

KAIP TRAUMINIS PATYRIMAS VEIKIA TAPATUMO JAUSMĄ? (2)

E. Eriksonas manė, jog tapatumo jausmo raida labai priklauso nuo ankstesnio žmogaus patyrimo. Svarbu, jog asmenybės vystymasis vyksta palankioje aplinkoje - tuomet vaiko savivertė formuojasi dėka pasiekimų ir kitų žmonių pozityvių reakcijų į jį. Vienas iš svarbiausių tapatumo formavimosi mechanizmų yra vaiko identifikacijos su suaugusiais. Psichosocialinis tapatumas atsiranda kaip šių identifikacijų sintezė ir perkūrimas (Erikson, 1950).

E. Eriksonas išskyrė tik kokybinius tapatumo formavimosi aspektus. Kiti autoriai išskiria ir kiekybinius aspektus. J. Marcia (1966), panaudodamas nepabaigtų sakinių metodiką ir pusiau laisvą interviu, išskyrė keturias tapatumo raidos stadijas:

1. Tapatumo difuzija. Individas dar neprisėmė jokių įsipareigojimų ir jokios apibrėžtos profesinės krypties. Tapatumo krizė dar nėra sprendžiama. Pavyzdžiui, paauglys nežino, ką norėtų veikti ateityje, kokios jo vertybės, politinės pažiūros, koks muzikos stilius jam patinka ir pan.
2. Išankstinis tapatumas. Krizė dar neįvyko, bet individas jau išsikėlė sau kai kuriuos ateities tikslus ir prisiėmė įsipareigojimus, tačiau jie labiau atspindi kitų pasirinkimus, nei jo paties. Pavyzdžiai, medikų šeimoje gimęs vaikas iš anksto žino, kad ateityje taip pat rinksis mediko profesiją.
3. Moratoriumas. Krizės stadija. Individas aktyviai tyrinėja įvairius tapatumo variantus tikėdamasis atrasti tą vienintelį, kurį gali laikyti savo.
4. Tapatumo įgijimas. Individas išeina iš krizės, atranda savo pakankamai apibrėžtą tapatumą, jo pagrindu pasirinkdamas sau veiklos pobūdį ir formuodamas savo pasaulėžiūrą.

Šiuolaikiniai tapatumo tyrėjai laikosi į procesą orientuoto požiūrio vertindami tapatumo raidą. Praplėsdami J. Marcia teoriją, jie išskiria 5 tapatumo dimensijas: tyrinėjimą į plotį, tyrinėjimą į gylį, įsipareigojimą, susitapatinimą su įsipareigojimu ir mąslų tyrinėjimą (Luyckx et al, 2008). Tyrinėjimas į plotį reiškia įvairių alternatyvų svarstymą prieš pasirenkant tolimesnį gyvenimo kelią. Tuo tarpu tyrinėjimas į gylį reiškia gilesnes refleksijas apie savo padarytą pasirinkimą ir nuodugnesnę informacijos rinkimą. Kai žmogus patenkintas savo padarytu pasirinkimu, ateina jo susitapatinimas su įsipareigojimu. Jeigu galimų pasirinkimų tyrinėjimas įgauna disfunkcinę formą ir žmogus abejoja dėl galimų įsipareigojimų negalėdamas jų pasirinkti, šis procesas vadinasi mąslioji paieška.

Tyrimai rodo, kad tapatumo statusai, kuriems būdingas aukštas įsipareigojimo lygis, pasižymi gerai emocinės sveikatos ir prisitaikymo rodikliais. Tuo tarpu asmenims, negalintiems įsipareigoti ir esantiems mąslios paieškos etape, būdingas difuzinis tapatumas ir problemiškas psichosocialinis funkcionavimas (Crocetti et al, 2011). Darnaus tapatumo jausmo raida susijusi su labiau palankiomis pasekmėmis žmogaus psichikos sveikatai kaip antai aukštesnis pasitikėjimas savimi, didesnis pasitenkinimas gyvenimu, geresni tarpasmeniniai santykiai (ct. pgl. Truskauskaitė-Kunevičienė et al, 2020). Labai svarbu suprasti, kokie veiksniai prisideda prie pozityvios tapatumo raidos.

E. Eriksonas rašė ir apie tai, kaip mūsų tapatumo jausmas formuoja mūsų gyvenimo planus. Tapatumas atspindi vidinę savybę tokią kaip prasmės jausmas arba teigiamas požiūris į asmeninę ateitį. Trauminiai įvykiai gali sugriauti šiuos planus ir pakeisti gyvenimą neprognozuojamai ir visam laikui. Pavyzdžiui, jeigu žmogus apibrėžia save per santykius ir vaidmenis juose (kaip antai, motina ar tėvas, sutuoktinis ar sutuoktinė), artimo žmogaus netektis, ypatingai smurtinė, neprognozuojama, skausminga, gali paskatinti pakeisti šiuos vaidmenis. Vertybės ir įsitikinimai apie pasaulį taip pat gali pasikeisti, kai žmogus susiduria su emociškai traumuojančiais įvykiais (mirtimi, smurtu), kuomet pasaulis ir supantys žmonės gali atrodyti nesaugūs ir grėšmingi.

