

Vilniaus universitetas  
Filosofijos fakultetas  
Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedra

Dmitrijus Škulis

Klinikinės psichologijos programa  
Magistro darbas

**Malda išgyvenant artimo žmogaus netektį:  
subjektyvaus patyrimo analizė**

Darbo vadovė: doc. dr. Rasa Bieliauskaitė  
Konsultantė: dokt. Agnė Matulaitė

Vilnius 2011

Baigiamąjį darbą .....,  
patvirtintą Filosofijos fakulteto dekanų įsakymu Nr. ...., parengiau savarankiškai, galutinai  
suredagavau ir įteikiau vadovui.

.....  
(Data)

.....  
(Absolvento parašas)

Baigiamasis darbas atitinka (neatitinka) BA (MA)  
darbams keliamus reikalavimus ir gali būti ginamas

.....  
(Data)

.....  
(Vadovo parašas)

Baigiamąjį darbą su vadovo tarpininkavimu katedra gavo

.....  
(Data)

.....  
(Katedros reikalų tvarkytojos parašas)

## TURINYS

SANTRAUKA.....	5
SUMMARY.....	6
PRATARMĖ.....	7
ĮVADAS.....	9
1.1 Netekčių psichologija.....	9
1.1.1 Faktoriai, įtakoiantys netekties išgyvenimą.....	9
1.1.2 Normalus ir kompliktuotas sielvartas.....	11
1.1.3 Gedėjimo etapai.....	13
1.2. Maldos psichologija.....	14
1.2.1. Maldos apibrėžimas ir klasifikacija.....	14
1.2.2 Maldos poveikis.....	17
1.3 Netektis ir religingumas.....	18
1.4 Netektis ir malda.....	22
TYRIMO TIKSLAS.....	27
TYRIMO METODIKA.....	28
2.1 Tyrimo dalyviai.....	28
2.2 Tyrimo metodas.....	30
2.3 Tyrėjo subjektyvi patirtis, galinti įtakoti tyrimą.....	31
REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS.....	32
3.1 Rezultatai.....	32
3.1.1 Nuoseklūs tekstai ir situaciniai fenomeno apibrėžimai.....	36
3.1.2 Galutinis apibrėžimas.....	45
3.1.2.1 Galutinio apibrėžimo formavimas.....	45
3.1.2.2 Galutinis netekties patyrimo, išgyvenant artimo žmogaus netektį, apibrėžimas.....	48
3.1.3 Kiti reikšmingi maldos patyrimui, išgyvenant artimo žmogaus netektį, tyrimo rezultatai.....	49
3.2 Rezultatų aptarimas.....	51
3.2.1 Maldos patyrimas kaip bendravimas su Dievu.....	51
3.2.2 Kas skatina maldos patyrimą, išgyvenant artimo žmogaus netektį.....	52
3.2.3 Maldos patyrimas kaip savo jausmų išraiška.....	52
3.4.4 Maldos patyrimas kaip palaikymo ir nusiramavimo priemonė.....	54

3.2.5 Maldos patyrimas kaip artimo žmogaus netekties išgyvenimo įprasminimas.....	54
3.2.6 Tyrimo privalumai, ribotumai ir rekomendacijos tolimesniems tyrimams.....	56
TYRIMO IŠVADOS.....	59
LITERATŪRA.....	60
PRIEDAI.....	66

## **Malda, išgyvenant artimo žmogaus netektį: subjektyvaus patyrimo analizė.**

### **SANTRAUKA**

Psichologinėje literatūroje yra nemažai informacijos apie tai, koks gali būti maldos patyrimas, yra nemažai duomenų apie tai, koks gali būti netekties išgyvenimas, tačiau duomenų apie tai, koks yra maldos patyrimas išgyvenant netektį yra mažai, nors malda pradėjo dominti psichologus dar nuo XIX amžiaus. Paprastai tie duomenys daugiausiai apsiriboja procentine išraiška, kuriam tyrimo dalyvių skaičiui malda padėjo išgyventi netektį. Daugiau yra duomenų apie tai, kaip religingumas veikia netekties išgyvenimą, nors tie duomenys yra fragmentiški ir nepatikimi. Šio darbo tikslas ir buvo aprašyti tyrimo dalyvių maldos patyrimą, išgyvenant artimo žmogaus netektį. Tyrime iš viso dalyvavo dešimt tyrimo dalyvių. Šeši tyrimo dalyvių maldos patyrimo interviu tekstai buvo analizuojami psichologinės fenomenologinės analizės metodu (pagal A. Giorgi). Iš šių dalyvių situacinių maldos patyrimo apibrėžimų buvo suformuluotas galutinis maldos patyrimo, išgyvenant artimo žmogaus netektį, apibrėžimas. Maldos patyrimas išgyvenant artimo žmogaus netektį tyrimo dalyviams apibrėžiamas kaip abipusis bendravimas su Dievu įvairiais, dažnai neįprastais tyrimo dalyviui būdais: per kalbėjimą, apmąstymą, religinių tekstų skaitymą ar jų prisiminimą, rašymą, religinius atvaizdus. Jį skatina vienišumo, nesaugumo jausmai ir/arba tai yra natūrali ir įprasta tyrimo dalyviui reakcija į jo sunkius išgyvenimus. Šis bendravimas apima savo jausmų išreiškimą Dievui: 1) vienišumą, nesaugumą, baimės, kaltės ir kitus sunkius jausmus, kurie yra susiję su išgyvenama netektimi, 2) rūpestį dėl kitų artimų žmonių, 3) pyktį dėl netekties Dievui, ką maldos patyrimo metu keičia pyktis ant savęs ir kaltės jausmas. Šio bendravimo su Dievu metu tyrimo dalyviai gauna palaikymo ir nusiramino, o galiausiai, maldos patyrimo metu tyrimo dalyviams jų netekties išgyvenimas įgauna naują prasmę. Šis įprasminimas išgyvenamas: 1) per visiškai naują Dievo suvokimą, kaip tą, kuris gali atstoti tą emocinį santykį su artimo žmogumi, kurio tyrimo dalyvis neteko, 2) per mirties įprasminimą pačiam mirusiam artimam žmogui, 3) per netekties išgyvenimo įprasminimą.

## **Prayer of the Bereaved: Analysis of Subjective Experience.**

### **SUMMARY**

There are plenty of publications about prayer experience, as well as plenty of information about bereavement experience. However we can find just a bit of publications about prayer experience of the bereaved, though prayer is the object of psychologists' concern since XIX century. Generally the data about prayer experience of the bereaved is usually presented as a percentage of people whom prayer helped in their bereavement. There are more facts about religiosity impact on bereavement, though data are fragmentary and lacks of reliability. The aim of this study is to describe participants' prayer experience during bereavement. Out of ten participants' interview six were analyzed according to psychological phenomenological method by A. Giorgi. The general prayer experience of the bereaved structure was formed on the basis of six situational structures. Prayer experience of the bereaved participants is described as intercourse with God frequently in unusual for the participant way: talking, meditating, reading of religious books, writing, religious images. This experience is motivated by loneliness, insecurity and/or this is a natural participant's reaction to the trials. This intercourse embraces expression of feelings: 1) loneliness, insecurity, fear, guilt and other feelings, which are related to experienced loss, 2) concern about other close persons, 3) anger on God, which is later transformed into anger on oneself and guilt. During this intercourse participants obtain support and comfort, and finally, they make sense of their bereavement: 1) either by totally new perception of God as the one who can provide the emotional relation, the bereaved used to have with the person he lost, 2) by making sense out of death of the one he lost, 3) by making sense of bereavement experience.

## PRATARMĖ

Artimo žmogaus netektis – tai tema, kuri praktiškai nieko nepalieka abejingo. Kiekvienas suaugęs žmogus yra patyręs vienokią ar kitokią netektį, ir kuo toliau žmogus gyvena, tuo tų netekčių daugėja. Savo profesiniame darbe man ne kartą teko dalyvauti arba pačiam vesti seminarus apie psichologines krizes, savižudybes ir netektis. Kaip tik netektys ir buvo ta tema, kuri labiausiai "kabindavo" klausytojus, sukeldavo jiems daugiausiai apmąstymų, klausimų ir išgyvenimų.

Netekties išgyvenimas yra sudėtingas ir skausmingas procesas, ir žmonės skirtingai bando su juo tvarkytis. Vieni stengiasi daugiau kalbėtis apie savo išgyvenimus, kiti kaip tik užsiskleidžia savyje, kai kas galbūt bando rašyti dienoraštį, užsiimti kažkokia veikla, kad galėtų bent kuriam laikui užsimiršti. Natūralu, jog tikintys žmonės tokiais atvejais paguodą bando rasti santykiyje su Dievu. Galų gale liaudies išmintis teigia, kad kritinių išgyvenimų metu žmogus atsisuka į tikėjimą (kaip pavyzdžiui, posakis, jog mūšio lauke netikinčių nėra, arba rusų patarlė "Kol griaustinis nesudundėjo, tol mužikas nesizegnoja"). Todėl malda, išgyvenant artimo žmogaus netektį, man atrodo visai natūralus dalykas, natūralus patyrimas.

Griebiausi šios temos atsitiktinai. Kadangi pats esu tikintis žmogus, mane visada domino religijų psichologija, tačiau malda laikiau grynai religiniu patyrimu. Kol vieną kartą man į rankas pakliuvo žymaus amerikiečių psichologo David Myers (2000) straipsnis apie krikščionybės ir psichologijos santykį. Kai pradėjau gilintis į šio autoriaus darytus tyrimus, buvau maloniai nustebintas, kad D. Myers, būdamas geru mokslininku ir žymiu psichologu šalia bendrosios ir socialinės psichologijos yra susidomėjęs malda ir jos moksliniai tyrimais. Tai man parodė, jog malda visgi gali būti psichologo tyrimo objektas ir paskatino pradėti pačiam domėtis malda ir jos psichologija.

Pradėti tirti malda būtent išgyvenant netektį mane netiesiogiai paskatino kitas žymus (šįsyk Rusijos) psichologas F. Vasiliuk. Jo knyga "Malda ir išgyvenimas" (Василиук, 2008) paskatino domėtis maldos patyrimu būtent krizinėje situacijoje. Kadangi krizinis išgyvenimas man atrodė pakankamai bendras ir sunkiai apibūdinamas, nusprendžiau imtis maldos patyrimo netekties išgyvenime – netekties išgyvenimas man pasirodė pakankamai konkretus ir apčiuopiamas tam, kad galima būtų jame tyrinėti maldos patyrimą.

Kai pradėjau gilintis į šią temą ir vėliau atlikti patį tyrimą, supratau, jo griebiausi labai svarbios, tačiau tiek psichologų, tiek praktinės teologijos atstovų kažkodėl ignoruojamos temos. Lietuvoje apskritai maldos tyrimai itin retai atliekami mokslininkų. Man pavyko rasti tik vieną psichologijos

bakalauro darbą apie aš vaizdą maldos metu (Marazaitė, 1995).

Duomenų apie tai, kiek meldžiasi lietuviai, jiems išgyvenant netektį, natūralu, jog nėra. Netgi JAV, kur pastaruoju metu atliekama daug maldos psichologijos tyrimų, nėra konkrečių duomenų, koks procentas išgyvenančių netektį meldžiasi. Tačiau yra duomenų apie tai, kiek lietuviai meldžiasi – remiantis 2009 m. atlikta apklausa, Lietuvoje bent kartą į dieną meldžiasi 13% gyventojų, tuo tarpu, pavyzdžiui, JAV šis skaičius siekia 55% (Pew Research Center, 2009). Tai, beje, gali būti viena iš priežasčių, kodėl maldos psichologija ne itin domina mokslininkus Lietuvoje. Natūralu, jog patyrimas, būdingas kiek daugiau nei dešimtdaliui gyventojų Lietuvoje, nekelia tokio susidomėjimo, kaip toje valstybėje, kurioje šis patyrimas būdingas daugiau negu pusei gyventojų.

Tam, kad suprastumėme, koks yra maldos patyrimas išgyvenant artimo žmogaus netektį, reikia visų pirma, išsiaiškinti koks apskritai gali būti netekties išgyvenimas ir koks apskritai gali būti maldos patyrimas. Todėl nemažą šio darbo įvado dalį aš skyriau būtent netekčių ir maldos psichologijai. Kita įvado dalis skiria religingumui santykiuje su išgyvenama netektimi ir, galiausiai, duomenims apie maldos patyrimą išgyvenant netektį.

Kadangi mano maldos tyrimo metodas yra psichologinė fenomenologinė analizė, atliekant tokio pobūdžio tyrimus, yra įprasta įvardinti savo santykį su tiriamu fenomenu. Jau minėjau, kad esu tikintis žmogus, todėl maldos patyrimas man nėra svetimas. Gyvenime esu patyręs netekčių, tačiau jos nebuvo man itin artimos ir kažkokį konkretų maldos patyrimą, man išgyvenant netektį, tikrai neprisimenu.



## IVADAS

### 1.1 Netekčių psichologija

Šioje dalyje pabandysiu aptarti, koks gali būti netekties išgyvenimas. Visų pirma, svarbu žinoti, kas įtakoja netekties išgyvenimą. Antra, kada galima teigti, jog žmogaus netekties išgyvenimas ir su jo susijusios reakcijos yra normalios, o kada tai jau yra kompliktuotas sielvartas. Galiausiai, aptarsiu, kaip netekties išgyvenimas atrodo laiko atžvilgiu, t. y. pasistengsiu išskirti tam tikrus gedėjimo etapus.

#### 1.1.1 Faktoriai, įtakojantys netekties išgyvenimą.

Netekties išgyvenimas yra sudėtingas ir individualus procesas, apimantis visas žmogaus gyvenimo sritis (fizinę, psichologinę, socialinę, dvasinę). Nepaisant to, autoriai bando šiam išgyvenimui nustatyti tam tikrus bendrus dalykus, jį klasifikuoti, išskirti tuos faktorius, kurie vienaip ar kitaip įtakoja tai, kaip žmogus išgyvena netektį. Šiame darbe paminėsiu dvi tokias klasifikacijas. Pirmiausiai, V. Volkan ir E. Zintl (Волкан, Зинтл, 2007) trumpai nurodo 4 bendrus faktorius, įtakojančius gebėjimą išgyventi sielvartą:

- 1) Emocinė žmogaus būseną – jei žmogus negavo pakankamai rūpesčio vaikystėje, arba patyrė daug netekčių, sielvarto išgyvenimas gali būti sudėtingas.
- 2) Santykis su mirusiuoju – sunkiau išgyvena netektį tie, kurių santykis su mirusiuoju pasižymėjo didele priklausomybe arba tame santykyje buvo daug neužbaigtumo.
- 3) Netekties aplinkybės – sunkiau priimti mirtį tada, kai žmogus miršta staiga arba esant sunkinančioms aplinkybėms.
- 4) Draudimas reikšti sielvartą visuomenėje, kultūrinė aplinka, kuri neigia mirtį – tokioje aplinkoje netekties išgyvenimas yra apsunkintas (Волкан, Зинтл, 2007).

Nepaisant to, kad ši klasifikacija yra trumpa ir labiau atspindi tai, kada netekties išgyvenimas yra apsunkinamas, ji aiškiai parodo, jog netekties išgyvenimą įtakoja vidiniai (emocinė būseną), išoriniai (netekties aplinkybės), tarpasmeniniai (santykis su mirusiuoju) ir kultūriniai faktoriai. O tai iš esmės apima visą žmogaus gyvenimą.

J. Zamanajeva (Заманаева, 2004) iš principo mini tuos pačius faktorius, įtakojančius netekties išgyvenimą, tačiau ji juos kiek kitaip klasifikuoja ir labiau detalizuoja. Ji išskiria 5 faktorius, kurie įtakoja netekties išgyvenimą:

- 1) Netekties išgyvenimas visų pirma priklauso nuo netekties **aplinkybių ypatumų**.
  - Žmogui gali būti *aiški* netekties priežastis (katastrofa, liga, savižudybė, nelaimingas atsitikimas ir pan.). Tačiau ta priežastis gali būti ir *neaiški* – čia kalba eina tiek apie dingusius be žinios (fizinė netektis be psichologinės), tiek apie komos būseną, Alzheimerio ligą (psichologinė netektis be fizinės).
  - Netektis gali įvykti *staigiai* (katastrofa, nelaimingas atsitikimas), o gali būti ir „*laukiama*“ netektis – mirtinos ligos. Netekties laukimas tik tuomet palengvina artimo mirties išgyvenimą, kai šis laikas naudojamas sąmoningai ir adekvačiai kontaktui su ligoniu. Kitu atveju šis laikas gali palikti sunkius prisiminimus ir kaltės jausmą.
  - Prie netekties aplinkybių autorė priskiria ir situacijos grįžtamumas. Netektis gali būti *negrįžtama* (mirtis) ir *potencialiai grįžtama* (skyrybos, santykių nutraukimas) – tai yra tokia situacija, kai lieka viltis atstatyti santykius. Dingusį be žinios irgi galima priskirti prie potencialiai grįžtamai netekčiai, tačiau šiuo atveju netekties išgyvenimas gali neprasidėti ir žmogus gali kankindamasis tikėtis sugrįžimo.
- 2) Netekties išgyvenimas, anot autorės, priklauso ne tik nuo pačių aplinkybių, bet ir nuo šių **aplinkybių suvokimo**.
  - Tai visų pirma yra netekusiojo *įsitraukimas į netekties aplinkybes*: ar jis buvo šalia mirštančio, ar galėjo įtakoti situaciją, kokį vaidmenį jis vaidino, kai mirštantysis buvo mirties patale. Žmogus kitaip gali išgyventi netektį, jei jo fiziškai nebuvo mirties momentu ir jam yra pranešama apie mirtį – šiuo atveju svarbu, kas jam tą žinią praneša.
  - Svarbu ir tai, kaip žmogus *suvokia atsakomybę* už tai, kas atsitiko. Atsakomybė gali būti objektyvi ir priskiriama konkrečiam žmogui (nužudymo, nelaimingo atsitikimo atvejais). Taip pat ji gali būti užkraunama gydytojams („laiku nepastebėjo, nenukreipė“), sau („nepadariau visko, ką galėjau“), Dievui („Kodėl jis toks žiaurus, kodėl leido taip atsitikti?“), taip pat ir mirusiajam („tai buvo jo pasirinkimas“, arba „kodėl jis taip su manimi pasielgė?“)
- 3) Netekties išgyvenimas priklauso ir nuo **mirusiojo ypatumų**.
  - Svarbus yra *mirusiojo vaidmuo*. Čia įtakoja tiek jo objektyvus vaidmuo (sutuoktinis, brolis/sesuo, vaikas, giminaitis), tiek subjektyvus, kuris apibūdina mirusiojo vaidmenį netekusiojo gyvenime (geriausias draugas, mylimas žmogus, namų židinio sergėtoja ir pan.).
  - Svarbus yra ir apskritai žmogaus patyrusių *netekčių skaičius*. Ypatingai stipriai paveikia, kuomet prarandama keletą artimų žmonių (katastrofos, teroristinio akto atvejais), arba kai kelios netektys įvyksta viena po kitos.

- Prie mirusiojo ypatumų svarbu paminėti ir *santykį su mirusiuoju* – koks jis buvo praeityje, koks santykis buvo su mirusiuoju paskutiniu jo gyvenimo laikotarpiu ir koks santykis su mirusiuoju yra dabar.
- 4) Autorė prie netekties išgyvenimą įtakojančių faktorių nurodo ir **sociokultūrinę erdvę**.
  - Tai netekusiojo *socialinė aplinka* – kaip aplinkiniai reaguoja į netektį, koks jų požiūris į mirusįjį, į netekusįjį. Žmogus sunkiau išgyvena netektį, kai nesulaukia palaikymo iš aplinkinių, negauna erdvės išsikalbėti.
  - Įtakoja ir atsisveikinimo bei *laidotuvių organizavimo ypatumai*, o taip pat ir *psichologinės pagalbos galimybės* netekusiajam.
  - Šioje vietoje autorė išskyrė ir *religinius žmogaus įsitikinimus*, kuriais jis remiasi išgyvendamas netektį. Tai yra jo religiniai įsitikinimai apie mirtį, sielą ir jos nemirtingumą, gyvenimo prasmę, Dievo įvaizdį, gyvenimo dėsniumus.
- 5) Galiausiai, netekties išgyvenimą įtakoja ir **netekusiojo individualūs psichologiniai ypatumai**. Visi anksčiau paminėti faktoriai įtakoja žmogų ne tiesiogiai, o per netekusiojo individualias psichologines charakteristikas. Tai yra lytis, amžius, nervų sistemos ypatumai, individualios charakteristikos, gyvenimiška patirtis ir pan. (Заманаева, 2004).

### 1.1.2 Normalus ir komplikotas sielvartas

L. J. Schupp (2007) išskiria keturis lygmenis, kuriuose gali pasireikšti tam tikros reakcijos į sielvartą:

1. Fiziniam lygmenyje gali pasireikšti galvos skausmai, pykinimas, apetito sutrikimai, kvėpavimo sunkumai, uždusimas, smarkus širdies plakimas, skausmas krūtinėje, motorinių gebėjimų praradimas, svaigulys, nemiga, nuovargis, raumenų silpnumas, sausa burna, tuštumos pilve pojūtis.
2. Emocinis lygmuo. Žmogus gali jausti liūdesį, baimę, nerimą, kalnę, pyktį, bejėgiškumą, vienišumą, sustingimą, ilgesį, o taip pat ir abejingumą, palengvėjimą bei atsipalaidavimą.
3. Kognityviniame lygmenyje gali atsirasti atminties problemos, nesugebėjimas susikoncentruoti, sunkumai priimant sprendimus. Žmogui gali kilti sumaištis, klausos arba regos haliucinacijos, įkyrios mintys, nuoseklus mąstymo trūkumas. Jis gali pradėti jausti mirusįjį, gali pradėti netikėti tuo, kas įvyko, gali atsirasti nerealumo jausmas.
4. Elgesio lygmuo. Sielvartaujantiems žmonėms normalu dėvėti mirusiojo aprangą, verkėti, palikti mirusiojo kambarį nepaliestą, nešioti su savimi mirusiojo nuotrauką, būti išsiblaškiusiam,

laikytis atokiau nuo žmonių. Jie sapnuoja, vengia skausmingų priminimų, praranda susidomėjimą kasdieniniais dalykais, dažnai dūsauja, jautriai reaguoja į triukšmą (Schupp, 2007)

Visa tai yra normalios, natūralios žmogaus reakcijos į išgyvenamą netektį. Visgi netektis gali taip sukresti žmogų ir jo organizmą, kad žmogaus reakcijos į netektį jau bus neadekvačios ir apsunkinančios netekties išgyvenimą. Dr. E. Lindemann (1944) buvo vienas pirmųjų pradėjęs tyrinėti komplikotą sielvartą. Jis dirbo su artimaisiais žmonių, kurie 1942 metais per gaisrą žuvo viename Bostono naktiniame klube (iš viso žuvusiųjų buvo 492 žmonės). Jis išskyrė 9 komplikoto sielvarto požymius, pavadindamas juos „iškreiptomis reakcijomis“:

1. Perdėtas aktyvumas be sielvarto jausmo. Šiems žmonėms tik išoriškai daugiau pasireiškia gera savijauta, gyvybingumas.
2. Žmonės gali perimti simptomus tos ligos, kurią turėjo jų artimasis prieš mirdamas – gydytojų tai dažniausiai priskiriama konversinei isterijai arba hipochondrijai.
3. Gydytojų pripažinta fizinė liga – skrandžio opa, artritas, astma.
4. Stiprus pokytis santykiuose su draugais ir artimaisiais, vedantis prie socialinės izoliacijos.
5. Stiprus įtarumas ir priešiškus tam tikriems žmonėms (dažniausiai gydytojams). Tačiau, skirtingai nuo paranojos atvejų, išgyvenantys komplikotą sielvartą kokių nors veiksmų prieš tuos žmones nesiima.
6. Kai kurie žmonės supranta, kad jų priešiškus žmonėms yra beprasmis ir neigiamai įtakoja jų charakterį. Dėl to jie bando slėpti šį jausmą savyje. Kam pavyksta tai padaryti, tų žmonių jausmai tampa tarsi sustingę, o elgesys pasidaro formalus, kas primena šizofreniją.
7. Tolimesnis socialinio aktyvumo formų praradimas. Žmogui stinga iniciatyvumo, ryžtingumo. Jis negali vienas atlikti kurią nors veiklą, kasdinių buitinių reikalų atlikimas reikalauja didelių pastangų.
8. Atsitinka, jog žmogus nestokoja aktyvumo, tačiau jo veiksmai kenkia jo ekonominei ir socialinei padėčiai. Jis gali pradėti dosniai dalyti savo turtą, leisti į finansines avantiūras, gali pridaryti daug kvailysčių ir galiausiai likti be šeimos, draugų, socialinės padėties ir pinigų.
9. Galiausiai sielvartas įgauna depresijos formą kartu su įtampa, susijaudinimu, nemiga, nepilnavertiškumo jausmu, savęs kaltinimais ir aiškiu bausmės poreikiu. Tokie žmonės gali bandyti nusižudyti (Lindemann, 1944).

