĮ Vilniaus miesto psichikos sveikatos centros internetinis puslapis. (2019 m. 03 24 d.). Nuskaityta iš <http://www.vasaros.lt/>
- Weathers, F. W., Blake, D. D., Schnurr, P. P., Kaloupek, D. G., Marx, B. P., & Keane, T. M. (2013). Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5).
- Weaver, J., Usher J. (1997). How motherhood changes life—a discourse analytic study with mothers of young children. *Journal of Reproductive and Infant Psychology, 15*, 51-68.
- Winnicott, D. (2009). *Žaidimas ir realybė*. Vilnius: Vaga.
- Агарков, В. (2013). Восстановление способности к символизации после психической травмы: оперативное мышление в травматических сновидениях. *Консультативная психология и психотерапия (3)*, 73-95.

- Балинт, М. (2002). *Базисный дефект: Терапевтические аспекты регрессии*. Москва: Когито-Центр.
- Кернберг, О. (2000). *Тяжелые личностные расстройства, стратегии психотерапии*. Москва: Независимая фирма "Класс".
- Кинодо, Ж. (2008). *Приручение одиночества, сепарационная тревога в психоанализе*. Москва: Когито-центр.
- Кристал, Д. (2006). *Интеграция и самоисцеление. Аффект, Травма, Алекситимия*. Москва: Институт общегуманитарных исследований.
- Кутковая, Е. (2016). Нарратив в исследовании идентичности. *Национальный психологический журнал №4(16)/*, 23–33. doi:10.11621/npj.2014.0403
- Стайнер, Д. (2010). *Психические убежища. Патологические организации у психотических, невротических и пограничных пациентов*. Москва: Когито-центр.
- Эльячефф, К., Эйниш, Н. (2006). *Дочки-матери. Третий лишний?* Москва: Институт общегуманитарных исследований.

PRIEDAI

1 priedas. Kvietimas dalyvauti tyrime

Kvietimas dalyvauti kokybiniame tyrime „Atsiskyrimo nuo vaiko procesas ir motinos trauminės patirtys“.

Esu Vilniaus Universiteto klinikinės psichologijos magistrantūros II kurso studentė Jevgenija Puriuškienė. Savo magistro darbui atlieku tyrimą „Atsiskyrimo nuo vaiko procesas ir motinos trauminės patirtys“ (darbo vadovė prof. dr. G. Gudaitė). Kviečiu Jus dalyvauti šio tyrimo etape – pokalbyje apie Jūsų motinystę ir atsiskyrimo patirtį.

Apie tyrimą

Vaiko ir mamos atsiskyrimo sėkmė – tai pagrindas tolesniam vaiko augimui. Nors atsiskyrimo procesas daugiausiai buvo tyrinėjamas iš vaiko perspektyvos, mamai jis taip pat yra svarbus motinystės bei asmeninio augimo uždavinys. Šiame tyrime bandysime pažvelgti, kaip šį procesą išgyvena mamos.

Kviečiu Jus dalyvauti tyrime, jei

- Esat mažo (2-7 metų amžiaus) vaiko arba vaikų mama,
- galėtumėt ir norėtumėt pasidalinti savo mintimis, jausmais ir išgyvenimais šio tyrimo temomis.

Apie dalyvavimą tyrime

Jei sutiktumėte dalyvauti tyrime, pakviesčiau Jus į pokalbį Jums patogiu laiku. Pokalbis vyktų Vilniuje, konsultacijų kabinete. Pokalbis bus įrašytas į diktofoną, garso įrašas bus prieinamas tik man, ir bus ištrintas iš visų nešiklių ne vėliau 2019 m. liepos 1 d. Dalyvavimas tyrime yra anonimiškas ir konfidencialus.

Jei sutiktumėte sudalyvauti pokalbyje, arba turite kokių nors su tyrimu susijusių klausimų, prašau susisiekti su manimi el.paštu jpuriuskiene@gmail.com arba telefonu 8 687 12274.

