

## ARTIMO ŽMOGAUS NETEKTIES ĮPRASMINIMO FENOMENOLOGINIS TYRIMAS

### Jurgita Stanaitytė

Klinikinės psichologijos magistrė  
Labdaros ir paramos fondas  
„Nugalėtojų Akademija“  
Nugalėtojų g. 3, LT-10105 Vilnius  
Tel. +370 617 525 80  
El. paštas: jurga\_stanaityte@yahoo.com

### Rimantas Kočiūnas

Socialinių mokslų daktaras (HP) profesorius  
Vilniaus universitetas  
Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedra  
Universiteto g. 9/1, LT-01513 Vilnius  
Tel. +370 5 266 76 05  
El. paštas: rimask@parkas.lt

*Straipsnyje pristatomas tyrimas analizuoja artimo žmogaus netekties įprasminimo fenomeną. Studija remiasi septynių tyrimo dalyvių patyrimu. Visi jie išgyveno netektį žmogaus, su kuriuo juos siejo artimas ryšys, ir kurį jie, nepagydomai sergantį, slaugė iki jo mirties. Šiuo tyrimu siekiama konkrečioje netekties patyrimo situacijoje įvardyti esminę šio patyrimo įprasminimo struktūrą – gauti aiškius ir sisteminius aprašymus. Giluminio interviu metu gauti netekties įprasminimo tekstai buvo analizuojami A. Giorgi fenomenologiniu psichologiniu tyrimų metodu – išgryninta trylika visiems dalyviams bendrų aspektų, atrastos penkios fenomeno sklaidos kryptys, įvardytos dvi esminės patyrimo įprasminimo erdvės, rezultatai apibendrinti viename apibrėžime. Remiantis tyrimo rezultatais, netekties įprasminimas atsiskleidžia kaip procesas, kuris reiškiasi kokybiniais pasaulėžiūros ir santykių pokyčiais. Artimo žmogaus netekusiojo pasaulėžiūros pokyčiai skleidžiasi trimis – patirčių įvertinimo, gautos naudos ir esminių būties tiesų suvokimo – lygmenimis. Santykių erdvėje išsiskiria santykių su artimuoju ir kokybiniai socialinių santykių pokyčiai.*

**Pagrindiniai žodžiai:** netektis, netekties įprasminimas, fenomenologinis tyrimas.

*Prasmės rekonstrukcija yra pagrindinė užduotis, su kuria susiduria gedintys žmonės*

R. NEIMEYER, 2001

Artimo draugo ar mylimo žmogaus netektis jam mirus yra universali žmogiška patirtis, sukianti daugybę sekinančių fizinių ir psichologinių simptomų (Stroebe and Schut, 2001). Netekties išgyvenimas priklauso nuo daugelio – vidinių, išorinių, tarpasmeninių ir kultūrinių – veiksnių ir paprastai atsiliepia visose gedintiesio gyvenimo srityse.

Egzistencialistai netekties išgyvenimus priskiria ribinėms gyvenimo situacijoms.

Anot R. May ir I. Yalom (1989), tai – sudėtinga patirtis, sukianti individo konfrontaciją su egzistencine situacija. „Kaip tik čia slypi besąlygiška gyvenimo prasmė – kaip tik ribinėmis savo būties aplinkybėmis žmogus tarsi kviečiamas paliudyti tai, ką įstengia jis ir tik jis“, – antrina V. E. Frankl (2010, p. 53). Būtent konfrontacija su ribine situacija, pasak R. May ir I. Yalom (1989), įtikina asmenis būti jautriems savo natūralioje aplinkoje: paprastiems gyvenimo faktams, kintantiems metų laikams, klausymui, lietimui ir mylėjimui.

XX a. Vakarų mokslininkų požiūryje į netektį buvo akcentuojamas emocinis atsis-

kyrimas nuo mirusiojo ir „sielvarto darbas“, reikalingas, pasak S. Freud (1999), tam, kad būtų galima pasiekti psichinę ir elgesio adaptaciją, investuojant į naujus santykius. Tačiau ilgainiui netekčių psichologijos srityje dirbantys specialistai ėmė remti alternatyvų požiūrį, pabrėžiantį adaptyvią ryšių su mirusiuoju išsaugojimo funkciją (Klass et al., 1996). Vadinamasis „ryšių modelis“ nutolo nuo idėjos, jog žmonės gimsta ir miršta vieni, ir pabrėžė, kad jie gimsta santykių „tinkluose“ ir lieka „įauti“ į šiuos „tinklus“ net ir po savo mirties, t. y. gyvenimą pratęsia taip, kaip juos prisimena gyvieji. Kylantys iššūkiai „sielvarto darbo“ paradigmai lėmė naują netekties tyrimų kryptį, atkreipusią dėmesį į pozityvų netekties poveikį, operuojant tokiomis kategorijoms kaip „susidorojimas“ (angl. *coping*) ir „potrauminis augimas“ (Calhoun and Tedeschi, 2006, cituojama pagal Steffen and Coyle, 2011).

Netekties tyrimus susiejus su potrauminių kognityvių procesų tyrimais, pastebėta, kad ypač didelę reikšmę laikotarpiui po netekties turi jos įprasminimas. Anot R. Janoff-Bulman (1992), didelė trauma gali „sudaužyti į šipulius“ bazinius žmogaus įsitikinimus apie pasaulio geranoriškumą ir prasmingumą bei savo vertę jame – sugriaujami pamatai, kurie saugo ir palaiko tuos įsitikinimus. Tokiame kontekste netekties išgyvenimas matomas kaip rekonstrukcinis procesas, „suaužiantis“ išlikusių prielaidų fragmentus, siekiant atkurti egzistavimą, kuris, pasak R. Neimeyer (2001), turės tikslą, prasmę ir bent tam tikrą nuspėjamumą ir tvarkos regimybę.

Remdamiesi šia samprata, mokslininkai vis labiau kreipė dėmesį į praradimo padarinių prasmės klausimus ir pastebėjo, kad

„įprasminimas“ (angl. *meaning-making*) gali efektyviai padėti įveikiant didžiulį psichologinį netekties skausmą (Neimeyer, 2001). V. E. Frankl (2008) tvirtino panašiai – tokia egzistencinė trauma, kaip artimojo praradimas, lemia, visų pirma, prasmės paieškas. Taip siekiama integruoti praradimą į savo subjektyvių prielaidų pasaulėžiūrą.

Šiuolaikinės sielvarto teorijos pabrėžia netekties įprasminimo svarbą adaptacijos procese, atkreipdamos dėmesį į du svarbiausius prasmės konstruktus: netekties *reikšmės suvokimo* (angl. *sense-making*) ir *naudos atradimo* (angl. *benefit-finding*) iš šio patyrimo (Holland et al., 2006). Minėtus prasmės konstruktus analizavo C. G. Davis, S. Nolen-Hoeksema ir J. Larson (1998). Buvo aptikta, kad *reikšmės suvokimas* sąlygoja sėkmingą adaptaciją išskirtinai pirmuosius šešis sielvarto mėnesius, o *naudos atradimas* pirmiausia buvo susijęs su sumažėjusiu emociniu skausmu tryliką ir aštuonioliktą mėnesį po netekties. J. M. Holland, J. M. Currier ir R. A. Neimeyer (2006) išplėtė C. G. Daviso ir jo kolegų išvadą. Priešingai C. G. Daviso tyrimui, kuriame *reikšmės suvokimas* ir *naudos atradimas* laikomi atskirais ir lygiaverčiais fenomenais, naujo tyrimo rezultatai parodė, kad lemiamą vaidmenį sielvarto procese gali atlikti *reikšmės suvokimas*.