### 1.1.3 Gedėjimo etapai

Nors yra nuomonių, jog netekties išgyvenimas (arba gedėjimas) yra individualus procesas, kurio negalima kaip nors klasifikuoti arba skirstyti į etapus, praktiškai bet kurioje knygoje apie netektis galima rasti vienokį arba kitokį gedėjimo skirstymą į etapus. K. O. Polukordienė (2008) apibendrina daugelių autorių požiūrius į gedėjimo etapus ir išskyrė 4 gedėjimo etapus, kurių fokusas yra nukreiptas į tai, kaip gedėjimo periodu keičiasi gedinčiojo jausmai, santykis su mirusiuoju ir gyvenimu.

1. Pirmas etapas – šokas (susikaustymas, nejautra). Žmogus reaguoja tiek jausmais, tiek fiziologiškai. Jis jaučia stiprų nerimą, kartais paniką, gali atsirasti ir afektinių, nekontroliuojamų stiprių jausmų proveržių – raudojimas, dejavimas, riksmas, tylėjimas. Iš kitos pusės, žmogaus jausmai tuo metu gali ir apskritai nepasireikšti, jis gali jaustis „kaip užšaldytas“, „kaip robotas“. Iš fiziologinių reakcijų gali sutrikti kvėpavimo ar širdies ritmas, apimti raumenų silpnumas ir pan. Ši fazė paprastai tęsiasi nuo kelių valandų iki savaitės.
2. Antras etapas – dezorganizacija. Tai kelias nuo netekties neigimo iki jos priėmimo. Šiam etapui būdingi šie išgyvenimai:
  - Neigimas. Jis sušvelnina šoką ir padeda palaiptiesiui priimti netektį. Itin stiprus jis būna, kai mirusiojo kūnas nerandamas.
  - Skilimas (disociacija), kaip ir neigimas pradeda priimti netektį. Iš vienos pusės tai yra žinojimas, jog žmogus mirė, iš kitos pusės asmuo vis dar neigia mirties faktą. Tai gali pasireikšti ir suvokimo sutrikimais (iliuzijos, haliucinacijos).
  - Susitapatinimas su mirusiuoju, kai susilpnėja arba išnyksta ribos, suvokiant save ir mirusįjį.
  - Projekcijos – mirusiajam priskiriami savo bruožai.
  - Kaltė ir derybos – bandymai ieškoti, kas ko nepadare, kad mirusysis būtų išgelbėtas, bandymai vesti derybas su tuo, ko jau nėra ir ko neįmanoma pakeisti.
  - Nerimas – netektis stipriai paveikia saugumo jausmą, žmogus pradeda jausti pavojų kiekviename žingsnyje.
  - Pyktis – pykstama ant kitų žmonių, savęs, aplinkybių, viso pasaulio, Dievo.
  - Sapnai – jie padeda priimti mirtį. Juose gali atspindėti skilimas, kai mirusysis pasirodo kaip gyvas, gali atspindėti pyktis, o taip pat gali atspindėti ir mirties priėmimo faktas.

Dezorganizacijos etapas trunka iki 6 mėnesių.

3. Trečias etapas – reorganizacija. Tai sielvarto įveikimo procesas, prisitaikymas po netekties, susitaikymas su tuo, kas įvyko ir pasikeitė. Šiuo laikotarpiu dažnai prisimenama apie mirusįjį,

tačiau pamažu jausmai mirusiajam blėsta ir imama galvoti apie save, atsiranda bandymai džiaugtis gyvenimu. Iš kitos pusės, fizinė sveikata gali ir pablogėti, gali atsirasti skausmai, žmogus gali susirgti, pradėti vartoti medikamentus, daug rūkyti, vartoti alkoholį. Šis etapas pasibaigia praėjus 1-2 metams po netekties, kai nustojama nuolat galvoti apie netektį, nustojama emociškai reaguoti į liūdnas mintis.

4. Ketvirtas etapas – rekonstrukcija. Netektis išgyventa, atsiranda nauji planai, kontaktai, energija gyventi. Tačiau, šalia to atsiranda vienišumo jausmas ir žmogui iškyla užduotis išmokti gyventi jau be artimo santykio (Polukordienė, 2008).

## **1.2. Maldos psichologija**

Šiame skyriuje pabandyčiau atsakyti į klausimą, kas apskritai yra malda, kuo ypatingas maldos išgyvenimas ir kokį poveikį jis turi žmogui.

### **1.2.1. Maldos apibrėžimas ir klasifikacija.**

Judėjai, musulmonai, budistai, krikščionys, pagonys, ateistai, agnostikai – vienokia ar kitokia forma tam tikromis aplinkybėmis meldžiasi visi. Tai yra universalus žmogaus išgyvenimas. Kaip teigia E. F. Bartholomew (1922): „ten, kur yra žmonija, yra religija, o ten, kur yra religija, yra malda“ (p. 6). Religinėse knygoose (kaip, pavyzdžiui, Biblijoje) galim rasti daugybę maldos pavyzdžių, daugybę atvejų, kai žmonės meldėsi Dievui, tačiau nerasime jokio maldos apibūdinimo – tiesiog turima omenyje, kad malda egzistuoja ir ji yra universali.

Visgi tam, kad galėtumėme labiau suprasti tai, ką mes ketiname tirti šiame darbe, neįmanoma išvengti maldos apibrėžimo. Viename iš Biblijos teologinių žodynų nurodyta, jog malda yra „širdies pokalbis su Dievu. Jis ne visuomet išreiškiamas žodžiais; gali būti minties proveržis maldoje arba tiesiog atsidūsimas. Svarbiausias yra vidinis ryšys su Dievu.“ (Генце, 1997, p. 235). Religijų psichologijos tyrėjas P. E. Johnson (1959) teigia, jog malda „yra autentiška vidinė bendravimo su Dievu patirtis“ (p. 79). Maldos psichologijos tyrėjas A. Hodge (1931) siūlo tokį maldos apibūdinimą: „Malda yra bendravimas su idealia būtybe (arba būtybėmis), kuri suvokiama kaip objektyviai esama, viršesnę, asmenišką ir atsiliepiančią (Hodge, 1931, p. 25). Vienas žymiausių maldos tyrėjų F. Heiler (1932) teigia, jog melstis reiškia „kalbėti ir turėti santykį su Dievu“, o malda yra „gyvas žmogaus bendravimas su Dievu“ (362 p.). Bet, ko gero, geriausias, visa apimantis ir dažniausiai minimas yra W. James'o (1902) daugiau negu prieš 100 metų pateiktas maldos apibrėžimas. Anot jo, malda yra „bet

kokia žmogaus vidinio ryšio arba bendravimo su ta jėga, kurią jis pripažįsta dievišką, išraiška“, ir ji yra „religijos širdis ir esmė“ (p. 454). Taigi, iš esmės visi šie autoriai sutaria, jog malda – tai nėra monologas, tiesiog kalbėjimas, kažkokių frazių atkartojimas; malda – tai yra ryšys, bendravimas, santykis.

Maldos psichologija yra neatsiejama nuo religijos psichologijos. W. James yra laikomas vienu iš religijos psichologijos pradininkų, o savo klasikiniame veikalė, parašytam XX amžiaus pradžioje „Religinio patyrimo įvairovė“ (James, 1902) jis nemažai vietos skyrė ir maldai. Tuo metu susidomėjimas malda ir jos psichologija buvo didžiulis. Vėliau viena po kitos pasirodydavo kitų mokslininkų darbai, skirti maldai ir jos psichologijai (Lindsay, 1909; Mauss, 1909; Strong, 1909; Stolz, 1911; Coe, 1916; Bartholomew, 1922; Dawson, 1924; Brown W. A., 1927; Hodge, 1931; Heiler, 1932).

Tuo metu pasirodė ir F. Heiler (1932) klasikiniu tapęs veikalas apie maldą iš religijos istorijos ir psichologijos perspektyvos. Jo pasiūlyta maldos tipologija laikoma viena išsamiausių maldos fenomenologijos studijų. Autorius išskiria šešis maldos tipus:

- 1) *Primityvi malda*. Ji atsirado iš momentinių ir konkrečių pirmųjų bendruomenių žmonių poreikių. Badas, sausra, gyvenimo pavojai, ligos, priešų užpuolimai sukeldavo jiems tokius psichikos išgyvenimus kaip įtampa, nerimas, baimė, neapykanta, sielvartas, susirūpinimas – atitinkamai, tai ir buvo jų pagrindiniai maldos motyvai. Primityvi malda – tai spontaniškas emocinis protrūkis, laisvas širdies išliejimas.
- 2) *Ritualinė malda*. Su laiku, kai žmonės įsitikina maldos efektyvumu, malda praranda savo spontaniškumą ir ji tampa pastovia formule, kurią žmonės pradeda sakyti be pasišventimo. Ši malda nepaliečia nei širdies, nei proto. Ji praranda asmeniškumą, tampa apeigų dalis. Ritualinėje maldoje akcentuojama forma, o ne turinys.
- 3) *Senovės graikų kultūros malda*. Tai tarsi aukštesnė primityvios maldos forma. Graikų kultūroje buvo meldžiamasi ne tik už individualius fizinius poreikius, bet ir už moralines bei kultūrinės vertybes.
- 4) *Filosofinė malda*. Malda filosofijoje praranda savo naivumą ir asmeniškumą. Ji apsiriboja moralinių vertybių prašymu, atsidavimu dieviškajai visatos tvarkai bei garbinimu. Be to, filosofui iš principo malda nėra būtina – moralinių idealų galima pasiekti ir be dieviškojo įsikišimo. Filosofinėje maldoje dialogą pakeičia monologas, o kreipimasis ir bendravimas su Dievu pakeičia apmąstymai apie moralę ir gyvenimo tikslą.
- 5) *Mistinė malda*. Ji remiasi misticizmu, o tai yra bendravimo su Dievu forma, kurios tikslas – visiškai atsisakyti pasaulio ir savęs, ištirpti, išnykti ir pereiti į begalinę sąjungą su Dievu. Malda

ir yra priemonė pasiekti tą visišką susijungimą su Dievu, kuomet žmogaus siela dingsta Dievo beribėje pilnatvėje. Mistinė malda pasižymi ir tam tikromis maldos laipteliais, kai žemiausioje pakopoje yra prašymo malda, aukščiau eina kontempliacija, o aukščiausią tašką malda pasiekia ekstazėje – visiškam susijungime su Dievu.

- 6) *Pranašiška malda*. Tai autoriui yra aukščiausia maldos forma. Ji remiasi prielaida, jog Dievas yra be galo asmenišką ir Jis girdi bei savo laiku ir savo būdu atsako į žmonių širdies prašymus. Malda asmeniškam Dievui atitinkamai ir yra asmeniška, spontaniška, nesuvaržyta jokių metodų, aplinkos, formos arba liturgijos, leidžianti kreiptis į Dievą tiesiogiai be jokių formulių ar tarpininkų. Tai savęs ir savo emocijų išliejimas. Tai ne tik prašymas ir atsidavimas Dievui ir Jo valiai, bet taip pat ir bandymai įtikinti Dievą, bandymai pakeisti Jo valią, o šalia garbinimo ir padėkos atsiranda didelis noras jausti Dievą ir Jo buvimą. Pranašiška malda – tai asmeninis bendravimas, asmeninis santykis su Dievu. Ją labiausiai atspindi bibliniai pranašai, apaštalai, bet daugiausiai F. Heiler remiasi Naujųjų laikų religinių veikėjų (Cvinglio, Kalvino, Bunjano, Paskalio, Kirkegoro, ypač Liuterio) maldos gyvenimu, nors pranašiškos maldos požymių galima rasti ir mistikų (Augustino, Pranciškaus, Lojolos, indų Bhaktų) bei judaizmo ir islamo religinių veikėjų maldose (F. Heiler, 1932).

XX a. viduryje susidomėjimas maldos psichologija smuko ir tik pastaraisiais dešimtmečiais malda vėl rimtai patraukė psichologų dėmesį. Atsirado bandymų kitaip išskirti maldos tipus negu tai darė F. Heiler. Tik šįsyk autoriai rėmėsi daugiausiai kognityvine psichologija ir empiriniais tyrimais.

S. P. Laird ir kt. (2004) remiasi ankstesnėmis klasifikacijomis ir nurodo 5 maldos tipus: adoracija, išpažintis, padėka, maldavimas, priėmimas (kontempliacija). *Adoracija* yra nukreipta į Dievo garbinimą ir šlovinimą, be konkrečių aplinkybių ar poreikių paminėjimo; *išpažintis* yra malda, kurios metu išpažįstami nusižengimai, nusikaltimai ir ydos (kitais tariant, nuodėmės); *padėkos* metu išreiškiamas dėkingumas už gyvenimo aplinkybes; *nuolankus prašymas* (angl. *supplication*) yra Dievo prašymas įsikišti į tam tikrus savo arba kito žmogaus gyvenimo įvykius; *priėmimas* yra maldos forma, kai žmogus pasyviai laukia dieviškos išminties, supratimo arba vedimo.

Ko gero naujausias yra K. L. Ladd ir B. J. Spilka (2002) pasiūlytas maldos skirstymas. Autoriai apibendrina ankstesnius bandymus klasifikuoti maldą ir rado tuose bandymuose procedūrinių, metodologinių ir semantinių trūkumų. Didžiausią kritiką maldos klasifikacijos sulaukė dėl teorinio pagrindimo stokos. Autoriai norėjo žinoti atsakymą, kokį vaidmenį malda atlieka religijoje. Remdamiesi R. Foster (1992), autoriai apibūdina maldą, kaip priemonę kognityviniams ryšiams formuoti. Jie teigia, jog malda turi nukreiptą į vidų, nukreiptą į išorę ir nukreiptą į viršų matmenis.



Malda, nukreipta į vidų, atlieka savianalizės funkciją; malda, nukreipta į išorę, stiprina žmonių tarpusavio ryšius; o malda, nukreipta į viršų, pabrėžia žmogaus ir Dievo santykį (Ladd ir Spilka, 2002).

M. M. Poloma ir G. H. Pendleton (1991) pasiūlyta maldos koncepcija, remiantis Google Scholar paieškos sistema, yra šiuo metu labiausiai cituojama, todėl ją irgi paminėsiu. Autoriai išskiria keturis maldos tipus: šnekamoji malda, prašymo malda, apeiginė malda, meditacinė malda. *Šnekamoji* malda yra populiariausia, tai kalbėjimas su Dievu savo žodžiais, prašymas atleisti nuodėmes, pagalbos priimant sprendimus, dėkojimas už Jo palaiminimus ir pan. *Prašymo* malda orientuota į savo arba savo artimo materialinius poreikius. *Apeiginė* malda yra maldų skaitymas iš knygos, arba jų atkartojimas iš atminties. *Meditacinė* malda yra laiko praleidimas, tyliai galvojant apie Dievą, Dievo buvimo „pajautimas“, Dievo šlovinimas ir garbinimas, bandymas klausytis Dievo. Ši malda įvardijama, kaip aukščiausią, kadangi siejasi su dideliu artumu su Dievu (Poloma, Gallup, 1991).

### 1.2.2 Maldos poveikis.

Maldos poveikiu ir jos efektyvumo tyrimu apskritai prasidėjo maldos tyrimų istorija. F. Galton (1872) iškėlė hipotezę, kad jeigu žmonės Didžiojoje Britanijoje meldžiasi už karališką šeimą (kas tuo metu buvo paplitę tiek tarp katalikų, tiek tarp protestantų bažnyčių), tuomet jie turėtų gyventi santykinai ilgiau negu žmonės kitose grupėse. Tam, kad patikrintų šią hipotezę, autorius paėmė įvairių žmonių klasių vidutinę gyvenimo trukmę per pastaruosius 80 metų. Kadangi karališkos šeimos vidutinė gyvenimo trukmė buvo mažiausia už žmones kitose grupėse, autorius priėjo išvados, jog užtarimo ir prašymo maldos nėra efektyvios (Galton, 1872).

Vėliau atsirado tyrumų, kurie parodė kaip tik teigiamą užtarimo maldos poveikį. Pavyzdžiui, žymiausi užtarimo maldos tyrimai, kuriuos atliko R. C. Byrd (1988) bei W. S. Harris ir kt. (1999) parodė, jog užtarimo malda turi reikšmingą teigiamą poveikį intensyvios terapijos skyriaus pacientams. Šie tyrimai visgi sulaukė nemažai kritikos dėl metodologijos, rezultatų interpretavimo, o taip pat ir dėl moralinių bei teologinių tokių tyrimų aspektų (pvz., Sulmasy, 2006).

Visgi, kai yra kalbama apie maldos efektyvumą, dažniausiai turima omeny maldos objektyvus poveikis – tai yra, ar poreikis, už kurį buvo meldžiamasi, buvo įgyvendintas. Tačiau tokie tyrimai ir bandymai redukuoti maldą į sveikos gyvensenos treniruotę ar norus išpildantį prietaisą, yra, mano manymu, šventvagiški. Toks požiūris į maldą visiškai atmeta tuos maldos patyrimo aspektus, kurie psichologams nėra prieinami ir išmatuojami: pavyzdžiui, Dievo dalyvavimą maldos procese, Jo valios arba Jo malonės aspektus. Malda yra bendravimas, kuriame dalyvauja abu asmenys. Kas gali ir turi būti svarbu maldos išgyvenime, tai ne objektyvus, o subjektyvus maldos poveikis – tai yra, kokią įtaką

maldos patyrimas (ar tai būtų prašymas, padėka, garbinimas ar kitokia maldos forma) daro pačiam žmogui, kuris meldžiasi. Religijų psichologijos tyrinėtojas Paul E. Johnson (1959) dar XX amžiaus viduryje pabandė atsakyti į šį klausimą, išskirdamas kai kuriuos psichologinio maldos poveikio aspektus. Tai:

- 1) Savo poreikių įsisąmoninimas. Maldoje poreikiai yra įvardinami, jie išsiryškina ir tampa aiškesni.
- 2) Išpažintis ir atleidimo jausmas. Savo poreikių, nesėkmių ir rūpesčių įvardinimas tarnauja kaip emocinis katarsis. Be to, tokioje maldoje žmogus randa atleidimą, kuris ateina iš Aukščiausiojo.
- 3) Pasitikėjimo ir nusiramino jausmas. Malda nuima įtampą, atneša dvasios ramybę, padeda atsikratyti susirūpinimo ir baimės, suteikia bazinį pasitikėjimą.
- 4) Stabilumo ir aiškumo jausmas. Malda padeda matyti gyvenimą stabilų ir vientisą Dievo perspektyvoje. Maldos metu painūs išgyvenimai tampa aiškesni, atsiranda tvarka. Tai skatina griebtis veiksmų.
- 5) Dvasinės energijos atnaujinimas. Maldos metu, susitikime su Dievu žmogus išgyvena pakilią nuotaiką, įkvėpimą, emociniai išteklių prasiplečia. Šis patyrimas yra euforinis ir teikiantis energiją.
- 6) Socialinis jautrumas. Susitikimo su Dievu išgyvenimas maldos metu nugalė izoliacijos ir vienišumo jausmą. O malda už kitus ir su kitais suteikia socialinį jautrumą kitų poreikiams.
- 7) Džiaugsmas, dėkingumas Dievui ir susitaikymas su tuo, kas įvyko.
- 8) Ištvėrimumas. Malda suteikia užsispyrimo veikti toliau, nepaisant kliūčių ir nuovargio.
- 9) Asmenybės integracija. Tie, kas meldžiasi, jaučia vidinį vientisumą, kuris suteikia gyvenimui pusiausvyrą ir vidinę ramybę (Johnson, 1959).

### **1.3 Netektis ir religingumas**

Prieš pereinant tiesiai prie santykio tarp maldos ir netekties išgyvenimo, dėmesio skirsiu religingumo ir netekties santykiui. Tą darau dėl dviejų priežasčių. Pirma, literatūroje skirta labai mažai dėmesio būtent maldos ir netekties santykiui, o ir netgi ten, kur apie tai yra užsiminama, malda dažniausiai minima religingumo kontekste. Antra priežastis yra tai, jog religingumo ir maldos ryšys yra itin glaudus. Tą patvirtina daugybė tiek maldos, tiek religijos tyrinėtojų. Jau minėjau W. James (1902), kuris teigė, jog malda yra „religijos širdis ir esmė“ (p. 454). Anot F. Heiler (1932), malda yra „yra religijos centras, pamaldumo širdis“ (362 p.), ir tai yra „spontaniškiausia ir asmeniškiausia religijos išraiška“ (119 p.) Rusų filosofas I. A. Iljin (Ильин, 1993) mano, jog gyvas religingumas neįmanomas

be maldos. Religingumas, anot jo, tai sielos atsigrėžimas į Dievą, ir kai tik šis atsigrėžimas įvyksta, prasideda malda (Ильин, 1993).

Religija ir netekties išgyvenimas iš tikrųjų yra glaudžiai susiję. Apie religijos vaidmenį išgyvenant sielvartą buvo užsimenama dar XX amžiaus pirmoje pusėje (Lindemann, 1944). Kiek vėliau religijos psichologijos tyrinėtojas Paul E. Johnson (1959) pažymėjo, kad religija yra skubi ir neatidėliotina. Tai reiškia, kad kai žmogų ištinka krizė (o tai gali būti ir netekties atveju), religija dažnai ateina į pirmą planą. Ir kuo skubesnis ir kuo labiau neatidėliotinas yra poreikis, tuo labiau žmogus ieško atsakymo religijoje (Johnson, 1959). Nenuostabu, kad ir viena populiariausių knygų apie netektis „Gyvenimas po netekties“ yra parašyta ne psichologo arba mediko, o būtent protestantų pastoriaus B. Deits (Дейтс, 1999).

M. Batten ir K. A. Oltjenbruns (1999), remdamiesi kitų autorių tyrimais teigia, jog yra įrodymų, kad religiniai įsitikinimai yra svarbus mechanizmas netekties krizių įveikai. Organizuota religija dažnai suteikia paramą ir skatina įveiką. Pavyzdžiui, po mirties krikščioniškos arba žydų laidotuvės organizuojamos taip, kad žmogus galėtų priimti pasikeitimus jo gyvenime. Religija suteikia prasmę daugeliui situacijų ir, priklausomai nuo konteksto, gali padidinti kontrolės, augimo, tikėjimo, artumo, priklausomumo, emocinio palengvėjimo jausmą; taip pat tai gali suteikti vedimo ir paramos. Per religiją mirtis gali būti suvokiama kaip atsilaisvinimas nuo naštos, skausmo ir kančios. Taip pat religija suteikia žmogui galimybę matyti mirtį kaip perėjimą į pomirtinį gyvenimą. Ji gali suteikti laisvės nuo to, kas mus pririša prie žemės ir galiausiai gali privesti prie susitikimo su mylimuoju arba mylimąja (Batten, Oltjenbruns, 1999).

Yra padaryta nemažai tyrimų, kurie rodo teigiamą religingumo arba dvasingumo poveikį sielvarto išgyvenimui. T. T. Frantz ir kt. (1996) tyrime 77 procentai tiriamųjų nurodė, jog tikėjimas jiems buvo labai naudingas arba iš dalies naudingas, išgyvenant sielvartą. K. R. Gilbert (1994) tyrinėjo santykį tarp religijos ir netekties. Ji apklausė 27 poras, kurios neteko vieno iš savų vaikų ir remdamasi kokybinio interviu duomenimis išskyrė tris žmonių grupes, kuriuose atspindėjo santykis tarp religinių įsitikinimų ir netekties. Pirmoji grupė (kiek daugiau negu pusė apklaustųjų) teigė, jog religija jiems padėjo išgyventi netektį. Antroje grupėje (8 moterys ir 4 vyrai) teigė, jog religija jiems nepadėjo išgyventi netekties. Trečioje grupėje buvo 5 moterys ir 7 vyrai – jiems religija nebuvo svarbi, išgyvenant netektį. K. Walsh su savo kolegomis (2002) nustatė, jog tikėjimo stiprumas yra svarbus sielvarto įveikimo prognostinis faktorius. Žmonės su silpnu tikėjimu tvarkėsi su sielvartu lėčiau negu stipraus tikėjimo žmonės per pirmuosius 9 mėnesius, tačiau po 14 mėnesių šio skirtumo jau nebebuvo. Tuo tarpu netikintys žmonės sunkiau tvarkėsi su sielvartu tiek po mėnesio nuo netekties, tiek po 14 mėnesių. S. L.

