

Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Psichologijos institutas

Beata Pučinskaitė

Klinikinės psichologijos studijų programa
Magistro darbas

**Su dvasingumu susijusio tęstinio ryšio su mirusiuoju patirtys gedint po
artimojo savižudybės**

Magistro darbo vadovas: doc. dr. Paulius Skruibis
Magistro darbo konsultantė: dokt. Austėja Agnietė Čepulienė

Vilnius
2022

TURINYS

TURINYS	2
SANTRUMPA	4
SUMMARY	5
SVARBIAUSIOS SAŲVOKOS	6
PRATARMĖ	7
1. ĮVADAS	8
1.1 Savižudybės reiškinys	8
1.2 Gedėjimas po artimojo savižudybės	8
1.3 Teorijos aiškinančios gedėjimo procesą	10
1.4 Tęstinio ryšio su mirusiuoju perspektyva	12
1.5 Tęstinis ryšys su velioniu gedint po vyro netekties	13
1.6 Tęstinis ryšys su mirusiuoju gedint po artimojo savižudybės	14
1.7 Dvasingumas gedint po artimojo savižudybės	15
1.8 Su dvasingumu susijęs tęstinis ryšys su mirusiuoju gedint po artimojo savižudybės	17
1.9 Tyrimo problema, tikslas ir klausimai	18
2. METODIKA	20
2.1 Teorinis tyrimo pagrindas	20
2.2 Tyrimo dalyviai	21
2.3 Pasiruošimas atlikti tyrimą	25
2.4 Instrumentai ir tyrimo eiga	26
2.5 Duomenų analizė	29
2.6 Kokybinio tyrimo reikalavimai	29
2.7 Etiniai tyrimo aspektai	31
3. REZULTATAI	32
3.1 Tęsiasi emocinis santykis su mirusiuoju	33
3.1.1 Mirusiojo ilgesys	33
3.1.2 Pyktis mirusiajam	34
3.1.3 Meilė mirusiajam išlieka	35
3.1.4 Sunkumai atskiriant savo asmenybę nuo mirusiojo	35

3.1.5 Bandymai paaiškinti savižudybę	36
3.2 Tęstinis ryšys su mirusiuoju per jo atminimą.....	36
3.2.1 Tęstinis ryšys su mirusiuoju per prisiminimus	36
3.2.2 Tęstinis ryšys su mirusiuoju per ritualus	39
3.3 Tęstinis ryšys su mirusiuoju pomirtinio gyvenimo kontekste	41
3.3.1 Įsitikinimai apie pomirtinį gyvenimą	41
3.3.2 Įtaka mirusiojo sielos būsenai	43
3.3.3 Mirusysis, kaip palaikymas iš anapus	46
3.4 Tęstinis ryšys su mirusiuoju per dvasines patirtis	47
3.4.1 Pokalbiai su mirusiuoju	47
3.4.2 Jaučiamas mirusiojo buvimas šalia	49
3.4.3 Mirusiojo apsilankymas sapnuose	51
3.5 Tęstinio ryšio su mirusiuoju nebuvimas	55
3.5.1 Tęstinis ryšys su mirusiuoju atrodo neįmanomas.....	55
3.5.2 Tęstinio ryšio su mirusiuoju nutraukimas	56
4. REZULTATŲ APTARIMAS	57
4.1 Tęsiasi emocinis santykis su mirusiuoju	57
4.2 Tęstinis ryšys su mirusiuoju per jo atminimą.....	59
4.3 Tęstinis ryšys su mirusiuoju pomirtinio gyvenimo kontekste.....	61
4.4 Tęstinis ryšys su mirusiuoju per dvasines patirtis	63
4.5 Tęstinio ryšio su mirusiuoju nebuvimas.....	65
4.6 Tyrimo ribotumai ir rekomendacijos tolesniems tyrimams.....	66
4.7 Praktinės rekomendacijos.....	66
IŠVADOS.....	68
LITERATŪRA.....	69

SANTRUMPA

Su dvasingumu susijusio tęstinio ryšio su mirusiuoju patirtys gedint po artimojo savižudybės
Beata Pučinskaitė, Vilnius, Vilniaus universitetas, 2022, 73 psl.

Savižudybės yra itin svarbi visuomenės sveikatos problema Lietuvoje. Gedulo patyrimas po artimojo savižudybės gali būti sudėtingas patyrimas, kurio metu vyksta ir gedulo procesas, ir potrauminės reakcijos. Tyrinėjant tęstinio ryšio su mirusiuoju patyrimą dvasingumo kontekste gedint po artimojo savižudybės neatsižvelgiama į santykio su mirusiuoju pobūdį. Šio tyrimo tikslas yra atskleisti moterų, dėl savižudybės netekusių vyro ar partnerio, su dvasingumu susijusio tęstinio ryšio su mirusiuoju patirtis. Tyrime dalyvavo 11 moterų, kurių amžius nuo 28 iki 62 m. Tyrimo duomenys surinkti atliekant pusiau struktūruotus interviu. Tyrimo duomenys analizuoti indukcinės teminės analizės būdu pagal Braun ir Clarke (2006; 2013). Analizuojant tyrimo rezultatus buvo išskirtos tyrimo dalyvių patirtis atskleidžiančios 5 temos: „Tęsiasi emocinis santykis su mirusiuoju“, „Tęstinis ryšys su mirusiuoju per jo atminimą“, „Tęstinis ryšys su mirusiuoju pomirtinio gyvenimo kontekste“, „Tęstinis ryšys su mirusiuoju per dvasines patirtis“, „Tęstinio ryšio su mirusiuoju nebuvimas“. Šis tyrimas leido praplėsti supratimą apie ryšio su mirusiuoju patirtis gedint po vyro ar partnerio savižudybės atskleidžiant teigiamą ir neigiamą patyrimą. Šio tyrimo rezultatai gali padėti teikiant psichologinę bei dvasinę pagalbą gedintiems po artimojo savižudybės.

Raktiniai žodžiai: gedėjimas po artimojo savižudybės, tęstinis ryšys su mirusiuoju, dvasingumas.

SUMMARY

Continuing Bonds Through Spiritual Experiences of Individuals Bereaved by Suicide

Beata Pučinskaitė, Vilnius, Vilniaus University, 2022, p. 73

Suicide is an important public health issue in Lithuania. Bereavement by suicide can be complex experience marked by grieving process and post-traumatic reactions. Research focused on exploring continuing bonds through spiritual experiences of individuals bereaved by suicide don't take into account the relationship of the deceased. The aim of this study is to reveal the continuing bonds through spiritual experiences of women bereaved by suicide of husband or partner. Sample consisted of 11 women, age ranged from 28 to 62 years. Participants attended semi-structured interviews. Results were analysed by inductive thematic analysis according to Braun and Clarke (2006; 2013). Based on the analysis of the results 5 themes were identified: „Emotional bonds with the deceased continue“, „Continuing bonds through memory of the deceased“, „Continuing bonds through beliefs about afterlife“, „Continuing bonds through spiritual experiences“, „Absence of continuing bonds“. This study broadens the understanding of continuing bonds through spiritual experiences of women bereaved by suicide of husband or partner. This study reveals positive and negative sides of these experiences. The results of this study may help to provide appropriate psychological and spiritual help for individuals bereaved by suicide.

Key words: Bereavement by suicide, Continuing bonds, Spirituality.

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Savižudybė – velionio tikslingai atliekamas veiksmas, pasirenkamas, kaip geriausias sprendimas esamoje situacijoje, su mirtinomis pasekmėmis, kurios buvo žinomos ar numatomos (De Leo, Burgis, Bertolote, Kerkhof & Bille-Brahe, 2006)

Tęstinis ryšys su mirusiuoju – Vidinis ryšys su mirusiuoju, kuris išlieka nepaisant fizinio ryšio nutrūkimo (Root & Exline, 2013).

Dvasingumas – šventumo paieškos per su religija susijusius ir sekularius būdus (Pargament, 2011).

PRATARMĖ

Savižudybė gali būti matoma, kaip begalinė velionio kančia, kuri priveda prie sprendimo pasitraukti iš gyvenimo. Savižudybė paliečia ne tik velionį, bet ir jo artimuosius, sukelia jiems netekties skausmą. Tai stipriai paliečia pačius artimiausius žmones, ypač sutuoktinius. Jiems keičiasi gyvenimo ritmas, tenka spręsti įvairius finansinius, organizacinius bei rūpinimosi vaikais klausimus be partnerio pagalbos.

Remiantis statistikos duomenimis Lietuvoje savižudybės problema yra plačiai paplitusi (Higienos instituto sveikatos informacijos centras, 2022), tad gedėjimas po artimojo savižudybės yra aktuali tema, kurią svarbu nagrinėti. Gedintieji po artimojo savižudybės pasižymi sunkesniu gedėjimo išgyvenimu nei netekus mirusiojo kitu būdu: išgyvena nelengvą kaltės ir atsakomybės klausimą, patiria sunkumų įprasminant netektį, išgyvena daugiau stigmatizavimo (Jordan, 2001), pasižymi didesne rizika turėti depresijos sutrikimą (Pitman, Osborn, King & Erlangsen, 2014), patiria pyktį ant velionio, gėdą, apleistumo ir atstūmimo jausmus (Clark & Goldney, 1995).

Neretai ištikus sunkumams ieškoma prasmės kančioje, bandoma ją palengvinti, todėl kryptama į dvasingumą. Dvasingumas, pasak Pargament (2011), yra šventumo paieškos. Dvasingumas gali reikštis ir religiniais, ir pasaulietiškais būdais. Nuo seno įvairiuose tikėjimuose buvo keliamos mirusiojo tolesnio egzistavimo idėjos, mėginama įvairiais būdais bendrauti su anapusiniu pasauliu. Tęstinis ryšys su mirusiuoju Root ir Exline (2013) yra apibūdinamas kaip po netekties išliekantis vidinis santykis su mirusiuoju. Tęstinio ryšio tema neretai pasireiškia dvasingumo kontekste (pvz., Castelli Dransart, 2018), bet atliktuose tyrimuose neatsižvelgiama į santykio su velioniu pobūdį.

Atsižvelgus į savižudybės problemos aktualumą Lietuvoje ir siekiant atskleisti pačių artimiausių žmonių patirtį gedint po savižudybės buvo nuspręsta atlikti šį tyrimą. Šiuo tyrimu siekiama atskleisti, kaip tęstinį ryšį su mirusiuoju dvasingumo kontekste patiria moterys netekusios vyro ar partnerio dėl savižudybės. Šio tyrimo rezultatai gali pasitarnauti psichikos sveikatos specialistams teikiant pagalbą gedinčiosioms po vyro ar partnerio netekties dėl savižudybės. Taip pat šio tyrimo rezultatai gali pagelbėti dvasininkams geriau suprasti gedinčiųjų patirtis bei suteikti tinkamą dvasinę pagalbą.

1. ĮVADAS

1.1 Savižudybės reiškiny

Pasak pasaulinės sveikatos organizacijos, savižudybė yra viena iš didžiausių visuomenės sveikatos problemų, dėl kurios visame pasaulyje kasmet miršta beveik milijonas žmonių (World Health Organization, 2014). Savižudybė yra apibrėžiama kaip velionio tikslingai atliekamas veiksmas, pasirenkamas, kaip geriausias sprendimas esamoje situacijoje, su mirtinomis pasekmėmis, kurios buvo žinomos ar numatomos (De Leo et al., 2006). Lietuvoje ši problema yra ypač aktuali ir su ja susiduria nemažas žmonių kiekis. Lyginant su kitomis pasaulio valstybėmis Lietuvoje savižudybių rodikliai vieni didžiausių (Naghavi, 2019). Higienos instituto sveikatos informacijos centro duomenimis 2021 metais Lietuvoje dėl savižudybės mirė 565 žmonės (Higienos instituto sveikatos informacijos centras, 2022). Akivaizdu, kad ši problema paliečia platų žmonių ratą: ne tik patį asmenį, kuris pasirinko savižudybę, bet ir artimuosius, tolesnius giminaičius, darbo kolegas ar bendramokslius.

1.2 Gedėjimas po artimojo savižudybės

Savižudybė gali paveikti platų įvairiais ryšiais su velioniu susijusių žmonių ratą (Campbell, 1997). Pasak Dyregrov (2009) vieno asmens savižudybė gali paliesti iki penkiolikos žmonių gyvenimus. Turint omenyje savižudybės problemos mastą Lietuvoje, galime teigti, kad artimojo savižudybę išgyvenusieji asmenys yra gana didelė visuomenės dalis, kuri yra labiau pažeidžiama ir, pasak Jordan (2001), gali patirti stiprias neigiamas emocijas bei susidurti su atsakomybės bei kaltės klausimais. Susidūrimas su artimojo savižudybe turi neigiamas pasekmes gedinių psichinei sveikatai ir yra susijęs su padidėjusia jų pačių savižudybės rizika, didesne rizika turėti depresijos sutrikimą bei dažnesniu kreipimusi psichiatrinės pagalbos (Pitman et al., 2014). Apie 70 % jaunų asmenų, išgyvenusių artimojo savižudybę, įvardija poreikį kreiptis psichologinės pagalbos, bet jie ne visuomet ją gauna, kartais yra linkę ją nutraukti po sąlyginai neilgo bendradarbiavimo su psichologu bei nesijaučia gaunantys tokią pagalbą, kokios jiems reikia (Dyregrov, 2009). Atsižvelgiant į savižudybės problemos paplitimą Lietuvoje, grėsmę su savižudybe susidūrusių asmenų psichikos sveikatai bei tinkamos psichologinės pagalbos poreikį, galima daryti prielaidą, kad svarbu tyrinėti gedėjimą po artimojo savižudybės bei galimus resursus šio proceso metu.

Gedėjimas po artimojo savižudybės yra ilgas, skaudus ir sudėtingas procesas. Artimojo savižudybę išgyvenę asmenys įvardija išgyvenantys siaubą suvokę, kaip jų artimasis galėjo jaustis prieš savižudybę, ir jie to nepastebėjo, baimę dėl kitų šeimos narių, kaltę, kad nepastebėjo savižudybės rizikos ženklų artimojo elgesyje, pyktį ant velionio, nuotaikos svyravimus, suicidines mintis, netikėjimą, kad jų artimasis iš tiesų įvykdė savižudybę, nuolatinį savęs klausinėjimą, kodėl artimasis

taip pasielgė, priežasčių ieškojimą, jausmus, kad velionis juos apleido, atstūmė, vertybių krizę, gėdą, kitų kaltinimą bei baimę pasitikėti kitais naujuose santykiuose (Clark & Goldney, 1995). Gedintys po artimojo savižudybės gali susidurti su bendromis reakcijomis, kurios yra įprastos netekus artimojo, bet kai kurios reakcijos yra dažnesnės ir labiau specifinės asmenims praradusiems artimąjį dėl savižudybės. Asmenys, netekę artimojo dėl savižudybės, sunkiau išgyvena artimojo mirties prasmės paieškas, išgyvena daugiau kaltės, atsakomybės už artimojo mirtį, dažniau kaltina save dėl to, kad nepastebėjo artimojo savižudybės ženklų, patiria stipresnius artimojo atstūmimo ir apleidimo jausmus, jaučiasi labiau izoliuoti ir stigmatizuojami bei artimojo savižudybė gali prisidėti prie disfunkcinės šeimos dinamikos (Jordan, 2001). Artimojo dėl savižudybės netekę žmonės dažnai pasižymi komplikuoju gedulu, kuris yra susijęs su didesniu depresiškumu, bejėgiškumu, mažesniu pasitenkinimu gyvenimu bei retesniais subjektyvios laimės išgyvenimais (Bellini et al., 2018). Izoliacija, atsiskyrimas nuo kitų yra pagrindinis veiksnys, vedantis prie psichosocialinio distreso išgyvenimo gedėjimo po artimojo savižudybės metu (Dyregrov, Nordanger & Dyregrov, 2003). Tai galima sieti su visuomenėje vis dar gajais neigiamais stereotipais bei stigmatizuojančiu požiūriu į savižudybę, dėl kurio žmonėms sunku kalbėti apie savo patirtis. Taip pat galima kelti prielaidą, kad gedėjimą po artimojo savižudybės išgyvenantys asmenys savo vidinę stigmą gali projektuoti kitiems: savo jaučiamą kaltę ir gėdą perkelti kitiems ir juos suvokti kaip kaltinančius ir gėdinančius (Vandecreek & Mottram, 2009). Dėl šių veiksnių gali būti sunku dalintis savo išgyvenimais gedulo po artimojo savižudybės proceso metu, kas ir sukelia izoliaciją bei atitolimą nuo aplinkinių žmonių.