2 Priedas. Gyvenimo įvykių sąrašas

Žemiau pateikiamas sunkių ar stresą keliančių įvykių sąrašas. Kiekvieno įvykio dešinėje pažymėkite, jei kada nors Jūsų gyvenime: (a) tai atsitiko su Jumis asmeniškai, (b) buvot liudininku, kai tai atsitiko su kitu asmeniu, (c) sužinojote kad, tai vyksta su kažkuo iš artimųjų, (d) nesate tikras, abejojate, ar tai buvo Jums arba Jūsų artimiesiems (e) nesate susidūręs su įvykiu.

Nr	Įvykis	Nutiko man	Mačiau, kai tai nutiko kitam	Sužinojau, kad tai nutiko mano artimam žmogui	Nesu tikras/tikra	Nesu susidūręs
1	Stichinė nelaimė (pvz., potvynis, žemės drebėjimas)					
2	Gaisras arba sproginimas					
3	Transporto avarija (autoavarija, laivo avarija, traukinio avarija, lėktuvo avarija ir pan.)					
4	Rimta avarija darbe, namuose ar laisvalaikio metu					
5	Toksiškos medžiagos poveikis (pvz., pavojingos cheminės medžiagos, spinduliuotė)					
6	Fizinis užpuolimas (kuomet buvote užpultas ir Jus mušė arba spardė arba stumdė ir pan.)					
7	Užpuolimas naudojant ginklą (pvz. buvote užpultas ir į Jus šaudė arba grasino pistoletu /peiliu/ bomba ir pan.)					
8	Seksualinė prievarta (išprievartavimas arba bandymas išprievartauti, arba bet kokie seksualinio pobūdžio veiksmai per prievartą arba garsinant susidoroti)					
9	Kita nepageidaujama seksualinė patirtis					
10	Buvimas karinių veiksmų zonoje					
11	Nelaisvė (pvz. būti pagrobtam, laikomam įkaitu ir pan.)					
12	Liga ar trauma, kelianti grėsmę gyvybei					
13	Sunkios žmonių kančios					
14	Staigi, smurtinė mirtis (žmogžudystė/savižudybė)					
15	Staigi, netikėta artimo žmogaus mirtis					
16	Dėl jūsų veiksmų įvykęs sunkus kito žmogaus sužalojimas arba mirtis					
17	Kitas stresą keliantis įvykis ar patirtis (įvardinkite):					

4 priedas. Informuoto sutikimo forma

INFORMUOTO ASMENS SUTIKIMO FORMA

Man buvo pateikta tiek raštiška tiek žodinė informacija apie tyrimą, į mano klausimus buvo tinkamai atsakyta. Aš sutinku dalyvauti tyrime ir suprantu, kad mano dalyvavimas yra savanoriškas ir aš galiu bet kuriuo metu ir be jokio papildomo paaiškinimo nutraukti dalyvavimą tyrime.

Pasirašydamas(-a) šią formą aš neatsisakau savo įstatyminių teisių. Aš gausiu pasirašytą ir datuotą šio sutikimo egzempliorių.

Aš taip pat sutinku dėl duomenų apdorojimo ir dėl bet kokio duomenų perdavimo šalims, esančioms ES ir už jos ribų. Bet tai gali būti daroma tik tuo atveju, jei yra išlaikomas gautos informacijos konfidencialumas.

Respondento parašas

Respondento VARDAS, PAVARDĖ (spausdintinėmis raidėmis)

Pasirašymo data

Informaciją suteikiančio asmens (tyrėjo) pareiškimas:

Aš, žemiau pasirašęs(-iusi), patvirtinu, kad respondentui, kuris pasirašo šią sutikimo formą, pateikiau visą informaciją apie tyrimą ir jis suvokia dalyvavimo šiame tyrime pobūdį. Patvirtintu, kad respondentas gavo šios pasirašytos ir datuotos sutikimo formos egzempliorių.