Brown ir kt. (2004) tyrimas parodė, jog tie, kurie neteko savo sutuoktinio, daugiau skyrė dėmesio savo religiniams/dvasiniams įsitikinimams negu kontrolinė grupė, o tai atitinkamai siejosi su mažesniu sielvartu. D. Oram ir kt. (2004) priėjo išvados, jog tarp homoseksualių vyrų dvasingumas yra vienas veiksmingiausių būdų tvarkantis su artimojo draugo mirtimi dėl AIDS.

Kai kurie tyrimai parodo, jog religingumas padeda žmonėms tik praėjus kuriam laikui po netekties. K. L. Andreson ir M. F. Dimond (1995) tyrime nustatė, jog religiniai įsitikinimai yra potencialus netekties įveikos mechanizmas netekusiems savo sutuoktinio. Ir nors tokiais įsitikinimais retai kada buvo pasikliaunama iš karto po sutuoktinio mirties, jie tapdavo paguodos šaltiniu praėjus kuriam laikui po netekties. Daugelis netekusių savo sutuoktinio tikėjo, jog būtent Dievo pagalba pravedė juos per sunkiausius laikotarpius (Anderson, Dimond, 1995). Kitame tyrime nustatyta, jog iš vienos pusės religingi žmonės gali patirti daugiau streso iš karto po netekties, tačiau praėjus laikui, religingi žmonės geriau adaptuojasi prie traumuojančios patirties (Park ir Cohen, 1993).

Taip pat yra ir tyrimų, kurie tik iš dalies parodo teigiamą religingumo poveikį netekties sielvartui, arba apskritai ryšio tarp šių dalykų nerado. Pavyzdžiui, L. W. Easterling ir kt. (2000) tyrime buvo nustatyta, jog dvasinis patyrimas siejosi su geresniu sielvarto įveikimu, tuo tarpu bažnyčios lankymas neturėjo ryšio su sielvarto įveikimu. M. P. Higgins (2002) tyrinėjo, kaip tokie religiniai reiškiniai kaip tikėjimas į pomirtinį gyvenimą ir religinių susibūrimų lankymas siejasi su sielvartu, kurį išgyvena žmonės, patyrę vaiko netektį. Stipraus ryšio tarp šių faktorių autorė nerado. Netgi tokie faktoriai kaip lytis, šeimyninė padėtis, rasė, išsilavinimas ar pajamos labiau siejosi su sielvartu negu religiniai faktoriai. Panašius rezultatus gavo D. E. Sherkat ir M. D. Reed (1992) – religinių susibūrimų lankymas neįtakoją sielvarto po netekties išgyvenimo, užtat tai siejosi su aukštesniu sielvartaujančio saviverte. Panašius rezultatus gavo ir D. Austin su C. Lenning (1993). Jų tyrime tikėjimo į Dievą stiprumas neįtakoją sielvarto ir beviltiškumo, išgyvenant netektį. Tačiau pats tikėjimas į Dievą, nepriklausomai nuo jo stiprumo, siejosi su žemesniu sielvarto ir beviltiškumo lygiais, išgyvenant netektį.

Kaip matome, tyrimų apie religingumo ir netekties išgyvenimo ryšį rezultatai yra nevienareikšmiški. Tą patvirtina ir G. Becker su kolegomis (2007) atliktas tyrimas. Jie iš viso apibendrinimo 32 tyrimus apie religingumo/dvasingumo ir netekties ryšį. 22 tyrimai nurodė teigiamą religingumo/dvasingumo poveikį netekties išgyvenimui, šešiuose tyrimuose buvo rastas dalinis teigiamas religingumo/dvasingumo poveikis netekčiais, dvejuose tyrimuose teigiamo religijos ar dvasingumo poveikio netekčiais nebuvo rasta. Tik vienas tyrimas patvirtino, jog yra neigiamas religingumo/dvasingumo poveikis netekties išgyvenimui (depresijos padidėjimas). Nepaisant to, jog absoliuti dauguma tyrimų nurodo teigiamą religingumo/dvasingumo poveikį netekties išgyvenimui,

autoriai teigia, jog šie tyrimai pasižymi silpnu tyrimo planu ir silpna metodologija. Pavyzdžiui, didžioji dauguma tyrimų buvo atlikti JAV tarp baltaodžių protestantų tikėjimo moterų. Taip pat tik keli tyrimai skyrė „religingumo“ ir „dvasingumo“ sąvokas, ir dažniausiai jie buvo naudojami to paties reiškinio įvardinimui. Be to, tyrimuose dažnai buvo naudojamos nepatikimos metodikos, kas leidžia abejoti tyrimų patikimumu. Taigi, autoriai priėjo prie išvados, jog jų apžvelgtuose tyrimuose nėra patikimų duomenų, jog religingumas ar dvasingumas teigiamai įtakoja netektį – tam reikia tolimesnių tyrimų.

Iš tikrųjų, skaitant įvairiausių tyrimų aprašymus šia tema, natūraliai kyla klausimas, ar apskritai įmanoma sukurti tokią metodiką, kuri galėtų išmatuoti, tarkim, religingumo stiprumą. Ar apskritai religingumą galima išmatuoti? Tai yra individualus ir asmeniškąs dalykas. O tokie veiksmai kaip bažnyčios lankymas, religinių knygų skaitymas arba maldos dažnumas (kas dažniausiai tyrimuose ir atspindėjo religingumą) yra lengvai išmatuojami, tačiau tai yra tik išoriniai religingumo pasireiškimai ir gali neatspindėti to, kaip asmeniškai, kaip giliai ir nuoširdžiai žmogus tiki. Todėl šalia tyrimų norėčiau pristatyti, ką autoriai, tiesiogiai dirbantys su netektį patyrusiais žmonėmis, teigia apie religingumą ir netekties išgyvenimą.

Kaip bebūtų keista, bet ne psichologas, o būtent pastorius užsimena apie tai, kad religingumas gali ir trukdyti įveikti sielvartą. B. Deits (Деїтс, 1999) į klausimą, ar religingumas padeda, ar kaip tik trukdo įveikti netekties sielvartą, atsako, jog tai priklauso nuo to, į ką ir kaip žmogus tiki. Nesveikas, klaidingai suprastas tikėjimas – tai paprastų ir trumpų atsakymų ieškojimas ten, kur jų nėra, arba tai kreipimasis į magiją, kad greičiau prašoktų sielvarto ir atstatymo procesus. Tikėjimas nėra skiepas nuo tragedijos, o taip manantis žmogus nebus pasiruošęs sutikti tragediją. Jeigu tikėjimas yra būdas greitai susitvarkyti su sielvartu, žmogus nesugebės su juo susitvarkyti (Деїтс, 1999). Šios mintys skamba labai taikliai visų mano paminėtų tyrimų kontekste, kur religingumas vaizduojamas vos ne kaip panacėja nuo sielvarto išgyvenimo, visiškai nesigilinant, kas yra religingumas ir koku būdu jis gali padėti išgyventi netektį.

B. Deits (Деїтс, 1999) savo ruožtu kalba ir apie sveiką tikėjimą, kuris gali padėti išgyvenant netektį. Čia jau ne tik minima, kad religingumas gali padėti žmogui, išgyvenančiam netektį, bet ir nurodoma, kokiais būdais tikėjimas gali įtakoti netekties išgyvenimą. Autorius nurodo keturis religinės pagalbos būdus – tai keturi postulatai, ir jeigu juos tinkamai taikyti, tai sveikas tikėjimas gali neįkainojamai padėti išgyventi sunkią netektį.

- 1) Religija įtakoja gyvenimo pagrindo aiškinimą. Netikintiems gyvenimas yra laikinas, o mirtis amžina. Tikintiems žmonėms mirtis yra laikina, o gyvenimas yra amžinas. Ir nepaisant to, kad tai niekaip nesumažina tikinčiojo sielvartą, mirtis jam nieko neatšaukia ir ties mirtimi dar niekas

nepasibaigia. Tikėjimas gali padėti tikinčiam suprasti, jog ir sielvarto išgyvenimas irgi yra laikinas – tai ne gyvenimo pabaiga, tai pertrauka.

- 2) Tikėjimas duoda tikslą atsistatyti po sielvarto. Religinėse knygose aprašyti nemažai žmonių, kurie išgyveno sunkiausias netektis, patyrė didžiausią sielvartą. Tai duoda žmonėms supratimą, kad jau kažkas iki jų praėjo tą sunkų kelią. Be to, tai duoda supratimą, kad šis kančios kelias yra ne aklavietė, o kelias, turintis galutinį tikslą.
- 3) Tikėjimas – tai priešnuodis vienišumui, kuris atsiranda po netekties. Visų netekčių bendra savybė – vienišumo jausmas. Tuo tarpu krikščionims didelė paguoda yra žodžiai iš evangelijos pagal Matą: „Ir štai aš esu su jumis per visas dienas iki pasaulio pabaigos“. Netgi jeigu visi aplinkiniai žmogų paliks, jis vis tiek nėra vienišas.
- 4) Religinė bendruomenė gali suteikti stiprų palaikymą. Anot autoriaus, nėra jokios kitos bendruomenės, kuri galėtų taip stipriai palaikyti žmogų, kuris išgyvena sielvartą (Дейтс, 1999).

Paminėsiu ir K. O. Polukordienė (2008), kuri teigia, jog sielvarto išgyvenimas po netekties pasireiškia įvairiais lygmenimis ir vienas iš tokių lygmenų yra dvasinis lygmuo. Išgyvenant netektį galima pasaulėžiūros kaita, tikėjimo krizė, gali atsirasti naujų gyvenimo prasmų, naujų religinių išgyvenimų. Sielvartaujantys žmonės gali atrasti naujų altruizmo išgyvenimų, naują ir gilų ryšį su gamta. Kartais jiems gimsta ir vystosi nauja individuali gyvenimo ir mirties filosofija, atsiranda sugebėjimas išvelgti vertę bet kokioje, taip pat ir dramatiškoje ar tragiškoje gyvenimo patirtyje (Polukordienė, 2008).

#### **1.4 Netektis ir malda**

Šiame darbe jau aptarėme, koks gali būti netekties išgyvenimas, koks gal būti maldos patyrimas, kokią vietą religingumas užima netekties išgyvenime ir galiausiai priėjom tiesiogiai prie pagrindinės šio darbo įvado dalies – koks gi yra ryšys tarp šių dviejų išgyvenimų: maldos ir netekties. Tačiau čia, kaip bebūtų keista, yra mažiausiai aiškumo. Ieškodamas tyrimų arba kitos literatūros apie maldos ir netekties išgyvenimo ryšį susidūriau su problema, kad duomenys apie tai yra labai fragmentiški. Neradau nė vienos išsamios studijos konkrečiai apie maldos ir netekties išgyvenimo santykį. Tą patvirtina ir E. Shackle bei L. B. Brown (1995) sudaryta bibliografija iš 175 maldos psichologijos šaltinių. Jų pateiktame sąraše nėra nė vieno šaltinio, kurio pavadinime būtų paminėta netektis arba bent jau krizė, sunkios emocijos, kritiniai išgyvenimai. Toks jausmas, kad tyrėjai tiesiog ignoruoja maldos patyrimą netekties išgyvenime.

Iš literatūros aišku yra tai, jog žmonės, išgyvenantys netektį neretai naudoja malda, kaip įveikos

būdą. Maža to, tie, kurie naudoja malda, įvardina, jog jiems malda padeda. Pavyzdžiui, M. E. Segall ir M. L. Wykle (1988–1989, cit. pg. Pargament ir kt., 2005) paprašė slaugytojus, kurie priežiūri savo artimuosius sergančius demencija, įvardinti vieną būdą, kaip jie tvarkosi su artimųjų slauga. Malda ir tikėjimas į Dievą buvo dažniausiai pasitaikantys atsakymai

Viename tyrime, kuriame apklausė netekusius savo sutuoktinio du mėnesius po netekties, maždaug pusė apklaustųjų teigė, jog sutuoktinio mirtis jiems išėjo į naudą. Didžioji jų dalis naudojo malda, kad palengvintų savo sunkius išgyvenimus (Shuchter ir Zisook, 1993, cit. pg. Dutton, Zisook, 2005).

C. G. Ellison ir R. J. Taylor (1996) tyrė, kaip afro-amerikiečiai išgyvena netektį. Jie nustatė, kad žmonės, išgyvenantys netektį kartu su turinčiais sveikatos problemų, dažniau meldžiasi arba prašo kitus melstis už juos, negu tie, kurie susiduria su kitomis problemomis.

Kituose tyrimuose duomenys apie maldos ir netekties išgyvenimo ryšį fragmentiškai minimi kitų išgyvenimų arba įveikimo būdų kontekste. Tarkim, B. Spilka (2005) aprašydamas garbinimą, arba kitais žodžiais "kelių žmonių bendrą malda" trumpai užsimina, kaip tai yra panaudojama pastoraciniame darbe. Remdamasis Roberts (1995 cit. pg. Spilka, 2005) jis teigia, jog bendra malda gali sumažinti šeimos problemų, skyrybų, gyvenimo krizių, senėjimo ir netekties išgyvenimo neigiamą įtaką. T. T. Frantz ir kt. (1996) tyrime 23 procentai apklaustųjų nurodė, kad malda, tikėjimas į Dievą, bažnyčios lankymas, laidotuvių ritualai suteikė jiems paguodą ir nusiramimą.

Kituose netekties išgyvenimo tyrimuose (pavyzdžiui, Ward, Hackler, 2000; Castle, Phillips, 2003; Muller, Thompson, 2003) malda irgi minima ne atskirai, o religinės įveikos kontekste, ir duomenys apie maldos teigiamą poveikį pateikiami kartu su duomenimis apie bažnyčios lankymą, tikėjimu pomirtiniu gyvenimu, religiniais laidotuvių ritualais. Be to, išvados apie maldos naudingumą dažniausiai daromos iš vieno teiginio anketoje (pvz., „Malda arba kita religinė/dvasinė veikla man buvo naudinga“).

Šie minėti tyrimai iš esmės suteikia tik vienareikšmę informaciją: malda padeda išgyventi netektį. Tik kai kuriuose tyrimuose bandoma paaiškinti, koku būdu malda padeda išgyventi netektį. K. L. Anderson ir M. F. Dimond (1995) tyrė sutuoktinio netekusius žmones. Pasirodė, jog malda yra galimybė prašyti pagalbos sunkiausiais momentais. Tai taip pat gali tarnauti kaip teigiamas atsiminimas apie tai, kaip praeityje šeima meldavosi kartu (Anderson, Dimond, 1995). Malda dar gali suteikti nusiramimą sukurdama ryšį su mirusiuoju per malda už jį (Dutton, Zisook, 2005; Заманаева, 2004). Taip pat ji gali suteikti netekusiam jausmą, kad jie ką nors aktyviai daro dėl savęs ir dėl mirusiojo, o ne pasiduoti depresijai (Frantz ir kt., 1996).

A. Greeff ir K. Loubser (2008) tyrė Pietų Afrikos Respublikos viena iš afrikiečių tarme kalbančių

šeimų dvasingumą. Jie atrinko 51 šeimą, kuri išgyveno vaiko mirtį arba finansinį bankrotą (beje, šioje vietoje iš karto galima kelti klausimą, kiek tikslinga tyrime sulyginti vaiko netekties ir finansų netekties išgyvenimus). Autoriai nustatė, jog dauguma tiriamųjų meldėsi, kai juos ištiko krizė. Be to, kuo labiau aplinkybės buvo suvokiamos kaip sunkesnės, tuo dažniau žmonės meldėsi. Supratimas, kad malda yra išklausoma, suteikdavo jiems padrąsinimo ir džiaugsmo. O tas supratimas ateidavo tiek iš tikėjimo, jog Dievas išklauso maldas, tiek iš patirties, kai konkretūs jų poreikiai, už kuriuos jie meldėsi, buvo patenkinti (Greeff ir Loubser, 2008).

Šiame darbe paminėsiu dar dvi maldos studijas. Ir nors jos nėra tiesiogiai susijusios su netekties išgyvenimu, jie svarbūs tuo, jog stengiasi atsakyti į klausimą, koks yra maldos poveikis žmonėms, kurie atsidūrė sunkiose gyvenimo situacijose, išgyvena sunkius jausmus.

Vienas naujausių tyrimų apie maldos poveikį yra S. Sharp (2010) atliktas tyrimas apie tai, kaip malda padeda įveikti sunkias emocijas. Autorius pastebėjo, jog yra daugybė tyrimų apie maldos poveikį, tačiau nėra jokių duomenų apie tai, *kaip* malda padeda įveikti tokias sunkias emocijas kaip baimė, liūdesys arba pyktis. Atlikęs nuodugnų interviu su nuo sutuoktinio smurtą patyrusiomis aukomis, autorius, remiantis socialine psichologija, pabandė įrodyti, kad malda yra įsivaizduojama socialinė sąveika, kuri suteikia individui resursų, kuriuos jis naudoja įvairių emocijų įveikai. Ir nors autorius tyrė žmones, kurie patyrė prievartą, panašūs jausmai (baimė, liūdesys, pyktis) kyla ir žmonėms, kurie išgyvena netektį. Tyrėjas įvardino penkis būdus, kaip malda padeda įveikti sunkias emocijas:

- 1) Malda suteikia reikšmingą kitą, kuriam galima išreikšti savo pyktį ir frustracijas. Dievas tokiam žmogui yra mylintis, globojantis, nesmerkiantis, o tai leidžia kalbėti su Juo maldoje laisvai ir be baimės būti pasmerktam.
- 2) Malda suteikia teigiamą įvertinimą iš šalies, kuris leidžia palaikyti savivertę ir atitinkamai sumažinti liūdesio ir depresijos jausmus. Smurto aukos tikėjo, jog Dievas matė juos vertingus, todėl jos pradėdavo save suvokti kaip turinčius vertę. Dar daugiau, šis teigiamas vertinimas persverdavo neigiamą vertinimą, kuris ateidavo nuo jų smurtautojų.
- 3) Malda suteikia saugumo jausmą per suvokimą, kad Dievas yra visagalis ir gali apsaugoti nuo bet kokio smurtautojo elgesio. Toks suvokimas padėjo sumažinti baimės ir nerimo jausmus, suteikė drąsos palikti savo smurtaujančią partnerį;
- 4) Malda padeda atsiriboti nuo stimulų, kurie sukelia neigiamas emocijas. Tas paprastai vyko konflikto metu, esant partnerio įžeidimams. Malda tuo metu padėdavo atsiriboti nuo užgauliojimų ir viena vertus, apsaugojo nuo neigiamų emocijų atsiradimo, o antra, padėdavo



tuo metu nereaguoti veikiamiems neigiamų emocijų. O tai, anot smurto aukų, galėjo dar labiau pagilinti konfliktą.

- 5) Malda padeda atleisti smurtautojui. Per sąveiką su Dievu smurto aukos priedavo prie suvokimo, kad Dievas yra pavyzdinis modelis, kaip reikia tvarkytis su emocijomis. Jos matė Dievą kaip atleidžiantį kaltes, todėl šį supratimą jos bandė pritaikyti savo smurtautojui, kas atitinkamai mažino jų neapykantą ir pyktį jam (Sharp, 2010).

Šiam darbui svarbi ir rusų psichologo F. Vasiliuko (Василюк, 2005) studija apie maldą ir išgyvenimą. Ir nors autorius tiesiogiai apie netektis nerašo, pats terminas „išgyvenimas“, anot jo – tai "ypatinga vidinė veikla, vidinis darbas, kuriuo remdamasis žmogus sugeba pakelti vienokius arba kitokius (dažniausiai sunkius) gyvenimo įvykius, atkurti prarastą dvasinę pusiausvyrą – kitaip tariant, susitvarkyti su kritine situacija" (Василюк, 1984, p. 13). Kaip matom, į šį išgyvenimo apibrėžimą telpa ir netekties išgyvenimas.

Taigi, savo knygoje, F. Vasiliuk (Василюк, 2005) teigia, jog malda turi trejopą poveikį išgyvenimui:

- 1) Savo išgyvenimo įvardinimas maldoje padeda įsisąmoninti savo jausmus, savo dvasinę būseną. Pirmą, malda padeda atkreipti dėmesį į tai, ką jis jaučia. Antra, malda padeda priima tuos jausmus kaip savo. Trečia, malda leidžia žmogui atitolti, atsiskirti nuo jų.
- 2) Malda padeda išreikšti savo išgyvenimą – monologą pakeičia dialogas, žmogus nelieka vienišas savo išgyvenime.
- 3) Malda padeda įprasminti patį išgyvenimą, o be to, suteikia prasmę ir visam žmogaus gyvenimui, jo egzistencijai (Василюк, 2005).

Taigi, duomenys apie maldos patyrimą netekties išgyvenime yra labai fragmentiški ir daugiausiai atspindi teigiamą maldos pusę. Tuo tarpu visiškai nėra minima, jeigu taip galima pavadinti, neigiama maldos patyrimo pusė netekties išgyvenime. Pavyzdžiui, vienas iš žymiausių krikščionių apologetų C. S. Lewis (2009) buvo netekęs savo žmonos ir savo išgyvenimus buvo aprašęs dienoraštyje, kurį vėliau atspausdino. Jo malda tuo metu buvo kupina pykčio, priekaištų Dievui, nevilties, kuriam laikui jis buvo praradęs pasitikėjimą Dievu. Tokio maldos patyrimo tyrimuose neaprašo.

Todėl formuluodamas šio tyrimo tikslą, noriu atsiriboti nuo pernelyg teigiamo maldos patyrimo vaizdavimo ir išsiaiškinti maldos patyrimą, išgyvenant artimo žmogaus netektį, tokį, koks jis yra be jokių išankstinių nuostatų maldos formos, jos poveikio netekties išgyvenimui arba to poveikio nebuvimo atžvilgiu. Tam puikiausiai tinka psichologinis fenomenologinės analizės metodas.

Dar prieš pereinant tiesiogiai prie tyrimo tikslo ir metodo, man atrodo, svarbu pabrėžti tai, jog šioje

darbo dalyje apžvelgiau tai, kas būtent psychologams maldos patyrimo yra prieinama, suprantama ir ištiriama. Tačiau šis tyrimas nėra bandymas redukuoti maldos patyrimą vien tik į kažkokį psichologinį, emocinį patyrimą. Reikia pripažinti, kad maldos patyrimo egzistuoja ir religinis (mistinis, metafizinis) lygmuo, kas jau išeina už šio tyrimo ir apskritai mūsų, kaip psichologų, profesijos ribų. Todėl su visa pagarba maldos religiniam patyrimui, kurį žmogus gali turėti, aš šiame darbe apsiribosiu vien tik psichologiniu maldos patyrimo aspektu.

## **TYRIMO TIKSLAS**

Šio tyrimo tikslas yra **aprašyti maldos patyrimą, išgyvenant artimo žmogaus netektį.**

## **TYRIMO METODIKA.**

### **2.1 Tyrimo dalyviai.**

Tyrimo dalyvius atrinkau remdamasis šiais kriterijais:

- 1) tyrimo dalyvis yra suaugęs žmogus;
- 2) tyrimo dalyvis yra krikščionis, praktikuojantis savo tikėjimą;
- 3) tyrimo dalyvis yra patyręs artimo žmogaus netektį ir po netekties praėjo bent vieneri metai.

Tyrimui buvo renkami suaugę žmonės, nes šiame tyrime naudojamas metodas (fenomenologinė analizė) numato, kad tyrimo dalyviai yra suaugę žmonės, sugebantys reflektuoti savo patyrimą, dalintis savo išgyvenimais.

Šiam tyrimui tikslingai ieškojau krikščionių, praktikuojančių savo tikėjimą, nes tai iš karto padidina tikimybę, kad žmogus turėjo maldos patyrimą, kai išgyveno netektį. Turint omeny, kad Lietuvoje kasdien meldžiasi tik 13% žmonių (Pew Research Center, 2009), kalbėti apie maldos patyrimą su bet kuo, kas išgyveno artimo žmogaus netektį, mano manymu, būtų buvę netikslinga.