Apžvelgus veiksnius, kurie apsunkina gedėjimą po artimojo savižudybės, ne mažiau svarbu paminėti veiksnius, kurie gali palengvinti šį iš savęs labai nelengvą procesą. Kaip vieną iš būdų, padedantį išgyventi gedulo po artimojo savižudybės procesą, tyrimo dalyviai išskiria prasmės sukūrimą: mėginimą surasti teigiamą artimojo mirties prasmę tokią kaip vertybių pokytis taip pat artimojo pradėtos veiklos gyvenime tęsimą, asmeninį augimą per gedėjimo patirtis bei pagalbą kitiems gedintiems (Clark & Goldney, 1995). Kaip dar vienas veiksnys, galintis palengvinti gedėjimo procesą, išskiriamas emocinio ryšio tęsimas su mirusiuoju per sapnus, kalbėjimąsi su mirusiuoju bei pajautimą, kad mirusysis yra šalia (Klimaitė, 2015). Tęstinis ryšys su mirusiuoju padeda palaiptinai susitaikyti su netektimi, suprasti savižudybės priežastis, mažiau save kaltinti (Klimaitė, 2015). Nors pasak Klimaitės (2015), tęstinis ryšys gali teikti ne tik paguodą ir nusiraminimą, bet ir kelti baimę, kliudyti suprasti savižudybės priežastį ir taip apsunkinti gedulą.

1.3 Teorijos aiškinančios gedėjimo procesą

Gedėjimo po artimojo savižudybės proceso dinamiką galima aiškinti remiantis skirtingomis gedėjimo teorijomis. Nuo seno remiantis įvairiomis teorijomis mėginama paaiškinti žmonių išgyvenimus gedėjimo metu. Jau Freud (1999) aiškino gedėjimą, kaip reakciją į mylimo objekto netektį, kuri pasižymi domėjimosi išoriniu pasauliu praradimu, netekimu gebėjimo priimti naują meilės objektą, kuris galėtų pakeisti prarastąjį bei atsitraukimu nuo veiklų, kurios nesusijusios su mintimis apie prarastą žmogų. Realybės testavimas gedėjimo metu rodo, kad mylėtas objektas jau nebeegzistuoja ir tai sukelia poreikį atitraukti libido nuo prisirišimo prie to objekto. Šis poreikis sukelia pasipriešinimą, nes žmonės niekada nėra linkę apleisti savo libido pozicijų (Freud, 1999). Todėl jei pasipriešinimas yra stiprus, gedintieji yra linkę atmeti netekties realybę ir toliau prisirišti prie mirusiojo per bendravimą su juo per mediumus ar norą pamatyti mirusįjį išpildančias haliucinacijas. Pagal Freud (1999) gedėjimo procesas vyksta per gedulo darbą, kada kiekvienas prisiminimas ir lūkesčiai, kuriais libido yra prisirišęs prie objekto, yra iškeliami ir išgyvenami. Taip pasiekiamas libido atsitraukimas nuo prarasto objekto. Tai itin skausmingas ir ilgas procesas, kurio pasekoje baigus gedulo darbą ego tampa vėl laisvas ir neužslopintas (Freud, 1999). Remiantis šia teorija gedėjimas po artimojo savižudybės turėtų vykti išgyvenant prisiminimus, emocijas susijusias su mirusiuoju ir galiausiai nutraukiant vidinį ryšį su velioniu. Nors Russac, Steighner ir Canto (2002) tyrime ši teorija patvirtinama tik iš dalies: ryšys su mirusiuoju bėgant laikui gedėjimo proceso metu silpsta, bet gedinčiųjų panašumo į mirusįjį pokyčio nebuvo pastebėta, kas rodo, kad emociniai saitai su mirusiuoju nėra iki galo nutraukiami gedėjimo metu.

Remiantis 5 stadijų teorija būtų galima numatyti kiek kitokią gedėjimo po artimojo savižudybės proceso dinamiką. Pagal šią teoriją gedėjimas vyksta pereinant 5 stadijas: neigimo, pykčio, derėjimosi, depresijos ir priėmimo (Kübler-Ross, Kessler & Shriver, 2014). Nors taip pat pažymima, kad kiekvienas gedėjimas yra individualus procesas, stadijos nebūtinai eina viena po kitos, galimas grįžimas ir šių stadijų išgyvenimas iš naujo (Kübler-Ross et al., 2014). Pasak Kübler-Ross ir kitus (2014) pirmoji stadija iš karto po netekties yra neigimas. Neigimas ir šoko reakcija leidžia išgyventi tik sužinojus apie netektį. Psichika leidžia žmogui susidurti su tiek jausmų, kiek jis galėtų priimti, tad šokas ir neigimas tarnauja kaip išlikimo mechanizmas, padedantis tol, kol žmogus sustiprėja ir jau gali priimti žinią apie netektį. Antroji yra pykčio stadija. Pagal Kübler-Ross ir kitus (2014) po pykčiu slepiasi didelis skausmas ir pyktis ant Dievo, ant pasaulio, ant kitų žmonių ir savęs yra struktūrą suteikianti bei ryšį su pasauliu palaikyti padedanti gedėjimo dalis. Toliau seka derėjimosi stadija. Jos metu žmonės apmąsto, ką galėjo padaryti kitaip, ko nepadarė, kaip buvo galima išvengti netekties, dažnai šios stadijos metu pasireiškia kaltės išgyvenimai (Kübler-Ross et al., 2014). Po derėjimosi

stadijos pereinama į depresijos stadiją, jos metu dėmesys nukrypsta į dabartį ir netektis išgyvenama giliu lygmeniu. Depresijai būdingi simptomai laikomi normalia gedulo dalimi, jei jie neužsitęsia ir nepereina į depresijos sutrikimą (Kübler-Ross et al., 2014). Galiausiai ateina priėmimas, tai nereiškia, kad mirusysis yra pamiršamas, bet gedulą išgyvenęs žmogus jau gali įsitraukti ir mėgautis savo gyvenimu priimdamas tai, kad jo artimojo jau nėra gyvųjų tarpe (Kübler-Ross et al., 2014).

Remiantis šia teorija, galima daryti prielaidą, kad gedėjimas po artimojo savižudybės vyksta iš pradžių išgyvenat šoko reakcijas ir netekties neigimą, vėliau kylant pykčio išgyvenimams. Taip pat galima numatyti, kad gedint kvestionuojama, kodėl įvyko savižudybė, išgyvenami depresijai būdingi simptomai, kol galiausiai pasiekiamas susitaikymas su netektimi. Nors tyrimų nagrinėjančių gedėjimo stadijų pasireiškimą gedint po artimojo netekties nėra vienareikšmiški. Maciejewski, Zhang, Block ir Prigerson (2007) tyrimo duomenys patvirtina 5 gedėjimo stadijų teoriją: netikėjimas mirties faktu silpnėja pirmojo mėnesio metu, vėliau sustiprėja kalbėjimasis su mirusiuoju ir pyktis, 6 mėnesio po netekties metu sustiprėja depresyvumas, o netekties priėmimas stiprėja viso tyrimo metu. Nors Holland ir Neimeyer (2010) tyrimas nepatvirtina gedėjimo stadijų eigos bei išryškina gedėjimo proceso individualumą.

Dar viena teorija, mėginanti paaiškinti gedėjimo procesą, yra dvigubo proceso modelis. Remiantis Stroebe ir Schut (1999) aptartu dvigubo proceso modeliu, gedėjimas po artimojo savižudybės vyksta naudojant į netektį ir į atsistatymą orientuotus įveikos būdus, kurie nuolat keičiasi tarpusavyje. Pasak Stroebe ir Schut (1999) į netektį orientuotą įveiką sudaro velionio prisiminimas, galvojimas apie jį, mąstymas apie tai, kaip jis elgtųsi ar galvotų esamoje situacijoje, verkimas prisiminus netektį. Į atsistatymą orientuota įveika yra kiek kitokia, ji nukreipta į tai, kad gyvenimui pakitus, netekus artimojo, reikia prisitaikyti ir išmokti gyventi be jo: atlikti jo namų ruošos darbus (pvz., pasirūpinti maistu pačiam (-iai)), priimti sprendimus siekiant kitaip organizuoti gyvenimą netekus artimojo (pvz., gali tekti parduoti namą), sukurti naują tapatybę netekus senosios (pvz., išmokti priimti save nebe kaip žmoną, o kaip našlę) (Stroebe & Schut, 1999). Besikeičiantys šie įveikos būdai veikia, kaip reguliacinis mechanizmas, leidžiantis žmogui, netektį įveikti pamažu, kartais vengiant, kartais su netektimi susiduriant “akis į akį”.

Pagal prasmės atkūrimo perspektyvą, po artimojo netekties prisitaikymą palengvinantis veiksnys yra prasmės sukūrimas praktine, asmenine, egzistencine ir dvasine prasme (Neimeyer, Baldwin & Gillies, 2006). Kadangi artimojo žmogaus netektis neretai sukrečia žmogų ir jo vertybių sistemą, tad prasmės netektyje suradimas gali padėti žmogui išgyventi šį nelengvą procesą bei galbūt net vesti į potrauminį augimą. Neimeyer ir kitų (2006) tyrime yra patvirtinama, kad aukštus prasmės sukūrimo

įverčius gavę asmenys pasižymi geresnėmis gedulo išgyvenimo pasekmėmis po pirmųjų dviejų metų išgyvenus netektį. Remiantis prasmės sukūrimo perspektyva, galima kelti prielaidą, kad gedint po artimojo savižudybės itin svarbu yra įprasminti velionio netektį, gedėjimo proceso metu kylančius išgyvenimus ir tai gali leisti išgyventi potrauminį augimą.

1.4 Tęstinio ryšio su mirusiuoju perspektyva

Ankstesnėse gedėjimą aiškinančiose teorijose (pvz., Freud (1999) gedulo darbo teorija) pabrėžiama emocinių ryšių su mirusiuoju nutraukimo svarba. Akivaizdu, kad fizinė sąveika su mirusiuoju baigiasi po jo mirties, bet nėra akivaizdu, kas nutinka emociniam ir psichologiniam ryšiui, kuris reiškiasi per prisiminimus, emocijas, susijusias su velioniu bei vidinį mirusiojo vaizdą (Rubin, Malkinson & Witztum, 2018). Ilgainiui atliekant tyrimus pastebėta, kad neretai gedintieji išlaiko ryšį su mirusiuoju (pvz., Stein et al., 2017). Netekus artimo žmogaus, netenkama ir galimybės su juo kalbėtis, dalintis savo išgyvenimais, netenkama galimybės kurti tolesnį santykį, kaip jis buvo kuriamas iki artimojo mirties. Nors gedint vidinė sistema neretai tebėra susitelkusi ties žmogumi, kuris fiziškai jau nebeegzistuoja (Silverman & Nickman, 1996). Tęstinio ryšio su mirusiuoju perspektyva numato tolesnio vidinio ryšio bei bendravimo su mirusiuoju galimybę. Pagal Field, Gao ir Paderna (2005) remiantis besitęsiančio ryšio perspektyva, gedėjimas netekus artimo žmogaus vyksta išlaikant ryšį su mirusiuoju tik keičiantis jo pobūdžiui. Su artimuoju palaikomas psichologinis, o ne fizinis artumas, jis priimamas, kaip sektinas pavyzdys, išgyvenant stiprų stresą atsiranda velionio buvimo šalia jausmas (Field et al., 2005). Getty ir kitų (2011) informacijos, kuria dalinamasi mirusių asmenų *Facebook* platformoje, analizė patvirtina gedinčiųjų poreikį išlaikyti tęstinį ryšį su mirusiuoju. Pasak Silverman ir Nickman (1996) gedintieji dar ilgą laiką išlaiko velionį prisiminimuose, tad vidinės mirusiojo figūros ir ryšio su ja palaikymas yra normali ir įprasta gedėjimo dalis, o ne neįprastas reagavimo į netektį būdas.

Vidinis ryšys su velioniu, kuris išlieka nepaisant fizinio ryšio nutrūkimo, vadinamas tęstiniu ryšiu su mirusiuoju (Root & Exline, 2013). Tęstinis ryšys su mirusiuoju skiriasi nuo ryšio palaikomo su vis dar gyvu žmogumi. Ryšys su mirusiuoju kuriamas per sapnus, atsiminimus, vidinį pokalbį su mirusiuoju, mirusių primenančius daiktus (Silverman & Nickman, 1996). Pasak Root ir Exline (2013) ryšys su mirusiuoju gali būti įvairių formų. Tęstinis ryšys su mirusiuoju gali reikštis per mirusiojo prisiminimo išlaikymą žiūrint nuotraukas, pasakojant istorijas ar išitraukiant į kitus mirusiojo prisiminimo ritualus (Currier, Irish, Neimeyer & Foster, 2014). Tęstinis ryšys su mirusiuoju gali atsiskleisti per jo kapo lankymą, vaizdinius, kuriuose matomas mirusysis, svarbių mirusiojo daiktų išlaikymą (Florczak & Lockie, 2018). Dar vienas būdas, kaip išreiškiamas tęstinis ryšys su mirusiuoju yra ieškojimas būdų, kaip velionis teigiamai paveikė gedinčiojo gyvenimą, internalizuojamos mirusiojo

vertybės ar įsitikinimai, mirusysis laikomas sektinu pavyzdžiu, tęsiami mirusiojo pradėti darbai ar siekiama tikslų, kurie galėtų pagerbti mirusįjį (Currier et al., 2014). Pasak Klass & Seffen (2018) tęstinis ryšys su mirusiuoju gali padėti surasti netekties prasmę ir teigiamus netekties patirčių aspektus. Currier ir kiti (2014) aptaria ir kitokią tęstinį ryšį su mirusiuoju, kuris pasireiškia, kaip mirusiojo buvimo šalia patirtys, įsitraukimas į vidinį pokalbį su mirusiuoju siekiant patarimo ir paramos. Neretai mirusysis išgyvenamas, kaip paramos, palaikymo šaltinis susiduriant su gyvenimo sunkumais (Currier et al., 2014). Pasak Conant (1996) mirusiojo buvimo šalia jausmo išgyvenimas suteikia vidinio saugumo erdvę leidžiančią priimti sukrečiančią netekties realybę.

Bėgant laikui tęstinis ryšys su mirusiuoju kinta. Pagal Silverman ir Nickman (1996), gedėjimo proceso metu velionis tampa nebe toks svarbus ir reikšmingas gedinčiojo gyvenimui, jaučiama mažiau paramos iš mirusiojo, bet tęstinis ryšys su mirusiuoju išlieka. Nors pasitaiko ir kada ryšys su mirusiuoju išlieka itin stiprus, netekties skausmas nesumažėja, į laiką su mirusiuoju žiūrima kaip į vienintelį laiką, kada gyvenimas buvo prasmingas. Remiantis Silverman ir Nickman (1996) tuomet galime kelti prielaidą ne apie naujo, kokybiškai kitokio tęstinio ryšio su mirusiuoju kūrimą, bet apie mėginimą atkurti praeitį. Tyrimų, mėginančių atsakyti į klausimą, koks yra tęstinio ryšio vaidmuo gedėjimo proceso metu, duomenys nėra vienareikšmiški. Stein ir kitų (2017) tyrime atsiskleidė tęstinio ryšio su mirusiuoju patirtys per pokalbio su mirusiuoju palaikymą bei jaučiamą mirusiojo buvimą šalia, kurios išryškėjo kartu su potrauminio augimo išgyvenimais, tokiais kaip elgesio ar asmenybės pokyčiai po netekties. Epstein, Kalus ir Berger (2006) tyrimo duomenimis jaučiamas mirusiojo buvimas šalia nėra susijęs su prastesniu prisitaikymu prie gedėjimo proceso. Nors tęstinis ryšys su mirusiuoju per jo pasirodymą sapnuose ir pokalbio palaikymą su velioniu yra susijęs su sunkiais išgyvenimais gedulo proceso metu: dažnesniu nemigos, nerimo, atsiskyrimo bei trauminio distreso patyrimu (Epstein et al., 2006). Pasak Lipp ir O'Brien (2022), tęstinis ryšys su mirusiuoju palaikomas per socialinius tinklus (pvz., rašant įrašus apie mirusįjį, peržiūrint mirusiojo profilį) buvo susijęs su labiau apsunkintu gedėjimo procesu, bet internalizuotas, vidinis ryšys su mirusiuoju pasižymėjo sąsajomis su stipresniu potrauminiu augimu. Field, Gal-Oz ir Bonanno (2003) tyrime taip pat atsiskleidžia tęstinio ryšio su mirusiuoju sąsajos su labiau išreikštais gedėjimo simptomais. Pasak Rubin ir kitų (2018), santykis su velioniu prieš netektį ir po netekties apsprendžia tęstinio ryšio su mirusiuoju pobūdį ir jo reikšmę tolesniam gedinčiojo gyvenimui.