Kita mokslininkų grupė – R. A. Neimeyer, S. A. Baldwin ir J. Gillies (2006) – įvertino *besitęsiančių ryšių* (angl. *continuing bonds*) ir prasmės rekonstrukcijos po mylimo žmogaus mirties sąsajas su komplikuoto gedulo simptomatika. Šio tyrimo rezultatai parodė, kad santykiai su mirusiuoju ir mirties pobūdis veikė kaip padidėjusio streso rizikos veiksniai, tačiau jų vaidmuo buvo

keičiamas *reikšmės* ir *naudos* atradimų, o stiprūs besitęsiantys ryšiai lėmė aukštesnio lygio trauminį ir atskyrimo stresą, tačiau tik tuo atveju, kai gedintysis negalėjo rasti netekties įprasminimo.

E. Steffen ir A. Coyle (2011) kokybiškai tyrinėjo *besitęsiančios esaties* (angl. *sense-of-presence*) patyrimą ir įprasminimą netekus artimo žmogaus. Šis tyrimas atliepė W. G. Lichtenthal ir kolegų (2010) tyrimo rezultatus, atskleidžiančius, kad dvasinis įprasminimas ir naudos atradimas netekties procese vertinami kaip geresnės adaptacijos ženklai.

Akademinių netekties įprasminimo studijų Lietuvoje kol kas nėra, nors tai viena svarbiausių temų, susijusių su sielvarto išgyvenimu, – būtent prie šios temos pasaulyje susitelkę šiuolaikiniai sielvarto teoretikai ir praktikai. Todėl šiuo tyrimu ne tik siekiama atskleisti netekties įprasminimo aspektus, bet ir atverti naują Lietuvoje tyrimų erdvę.

**Tyrimo tikslas, objektas ir sąvokos.** Straipsnyje pristatomas darbas remiasi idėja, kad kiekvienas žmogus vienaip ar kitaip įprasmina savo patirtį.

Šio tyrimo tikslas – *aprašyti artimo žmogaus netekties įprasminimo fenomeną*. Tyrimo objektas – asmeninė, su artimo žmogaus mirtimi susijusi netektis.

Oksfordo „Psichologijos žodynas“ teigia, kad netektis yra „giminaičio ar draugo praradimas dėl mirties ir sielvarto reakcijos, kurios dažnai lydi tokį praradimą“ (Colman, 2009). Šiame apibrėžime slypi šiai studijai nereikalingas „dvigubumas“ – netektis yra ir objektyvus praradimo faktas, ir subjektyvi reakcija į jį. Reikia pabrėžti, kad čia netektis analizuojama tik kaip subjektyvus praradimo išgyvenimas, todėl labiau tinka Amerikos psichologų asociacijos pateikia-

mas apibrėžimas – „netektis yra praradimo jausmas, ypač susijęs su mylimo žmogaus ar draugo mirtimi“ (APA Dictionary of Psychology, 2007).

„Įprasminti“, remiantis „Dabartinės lietuvių kalbos žodynu“ (2000), reiškia „duoti prasmę“. Sąvoką „prasmė“ tas pats žodynas aiškina kaip „vidinį loginį turinį, tikslą, pagrindą“. Taigi ši studija tiria, kokią vidinį loginį turinį, prasmę ir pagrindą žmonės suteikia artimo žmogaus netekčiai, tiesiogiai ir betarpiškai su ja susidūrę (prieš tai jį slaugę ir numatę jo mirtį).

Analizei buvo pasirinktas A. Giorgi metodas – tarp fenomenologinių psichologijos mokslo įrankių Giorgi būdas pasižymi aiškia struktūra, tačiau kartu čia yra vietos ir tokioms sąvokoms kaip „sveikas protas“ ir „elegantiškas apibrėžimas“. Tai suteikia vilčių atskleisti netekties įprasminimo fenomeno struktūrą, pamatyti situaciją „iš esmės“ ir, galbūt, pasiūlyti vertingas išeitis tiek gedinčiajam, tiek jo aplinkai, tiek šioje srityje dirbantiems profesionalams.

Straipsnyje pristatomas darbas remiasi tikėjimu, kad fenomenologinis požiūris į žmogaus netekties patyrimą gali atverti išties gilų šios sudėtingos srities pažinimą. Fenomenologinės teorijos šalininkai tvirtina, kad nėra vienos teisingos pasaulio interpretacijos ir reikalauja žvelgti į kiekvieną tyrimo objektą be jokių išankstinių nuostatų. Toks požiūris tinka šio straipsnio medžiagai – čia analizuojamos patirtys yra labai asmeninės, subjektyvios ir reikalauja „atsargios“ interpretacijos be išankstinių šablonų.

## Metodika

### *Tyrimo dalyviai*

Tyrimo dalyvavo septyni patyrimo „ekspertai“. Atsižvelgiant į keliamą darbo

Lentelė. Tyrimo dalyvių duomenys

Tyrimo dalyvis	Amžius, metais	Lytis	Artimas žmogus, kurio neteko (amžius, metais)	Mirties priežastis	Kiek laiko sirgo ir buvo slaugomas	Kada mirė
V1	35	Vyras	Žmonos (27)	Melanoma	Sirgo 4 metus, periodiškai buvo slaugoma	Prieš 6 metus
M1	33	Moteris	Tėvo (64)	Žarnyno vėžys	Sirgo ir buvo slaugomas apie metus laiko	Prieš 5 metus
M2	42	Moteris	Motinos (66)	Insultas	Buvo slaugoma 4 metus	Prieš 4 metus
M3	55	Moteris	Motinos (75)	Smulkialąstė karcinoma	Sirgo ir buvo slaugoma apie pusę metų	Prieš 12 metų
M4	46	Moteris	Motinos (55)	Krūties vėžys	Sirgo 7 metus, slaugoma buvo apie pusę metų	Prieš 15 metų
M5	60	Moteris	Tėvo (85)	Žandikaulio vėžys	Sirgo ir intensyviai slaugomas buvo apie 1 metus	Prieš 5 metus
M6	59	Moteris	Vyro (60)	Kaulų čiulpų vėžys	Sirgo 3,5 metų, periodiškai buvo slaugomas	Prieš 4 metus

tikslą ir specifika, tyrimo dalyviai buvo atrinkti tikslingai, kad reprezentuotų tiriamą klausimą, o ne populiaciją – pagal artimo žmogaus netekties patirtį bei kitus kriterijus: 1) suaugę žmonės; 2) slaugę artimą žmogų mažiausiai pusę metų iki pat jo mirties; 3) artimųjų mirties priežastis – nepagydoma progresuojanti liga; 4) po artimo žmogaus mirties praėjo bent vieneri metai (tačiau tai neturėtų būti vaikystės ar paauglystės laikotarpio netekties patyrimas); 5) reflektyvūs „ekspertai“ – gebantys analizuoti ir perteikti savo išgyvenimus.