Ar žmogus yra praktikuojantis krikščionis, buvo sprendžiama, visų pirma, pagal paties tyrimo dalyvio tapatinimą su praktikuojančiu krikščioniu. Be to, tie žmonės, kurie tarpininkavo tarp manęs ir tyrimo dalyvių (paprastai, tai buvo jų draugai), irgi įvardino tyrimo dalyvius kaip praktikuojančius krikščionis.

„Netektis“ šiame darbe apibrėžiama kaip žmogaus fizinė mirtis. Vienerių metų laiko tarpą po netekties pasirinkau, kad apsaugočiau tyrimo dalyvius nuo papildomos intervencijos į jų gedėjimo procesą. Tikėtina, kad po vienerių metų žmogus jau bus gedėjimo proceso pabaigoje ir sugebės reflektuoti apie savo netekties išgyvenimą. Ar žmogus, kurio tyrimo dalyvis neteko, yra jam artimas, buvo sprendžiama iš paties tyrimo dalyvio nuomonės, ar tas žmogus yra jam artimas.

Su tyrimo dalyviais susisiekdavau per bendrus mano ir tyrimo dalyvio pažįstamus, iš anksto gaudamas jų žodinį sutikimą dalyvauti tyrime. Pirmas kontaktas buvo arba telefonu arba elektroniniu paštu. Tyrimo dalyviams buvo pristatoma darbo tema ir tikslas, buvo pasitikslinama, ar iš tikrųjų tas žmogus tinka šiam tyrimui, jiems buvo pristatoma, kokio pobūdžio bus pokalbis ir kaip jis vyks. Galiausiai buvo sutariama dėl interviu susitikimo vietos ir laiko.

Prieš atlikdamas interviu, iš kiekvieno tyrimo dalyvio gavau raštišką sutikimą dalyvauti tyrime (sutikimo formą yra pateikta priede 1). Taip pat buvo sutarta, kad tyrimo dalyvis per septynias dienas

po interviu galės telefonu atšaukti šį savo sutikimą – niekas iš tyrimo dalyvių šia galimybe nepasinaudojo. Be to, šiam tyrimui iš anksto paruošiau informacinių lapelių, vizitinių kortelių, lankstinukų su tolimesnės psichologinės pagalbos galimybėmis, knygų apie netekčių psichologiją. Buvau, esant reikalui, numatęs ir savo nemokamas psichologines konsultacijas tyrimo dalyviams. Visa tai buvo paruošta tam atvejui, jei pokalbio metu matyčiau, jog tyrimo dalyviui reikia tolimesnės psichologinės pagalbos, susijusios su išgyvenama netektimi. Visgi tyrimo metu visa šia medžiaga neteko pasinaudoti.

Iš viso buvo padaryta dešimt interviu, tačiau keturių tyrimo dalyvių interviu savo turiniu netiko mano pasirinktam fenomenologinės analizės metodui. Šis metodas griežtai reikalauja, kad interviu metu būtų kalbama apie patyrimą *konkrečioje situacijoje*. Tuo tarpu keturių interviu metu nepavyko prieiti prie konkretaus maldos patyrimo po artimo žmogaus netekties. Pokalbiai gavosi bendro pobūdžio apie maldos patyrimą tuo metu, kai žmogus išgyveno netektį. Nors tyrimo dalyviai ir dalinosi savo maldos patyrimu, tačiau tas patyrimas nebuvo pririštas prie konkrečios situacijos. To priežastys gali būti kelios:

- 1) Mano kaip tyrėjo patirties stoka, darant tokio pobūdžio interviu. Gali būti, kad dėl patirties stokos nepavykdavo man nukreipti pokalbį prie konkrečios situacijos ir suvaldyti jį, kai pokalbis nukrypavo visai kita linkme.
- 2) Mano tiriamas maldos patyrimas yra labai glaudžiai susijęs su artimo žmogaus netekties išgyvenimu. Skausminga netekties išgyvenimo patirtis galėjo paveikti nesugebėjimą arba nenorą dalintis konkrečiais netekties išgyvenimais ir konkrečiu maldos patyrimu.
- 3) Kai kurie tyrimo dalyviai netektį patyrė jau pernelyg seniai, ir jiems sunku buvo prisiminti kažkokį konkretų maldos patyrimą (pavyzdžiui vienas tyrimo dalyvis artimo žmogaus neteko prieš 16 metų). Arba gali būti, jog konkretus maldos patyrimas jų netekties išgyvenime nebuvo reikšmingas.

1 lentelėje yra pateikti šio tyrimo dalyvių duomenis (lytis, amžius, tikėjimas, netekties pobūdis ir praėjęs laikas po netekties). Tyrimo dalyvių vardai yra pakeisti.

1 lentelė. Tyrimo dalyvių duomenys.

Tyrimo dalyvis	Lytis	Amžius	Tikėjimas	Kokia netektis išgyventa	Kada patyrė netektį
Aurelija	Moteris	25 m.	Protestantė	Motina	Prieš 4 metus
Aušra	Moteris	37 m.	Katalikė	Tėvas	Prieš 7 metus
Brigita	Moteris	19 m.	Katalikė	Motina	Prieš 3 metus

## 1 lentelės tęsinys

Veronika	Moteris	40 m.	Protestantė	Motina	Prieš 3 metus
Domas	Vyras	24 m.	Protestantas	Tėvas	Prieš 3 metus
Ieva	Moteris	27 m.	Protestantė	Motina	Prieš 8 metus
<i>Zita</i>	<i>Moteris</i>	<i>30 m.</i>	<i>Protestantė</i>	<i>Tėvas</i>	<i>Prieš 2 metus</i>
<i>Ignas</i>	<i>Vyras</i>	<i>37 m.</i>	<i>Katalikas</i>	<i>Tėvas</i>	<i>Prieš 15 metų</i>
<i>Karolis</i>	<i>Vyras</i>	<i>42 m.</i>	<i>Protestantas</i>	<i>Tėvas</i>	<i>Prieš 2 metus</i>
<i>Liudmila</i>	<i>Moteris</i>	<i>37 m.</i>	<i>Protestantė</i>	<i>Tėvas</i>	<i>Prieš 6 metu</i>

Pastaba. Paryškinti tyrimo dalyviai yra tie, kuriu interviu nebuvo analizuojami fenomenologinės analizės metodu.

## 2.2 Tyrimo metodas

Tyrimą atlikau remdamasis psichologiniu fenomenologiniu tyrimo metodu (pagal A. Giorgi). Šis metodas, manau, gali geriausiai atskleisti maldos patyrimą, išgyvenant artimo žmogaus netektį. Pagal šį metodą yra analizuojama viena konkreti situacija, kurioje fenomenas buvo patiriamas, nes laikomasi prielaidos, kad visi fenomenai yra patiriami per konkrečias situacijas (Giorgi, 1985; Giorgi A., Giorgi B., 2003; Giorgi A., Giorgi B., 2008).

Tyrimo duomenis rinkau pusiau struktūruoto interviu būdu. Kiekvienas interviu trūko nuo 30 iki 60 minučių. Tyrimo dalyvis buvo prašomas atsakyti į vieną pagrindinį klausimą: „*Mintimis sugrižkite į tą laikotarpį, kai išgyvenote artimo žmogaus netektį ir prisiminkite konkrečią situaciją, kai jūs meldėtės. Koks buvo jūsų maldos patyrimas?*“ Pokalbio metu užduodavau ir kitus patikslinančius klausimus, siekdamas kuo tiksliau atskleisti maldos fenomeną. Visas interviu buvo įrašomas diktofonu, o vėliau buvo perrašomas. Tekstas buvo surašomas taip, kad jis atspindėtų ne tik žodinę informaciją, bet ir neverbalines tyrimo dalyvio reakcijas (ilga pauzė, žodžių ar frazių akcentavimas, juokas ir pan.). Vėliau tekstas buvo analizuojamas etapais, remiantis A. Giorgi pasiūlytu psichologiniu fenomenologinės analizės metodu (Giorgi, 1985; Giorgi A., Giorgi B., 2003; Giorgi A., Giorgi B., 2008):

1. Viso teksto skaitymas ir jo bendro vaizdo susidarymas.
2. Atsižvelgiant į tiriamąjį fenomeną tekstas yra suskirstomas į atskirus prasminius vienetus. Tekstas skaitomas dar kartą ir ten, kur tyrėjas jaučia prasmės, jausmo ar minties pasikeitimą, atsižvelgiant į tiriamą fenomeną, yra išskiriamas naujas prasminis vienetas. Šį veiksmą tyrėjas atlieka remiantis savo nuojauta bei tiriamojo fenomeno suvokimu. Tai praktinis žingsnis, kuris padeda prieiti prie sekančio etapo.

3. Tekstas yra transformuojamas į psichologinę kalbą, atsižvelgiant į tiriamąjį fenomeną. Tyrėjas reflektuoja prasminius vienetų, apmąsto jų psichologinę reikšmę ir iš vaizduotėje sukurtų prasmių pasirenka tinkamiausią. Šioje analizės dalyje tekstas ne tik transformuojamas, bet ir perrašomas trečiuoju asmeniu.
4. Transformuoti prasminiai vienetai apjungiami į nuoseklų tekstą. Panašūs vienetai yra jungiami, apibendrinami, sutrumpinami, paliekama tai, kas atspindi fenomeno esmę.
5. Tyrimo dalyvio patiriamo fenomeno apibrėžimas. Tai situacinis apibrėžimas, atskleidžiantis atskiro tyrimo dalyvio patyrimą.
6. Galutinio, bendro visiems tyrimo dalyviams apibrėžimo suformulavimas. Čia apibendrinama tai, kas yra esminio kiekviename situaciniame apibrėžime.

### **2.3 Tyrėjo subjektyvi patirtis, galinti įtakoti tyrimą**

Taikant psichologinį fenomenologinės analizės metodą, svarbi būna ir tyrėjo patirtis ir santykis su jo tiriamu fenomenu. Jau minėjau, kad esu tikintis žmogus ir maldos patyrimas nėra man svetimas. Pilnai suvokiau, kad su šia patirtimi aš galiu būti šališkas kitų žmonių maldos patyrimo atžvilgiu tiek interviu metu, tiek analizuodamas tekstus. Todėl tyrimo metu stengiausi atsiriboti nuo savo asmeninės subjektyvios patirties.

Iš kitos pusės, kaip rašė pats šio metodo autorius (Giorgi A., Giorgi B., 2003) subjektyvus tyrėjo fenomeno patyrimas gali padėti jam geriau suprasti tai, apie ką kalba tyrimo dalyvis. Be to, tyrimo dalyviai žinojo, kad aš irgi esu tikintis žmogus, o tai galėjo patarnauti geresniam ir greitesniam kontakto užmezgimui su jais.

Mano paties tėvystės patirtis, manau, irgi buvo svarbi atliekant – visgi visi tyrimo dalyviai kalbėjo būtent apie vieno iš savo tėvų netektį.

Mano 7 metų konsultavimo patirtis krizių tarnyboje telefonu „Jaunimo linija“ ir „Krizių įveikimo centre“, kur neretai teko kalbėti su žmonėmis, kurie išgyvena artimo žmogaus netektį, irgi, manau, turėjo įtakos, atliekant patį interviu. Jaučiausi pakankamai tvirtas suprasti, priimti ir aprėpti tuos skausmingus išgyvenimus, kuriais dalinosi su manimi tyrimo dalyviai.

## REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

### 3.1 Rezultatai

Šeši interviu buvo analizuojami pagal A. Giorgi psichologinį fenomenologinės analizės tyrimo metodą. Atlikus analizę buvo gauti kiekvieno tyrimo dalyvio situacinis ir galutinis bendras visų tyrimo dalyvių tiriamo fenomeno apibrėžimas.

Detali vieno tyrimo dalyvio teksto fenomenologinė analizė nuo užrašyto interviu teksto iki situacinio apibrėžimo yra pateikta 2 priede. Visų tyrimo dalyvių interviu tekstai pateikti 3 priede. 2 ir 3 priedai nebus prieinami eiliniam šio darbo skaitytojui – tai yra daroma siekiant apsaugoti tyrimo dalyvių privatumą ir tyrimo medžiagos konfidencialumą. Tačiau, tam, kad šio darbo skaitytojas sudarytų bendrą vaizdą, kaip yra atliekama fenomenologinė teksto analizė, šioje darbo dalyje pateikiu vienos tyrimo dalyvės interviu ištrauką. 2 lentelėje pirmame stulpelyje yra nurodyti prasminių vienetų numeriai, antrame stulpelyje yra surašyta interviu dalis, kuri jau yra suskirstyta į prasminius vienetus. Trečiame stulpelyje surašyti prasminiai vienetai jau perrašyti trečiuoju asmeniu ir transformuoti į psichologinę kalbą. Šioje interviu dalyje tyrimo dalyvė dalinasi ryškiausiu savo maldos patyrimu, išgyvenant artimo žmogaus netektį

2 lentelė. Tyrimo dalyvės Veronikos interviu dalis, suskirstyta į prasminius vienetus ir prasminiai vienetai, perrašyti trečiuoju asmeniu ir transformuoti į psichologinę kalbą.

Nr.	Interviu tekstas, suskirstytas į prasminius vienetus	Prasminiai vienetai, perrašyti trečiuoju asmeniu ir transformuoti į psichologinę kalbą
38.	Ir paskui kitas – jau po mamos mirties. Vis tik nuvažiavau į kitas rekolekcijas, [kur] pirmą kartą tada važiavau, kai mama mirė ir nepavyko sudalyvauti, iškart grįžau. O paskui paprašė padėti su muzika, bijojau grįžti į tą konkrečią vietą, nes bijojau tų išgyvenimų, labai buvo sunkus tas išgyvenimas. Naktis prieš mamos mirtį lyg nujausčiau, kad ryte taip gali būti. Bet paskui kažkaip. Nelengva buvo toj vietoj, bet ne taip sunku, kaip aš galvojau ( <i>juokiasi</i> ).	Jau po netekties Veronika vėl nuvažiavo į tas dvasines pratybas, kuriose ji buvo prieš pat netektį. Ji bijojo ten grįžti, bet jai buvo ne taip sunku, kaip ji tikėjosi.
39.	Bet irgi vėl ikona kita. Aš tada prieš mamos mirtį vakare, kiek žinau, visą laiką ten yra ikona... Bet aš tada, kai pirmą kartą vakare buvau pamačius ją, aš jos net neįsidėmėjau, kas ten per ikona.	Ten ji pamatė religinį atvaizdą, kurio per ankstesnį apsilankymą prieš pat netektį net nebuvo pastebėjusi.
40.	O paskui man jinai taip prakalbo. Aš žiūrėjau į ją ir ten yra Marija, kuri glaudžia savo kūdikį, netgi ne glaudžia, o kažkaip <u>žiūri</u> į jį.	O šį kartą šis atvaizdas Veronikai įgijo prasmę. Ten buvo pavaizduota Marija, kuri žiūri į savo kūdikį ir glaudžia jį.
41.	O aš ypač va tokių nemėgdavau ( <i>juokiasi</i> ) išvis – labai aš sunkiai, į Mariją aš protestantiškai [ <i>žiūriu</i> ] ir man artimesnis tas priėmimas.	O Veronika anksčiau kaip tik nemėgdavo tokių atvaizdų, kur yra sureikšminama Marija.



2 lentelės tęsinys.

42.	Bet tada prakalbo man tas, kad aš skaitydavau, ne skaitydavau, o prisimindavau, ką anksčiau buvau skaičiusi, nes Bibliją sunku irgi buvo skaityti.	Veronikai po netekties sunku buvo ir Bibliją skaityti ir ji prisimindavo, ką anksčiau skaitė.
43.	Prisimindavau, kai Dievas sako, kad netgi jei tavo tėvas ir motina tave paliks, aš vis tiek tavęs nepaliksiu.	Šis atvaizdas jai priminė ištrauką iš Biblijos, kur Dievas aprašomas kaip tas, kuris nepalieka žmogaus, net jei jį palieka abu tėvai.
44.	Dievas, daugiau kaip tėvas, Kristus – kaip gelbėtojas, Šv. Dvasia – man vis tiek Jis, ir nieko moteriško: Jis, Jis, Jis. Galvoju, gerai, Jis našlaičių guodėjas, bet našlaičių Jis tėvas. O, galvoju, o kai mamos netenki? kaip yra tas, kaip ta moteriška pusė?	Anksčiau Veronika įsivaizdavo Dievą kaip tėvą ir jai neaišku buvo, kaip Jis gali atstoti motiną, jos netekus.
45.	Ir toje ikonoje aš pamačiau, tiesiog žiūrėjau į tą ikoną, nes staiga pamačiau, kad Dievas ir kaip <u>mama</u> mane priima. Man tai buvo <u>taip</u> brangu.	Staiga per religinį atvaizdą Veronika suprato, kad Dievas ją priima ir kaip motina. Jai tas buvo labai brangu.
46.	<b>Kaip pasijautei tuo metu?</b> Man tai buvo paguoda, paguoda, kad nėra taip, kad aš žinau, kai mamos netenki, tai jau visam gyvenimui ta tuščia vieta lieka, ta netektis. Bet tada supratau, kad Dievas ne tik kaip tėvas man gali būti, bet ir kaip mama. Būtent tas jausmas – tai paguoda. Pagrindė jausmas – tai paguoda.	Šis supratimas jai suteikė paguodą, kad netekus motinos, Dievas jai gali tapti kaip motina.
47.	Ir pirmą kartą susimąščiau – galvoju, va kas reiškia medituoti žiūrint ( <i>juokiasi</i> ). Tiesiog žiūri ir žiūri ir kalba tau tas piešinys.	Pirmą kartą jai tokią didelę prasmę suteikė malda per atvaizdą.
48.	<b>Prakalbo, kad Dievas tau gali būti ne tik kaip tėvas...</b> Bet ir kaip mama <b>Gal dar kažką iš to momento atsimeni, kas su tavimi vyko?</b> Bandau dabar prisiminti ( <i>mąsto</i> ) Jausmiškai, emociškai, tai man labai sudėtinga, nes aš apskritai gyvenime labai linkusi blokuoti savo jausmus ( <i>juokiasi</i> ) – tik per muziką juos išreiškiu daugiau. Tai kažkaip nesu labai jausminga reaguotoja – gal net nesąmoningai staigia užblokavau, kaip visada, ten vat.	Veronika nėra įpratusi reikšti savo jausmų, todėl jai sudėtinga prisiminti, kaip ji dar tuo metu jautėsi.
49.	Bet vat kad paguoda buvo, tai tikrai. Paguoda. Nu pagrindė paguoda.	Veronikai paguoda buvo svarbiausias jausmas, kuri tuo momentu pajuto.
50.	<b>O šiaip kas su tavimi vyko tuo metu? Kur tu buvai?</b> Sėdėjau. Ten tokia yra jauki koplytėlė. Ant kilimo ten maži suoliukai, kiek pamenu aš sėdėjau ant to mažo suoliuko ir žiūrėjau tiesiog. Kitos dar buvo moterys, vienuolės sesės, kurios atvažiavę į tą muzikos savaitgalį. Ir tiesiog tokia jauki rami aplinka, visos tos, adoracija – irgi tik buvimas tiesiog. Ir prieš tai vyko giesmės ten giedojo, man atrodo, komunija gal po to vyko. Tokia rami labai aplinka.	Ji tuo metu sėdėjo jaukioje ramioje aplinkoje.
51.	<b>O kaip tas supratimas atėjo pas tave?</b> Tiesiog bežiūrint į tą ikoną. Tiesiog bežiūrint – kaip būna rusiška žodis „осенило“ per tą piešinį grynai žiūrint į jį, paprasčiausiai būnant.	Bežiūrint į tą atvaizdą jai staiga atėjo šis supratimas.
52.	Va tas man įgijo prasmė ta malda, kai tu tiesiog būni ir kažkaip nesistengi kažkaip išitempti ir laukti, ką čia man pasakys [ <i>Dievas</i> ]. Tiesiog būni ramiai, kažko ypatingo emociškai nėra.	Tuo momentu jai įgijo prasmę tokia rami malda per žiūrėjimą į atvaizdą, be išitempimo, be atsakymo laukimo iš Dievo, be ypatingų jausmų.
53.	[ <i>Pasakoja apie savo pagrindinį darbą ir patyrimą jame</i> ] Bet va toks, kas liečia, mamos netektį, tai stipriausias buvo šitas, labai įsimintinas toks.	Šis patyrimas jai buvo stipriausias iš visų maldos patyrimų tose dvasinėse pratybose.

2 lentelės tęsinys.

54.	Ir iš tikrųjų, jei jausmas, tai paguoda, pagrinde.	Pagrindinis jausmas, kuri turėjo tuo momentu Veronika – paguoda.
55.	Gal ramybė. Apskritai rami aplinka ten buvo. Bet kažkiek tai jo, ir ramybė.	Kažkiek ji jautė ir ramybės.
56.	Ir dar vat po mamos mirties toks nesaugumo <u>jausmas</u> buvo ir sapnuodavau tokius sapnus, kurie patvirtino kaip tik, kad yra tas nesaugumo jausmas – tai kažkokioj esu palapinėje ir būtent su tėčiu mes tik dviese ir stengiamės uždaryti duris, bet ten išvis ne durys, o palapinė, ir bet kuriuo metu bet kas gali įeiti. Labai stiprus per sapnus nesaugumo jausmas – šitą aš atsimenu, kaip su palapine. Ir atrodo, durų nėra ir bet kas gali įeiti. Ir paskui su mama visokius baisius sapnus pradžioj sapnuodavau.	Po netekties Veronika jautėsi nesaugiai. Ji sapnuodavo sapnus, kurie patvirtindavo jos nesaugumą.
57.	Ir va tas viduje nesaugumo jausmas, o būtent tų rekolekčių metu ir supratus, kad Dievas kaip mama, kažkiek tai ramybės atėjo, aš galvoju dabar.	Kai Veronika suprato, kad Dievas jai gali būti kaip motina, ji pajuto ramybę.
58.	<b>Ir saugumo?</b> Saugumo. Jo, aš manau, kad ir saugumo atėjo per tai. Aš, kadangi va dabar analizuojant, jo galvoju, kad taip. Nes tuo metu buvau, tiesiog neanalizavau.	Per ta supratimą jai atėjo ir saugumas.
59.	<b>O nesaugumas koks buvo prieš tai? Kame buvo nesaugu, kame jautėsi nesaugi?</b> Kažkaip išoriškai lyg ir viskas [tvarkoje] Dėl to pagrinde, kad grįžtu namo ir nėra mamos. Mes kaip, aš su tėvais gyvenu, kadangi nesukūrus esu savo šeimos, tai visą laiką mama buvo kaip namų židinys, kaip saulė namuose. Grįžtu ir mama dažniausiai visą laiką būdavo namie. Nors ir dirbdavo, bet taip grafikai mūsų buvo, kad grįžtu ir mama visą laiko būdavo. O dabar grįžtu ir tušti namai. Ir tėčiui toks pat išgyvenimas.	Veronikai motina buvo svarbus asmuo šeimos gyvenime ir ji visada būdavo namuose, kai Veronika grįždavo namo. O po motinos netekties Veronikai nesaugumo jausmas atsirasdavo kaip tik tada, kai ji grįždavo namo ir nerasdavo ten savo motinos.
60.	Ir labai slėgė tai kad jos nėra, kad namai tie tušti.	Ją slėgė, kad namuose nėra motinos. Be jos Veronika jautė tuštumą namuose.
61.	Ir ta tokia mirties baimė. Iš tikrųjų <u>savo</u> mirties baimė – kai artimas žmogus išeina, žinai, kad tu sekantis ( <i>juokiasi</i> ), labai viskas priartėja	Taip pat ji pradėjo jausti mirties baimę, nes po motinos netekties mirtis jai tapo artima.
62.	Ir man atrodė lyg išoriškai, kad kaip tik dabar nebijau, kaip tik norėčiau numirti, šalia mamos atsigulčiau ir viskas – per laidotuves buvo toks.	Per laidotuves jai kaip tik išoriškai nebuvo tos mirties baimes, jai kildavo minčių irgi numirti.
63.	Bet iš tikrųjų tai ir baimė, <u>nenoras</u> dar išeiti pačiai ir ta mirties baimė atnešė tą nesaugumą vidinį.	Tačiau iš tikrųjų Veronikai mirties baimė ir nenoras pačiai mirti suteikė nesaugumo.
64.	Ir tokia vat, tas toksai klausimas, kaip toliau reikės gyventi, kad mamos jau nėra. Nes ji pats artimiausias žmogus.	Taip pat ji pajuto ir ateities baimę, ji nežinojo, kaip toliau gyventi, kai šalia nėra artimiausio žmogaus.
65.	Ir toks nesaugumas būti tarp kitų žmonių, kai nėra artimiausio. Nes kiti gali ir atstumti, o mamos priėmimas besąlygiškas.	Ji jautėsi nesaugiai ir tarp kitų žmonių, nes bijojo kitų žmonių atstūmimo, tuo tarpu jos motinos priėmimas buvo besąlygiškas
66.	Tai toks vat kaip asmens nesaugumas tiesiog dėl nepriėmimo, kad nebebus žmogaus, kuris... Net ir tėtis vis tiek yra kitaip – nebebus žmogaus, kuris besąlygiškai mane priims.	Veronika turėjo baimės, kad nebus žmogaus, kuris ją besąlygiškai priims.