1.5 Tęstinis ryšys su velioniu gedint po vyro netekties

Tęstinio ryšio vaidmuo išryškėja ir našlėms gedint po vyro netekties. Netekus vyro iškyla sunkumų kuriant savo tapatybę be sutuoktinio, neretai vyro praradimas apibūdinamas kaip dalies savęs

netektis (Bennett, 2010). Todėl tęstinis ryšys su velioniu palaikomas įvairias būdais. Po netekties našlės vis dar siekia mirusio sutuoktinio pritarimo, susidūrus su sunkumais prisimenamas mirusysis, galvojama, kaip mirusysis pasielgtų toje situacijoje (Bennett, 2010). Šiuo atveju tęstinis ryšys su mirusiuoju gedinčiamai tampa stiprybės šaltiniu. Taipogi tęstinis ryšys su mirusiuoju išgyvenamas jaučiant jo buvimą šalia, jaučiant, kad mirusysis yra namuose, nors ir suvokiama, kad vyras yra miręs (Conant, 1996). Įvardijami ir trumpi epizodai, kada mirusysis matomas, girdimas ar jaučiamas jo prisilietimas (Conant, 1996). Šios patirtys įvardijamos, kaip negąsdinančios, o tik pritraukiančios gedinčiųjų dėmesį. Pasak Conant (1996), mirusiojo buvimo šalia jausmas patiriamas, kaip itin ryški vidinė patirtis gedinčių po vyro netekties moterų tarpe. Taip pat išryškėja ir gedinčiosiuju palaikomas pokalbis su mirusiu vyru, kartais su juo kalbama mintyse, o kartais garsiai (Conant, 1996). Miręs vyras gedinčias moteris aplanko ir sapnuose bei išgyvenami mirusiojo ar Dievo siųsti ženklai, kad velioniui viskas gerai pomirtiniame gyvenime (Conant, 1996). Mirusiojo pajautimas kartais siejamas su jo sielos buvimu šalia reikšmingais gyvenimo etapais (Conant, 1996). Pagal Conant (1996) mirusiojo buvimo šalia jausmo išgyvenimas interpretuojamas skirtingai. Kartais patirtys tiesiog priimamos jų nekvestionuojant, nebandant jų sukontroliuoti. Nors kai kurios vyro netekusios moterys tęstinio ryšio su velioniu išgyvenimus aiškino dvasiškai, kaip bendravimą su mirusiojo siela. Laikui bėgant tęstinis ryšys su mirusiuoju laisvėja. Pasak Bennett (2010) moterys pradeda atkurti savo tapatybę, su mirusiuoju kalbama rečiau, jausmas, kad neteko savo dalies sumažėja. Svarbus šio proceso aspektas yra atsisveikinimas su mirusiojo daiktai. Atsisveikinimas su mirusiojo daiktai sukelia gedinčiųjų ambivalenciją, kadangi iš vienos pusės per mirusiojo daiktus simboliškai palaikomas tęstinis ryšys su mirusiuoju, bet iš kitos pusės namų pokyčiai leidžia atlaisvinti ryšį su mirusiuoju ir kurti naują tapatybę be mirusiojo (Bennett, 2010). Vadinas, gedint po vyro mirties tęstinio ryšio su mirusiuoju dinamika yra svarbi atkuriant naują gedinčiosios tapatybę. Nors aptariant vyro netekusių moterų tęstinio ryšio su velioniu raišką svarbu pažymėti, kad mažai yra žinoma apie šią dinamiką gedint po vyro netekties dėl savižudybės.

1.6 Tęstinis ryšys su mirusiuoju gedint po artimojo savižudybės

Remiantis Goodall, Krysinska ir Andriessen (2022) straipsnių, nagrinėjančių tęstinį ryšį po artimojo netekties dėl savižudybės, analize matyti, kad moterys netekusios vyro ar partnerio dėl savižudybės yra įtraukiamos į bendrą gedinčiųjų dėl artimojo savižudybės imtį. Hunt, Young ir Hertlein (2019) tyrime atsiskleidžia, kad gedint po artimojo (sutuoktinio, sesers ar brolio, vaiko, pusbrolio) savižudybės pasireiškia tęstinis ryšys su mirusiuoju, kuris leidžia labiau įprasminti mirusiojo netektį. Išryškėja poreikis išlaikyti mirusiojo atminimą, todėl kyla sunkumų išmetant mirusįjį

primenančius daiktus, gedintieji galvoja ir kalba apie velionio savižudybę siekdami prisiminti mirusįjį, kartais netgi gedinčiojo vaikams duodamas mirusiojo vardas siekiant išlaikyti jo atminimą (Hunt et al., 2019). Taip pat gedintieji neretai prisimena mirusįjį, laiko jį svarbia šeimoms dalimi, išlaiko jo nuotraukas bei istorijas susijusias su mirusiuoju (Sands & Tennant, 2010). Tęstinis ryšys su mirusiuoju pasireiškia ir dvasingumo kontekste. Gedintieji po artimojo savižudybės išreiškia viltį, kad pomirtiniame gyvenime galės sutikti velionį (Hunt et al., 2019). Taip pat mirusiojo buvimo šalia jausmas ar sapnai apie mirusįjį suvokiami kaip žinutė iš mirusiojo. Šios tęstinio ryšio patirtys primena ir vyro netekusių moterų patirtis (pvz., Bennett, 2010), nors išryškėja ir kitokie ryšio su mirusiuoju aspektai. Gedinčiųjų po artimojo netekties dėl savižudybės tarpe pasireiškia suicidinės mintys ar net suicidinis elgesys, kuris suvokiamas kaip galimybė vėl būti su mirusiuoju ir taip išlaikyti ryšį su juo (Hunt et al., 2019). Artimojo netektį dėl savižudybės išgyvenę asmenys rečiau patiria artimo, teigiamo ryšio su mirusiuoju išgyvenimus lyginant su žmonėmis, netekusiais artimojo dėl kitos priežasties (Levi-Belz, 2017). Gedintieji po artimojo savižudybės išsako apgailėstavimą, kad negali išlaikyti jokio tęstinio ryšio su mirusiuoju, atrodo, kad mirusysis yra visiškai prarastas (Sands & Tennant, 2010). Tai rodo visišką emocinį atsitraukimą nuo velionio po jo savižudybės, kuri galima sieti su išgyvenama kalte. Taip pat Sands ir Tennant (2010) tyrime pažymima, kad negalėjimas užmegzti tęstinio ryšio su mirusiuoju atsispindi ir negebėjime įsitraukti į naujus santykius su kitais žmonėmis. Nors savižudybės veiksmo atkūrimas ir pažvelgimas iš mirusiojo perspektyvos padeda atkurti tęstinį ryšį su mirusiuoju pabrėžiant teigiamus jo aspektus (Sands & Tennant, 2010). Artimas ir pozityvus tęstinis ryšys su mirusiuoju yra susijęs su stipresniu potrauminiu augimu gedinčiųjų po artimojo savižudybės tarpe (Levi-Belz, 2017).

1.7 Dvasingumas gedint po artimojo savižudybės

Tęstinis ryšys su mirusiuoju neretai pasireiškia dvasingumo kontekste (Jahn & Spencer-Thomas, 2018; Hunt et al., 2019). Dvasingumas šiame tyrime apibrėžiamas plačiau, neapsiribojant vien religingumo sąvoka. Pargament (2011) dvasingumą įvardija kaip šventumo paieškas. Dvasingumo išraiškų įvairovė kyla iš žmogaus gebėjimo sekularius objektus susieti su šventumu (Zinnbauer, Pargament & Scott, 1999). Tad dvasingumas gali būti sekuliarus, pasaulietiškas, nesusijęs su religingumu. Šventumo paieškos gali apimti ne tik Dievo, transcendencijos paieškas, bet ir santykius su savimi bei kitais, vertybes ieškant šventumo (Pargament, 2011). Pagal šį apibrėžimą religingumas gali būti dvasingumo dalis, bet dvasingumas gali ir neįtraukti religingumo. Tyrimuose nagrinėjamas dvasingumo kaip galimo resurso gedint po artimojo netekties vaidmuo. Dvasingumu ir religingumu paremta įveika, kuri apibrėžiama kaip asmens gebėjimas adaptuotis ar įveikti sudėtingas situacijas su

religinių ar dvasinių resursų pagalba, yra įvardijama kaip dažnas būdas išgyventi sūnaus ar dukros netektį dėl savižudybės, žmogžudystės ar nelaimingo atsitikimo (Parente & Ramos, 2020). Paaiškėjo, kad kasdienės dvasinės patirtys ir religinė parama yra susijusi su mažesniu išgyvenamu distresu gedėjimo proceso metu (Currier, Mallot, Martinez, Sandy & Neimeyer, 2013). Teigiama dvasingumu ir religingumu paremta įveika per pagalbą kitiems buvo įvardijama kaip būdas pasijausti geriau ir įprasminti netektį (Parente & Ramos, 2020). Išskiriama ir neigiama religija bei dvasingumu paremtos įveikos pusė: apleidimo, atstūmimo jausmai, pasipiktinimas dievu, noras jį nubausti (Parente & Ramos, 2020). Dažnai tyrimai (pvz., Currier et al., 2013), nagrinėjantys dvasingumo vaidmenį gedėjimo procese, gedinčius po artimojo savižudybės įtraukia į bendrą dėl smurtinės mirties (pvz., nužudymo) artimųjų netekusią grupę, bet kaip teigia Jordan (2001) gedėjimo po artimojo savižudybės išgyvenimai gali skirtis nuo reakcijų ir išgyvenimų artimojo netekus kitu būdu.

Remiantis Čepulienės, Pučinskaitės Spangelytės, Skruibio ir Gailienės (2021) atlikta kokybinių tyrimų sisteminė apžvalga galima teigti, kad kokybinių tyrimų, nagrinėjančių dvasingumo vaidmenį gedėjimo po artimojo savižudybės metu nėra daug (analizei atrinkti vos 7 tyrimai). Tyrimuose atsiskleidžia tiek teigiami išgyvenimai susiję su dvasingumu, parama bei gebėjimu labiau įprasminti artimojo netektį, tiek neigiama dvasingumo pusė, susijusi su patiriama stigma dėl to, kad savižudybė krikščionybės religijos požiūriu yra laikoma didele nuodėme (Čepulienė et al., 2021) Pasak Vandecreek ir Mottram (2009), gedint po artimojo savižudybės išryškėja į dvasingumą orientuota perspektyva kai kurie asmenys tai įvardija, kaip dvasinį nubudimą, naujų tikslų gyvenime suvokimą. Taip pat įvardijama, kad po artimojo savižudybės sustiprėja religiniai įsitikinimai ir įsitraukimas į religinį gyvenimą, išskiriama religinės bendruomenės bei dvasininkų parama. Nors išryškėja ir ilgalaikės dvasininkų paramos trūkumas, patiriama sunkumų įsitraukiant į religines apeigas, kadangi jos primena velionį (Vandecreek & Mottram, 2009). Artimojo dėl savižudybės netekusieji įvardijo patiriantys neigiamą religinę stigmą dėl to, kad savižudybė yra laikoma nuodėme, todėl sunku tikėti geru ir mylinčiu Dievu, išgyvenama daug pykčio Dievui dėl savo kančios (Lynn Gall, Henneberry & Eyre, 2015). Internetinėje erdvėje skelbiamų atminimų nusižudžiusiems artimiesiems analizė atskleidė, kad dalis dvasinių ar religinių nuorodų buvo susijusios su velionio mirties įprasminimu šią mirtį priskiriant dievo valiai, kančių nutraukimui, linkint mirusiajam ramybės, tikėjimu gyvenimu po mirties, linkint susitikimo su artimaisiais rojuje (Krysinska, Andriessen & Corveleyn, 2014). Nagrinėjant dvasingumo pasireiškimą gedint po artimojo savižudybės išryškėja ir tęstinio ryšio su mirusiuoju temos: tikėjimas tolesniu mirusiojo sielos gyvenimu (Vandecreek & Mottram, 2009), viltis susitikti su velioniu pomirtiniame gyvenime (Krysinska et al., 2014). Išskylančios dvasiniai ir religiniai klausimai yra svarbi

atsistatymo proceso, prasmės suradimo ir atsakomybės priskyrimo dalis, galinti padėti išlaikyti ryšį su velioniu, pagerbti jo gyvenimą ir atminimą, bet kartu galinti ir apsunkinti gedėjimo procesą (Castelli Dransart, 2018).

Nagrinėjant dvasingumą gedėjimo po artimojo savižudybės metu atsiskleidžia ritualų vaidmuo. Krikščionybėje nemažai dėmesio skiriama laidotuvių apeigoms, pašarvojimui. Sakralumo atmosfera kuriama pasitelkiant žvakes, giesmes, velioniui nešamos gėlės. Pasak Castelli Dransart (2018), šie ritualai yra itin svarbūs iš karto po artimojo savižudybės, jie leidžia ne tik atsisveikinti su velioniu, bet ir žymi ryšio su velioniu keitimosi pradžia bei naujo, kokybiškai kitokio ryšio kūrimą. Pagal Castelli Dransart (2018), artimojo dėl savižudybės netekę asmenys įvardija, kad laidotuvių procesas lyg suteikia “struktūrą” jų skausmui, kuris atrodo visa apimantis, neturintis aiškios formos bei sugrąžina velioniui bendruomenės nario statusą, kuris gali būti kvestionuojamas dėl stigmatizuojančio krikščionybės požiūrio į savižudybę. Kitų religijų atstovai pvz., budistų religijos atstovė (Vandecreek & Mottram, 2009), taip pat patvirtina atsisveikinimo ritualų svarbą iškart po artimojo netekties dėl savižudybės. Skirtingų religijų atstovų atsisveikinimo ritualai įtraukia artimųjų, draugų ir platesnės bendruomenės susibūrimą siekiant prisiminti, atsisveikinti su mirusiuoju bei pasimelsti už velionį jo tolesnės egzistencijos metu pvz., krikščionybėje – gyvenime po mirties, budizme – tolesnėse reinkarnacijose (Castelli Dransart, 2018; Vandecreek & Mottram, 2009). Bet atsisveikinimo ir velionio prisiminimo ritualai nebūtinai yra susiję su religiniu kontekstu. Tyrimuose išryškėja ir įsitraukimas į asmeninius ritualus siekiant prisiminti mirusįjį ir tęsti ryšį su juo (Lynn Gall et al., 2015; Krysinska et al., 2014). Šie ritualai gali būti medžio pasodinimas, žvakelių uždegimas, smilkalų naudojimas, kapų lankymas. Poreikį prisiminti artimąjį, savo asmeninių ritualų sukūrimą galime susieti su besitęsiančio ryšio perspektyva (Field et al., 2005), kada per ritualus palaikomas tęstinis ryšys su mirusiuoju gedėjimo proceso metu.

1.8 Su dvasingumu susijęs tęstinis ryšys su mirusiuoju gedint po artimojo savižudybės

Nors tyrinėjant dvasingumo raišką gedulo po artimojo savižudybės metu išryškėja tęstinio ryšio su mirusiuoju patirtys (Lynn Gall et al., 2015; Vandecreek & Mottram, 2009; Krysinska et al., 2014), bet tyrimų, kurie nagrinėtų su dvasingumu susijusio tęstinio ryšio patirtis ir įvairius šių išgyvenimų aspektus gedint po artimojo savižudybės nėra daug. Jahn ir Spencer-Thomas (2014) tyrimo duomenys rodo, kad dauguma gedinčiųjų po artimojo savižudybės išgyvena dvasines patirtis susijusias su mirusiuoju. Šios patirtys pasireiškia per sapnus, kada sapnuojamas mirusysis, jaučiamą mirusiojo buvimą šalia, reikšmingus sutapimus. Su dvasingumu susijusio tęstinio ryšio su mirusiuoju patirtys įvardijamos, kaip pozityvios, šiomis patirtimis dažnai pasidalinama su kitais (Jahn & Spencer-Thomas,

2014). Moterys, netekusios artimojo dėl savižudybės, dažniau išgyvena su dvasingumu susijusias tęstinio ryšio su velioniu patirtis (Jahn & Spencer-Thomas, 2014). Tyrinėjant su dvasingumu susijusį tęstinį ryšį su mirusiuoju pasitelkus kokybinius metodus išryškėja įvairūs šių patirčių aspektai. Pasak Jahn ir Spencer-Thomas (2018), dvasinės patirtys, kada išgyvenamas ryšys su mirusiuoju, sukelia įvairias emocijas. Gedintieji įvardija, kad šios patirtys teikia ramybę, paguodą, netekties priėmimą (Jahn & Spencer-Thomas, 2018). Dvasinės patirtys, kuriose pasireiškia ryšys su velioniu, priimamos kaip žinutė iš mirusiojo, kad jam viskas gerai pomirtiniame gyvenime. Nors Jahn ir Spencer-Thomas (2018) tyrime išryškėja ir liūdesio, pykčio bei baimės išgyvenimai, kuriuos sukelia tęstinio ryšio su mirusiuoju patirtys. Kartais ryšio su mirusiuoju patirtys sukelia vidinę sumaištį ar yra suvokiamos kaip ženklai, kad mirusiojo siela negali ilsėtis ramybėje (Jahn & Spencer-Thomas, 2018). Pastebima, kad dvasinės ryšio su mirusiuoju patirtys nebūtinai yra susijusios su religiniais įsitikinimais. Svarbu atkreipti dėmesį, kad Jahn ir Spencer-Thomas (2014; 2018) tyrimai neatsižvelgia į gedintiejių ryšio su mirusiuoju pobūdį, į bendrą imtį yra įtraukiami gedintieji po vyro ar partnerio, vaiko, brolio ar sesers, tėvo ar motinos savižudybės, kas gali veikti tyrimų rezultatus.