Ar žmogus artimas tyrimo dalyviui, buvo pasikliaunama jo paties nusakytu santykiu su tuo žmogumi, kurio netekties patyrimu jis dalijosi. Įgyvendinti šią atranką padėjo *sniego gniūžtės* metodas<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> „Sniego gniūžtės“ atranka (angl. *snowball, chain, network sampling*) – tyrimo imties sudarymo bū-

Siekiant užtikrinti informacijos anonimiškumą, buvo fiksuojama tik tyrimui svarbi informacija: tyrimo dalyvių amžius, lytis, kokio amžiaus buvo artimas žmogus, kai mirė, kiek laiko buvo slaugomas, kuo sirgo ir kiek praėjo laiko po netekties (žr. lentelę).

Tyrimo dalyvių vardai koduojami simboliais, pavyzdžiui, moterys – M1, M2 ir t. t., vyrai – V1.

### Tyrimo eiga

Tyrimo duomenys buvo surinkti giluminio pusiau struktūruoto interviu būdu, tyrimo dalyviams užduodant pagrindinį tyrimo klausimą: *Prašau prisiminti ir papasakoti konkrečią situaciją ar momentą, kada su-*

das, kuriam būdinga tai, kad kiekvienas tyrime jau dalyvaujantis informantas gali tyrėjui rekomenduoti kitus tyrimo vertus vienetus, <...> kurie priklauso gana ribotai generalinei aibei, kurią pačiam tyrėjui sunku pasiekti (Rupšienė, 2007).

*pratote, kad praradote savo artimą žmogų. Ką Jums reiškia šitas supratimas?*

Dėmesys interviu metu buvo telkiamas į specifinę situaciją (anot A. Giorgi, visi fenomenai yra patiriami per konkrečias situacijas) ir į jausmus, papildomi klausimai užduodami tik siekiant patikslinti dalyvių mintis arba paskatinti tolesnį jų dėstymą. Visi interviu, kurių trukmė nuo 50 iki 80 minučių, buvo įrašyti į diktofoną ir transkribuojami taip, kad būtų užfiksuota ne tik žodinė informacija, bet ir neverbalinės tyrimo dalyvių reakcijos.

Verta paminėti, kad kiekvienas tyrimo dalyvis iš anksto buvo supažindintas su tyrėją dominančia tema, tyrimo eiga ir specifika. Atskirai su kiekvienu iš jų buvo sutarta dėl interviu jiems patogiu laiku, preliminarios pokalbio trukmės, sąlygų, anonimiškumo užtikrinimo būdų bei duomenų panaudojimo specifikos. Be to, per savaite (po interviu) jie galėjo atšaukti savo sutikimą dalyvauti tyrime.

Keturi interviu vyko tyrimo dalyvių aplinkoje (trys – jų namuose), kiti trys – tyrėjo kabinete. Esminė sąlyga, kurios buvo paisoma, – patalpoje neturi būti pašalinių žmonių, dalyvauja tik tyrėjas ir patyrimo „ekspertas“, kad pastarasis jaustųsi galintis saugiai ir nevaržomas pasidalyti savo patyrimu.

### ***Tyrimo metodas***

Netekties įprasminimo tekstai buvo analizuojami A. Giorgi pasiūlytu fenomenologiniu psichologiniu tyrimų metodu (Giorgi, 1985; Giorgi A. and Giorgi B., 2008). Pasak autoriaus, kad tyrėjas korektiškai taikytų šį metodą, jis turėtų turėti bent minimalų fenomenologinės filosofijos supratimą (Giorgi, 2010). Turbūt geriausiai fenomenologinio

metodo esmę išreiškia E. Husserl kvietimas atsisukti į „pačius daiktus“ – tokius, kokie jie yra iš tikrųjų (van Deurzen-Smith, 1997), į tai, kas „reiškiasi“ – kas yra *fenomenas*<sup>2</sup>. Norint suprasti metodo logiką, verta glaustai paminėti jo principines nuostatas.

Kai mūsų sąmonė „akis į akį“ susiduria su fenomenu – iš karto siekia „pritaikyti“ kokią nors reikšmę ar apibrėžimą. *Fenomenologinės redukcijos* principas pabrėžia susilaikymą nuo išankstinių nuostatų ir teorinių prielaidų tiriamo fenomeno atžvilgiu.

*Patirties aprašymo* principas pasižymi reikalavimu išlaikyti patirties aprašymo tikslumą bei detalumą ir maksimaliai susilaikyti nuo interpretacijų.

*Patyrimo esmių struktūrų paieškos* principas teigia, kad visos pastangos turi būti nukreiptos į esminių patirties sudedamųjų dalių paiešką, o ne tik detalų, faktinį patyrimo aprašymą.

*Intersubjektyvumo principas* reikalauja pripažinti ir visuomet turėti omenyje, kad fenomeno esmių paieškose dalyvauja ne tik tyrėjas, bet ir dalyvis, kurį kai kurie fenomenologai leidžia sau vadinti „*co-researcher*“ – „bendratyrėjas“ (De Castro, 2003).

### ***Duomenų analizė***

Metodo autorius pateikia keturis patyrimo teksto duomenų analizės žingsnius: 1) teksto skaitymą ir jo visumos suvokimą; 2) visumos skaidymą į prasminius vienetų; 3) prasminių vienetų transformaciją į psichologinę kalbą; 4) prasminių vienetų sujungimą į nuoseklų tekstą, paliekant tik tai, kas nusako fenomeno esmę.

<sup>2</sup> Žodis „fenomenas“ kildinamas iš graikų kalbos ir reiškia „esantis“, „pasirodantis“.

Verta pabrėžti, kad A. Giorgi fenomenologinį metodą sudaro keturi etapai, tačiau penktąjį autorius aprašo ne kaip etapą, o kaip galutinį tyrimo rezultatą – nuosekliai me tekste išskiriamos temos, susijusios su netekties įprasminimo aspektais, tuomet šie aspektai sujungiami į bendrą fenomeno apibrėžimą.

Atsižvelgiant į tyrimo tikslą – gauti fenomeno apibrėžimą, remiantis ne vieno, o grupės asmenų patirtimi, galima išskirti dar vieną – šeštą – etapą.

*Priemonės tyrimo duomenų validumui ir patikimumui užtikrinti:*

*Trys ekspertai.* Pirmasis – turintis profesionalios fenomenologinio metodo taikymo patirties – detalai susipažino su visais patyrimo tekstais ir analizės etapais bei pateikė naudingų pastabų, kurių pagrindu buvo atliktos korekcijos. Kiti du ekspertai nebuvo susipažinę su metodu. Jų buvo prašoma perskaityti autentišką kiekvieno tyrimo dalyvio patyrimo tekstą, galutinį jo apibrėžimą ir įvertinti, ar: 1) apibrėžimas yra aiškus ir suprantamas; 2) atitinka aprašyto patyrimo esmę; 3) nėra praleistų šio patyrimo aspektų, kurie neįtraukti į apibrėžimą; 4) visi apibrėžimo aspektai iš tiesų buvo aprašyti autentiškame patyrimo tekste. Taip pat įvertinti buvo prašoma ir baigiamajame analizės etape. Atsižvelgiant į ekspertų pastabas, analizės medžiaga buvo atidžiai iš naujo peržiūrima ir koreguojama.