## 2 lentelės tęsinys.

67.	Būties apskritai toks nesaugumas.	Veronika jautė būties nesaugumą.
68.	Tikrai, o ta ikona, tas pamatymas per tą ikoną, kad Dievas mane kaip mama priima. Nes man teoriškai žinau, kad Dievas mane myli, besąlygiškai priima ( <i>juokiasi</i> ), bet praktiškai tai labai sunkiai daeina iki širdies. Ir vat per tą ikoną kažkaip tai kažkas pajudėjo link širdies, link sielos per tą vaizdinį.	Veronika protu suvokė, kad Dievas ją myli ir besąlygiškai priima, bet pradėjo tai jausti tik per religinį atvaizdą.
69.	<b>Paguoda, saugumo jausmas.</b> Priėmimo jausmas.	Veronika toje maldoje pajuto paguodą, saugumo ir priėmimo jausmą.

Žymėjimai, naudojami interviu tekste: **tekstas** – tyrėjo žodžiai interviu metu; (*tekstas*) – neverbalinių reakcijų užfiksavimas; [*tekstas*] – papildoma informacija, tyrėjo patikslinimai, paaiškinimai; [...] – praleista teksto dalis; tekstas – pabrėžti žodžiai; DIDŽIOSIOS RAIDĖS – tyrimo dalyvis kalba garsiau; ... - neilgos pauzės.

Toliau aprašysiu, kaip transformuotus prasminius vienetų jungdavau į nuoseklų fenomeno patirties tekstą. Prasminiai vienetai 38-69 tiesiogiai kalba apie mūsų tiriama fenomeną, kuri Veronika atsimena ryškiausiai ir apie kurią ji daugiausiai interviu metu papasakojo. 38, 39, 41, 42, 48, 50 prasminiai vienetai yra praleidžiami, kadangi jie kalba apie aplinkybes arba kitus fenomenui nereikšmingus dalykus. Prasminis vienetas 40 aprašo patį religinį atvaizdą, o prasminiai vienetai 56, 59-67 kalba apie tai, kaip Veronika jautėsi po motinos netekties – šie prasminiai vienetai yra apjungiami į šį tekstą:

Kita malda buvo per moters, glaudžiančio prie savęs kūdikį, religinį atvaizdą. Tuo metu ji jautėsi nesaugiai po motinos netekties, ji jautė ateities baimę, nežinojo, kaip gyventi toliau be motinos. Ji jautėsi nesaugiai tarp kitų žmonių, bijojo jų atstūmimo. Taip pat ji turėjo baimės, kad nebus artimo žmogaus, kuris ją besąlygiškai priims, be to, ji pradėjo jausti mirties baimę. Apskritai Veronika po motinos netekties jautė būties nesaugumą.

Prasminiai vienetai 43-45, 51 kalba apie Veronikos naują Dievo suvokimą, o prasminiai vienetai 46, 49, 54, 55, 57, 58, 68, 69 kalba apie tai, ką šis suvokimas suteikė Veronikai – šie prasminiai vienetai apjungiami į šį tekstą:

Tačiau maldoje per religinį atvaizdą Veronikai atėjo supratimas, kad Dievas ją priima ne tik kaip tėvas, bet ir kaip motina. Šis supratimas jai suteikė paguodą, kad netekus motinos, Dievas jai ją gali atstoti. Be paguodos tokia malda jai suteikė ramybės, saugumo ir besąlygiško priėmimo jausmą.

Prasminiai vienetai 40, 47, 52, 53 kalba apie šios maldos prasmingumą ir reikšmingumą – jie apjungiami į šį tekstą:

Pirmą kartą jai tokią didelę prasmę suteikė malda per atvaizdą. Tuo momentu jai įgijo prasmę tokia rami malda per žiūrėjimą į atvaizdą, be įsitempimo, be atsakymo laukimo iš Dievo, be ypatingų jausmų. Šis patyrimas jai buvo stipriausias iš visų tuo metu maldos patyrimų.

Taigi, visas interviu tekstas, pateiktas 2 lentelėje, apjungiamas į tokį nuoseklų fenomeno patyrimo tekstą:

Kita malda buvo per moters, glaudžiančio prie savęs kūdikį, religinį atvaizdą. Tuo metu ji jautėsi nesaugiai po motinos netekties, ji jautė ateities baimę, nežinojo, kaip gyventi toliau be motinos. Ji jautėsi nesaugiai tarp kitų žmonių, bijojo jų atstūmimo. Taip pat ji turėjo baimės, kad nebus artimo žmogaus, kuris ją besąlygiškai priims, be to, ji pradėjo jausti mirties

baimę. Apskritai Veronika po motinos netekties jautė būties nesaugumą. Tačiau maldoje per religinį atvaizdą Veronikai atėjo supratimas, kad Dievas ją priima ne tik kaip tėvas, bet ir kaip motina. Šis supratimas jai suteikė paguodą, kad netekus motinos, Dievas jai ją gali atstoti. Be paguodos tokia malda jai suteikė ramybės, saugumo ir besąlygiško priėmimo jausmą. Pirmą kartą jai tokią didelę prasmę suteikė malda per atvaizdą. Tuo momentu jai įgijo prasmę tokia rami malda per žiūrėjimą į atvaizdą, be įsitempimo, be atsakymo laukimo iš Dievo, be ypatingų jausmų. Šis patyrimas jai buvo stipriausias iš visų tuo metu maldos patyrimų.

Toliau šioje darbo dalyje pateikiu tyrimo dalyvių patiriamo fenomeno nuoseklus tekstus ir situacinius apibrėžimus. Patiriamo fenomeno nuoseklus tekstas yra gautas perrašant tekstą trečiuoju asmeniu, transformuojant jį į psichologinę kalbą ir apjungiant į nuoseklų tekstą. Prasminiai vienetai, kuriuose plėtojamos tos pačios temos, sugrupuojami ir apjungiami. Nesugrupuoti prasminiai vienetai perrašomi kuo trumpesne forma taip, kad atspindėtų dalyvio patyrimą, susijusį su tiriamu fenomenu. Taip pat stengiausi, kad nuosekliajame tekste fenomenas būtų aprašytas laiko atžvilgiu kuo nuosekliau.

Kadangi eilinis šio darbo skaitytojas neturės galimybės susipažinti su tyrimo dalyvių pačio interviu tekstu, į šio darbo rezultatų skyrių sąmoningai įtraukiau nuoseklus tyrimo dalyvių patiriamo fenomeno tekstus. Nuosekliuose fenomeno patyrimo tekstuose aš palikdavau ir tai, kas galbūt ir neatspindi tiesiogiai tiriamąjį fenomeną, tačiau buvo svarbu tyrimo dalyviui arba atspindi tiriamą fenomeną kitose situacijose. Taip dariau tam, kad šio darbo skaitytojas sudarytų platesnį vaizdą tiek apie patį interviu, tiek apie maldos patyrimą, kuriuo tyrimo dalyvis dalinosi.

### **3.1.1 Nuoseklūs tekstai ir situaciniai fenomeno apibrėžimai.**

Nuoseklus tyrimo dalyvės Aurelijos (25 m., protestantė, neteko motinos prieš 4 metus) maldos patyrimo, išgyvenant artimo žmogaus netektį, tekstas.

Kai tapo aišku, kad motinos mirtis neišvengiama, Aurelijai pasidarė sunku melstis. Tačiau ji visgi meldėsi ir tuo metu malda jai buvo būdas tvarkytis su tuo susijusia neviltimi. Malda suteikė jai vilties ir palaikymo ir leido pasiruošti netekties išgyvenimui, jį kiek atidedant.

Po motinos netekties Aurelijai sunku buvo susikaupti maldai. Ji pradėjo melstis po kelių mėnesių nuo netekties, bet savo maldas ji atsimena tik nuotrupomis. Tuo metu Aurelija jautė, kad prarado ne tik savo motiną, bet ir artimą ryši su savo tėvu, ji jautėsi vieniša, apleista, nesaugi – tai ir skatino ją melstis. Ji meldėsi ir malda jai buvo būdas išsakyti kitam savo jausmus: skausmą, vienišumą, ilgesį. Ji tą išsakydavo Dievui per rašymą – tai jai padėdavo aiškiai suformuluoti, kaip ji jaučiasi ir ką ji nori Dievui išsakyti maldoje. Kartu su motinos netektimi Aurelija prarado ir saugumo jausmą, jai atsirado baimė prarasti kitus artimus žmones, ji pasijuto vieniša. O maldoje jai atėjo visiškai naujas Dievo suvokimas – Dievas yra jos saugumo garantas. Su saugumo jausmu atėjo supratimas, kad Dievas

myli Aureliją, kad ji Jam rūpi. Dievo suvokimą kaip jos saugumo garantą Aurelija prisimindavo savo maldose ir vėliau.

Malda Aurelijai yra abipusis bendravimas su Dievu. Iš vienos pusės maldoje ji išsako Dievui savo jausmus ir išgyvenimus dažniausiai rašytine forma. Iš kitos pusės, ji skaito Bibliją, kurios tekstą ji suvokia kaip tiesioginį Dievo kalbėjimą jai, kur jai žinomi tekstai įgauna Aurelijai naują prasmę.

Be savo jausmų išsakymo Aurelijos maldoje taip pat yra prašymo Dievo paguodos ir pagalbos tvarkantis su jausmais. Po maldos Aurelija jaučia ramybę. Ji ateina tada, kai Aurelija išsako maldoje Dievui savo jausmus ir dėl to sumažėja vidinis netekties skausmas.

Dabar Aurelijos netekties skausmas yra silpnesnis ir ji nejaučia tokio poreikio melstis būtent dėl savo motinos netekties išgyvenimo. Dažniausiai tokią maldą išprovokuoja Aurelijos atsiminimai. Ji vėlgi išsako maldoje Dievui savo jausmus (skausmas, ilgesys) ir tai ją nuramina.

Aurelijai gera buvo prisiminti savo maldos patyrimą ir tai, ką jai tas patyrimas reiškė.

#### Situacinis tyrimo dalyvės Aurelijos maldos patyrimo, išgyvenant artimo žmogaus netektį, apibrėžimas.

Maldos patyrimas, išgyvenant artimo žmogaus netektį, Aurelijai yra visiškai naujas Dievo suvokimas kaip jos saugumo garantas, kurį ji buvo praradusi kartu su artimo žmogaus netektimi. Maldos patyrimą jai skatino vienišumo, apleistumo ir nesaugumo jausmai, ką maldos išgyvenimo metu pakeitė ramybės ir saugumo jausmai. Pati malda patiriama per abipusį bendravimą su Dievu, kur Aurelija rašytine forma išsako savo jausmus Dievui ir gauna iš Jo atsakymus per religinius tekstus, kurie tuo laiku įgauna naują ir itin svarbią tam momentui prasmę.

#### Nuoseklus tyrimo dalyvės Aušros (37 metai, katalikė, neteko tėvo prieš 7 metus) maldos patyrimo, išgyvenant artimo žmogaus netektį, tekstas.

Nuo pat tos akimirkos, kai Aušra sužinojo apie netektį, ji visą laiką turėjo aiškų žinojimą, kad jos tėvo gyvenimas nėra pasibaigęs, bet kad jis mirdamas perėjo į kitokį, amžinąjį gyvenimą. Tai jai yra daugiau žinojimas apie pomirtinį gyvenimą, o ne tikėjimas į jį. Tai Aušrai buvo ir yra labai svarbu. Šį žinojimą ji ir vadina „malda“ nors tai nėra tradicinė maldos forma.

Žinojimas, kad jos tėvas mirė fizine mirtimi, bet gavo kitą pomirtinį gyvenimą, Aušrai atėjo iš karto, kai jai pranešė apie tėvo mirtį. Pirmiausia, ką ji išgyveno, išgirdusi apie tėvo netektį, buvo dvasinis skausmas, kuris užgožė kitus išgyvenimus. Aušra yra tikinti jau daug metų, todėl tiek išgyvenant didelį dvasinį skausmą, tiek išgyvenant didelį džiaugsmą, jai natūraliai norisi kreiptis į

Dievą. Todėl, kai ji sužinojo apie netektį ir kai ją pervėrė dvasinis skausmas, ji kreipėsi į Dievą. Tas žinojimas padėjo Aušrai išgyventi pirmąsias dienas po netekties, laidotuves, padėjo pakelti dvasinį skausmą, matant tėvą mirusį, padėjo išgyventi visą gedėjimo laikotarpį. Jis taip pat palengvino Aušrai priimti patį tėvo mirties faktą. Ir anksčiau, ir dabar Aušra galvoja, kad netikinčiam į amžinąjį gyvenimą žmogui patirti netektį yra siaubinga. Tikėjimas į pomirtinį gyvenimą įprasmina ir pačios Aušros gyvenimą. Dabar Aušrai tas žinojimas pereina į padėką Dievui, kad jos tėvo gyvenimas nesibaigė fizine mirtimi, bet perėjo į pomirtinį gyvenimą, kuris yra pilnatvės gyvenimas.

Be žinojimo, Aušra meldėsi Dievui ir savais žodžiais – tai buvo pokalbis su Dievu, kaip su asmeniu, apie jos tėvą. Ši malda ėjo Aušrai iš širdies. Ji dėkojo Dievui už tėvo, kurio neteko, gyvenimą ir jų abiejų santykį. Kai Aušros tėvas buvo dar gyvas, buvo laikotarpis, kai ji pyko ant jo. Ketverius metus prieš išgyvenant netektį Aušra susitaikė su juo. Tai Aušrai buvo labai svarbu, ji dėkojo Dievui, kad susitaikymas įvyko, kai tėvas buvo dar gyvas, nes Aušrai būtų buvę baisu, jei tėvas mirtų, jai vis dar pykstant ant jo. Ji dėkojo Dievui už tai, ką jai tėvas davė ir ką jie kartu išgyveno, už tai, kas buvo jų santykiyje. Ši padėka Aušrai atrodo natūrali, nes jai natūralu dėkoti už santykį su žmogumi. Aušrai vertina santykį su žmogumi, jai svarbu turėti žmones šalia, su kuriais galima santykiyje bendrauti – už tai tuo metu ji dėkojo Dievui. Aušra dėkojo Dievui ir už tai, kad nors Jis pasiėmė jos tėvą iš kūniško gyvenimo, tačiau davė jam amžiną dvasinį gyvenimą. Kadangi Aušra myli ir brangina savo tėvą, kurio neteko, jai svarbu žinoti, kad jam yra duotas amžinas gyvenimas, o tai, Aušra tiki, yra kažkas gražaus.

Maldoje Aušra taip pat prašė Dievo pasigailėjimo ir ramybės. Pasigailėjimo savo tėvui – tai jo atleidimo už tai, ko jis nebuvo padaręs, ką turėjo ir galėjo padaryti būdamas gyvas, atleidimo už tai, ką jis blogai padarė ir neatitaisė. Dabar Aušra svarsto, kad šis prašymas buvo daugiau reikalingas ne jos tėvui, o pačiai jai. Po mirties ji jautėsi bejėgė kažką padaryti tėvui fizine prasme, todėl užtarimas maldoje, prašymas pasigailėti ir atleisti jos tėvui Aušrai davė jausmą, kad ji gali tėvui padėti – tai jai pačiai buvo svarbu.

Aušra maldoje taip pat turėjo įsitikinimą, kad jos malda yra išklausoma. Šis įsitikinimas atsirado iš jos kasdienės maldos praktikos. Ji tiki, kad jos malda yra girdima, todėl ji ir meldžiasi. Aušra kasdien skiria laiką maldai, todėl ir mirus tėvui, malda jai atėjo natūraliai, iš įpročio – tai buvo kaip dalis jos gyvenimo ritmo.

Praėjus keliems mėnesiams po netekties Aušra atrado naują patyrimą – maldą savo tėvui. Tai vyko tais momentais, kai jai buvo sunku ir liūdna. Ji maldoje kreipėsi į savo tėvą ir pasakojo jam savo sunkumus. Aušros tikėjimui tokia maldos forma yra neįprasta. Tačiau ji norėjo savo išgyvenimus pasakoti tėvui, kurio neteko, nes tikėjo, kad jis yra šalia Dievo. Tokia malda jai atnešė ramybę – tokią

ramybę ji jausdavo tada, kai išsakydavo savo sunkumus gyvam žmogui. Ši ramybė ateidavo iš karto, kai ji pasidalindavo maldoje savo sunkumais su savo tėvu.

Aušra patenkinta, kad turėjo progos išsigilinti į savo maldos patyrimą, jai išgyvenus tėvo netektį – tai jai buvo svarbu. Šis pokalbis padėjo Aušrai pačiai sau įvardinti tuos savo maldos patyrimo aspektus, kurių ji nebuvo įsisąmoninusi. Ji tiki, kad šis savo maldos patyrimo įvardinimas jai gali padėti ir jos bendravimui su kitais žmonėmis, kurie patiria tėvo netektį.

#### Situacinis tyrimo dalyvės Aušros maldos patyrimo, išgyvenant artimo žmogaus netektį, apibrėžimas.

Maldos patyrimas išgyvenant artimo žmogaus netektį Aušrai yra artimo žmogaus mirties įprasminimas per įsitikinimą, kad po fizinės mirties jo gyvenimas įgavo geresnę gyvenimo formą. Šis įsitikinimas palengvina Aušros netekties išgyvenimo skausmą ir padeda priimti artimo žmogaus mirties faktą. Maldos patyrimas išgyvenant artimo žmogaus netektį Aušrai nėra jos įprastos maldos forma ir ji apima padėką Dievui už buvusį santykį su artimu žmogumi, o taip pat ir prašymą pasigailėjimo savo artimam žmogui, kas duoda jai jausmą, kad ji kažką gali padaryti dėl artimo žmogaus. Maldos patyrimą Aušrai skatina įsitikinimas, kas jos malda yra išklausa, malda yra jos natūrali ir įprasta reakcija į svarbius emocinius išgyvenimus.

#### Nuoseklus tyrimo dalyvės Brigitos (19 m., katalikė, neteko motinos prieš 3 metus) maldos patyrimo, išgyvenant artimo žmogaus netektį, tekstas.

Brigita iškart po motinos netekties nesimeldė. Tik vėliau ji pradėjo mintimis kalbėti su motina, kurios neteko, nors tuo metu ji to nesuvokia kaip maldos. Brigita kreipėsi ir į Dievą su prašymu jos motiną atsiųsti jai į sapnus. Ji jautėsi vieniša ir norėjo motiną pamatyti, pabūti su juo.

Per reikšmingą Brigitai šventę, kuri susijusi su natūraliu atsisveikinimu su motina, ji visą laiką galvojo apie ją. Ji vis prisimindavo motinos žodžius, kaip ji jausis, kai pati dalyvaus reikšmingoje Brigitai šventėje – o ji minėjo, kad džiaugsis ir bus patenkinta, matydama Brigitą. Šioje šventėje Brigita turėjo atsakingas pareigas. Ji visą laiką galvojo apie tai, kad nebūtų gėda prieš žmones, kad viskas jai pasisektų. Ji norėjo, kad aplinkiniai pamatytų, kad jai yra viskas gerai. Taip pat ji tuo metu galvojo, kad ją mato ir jos motina iš dangaus, todėl ji turėjo gerai prieš ją pasirodyti. Noras, kad jai toje šventėje sektųsi gerai ir skatino Brigitą melstis Dievui, kad Jis jai padėtų tą dieną išverti.

Brigitą šventės metu jautėsi vieniša, būtent tuo metu jai labiausiai ir pritrūko jos motinos. Ji nesimeldė tradicine išmokta malda – ji prašė Dievo, kad Jis padėtų jai jausti jos motiną arba bent jau

Dievą šalia, nes Brigitai tą dieną norėjosi į kažką atsiremti. Taip pat ji prašė Dievo padėti jai susikaupti. Ji ilgėjosi savo motinos, taip pat jautė apmaudą, kad jos nėra šalia. Jai apmaudu buvo, kad nors ji ir gali su ja kalbėti mintimis, bet atsako iš jos negauna. Brigita buvo nusivylusi, kad ji nejautė atsakymo nei iš savo motinos, nei iš Dievo. Ji pyko ant savęs, ant mamos ir Dievo, kad jų nejaučia. Vėliau ji ėmė galvoti, kad tai jos atsakomybė, kad jų nejaučia.

Pradžioje Brigita pyko ant Dievo, kad šalia nėra jos motinos. Ji priekaištavo Jam, kodėl būtent iš jos Jis atėmė motiną, kurios jai labai reikėjo. Ji savo maldoje mintimis draskėsi tarp pasitikėjimo Dievu, dėkingumo Jam už tai, kad jos motina nesikankina, ir pykčio Dievui, nusivylimu Juo. Daugiau tuo metu Brigitos maldoje buvo pykčio. Ji trumpam nusivylė Dievu ir tuo momentu, kai Brigitai labiausiai trūko jos motinos, ji neilgam prarado pasitikėjimą Dievu.

Brigita anksčiau buvo įsitikinusi, kad niekada Dievui nepriekaištaus dėl motinos mirties, bet būtent taip ir atsitiko. Paskui dėl savo priekaištų Dievui ir pykčio Jam Brigita pradėjo pykti ant savęs ir jausti kaltę. Ji pradėjo dėkoti Dievui ir atsiprašyti už tai, kad prieš tai pyko. Ji ėmė galvoti, kad tai galėjo būti Dievo valia, kad ji neteko motinos.

Brigitai malda suteikė stiprybės, stūmė pirmyn, padėjo susiimti ir atlikti darbą geriau. Pyktis ant Dievo ir nusivylimas Juo davė Brigitai drąsumo ir paskatino ją įrodyti Dievui, kad ji pati gali atlikti savo pareigą šventėje taip, kad jos motina, kurio ji neteko, didžiuotųsi ja. Drąsumas Brigitai buvo tai, jog po maldos ji jautė laisvumą kalbėti, ji džiaugėsi šventės metu, neliūdėjo, nejautė nerimo. Po to, kai Brigita maldoje pakalbėjo su Dievu ir motina, ji visą dieną jautė ramybę. Ji spėja, kad ramybė buvo dėl to, kad ji galėjo ant motinos ir Dievo išlieti pyktį ir savo priekaištus.

Po kelių dienų Brigita iš naujo permąstė savo netektį ir jos pyktis ėmė slūgti, ji ėmė jausti daugiau dėkingumo. Dėkingumas pradėjo vyrauti tada, kai ji papasakojo apie blaškymąsi tarp pykčio ir dėkingumo savo artimiesiems. Artimieji pradėjo įtikinėti Brigitą, kad yra kitų artimų žmonių, kurie dabar sveiki ir dabar gali kompensuoti jos netektį. Be to, jie įtikinėjo Brigitą, kad ji turi būti dėkinga Dievui už tai, kad Jis neleido jos motinai ilgai kankintis. Brigita dabar mano, kad galbūt jos motina mirė reikiamu momentu ir dėl to ji mažiau kentėjo. Nors dabar ji kiek abejoja, ar ji iš tikrųjų turi už tai dėkoti Dievui. Tačiau ji mano, kad visgi jos mintys ir jausmai Dievui buvo neteisingi, nes Dievas geriau žinojo, kas jos motinai tuo metu yra geriau. Be to, ji ir dabar galvoja, kad negalima Dievui priekaištauti.