Tyrėjo parašas

Tyrėjo VARDAS, PAVARDĖ (spausdintinėmis raidėmis)

Pasirašymo data

3 priedas. Interviu dalies transkripcijos ir kodų priskyrimo pavyzdys

Kaip jus galvojat, kas yra atsiskyrimas mamos ir vaiko santykiuose? Turbūt tai yra fizinis ir emocinis kažkoks tai atstumas,	Atsiskyrimas – fizinis ir emocinis atstumas
iš tiesų pati aš nežinau, bet aš taip spėju,	Mama nežino pati kas yra atsiskyrimas, bet bando spėti
kad tas atsiskyrimas – yra procesas, vykstantis nuo gimimo dienos vaiko, ir vykstantys nuolatos.	Atsiskyrimas – procesas, vykstantis nuo gimimo dienos ir vykstantis nuolatos
Aišku tokiais šuoliais, pavyzdžiui, darželį pradeda lankyti vaikas, išėjimas į darbą, tai aišku šuolis. Paskuiėjimas į mokyklą, išsikraustymas iš namų.	Atsiskyrimas vyksta šuoliais – darželis, mokykla, išsikraustymas iš namų
Bet tai yra procesas, kai vaikas gimsta – jis iškart atsiskiria nuo mamos. Jis atsiskiria fiziškai, po to – emociškai, ir taip... aš manau taip. Taip aš įsivaizduoju tą atsiskyrimą.	Vaikas gimsta – ir iškart atsiskiria Pradžioje vaikas atsiskiria fiziškai, po to – emociškai
Kaip jus kaip mama tą atsiskyrimą patiriat? Vaiko norėjimu būti su kitais žmonėmis, vaiko norėjimą pateikti, pavyzdžiui, kai tarkim vaikas yra su mama, ir tarkim, kažkoks žaisliukas yra kampe, ir vaikas pasitraukia nuo mamos, nes tas žaisliukas jam yra labai įdomus.	Atsiskyrimą mama patiria kaip vaiko norėjimą būti su kitais žmonėmis
Pats pirmas tokia atsiskyrimo išraiška, kai tas žaisliukas yra toliau, o mama yra čia, ir visgi tas žaisliukas yra toks įdomus, kad vaikas atsiskiria nuo mamos. Aišku yra ir mama, bet aš kalbu apie	Pirma atsiskyrimo išraiška – kai žaisliukas yra toliau, o mama yra čia, ir visgi tas žaisliukas toks įdomus, kad vaikas atsiskiria nuo mamos
vaiko inicijuotą atsiskyrimą.	Vaiko inicijuotas atsiskyrimas
O mamos inicijuotas atsiskyrimas, kas tai? Sakyčiau, laikas be vaiko paprasčiausiai.	Mamos inicijuotas atsiskyrimas – tai laikas be vaiko
Aišku, aš nekalbu apie tas formas, kai mamos irgi gali atsiskirti, žiūrint į telefoną paprasčiausiai,	Mama gali atsiskirti ir žiūrint į telefoną
ir bendraujant su vaiku galima psichologiškai atsiskirti, tai nėra būtinai blogai.	Bendraujant su vaiku, galima psichologiškai atsiskirti
Tai tas poilsis, grįžimas į save, tai nėra blogai.	Atsiskirti – tai poilsis, grįžimas į save, tai nėra blogai
Tai yra, bet turbūt, pats toks rimtas atsiskyrimas – tai yra laikas be vaiko. Pradžioje valanda, dvi, diena, darželis, išėjimas į darbą.	Rimtas atsiskyrimas – laikas be vaiko. Atsiskyrimas vyksta palaipsniui – valanda, dvi, diena, darželis, išėjimas į darbą
Tai yra tas laikas be vaiko. Laikas, skirtas savo kitiems kaip žmogaus poreikiams patenkinti. Kaip darbuotojos, kaip žmonos, nežinau, kaip draugės.	Atsiskyrimas – laikas, skirtas savo kitiems kaip žmogaus poreikiams patenkinti, kaip darbuotojos, žmonos, draugės