Dauguma empirinių studijų sutinka, kad trauminiai patyrimai formuoja tapatumo raidą, tačiau šioje srityje dar trūksta nuoseklesnių duomenų. Kai kurie tyrimai, atlikti su normaliai besivystančiais paaugliais, rodo, kad tarp stresinių gyvenimo įvykių ir tapatumo procesų nėra rasta ryšių (de Moor et al., 2019). Tuo tarpu tyrimai su paaugliais, kurie turi psichiatrinių diagnozių, rodo, kad fizinis ir emocinis smurtas, emocinė nepriežiūra susiję su aukštesniais neigiamo ir difuziško tapatumo įverčiais (Penner et al., 2019). Lietuvoje atlikto studentų (amžiaus tarpsnis 18-29 m.) tyrimas neatskleidė aiškių ryšių tarp tapatumo statuso ir daugumos trauminių patirčių. Tačiau rezultatai išryškino galimą seksualinės prievartos reikšmę tapatumo raidai (Truskauskaite-Kunevičienė et al, 2020). Jaunuoliai, kurie patyrė seksualinį smurtą arba netinkamą seksualinį elgesį su jais, buvo labiau linkę pasižymėti difuzinio tapatumo statusu.

Steven L. Berman (2016) išskiria tris būdus, kaip trauminis patyrimas gali veikti tapatumo jausmą:

- 1) Tapatumas gali pakeisti požiūrį į traumą.

Dažniausiai yra tyrinėjamas traumos poveikis tapatumo raidai, tačiau ryšiai tarp traumos ir tapatumo nebūtinai yra vienakrypčiai. Mūsų tapatumas gali sąlygoti, kaip mes suvokiame, patiriame ir interpretuojame traumą. Žmogus, kuris prastai save vertina ir nepasitiki savimi, gali manyti, kad jis nusipelno visų tų neigiamų patirčių, kurios jį ištinka. Tuo tarpu sąryšis su religija ir Dievu gali padėti žmogui įprasminti neigiamus įvykius ir suvokti juos per kančios, nuolankumo, amžinojo gyvenimo perspektyvą. Tam tikri neigiami įvykiai gali tik patvirtinti, kad pasaulis yra žiaurus ir nesaugus, arba atvirkščiai, mes galime susitelkti į krizinius išgyvenimus kaip augimo galimybę.

- 2) Tapatumas gali padėti arba apsunkinti atsigavimą nuo traumos.

Tapatumas ne tik lemia, kaip mes suvokiame tam tikrą trauminį įvykį, bet ir tai, kaip mes atsigauname po sunkių neigiamų išgyvenimų. Mūsų saviveiksmingumo jausmas (aš esu auka ar aš esu kovotojas) formuoja mūsų reakcijas: ar mes proaktyviai įsitraukiame į atsigavimo procesą, ar fiksuojamės į neigiamus išgyvenimus. Neigiamas savęs vaizdas paprastai apsunkina atsigavimo procesą.

- 3) Trauma gali būti integruota į tapatumo jausmą.

Trauma gali ne tik paveikti, kaip formuojasi žmogaus tapatumo jausmas, bet ji taip pat gali būti integruota į patį tapatumo jausmą. Trauma gali būti gyvenimą apibrėžiančiu, kritiniu įvykiu, po kurio žmogus pervertina savo vertybes, įsitikinimus, turi kitus lūkesčius sau ir ateičiai.

Taigi ryšiai tarp traumos ir tapatumo yra sudėtingi ir reikalauja tolimesnių tyrinėjimų šioje srityje. Tuo tarpu mes, kaip suaugusieji, galime padėti vaikui ar paaugliui trauminį patyrimą įprasminti ne tik kaip psichologinę gerovę ir gyvenimo planus griaunantį ir trikdantį patyrimą, bet ir žmogų auginančią ir brandinančią patirtį, kuri padeda atrasti naujus stiprybės resursus savyje ir išoriniame pasaulyje.

Literatūra:

Berman SL (2016) Identity and Trauma. *J Trauma Stress Disor Treat* 5:2. doi:10.4172/2324-8947.1000e108

Crocetti, E., Luyckx, K., Scrignaro, M., and Sica, L. S. (2011). Identity formation in Italian emerging adults: a cluster-analytic approach and associations with psychosocial functioning. *Eur. J. Dev. Psychol.* 8, 558–572.

Marcia, J. E., (1966), Development and validation of ego identity status, *Journal of Personality and Social Psychology* 3, pp. 551-558

Luyckx, K., Schwartz, S. J., Berzonsky, M. D., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Smits, I., et al. (2008). Capturing ruminative exploration: extending the four-dimensional model of identity formation in late adolescence. *J. Res. Pers.* 42, 58–82.

de Moor, E. L., Van der Graaff, J., Van Dijk, M. P. A., Meeus, W., and Branje, S. (2019). Stressful life events and identity development in early and mid-adolescence. *J. Adolesc.* 76, 75–87.

Penner, F., Gambin, M., and Sharp, C. (2019). Childhood maltreatment and identity diffusion among inpatient adolescents: the role of reflective function. *J. Adolesc.* 76, 65–74.

Truskauskaitė-Kunevičienė, I., Brailovskaia, J., Kamite, Y., Petrauskaitė, G., Margraf, J., Kazlauskas, E. (2020). Does trauma shape identity? Exploring the links between lifetime trauma exposure and identity status in emerging adulthood. *Front. Psychol.*, 15