1.9 Tyrimo problema, tikslas ir klausimai

Apibendrinus galima teigti, kad savižudybė yra ištis svarbi ir daug žmonių paliečianti problema Lietuvoje (Higienos instituto sveikatos informacijos centras, 2022), dėl kurios nemažai žmonių susiduria su gedėjimu po artimo savižudybės. Dauguma artimojo savižudybę išgyvenusių žmonių įvardija psichologinės pagalbos poreikį, nors dažnai nesijaučia gaunantys jiems tinkamą pagalbą (Dyregrov, 2009), kas parodo, kad yra labai svarbu geriau suprasti gedėjimo po artimojo savižudybės proceso dinamiką bei į tai atsižvelgti teikiant psichologinę pagalbą šios grupės asmenims.

Vadinasi, tyrimuose atsiskleidžia įvairios tęstinio ryšio su mirusiuoju patirtys dvasingumo kontekste: kartais ryšys su mirusiuoju suteikia paguodą ir paramą, kas leidžia lengviau priimti netektį (pvz., Lynn Gall et al., 2015), bet ryšio su mirusiuoju patirtys sukelia ir liūdesio, pykčio bei baimės išgyvenimus ir taip gali apsunkinti gedėjimo procesą (pvz., Jahn & Spencer-Thomas, 2018). Tęstinio ryšio patirtys neretai atsiskleidžia nagrinėjant dvasingumo raišką gedulo po artimojo savižudybės metu (pvz., Vandecreek & Mottram, 2009), bet tyrimuose retai susitelkiama tik į šias patirtis bei jų aspektus. Su dvasingumu susijusio tęstinio ryšio išgyvenimus nagrinėjantys tyrimai (Jahn & Spencer-Thomas, 2014; 2018) į gedičiųjų po artimojo savižudybės imtį įtraukia įvairių santykių su mirusiuoju pobūdžiu pasižymintį asmenis. Nors remiantis Bennett (2010) vyro netekusios moterys pasižymi itin stipriai išsūkiu atkuriant savo tapatybę, suvokiant save ne santykiyje su vyru, kas gali suteikti didesnę paskatą

palaikyti tolesnį ryšį su mirusiuoju. Todėl kyla klausimas, kokios yra su dvasingumu susijusio tęstinio ryšio su velioniu patirtys gedinių po vyro ar partnerio savižudybės moterų tarpe.

Siekiant atsakyti į šį klausimą bus atliekamas tyrimas, kurio **tikslas** – ištirti, kokios yra su dvasingumu susijusio tęstinio ryšio su mirusiuoju patirtys gedint po vyro ar partnerio savižudybės.

Darbo tikslui pasiekti bus formuluojami šie **klausimai**:

1. Kokios yra su dvasingumu susijusio tęstinio ryšio patirtys gedulo po partnerio ar sutuoktinio savižudybės proceso metu?
2. Koks yra dvasingumu susijusio tęstinio ryšio vaidmuo gedulo po partnerio ar sutuoktinio proceso metu?

2. METODIKA

2.1 Teorinis tyrimo pagrindas

Kokybinė tyrimo strategija ir tyrimo metodas. Siekiant atskleisti vyro ar partnerio netektį dėl savižudybės išgyvenusių moterų su dvasingumu susijusio tęstinio ryšio su mirusiuoju patirtis buvo pasirinkta kokybinė tyrimo strategija. Kokybiniai tyrimo metodai pabrėžia asmeninę žmogaus perspektyvą bei jo individualumą (Howitt, 2016). Ši tyrimo strategija pasirinkta siekiant atskleisti patirčių įvairiapusiškumą, išsiaiškinti, kaip gedinčiosios subjektyviai patiria ryšį su mirusiuoju po netekties. Kadangi gedėjimas po vyro ar partnerio savižudybės yra ilgas ir skausmingas procesas, kurį kiekviena gedinčioji išgyvena kiek skirtingai, kokybinė tyrimo strategija leidžia atskleisti įvairius šios patirties aspektus paliekant tyrimo dalyvėms galimybę pačioms išreikšti savo patirtis bei jų reikšmę. Svarbu, kad ši tema nėra plačiai tyrinėta, todėl būtent kokybinė tyrimo strategija leidžia pateikti platų reiškinių vaizdą bei aprašymą. Kokybinė tyrimo strategija suteikia galimybę sudaryti artimesnį santykį su tyrimo dalyviais nei kiekybinė tyrimo strategija (Howitt, 2016). Tai itin svarbu, kadangi vyro ar partnerio netektį dėl savižudybės išgyvenusios moterys yra itin pažeidžiama imtis, dėl ko gali būti nelengva atskleisti savo išgyvenimus gedint po netekties. Kontakto užmezgimas, bendradarbiaujantis santykis su tyrėju gali suteikti galimybę atskleisti savo patirtis gedint po partnerio ar vyro savižudybės.

Šio tyrimo tikslams pasiekti buvo pasirinktas teminės analizės metodas. Teminė analizė yra metodas leidžiantis išskirti, analizuoti ir aprašyti pasikartojančius duomenų aspektus – temas (Braun & Clarke, 2006). Šis metodas Braun ir Clarke (2006) apibūdinamas kaip itin lankstus, suteikiantis galimybę atlikti plačią sudėtingų ir kompleksišku duomenų analizę. Svarbu, kad pasak Braun ir Clarke (2013), teminė analizė nuo kitų kokybinių metodų skiriasi tuo, kad jis suteikia tik duomenų analizavimo būdą neapibrėžiant duomenų rinkimo procedūros, teorinės pozicijos. Tad šis metodas tinka įvairaus tipo duomenims ir leidžia atsakyti į įvairius tyrimo klausimus. Taip pat šis metodas suteikia aiškią duomenų analizės struktūrą bei seką, kuri suteikia aiškumo pradedančiam tyrėjui. Pasak Braun ir Clarke (2013), teminė analizė suteikia galimybę išmokti pagrindinių duomenų apdorojimo ir kodavimo gebėjimų, kuriems nebūtinai stiprus išsigilinimas į teorinius konstruktus. Teminė analizė yra pirmasis metodas, kurį pradedantis tyrėjas turėtų išmokti dėl jo suteikiamų pagrindinių įgūdžių, kurie reikalingi atliekant kokybinius tyrimus (Braun & Clarke, 2006).

Dar vienas svarbus teminės analizės metodo aspektas yra galimybė temas išskirti indukciniu būdu. Induktyvi analizė yra duomenų kodavimo procesas neturint išankstinio tyrėjo nusistatymo bei numatymo ar struktūros, kaip būtų galima sugrupuoti duomenis (Braun & Clarke, 2006). Todėl pasak Braun ir Clarke (2006), toks duomenų analizės būdas leidžia atskleisti aspektus ir temas, kurios gali

būti nesusijusios su tyrimo dalyviams užduotais klausimais ar pradine tyrimo tema. Taipogi teminė analizė leidžia ne tik išskirti kodus pagal jų semantinį turinį, bet ir suteikia galimybę įsigilinti į duomenis ir kodus priskirti latentiniu lygiu. Pasak Braun ir Clarke (2013) kodų priskyrimas latentiniu lygiu atskleidžia ne tik tiesioginę duomenų prasmę, bet ir gelminę, paslėptą reikšmę, kas galėjo būti išsakyta netiesiogiai.

Šio tyrimo metu buvo remiamasi fenomenologine pozicija, kuri, pasak Smith, Flowers ir Larkin (2009), leidžia nukreipti žvilgsnį nuo objektų pasaulyje prie vidinio tų objektų suvokimo. Fenomenologinis tyrimas susitelkia ties tuo, kas yra patiriama asmens sąmonėje (Smith et al., 2009). Šiame tyrime buvo siekiama išsiaiškinti, kaip vyro ar partnerio dėl savižudybės netekusios moterys subjektyviai patiria tolesnį ryšį su velioniu. Remiantis fenomenologine pozicija priimama, kad kiekvienas žmogus yra geriausias savo patirties ekspertas. Reiškinių tyrinėjimas fenomenologiniu požiūriu apima įsitraukimą į tyrimo dalyvių suvokimo lauką, mėginimą suprasti, kaip jie patiria, išgyvena tyrinėjamą reiškinį ir ieškojimą tyrimo dalyvių patirčių prasmės (Creswell, 2007). Pasak Creswell (2007), svarbu, kad tyrėjas atsitrauktų nuo savo išankstinės nuomonės ir suprastų, kaip reiškinį patiria tyrimo dalyviai. Tad išryškėja dar vieno fenomenologiniams tyrimams būdingo tyrėjo patirties suskliaudimo svarba. Tai reiškia tyrėjo žinių apie tiriamą reiškinį iš kitų pavyzdžių ar netiesioginių šaltinių suskliaudimą siekiant, kad tyrėjas galėtų būti visiškai atviras patirtims, kurias tyrinėja (Smith, 2015). Pasak Smith (2015), suskliaudimas neturi būti nesąmoningas, tyrėjas turi nesiremti jau žinomais pavyzdžiais, kad jie negalėtų veikti tyrimo, kas padeda pastebėti naujus to reiškinio aspektus. Siekiant, kad turimos žinios ar patirtis netrukdytų tyrimo procesui, tyrėjui itin svarbu reflektuoti savo įsitikinimus ir patirtis, susijusias su tyrimo tema bei dalyviais. Reikalinga apsvaistinti, kaip turimos žinios ar patirtys galėtų veikti tyrėją, kas galėtų trukdyti jo objektyvumui. Šio tyrimo metu itin reikšminga buvo paanalizuoti savo įsitikinimus apie dvasingumą, ryšio su mirusiuoju galimybę bei savižudybės reiškinį. Siekiant, kad tyrėjos asmeninė patirtis nepaveiktų tyrimo ir duomenų analizės proceso, buvo rašomas savistabos dienoraštis, kuriame buvo reflektuojamas asmeninis patyrimas tyrimo metu, išskylantys apmąstymai ir jausmai.

2.2 Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyvių grupė. Tyrimo tikslams pasiekti buvo pasirinkta 11 vyro ar partnerio netektį dėl savižudybės išgyvenusių moterų imtis. Tokia tyrimo dalyvių imtis leidžia plačiau ir nuodugniau patyrinėti kiekvieno tyrimo dalyvio patirtį bei išgyvenimus. Pasak Braun ir Clarke (2013) tyrinėjant patirtis imtis turi būti pakankamai didelė, kad būtų galima pastebėti pasikartojančius modelius duomenyse, bet ir pakankamai maža, kad būtų galima išlaikyti susitelkimą ties kiekvieno tyrimo

dalyvio pasakojimu. Taip pat remiantis Braun ir Clarke (2013) pasirinkus teminės analizės metodą 6-10 tyrimo dalyvių interviu yra pakankamas kiekis analizei atlikti.

Siekiant užtikrinti imties homogeniškumą tyrimo dalyviams buvo taikomi tam tikri kriterijai:

1. Visos tyrimo dalyvės buvo moterys.
2. Visos tyrimo dalyvės buvo vyresnės nei 18 metų.
3. Visos tyrimo dalyvės buvo netekusios vyro ar partnerio dėl savižudybės.
4. Nuo visų tyrimo dalyvių vyro ar partnerio netekties nebuvo praėję daugiau nei 5 metai.

Atrenkant tyrimo dalyves buvo atsižvelgta ir į praktinius aspektus, tad kalbintos tik tos moterys, kurios sutiko pasidalinti savo patirtimi bei turėjo laiko, kurį galėjo skirti netrumpam (1-2val.) pokalbiui.

Nors buvo taikomi homogeniškumo kriterijai tyrimo dalyvių netekties patirčiai, lyčiai, bet kitais aspektais tyrimo dalyvės skyrėsi. Tyrimo dalyvės skyrėsi savo amžiumi (nuo 28 iki 62), gyvenamąja vieta (kaimas, miestas, didmiestis), savo išsilavinimu (profesinis, aukštasis), santykių su mirusiuoju pobūdžiu (sutuoktinis, partneris, sužadėtinis), laiku, praleistu kartu su velioniu prieš netektį (nuo 1,5 iki 39). Taip pat tyrimo dalyvės save priskyrė skirtingoms religijoms: kai kurios tyrimo dalyvės nepriskyrė savęs jokiai religijai, dalis tyrimo dalyvių priskyrė save katalikybei, stačiatikybei. Kadangi buvo siekiama atskleisti įvairias vyro ar partnerio netektį dėl savižudybės išgyvenusių moterų patirtis, galima teigti, kad šie dalyvių religinių pažiūrų skirtumai praturtino tyrimo duomenis.

Lentelėje pateikiama demografinė informacija apie tyrimo dalyves (žr. 1 lentelę). Taip pat pateikiama informacija susijusi su tyrime nagrinėjama tema (žr. 1 lentelę). Tyrimo dalyvių vardai buvo pakeisti siekiant išsaugoti jų konfidencialumą ir anonimiškumą.

1 lentelė. *Informacija apie tyrimo dalyves.*

Slapyvardis	Amžius	Išsilavinimas	Gyvenamoji vieta	Santykių su mirusiuoju pobūdis	Laikas praleistas kartu su velioniu prieš netektį	Savęs priskyrimas religijai
Rasa	41	Aukštasis	Kaimas	Sutuoktinis	20m.	Katalikė
Nida	35	Aukštasis	Didmiestis	Sutuoktinis	8m.	Nepriskiria
Liepa	49	Profesinis	Miestas	Sutuoktinis	26m.	Krikščionybei
Laima	28	Aukštasis	Didmiestis	Sužadėtinis	6m.	Katalikė
Karolina	46	Aukštasis	Didmiestis	Sutuoktinis	26m.	Katalikė
Eglė	31	Profesinis	Didmiestis	Partneris	1,5m.	Nepriskiria
Elena	34	Aukštasis	Didmiestis	Sutuoktinis	17m.	Nepriskiria
Jurga	49	Aukštasis	Didmiestis	Sutuoktinis	26m.	Katalikė
Agnė	36	Aukštasis	Miestas	Sutuoktinis	8m.	Katalikė
Dalia	62	Aukštasis	Didmiestis	Sutuoktinis	39m.	Katalikė
Asta	36	Aukštasis	Didmiestis	Sutuoktinis	17m.	Provoslavė

Siekiant, kad skaitytojas geriau pažintų kiekvienos dalyvės unikalią ir individualią patirtį bei jos kontekstą, kiekviena tyrimo dalyvė aprašoma atskirai paminint interviu metu atsiskleidusią biografinę informaciją, susijusią su tyrimo tema.

Rasa – 40 metų moteris prieš 2 metus netekusi vyro dėl savižudybės. Save priskirianti katalikybei, nors pažymi ir senosios lietuvių kultūros, papročių svarbą dvasingumo kontekste.

Nida – 35 metų moteris prieš beveik 5 metus netekusi vyro dėl savižudybės. Nors tyrimo dalyvė savęs nepriskiria jokiai religijai, išsako neigiamas nuostatas krikščionybės atžvilgiu, bet domisi budizmu, *mindfulness* teorija.

Liepa – 49 metų moteris prieš 5 metus netekusi sutuoktinio dėl savižudybės. Tyrimo dalyvė save priskiria krikščionybei, bet tai labiau tapatina su tėvų sprendimu krikštijant vaikystėje.

Laima – 28 metų moteris prieš beveik penkis metus netekusi sužadėtinio dėl savižudybės. Priskirianti save katalikybei, po netekties stipriai įsitraukusi į religinių pamaldų lankymą, bet dabar lankanti jas epizodiškai.

Karolina – 46 metų moteris prieš 2 metus netekusi sutuoktinio dėl savižudybės. Save priskirianti katalikybei, bet poreikio įsitraukti į religines apiegas po netekties nepajutusi. Dvasingumą tapatino su taika su savimi, kurią galima pasiekti įvairiais būdais.

Eglė – 31 metų moteris prieš 2 metus netekusi partnerio dėl savižudybės. Tyrimo dalyvė įvardijo savęs nepriskirianti nei vienai religijai, bet išsakė tikėjimą pasaulio suvokimu per energiją ir dažnius, kurie lemia žmogaus savijautą.

Elena – 34 metų moteris prieš 2 metus netekusi sutuoktinio dėl savižudybės. Ši tyrimo dalyvė nepriskyrė savęs jokiai konkrečiai religijai ir išsakė nuostatą, kad visos religinės kryptys turi tą patį tikslą suformuoti tinkamas vertybes.

Jurga – 49 metų moteris, kuri prieš 2 metus neteko sutuoktinio dėl savižudybės. Save tyrimo dalyvė įvardija, kaip nepraktikuojančią katalikę, taip pat domisi numerologija ir įvairias ezoteriniais dalykais, užsiima joga.

Agnė – 36 metų moteris prieš 5 metus netekusi sutuoktinio. Tyrimo dalyvė priskyrė save katalikų religijos žydų tikėjimo pakraipai, įvardijo užsiimanti šlovinimu giedant, malda bei skaitanti šventąjį raštą.