Dabar Brigita jaučiasi dviprasmiškai – iš vienos pusės ji jaučia kaltę dėl savo pykčio ir priekaištų, abejoja, ar reikėjo jai tuo metu pykti, bet iš kitos pusės jaučia, kad tuo metu jai kaip tik ir reikėjo tai išreikšti. Ji jaučia, kad neturi teisės pykti dėl motinos netekties. Nors ji ir sutinka, kad jausmai kyla



natūraliai, bet jai nepatinka, kad ji reagavo pykčiu. Visgi po šio pokalbio jai kilo mintis, kad kartais gali būti ir naudinga papykti ant Dievo.

Dabar Brigita mano, jog jos motina buvo tuo metu šalia. Ji dabar jaučia, kad jos malda motinai ir Dievui buvo atsakyta. Ji vėliau ir dėkojo Dievui, kad viskas šventėje pavyko.

Brigita pokalbio pradžioje svarstė, ar jai pasakoti apie savo pyktį ir nepasitenkinimą. Bet dabar ji patenkinta, kad papasakojo apie savo patyrimą. Prieš tai mažai kam pasakojo apie tai, nes bijojo, kad kiti žmonės gali nesuprasti jos patyrimo.

#### Situacinis tyrimo dalyvės Brigitos maldos patyrimo, išgyvenant artimo žmogaus netektį, apibrėžimas.

Maldos patyrimas, išgyvenant artimą žmogaus netektį, Brigitai yra nesėkminga priemonė grąžinti artimą žmogų, kurio ji neteko, arba pakeisti jo buvimą Dievo buvimu. Maldos patyrimą Brigitai skatino vienišumo, nerimo ir artimo žmogaus ilgesio jausmai atsiradę per reikšminga Brigitai švente, kuri susijusi su natūraliu atsisveikinimu su artimu žmogumi. Maldos patyrimas išgyvenant artimo žmogaus netektį nėra Brigitai įprastos maldos forma. Maldos patyrimo metu išgyvenamas pyktis Dievui ir nusivylimas juo, kuris paskui pereina į kaltės jausmą ir pyktį ant savęs bei padėką Dievui už tai, kad artimo žmogaus netektis buvo tam žmogui prasminga. Praėjus laikui Brigitos požiūris į maldos patyrimą transformuojasi į priemonę gauti palaikymą, stiprybės ir drąsos.

#### Nuoseklus tyrimo dalyvės Veronikos (40 m., protestantė, neteko motinos prieš 3 metus) maldos patyrimo, išgyvenant artimo žmogaus netektį, tekstas.

Pirmas maldos patyrimas, Veronikai išgyvenant netektį, kuris jai iškyla, buvo prieš pat jos motinos mirtį. Nors tuo laikotarpiu Veronika negalėjo melstis jai įprasta maldos forma, prieš pat motinos mirtį ji jautėsi pasimetusi, todėl pradėjo melstis visgi jai įprasta malda. Motinai mirštant ir jai būnant be sąmonės, Veronika meldėsi. Ir būtent tuo momentu jos motina atsimerkė, pasižiūrėjo, nusišypsojo, užsimerkė ir tada mirė. Tokia motinas mirtis Veronikai buvo pats brangiausias momentas išgyvenant jos netektį. Tai jai suteikė gilią vidinę ramybę, nors išoriškai jai buvo gėda, liūdna, kurį laiką negalėjo verkti.

Po laidotuvių Veronika ilgą laiką negalėjo melstis jai įprasta maldos forma, dėl to ji jautėsi kalta. Tačiau ji atrado malda per vaizdinius, atrado tame prasme, nors anksčiau buvo labai priešišškai nusiteikusi jų atžvilgiu. Viena jos malda buvo susitapatinimas su nukryžiuoto kenčiančio Kristaus religiniu simboliu. Per tokią malda ji nesijautė vieniša savo skausme arba palikta, bet jautėsi suprasta ir

priimta. Netgi jai atrodė, kad ji fiziškai jaučia Dievą.

Kita malda buvo per prisikėlusio Kristaus atvaizdą. Tuo metu ji pradėjo stipriai abejoti Dievo buvimu ir atitinkamai savo motinos pomirtiniu gyvenimu. O šis atvaizdas sustiprino Veronikos susvyravusį tikėjimą ir viltį, kad jos motina nemirė visam laikui.

Kita malda buvo per moters, glaudžiančio prie savęs kūdikį, religinį atvaizdą. Tuo metu ji jautėsi nesaugiai po motinos netekties, ji jautė ateities baimę, nežinojo, kaip gyventi toliau be motinos. Ji jautėsi nesaugiai tarp kitų žmonių, bijojo jų atstūmimo. Taip pat ji turėjo baimės, kad nebus artimo žmogaus, kuris ją besąlygiškai priims, be to, ji pradėjo jausti mirties baimę. Apskritai Veronika po motinos netekties jautė būties nesaugumą. Tačiau maldoje per religinį atvaizdą Veronikai atėjo supratimas, kad Dievas ją priima ne tik kaip tėvas, bet ir kaip motina. Šis supratimas jai suteikė paguodą, kad netekus motinos, Dievas jai ją gali atstoti. Be paguodos tokia malda jai suteikė ramybės, saugumo ir besąlygiško priėmimo jausmą. Pirmą kartą jai tokią didelę prasmę suteikė malda per atvaizdą. Tuo momentu jai įgijo prasmę tokia rami malda per žiūrėjimą į atvaizdą, be ištempimo, be atsakymo laukimo iš Dievo, be ypatingų jausmų. Šis patyrimas jai buvo stipriausias iš visų tuo metu maldos patyrimų.

Veronikai pačiai yra atradimas šiame pokalbyje, kad po motinos netekties ji meldėsi per religinius atvaizdus. Dabar Veronikai nėra taip sunku kalbėti apie savo išgyvenimus, kaip tai būtų buvę iš karto po netekties, nors pokalbio pradžioje Veronikai truputį sunku buvo kalbėti, bet paskui jau kalbėjo drąsiai.

#### Situacinis tyrimo dalyvės Veronikos maldos patyrimo, išgyvenant artimo žmogaus netektį, apibrėžimas.

Maldos patyrimas išgyvenant artimo žmogaus netektį Veronikai yra visiškai naujas Dievo suvokimas kaip tas, kuris jai emociškai gali atstoti artimą žmogų, kurio ji neteko. Šis maldos patyrimas yra Veronikai neįprastos, anksčiau jos stipriai neigtos maldos forma per religinius atvaizdus. Po artimo žmogaus netekties tokius Veronikos išgyvenamus jausmus, kaip nesaugumas, pasimetimas, ateities ir mirties baimė, maldos patyrimo metu pakeičia paguodos, ramybės, saugumo ir besąlygiško priėmimo jausmai.

#### Nuoseklus tyrimo dalyvio Domo (24 m., protestantas, neteko tėvo prieš 3 metus) maldos patyrimo, išgyvenant artimo žmogaus netektį, tekstas.

Malda Domui yra įprasta, natūrali jo reakcija į sunkumus.

Domas pradėjo melstis ir verkti iš karto, kai tik sužinojo apie tėvo netektį. Jam ši žinia buvo visiškai netikėta, nors jis anksčiau turėjo pagrindo galvoti, kad greitai gali netekti tėvo. Maldos pradžioje buvo bandymas tyloje suvokti tėvo mirties faktą, bandymas nusiraminti, susikoncentruoti ir pradėti melstis. Iš vienos pusės Domas protu aiškiai suvokė, kad neteko tėvo, tačiau, iš kitos pusės jam sunku buvo tuo patikėti, sunku buvo priimti patį tėvo mirties faktą. Tuo metu jis jautė didelį netekties skausmą.

Po tylos Domo maldoje prasidėjo pyktis ant Dievo, priekaištas Jam, kodėl jo tėvas mirė dabar, kai jis jaučiasi bejėgis padėti savo motinai. Maldoje atsirado reikalavimas Dievui atsiskaityti prieš Domą, dėl ko jo tėvas mirė ir dėl ko būtent dabar mirė. Šie priekaištai vyravo Domo maldoje.

Po priekaištų Dievui išsakymų Domas pradėjo jausti ramybę ir atėjo Dievo suvokimas, kaip geriau žinančio ir pasirūpinančio Domu, atsirado jo netekties prasmė per tikėjimą, kad netekties išgyvenimas galiausiai turės naudos. Ramybė Domui atėjo tada, kai jis išsakė savo priekaištus Dievui, pasidalino savo kaltės jausmu ir atsiprašė Dievo už tai, kame santykiyje su tėvu jautėsi kaltas.

Po to Domo maldoje atsirado rūpestis savo mama, prašymas Dievo jai pagalbos, nes pats Domas jautėsi bejėgis jai padėti. Tai Domo maldoje buvo svarbiausia dalis, tai buvo svarbiausias jo maldos akcentas. Jis prašė dėl mamos, kad ji viena sugebėtų pakelti netekties išgyvenimo sunkumą.

Domui malda buvo svarbi tuo, kad neturėdamas šalia žmogaus, kuriam jis galėtų išsipasakoti, kaip jaučiasi, jis turėjo galimybę visa ta išsakyti Dievui.

Po maldos Domas jautė ramybę, bet kartu ir įtampą, kuri pasireiškė apatija kažką tuo metu daryti. Jam vis dar buvo sunku suprasti ir priimti tėvo netekties faktą. Jis net iki šiol negali pilnai priimti tėvo netekties faktą. Po tėvo netekties Domas jautė kaltę, kad jis nejautė tuo metu sielvarto. Tačiau pati žinia apie tėvo mirtį Domui buvo labiausiai sukrečiantis momentas jo gyvenime.

Dabar Domas jaučiasi ramiai pasakodamas visa tai.

#### Situacinis tyrimo dalyvio Domo maldos patyrimo, išgyvenant artimo žmogaus netektį, apibrėžimas.

Maldos patyrimas išgyvenant artimo žmogaus netektį Domui yra priemonė išsakyti savo jausmus ir mintis, kilusias iš karto po žinios apie netektį. Šio patyrimo pradžioje malda yra priemonė susikoncentruoti ir suvokti artimo žmogaus mirties faktą, paskui malda tampa priemone išsakyti pyktį ir priekaištus Dievui dėl įvykusios netekties bei savo kaltės jausmą dėl buvusių santykių su artimu žmogumi, ir, galiausiai, malda tampa priemone išreikšti rūpestį dėl netekties išgyvenimo, kurį patiria kitas Domui artimas žmogus. Maldos patyrimas yra natūrali ir įprasta Domo reakcija į sunkius išgyvenimus. Toks maldos patyrimas teikia Domui ramybės ir palaikymo ir prasmės per tikėjimą, kad

netekties išgyvenimas galiausiai turės naudos.

Nuoseklus tyrimo dalyvės Ievos (28 m., protestantė, neteko motinos prieš 8 metus) maldos patyrimo, išgyvenant artimo žmogaus netektį, tekstas.

Baimė netekti motinos paskatino Ievą melstis, kai ji sužinojo, jog motina rimtai serga.

Nepaisant to, kad Ievai malda yra natūrali ir įprasta reakcija į sunkumus, kai tik ji sužinojo apie pačią netektį, Ieva nesimeldė – tuo metu visos jos mintis buvo apėmęs netekties skausmas, ateities baimė. Ievą paskatino melstis vienišumas, ji pradėjo melstis, kai šalia nebeliko žmonių, kurie galėtų ją išklaudyti ir paguosti.

Netekus motinos pirma Ievos malda buvo ilga, kupina skausmo, pykčio, kaltinimų ir priekaištų Dievui. Pradžioje malda buvo būdas išreikšti pyktį ir nuversti kažkam kaltę. Tai buvo malda Dievui, kuris tuo metu Ievai atrodė neteisingas, nesirūpinantis, nemylintis, neatsakantis į maldas. Ievos malda buvo būdas išreikšti pyktį už patirtą netektį. Ji nematė šios netekties prasmės tiek jai, tiek jos artimiesiems. Jai visa tai atrodė neteisinga. Maldoje Ieva reiškė savo pyktį, nepasitenkinimą ir priekaištus Dievui. Ieva buvo nusivylusi Dievu. Po motinos netekties ji suvokė Dievą kaip baudžiantį ir baudžiantį neaišku už ką. Pykdama ant Dievo Ieva jautė neteisybę ne tiek jos pačios atžvilgiu, kiek jos sesėm, kurios savimi dar negali pasirūpinti. Taip pat ji pyko ir dėl to, kad Dievas neišpildė jos prašymo, kai ji meldėsi už motiną prieš jos mirtį.

Po kaltinimų Dievui išsakymo Ieva pasijautė menka prie Dievą, kad galėtų Jį kaltinti, ir nuėmė atsakomybę už motinos netektį nuo Dievo. Ievai jos motinos netekties prasmė pasikeitė nuo suvokimo, kad tai yra jai bausmė prie suvokimo, kad tai ją sustiprins. Prieš motinos netektį Ievos Dievo suvokimas rėmėsi jos santykiu su tėvu – Ievai Dievas atrodė baudžiantis, kaip ir jos tėvas. Bet maldos metu šis suvokimas pasikeitė į Dievo suvokimą, kaip mylintį, padedantį, rūpestingą ir kuriuo galima pasitikėti. Taip pat Ievai atėjo suvokimas, kad dabar Dievas savo meile, rūpesčiu, globa jai visapusiškai atstos mirusius tėvus. Be to, Ievos maldoje santykis su Dievu atstojo jai jos santykius su žmonėmis – ji maldoje gavo ramybę ir paguodą iš Dievo, kurios ji negavo iš žmonių. Pyktį Ievos maldoje pakeitė ramybė dėl ateities, saugumo jausmas. Ieva maldoje prisiminė savo ankstesnę skausmingą patirtį, kur, kaip tiki Ieva, Dievas jai padėjo. Remiantis tuo Ieva priėjo išvados, kad ir šį kartą, kai ji neteko motinos, Dievas jai padės.

Maldos metu Ieva pirmą kartą antgamtai pajuto Dievą, pirmą kartą pajuto abipusį bendravimą su Juo, kuriame buvo ne tik Ievos baimės, nerimas dėl savo sesių, klausimai Dievui, bet ir paguodžiantys atsakymai iš Dievo, kas suteikdavo jai vilties. Tai suteikė Ievai ramybės. Vėliau jau Ieva įsitikino, kad

paguodžiantys atsakymai, kurie ė gavo maldoje buvo išpildyti realiai jos gyvenime. Tai dar labiau sustiprino Ievos pasitikėjimą Dievu. Taip pat išsakydama Dievui maldoje, kad ji jaučiasi bejėgiškai, beviltiškai, negalinti viso to atlaikyti, Ieva tarsi atidavė šiuos savo sunkumus Dievui – tai Ievai irgi suteikė ramybės.

Po to Ieva pasijuto kalta dėl to, kad kaltino Dievą, kad pyko ant Jo. Ji pasijuto neturinti teisės pykti ant Dievo ir kaltinti Jį, todėl pradėjo prašyti Dievo atleidimo už tai. Po kurio laiko Ieva suprato, kad jos pyktis ir priekaištai Dievui buvo jos natūrali reakcija ė motinos netektį.

Pačioje Ievos maldos pabaigoje buvo prašymas pagalbos tvarkytis su jos pačios sunkiais išgyvenimais.

Dabar Ieva jaučia ramybę pasakodama savo maldos patyrimą po motinos netekties. Ji mato tame prasme, ji jaučia, kad Dievas ja pasirūpino. Tai ją stiprino ir skatino ieškoti santykio su Dievu. Po motinos netekties Ievos Dievo pažinimas tapo gilesnis. Nepaisant to, kad Ieva neturi tėvų, jai juos atstoja santykis su Dievu. Ieva mato prasme tiek savo netekties išgyvenime, tiek savo pasakojimuose apie tai kitiems. Jai jos maldos patyrimas yra unikalus, ji džiaugiasi, kad turi santyki su Dievu. Nors jau praėjo 8 metai, Ievai šis maldos patyrimas yra giliai įstrigęs atmintyje.

#### Situacinis tyrimo dalyvės Ievos maldos patyrimo, išgyvenant artimo žmogaus netektį, apibrėžimas.

Maldos patyrimas išgyvenant artimo žmogaus netektį Ievai yra priemonė išsakyti savo sunkius jausmus, kai šalia nėra žmonių, kurie galėtų ją išklausti ir paguosti. Maldos pradžioje reiškiamą pyktį ant Dievo, kaltinimą Jam ir nepasitenkinimą Juo vėliau keičia kaltės, rūpesčio kitais artimais žmonėmis, beviltiškumo ir bejėgiškumo jausmai, kurie maldoje Dievui yra išsakomi. Maldos patyrimo metu Ievai ateina visiškai naujas suvokimas apie Dievą, kaip tą, kuris gali jai atstoti jos santykį su mirusiu artimu žmogumi. Galiausiai visa tai priveda prie visiškai naujo, gilesnio, abipusio bendravimo santykio su Dievu ir prie savo artimojo žmogaus netekties įprasminimo.

### **3.1.2 Galutinis apibrėžimas**

#### **3.1.2.1 Galutinio apibrėžimo formavimas.**

Prieš galutinio apibrėžimo suformavimą yra svarbu išskirti pagrindinius fenomeno aspektus, kurie yra mini situaciniuose apibrėžimuose. Šie fenomeno aspektai ir yra pagrindas galutiniam apibrėžimo formavimui. Jie yra iliustruojami ir konkrečiu tyrimo dalyvių patyrimu.

1 Maldos patyrimas yra abipusis bendravimas su Dievu, kuris gali įgauti įvairias, dažnai tyrimo

### dalyviui neįprastas, formas:

- per kalbėjimą savais žodžiais (*Aušra, Brigita, Domas, Ieva*);
- per apmąstymą (*Aušra, Domas, Ieva*);
- per religinių tekstų skaitymą ar jų prisiminimą (*Aurelija, Domas, Ieva*);
- per rašymą (*Aurelija*);
- per religinius atvaizdus (*Veronika*).

### 2 Maldos patyrimą skatiną:

- vienišumo, nesaugumo jausmai (*Aurelija, Brigita, Ieva, Veronika*);
- malda yra natūrali ir įprasta reakcija į sunkius išgyvenimus (*Aušra, Domas, Veronika*).

### 3 Maldos patyrimas yra savo jausmų išreiškimas:

3.1 Maldoje yra išreikiami vienišumo, nesaugumo, baimės, kaltės jausmai, kurie susiję su išgyvenama netektimi:

- *Aurelijos* maldos patyrimą skatino vienišumo, apleistumo, nesaugumo jausmai;
- Maldos patyrimą *Brigitai* skatino vienišumo, nerimo ir artimo žmogaus ilgesio jausmai;
- *Veronika* prieš maldos patyrimą jautė tokius jausmus, kaip nesaugumas, pasimetimas, ateities ir mirties baimė;
- *Domas* maldoje išsakė Dievui savo kaltės jausmą, kurį jis jautė dėl komplikuoatų santykių su savo tėvu.
- Maldos patyrimo metu *Ieva* jautėsi beviltiškai ir bejėgiškai;

### 3.2 Maldos patyrimas yra rūpestio dėl kitų artimų žmonių išraiška;

- Rūpestis savo mama, prašymas Dievo jai pagalbos Domo maldoje buvo svarbiausia jos dalis;
- *Ievos* maldoje buvo baimės ir nerimo dėl savo seserų.

3.3 Malda yra pykčio Dievui išraiška, ką maldos patyrimo eigoje keičia pyktis ant savęs ir kaltės jausmas.

- *Brigitos* maldos patyrimo metu išgyvenamas pyktis Dievui ir nusivylimas Juo pereina į kaltės jausmą ir pyktį ant savęs;
- *Ievos* maldos pradžioje reiškiamą pyktį ant Dievo, kaltinimą Jam ir nepasitenkinimą Juo vėliau keičia kaltės, beviltiškumo ir bejėgiškumo jausmai;
- Malda *Domui* buvo priemone išsakyti pyktį ir priekaištus Dievui dėl įvykusios netekties;

### 4 Malda kaip palaikymo ir nusiramino priemonė.

- *Aurelijai* malda yra visiškai naujas Dievo suvokimas kaip jos saugumo garantas;

- *Aušrai* malda palengvina netekties išgyvenimo skausmą ir padeda priimti artimo žmogaus mirties faktą. Maldos patyrimą *Aušrai* skatina įsitikinimas, kas jos malda yra išklausoma;
- *Brigitos* požiūris į maldos patyrimą po kurio laiko nuo maldos patyrimo transformuojasi į priemonę gauti palaikymą, stiprybės ir drąsos;
- Maldos patyrimas suteikė *Veronikai* paguodos, ramybės, saugumo ir besąlygiško priėmimo jausmus;
- Maldos patyrimas teikia *Domui* ramybės;
- *Ievos* maldoje santykis su Dievu atstojo jai jos santykius su žmonėmis – ji maldoje gavo ramybę ir paguodą iš Dievo, kurios ji negavo iš žmonių.

## 5 Maldos patyrimo metu artimo žmogaus netekties išgyvenimas įgauna naują prasmę.

### 5.1 Per visiškai naują Dievo suvokimą, kuris gali atstoti santykį su artimo žmogumi, kurio neteko

- Maldos patyrimas *Aurelijai* yra visiškai naujas Dievo suvokimas kaip jos saugumo garantas, kurį ji buvo praradusi kartu su artimo žmogaus netektimi;
- Maldos patyrimas *Veronikai* yra visiškai naujas Dievo suvokimas kaip tą, kuris jai emociškai galintis atstoti netekusį artimą žmogų;
- Maldos patyrimo metu *Ievai* ateina visiškai naujas suvokimas apie Dievą, kaip tą, kuris gali jai atstoti jos santykį su mirusiu artimu žmogumi.

### 5.2 Per netekties įprasminimą pačiam mirusiam artimam žmogui:

- Maldos patyrimas *Aušrai* yra artimo žmogaus mirties įprasminimas per įsitikinimą, kad po fizinės mirties jo gyvenimas įgavo geresnę gyvenimo formą;
- *Brigita* dėkojo Dievui už tai, kad artimo žmogaus netektis buvo tam žmogui prasminga.

### 5.3 Per tikėjimą, kad netekties išgyvenimas galiausiai tyrimo dalyviui bus naudingas (*Domas*).

### **3.1.2.2 Galutinis netekties patyrimo, išgyvenant artimo žmogaus netektį, apibrėžimas.**

Maldos patyrimas, išgyvenant artimo žmogaus netektį tyrimo dalyviams yra abipusis bendravimas su Dievu įvairiais, dažnai neįprastais tyrimo dalyviui būdais: per kalbėjimą, apmąstymą, religinių tekstų skaitymą ar jų prisiminimą, rašymą, religinius atvaizdus. Jį skatina vienišumo, nesaugumo jausmai ir/arba tai yra natūrali ir įprasta tyrimo dalyviui reakcija į jo sunkius išgyvenimus. Šis bendravimas apima savo jausmų išreiškimą Dievui:

- vienišumą, nesaugumą, baimės, kaltės ir kitus sunkius jausmus, kurie yra susiję su išgyvenama netektimi,
- rūpestį dėl kitų artimų žmonių,
- pyktį dėl netekties Dievui, ką maldos patyrimo metu keičia pyktis ant savęs ir kaltės jausmas.

Šio bendravimo su Dievu metu tyrimo dalyviai gauna palaikymo ir nusiramino, o galiausiai, maldos patyrimo metu tyrimo dalyviams jų netekties išgyvenimas įgauna naują prasmę. Šis įprasminimas išgyvenamas:

- per visiškai naują Dievo suvokimą, kaip tą, kuris gali atstoti tą emocinį santykį su artimo žmogumi, kurio tyrimo dalyvis neteko,
- per mirties įprasminimą pačiam mirusiam artimam žmogui,
- per netekties išgyvenimo įprasminimą.



### 3.1.3 Kiti reikšmingi maldos patyrimui, išgyvenant artimo žmogaus netektį, tyrimo rezultatai.

Jau minėjau šiame darbe, kad keturių tyrimo dalyvių interviu tekstai nebuvo analizuojami fenomenologinės analizės metodu, kadangi nepavyko interviu metu prieiti prie tiriamo fenomeno **konkrečioje situacijoje**. Jų maldos patyrimas nėra įtrauktas į galutinį apibūtinimą. Nepaisant to, kai kuriuos savo maldos patyrimo aspektus jie įvardindavo. Ir nors tas įvardinimas buvo aprašant bendrą, nekonkretų maldos patyrimą po artimo žmogaus netekties, manau, svarbu tuos maldos aspektus irgi paminėti šiame darbe.