5 priedas. Tyrimo dalyvių aprašymas

Saulė, 37 metai, personalo vadovė, augina tris vaikus – du berniukus 7 ir 5 metų, ir 3 metų mergaitę. Atsiliepė į kvietimą dalyvauti tyrime, nes pačiai šiuo metu aktuali atsiskyrimo nuo vaikų tema – Saulė grįžta į darbą pilnu etatu po motinystės atostogų, mažesnę dukrelę išleidžia į darželį, vyresnį sūnų – į mokyklą, tą patiria kaip didelį atsiskyrimo nuo vaikų žingsnį. Saulė studijuoja grupinės terapijos mokymosi programoje, todėl turi psichoterapijos patirtį. Paklausta apie patirtą trauminę patirtį, pradžioje sakė, kad tokios nepatyrė. Vėliau, peržvelgdama gyvenimo įvykių sąrašą (Weathers, F. W., Blake, D. D., Schnurr, P. P., Kaloupek, D. G., Marx, B. P., & Keane, T. M., 2013) prisiminė, kad du kartus yra patyrusi užpuolimą, o sunkiausia savo gyvenimo patirtimi laiko kelis metus besitęsiančią situaciją namuose, kuomet šeimoje gyveno psichine liga serganti močiutė, kelianti konfliktus su tėvais, grasinanti nusižudyti, taip pat turinti įtaką vaikų – Saulės ir jos brolio, auklėjimui.

Daiva, 30 metų, inžinierė, šiuo metu yra vaiko priežiūros atostogose. Augina 3 metų dukrytę, laukiasi antro vaiko. Neseniai pradėjo dukrą leisti į darželį. Atsiliepė dalyvauti tyrime, nes norėjo padėti. Trauminės patirties pobūdis – tėvo alkoholizmas ir smurtas prieš mamą, trunkantis visą tiriamosios vaikystę. Būdama vaiku, tiriamoji tai patyrė kaip grėsmę mamos gyvybei. Baigusi studijas, tiriamoji kreipėsi psichoterapijos dėl apsunkinto atsiskyrimo nuo mamos.

Rūta, 29 metai, studijuoja tarptautinius santykius, gyvena Norvegijoje. Augina dviejų metų dukrytę, kurią leidžia į darželį dalį dienos, kad galėtų skirti laiko studijoms. Trauminė patirtis – staigi tėvo mirtis Rūtos ankstyvoje paauglystėje. Rūta yra įsisąmoninusi ir nemažai kalba apie savo atsiskyrimą nuo mirusio tėvo, atsiskyrimą, kurį ji patiria kai vingiuotą ir nevienareikšmį, pilną išveikų santykiuose su vyrais, atsiskyrimą kaip „reikalingumo nutraukimą“ bei tapimą savarankiška asmenybe.

Inga, 46 metai, koučingo specialistė. Inga augina keturis vaikus – 18, 11 ir 3 metų dukras ir 13 metų sūnų. Atsiskyrimą nuo dukrų procesą Inga patiria lengvai, tyrimo metu norėjo kalbėti apie atsiskyrimą nuo sūnaus, kurio nelaiko sėkmingu. Prieš metus nusižudė Ingos brolis, ir santykiyje su sūnumi Inga pastebi daug santykio su broliu modelio atsikartojimų. Pokalbio metu Inga minėjusi ir daugiau patirtų trauminių išgyvenimų santykiyje su broliu – brolio traumą vaikystėje, kuomet jis buvo paliktas šešerių metų Ingos priežiūrai, sudėtingą santykį su broliu paauglystėje, kuomet abu ilgą laiką buvo palikti be tėvų priežiūros.

Ugnė, 35 metų, mokslininkė, augina 2 metų dukrele, dirbą pusę dienos, likusią pusę dienos dukra rūpinasi tėtis. Atsiliepė dalyvauti tyrime dėl to, kad pati yra mokslininkė ir supranta, kaip sunku surasti tiriamųjų. Trauminės patirties pobūdis – prieš 4 metus patirtas persileidimas, kuomet iškilo grėsmė ir tiriamosios gyvybei. Kalbantis apie trauminės patirtis, tiriamoji užsiminė, kad yra patyrusi ir seksualinę traumą, taip pat patyrusi sunkius išgyvenimus, kuriuos būtų galima pavadinti trauminiais, gimdymo metu. Kaip trauminį išgyvenimą, nors jo ir neprisimina, tiriamoji mini atsiskyrimą nuo mamos gimdymo namuose, traumą „su kuria mes visi užaugome“, ši tema atsispindi ir tiriamosios santykiuose su vaiku, jos baimėje, kad „vaiką atims“.