Dalia – 62 metų moteris prieš 5 metus netekusi vyro dėl savižudybės. Save tyrimo dalyvė apibūdino, kaip katalikę, įsitraukiančią į religinių pamaldų lankymą bei pabrėžė tradicijų svarbą dvasingumui.

Asta – 36 metų moteris prieš 4 metus netekusi vyro dėl savižudybės. Kalbant apie religiją, tyrimo dalyvė save apibūdino, kaip provoslavę, nors išsakė, kad bendravimui su Dievu nereikia tarpininkų. Taip pat atskleidė bendravimą su katalikų kunigu dvasiniais klausimais.

Tyrimo dalyvių atranka. Kadangi vyro ar partnerio dėl savižudybės netekusios moterys yra pažeidžiama imtis ir patirtys gedint po artimojo savižudybės yra nelengva tema kalbėti, tyrimo dalyvių paieškos procesas užtruko netrumpą laiko tarpą. Šis tyrimas yra didesnio Vilniaus universiteto doktorantės Austėjos Agnietės Čepulienės disertacijos tyrimo dalis, tad ieškant tyrimo dalyvių buvo dirbama tyrėjų komandoje, kurią sudarė darbo vadovas doc. dr. Paulius Skruibis, Vilniaus universiteto doktorantė, dvi klinikinės psichologijos magistro studijų studentės, savanorė ir Vilniaus universiteto psichologijos bakalauro studijų studentės atliekančios mokslinę praktiką. Dalyvių tyrimui buvo ieškoma įvairiais būdais. Kvietimo anketa buvo pasidalinta *Facebook* socialiniame tinkle įvairiose savipagalbos grupėse, psichologų grupėje, *Instagram* platformoje. Taip pat anketa buvo pasidalinta Lietuvos psichologų sąjungos grupėje. Dar vienas būdas, kaip buvo vykdoma dalyvių paieška, buvo sniego gniūžės būdu kviečiant pažįstamus kolegas psichologus pasidalinti kvietimu dalyvauti tyrime su

tais asmenimis, kurie atitiko atrankos kriterijus. Kvietimu pasidalinti buvo kviečiami ir krizių įveikimo centro specialistai. Taipogi doktorantė parengė edukacinį straipsnį apie gedėjimą po artimojo savižudybės, kuriame taip pat buvo dalinamasi kvietimu dalyvauti šiame tyrime. Šis straipsnis buvo viešinamas portale *Bernardinai.lt* bei vietiniuose nedidelių miestų laikraščiuose siekiant pritraukti dalyvių iš įvairių gyvenamųjų vietų. Galiausiai, buvo susisiepta su ankstesniuose suicidologijos tyrimų centro tyrimuose dalyvavusiais asmenimis. Šie asmenys ankstesnių tyrimų metu buvo nurodę, kad sutinka, jog į juos būtų kreipiamasi atliekant tolesnius tyrimus. Tyrimo anketą socialiniuose tinkluose užpildė 8 asmenys, bet 2 iš jų neatitiko atrankos keliamų reikalavimų. Taip pat vienas iš besikreipusiųjų vėliau atsisakė dalyvauti tyrime. Viena tyrimo dalyvė pamačiusi kvietimą socialiniuose tinkluose kreipėsi telefonu. Buvo susisiepta su 14 ankstesniuose suicidologijos tyrimų centro tyrimuose dalyvavusių asmenų iš kurių 5 sutiko dalyvauti tyrime. Vadinasi, atlikus tyrimo dalyvių paieškos ir atrankos procesą, tyrime dalyvavo 11 vyro ar partnerio dėl savižudybės netekusių moterų.

2.3 Pasiruošimas atlikti tyrimą

Tyrinėjant šią nelengvą temą tenka pažymėti, kad visiškai atsitraukti nuo savo patyrimo ir jį suskliausti tyrėjui nėra įmanoma. Todėl svarbu nuolatos reflektuoti ir įsisąmoninti, kokie yra tyrėjos įsitikinimai nagrinėjama tema. Siekiant išlaikyti galimybę atvirai priimti kiekvienos tyrimo dalyvės patirtis ir išvengti tyrėjos subjektyvumo poveikio rezultatų analizei nuolatos buvo rašomas tyrimo savistabos dienoraštis. Jame buvo aprašoma, kokius jausmus tyrėjai kelia tyrimo tema ir tyrimo dalyviai, apmąstymai ir įsitikinimai susiję su savižudybės, dvasingumo bei tolesnio ryšio su mirusiuoju temomis. Taip pat buvo reflektuojama, kokie tyrėjos įsitikinimai galėtų paveikti rezultatų apdorojimo bei tyrimo atlikimo procesą. Pateikiamos kelios ištraukos iš tyrėjos savistabos dienoraščio.

„Šiandien buvo mano pirmasis interviu. Buvo labai neramu, sunku priimti, kad ši tyrimo dalyvė netektį išgyvena atsitraukdama, bet turbūt būna įvairios patirtys, svarbu jas priimti. Mano požiūris į dvasingumą kartu ir panašus į dalyvės, bet kartu ir skiriasi. Man atrodo dvasingumas ateina per ryšio ieškojimą, ryšio su savimi, su gamta, su žmonėmis, o religija kartais gal gali tam padėti“ (2021.09.14).

„Skaitant interviu kartais atrodo, kad tema labai slegia. Atrodo, kad labai didelė kančia išgyventi tokią netektį. Bet didžiulė kančių ir turėtų privesti prie tokio sprendimo. Sunku priimti tą nusivylimą ir atmetimą psichologinės pagalbos, patikėti, kad kartais jau ir psichologija negali padėti“ (2021.04.06).

Siekiant, kad tyrimo metu iškylantys jausmai neturėtų poveikio tyrimo atlikimui ar rezultatų analizei interviu nuolatos buvo aptariami su tyrėjų komanda bei magistrinio darbo konsultante. Taip pat buvo analizuojama profesinė literatūra tyrimo metodo tema bei konsultuojamasi su darbo konsultante.

2.4 Instrumentai ir tyrimo eiga

Pusiau struktūruotas interviu. Siekiant atsakyti į šio tyrimo klausimus buvo pasirinktas pusiau struktūruoto interviu duomenų rinkimo būdas. Šis tyrimo būdas buvo pasirinktas siekiant atskleisti individualią ir subjektyvią vyro ar partnerio dėl savižudybės netekusių moterų tęstinio ryšio su mirusiuoju patirtį. Šis tyrimo metodas leido tyrimo dalyvėms plėtoti tuos patirties aspektus, kurie joms atrodė svarbūs bei suteikė tyrėjai galimybę užduoti tikslinančius klausimus siekiant pagilinti tyrimo dalyvės pasakojimą. Taip pat pusiau struktūruoto interviu metu buvo naudojami aktyvaus klausymo įgūdžiai, tokie, kaip atspindėjimas, perfrazavimas, bet buvo vengiama interpretuoti dalyvių patirtį. Kadangi šis tyrimas buvo didesnio Vilniaus universiteto doktorantės Austėjos Agnietės Čepulienės disertacijos tyrimo „Dvasingumas gedint po artimo savižudybės“ dalis, todėl buvo užduodami bendri klausimai apie dvasingumo patirtis gedint po partnerio ar vyro savižudybės. Su dvasingumu susijusio tęstinio ryšio su mirusiuoju temai spontaniškai neiškilus dalyvių pasakojimuose buvo užduodamas patikslinantis klausimas apie tai, kaip dvasingumas reiškesi santykiyje su sutuoktiniu ar partneriu, kurio neteko.

Pusiau struktūruotas interviu buvo pradamas plačiu klausimu apie netektį „*Papasakokite, prašau, kokios buvo jūsų sutuoktinio /partnerio mirties aplinkybės?*“ taip leidžiant dalyvėms pačioms pasirinkti, kaip jos nori pasakoti apie savo netektį. Prireikus buvo užduodami tikslinantys klausimai:

- Kaip sužinojote apie jo mirtį?
- Kaip jis nusižudė?
- Kaip reagavote į žinią apie jo savižudybę?(mintys, jausmai, veiksmai, vaizdiniai)
- Kokie buvo jūsų išgyvenimai po jo mirties?(mintys, jausmai, veiksmai, vaizdiniai)

Tyrimo dalyvei papasakojus apie patirtis išgyvenant vyro ar partnerio netektį buvo pereinama prie klausimo apie dvasingumo patirtis gedint po artimojo savižudybės. Buvo klausama plataus klausimo „*Koks jums yra dvasingumo vaidmuo išgyvenant šią netektį?*“, prireikus buvo užduodami patikslinantys klausimai:

- Kokie yra jūsų įsitikinimai ar tikėjimai, susiję su dvasingumu? (gyvenimo prasmės klausimais; išgyvenimai, susiję su Aukštesne jėga/Šventumu/Dievu/Visata/gamta; dvasinės praktikos, veiklos, ritualai; išpažįstamos religijos aspektai)

- Iš ko susideda jūsų dvasingumas?
- Kaip apibūdintumėte savo dvasingumą ir/ar religingumą iki jūsų artimojo savižudybės?
- Kokius su dvasingumu ir/ar religingumu susijusius išgyvenimus patyrėte po jūsų artimojo savižudybės (jeigu patyrėte)?

- Jeigu palygintumėte savo dvasingumą iki ir po netekties, kokius panašumus ar skirtumus išvelgtumėte?

- Galbūt iškyla kokia nors metafora, kai galvojate apie dvasingumo vaidmenį išgyvenant netektį? Ką ji reiškia?

- Kokie dvasingumo ir/ar religingumo aspektai po netekties jums atrodo kaip galintys padėti išgyvenant netektį, gedint?

- Kokiu būdu tai padeda?

- Kokie dvasingumo ir/ar religingumo aspektai po netekties jums atrodo kaip galintys trukdyti ar apsunkinti netekties išgyvenimą, gedulo procesą?

- Kokiu būdu tai trukdo?

Tuomet buvo pereinama prie klausimų apie dvasingumą, kuris reiškiasi santykiuose su kitais žmonėmis ir buvo užduodamas platus klausimas „*Kaip dvasingumas ir/ar religingumas reikšės Jūsų santykiuose su kitais žmonėmis?*“, prirėkus buvo užduodami patikslinantys klausimai, kurie ir įtraukė klausimą apie tęstinį ryšį su mirusiuoju.

- Religine bendruomene, jeigu tokiai priklausote?

- Dvasininkais, jeigu su jais bendravote?

- Draugais ir kitais artimaisiais, jeigu iškilo susijusios temos?

- Sutuoktiniu/partneriu, kurio netekote?

Galiausiai buvo užduodami demografiniai klausimai apie tyrimo dalyvės amžių, gyvenamąją vietą, išsilavinimą, religiją, kuriai save priskiria, santykių su mirusiuoju pobūdį bei laiką praleistą santykiuose su mirusiuoju prieš netektį ir buvo užduodamas atviras klausimas, skatinantis pasidalinti patirtimis, jei kažkas liko, ko tyrėja nepaklausė ir norėtusi tuo pasidalinti.

Tyrimo eiga. Kaip jau minėta, tyrimas buvo atliekamas tyrėjų komandoje, kurią sudarė darbo vadovas, doktorantė, dvi klinikinės psichologijos magistro studijų studentės, savanorė bei psichologijos bakalauro studijų programos studentės atliekančios mokslinę praktiką. Dėl nelengvos ir užtrukusios tyrimo dalyvių paieškos, tyrimas buvo vykdomas netrumpą laiko tarpą (nuo 2021 vasario mėn. iki 2021 lapkričio mėn.). Tyrimą sudarė keli etapai. Pirmiausia buvo susisiekiama su dalyvauti sutikusiomis tyrimo dalyvėmis ir sutariamas joms patogus susitikimo laikas bei pobūdis (susitikimas gyvai ar virtualioje erdvėje). Dėl pandemijos apribojimų dalis susitikimų buvo vykdomi nuotoliu (7 susitikimai). Atsiradus galimybei tyrimo dalyvėms buvo pasiūlyta ir gyvo susitikimo galimybė (4 susitikimai). Kadangi tyrimas buvo atliekamas tyrėjų komandoje, buvo nutariama, kuris tyrėjų grupės

narys atliks interviu. Tyrėja atliko 3 interviu, o kitus interviu atliko doktorantė (7) ir klinikinės psichologijos studijų studentė (1).

Pokalbiai su tyrimo dalyvėmis gyvai buvo atliekami individualiame psichologo kabinete be pašalinių žmonių. Susitikimo metu buvo stengiamasi sukurti jaukią aplinką tyrimo dalyvėms, tad susitikimas buvo pradamas neformaliu pokalbiu, pasiteiraujama, kaip pavyko atvykti į susitikimo vietą. Prieš pradėdant interviu tyrėjas prisistatydavo bei buvo papasakojama apie tyrimą. Tyrimo dalyvės buvo informuojamos, kad interviu bus įrašomas į diktofoną, buvo aptariama, kaip bus užtikrinamas informacijos konfidencialumas ir anonimiškumas. Tyrimo dalyvei buvo pateikiamas informuoto sutikimo lapas, pasiūloma užduoti iškilusius klausimus. Tyrimo dalyvės buvo informuojamos apie galimybę bet kada pasitraukti iš tyrimo. Tyrimo dalyvei sutikus buvo atliekamas pusiau struktūruotas interviu.

Pokalbiai atliekami virtualioje erdvėje vyko kiek kitaip. Prieš susitikimą su tyrimo dalyve buvo aptariamos prisijungimo prie susitikimo detalės. Tyrimas buvo vykdomas pasitelkus programas, turinčias vaizdo skambučio funkcija *Zoom* ir *Skype*. El. paštu iš anksto buvo nusiunčiamas informuotas sutikimas. Tyrimo dalyvei prisijungus prie vaizdo pokalbio buvo prisistatoma, papasakojama apie tyrimą. Buvo pasitikslinama, ar tyrimo dalyvė perskaitė informuoto sutikimo formą, paskatinama užduoti iškilusius klausimus. Tyrimo dalyvė buvo informuojama apie galimybę bet kada pasitraukti iš tyrimo, aptariamas konfidencialumo ir anonimiškumo užtikrinimas. Taipogi buvo klausiama, ar tyrimo dalyvė sutinka dalyvauti tyrime. Tyrimo dalyvei sutikus dalyvauti tyrime, buvo pradėdama pusiau struktūruotas interviu.

Pokalbiai su tyrimo dalyvėmis užtruko nuo 1val. 1min iki 2val 9min. Kiekvieno interviu pabaigoje tyrimo dalyvių buvo paklausama, kaip jaučiasi po pokalbio, buvo suteikiama galimybė aptarti iškilusius jausmus. Taip pat kiekvienai tyrimo dalyvei po pokalbio buvo suteikiama informacija apie vietas, kur būtų galima kreiptis psichologinės pagalbos iškilus sunkiems išgyvenimams. Atmintinės, kurioje buvo nurodytos psichologinę pagalbą teikiančios organizacijos, atspausdintas variantas buvo perduodamas tyrimo dalyvėms gyvų susitikimų metu. O susitikimų virtualioje erdvėje metu atmintinė tyrimo dalyvėms buvo persiunčiama el. paštu.

Atlikus interviu su tyrimo dalyvėmis, jie buvo perklausomi, aptariami tyrėjų komandoje ir vėliau transkribuojami. Transkribavimo procesas buvo atliekamas jau minėtoje tyrėjų komandoje. Transkribuojant buvo siekiama išlaikyti pokalbio emocinį foną, tad buvo pažymimos pauzės, balso pokyčiai, emocinės išraiškos. Transkribacijoms atlikti buvo naudojama *Word* programa. Trumpiausią transkribuotą tekstą sudarė 14 puslapių, o ilgiausią – 36 puslapiai.