Zita (30 m., protestantė, neteko tėvo prieš 2 metus):

- jai reikšminga malda buvo ta, kuri buvo patirta prieš pat tėvo mirtį.

Ignas (37 m., katalikas, neteko tėvo prieš 15 metų):

- jam reikšminga malda buvo ta, kuri buvo patirta prieš pat tėvo mirtį;
- jo malda išgyvenant netektį buvo tradicinės, jam įprastos formos;
- maldos patyrimą skatino baimė, pasimetimas, liūdesys;
- malda jam suteikė palaikymą, padėjo nusiraminti;
- maldoje Ignas prisimindavo ištrauką iš Biblijos „Ateikite pas mane visi, kurie liūдите ir esate prislėgti ir aš jus atgaivinsiu“.

Karolis (42 m., protestantas, neteko tėvo prieš 2 metus):

- konkrečios maldos po tėvo mirties neatsimena, tačiau prisimena maldas iki tėvo laukiamos mirties;
- Karolio malda išgyvenant netektį tai pokalbis su Dievu, dalinimasis savo išgyvenimais ir mintimis;
- Karolio maldoje po tėvo netekties buvo padėkos už savo tėvą ir jo prasmingą gyvenimą.
- Maldoje buvo suvokimas, kad nors tėvas mirė fizine mirtimi, jis įgavo kitokią gyvenimo formą.

Liudmila (37 m., protestantė, neteko tėvo prieš 6 metus)

- Išgyvenant artimo žmogaus netektį Liudmilai lengviau melstis, negu įprastai;
- Malda Liudmilai yra pokalbis su Dievu kaip su draugu;
- Malda Liudmilai yra priemonė sulaukti stiprybės ir paguodos;
- Malda yra dalinimasis savo sunkumais, skausmu, priekaištų išsakymas Dievui, prašymas Dievo pagalbos išgyventi netekties skausmą;
- Maldos metu Liudmila jautėsi bejėgiškai, vieniša, nusivylusi;
- Pasidalinimas savo išgyvenimais su Dievui atneša Liudmilai ramybės, aiškumo;
- Maldoje yra žinojimas, kad ji yra išklaudyta – tai ateina iš Liudmilos ankstesnės maldos patirties;

- Malda suteikia vilties, ramybės, palaikymo, prasmės.

Paminėsiu čia dar du maldos patyrimo aspektus, kuriuos įvardino dalis visų tyrimo dalyvių. Šie aspektai nėra apie konkretų maldos patyrimą, išgyvenant artimo žmogaus netektį, bet, man atrodo, jie yra svarbūs bandant kuo plačiau suprasti mūsų tiriamą fenomeną:

- 3 tyrimo dalyviai (*Aurelija, Brigita, Veronika*) kuri laiką nesimeldė po artimo žmogaus netekties.
- Net 6 tyrimo dalyviai (*Aurelija, Veronika, Ieva, Zita, Ignas, Karolis*) paprašyti papasakoti apie maldos patyrimą, išgyvenant artimo žmogaus netektį, iš pradžių pradėjo pasakoti apie savo maldos patyrimą prieš pat artimo žmogaus mirtį.

## 3.2 Rezultatų aptarimas

### 3.2.1 Maldos patyrimas kaip bendravimas su Dievu.

Visų pirma iš rezultatų matome, jog maldos patyrimas, išgyvenant artimo žmogaus netektį, yra bendravimas su Dievu. Tai iš principo nieko naujo apie maldos patyrimą neparodo, nes, kaip jau minėjau įvadinėje darbo dalyje, įvairiausių srities autorių atstovai sutaria, kad malda yra bendravimas su vienokia ar kitokia aukštesne jėga.

Kiek daugiau vaizdo apie maldos patyrimą mums duoda tai, jog maldos patyrimas, išgyvenant artimo žmogaus netektį, yra *abipusis* bendravimas. Tai reiškia, jog informacijos perdavimas vyksta ne vien tik viena kryptimi nuo žmogaus link Dievo, bet ir atvirkščiai – nuo Dievo link žmogaus. Kitaip tariant, maldoje žmogus ne tik kažką komunikuoja Dievui, bet ir gauna iš Jo atsakymus. Žinoma, objektyviai mes negalim patikrinti ir sužinoti, kaip ir iš kur ateina žmogui tie atsakymai, tačiau šis tyrimas parodo, jog žmogus tiki, kad jis maldoje gauna vienokius ar kitokius atsakymus. Tai gali būti atsakymas iš Dievo per religinius tekstus, kuris žmogus skaito ar prisimena (Aurelija, Domas, Ieva), per naujas išvalgas, Dievo ar pačios netekties naują suvokimą (Aušra, Aurelija, Veronika, Domas, Ieva), galų gale, per nusiramimą ir palaikymą, kas irgi suvokiama, kaip atsakymas iš Dievo, ir ką jautė visi tyrimo dalyviai.

Kas liečia maldos patyrimą kaip abipusį bendravimą su Dievu, vienas šio patyrimo aspektas, mano manymu, kiek praplėtė maldos patyrimo, išgyvenant artimo žmogaus netektį, suvokimą. Trims tyrimo dalyvėms (Aušrai, Brigitai, Veronikai) maldos patyrimas, išgyvenant artimo žmogaus netektį, buvo joms neįprastos formos, tai yra jos nesimeldė ta maldos forma, kuria jos buvo įpratusios melstis iki netekties išgyvenimo. Ir tai nepriklauso, nuo tyrimo dalyvių tikėjimo išpažinimo. Pavyzdžiui, Aušra ir Brigita, būdamos katalikės meldėsi malda savais žodžiais, kas yra labiau įprasta protestantams. Tuo tarpu Veronika, būdama protestantė patyrė maldą per ikonas, kas labiau būdinga katalikams ar stačiatikiams. Taip pat Aušra ir Brigita minėjo, jog po netekties meldėsi ir savo artimam žmogui, kurio neteko, kas krikščionių nėra praktikuojama. Šis tyrimo duomenų aspektas susišaukia su K. O. Polukordienės (2008) minėtais pasikeitimais žmogaus dvasiniame pasaulyje, kai po patirtos netekties galima pasaulėžiūros kaita, gali atsirasti naujų religinių išgyvenimų. Galima daryti prielaidą, kad minėtoms tyrimo dalyvėms artimo žmogaus netektis sukrėtė ir jų maldos patyrimą, paskatino ieškoti naujų maldos patyrimo formų, nes įprasta maldos forma galimai netenkino jų poreikių. Jeigu dar kiek kitaip pažvelgti į šiuos duomenis, tai galima daryti prielaidą, kad ne tik malda gali įtakoti netekties

išgyvenimą (tai labiau išryškės, kai aptarsiu kitus tyrime išryškėjusius maldos aspektus), bet ir pats netekties išgyvenimas gali įtakoti maldą. Apie tai vienu sakiniu buvo užsiminęs F. Vasiliuk (Василюк, 2005), kuris teigė, jog malda gali įtakoti išgyvenimą, tačiau šios temos jis savo knygoje neplėš (p. 15).

### **3.2.2 Kas skatina maldos patyrimą, išgyvenant artimo žmogaus netektį.**

Tai, kas skatina melstis žmones, kurie patyrė artimo žmogaus netektį, pagal tyrimo rezultatus atrodo pakankamai suprantamai ir aiškiai. Jeigu pažvelgti į maldos patyrimą kaip įprastinę reakciją į sunkius išgyvenimus (ką nurodė Aušra, Domas ir Veronika), tai tas atrodo natūralu. Jeigu žmogus jau kurią laiką naudojo maldą kaip savotišką sunkių išgyvenimų įveiką, tai natūralu, kad išgyvenus artimo žmogaus netektį, jis griebsis to paties, ką buvo prieš tai puikiai išmokęs per savo ankstesnius patyrimus.

Tai, kad kai kurių tyrimo dalyvių (Aurelijos, Brigitos, Ievos, Veronikos) maldos patyrimą skatino vienišumo ir nesaugumo jausmai irgi atrodo suprantama ir natūralu. Vienišumo ir nesaugumo jausmai yra natūrali ir dažna emocinė reakcija į patiriamą netektį. Vien jau bendravimas su kažkuo (o jau prieš tai aptarėm, kad malda yra bendravimas) duoda žmogui supratimą, kad jis yra ne vienas. Be to, pati savoka „Dievas“ numano kažką viršesnio, stipresnio ir pranašesnio, kas galimai gali suteikti saugumą.

Taigi, tiek vienu, tiek kitu atveju matome, jog maldos patyrimą skatina nemalonūs, skausmingi netekties išgyvenimo jausmai.

### **3.2.3 Maldos patyrimas kaip savo jausmų išraiška.**

Išgyvenus artimo žmogaus netektį, natūralu, jog žmogų užplūsta daugybė jausmų, su kuriais jam tampa sudėtinga vienam susitvarkyti. Bet kokioje knygoje apie netektis patariant, kaip padėti išgyvenančiam netektį, bus nurodyta, kad tokį žmogų svarbu išklaudyti, leisti jam kalbėti apie savo išgyvenimus, leisti jam išreikšti savo jausmus. Iš šio tyrimo rezultatų matome, jog tyrimo dalyviams malda buvo priemonė išreikšti savo jausmus ir su tuo susijusius išgyvenimus.

Tyrimo dalyvių jausmus aš padalinau į tris grupes:

1) Pirmoje grupėje nurodžiau skaudžius, skausmingus jausmus, kurie yra susiję su žmogaus išgyvenamu sielvartu: tai vienišumo, nesaugumo, baimės, nerimo, pasimetimo, beviltiškumo, kaltės jausmai. Tai yra natūralūs netekties išgyvenimo jausmai, kurie yra minimi visose netekčių psichologijos knygoose. Šis tyrimo rezultatų aspektas nėra naujas ar kuo nors ypatingas, nes maldos tyrimuose netiesiogiai galima rasti duomenų apie tai, kad malda padeda išreikšti savo jausmus (Johnson, 1959; Василюк, 2005; Sharp, 2010). Be to, priimant tai, jog maldos patyrimas yra bendravimas, pakankamai natūraliai ir logiškai atrodo tai, kad toks bendravimas yra priemonė

išgyvenančiam netektį išreikšti savo skaudžius jausmus.

2) Rūpesčio dėl kitų artimų žmonių išraišką aš išskyriau atskirai, nes tyrimo dalyviai Domas ir Ieva nurodė, jog tai jiems buvo vienas pagrindinių jų maldos patyrimo aspektų. Be to, tai yra vienintelis šiame tyrime aprašytas maldos patyrimo aspektas, kuris yra susijęs ne tik su pačiu tyrimo dalyviu, bet ir su kitais žmonėmis. Su rūpesčiu dėl kitų artimų žmonių yra susijęs ir tyrimo dalyvių bejėgiškumo jausmas ir prašymas Dievo padėti tiems artimiems žmonėms. Tai kilo iš to, kad tyrimo dalyviai jautė, jog patys negali padėti savo artimiesiems. Taigi matome, kad maldos patyrimas, išgyvenant artimo žmogaus netektį, gali įgauti ir užtarimo maldos forma. Tai, mano manymu, yra naujas ir neaprašytas maldos patyrimo aspektas – žmogus, išgyvenantis artimojo netektį, pats būdamas giliam sielvarte (Domo aprašytas jo maldos patyrimas buvo iškart sužinojus apie netektį, Ievos – tą pačią dieną, kai sužinojo apie netektį), maldoje dar sugeba galvoti ne tik apie save ir savo išgyvenimus, bet ir apie kitus jam artimus žmones.

3) Atskirai išskyriau maldos patyrimą kaip pykčio Dievui išraišką, nes mano manymu, tai yra vienas svarbiausių šiame tyrime gautų maldos patyrimo aspektų. Apie pyktį būtent Dievui labai minimaliai galima rasti netekčių psichologijos literatūroje. Pavyzdžiui, K. O. Polukordienė (2008) prie gedėjimo etapų nurodo, jog dezorganizacijos etapui yra būdingas pyktis – pykstama ant kitų žmonių, savęs, aplinkybių, viso pasaulio, Dievo. B. Deits (Дейтс, 1999) pataria išgyvenus netektį leisti sau pykti ant viso pasaulio ir ant Dievo, nes nei pasaulis, nei Dievas nuo to nenukentės, o žmogui reikia per tai pereiti. Diregrov (1989, cit. pg. Polukordienė, 2008) rašydamas apie vaikų reakcija į artimo žmogaus netektį, mini, kad vaikas gali pykti ant Dievo, kuris leido mirti artimajam. Literatūroje apie netektį ir maldą (ir netgi netektį ir tiesiog religingumą) apie pyktį Dievui apskritai net neužsimenama.

Tuo tarpu mano tyrime trys iš šešių tyrimo dalyvių, kurių interviu tekstai buvo analizuojami, aiškiai nurodė, kad jie pyko ant Dievo ir tą pyktį jie reiškė maldoje. Čia verta paminėti, kad interviu metu tyrimo dalyviai ne iš karto įvardindavo savo pyktį Dievui maldoje – tas atsiskleisdavo tik pokalbio eigoje. Be to, jautėsi, jog jiems buvo nedrąsu kalbėti apie tai. Tai gali būti susiję su tuo, kad krikščioniškoje visuomenėje vyrauja nuomonė, kad apskritai pykti yra negerai, kad tai yra nuodėmė, o pyktis ant Dievo yra juo labiau neigiamas ir vengiamas. Todėl nenuostabu, kad maldos eigoje pyktį ant Dievo Brigitos ir Ievos maldos patyrimuose pakeitė pyktis ant savęs ir kaltės jausmas dėl to, kad jos pyko ant Dievo. Domo maldos patyrimo pyktį ant Dievo irgi pakeitė kaltės jausmas, tačiau kaltė buvo ne dėl to, kad Domas pyko ant Dievo, o dėl to, ko jis nepadarė savo artimam žmogui, jam būnant gyvam.

Galima pabandyti atidžiau pažvelgti į Brigitos, Domo ir Ievos maldos patyrimus ir pabandyti

suprasti, kuo jų netekties išgyvenimai skiriasi nuo kitų tyrimo dalyvių, kurių maldos patyrimo pykčio Dievui nebuvo. Ievos ir Domo pyktis ant Dievo stipriai susijęs su anksčiau aprašytu jų rūpesčiu kitais artimais žmonėmis. Pyktis Dievui jiems kilo iš jų bejėgiškumo padėti artimiesiems ir negalėjimo priimti atsakomybės toje situacijoje. Brigitos pyktis Dievui kiek skiriasi, bet tačiau jis irgi susijęs su Brigitos bejėgiškumu – jos nesėkmingu bandymu gražinti savo artimą žmogų, kurio ji neteko.

### **3.4.4 Maldos patyrimas kaip palaikymo ir nusiramino priemonė**

Jeigu maldoje yra išreiškiami savo skausmingi nemalonūs jausmai, natūralu, kad išreiškus savo jausmus, ateina nusiramimas. Visi tyrimo dalyviai nurodė, jog maldos patyrimas jiems suteikė ramybę arba palaikymą. Keli tyrimo dalyviai netgi nurodė, kad nusiramimas jiems atėjo būtent po to, kai jie išsakė maldoje, kaip jie jautėsi: po priekaištų Dievui išsakymų Domas pradėjo jausti ramybę, Brigitai pasidarė lengviau nuo to, kad ji galėjo išsipyksti ir išsiburbėti maldoje, Ievai atėjo ramybė po pykčio ir nuoskaudos išsakymo.

Kai kas iš tyrimo dalyvių aiškiai neišsakė, kad malda jiems suteikė ramybės – jie daugiau kalbėjo apie palaikymą, kurį jiems suteikė malda. Pavyzdžiui, Aušra gauna palaikymą per įsitikinimą, kad jos malda yra išklausoma – tai, beje, patvirtina A. Greeff ir K. Loubser (2008) vieną iš jų tyrimo išvadų. Aurelijai, tarkim, apskritai visas maldos patyrimas susiveda į naująjį Dievo suvokimo transformaciją į tą, kuris yra jos saugumo garantas. Apskritai, palaikymas ir nusiramimas yra glaudžiai susiję – pats palaikymas jau suteikia žmogui ramybę. Palaikymą ir nusiramimą, beje, kaip maldos psichologinį poveikį nurodė ir Paul E. Johnson (1959).

### **3.2.5 Maldos patyrimas kaip artimo žmogaus netekties išgyvenimo įprasminimas.**

Dabar priėjom prie, kaip man atrodo, svarbiausio maldos patyrimo, išgyvenant artimo žmogaus netektį, aspekto – artimo žmogaus netekties įprasminimas maldoje. Tai, kad religiniai įsitikinimai padeda įprasminti netekties išgyvenimą, nėra naujas dalykas (Davis ir kt., 1998; Batten, Oltjenbruns, 1999; Заманаева, 2004; Polukordienė, 2008). Tačiau, tai, kad pačioje maldoje įvyksta netekties įprasminimas, netiesiogiai teigia tik F. Vasiliuk (Василюк, 2005), rašydamas apie malda ir bendrai išgyvenimą. Niekur daugiau apie netekties įprasminimą pačiame maldos patyrimo man neteko skaityti. Tuo tarpu visi tyrimo dalyviai maldoje vienaip ar kitaip įprasmino savo netekties išgyvenimą maldoje.

Iš šio tyrimo rezultatų matome, jog pusei tyrimo dalyvių (Aurelijai, Veronikai ir Ievai) netektis įgavo prasmę per visiškai naują Dievo suvokimą, kaip tą, kuris gali atstoti santykį artimo žmogumi, kurio jos neteko. Tai patvirtino F. Vasiliuko (Василюк, 2005) idėjas, kad maldoje įvyksta ne tik lokalus

paties išgyvenimo įprasminimas, bet ir malda įprasminą visą žmogaus gyvenimą, jo egzistenciją. Ryškiausiai tai atspindi Ievos maldos patyrimas, kurio metu, kaip teigė Ieva, ji pirmą kartą giliai pajuto Dievą ir šis maldos patyrimas stipriai įtakojo jos tolimesnį gyvenimą. Aurelijos ir Veronikos maldos patyrimas irgi stipriai pakeitė jos Dievo suvokimą ir patį santykį su Juo.

Aušros ir Brigitos maldos patyrimo netekties išgyvenimo įprasminimas buvo ne toks globalus – jos maldoje pamatė pačios mirties prasmę artimam žmogui, kurio jos neteko. Aušros maldos patyrimo svarbiausias aspektas ir yra kaip tik jos artimo žmogaus mirties įprasminimas per įsitikinimą, kad po fizinės mirties jo gyvenimas įgavo geresnę gyvenimo formą. Brigita pamatė prasmę tame, jog mirtis nutraukė jos artimo žmogaus kančias. Galiausiai, Domui maldos patyrimo metu atsirado įsitikinimas, kad jo netekties išgyvenimas jam bus naudingas – tai yra įsitikinimas, kad šis netekties išgyvenimas kažkada įgaus prasmę.

Dabar pabandyčiau visus šiuos maldos patyrimo aspektus išdėlioti laiko atžvilgiu. Žmogus patiria artimo žmogaus netektį. Jam atitinkamai kyla jausmai: vienišumas, nesaugumas, kiti skausmingi išgyvenimai – todėl jis pradeda melstis, atsiranda abipusis bendravimas su Dievu. Šio bendravimo pradžioje jis išreiškia savo jausmus: sielvartą, vienišumą, nesaugumą, neviltį, rūpestį savo artimaisiais, bejėgiškumą, pyktį Dievui, kaltės jausmą. Po to ateina nusiramimas, žmogus jaučia, kad gauna palaikymą iš Dievo ir galiausiai jis pamato prasmę savo netekties išgyvenime.

Taigi, kaip jau minėjau šie tyrimo rezultatai patvirtina F Vasiliuko (Василіюк, 2005) iškeltas idėjas apie maldos išgyvenimo įprasminimą. Be to, tai, malda yra savo jausmų išraiška ir priemonė palaikymui bei nusiramimui patvirtina ir Paul E. Johnson'o (1959) iškeltas idėjas apie maldos psichologinį poveikį. Mano žiniomis, anksčiau nebuvo bandymų tyrimais patvirtinti nei F. Vasiliuko, nei Paul E. Johnson'o idėjas apie malda.

Keturi šio tyrimo interviu nebuvo analizuojami fenomenologinės analizės metodu. To priežastys jau buvo aptartos anksčiau. Visgi galima pastebėti, jog šių tyrimo dalyvių maldos aspektai, kurie apibūdina jų **bendra** maldos patyrimą, išgyvenant netektį, yra panašūs į tuos konkrečius maldos patyrimo aspektus, kuriuos jau aptariau šiame skyriuje. Šie rezultatai neatskleidžia kažką naujo apie tiriamą fenomeną, o tik patvirtina jau prieš tai fenomenologinės analizės metodu gautus rezultatus. Iš šių rezultatų galima pamatyti, jog sudarytas galutinis fenomeno apibrėžimas aprėpia ir tuos bendrus maldos patyrimus, kurie nebuvo analizuojami. Iš kitos pusės, tai taip pat gali būti ir požymis, jog galutinis apibrėžimas yra pernelyg platus ir menkai atspindi konkretų tyrimo dalyvių maldos patyrimą.

### 3.2.6 Tyrimo privalumai, ribotumai ir rekomendacijos tolimesniems tyrimams.

Pradžioje paminėsiu tai, kas gali būti tiek šio tyrimo privalumas, tiek jo ribotumas. Pažvelgus į šio tyrimo metodinę dalį, į akis iš karto krenta tai, jog visi tyrimo dalyviai kalbėjo apie tą savo maldos patyrimą, kai jie išgyveno vieno iš savo tėvų netektį. Tai iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti kaip tyrimo ribotumas. Netgi man pačiam, atlikus tyrimą, buvo kilusi mintis pakeisti darbo pavadinimą, kad jis labiau atitiktų tyrimo dalyvių patirtą netekties pobūdį. Tačiau, iš kitos pusės, kalbėti apie motinos arba tėvo netektį, buvo tyrimo dalyvių pasirinkimas. Tikėtina, jog jie išgyveno ne vieną netektį, tačiau paprašius jų papasakoti apie maldos patyrimą, išgyvenant artimo žmogaus netektį, jie pasirinkdavo kalbėti būtent apie vieno iš brangiausių sau artimų žmonių mirtį. Tai, man atrodo, parodo ir jų maldos patyrimo tam tikrą svarbą ir reikšmingumą netekties išgyvenimui.

Visgi tai, jog tyrimo dalyviai kalbėjo apie vieno iš savo tėvų netektį, riboja netekties išgyvenimo įprasminimo aspektą maldos patyrimo. Tai, kad malda įgalina netekties išgyvenimo įprasminimą per visiškai naują Dievo suvokimą, kaip tą, kuris gali atstoti santykį artimo žmogumi, kurio jos neteko, greičiausiai bus būdinga labiau tėvų netekties atveju. Vargu ar netekus, pavyzdžiui, vaiko arba sutuoktinio, yra galima tokia Dievo suvokimo transformacija. Nes visgi krikščionybėje Dievas labiausiai ir yra tapatinamas su tėvo vaidmenimi.

Prie tyrimo ribotumo priskirčiau tai, jog tyrimo dalyvių didžioji dauguma yra moterys ir 7 iš 10 dalyvių yra protestantai (tarp analizuojamų tyrimo dalyvių tikėjimo skirtumas nėra jau toks ryškus). Tai, beje, atitinka JAV padarytus religingumo ir netekties išgyvenimo tyrimus, kur didžioji dauguma tyrimų buvo atlikti JAV tarp baltaodžių protestantų tikėjimo moterų (Becker ir kt., 2007). Tai, jog didžioji dauguma tyrime dalyvavusių žmonių buvo moterys, gali turėti kelis paaiškinimus. Visų pirma, tradiciškai yra taip, jog tarp moterų yra daugiau tikinčių žmonių negu tarp vyrų. Lietuvoje 25 procentai moterų ir tik 11 procentų vyrų nurodo, jog religija jiems yra labai svarbi (Pew Research Center, 2009). Antra, moterys mūsų visuomenėje labiau linkusios pasakoti apie savo asmeninius išgyvenimus negu vyrai, todėl jos labiau buvo linkusios sutikti dalyvauti tyrime. Visgi platesniam maldos patyrimo suvokimui patartina, kad skirtingų lyčių ir tikėjimo dalyvių skaičius ryškiai nesiskirtų. Panašus vaizdas yra ir su tyrimo dalyvių amžiumi, kur vyriausias tyrimo dalyvis yra 42 metų. Manau, jog šį tyrimą riboja tai, jog jame nėra vyresnio amžiaus žmonių.