*Analizės procedūros skaidrumas.* Visi analizės etapai ir rezultatai tyrime parodyti taip, kad nepriklausomam tyrėjui būtų aiški ir suprantama loginė analizės seka, kuria remiantis prieinama prie tyrimo rezultatų. Prieikus galima ir tolesnė duomenų verifikacija.

*Subjektyvi tyrėjo patirtis.* Reikia pripažinti, jog darbo procese asmeniškai susi-

dūrimas su artimojo netektimi, nepaisant aplinkybių skirtumo, kėlė pavojų iš tyrėjo tapti patyrimo „ekspertu“. Tačiau individuali psichoterapija, pastabų dienoraščio pildymas (kur saugu, o kur – ne, kokių sunkumų kyla ir pan.) ir privačios vieno A. Giorgi metodo ekspertų<sup>3</sup> konsultacijos padėjo išsaugoti kuo atviresnį santykį tiriamo fenomeno atžvilgiu.

Kita vertus, asmeninė patirtis ne tik kliudė, bet, ko gero, netgi padėjo užmegzti pasitikėjimu grįstą ryšį su tyrime dalyvavusiais žmonėmis ir todėl gauti tokius atvirus, išsamius ir giluminius patyrimus. Pozityvių tokios situacijos aspektų išvelgia ir pats A. Giorgi.

## Tyrimo rezultatai

1) išanalizuoti septyni tekstai; 2) aptikta 102 netekties įprasminimo aspektų; 3) išgryninta trylika visiems dalyviams bendrų aspektų; 4) atrastos penkios fenomeno sklaidos kryptys; 5) įvardytos dvi esminės patyrimo įprasminimo erdvės; 6) rezultatai apibendrinti viename apibrėžime.

Ribota straipsnio apimtis neleidžia išskleisti tyrimo rezultatų, todėl čia (atsižvelgiant į tyrimo tikslą) pateikiami tik išgryninti netekties įprasminimo aspektai, remiantis ne vieno, o grupės asmenų patirtimi, t. y. ne „Dalyvio M3 artimo žmogaus netekties įprasminimo aspektai“, o „Artimo žmogaus netekties įprasminimo aspektai“ ir jų pagrindu suformuluotas galutinis apibrėžimas.

*Artimo žmogaus netekties įprasminimo fenomenas reiškiasi tokiais aspektais:*

- Gyvenimo čia ir dabar aktualinimas.
- Besitęsiančios artimo žmogaus esaties patyrimas.

<sup>3</sup> Dr. Agnė Matulaitė.

- *Metafizinės, žmogaus protu nesuvokiamos prasmės priskyrimas netekties patyrimui.*
- *Pabrėžiama rūpesčio artimu žmogumi svarba.*
- *Vertinga asmenybę brandinanti pamoka.*
- *Kokybiniai socialinių santykių pokyčiai.*
- *Gilių asmeninių santykių su artimu žmogumi patyrimas, kaip dvasinio palaikymo šaltinis.*
- *Artimo žmogaus santykis su mirtimi daro įtaką artimųjų pasaulėžiūrai.*
- *Pastebėti būdai, padėję atsiriboti nuo gilaus sielvarto.*
- *Pokyčių vertybių sistemoje aktualinimas.*
- *Laiko perspektyvoje išryškėjęs santykio su netektimi pokytis.*
- *Objektyvus savo emocinių būsenų vertinimas.*
- *Egzistencijos laikinumo ir mirties nepažinumo pripažinimas.*

### **Galutinis artimo žmogaus netekties įprasminimo fenomeno apibrėžimas**

Artimo žmogaus netekties įprasminimas tyrimo dalyvių patyrimo iš esmės reiškiasi dviejų erdvių – *santykių* ir *pasaulėžiūros* – pokyčiais.

*Santykių* erdvėje galima išskirti *santykių su artimuoju pokyčius* ir *socialinių santykių pokyčius*.

Santykių su artimuoju pokyčiai prasideda artimajam dar gyvam esant ir reiškiasi **pabrėžiama rūpesčio artimu žmogumi svarba**. Po jo mirties netektį įprasmina **besitęsiančios artimo žmogaus esaties patyrimas**, kurį dar toliau laike lydi besitęsiantis **gilių asmeninių santykių su artimu žmogumi patyrimas, kaip dvasinio palaikymo šaltinis**.

Kita vertus, artimo žmogaus netekties įprasminimas reiškiasi ir **kokybiniais socialinių santykių pokyčiais**.

Didesnė dalis netekties įprasminimo aspektų reiškiasi tyrimo dalyvių *pasaulėžiūros pokyčiais*. Šie pokyčiai skleidžiasi trimis lygmenimis:

*Patirčių įvertinimo* – išvalgų, atsiradusių reflektuojant savo patirtį laiko perspektyvoje. Reikšmingą laiko vaidmenį tiksliai įvardija tokios įprasminimo apraiškos kaip **laiko perspektyvoje išryškėjęs santykio su netektimi pokytis** ir **objektyvus savo emocinių būsenų vertinimas**, o visa tai apibendrinama kaip **vertinga asmenybę brandinanti pamoka** ir galiausiai sąžiningai įvardijami **pastebėti būdai, padėję atsiriboti nuo gilaus sielvarto**.

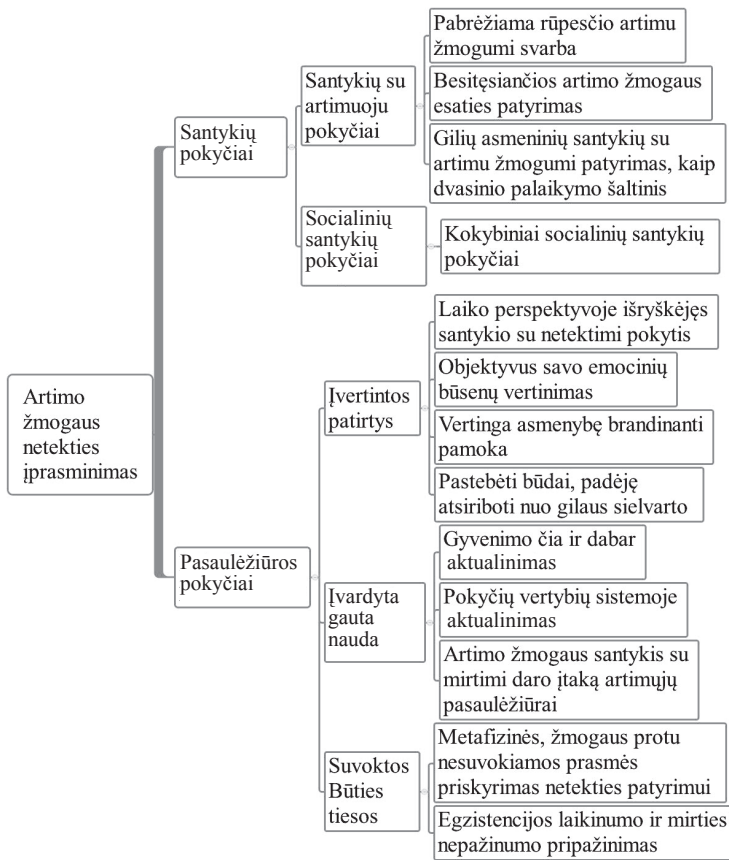
*Gautos naudos* lygmeniu įvardijamos „konkrečios“ naudos, kurias tyrimo dalyviui atnešė netekties patyrimas – **gyvenimo čia ir dabar** bei **pokyčių vertybių sistemoje aktualinimas**, ir pripažįstama, kad **artimo žmogaus santykis su mirtimi daro įtaką artimųjų pasaulėžiūrai**.