2.5 Duomenų analizė

Teminė analizė buvo atliekama remiantis Braun ir Clarke (2006; 2013) išskirtais etapais:

1. *Susipažinimas su tyrimo duomenimis.* Šio etapo metu kiekvienas interviu buvo skaitomas kartu klausant audio įrašo su tikslu susipažinti su turimais duomenimis, įsigilinti į juos. Taip pat iškilusios mintys ar idėjos apie galimus kodus ar pasikartojimus duomenyse buvo pasižymimos.
2. *Pirminių kodų sukūrimas.* Tyrimo dalyvių interviu buvo skaitomi dar kartą, siekiant teksto elementams, kurie yra svarbūs ir susiję su tyrimo tema, priskirti kodus. Buvo priskiriami semantiniai kodai, kurie atspindėjo tiesioginę tyrimo dalyvių išsakytą informaciją, ir latentiniai kodai, kurie išreiškė „tarp eilučių“ išsakomą, prasminę informaciją. Kodavimo procesas buvo atliekamas naudojant *Atlas.ti* programą. Šis tyrimo etapas buvo atliekamas tyrėjų komandoje, tyrėjai kodavo skirtingus tyrimo dalyvių interviu. Vėliau koduoti interviu buvo peržiūrimi tyrėjos, pridedami papildomi kodai, pataisomi jau esami.
3. *Temų paieška.* Šio etapo metu buvo peržiūrimi visi kodai bei juos iliustruojančios tekstų ištraukos ir jie grupuojami siekiant susieti kodus į galimas temas. Dalis temų papildomos potėmėmis. Kodų grupavimui buvo naudojama *Excel* programa.
4. *Temų peržiūrėjimas.* Temų peržiūrėjimas vyko dviem etapais. Pirmiausia, temą sudarantys kodai ir juos iliustruojančios tekstų ištraukos buvo peržiūrimos, siekiant nustatyti, ar jie sudaro nuoseklią temą, netinkami kodai buvo atmetami ar priskiriami kitai temai. Antrojo etapo metu, buvo peržiūrimi visi duomenys ir sprendžiama, ar esamos temos tinkamai juos reprezentuoja. Kai kurios temos šio etapo metu buvo atmestos ar sujungtos su kita tema.
5. *Temų apibrėžimas ir pavadinimas.* Ieškant temai pavadinimo ir ją apibrėžiant buvo siekiama pažymėti temą sudarančios informacijos esmę. Aprašant kiekvieną temą buvo siekiama atskleisti, kaip kiekviena tema gali praturtinti žinias apie tyrinėjamą reiškinį. Temos ir jų apibrėžimai yra pateikiami rezultatų skyriuje.
6. *Darbo parengimas.* Šio etapo metu buvo aprašomi rezultatai ir atrenkamos tinkamos interviu ištraukos, kurios atspindėjo temas esmę. Taip pat tyrimo metu gauti rezultatai buvo analizuojami, interpretuojami ir lyginami su kitų mokslininkų darbais.

2.6 Kokybinio tyrimo reikalavimai

Vertinant kokybinio tyrimo patikimumą ir validumą neretai iškyla sunkumų, nes nepavyksta pritaikyti tų pačių kriterijų, kurie yra taikomi kiekybiniams tyrimams įvertinti. Pasak Yardley (2000) tradiciniai tyrimo kokybės kriterijai retai kada yra tinkami įvertinti kokybinius tyrimus, kokybiniai

tyrimo metodai nėra suderinami su nustatytais ir bendromis įvertinimo procedūromis. Tad Yardley (2000) išskyrė keturis kokybiniams tyrimams taikomus patikimumo ir validumo įvertinimo kriterijus, kurias ir rėmėsi tyrėja šiame tyrime.

Pirmasis kriterijus yra **jautrumas kontekstui**. Šis kriterijus apima įsigilinimą į tyrimo temai aktualią literatūrą bei ankstesnius tyrėjų atliktus tyrimus nagrinėjama tema bei atsižvelgimą į kultūrinės aplinkybes. Taip pat tai apima atvirumą naujiems duomenims atliekant analizę, kada tyrėjas išryškėjus naujiems aspektams, kurie nesutampa su jo ankstesniu žinojimu apie reiškinį, gali juos pastebėti, analizuoti ir aprašyti. Siekiant užtikrinti tyrėjos atvirumą analizuojamiems rezultatams, tyrimo įvadinė dalis ir literatūros analizė buvo atliekama jau turint rezultatų analizę.

Antrasis kriterijus yra **įsitraukimas** ir **tikslumas**. Įsitraukimas apima įsigilinimą į temą, kompetencijas ir įgūdžius, reikalingus atitinkamams tyrimo metodams naudoti, bei pasinėrimą į duomenis. Siekiant užtikrinti reikiamus gebėjimus naudojamiems tyrimo metodams tyrėja nuolatos skaitė metodinę literatūrą, konsultavosi su darbo konsultante ir darbo vadovu, rašė savistabos dienoraštį (žr. skyrelį „Pasiruošimas atlikti tyrimą“). Tikslumas apima duomenų rinkimo ir analizės išbaigtumą. Tai remiasi tyrimo imties tinkamumu atskleisti tyrinėjamą fenomeną. Taipogi tikslumas įtraukia ir rezultatų interpretavimo išsamumą ir išbaigtumą. Analizuojant ir aprašant šio tyrimo duomenis buvo atsižvelgiama į įvairius tyrimo dalyvių patirčių aspektus ir jie buvo interpretuojami siejant su teorinėmis žiniomis, ankstesniais tyrimais.

Trečiasis kriterijus yra **aiškumas** ir **darnumas** (angl. *Coherence*). Darnumas apibūdina atitikimą tarp tyrimo klausimo, pasirinktos filosofinės pozicijos ir pasirinktų duomenų rinkimo bei analizės metodų. Šiame tyrime siekiant atskleisti, kokios yra vyro ar partnerio dėl savižudybės netekusių moterų tolesnio ryšio su mirusiuoju patirtys priėmus fenomenologinę poziciją buvo pasirinktas pusiau struktūruoto interviu duomenų rinkimo būdas bei duomenims analizuoti buvo taikoma teminė analizė (žr. skyrelius „Teorinis tyrimo pagrindas“ ir „Instrumentai ir tyrimo eiga“). Aiškumas šiame tyrime buvo pasiekiamas detalai aprašant duomenų rinkimo ir analizės procesą, pateikiant aprašomą reiškinį atspindinčias tyrimo dalyvių interviu ištraukas.

Ketvirtasis kriterijus yra **pritaikomumas** ir **prasmingumas**. Svarbu, kad tyrimas suteiktų naują perspektyvą, kuri leistų plačiau suprasti tyrinėjamą temą. Taip pat tyrimo rezultatai turėtų būti pritaikomi praktiškai. Šio tyrimo metu buvo siekiama atskleisti itin pažeidžiamos grupės – moterų netekusių vyro ar partnerio dėl savižudybės, išgyvenimus, tad rezultatai gali būti naudingi specialistams, teikiantiems psichologinę pagalbą, geriau suprasti šios žmonių grupės patirtis ir išgyvenimus.

2.7 Etiniai tyrimo aspektai

Kadangi tyrime dalyvavusios vyro ar partnerio dėl savižudybės netekusios moterys yra pažeidžiama imtis, svarbu buvo užtikrinti etišką tyrimo atlikimą nesukeliant žalos tyrimo dalyvių grupei. Prieš atliekant interviu kiekviena tyrimo dalyvė buvo informuojama apie numatomą interviu trukmę bei galimybę bet kada pasitraukti iš tyrimo. Taip pat buvo aptariamas rezultatų konfidencialumo ir anonimiškumo užtikrinimas. Pokalbių su tyrimo dalyvėmis įrašai buvo užkoduojami, aprašant rezultatų analizę tyrimo dalyvių vardai buvo pakeisti siekiant išsaugoti anonimiškumą. Kadangi išgyvenimai gedint po partnerio ar vyro savižudybės yra nelengva tema, galinti sukelti stiprių ir nemalonių išgyvenimų, kiekvieno interviu pabaigoje buvo paklausama, kaip tyrimo dalyvė jaučiasi po pokalbio. Taip buvo suteikiama galimybė pasidalinti iškilusiais jausmais ir juos aptarti. Taip pat kiekvienai tyrimo dalyvei po susitikimo buvo pateikiama atmintinė vietų, kur būtų galima kreiptis psichologinės pagalbos, užklupus stipriems išgyvenimams. Tyrimo atlikimui buvo gautas psichologinių tyrimų atitiktis mokslinių tyrimų etikai komiteto leidimas.

Svarbu atkreipti dėmesį, kad tyrimo dalyvės pažymėjo abipusę tyrimo naudą ne tik tyrėjai, bet ir tyrimo dalyvei. „*Dalyvausiu, ar kaip pasakyt, nepatikėsit, šito turbūt man labiau reikia negu jums.*“ (Dalia, 2); „*Ir dėl to negalvokit, nu kad ta prasme, galbūt aš jums čia pravers mano kalba, bet man irgi to reikia.*“ (Rasa, 1). Taip pat buvo įvardyta, kad dalyvavimas tyrime suteikia galimybę šiek tiek įprasminti vyro netektį. „*Tai aš būtent įprasmint šitą, kad tiesiog palengvinkim kitiem taip kaip dar.. be proto sunku ir sudėtinga būna.*“ (Liepa, 24).

3. REZULTATAI

Duomenų analizės metu atsiskleidė penkios pagrindinės temos, apibūdinančios tęstinio ryšio su mirusiuoju patirtis gedint po vyro ar partnerio savižudybės: „Tęsiasi emocinis santykis su mirusiuoju“, „Tęstinis ryšys su mirusiuoju per jo atminimą“, „Tęstinis ryšys su mirusiuoju pomirtinio gyvenimo kontekste“, „Tęstinis ryšys su mirusiuoju per dvasines patirtis“, „Tęstinio ryšio su mirusiuoju nebuvimas“. Pagrindinės temos ir potemės pavaizduotos lentelėje (žr. 2 lentelę).

2 lentelė. *Pagrindinės temos ir potemės*

Tema	Potemės
Tęsiasi emocinis santykis su mirusiuoju	Mirusiojo ilgesys
	Pyktis mirusiajam
	Meilė mirusiajam išlieka
	Sunkumai atskiriant savo asmenybę nuo mirusiojo
Tęstinis ryšys su mirusiuoju per jo atminimą	Ryšys su mirusiuoju per prisiminimus
	Ryšys su mirusiuoju per ritualus
Tęstinis ryšys su mirusiuoju pomirtinio gyvenimo kontekste	Įsitikinimai apie pomirtinį gyvenimą
	Įtaka mirusiojo sielos būsenai
	Mirusysis, kaip palaikymas iš anapus
Tęstinis ryšys su mirusiuoju per dvasines patirtis	Pokalbiai su mirusiuoju
	Jaučiamas mirusiojo buvimas šalia
	Mirusiojo apsilankymas sapnuose
Tęstinio ryšio su mirusiuoju nebuvimas	Tęstinis ryšys su mirusiuoju atrodo neįmanomas
	Pastangos nutraukti ryšį su mirusiuoju

Šios temos sujungia vyro ar partnerio netektį dėl savižudybės išgyvenusių moterų tolesnio ryšio su mirusiuoju patirtis, išskylančias gedėjimo metu. Nors temos apima skirtingus tęstinio ryšio su mirusiuoju išgyvenimo aspektus, bet tarpusavyje yra stipriai susijusios, tad pasireiškia kai kurių potemių persidengimas, jos pasižymi tinkamumu kelioms temoms.

Pirmoji tema buvo pavadinta „Tęsiasi emocinis santykis su mirusiuoju“ ir ji atskleidžia, kaip išgyvenamas vidinis emocinis santykis su mirusiuoju po netekties. Tema paliečia santykio su mirusiuoju kitimą išgyvenant netektį: savo asmenybės atskyrimo nuo mirusiojo procesą, sunkumus susigyvenant su mirusiojo sprendimu nusižudyti. Taip pat tema apima mirusiajam po netekties išgyvenamus intensyvius jausmus, tokius kaip pyktis, ilgesys bei meilė.

Antroji tema apibūdina ryšį su mirusiuoju per jo atminimą ritualų ir prisiminimų forma. Ji pavadinta „Tęstinis ryšys su mirusiuoju per jo atminimą“. Ši tema paliečia gedinčiųjų po netekties išgyvenamus mirusiojo prisiminimus, kurie neretai gąsdina, sukelia kančią bei norą įprasminti

mirusiojo gyvenimą išsaugant jo prisiminimą. Taip pat ši tema apima ir religinius bei asmeninius ritualus, kurių metu išgyvenamas ryšys su mirusiuoju.

Trečioji tema pavadinimu „Tęstinis ryšys su mirusiuoju pomirtinio gyvenimo kontekste“ atskleidžia gedinčiųjų įsitikinimus apie pomirtinio gyvenimo egzistavimą bei tolesnio bendravimo galimybę. Tema apima tikėjimą įvairiomis mirusiojo tolesnio egzistavimo formomis (siela, energija). Taip pat ši tema paliečia susirūpinimą mirusiojo sielos būtimi pomirtiniame gyvenime bei pastangas ją palengvinti per maldą ar kitus ritualus. Dar vienas temos paliečiamas aspektas yra mirusiojo, kaip palaikančios ir padedančios iš anapus figūros, išgyvenimas.

Ketvirtoji tema atskleidžia gedinčiųjų tęstinio ryšio su mirusiuoju išgyvenimus dvasinių patirčių metu. Ji buvo pavadinta „Tęstinis ryšys su mirusiuoju per dvasines patirtis“. Tema paliečia pokalbio su mirusiuoju patirtis, kylančias gedėjimo metu. Taip pat ji apima mirusiojo buvimo šalia pajautimą per įvairius pojūčius. Tema paliečia ir sapnus, kuriuose susitinkama su mirusiuoju, bendraujama su juo.

Penktoji tema, pavadinta „Tęstinio ryšio su mirusiuoju nebuvimas“, apima gedinčiųjų patirtis, kada ryšys su mirusiuoju nebetęsiamas po jo mirties. Ši tema apima gedinčiųjų išgyvenimus, kada tęstinis ryšys su mirusiuoju bei pomirtinio gyvenimo idėja atrodo neįmanomi. Taipogi ši tema paliečia ir gedinčiųjų patirtis, kada tęstinis ryšys su mirusiuoju nutraukiamas sąmoningai stengiantis atsiriboti nuo mirusiojo.

3.1 Tęsiasi emocinis santykis su mirusiuoju

Nors gyvas santykis su mirusiuoju po netekties nutrūksta, bet vidinis santykis su mirusiuoju neretai išlieka kintant jo pobūdžiui. Ši tema apima gedėjimo metu išgyvenamus intensyvius jausmus mirusiajam: mirusiojo ilgesį, pyktį mirusiajam bei išliekančią meilę. Ši tema taip pat paliečia ir besikeičiančio santykio su mirusiuoju išgyvenimus: susitaikymą su mirusiojo sprendimu nusižudyti, savo tapatybės atskyrimą nuo santykio su velioniu.

3.1.1 Mirusiojo ilgesys

Tyrimo dalyvių pasakojimuose atskleidžiama, kad ilgamasi ne velionio, kaip asmens, bet turėto emocinio ryšio su juo. „*skaudžiausia, kai netenki žmogaus, yra tai, kad tu ne dėl jo verki, kad jis išėjo, o tu verki dėl savęs, kad tavo kažkokie nebuvo išpildyti norai ir lūkesčiai ir kad tu nebeturėsi tos šilumos. Kad nebegausi iš to žmogaus, nes (3) tiesiog šaltis man yra nejauku.*“ (Eglė, 6). Santykis su mirusiuoju apibūdinamas kaip ypatingas, artimas. Kyla baimė, jog nepavyks sukurti tokio pat santykio su kitu žmogumi. „*Nes tikrai mes buvome labai artimi, toks kaip, ta būtis su būtim kai susitinka, ir gali būti be žodžių, nereikia žodžių, tiesiog būnant gera, jį šiaip toksai buvo labai mąstantis, labai savy paskendęs, reikėdavo kartais net žodį po žodžio traukti, tai gal čia jo ir minusas. Bet nežinau, aš visada*

išgyvendavau tokį būčių artumą. Ir ir gal ta ir netektis tokia buvo dėl to ir skausminga, nes man atrodė, aš niekad nerasiu žmogaus, su kuriuo aš galėčiau būti va taip artima, kaip aš buvau su juo.“ (Agnė, 4). Pasak tyrimo dalyvės, mirusiojo ilgesys neretai užklumpa leidžiant laiką su vaikais. „ai taip, tada jis toks, na yra ir būna tokių epizodų ir šiaip banguotai labai ėjo. <...> Tokių momentų, kur ir su vaikais leidi laiką, tada nejučiom save pagauni, o būtų smagu, jeigu būtų šalia.“ (Elena, 11). Mirusiojo ilgesį sužadina ir išsiskyrimas su nauju partneriu. „Suprantat, turėjau aš čia tokį draugą, tai labai jau gerai jaučiausi ir tos skylės visiškai nebejaučiau, ir labai buvau atsigavusi, ir labai prisipildžiusi. Bet tai panašu, kad taip nesusiklostė mum, tai jo dabar toks truputėli... Nėra grįžimas visiškai ten pat, kur buvau. Ne, tikrai ne. Bet toks net ne vienas žingsnis atgal yra. Nu bet kaip aš sakau, išgyvenau sunkesnę laiką, tai išgyvensiu ir šį. Bet jo, tokiais atvejais, tai vėl kažkaip prisimeni daugiau daugiau, po praeitį vėl pasikapstai, vėl viską persvarstai ir atrodo, vėl kažkaip norėčiau tą savo vyrą sugrąžinti“ (Rasa, 13).