Žana, 39 metai, programuotoja, augina 7 metų dukrą. Žana svarsto ir apie antrą vaiką, bet dėl patirtos psichozės, vaistų vartojimo, paveldimumo baimės kol kas susilaiko. Pokalbyje Žana noriai ir drąsiai reflektuoja savo patirtį, bet kalbant apie jautrias temas patiria stiprų nesaugumo jausmą, todėl jos pasisakymai kartais prieštaringi. Bet kokį atsiskyrimą nuo vaiko iš mamos pusės Žana laiko traiminiu. Atsiskyrimas nuo dukros apsunkintas baime, kad dukrai kažkas nutiks, ir noru apriboti ją nuo gyvenimo, kad apsaugotų. Žana patyrusi atsiskyrimo traumą, kai vienerių metų amžiaus dėl infekcinės ligos ji buvo atskirta nuo mamos ir paguldyta į ligoninę, iš kurios grįžusi laikinai nustojo vaikščioti ir kalbėti. Prieš pat dukros gimimą Žana sunkiai išgyveno mylimos močiutės netektį, gedėjimo procesas buvo apsunkintas depresija, užsitęsęs. Trauminė patirtis, apie kuria dalinosi tyrimo metu buvo prieš 2 metus patirtas psichozės epizodas, kurio metu Žana patyrė ne tik asmenybės praradimo grėsmę, bet ir mirties grėsmę, nes psichozės sukeltos haliucinacijos metu „balsai“ liepė Žanai nusižudyti. Po patirtos psichozės Žana lanko psichoterapiją.

Justė, 38 metai, namų šeimininkė, augina 8 ir 3 metų dukreles. Justė susidomėjo dalyvavimu tyrime, nes sunkiai patiria atsiskyrimą nuo vaikų, buvimo atskirai metu jaučia stiprų nerimą, lydimą fizinių simptomų. Savo vaikystę Justė prisimina kaip auginimą šiltnamio sąlygomis, tačiau pasakojant mini nemažai vaikystės epizodų, kuomet būdavo paliekama viena ir jos jausmais nebuvo pasirūpinta – „nebijok, ir to turėtum užtekti“. Justė pasakoja, kad nebuvo pasiruošusi motinystei, ir gimus vaikams, pati dar jautėsi vaikas, kartu viduje atsirado daug pykčio. Nepaisant to, jai buvo lengva rūpintis vaikas, viskas išeidavo natūraliai. Paklausta apie trauminės patirtis, Justė sako, kad negalėtų pavadinti kažkokios savo gyvenimo patirties traumine. Peržiūrėjus potencialiai traumuojančių situacijų sąrašą, paminėjo 28 metų patirtą širdies operaciją, užpuolimą gatvėje, staigią uošvio mirtį, kurios liudininke ji tapo. Dėl stipraus nerimo Justė lanko psichoterapiją.

Laura, 36, socialinė darbuotoja, augina 12 ir 6 metų berniukus. Laura atsiliepė į kvietimą dalyvauti tyrime, nes norėjo pasigilinti, kaip trauminės patirtis gali atsiliepti motinystėje. Laura susitvarko su atsiskyrimo sunkumais, nors atsiskirti būna graudu, ir nori pratęsti ryšio teikiamą džiaugsmą, Laura randa vidinių resursų savo atsiskyrimui nuo vaikų. Pačios Lauros atsiskyrimas nuo

mamos buvo apsunkintas, ir susijęs su trauminiu išgyvenimu – mamos mirtimi nuo vėžio. Mamos mirtis buvo staigi ir netikėta Laurai, gedėjimą apsunkino supratimas, kad mama ir kiti artimieji slėpė mamos ligą Laurai studijuojant kitame mieste.