Trečiasis lygmuo vienija netekties įprasminimo aspektus, besireiškiančius pamatiniais pokyčiais dėl *esminių būties tiesų* suvokimo. Čia **netekties patyrimui priskiriamos metafizinės, žmogaus protu nesuvokiamos prasmės, pripažįstamas egzistencijos laikinumas ir mirties nepažinumas** (žr. pav.).

Tyrimo metu akivaizdžiai išryškėjo esminis tiriamo fenomeno bruožas – **netekties įprasminimas yra procesas**, o ne vienietinis įvykis ar situacija.

### **Rezultatų aptarimas**

Pradžioje būtina pabrėžti – pristatomas mokslinis darbas gali būti visiškai suvoktas



Pav. Artimo žmogaus netekties įprasminimo aspektai

tik nuosekliai išdėdėjęs visus jo atradimų etapus. Straipsnio apimtis neleidžia aptarti visų tyrimo rezultatų iš esmės, todėl, laikantis loginio jų pateikimo būdo, čia bus aptarti pirmieji 5 (iš 13) netekties įprasminimo aspektai. Tačiau, siekiant išlaikyti visuminį tyrimo dalyvių netekties įprasminimo vaizdą, rezultatų aptarimo tekste bus paminėti visi įprasminimo aspektai.

Tyrimo metu išryškėjo, kad netekties įprasminimas yra *procesas*, kuris prasideda dar iki artimojo mirties ir nesibaigia jam mirus. Tyrimo dalyvių patyrimo jis dažniausiai

prasideda su pirma žinia ar net nuojauta apie gresiančią mirtiną ligą ir trunka ne vienerius metus po artimo žmogaus mirties.

Tyrimo rezultatai atskleidė ir tai, kad artimo žmogaus netekties įprasminimas iš esmės reiškiasi dviejų erdvių – **santykių** ir **pasaulėžiūros** – pokyčiais.

### *Santykių pokyčiai*

Santykių erdvę dėl suprantamų priežasčių daugiausia užima *santykių su artimuoju pokyčiai*, tačiau minimi ir *socialinių santykių pokyčiai*.



## *Artimų arba asmeninių santykių pokyčiai*

Paprastai tyrimo dalyvių patyrimo jie prasideda akivaizdžiai susidūrus su netekties realybe, tačiau artimajam dar esant šalia ir reiškiasi visapusiškai **pabrėžiant rūpesčio artimu žmogumi svarbą**.

Keliami dideli reikalavimai tiek sau, pavyzdžiui, sukuriant maksimalų emocinį ir fizinį komfortą artimam žmogui (V1, M2, M5, M6), tiek kitiems šalia esantiems – gydytojams, lankytojams (M2, M3). Tokio ypatingo rūpesčio motyvai turi dvi kryptis: viena vertus – taip suvokiama pareiga artimam žmogui, tačiau kita vertus, tai tampa priemone atsiriboti pačiam (M6: „neturėjau tiek laiko galvoti apie pačią ligą, apie tai, kas ten bus“), arba atriboti artimą žmogų ir kitus artimuosius (V1, M2) nuo netekties jausmų ar suvokimo apie gresiančią netektį (V1: „kad jinai komfortabiliai jaustųsi maksimaliai, kad mes čia dar gydomės, dar vis kovojam“). O abejotiniems sprendimams randami pateisinimai: teigiamomis savo poelgių intencijomis (M5: „norėjau, kad būtų gerai“), charakterio trūkumais (M2: „tas mano netobulumas“) ir emociniu artimo žmogaus nebejautimu („šalia – tik fizinis kūnas“). Tai iš dalies primena natūralią psichologinę gynybą, kuri, remiantis psichodinaminio požiūriu, su netekties realybe susidūrusiam žmogui suteikia galimybę ją priimti palaipsniui.

Tyrimo rezultatai parodė, kad po artimo žmogaus mirties pasireiškia viena ryškiausių besitęsiančių ryšių su mirusiuoju išraiškų – **besitęsiančios artimo žmogaus esaties patyrimas**.

Čia verta pabrėžti, kad šis patyrimas nėra pasyvus – artimas žmogus ne tik jaučiamas ar suvokiamas kaip esantis, bet ši jo esatis ir

aktyviai padeda gyviesiems: stiprina juos, palaiko, suteikia vidinės ramybės (M1, M2, M3, M4, M5). Besitęsianti esatis patiriama įvairiai: dažnai, įvairiai, detaliai ir vaizdžiai iškyla prisiminimuose (M5, M1); išgyvenus tėvų meilės patyrimą, atradus, kad po mirties ji reiškiasi kaip „gilesnė ir tikresnė“, „apvalyta nuo visų tokių žemiškų netobulumų“ (M2), kuri išperka dalį gyvenimo klaidų; remiantis požiūriu, atskiriančiu mirusį kūną nuo „kitur išėjusios“ sielos (M4); per mistinius patyrimus – apsireiškimus buityje ir sapnus (M6); tokiam, stiprėjančiam ir labai gyvam M3 artimo žmogaus buvimo šalia patyrimui „nereikia kažkokių ypatingų ženklų, ji tiesiog yra... lygiai taip pat sakyčiau apie Dievą“. Šis fenomenas dažniausiai suvokiamas teigiamai, tik viena tyrimo dalyvė, kuri patyrė mistinius apsireiškimus buityje, jautėsi nejaukiai, nors vėliau tai aiškino kaip teigiamus ženklus (M6: „tarsi jis mane norėjo įspėti“).

Besitęsiančios esaties patyrimą ir įprasminimą tyrinėję E. Steffen ir A. Coyle (2011) taip pat patvirtina pozityvią šio fenomeno vertę. Be to, anot Silverman ir Klass (1996), tyrimo dalyvių išgyvenami besitęsiantys ryšiai nereiškia, kad tie ryšiai yra susiję su jų gyvenimu praeityje. Akivaizdu, kad ir šiame tyrime atsiskleidę ryšiai labiau susiję su santykiais, kurie buvo praeityje ir vis dar tebėra dabartyje. Tai atliepia ir „ryšių modelio“ autorių idėjas apie tai, kad mirusieji gyvenimą pratęsia taip, kaip juos prisimena gyvieji, ir kad žmogus gali rasti pasitenkinimą kurdamas kokybiškai naujus santykius su asmeniu, kuris mirė.