3.1.2 Pyktis mirusiajam

Tyrimo dalyvių interviu neretai pasirodo pykčio mirusiajam tema. Pykstama, kad mirusysis sulaužė pažadą nusižudydamas. „Ir buvo iš to raštelio aišku, kad jis suvokė, kad jis- kad aš pyksiu, nes aš labai pykau, nes jis mane apgavo. Jis netęsėjo savo duoto pažado.“ (Eglė, 3). Pyktį mirusiajam kelia ir tai, kad nusižudydamas jis paliko vaikus, kuriais tenka rūpintis gedinčiais. Taip pat abejojama dėl santykio su vyru abipusiškumo. „nu būna momentų, kai būna pikta, kad taip pasielgė, nes pasitikėjai ir tikėjaisi to paties pasitikėjimo atgal, bet panašu, kad nebuvo toks pat santykis, kiek aš daviau, kad jis tiek pat atgal duotų atvirumo prasme. <...> Tai, tai šitoj vietoj buvo tas toksai, būna dar ir dabar pyktelėjimo epizodų tokių, kad. <...> Planavom ateitį kartu, kalbėjom apie vaikus, du vaikus kartu.<...> Kodėl aš dabar viena turiu jais rūpintis ?“ (Elena, 18). Pyktis mirusiajam sukelia nenorą sugrįžti į prisiminimus apie velionį, lankyti jo kapą. „Nu šiaip, kai galvoji, tai aišku stengiesi tokius gerus momentus atsiminti. Kaip ten kažkaip smagu buvo kažkur nuvažiuot, kažką tai veikti, kažką tai daryti kartu. Tai. Bet šiaip dar dabar galvoju, kad vis tiek stumi į šoną tas vat ir tuos net prisiminimus, nes buvo daug labai ir gerų laikų, ir gerų visokių prisiminimų, bet vat jo aš kažkaip žiūriu juos stumiu į šoną, stengiuosi daug apie tai negalvot, nes nežinau gal aš dar pykstu ant jo (4). Nes nu iš tikrųjų stengiesi užsiblokuoti nuo to visko net nu.“ (Jurga, 9); „Ir aš iš pykčio nevažiavau ant jo kapo. Palaidojau ir viskas. Ir pikta buvau ir ant jo artimųjų, kad palaidojo, o ne sudegino ir ir ant jo paties, kad taip padarė – taip negražiai. Ir ir ir kad vos neįvarė dukrai mano traumos. Nes jeigu jinai būtų tarkim naktį atsikėlus, ėjus į tualetą, pamačius. Nu taigi šakės būtų buvę. Arba jeigu būtų atsibudus ir atėjus...hhh Nu buvau pikta...“ (Eglė, 6). Viena tyrimo dalyvė savo pasakojime įvardijo, kad jausmai

mirusiajam keičiasi gedėjimo metu. Pyktį mirusiajam keičia gailestis. „*Nes taip bendrai dabar galvoju, kad jo nu tai buvo vis- visokių tų periodų bendrai ir ir ir pykčio kažkokio tai dėl to poelgio. Nu įvairių. Įvairios emocijos. Jos pynėsi viena per kitą ir tokio. Ir pykčio, ir gailėsčio, nu tokių visokių. Tai vieną vakarą prisimeni ir pyksti, kitą vakarą jau nebepyksti.*“ (Karolina, 9).

3.1.3 Meilė mirusiajam išlieka

Tyrimo dalyvių pasakojimuose atsiskleidžia, kad meilė mirusiajam bei prisirišimas prie buvusio vyro išlieka ir po mirties. „*Sako „tai tu jį mylėjai ir tikriausiai vis dar myli?“. TAIP, aš jį mylėjau ir aš jį mylėsiu, nes jisai buvo mano gyvenimo dalis tai ee ir ta prasme ir kai dabar gyvas vyras negali susitaikyti su tuo, kad kažkas tai myli jau mirusį vyrą. Atrodo, kad jam trukdytų tai ane, nu koks tau skirtumas, nu tai tai ir tai svar- svarbus žmogus mano gyvenime, jisai buvo svarbus ir bus svarbus, nu tai niekur nuo to nepabėgsi...“* (Nida, 25). Nesibaigianti ir laikui nepavaldi meilė mirusiajam pabrėžiama ir atsisveikinant su mirusiuoju. „*Ir ir kapo prie kapo tas atsisveikinimas irgi leidau sau būti savim, ne be jokio fasado, be jokių kaip turi būti ar neturi būti, tiesiog skaičiau šventą raštą, giesmių giesmę, kad jisai yra mano mylimasis, ant ant to vainiko irgi švento rašto eilutė buvo iš korintiečiams, meilė niekada nesibaigia, nes klausia irgi, ką uždėti ant, aš taip sakau, aš nežinau ką, būna užrašas ten šeima, artimieji liūdi ar kažkas, o man tiesiog tokia frazė, kad meilė niekada nesibaigia“* (Agnė, 4). Svarstoma apie išliekančią meilę mirusiajam ir naujų santykių kontekste. „*Ir ir aš dažnai pagalvoju irgi dabar apie tą rašto eilutę, kokia dabar ta mano meilė jam, nes dabar turiu vyrą, antrą vyrą, mes vat susilaukėm berniuko.*“ (Agnė, 4).

3.1.4 Sunkumai atskiriant savo asmenybę nuo mirusiojo

Tyrimo dalyvių pasakojimuose išryškėja jausmas, kad su mirusiuoju buvo neatskiriami, tarsi vienetas. „*taip ir buvo mūsų gyvenimas, kad visad buvom mes, nebuvom aš ir jis, o irgi negerai, gal turėjo būti kažkaip tai. Jis man visą laiką leido būti tokia ypatinga moterim, mm tokia vat nu va ta pagarba tokia.*“ (Dalia, 12). Todėl kyla iššūkis po vyro mirties atskirti savo asmenybę, pajauti save nesant santykiyje su vyru ar partneriu, kaip atskirą asmenį. „*mes su vyru buvom 17 metų. <...> Kartu ir 15 nekartu, tai man reikėjo dar save, kaip asmenybę, identifikuoti po visų šitų įvykių, nes kaip vienetas buvom. Kaip aš sakau, neturėjai erdvės pakvėpuoti realiai ir pabūti individualybėje jau pasinerdamas į santykį su kažkuo tai kitu, nes. <...> Nes nu ten tas etapas, kur tu pirma identifikuoji save, kaip šeimos narį su su tėvais, mano atveju su mama. Tada eini toliau, išeini vat studijuot turbūt turi tą erdvę, kur gali paieškoti savęs, savo pomėgių, suprasti save, kaip atskirą asmenybę. Bet aš neturėjau to, nes mes jau mokykloj paskutinėse klasėse kartu.*“ (Elena, 19).

3.1.5 Bandymai paaiškinti savižudybę

Tyrimo dalyvių pasakojimuose atsiskleidė nelengva gedėjimo dalis – mirusiojo sprendimo nusižudyti supratimas ir priėmimas. Viena tyrimo dalyvė įvardijo, kad sprendimo priėmimas yra pasitikėjimo vyru išraiška. „*Ir aš paskui psichologei sakiau ir su savo mama kai kalbėjau, sakau, aš žmogum pasitikėjau, jisai buvo šalia manęs, priėmiau jį tokį, koks yra, tai turiu susitaikyt ir su tuo paskutiniu sprendimu. <...> Nu nusprendė palikt, nusprendė išeit, nežinom dėl ko, niekada nesužinosim. Bet čia yra paskutinis sprendimas, kurį tu turi priimt.*“ (Elena, 9). Viena tyrimo dalyvė įvardijo, kad sulaukė ir dvasininko paskatinimo priimti mirusiojo sprendimą, gražinti atsakomybę už pasirinkimą pasitraukti iš gyvenimo velioniui. „*Sako [kunigas]: kam tu save kankini, sako: jis pasirinko tokį kelią, lengvą kelią, nes taisyt problemas žymiai sunkiau negu paimt puf, sako: pasikart, nu tada palikt su vaiku, su savo problemomis tu daryk ką nori. Sako: jis pasirinko tokį kelią, tai turi jį priimt, tiesiog priimt, nieks čia nekaltas nei tu, nei kas. Čia tu jo, tu būtum kalta jeigu sako: tu jį laikytum už rankų ir kištum, už rankų ir kištum tą galvą į kilpą, užveržtum ir taburetę tą (susijuokia) nustumtum į šalį, va tada tu gal ir būtum kalta dėl jo mirties. Sako: o vat jis pats taip padarė, pats taip nusprendė, pats įlindo į kilpą, dar taip romantiškai, sako: su muzika, su viskuo pasitraukė. Tiesiog priimk jo sprendimą ir viskas, sako, paleisk. Jis ten kitam gyvenime dabar tegul pats ir kapstosi, sako: prisidarė, pabėgo, jo problemos. Ir aš taip susimąsčiau, bet nu rimtai, taigi, aš jo nekišau į tą kilpą.*“ (Asta, 8). Pasak tyrimo dalyvės, su laiku ateina susitaikymas su mirusiojo pasirinkimu, paleidimas. „*Praėjus kažkiek laiko, kaip sakau, nu tu pradedi susitaikyt, atleist, paleist. <...> Tai šiek tiek kitaip nu emociškai ramiau reaguoti, stabiliau reaguoti į tą visą situaciją, bet ne kažkaip išskirtinai.*“ (Karolina, 26).

3.2 Tęstinis ryšys su mirusiuoju per jo atminimą

Antroji tema apibūdina po netekties išgyvenamus prisiminimus apie mirusįjį bei įvairius ritualus, kurie leidžia palaikyti ryšį su velioniu. Temoje aptariamas ryšys, atsirandantis per prisiminimus, jo dinamika laikui bėgant, poreikis išsaugoti atsiminimą apie mirusįjį. Taip pat tema paliečia ir religinius bei asmeninius ritualus, kurių metu įvyksta atsisveikinimas bei išgyvenamas ryšys su velioniu.

3.2.1 Tęstinis ryšys su mirusiuoju per prisiminimus

Tyrimo dalyvių pasakojimuose nemažai dėmesio buvo skiriama prisiminimams apie mirusįjį, išryškėjo tęstinis ryšys su mirusiuoju per prisiminimus. „*o o dabar aš kažkaip matau jo vaikus, matau, ta prasme, kažkokius jo bruožus, vaikuose, tai kažkoks prisiminimas ateina apie jį, pasižiūriu į jo nuotrauką kartais vat iki, ten vaikai atranda nuotraukas su juo, koks jisai buvo, prisimenu ten tą santykį mūsų, prisimenu, kaip jisai atrodė, tiesiog yra, kas liko santykis su juo, tai prisiminimai apie*

ji.“ (Agnė, 10-11). Viena dalyvė savo pasakojime atskleidė savo patirtį, kad iškart po netekties prisiminimai apie mirusįjį yra nepasiekiami, bet su laiku prisiminimai ir jausmai mirusiajam sugrįžta. „Jo turbūt taip. Sakau, (4s) kad ten jo reikia reikia reikia laiko ir ir ir kad praeity, praeity ta organizmo apsauginė irgi reakcija bendrai kalbant. Nes aš taip įsi- kiek esu bendravusi su kažkokia tokia vienokia ar kitokia panašia patirtim, patirtį išgyvenusiem žmonėm, tai taip nu pirmas, pati pradžia, tai yra šoko periodas. <...> Tai ir tos emocijos yra blokuojamos, taip jau, kad kažkokie tai loginiai mąstymai, prisiminimai, visa nu ta prasme, kad kurį laiką jie yra uždaryti. <...> Paskui tai sugrį- pareina, sugrįžta. Bet čia nu turbūt apsauga tokia mūsų.“ (Karolina, 5). Įvardinama, kad bėgant laikui ryšys su mirusiuoju po truputį nuslopsta, nors ir sunku tai priimti. „Va, o ryšys po truputėlį dinginėja, man ganėtinai yra sunku, nes nu tai yra matyt svarbi mano gyvenim- svarbus mano gyvenimo etapas, mūsų yra daug visko prikurta, kartu ir prigalvota, ir kai aš pažindinuos su naujais žmonėmis ypač, kai kuriu savo asmeninius kažkokius santykius, tai aš negaliu pasakot kažko be jo, bet praktiškai aš turiu išmesti jį iš istorijos, kad ne nu nes tai... (graudinasi) Negaliu nu negaliu“ (Nida, 25).

Neretai tyrimo dalyvių pasakojimuose atsiskleidžia, kad prisiminimai apie vyrą gąsdina, sukelia neigiamas emocijas. Erdvės, primenančios mirusįjį gąsdina, stengiamasi jų išvengti, neretai tai tampa priežastimi pakeisti gyvenamąją vietą po savižudybės. „Ai aš persikrausčiau iš [miesto] į [miestą]. Nes man buvo per sunku gyvent [mieste], nes visur, kur net paeini, ten visur mes buvom, visur mes vaikščiojom, visur, žinot. Ir labai, labai daug prisimenu iki dabar žinokit, mano kiti vaikai gyvena [mieste] aš dažnai atvažiuoju pas juos ir jeigu aš į [mikrorajono] tą mikrorajoną užvažiuoju, mane kratyt pradeda. Iki šiol krato. Man ant tiek nekomfortiška ir nu nemalonu. Ir, ir. <...> Jo apie vyrą, netektį. Ir toks nu labai nemalonus jausmas, kai norisi iš ten bėgt. Vat žinot bėgt norisi vat, vat. Toks viduj nerimas ir, ir, ir tas bėgimas. Noris ku- kuo toliau nuo ten“ (Asta, 6). Kelionė neretai tampa būdu gedinčioms pabėgti nuo erdvių, primenančių mirusįjį, šiek tiek atsitraukti nuo gedėjimo metu kylančių išgyvenimų. „tikriausiai tai nu tas ee keliavimas yra siekis pabėgt nuo savęs ir pabandyti ee pabandyt pamatyt visiškai kitokią aplinką, nes nu sakykim tuo metu ir dabar tiesą sakant ir ir pirmus metus iš viso būdavo baisu išeit į gatvę, ir aš butą pakeičiau tarp kitko net“ (Nida, 14); „tada gruodžio mėnesį aš nuo visko pabėgau į Kolumbiją. Dviem mėnesiam, iškeliavau, ir ten vat kažkaip su tuo bandžiau susigyventi. Tiktai per visą laiką tas kirbėjo, nu kad degė, aš niekur nepabėgsiu nuo viso šito ir aš grįšiu ir manęs vis tiek tas lauks, bet bent jau aš du mėnesius turėjau, akim kažką turėjau ir galvai naujų kažkokių potyrių ir vaizdų, kad kažkiek pasimiršt ir ir tas grįšiu ir viskas, nu tai grįžau ir niekas niekur nebuvo dingę ir kaip visus palikau tame tame gedule, visus ir radau toliau sėdinčius“ (Laima,

5). Viena tyrimo dalyvė įvardijo, kad nuolatinis mirusiojo prisiminimas skaudina, sukelia kančią. „*O daugumai žmonių vis tiek yra atsiminimai, prisiminimai, lindimai atgal į praeitį, kapstymasis ten, nuotraukos ir visa kita. Jo draugai ten atsiuntė nuotraukų. Nu sakau: „nu nereikia man, mane tai žeidžia, mane tai kankina. Man nu nepatinka, nedarykit prašau to.“* (Eglė, 8). Įvardijamas ir pakartotinis savižudybės situacijos išgyvenimas vaizduotėje, kas taip pat sukelia kaltę bei kančią. „*Ir aš vis nepaleidžiu tos situacijos, vis ją kartoji, atkartoji, prasuki, bandai dėliot, save kankini, kodėl tu neatėjai tada. Kitą situaciją kažkaip padarai taip, kad vėl jį išgelbėjai, kad jis nepasikars t t t, t t t. Ir tokia (susijuokia) kankinau save pastoviai, pastoviai save kankinau ir prisimindavai iki tų tikslumų visą tą vėl išgyvendavai, vėl išgyvend-.*“ (Asta, 7).