Netikėta ir įdomu atrodo tai, jog didžioji dauguma visų tyrimo dalyvių (6 iš 10) pokalbio pradžioje paskatinti kalbėti apie savo maldos patyrimą, išgyvenant netektį, pradėdavo pasakoti apie tą maldos patyrimą, kurį jie turėjo dar iki artimo žmogaus netekties. Tai buvo tie atvejai, kai artimas žmogus jau sirgo labai sunkia liga ir tyrimo dalyvis žinojo apie galimą greitą jo mirtį. Laikydamasis tyrimo tikslo



nesigilinau į tą jų maldos patyrimą, tačiau tai gali būti tolimesnių tyrimo objektas. Nes, matyt, kažkuo šis maldos patyrimas jiems yra svarbesnis ir reikšmingesnis už tą, kurią jie jau vėliau man papasakojo.

Taip pat svarbu atrodo ir tai, jog trys tyrimo dalyviai nesimeldė kurį laiką iš karto po netekties. Į tai interviu metu vėlgi nebuvo pasigilinta, tačiau priežastys ir pasigilinimas į tai, kas stabdė juos nuo maldos, galėtų duoti pilnesnį vaizdą apie jų maldos patyrimą, išgyvenant artimo žmogaus netektį.

Šis tyrimas turi ir praktinę naudą. Tyrimo duomenys gali būti naudojamos pastoraciniame darbe arba konsultuojant tikinčius žmones, išgyvenusius artimo žmogaus netektį. Tyrimas svarbus praktiniame darbe tuo, jog jis tarsi „duoda leidimą“ pykti ant Dievą. Žinojimas, kad kiti išgyvenusieji netektį irgi pyko ant Dievo, gali paskatinti tų žmonių pykčio išreiškimą ir įsisąmoninimą. Apskritai iš tyrimo rezultatų matome, jog skatinimas maldoje kalbėti su Dievu apie patirtą netektį, skatinimas joje reikšti savo jausmus gali būti naudingas žmogui, kuris išgyvena netektį, ypač tais atvejais, kai jis neturi su kuo pasikalbėti, kai jaučiasi vienišas.

Norisi aptarti ir pačio tyrimo metodo privalumus ir ribotumus. Tai, jog buvo pasirinktas kokybinis tyrimas su psichologine fenomenologine analize, turi nemažai privalumų. Pasirinktas metodas puikiai patarnavo gilesniam maldos patyrimo supratimui. Naudojant šiame darbe kiekybinį tyrimą, vargu ar būtų prieita prie pykčio Dievui maldos patyrimo metu, prie netekties išgyvenimo įprasminimo arba kitų maldos patyrimo aspektų. Iš kitos pusės, šis tyrimas kaip tik gali būti pagrindas planuojant kiekybinį tyrimą ir siekiant tyrimo rezultatus pritaikyti didesnei žmonių grupei, nes šio tyrimo metodas to padaryti neleidžia.

Taip pat šio tyrimo metodas kiek riboja patį tyrimą nuo dar gilesnio maldos patyrimo, išgyvenant artimo žmogaus netektį, supratimo. Fenomenologinis metodas leidžia pažvelgti į vieną konkrečią maldos patyrimo situaciją. Tuo tarpu, jeigu priimti tą faktą, jog maldos patyrimas yra abipusis bendravimas su Dievu, viena konkreti situacija nebūtinai gali pilnai atspindėti visą maldos patyrimą. Malda, pavyzdžiui, gali keistis priklausomai nuo to, kurioje netekties išgyvenimo stadijoje ji yra patiriama, maldos patyrimas gali turėti kažkokią savo dinamiką netekties išgyvenime. Netgi šiame tyrime kai kuriuos maldos patyrimo aspektus, kurie nebuvo susiję su konkrečia maldos patyrimo situacija, teko praleisti ir neanalizuoti. Taigi, ateityje galbūt galima būtų pabandyti naudoti kitokią kokybinį metodą, kuris leistų pažvelgti į maldos patyrimą plačiau negu į vieną konkretų patyrimą.

\*\*\*

Pabaigai norėčiau keletą žodžių skirti ir savo asmeniniai patirčiai viso tyrimo metu. Praktiškai po kiekvieno padaryto interviu jaučiau, jog šio interviu nauda buvo abipusė. Iš savo pusės jaučiau, jog pokalbis suteikia man ne tik kažkokių naujų mokslinių žinių ar išvalgų apie mano tiriamą fenomeną,

bet jaučiau, jog pokalbis mane asmeniškai praturtina tiek maldos patyrimo prasme, tiek netekties išgyvenimo prasme. Iš kitos pusės nemažai tyrimo dalyvių įvardino, jog jiems irgi naudingas buvo pokalbis ir jie matė tame prasmę – tas mane džiugino. Žinoma, neapsiėjo ir be sunkumų. Ne pirmą kartą kalbėjau su žmonėmis, kurie patyrė netektį, todėl tikėjau, jog sunkiausia tyrimo dalis bus kaip tik interviu. Kruopščiai jam ruošiausi, apgalvodavau įvairiausias situacijas, kurios gali atsitikti interviu metu. Netgi buvau susitaręs, kad esant neatidėliotinam reikalui, galėsiu interviu metu ar po jo paskambinti savo darbo vadovei ir aptarti susiklosčiusią situaciją. Visgi tuo pasinaudoti nebuvo poreikio. Kaip tik emociškai sunkiausia buvo interviu analizės dalis, nes čia jau reikėjo ne 40 ar 50 minučių būti su sunkiais žmogaus išgyvenimais, bet ištisą dieną būti su skausmingais netekties išgyvenimais, nors ir maldos patyrimo kontekste. Taip pat planuodamas tyrimą, turėjau planų padaryti daugiau interviu tyrimui, tačiau vienu momentu supratau, kad daugiau negu tuos dešimt interviu, kuriuos buvau padaręs, emociškai jau negalėsiu aprėpti. Nepaisant to, jaučiu gilų asmeninį pasitenkinimą šiuo darbu – šis darbas praturtino mane, suteikė naujų išvalgų tyrimo dalyviams, tikiu, kad bent kažkiek davė naudos ir psichologijos mokslui.

## **TYRIMO IŠVADOS**

1. Maldos patyrimas, išgyvenant artimo žmogaus netektį, tyrimo dalyviams yra abipusis bendravimas su Dievu įvairiais, dažnai neįprastais tyrimo dalyviui būdais.
2. Maldos patyrimą, išgyvenant artimo žmogaus netektį, tyrimo dalyviams skatina vienišumo, nesaugumo jausmai ir/arba tai yra natūrali ir įprasta tyrimo dalyviui reakcija į jo sunkius išgyvenimus.
3. Maldos patyrimas, išgyvenant artimo žmogaus netektį, tyrimo dalyviams yra savo jausmų išreiškimas Dievui: vienišumo, nesaugumo, baimės ir kitų jausmų, kurie yra susiję su išgyvenama netektimi, taip pat rūpesčio dėl kitų artimų žmonių, pykčio Dievui, ką maldos patyrimo metu keičia pyktis ant savęs ir kaltės jausmas.
4. Maldos patyrimas, išgyvenant artimo žmogaus netektį tyrimo dalyviams yra priemonė gauti palaikymą ir nusiramimą.
5. Maldos patyrimas išgyvenant artimo žmogaus netektį, įprasmina tyrimo dalyvių netekties išgyvenimą.

## LITERATŪRA

1. Anderson K. L., Dimond M. F. The experience of bereavement in older adults. *Journal of Advanced Nursing*, 1995, vol. 22 (2), p. 308-315 [žiūrėta 2010 m. balandžio 6 d.]. Prieiga per internetą: EBSCOhost Academic Search Premier
2. Austin D., Lennings C. Grief and religious belief: does belief moderate depression? *Death Studies*, 1993, vol. 17 (6), p. 487–496. [žiūrėta 2010 m. kovo 16 d.]. Prieiga per internetą: EBSCOhost Academic Search Premier
3. Bartholomew E. F. *The Psychology of Prayer: A Study in the Philosophy of Religious-Experience*. Burlington, Iowa: The Lutheran Literary Board, 1922 [žiūrėta 2009 m. rugpjūčio 19 d.] Prieiga per internetą:  
<http://www.archive.org/details/psychologyofpray00bart>
4. Batten M., Oltjenbruns K. A. Adolescent Sibling Bereavement as a Catalyst for Spiritual Development: a Model for Understanding. *Death Studies*, 1999, vol. 23, p. 529-546 [žiūrėta 2010 m. balandžio 17 d.]. Prieiga per internetą: EBSCOhost MasterFILE Premier
5. Becker G., Xander C. J., Blum H. E., Lutterbach J., Momm F., Gysels M., Higginson I. J. Do religious or spiritual beliefs influence bereavement? A systematic review. *Palliative Medicine*, 2007, vol. 21 (3), p. 207–217 [žiūrėta 2009 m. gruodžio 15 d.] Prieiga per internetą:  
[www.crusebereavementcare.org.uk/BPPpapers/BeliefandBereavement.pdf](http://www.crusebereavementcare.org.uk/BPPpapers/BeliefandBereavement.pdf)
6. Brown L. B. *The Human Side of Prayer: The Psychology of Praying*. Birmingham, Alabama: Religious Education Press, 1994.
7. Brown S. L., Nesse R. M., House J. S., Utz R. L. Religion and emotional compensation: results from a prospective study of widowhood. *Pers Soc Psychol Bull*, 2004, vol. 30 (9), p. 1165–1174. [žiūrėta 2010 m. kovo 17 d.]. Prieiga per internetą:  
<http://psp.sagepub.com/cgi/content/abstract/30/9/1165>
8. Brown W. A. *The Life of Prayer in a World of Science*. New York: Charles Scribner's Sons, 1927. [žiūrėta 2009 m. rugpjūčio 19 d.] Prieiga per internetą:  
[http://www.archive.org/details/MN40279ucmf\\_2](http://www.archive.org/details/MN40279ucmf_2)
9. Byrd R. C. Positive therapeutic effects of intercessory prayer in a coronary care unit population. *Southern Medical Journal*, 1988, vol. 81 (7), p. 826-829 // Francis L. J., Astley J. Psychological

- Perspectives on Prayer. Herefordshire, UK: Gracewing, 2001.
10. Castle J., Phillips W. Grief rituals: aspects that facilitate adjustment to bereavement. *Journal of Loss & Trauma*, 2003, vol. 8(1), p. 41-71 [žiūrėta 2010 m. balandžio 6 d.]. Prieiga per internetą: EBSCOhost Academic Search Complete
  11. Coe G. A. *The Psychology of religion*. Chicago, IL: The University of Chicago Press, 1916. [žiūrėta 2009 m. gruodžio 10 d.] Prieiga per internetą: <http://www.archive.org/details/psychologyrelig01coegoog>
  12. Davis C. G., Nolen-Hoeksema S., Larson J. Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, vol. 75, p. 561–574. [žiūrėta 2010 m. balandžio 6 d.]. Prieiga per internetą: EBSCOhost PsycARTICLES
  13. Dawson M. *Prayer that Prevails: A Psychological Approach to the Practice of Personal and Public Prayer, with Examples*. NY : The Macmillan, 1924 [žiūrėta 2009 m. rugpjūčio 23 d.] Prieiga per internetą: [http://www.archive.org/details/MN40290ucmf\\_6](http://www.archive.org/details/MN40290ucmf_6)
  14. Dutton, Y. C., Zisook, S. Adaptation to bereavement. *Death Studies*, 2005, vol. 29, p. 877-903. [žiūrėta 2010 m. balandžio 6 d.]. Prieiga per internetą: EBSCOhost MasterFILE Premier
  15. Easterling L. W., Gamino L. A., Sewell K. W., Stirman L. S. Spiritual experience, church attendance, and bereavement. *Journal of Pastoral Care*, 2000, vol. 54(3), p. 263–275. [žiūrėta 2010 m. kovo 17 d.]. Prieiga per internetą: EBSCOhost MEDLINE
  16. Ellison C. G., Taylor R. J. Turning to Prayer: Social and Situational Antecedents of Religious Coping among African Americans. *Review of Religious Research*, 1996, vol. 38 (2), p. 111-131 [žiūrėta 2010 m. balandžio 6 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.jstor.org/stable/3512336>
  17. Foster R. *Prayer: Finding the heart's true home*. New York: Harper Collins, 1992.
  18. Francis L. J., Astley J. *Psychological Perspectives on Prayer*. Herefordshire, UK: Gracewing, 2001.
  19. Frantz T. T., Trolley B. C., Johl M. P. Religious Aspects of Bereavement. *Pastoral Psychology*, 1996, vol. 44(3), p. 151-163 [žiūrėta 2010 m. vasario 15 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.springerlink.com/content/7554341401121255/>
  20. Galton, F. Statistical inquiries into the efficacy of prayer. *Fortnightly Review*. 1872, vol. 12, p. 125-135 // Francis L. J., Astley J. *Psychological Perspectives on Prayer*. Herefordshire, UK: Gracewing, 2001.
  21. Gilbert K. R. Religion as a Resource for Bereaved Parents. *Journal of Religion and Health*,

- 1992, vol. 31(1), p. 19-30 [žiūrėta 2010 m. kovo 15 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.jstor.org/stable/27510673>
22. Giorgi A. Sketch of a Psychological Phenomenological Method. // Giorgi A. (ed.) Phenomenology and Psychological Research. Pittsburg: Duquesne University Press, 1985, p. 8-22.
23. Giorgi A., Giorgi B. The Descriptive Phenomenological Psychological Method. // Camic P. M., Rhodes J. E., Yardley L. (eds.) Qualitative Research in Psychology: Expanding Perspectives in Methodology and Design, Washington DC, USA: APA, 2003, p. 243-273.
24. Giorgi A., Giorgi B. Phenomenology. // Smith J. A. (ed.) Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods (2<sup>nd</sup> ed.). London: Sage pub., 2008, p. 26-52.
25. Greeff A., Loubser K. Spirituality as a resiliency quality in Xhosa-speaking families in South Africa. Journal of Religion and Health, 2008, vol. 47(3), p. 288-301. [žiūrėta 2010 m. balandžio 21 d.]. Prieiga per internetą: EBSCOhost Academic Search Complete
26. Harris W. S., Gowda M., Kolb J. W., Strychacz C. P., Vacek J. L., Jones P. G., Forker A., O'Keefe J. H., McCallister B. D. A randomized, controlled trial of the effects of remote, intercessory prayer on outcomes in patients admitted to the coronary care unit. Archives of Internal Medicine, 1999, vol. 159(19), p. 2273-2278 // Francis L. J., Astley J. Psychological Perspectives on Prayer. Herefordshire, UK: Gracewing, 2001.
27. Heiler F. Prayer: A Study in the History and Psychology of Religion. NY: Oxford University Press, 1932 [žiūrėta 2009 m. rugpjūčio 19 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.archive.org/details/prayerastudyinth012715mbp>
28. Higgins M. P. Parental Bereavement And Religious Factors. OMEGA, 2002, vol. 45(2), p. 187-207. [žiūrėta 2010 m. kovo 17 d.]. Prieiga per internetą: <http://baywood.metapress.com/media/b0cyhc8yxncuulewyjf6/contributions/r/a/u/t/raute0rxtle5au8y.pdf>
29. Hodge A. Prayer and its Psychology: Thesis approved for the Degree of Doctor of Philosophy in the University of London. London: Society for Promoting Christian Knowledge, 1931 [žiūrėta 2009 m. rugsėjo 23 d.]. Prieiga per internetą: [http://www.archive.org/details/MN40279ucmf\\_6](http://www.archive.org/details/MN40279ucmf_6)
30. James W. The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature, Being the Clifford Lectures on Natural Religion delivered at Edinburgh in 1901-1902, London & Bombay: Longmans, Green, and Co, 1902 [žiūrėta 2011 m. sausio 5 d.]. Prieiga per internetą: Google

books

31. Johnson, P. E. Psychology of religion. Nashville, TN: Abingdon Press, 1959.
32. Ladd K. L., Spilka B. Inward, Outward, and Upward: Cognitive Aspects of Prayer. Journal for the Scientific Study of Religion. 2002, vol. 41(3), p. 475–484 [žiūrėta 2009 m. rugpjūčio 31 d.]. Prieiga per internetą: EBSCOhost Academic Search Complete
33. Laird S. P., Snyder C. R., Rapoff M. A., Green S. Measuring Private Prayer: Development, Validation, and Clinical Application of the Multidimensional Prayer Inventory. The International Journal for the Psychology of Religion. 2004, vol. 14(4), p. 251-272 [žiūrėta 2009 m. rugsėjo 04 d.] EBSCOhost ATLA Religion Database with ATLASerials
34. Lewis C. S. Išvertas sielvartas. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2009.
35. Lindemann E. Symptomatology and management of acute grief. The American Journal of Psychiatry, 1944, vol. 101, p. 141–148. [žiūrėta 2010 m. kovo 4 d.]. Prieiga per internetą: <http://ajp.psychiatryonline.org/cgi/reprint/101/2/141>
36. Lindsay A. A. Soul-culture (practical psychology). Scientific prayer (religious suggestion). Religion (attitude toward spirit). Theology (conception of supreme power and intelligence). Seattle, Wash., Portland, OR, Lindsay publishing company, 1909 [žiūrėta 2009 m. rugpjūčio 27 d.] <http://www.archive.org/details/soulculturepract00lindrich>
37. Marazaitė I. Aš vaizdas maldos metu. Bakalaurinis darbas. Vilnius: VU Filosofijos fakultetas, klinikinės ir socialinės psichologijos katedra, 1995.
38. Mauss M. On prayer. Translated by S.Leslie. New York: Durkheim Press, 1909/2003 [žiūrėta 2009 m. rugpjūčio 19 d.] <http://www.questia.com>
39. Muller E. D., Thompson C. L. The Experience of Grief After Bereavement: A Phenomenological Study With Implications for Mental Health Counseling. Journal of Mental Health Counseling, 2003, vol. 25 (3), p. 183-203 [žiūrėta 2010 m. balandžio 6 d.]. Prieiga per internetą: EBSCOhost MasterFILE Premier
40. Myers D. G. Is prayer clinically effective? Reformed Review, 2000, vol. 53(2), p. 93-102. [žiūrėta 2011 m. sausio 5 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.davidmyers.org/Brix?pageID=53>
41. Oram D., Bartholomew K., Landolt M. A. Coping with Multiple AIDS-Related Loss Among Gay Men . Journal of Gay & Lesbian Social Services, 2004, vol. 16(2), p. 59-72 [žiūrėta 2010 m. kovo 17 d.]. Prieiga per internetą: EBSCOhost SocINDEX.
42. Pargament K. I., Ano G. G., Wachholtz A. B. The Religious Dimension of Coping: Advances in

- Theory, Research, and Practice. // Paloutzian R. F., Park C. L. Handbook of the psychology of religion and spirituality, p. 479-495. The Guilford Press, New York, 2005.
43. Park C. L., Cohen L. H. Religious and non-religious coping with the death of a friend. *Cognitive Therapy and Research*, 1993, vol. 17, p. 561–577 [žiūrėta 2010 m. balandžio 20 d.] Prieiga per internetą: <http://www.springerlink.com/content/km89g5144407200w/>
  44. Pew Research Center. Two Decades After the Wall's Fall. Washington, D.C.: Pew Global Attitudes Project, 2009. [žiūrėta 2009 m. lapkričio 22 d.] Prieiga per internetą: <http://pewglobal.org/files/pdf/267.pdf>
  45. Poloma M. M., Gallup G. H. Jr. Varieties of prayer: A survey report. Philadelphia, PA: Trinity Press, 1991.
  46. Poloma M. M., Pendleton B. F. The Effects of Prayer Experiences on Measures of General Well-Being. *Journal of Psychology and Theology*. 1991, vol. 19(1), p. 71-83.
  47. Polukordienė O. K. Netekčių psichologija. Vilnius, 2008.
  48. Schupp, L. J. Grief: Normal, complicated, traumatic. Eau Claire, WI: PESI, 2007 [žiūrėta 2010 m. kovo 7 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.pagecomposition.com/samples/pdf/grief.pdf>
  49. Shackles E., Brown L. B. Annotated Bibliography on the Psychology of Prayer. // Brown L. B. The Human Side of Prayer: The Psychology of Praying. Birmingham, Alabama: Religious Education Press, 1994.
  50. Sharp S. How Does Prayer Help Manage Emotions? *Social Psychology Quarterly*, 2010, vol. 73(4), p. 417-437.
  51. Sherkat D. E., Reed M. D. The effects of religion and social support on self-esteem and depression among the suddenly bereaved. *Social Indicators Research*, 1992, vol. 26(3), p. 259-275. [žiūrėta 2010 m. kovo 16 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.jstor.org/stable/27520925>
  52. Spilka B. Religious practice, ritual and prayer. // Paloutzian R. F., Park C. L. Handbook of the psychology of religion and spirituality, p. 365-377. The Guilford Press, New York, 2005.
  53. Stolz K. R. Auto-Suggestion in Private Prayer: A Study in the Psychology of Prayer. Grand Forks, N.D., pref., 1911 [žiūrėta 2009 m. rugsėjo 23 d.] Prieiga per internetą: [http://www.archive.org/details/MN41685ucmf\\_1](http://www.archive.org/details/MN41685ucmf_1)
  54. Strong A. L. The Psychology of Prayer. Chicago: The University of Chicago Press, 1909 [žiūrėta 2009 m. rugpjūčio 27 d.] Prieiga per internetą:



- <http://www.archive.org/details/psychologyofpra00stro>
55. Sulmasy A. P. The Rebirth of the Clinic: an Introduction to Spirituality in Health Care. Washington, D.C.: Georgetown university Press, 2006 [žiūrėta 2011 m. sausio 6 d.] <http://www.questia.com>
56. Walsh K., King M., Jones L., Tookman A., Blizard R. Spiritual beliefs may affect outcome of bereavement: prospective study. British Medical Journal, 2002, vol. 324(7353), p. 1551–1555 [žiūrėta 2009 m. gruodžio 15 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.bmj.com/cgi/content/full/324/7353/1551>
57. Ward W. D., Hackler J. M. Some Further Thoughts on Adjustment, Coping, and Bereavement. New Directions for Mental Health Services, 2000, vol. 87, p. 45-50 [žiūrėta 2010 m. balandžio 17 d.]. Prieiga per internetą: EBSCOhost SocINDEX
58. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). Москва: Издательство Московского Университета, 1984.
59. Василюк Ф. Е. Переживание и молитва: опыт общепсихологического исследования. Москва: Смысл, 2005.
60. Волкан В., Зинтл Э. Жизнь после утраты. Психология горевания. Пер. с англ. Москва: «Когито-Центр», 2007.
61. Геце Б. Библейский словарь. Druckhaus Gummersbach, Wagener GmbH, 1997
62. Дейтс Б. Жизнь после потери. Пер. с англ. Москва: Фаир-пресс, 1999.
63. Заманаева Ю. В. Переживание утраты близкого как процесс изменений во внутреннем мире личности. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук, Санкт-Петербург, 2004. [žiūrėta 2010 m. sausio 7 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.dissland.com/catalog/94507.html>
64. Ильин И.А. Аксиомы религиозного опыта. Т. 1-2. Москва: ООО "Рарогъ", 1993. [žiūrėta 2010 m. gruodžio 15 d.] Prieiga per internetą: <http://www.sedmitza.ru/text/432257.html>

## **PRIEDAI**

**1 priedas**

### **Tyrimo dalyvių raštiško sutikimo pavyzdys**

Aš \_\_\_\_\_ sutinku dalyvauti Vilniaus universiteto klinikinės psichologijos studento Dmitrijaus Škulio atliekamame tyrime apie maldos patyrimą išgyvenant netektį. Sutinku, kad mano pokalbis su tyrėju būtų įrašomas į diktofoną ir kad tai vėliau būtų naudojama mokslinio darbo tikslais. Esu informuotas, kad tyrimo medžiaga bus taip pat prieinama tyrėjo darbo vadovei doc. dr. R. Bieliauskaitei ir konsultantei dokt. A. Matulaitei, tuo tarpu pačiame moksliniame darbe tyrimo medžiaga gali būti panaudojama tik neatskleidžiant tiriamojo asmenybės. Esu informuotas, kad per 7 kalendorines dienas galiu atšaukti šį mano sutikimą telefonu informavęs tyrėją.

Parašas