Įprasminimas surandamas ir **gilių asmeninių santykių su artimu žmogumi patyrimo, kuris tyrimo dalyviams tampa dvasinio palaikymo šaltiniu**. Šie gilūs

asmeniniai santykiai suteikia stiprybės ir palaiko dvasiškai (tampa žmogaus ištekliais) tiek iki artimojo mirties, tiek ir po (M2, M3, M4, M5, M6). Skiriasi pats patyrimo lygmuo, pavyzdžiui, M2 artėjančios mirties akivaizdoje išgyveno stiprų norą būti šalia mamos, motiniškai rūpintis ja tarsi vaiku (M2: „tas mano rūpinimasis... galbūt prašaliečio akim atrodytų perdėtas, toksai čiūčiuojantis, tiesiog kaip vaiką“); po jos mirties, jau turėdama metafizinio kūniškumo patyrimo, ji išgyvena dvasinės pilnatvės ir ramybės būseną (M2: „ir aš būnu tam gėryje, tarsi būnu jų akivaizdoj, tarsi būnu kartu su jais... ir tada tokia ramybė, tokia pilnatvė apima“). O M6 vyro asmeninės savybės, santykis su juo ją stipriai palaikė netekties patyrimo laikotarpiu; palaiko iki šiol, nes ji turi „ypatingo žmogaus“ buvimo jos gyvenime patyrimo. M5 tyrimo dalyvei reikšminga, graži ir pozityvi jos atsisveikinimo su tėvu patirtis palengvina kaltės jausmą ir dvasiškai palaiko iki šiol (M5: „visada, kai jau pradėdau save kur tai kaltinti, kad ne taip dariau, tai vis prisimenu šitą mūsų atsisveikinimą ir jo tas, kad aš tave labai mylėjau ir visą gyvenimą“). M4 patyrimas dar labiau praplečia šio įprasminimo aspekto ribas, nes gilus dvasinis meilės ryšys su mama leidžia taisy turimais ištekliais dalytis su kitais (M4: „vidinė tuštuma gausiai užsipildė meilės jausmu, kuriuo galiu dalintis su kitais“). Maža to, artimų santykių patyrimas gali tapti potencialia savo gyvenimo įprasminimo galimybe – savo vaikams suteikus tokį netekties patyrimą, kokį gavo iš savo mamos (M3: „ir jeigu aš taip padarysiu savo vaikams, kaip jinai man padarė, tai bus mano gyvenimo įprasminimas“).

### *Socialinių santykių pokyčiai*

Artimo žmogaus netekties įprasminimas reiškiasi ir **kokybiniais socialinių santykių pokyčiais**. Tai tiesiogiai atliepia netekčių psichologijos specialistų nuomonę, kad visoms netektims būdingas ne tik gedėjimo procesas, bet ir socialinių vaidmenų, emocijų ryšių ir statuso pokyčiai. Šiame tyrime nebuvo pastebėta daug socialinių santykių kaitos apraiškų, tačiau svarbiau pabrėžti ne kiekybę, nes čia ryšiai ne tiek plečiami ar siauriami, kiek sutvirtinami ir įvertinami.

Rezultatai leidžia aptikti dviejų krypčių pokyčių tendencijas – tyrimo dalyvių santykiai su artimais žmonėmis stiprėja ir tvirtėja (M4: „mes labai labai suartėjom ir išgyvenom labai didžiulį džiaugsmą kartu buvimo... atsidarė meilės ryšys labai stiprus“), o kalbant apie santykius su kitais (draugais, pažįstamais), pripažįstamas padidėjęs atotrūkis (M1), netgi socialinis pasyvumas, kaip nesuvoktas netekties prasmės ieškojimo būdas (V1: „arba vengiu, arba jeigu jau tenka, tai niūriai prasėdžiu, piktai atsibajeruoju“) arba agresyvūs socialinio statuso (tapus našle) pokyčiai, kai į svečius maloniau kviečiamos poros, o našlė laikoma potencialia konkurente (M6: „aš niekad negalvodavau, kas tai yra našlė, o dabar supratau, kad tai yra net tam tikra socialinė kategorija“). Šias abi tendencijas vaizdžiai atspindi M1 netekties patyrimas, kai įvyksta kokybinis socialinių santykių pokytis – pripažinus padidėjusį atotrūkį nuo kitų (kurie to, ko ji, nepatyrė), bet džiaugiantis didesniu artumu su seserimi; o rimti santykiai su vyresniu vyru laikomi tėviškos globos trūkumo kompensacija. Arba akistatoje su mirtina liga konstatuojamas iš esmės radikalus motinos ir dukters santykių pokytis – nuo formalių santykių (M4: „mes

su mama niekadoms nebuvom artimos labai kol jinai buvo sveika“) iki gilaus dvasinio ryšio, netgi tapusio meilės žmogui kokybės matu (M4: „turiu... tokios didelės meilės mamai, žmogui, tokią kokybę turiu viduj... to jausmo, to atsidarymo kokybė“). Taip pat, patiriant situacinį, tačiau ypatingą dvasinį artumą žmonėms, tiesiog besimeldusiems už jos mamą (M2: „žmonės, kurie jungėsi už mamą į maldą kažkaip tapo tokiais labai man artimais ir tiesiog tokiais dvasiniais draugais“).

Santykiai keičiasi nebūtinai tiesiogiai. Jie gali būti permąstomi jau iš tam tikros laiko perspektyvos, pavyzdžiui, suabejojant visą gyvenimą puoselėtomis pastangomis vengti rodyti neigiamas emocijas (M2); apgailestaujant pripažįstama sau, kad visą gyvenimą puoselėti artimi ryšiai su tėvu būtų galėję padėti jiems sėkmingiau tvarkytis akistatoje su mirtina liga (M5).

### ***Pasaulėžiūros pokyčiai***

Didesnė dalis netekties įprasminimo aspektų reiškiasi artimo žmogaus netekusiojo pasaulėžiūros pokyčiais. Šiuos pokyčius galima skaidyti į tris lygmenis – savotiškas pažinimo pakopas. Pirmasis lygmuo pasižymi *objektyviais žmogaus santykio su netekties patyrimu vertinimais*, antruoju lygmeniu *įvardijama ir įvertinama gauta nauda*, o trečiuoju skleidžiasi *atrastos esminės būties tiesos*.

### ***Patirčių įvertinimas***

Tai išvalgos, atsiradusios reflektuojant savo patirtį laiko perspektyvoje. Čia tampa akivaizdu, kad netekties įprasminimas yra procesas, o vienas svarbiausių veiksnių – laikas. Jo vaidmenį tiksliai įvardija tokios

netekties įprasminimo apraiškos kaip **laiko perspektyvoje išryškėjęs santykio su netektimi pokytis ir objektyvus savo emocinių būsenų vertinimas**, o visa tai apibendrinama kaip **vertinga asmenybė brandinanti pamoka**. Kad tai – pačios patirties įvertinimas, įrodo gebėjimas būti sąžiningam prieš patį save, kai įvardijami **pastebėti būdai, padėję atsiriboti nuo gilaus sielvarto**.

Taigi, tyrimo rezultatai atskleidžia **laiko perspektyvoje išryškėjusį santykio su netektimi pokytį**. Tai tarsi „laiko perspektyvoje suvokti pokyčiai laike“. Šis įprasminimo aspektas visiškai atliepia egzistencinį požiūrį, *krizę* vertinantį kaip galimybių atsivėrimą – nesvarbu, kiek rimtai žmogus yra paveiktas netekties, situacija, anot B. Jacobsen (2006), visuomet apima abu – skausmą ir galimybę (M6: „iš vienos pusės skausminga, iš kitos pusės vertinga“). Apskritai, šis pokytis linksta į teigiamą pusę – žmogus atsisuka į save, permąsto savo klaidas, įvertina patirtis. Akivaizdu, kad čia kelias eina per skausmą: laikui bėgant skausminga artimojo netektis priimama kaip labai pamokanti patirtis (M3); pereinama prie savęs pažinimo klausimų; vykdomi nors nedideli, asmeniškai ir subjektyvūs poelgiai, tačiau jais siekiama drąsiai prisiliesti prie prisiminimų, jausmų ir vietų, susijusių su netektimi (V1); permąstomi santykiai, suabejojant visą gyvenimą puoselėtomis pastangomis vengti rodyti neigiamas emocijas (M2); išryškėja emocinio santykio su netektimi kaita – nuo sielvarto iki džiaugsmingų emocijų, kurias puoselėjo artimas žmogus akistatoje su nepagydoma liga (M4); įvyksta esminių minčių apie netektį kaita laike – nuo emocijų ir į save nukreiptų apie artimo žmogaus praradimą

prie ramesnių ir į aplinką orientuotų minčių apie mirusių artimųjų palikimą (M5). Arba – laiko perspektyvoje apgalvota ir suvokta asmeninės netekties patirtis įprasminama ją perduodant kitiems (M6: „jaučiu, kad galiu kitiem kažką pasakyti... įgijau kitokios patirties, šita patirtis pakeitė mano gyvenimą“).

Kitas netekties įprasminimo aspektas – **objektyvus savo emocinių būsenų vertinimas** – tarsi iš šalies ir iš laiko perspektyvos.

Egzistencialistai mirties priėmimą suvokia kaip esminį prasmės atradimą ir gyvenimo tikslą (Corey G. and Corey M., 2010). Tokį suvokimą atliepia dar vienas netekties įprasminimo aspektas – **netekties patyrimas yra vertinga ir asmenybę brandinanti pamoka**. Tai reiškia, kad mirtis ne tik priimta, bet ir, vaizdžiai kalbant, netekties patyrimas suvokiamas kaip „brandos egzaminas“, po kurio žmogus jaučiasi labiau subrendusi asmenybė. Šios pamokos vertė suvokiama dvejopai – vieniems dalyviams ji atskleidė pasaulį, kitiems – save.

Čia logiškai eina kitas įprasminimo aspektas – **tyrimo dalyvių pastebėti ir atrasti būdai, jiems padėję atsiriboti nuo gilaus sielvarto**. Šie atsiribojimai yra savotiški „atradimai“ – akistatoje su netektimi atrasti būdai išvengti kritimo į gilaus sielvarto būseną. Paradoksas, bet šie būdai savotiškai išsaugojo asmeniui netekties patyrimą, nes neleido jam kristi į viską užgožiančių emocijų bedugnę.

### *Gauta nauda*

Šiuo lygmeniu įvardijama „konkreti“ nauda, kurią žmogui atnešė netekties patyrimas. Kaip tokios patirties padarinys įvardijamas **gyvenimo čia ir dabar bei pokyčių vertybių sistemoje aktualinimas**. Kita vertus, čia išryškėja, kad asmenybės pokyčiams

„naudingas“ ne vien netekties patyrimas, bet ir pats artimasis, nes **artimo žmogaus santykis su mirtimi daro įtaką artimųjų pasaulėžiūrai**.

Šioje vietoje verta atkreipti dėmesį į šiuolaikinių sielvarto teorijų pabrėžiamą netekties įprasminimo vaidmens svarbą adaptacijos procese, akcentuojant du prasmės konstruktus – *reikšmės priskyrimą* ir *naudos atradimą*. Jeigu reikėtų žiūrėti į prasmės fenomeną per šių konstrukto prizmę, būtų galima pripažinti, kad šis darbas yra skirtas atrasti *reikšmės priskyrimo* netekties patyrimui aspektus.

Bet čia susiduriame su tam tikru paradoksu. Nuosekliai ir metodiškai einant link *įprasminimo* aspektų, išryškėjo tokių aspektų grupė, kurią vienija *naudos atradimo* tema. Taigi, remiantis šio darbo rezultatais, galima daryti paradoksalią prielaidą – gali būti, kad yra ne du minėti konstruktai, o tik vienas. Šio darbo kontekste akivaizdžiai matyti, kad *naudos atradimo* apraiškos – tik dar viena *reikšmės priskyrimo* aspektų grupė.

### *Atrastos Būties tiesos*

Trečias lygmuo vienija netekties patyrimo įprasminimo aspektus, besireiškiančius pamatiniais žmogaus Būties suvokimo pokyčiais. Čia **netekties patyrimui priskiriamos metafizinės, žmogaus protu nesuvokiamos prasmės bei pripažįstamas egzistencijos laikinumas ir mirties nepažinumas**. Kalbant egzistencialistų kalba, čia netektis įprasminama per jos beprasmybės suvokimą.

Atsižvelgiant į šio tyrimo apimtį ir netekties aplinkybių specifiką, verta pasakyti, kad čia pateikti atradimai neturėtų sąlygoti apibendrinamųjų išvadų apie savaiminę

tokio patyrimo įprasminimo prigimtį. Tyrimo rezultatai suteikė unikalią galimybę išskleisti netekties įprasminimo fenomenologinį apibrėžimą ir atverti naują Lietuvoje – netekties įprasminimo – tyrimų erdvę. Norisi tikėti, kad šie atradimai padės su netektimi dirbantiems profesionalams šiek tiek atsitraukti nuo gedėjimo etapų bei komplikacijų studijų ir prisiliesti prie netekties įprasminimo klausimų, o atsivėrę teoriniai klausimai ir prielaidos iš esmės paskatins tęsti tokio pobūdžio tyrimus.

## Išvados

Netekties įprasminimas yra *procesas*, o ne vienetinis įvykis ar situacija.

Artimo žmogaus netekties įprasminimo fenomenas reiškiasi kaip kokybinių pasaulėžiūros ir santykių pokyčių procesas.

Artimo žmogaus netekties įprasminimas gali būti aprašytas kaip:

- pabrėžiama rūpesčio artimu žmogumi svarba; besitęsiančios artimo žmogaus

esaties patyrimas; gilių asmeninių santykių su artimu žmogumi patyrimas, kaip dvasinio palaikymo šaltinis;

- kokybiniai socialinių santykių pokyčiai;
- laiko perspektyvoje išryškėjęs santykio su netektimi pokytis; objektyvus savo emocijų būsenų vertinimas; vertinga asmenybė brandinanti pamoką; pastebėti būdai, padėję atsiriboti nuo gilaus sielvarto;
- gyvenimo čia ir dabar aktualinimas; pokyčių vertybių sistemoje aktualinimas; artimo žmogaus santykis su mirtimi daro įtaką artimųjų pasaulėžiūrai;
- netekties patyrimui priskiriamos metafizinės, žmogaus protu nesuvokiamos prasmės; pripažįstamas egzistencijos laikinumas ir mirties nepažinumas.

Artimo žmogaus netekties patyrimą žmogus suvokia kaip prasmingą, kai atkuria laikinai nutrūkusius ryšius su išėjusiuoju, priima patyrimą kaip asmenybę ugdančią pamoką ir priima Būtį tokią, kokia ji yra.

## LITERATŪRA

APA dictionary of psychology / Editor in Chief G. R. VandenBos. Washington, DC: American Psychological Association, 2007.

Colman A. M. A dictionary of psychology (3<sup>rd</sup> ed.). Oxford: Oxford University Press, 2009.

Corey G., Corey M. I never knew I had a choice – explorations in personal growth. Belmont, CA: Brooks / Cole, 2010.

Dabartinės lietuvių kalbos žodynas / Redaktorių kolegija: vyr. red. S. Keinys. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos institutas, 2000.

Davis C. G., Nolen-Hoeksema S., Larson J. Making sense of loss and benefiting from experience: Two construals of meaning // Journal of Personality and Social Psychology. 1998, vol. 75, p. 561–574.

De Castro A. Introduction to Giorgi's Existential Phenomenological Research Method // *Psicologia desde el Caribe*. Universidad del Norte. 2003, no 11, p. 45–56.

Frankl V. E. Žmogus prasmės akivaizdoje. Vilnius: Katalikų pasaulis, 2010.

Frankl V. E. Žmogus ieško prasmės. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2008.

Freud S. Gedulas ir melancholija // *Anapus malonumo principo*. Vilnius: Vyturys, 1999.

Giorgi A. Phenomenology and the practice of science // *Existential Analysis*. 2010, vol. 21 (1), p. 3–22.

Giorgi A. Sketch of a Psychological Phenomenological Method // *Phenomenology and Psychological Research* / Ed. by A. Giorgi. Pittsburgh: Duquesne University Press, 1985. P. 8–22.

Giorgi A., Giorgi B. Phenomenology // *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* / Ed. by J. A. Smith. London: Sage Publications, 2008 (2 ed.). P. 26–52.

Holland J. M., Currier J. M., Neimeyer R. A. Meaning reconstruction in the first two years of bereavement: The role of sense-making and benefit-finding // *Omega*. 2006, vol. 53 (3), p. 175–191.

Jacobsen B. The life crisis in a existential perspective. Can trauma and crisis be seen as an aid in personal development? // *Existential Analysis*. 2006, vol. 17 (1), p. 39–54.

Janoff-Bulman R. *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press, 1992.

Klass D., Silverman P. R., Nickman S. L. *Continuing Bonds: New understandings of grief*. Bristol, UK: Taylor & Francis, 1996.

Lichtenthal W. G., Currier J. M. Neimeyer R. A., Keesee N. J. Sense and significance: A mixed methods examination of meaning making after the loss of fone's child // *Journal of Clinical Psychology*. 2010, vol. 66, p. 791–812.

May R., Yalom I. *Existential psychotherapy // Current Psychotherapies* / Ed. by R. J. Corsini, D. Wedding. Itasca: Peacock Publishers, 1989. P. 363–402.

Neimeyer R. A., Baldwin S. A., Gillies J. Continuing bonds and reconstructing meaning: Mitigating complications in bereavement // *Death Studies*. 2006, vol. 30, p. 715–738.

Neimeyer R. A. The language of loss: Grief therapy as a process of meaning reconstruction // *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss* / Ed. by R. A. Neimeyer. Washington, DC: American Psychological Association, 2001. P. 261–292.

Rupšienė L. *Kokybinio tyrimo duomenų rinkimo metodologija*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2007.

Silverman P. R., Klass D. Introduction: What's the problem? // *Continuing Bonds: New Understandings of Grief* / Ed. by D. Klass, P. R. Silverman, S. L. Nickman. Bristol: Taylor & Francis, 1996. P. 3–27.

Steffen E., Coyle A. Sense of presence experiences and meaning-making in bereavement: A qualitative analysis // *Death Studies*. 2011, vol. 35, p. 579–609.

Stroebe M. S., Schut H. A. Meaning making in the Dual Process Model of coping with bereavement // *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss* / Ed. by R. A. Neimeyer. Washington: American Psychological Association, 2001. P. 55–73.

Van Deurzen-Smith E. *Everyday mysteries: Existential dimension of psychotherapy*. London: Routledge, 1997.

## PHENOMENOLOGICAL RESEARCH OF MEANING-MAKING FOR THE BEREAVEMENT OF A CLOSE PERSON

Jurgita Stanaitytė, Rimantas Kočiūnas

### S u m m a r y

The study analyzes the phenomenon of meaning making for the bereavement of a person with whom they had close relationships, based on the experience of seven research participants. All of them had been nursing a relative till the death from an incurable disease.

The study aims to identify the essential structure and get a clear and systematic description of meaning-making for the bereavement.

All the data were collected in depth semi-structured interviews (lasting 50–80 minutes). The main question of the interview was “please remember and describe the specific situation or the moment when you understood that you have lost your a close person. What does this understanding mean to you?”

An analysis of the interviews was performed on the basis of the A. Giorgi phenomenological psychological analysis method. At the end of the study, there were discovered and identified 13 essential aspects, 5 directions, and 2 fundamental spaces of meaning-making for the bereavement. All the findings were shared by every participant. The results were summarized into a single definition.

First of all, results of the research have revealed that meaning-making for the bereavement is a process rather than a one-off event or situation.

The results show that the meaning-making for the bereavement of a close person is mainly expressed by qualitative changes in relationships and in the world-view.

In the area of qualitative changes in the relationships, it is worth to distinguish changes in the relationship with the relative one: here one can find a big concern for nursing the loved one, experiencing the ongoing existence of a dead relative and feeling a strong spiritual support from them because of the deep relations before death. The other changes in the area are qualitative changes in social relations.

The area of qualitative changes in the world-view unfolds in three levels. The first level concerns the evaluation of experiences in time perspective: change in the attitude towards bereavement is revealed; the evaluation of its emotional states becomes objective; and all these aspects are summarized as a valuable lesson for personal growth.

The second level concerns the identification and appreciation of discovered benefits: the relevance of living here and now; the importance of changes in the personal system of the relevance of living here and now; the importance of changes in the personal system of values; and the recognition that relative's attitude towards death affected the worldview of others.

*Itikta 2013 02 20*

The third level unfolds the discovery of fundamental truths: the meaning of the experience of loss is perceived as metaphysical and beyond the limits of the human mind; the temporality of existence and the unknowability of death is recognized.

**Key words:** bereavement, sense-making, phenomenological research.