Tyrimo dalyvės pasidalino ir noru išsaugoti mirusiojo atsiminimą. Po netekties kyla baimė, kad mirusiojo niekas neprisimins. „*man keistai atrodo, bet bet nesinori, kad pasimirštu, nes nu, sakau, mes vaikų neturim, neturėjom, jįsai ten vienturtis vaikas buvo, tai toksai va truputėlį „kas po to prisimins?“* (Nida, 25). Kyla sunkumų išmetant daiktus, kurie primena mirusįjį, norisi išsaugoti jo kūrinius. „*Paskui mano žmogus turėjo tokį užsiėmimą fotonuotraukom užsiiminėdavo, tai turbūt yra virš dvylika tūkstančių nuotraukų, laikmenų visi namai pilni, aa tų foto knygų pridė- ir taip toliau. Ir aš jau iš patirties va draugių žinau, kad kai žmogus išeina, reikia, kad liktų nu dvi trys keturios nu dešimt, bet ne dvylika tūkstančių, ta prasme po mūsų kitiems bus labai sunku visą tą kažkur tai dėti, kažkur tai ar sunaikinti, o sunaikint negali, nes tėtės darbas tenais ir taip toliau, ir taip toliau va tokių visokių.*“ (Dalia, 19); „*Yra dar ir dabar tokių daiktų, atrodo išmestum, bet kaip tu išmesi gerą ten vilnonį pledą, kuris šildo. Vėlgi šiluma, bet vėl vėl primena Rimą [vardas pakeistas]... Sunku... Sunku. Jo, tuos daiktus kažkaip...*“ (Eglė, 6). Taip pat vienos tyrimo dalyvės pasakojime išryškėjo noras išlaikyti kūnišką mirusiojo pajautimą per kvapą. „*dieve, apie ką mes šnekam, aš dvigulėj toj pačioj lovoj miegu, tai kai mirė, tai aš nu patalą nurengiau taip toliau, pagalvytę ten tokią nuniurkytą lauk ištrenkiau. Bet aš šit, o turbūt dviejų metų tik tai užvalkaliuką išskalbiau, aš jį susukau ir į celofaninį maišiuką idėjau ir lai lai- šitą galvūgalį tas atsidaro taip žinai taip pas mus, ir tenais pasidėjau kamputy, kad nors kvapą išlaikyti. Nu tokių idėjų, kad paskui pats savim stebiesi, nu žinai, kad taip negali būti, va tą šilumą, tą jausmą“* (Dalia, 13). Viena dalyvė išsakė, kad augintinis, kuriuo rūpinosi kartu su mirusiuoju, tampa mirusiojo atminimu gedinčiąjį. „*Taip. Tai va taip va liko [ŠUNS VARDAS] man ir su [ŠUNS VARDAS] dabar va ir dabar [VYRO VARDAS] dabar yra kaip jo priminimas.*“ (Laima, 2-3). Atsiskleidžia gedinčiosios noras ne tik išsaugoti savo prisiminimus apie mirusįjį, bet ir sukurti mirusiojo atminimą vaikams. Mirusio tėvo atminimas, kuriamas kalbantis apie jį, kartu žiūrint nuotraukas. „*aš žinau, kad sūnus tai neprisimins niekada kaip po tokio mm personažo tėtis ir iš savo tų,*

nes per mažas buvo, man atrodo, jam metai aštuoni mėnesiai gal buvo, metai septyni mėnesiai. <...> Nu tikrai nedaug. Eee tai tiktai vat to kiek įrašysi iš ten tų pokalbių, iš iš nuotraukų, tiek ir turėsi, bet jau po dabar va po truputį m matau, kaip jisai tuos prisiminimus, net ir nuotraukas, kur jis mažiukas buvo. <...> Jis identifikuoja, kaip savo pačio prisiminimus, kai aš buvau mažas, mes su tėčiu darėm tą ir tą. <...> Gal ir visai nieko (juokiasi) bent jau šitoj vietoj yr- yra ten toks kažkoks nesvarbu turbūt, kaip atėjo jie jam į galvą, tiesiog esmė, kad patį faktą prisimena ir identifikuoja, kad tėtis buvo“ (Elena, 12-13). Viena tyrimo dalyvė išsakė, kad mirusiojo gyvenimo įprasminimas ateina per jo atminimo išsaugojimą, informacijos apie mirusiojo pasiekimus surinkimą ir skleidimą. „mano tikslas yra išsaugoti atmintį, atsiminimą apie jį. (2) Tiesą sakant nu kaip tą padaryt, nežinau, tai aš ten kartais, kai turiu emocinių kažkokių tai jėgų tai susitvarkau nuotraukas, pasidarau ten aprašus nuotraukų, kažkokius tai įvykius užfiksuoju, pateikiu informaciją kraštotyrininkams ane, nes vis tiek jis ir kai sportininkas buvo tai jisai ten jis medalių turi visokiausių, apdovanojimų ir būtent iš mažesnio krašto kadangi yra tai tai vietai yra svarbu apie savo žmones turėti informaciją tai, amm, jo daiktai yra sakykim [MUZIEJAUS PAVADINIMAS] muziejuje tai.. amm (2), nu aš gal nenorėčiau taip nu bet jo nu tikriausiai per tą įprasminimą.“ (Nida, 24).

3.2.2 Tęstinis ryšys su mirusiuoju per ritualus

Įvairių atsisveikinimo ritualų po vyro ar partnerio netekties temos išryškėja tyrimo dalyvių pasakojimuose. Nemažai dėmesio skiriama laidojimo procesui. Laidotuvės dažnai organizuojamos pagal mirusiojo norus. „mes jį lai- buvo antradienis, ketvirtadienį, man atrodo, mes jį laidojom. Ir tai .hhh ne tai tų ritualų nieko ten kažko tai nebuvo. Tai ir mišias laikė. Iš ryto ten jo prieš laidotuves mišios. <...> Taip taip. Jo padarėm. Ką ten dar reikėjo daryt mažu galvoju. Vieną dalyką, ką padarėm, ką jisai norėjo prieš mirtį, kad būtų. Jis irgi buvo man pasakęs ne vieną kartą, kad jam prieš mirtį reik Metallica sugrot, nes jis buvo metalistas. Tai jam buvo sugrota Metallica, dvi dainos. Tai va šitą ritualą padarėm.“ (Jurga, 15). Vienos dalyvės pasakojime išryškėja paskutinio mirusiojo noro išpildymo svarba bei pyktis, kad artimieji rinkdamiesi laidojimo būdą neatsižvelgė į mirusiojo norą. „Jo, tik dabar pagalvojau, aš labai pykau ant jo artimųjų, kad jie jį tiesiog palaidojo paprastai. Ai, kad maždaug šizofrenikas, mum nereikia jo paskutinio noro paisyti. <...> Ligonis. Padarė savaip. Kaip jiems patiems ir prieš visą kaimą geriau. Žmogus pasakė, kad nori būt sudegintas. Nepaisomi jo tie norai. Nieks iš vis nekreipia dėmesio.“ (Eglė, 5). Mirusiojo šarvojimas prieš laidojant išgyvenamas kaip galimybė dar pabūti su mirusiuoju. „Tai mes kadangi čia pas mus kaime bendruomenės namuose šarvoja. Nėra tokio ten apkrovimo, kaip privačios tos salės. Nieks ten mūsų iš ten nevijo. Tai ir nebuvo nei ten, nei ten kainuoja kažkaip daug, nei ten ką. Išvis gal nekainuoja, nebeprisimenu dabar. Tai ir

kažkaip man visapusiškai dėl to buvo ramiau, kad va taip ir kad tie draugai ten galėjo atvažiuot, ir kad aš pabendraut galėjau ir sakau, kažkaip lyg tai, lyg ir su gal tada daugiau pabūni, koks jau jis ten yra toks.“ (Rasa, 10). Kalbant apie mirusiojo šarvojimą, vienos dalyvės pasakojime išryškėjo tai, kad mirusiojo kūnas atrodo gąsdinantis, o laidotuvės asocijuojasi su šalčiu. „Laidotuvių metu tu jauti labai didelį šaltį. Tas, nu ledinis lavonas, nesvarbu, kad nugrimuotas. Tu žinai, kad, nu tas perbalimas, sušalimas tave... tokia įtampa, šaltis krečia. Tai net norisi vat žvakę užsidegi ir pasidedi rankas, susišildyt ar kažką. Jaukumo suteikia. Nes nu vis tiek gąsdina. Nu nežinau, ne tai kad gąsdina, bet nu prieš tave lavonas, tu lieti jo ranką ir tu supranti, kad tam kūne nebėra gyvybės ir jisai šaltas.“ (Eglė, 5). Viena tyrimo dalyvė įvardijo laidotuvių proceso svarbą suvokiant vyro mirties faktą. „Tai .hhh su pačiu kremavimu, tai ten buvo atsisveikinimas prieš, aspektas irgi buvo svarbus, kaip ir kalbėjau su psichologe, užfiksuoti tiem elementam.<...> Kad čia yra tas mirties faktas. Nu tai tai dėl ko vat ir ten tos šermenys dažniausiai vyksta, tai tam pačiam fiksavimui fakto, kad jau taip nebebus, nes jeigu jeigu buvo vyro, pavyzdžiui, draugai, kurie užsieny gyvena. Tai jie niekada ne ne ne neprisimins mirties fakto, nes nebuvo laidotuvėse.“ (Elena, 24).

Gedinčiųjų pasakojimuose išryškėjo, kad rūpinimasis mirusiojo kapu gali tapti būdu išlaikyti ryšį su mirusiuoju. Viena dalyvė išreiškė, kad kapo vieta yra svarbi ir turi atitikti mirusiojo asmenybę. „ir ir vienintelis dalykas kuo aš pasirūpinau, kad jo kapo vieta būtų jam labai ir man labai brangioj vietoj. Yra tokia [VIETA] ir ten yra senos tiesiog kapinaitės, aš niekaip neįsivaizdavau jo tokiose valstybinėse didžiulėse kapinėse, nu ta prasme, tai visiškai su jo asmenybe nesuderinama. Tai va tokios kaimo kapinaitės, bažnytėlė ir laukai, miškai ir daugiau nieko nėra ten, tai ten išrūpinti tą vietą irgi reikėjo, nes ten ne mūsų gyvenamoji vieta, bet viskas buvo sutvarkyta ir ir ir viskas, tai mano buvo vienintelis rūpestis laidotuvių to proceso. <...> Ir ir tas jo kapas ta prasme nenorėjau jokio standartinio kažkokio, tiesiog jisai buvo man toks laukinis žmogus, aš ir tą kapą padariau tokį, prisodinau kažkokių daugiamečių auga- augalų, kurie tegul tvarkosi patys savaime, kaip jie nori ir veši ten. Su minimalia priežiūra.“ (Agnė, 4;10). Vienos dalyvės pasakojime kapinių lankymas apibūdinamas kaip galimybė išlaikyti ryšį su anapusiniu pasauliu. „Tai nespėji atsigauti ir vėl, ir tas kapinės tai tiesiog, nu tai kaip kur važiuoji – į kapines, ką šiandien veiksi – tai važiuojam į kapines, nu toksai savaime suprantamas jisai čia šalia ne taip kaip sakau iki vienuoliktos kalsės eidavom į šitą kaip tenais tas Antakalnio kapines tas, kur tenais Saulės kapinės kaip jos tenais. (...) (09:25) nėra vieno artimo žmogaus nėra, nuskriaustos vargšės pacankės tokios būdamos, nu bet nes visi lanko visi toksai ryšys su anapus, o tavo nėra, čia kai driobsteli tai (juokiasi)“ (Dalia, 3). Nors tyrimo dalyvių pasakojimuose išryškėjo ir kitoks požiūris į kapų lankymą. Rūpinimasis kapais atrodo kaip nesuvokiama ir neprasminga tradicija. „Bet

sakau, man tai kažkaip aš neturiu vat šitų. Man ir kapinės yra vieta, kur aš jų nepalaikau, niekada nesupratau net ir iki vyro mirties. Nesupratau, mes abu nesupratom investicijos į kapus, ee ir važinėjimo ten. Sakom nu jeigu (juokiasi) jeigu žmogų prisimeni, tai tu jį prisimeni, koks jis gyvas buvo, kam tau tas kapas reikalingas, nu šiaip realiai.“ (Elena, 23).

Dar vienas ryšio su mirusiuoju aspektas, kuris pasirodo gedinčiųjų pasakojimuose, yra ryšys su mirusiuoju per asmeninius ritualus. Viena tyrimo dalyvė išsakė norą padaryti savo atsisveikinimo ritualą, kurio metu sudegintų mirusiojo daiktus. „Ir jisai norėjo, kad sukurčiau didelį laužą, nes jam labai patiko ten turistauti ir... Kažkaip, vat tiesiog eilinę dieną ar mašinoj ar kur ten važiuojant kažką pasakė apie didelį laužą ir man taip įstrigo... (2) Kad aš buvau pasiruošus sukviesti visus draugus, visus ten, su kuriais kartu žaidėm, važinėjom, prie to laužo. Jį paminėti ir... Ir kadangi mane labai nervino jo daiktai likę visi, tai man sudegint reikėjo, norėjosi juos...“ (Eglė, 6). Ugnį dalyvė suvokia kaip apvalančią. „Tai ugnis ir jam atrodė, kad turėtų apvalyti ir kažkaip tai parodyti visus tuos negerumus ir... Kad jinai nu galinga nu, kad tiesiog sudegintų, (šnabzdant:) tiesiog sudegintų. Nu va, tiek su ugnim...“ (Eglė, 5). Vienos dalyvės pasakojime atsiskleidė ryšio su vyru išgyvenimas per rūpinimąsi bendrai sodintu augalu. „Kieme pasodinta va tokia va vynuogė buvo <...> Ir mes ją vienais metais sodinom, antrais sodinom, trečiais, dvesia ir viskas, o tais metais pavasarį pasodino nu ir paskui taip atsitiko, kaip atsitiko. Nei aš aš man tas momentas buvo, kai aš pikta buvau ant jo, kad jisai paliko mane, nuskriaudė, neišsivedė drauge, nu vienu žodžiu, nei aš jos uždengiau, nei aš jos nieko, o jinai prigijo, ir dabar pavasarį, kai aš einu tenais tą vynuogę tvarkyti parišinėti, ir man toks įspūdis – čia mūsų ryšys, toks kur vienas su kitu jaust.“ (Dalia, 19).

3.3 Tęstinis ryšys su mirusiuoju pomirtinio gyvenimo kontekste

Trečia tema apima gedinčiųjų įsitikinimus apie pomirtinio gyvenimo egzistavimą, susirūpinimą mirusiojo sielos būseną, pastangas padėti mirusiajam pomirtiniame gyvenime bei mirusiojo, kaip palaikymo iš anapus išgyvenimą. Ši tema paliečia ne tik religijos siūlomą pomirtinio gyvenimo aiškinimą, bet ir tikėjimą, kad mirusysis toliau egzistuoja energijos pavidalu. Taip pat ši tema apima baimę mirusiojo kančios pomirtiniame gyvenime bei pastangas padėti mirusiajam meldžiantis ar atliekant kitus ritualus. Dar vienas aspektas, kurį apibūdina ši tema, yra mirusiojo tapsmas iš anapus padedančia figūra, kuriai gali būti meldžiamasi.

3.3.1 Įsitikinimai apie pomirtinį gyvenimą

Vyro arba partnerio netektį dėl savižudybės išgyvenusios moterys atskleidė savo įsitikinimus apie tolesnį mirusiojo egzistavimą pomirtiniame gyvenime. Dalyvės išreiškė tikėjimą tolesniu mirusiojo sielos egzistavimu. „Aš dabar kaip ir tikiu tuo pasauliu, kur atseit mes ne, mus palaidoja ir nelieka po

mūsų, ne, man atrodo, kaip tik siela ta lieka.”(Asta, 27). Šį tikėjimą galima sieti su krikščionybei būdinga idėja, kad po mirties siela keliauja į dangų arba į pragarą. „Tai mm kiek aš prisimenu, tai mm sakydavo, tai yra paskutinė diena, kada žemėj laisvai reiškias siela klajoja, paskiau jau jinai arba į skaistyklą, ar į peklą, ar į dangų” (Dalia, 16). Dalyvės pomirtinį gyvenimą tapatina su džiaugsmu, grįžimu namo pas Dievą. “mes žinom, kad jisai keliauja į dangaus karalystę ir mes jį ten sutiksim. Ir ir amžinybėje paruošta daug mums džiaugsmo, bet aš džiaugiuosi ir čia žemėj, kad čia žemėj man gera gyventi, aš noriu būti čia, bet aš neįsikabinu į šitą žemę, nes tai yra laikina, nes ir ten tęsis gyvenimas. Ir daug geresnis.” (Agnė, 14); “Sako vaikeli aš jau galėsiu namo išeiti, o namo mes visi žinojom, kad namo tai reiškias pas poną dievą susiruošus visą laiką, kad jau namo galės ramiai eiti, nes... <...>sako ot galiu ramiai sau eiti, sako, jau aš žinau, kad Lietuva bus rankose gerose palikta.” (Dalia, 7). Tikėjimas pomirtiniu gyvenimu suteikia viltį dar kartą pamatyti mirusįjį, būti kartu su juo. Išsakoma, kad ši viltis padeda gedint. Taip pat dalyvių pasakojimuose atsiskleidžia noras tikėti tolesne mirusiojo egzistencija. “Sakau, pačioj pradžioj, tai už to labiausiai ir kabinuosi, kad sakau, nu jeigu iš tiesų yra tas pomirtinis gyvenimas, tai vienintelė viltis, kad mes su juo susitiksim ir galėsime apsikabinti ir toliau būti kartu. Tai labai tuo norėjau tikėti.” (Rasa, 6). Bendrystė su mirusiuoju pomirtiniame pasaulyje yra apibūdinama kaip ypatinga, kitokios kokybės nei bendravimas su velioniu jam dar esant gyvam. “O ar bus galimybė su juo po mirties susitikti, tai norėčiau, ir ir ir labai tikiuosi, labai viliuosi, kad mes po mirties susitiksim, ir ir tas bendrystė, bendravimas prasitęs, bet visai kitoj kokybėj, mes žinosim, kas buvo, kaip buvo, žinosim tiesą, apie jo situaciją, apie mano situaciją, Dievo akivaizdoj, kokia ta tiesa, kas buvo ten iš tikrųjų.” (Agnė, 11). Pomirtinio gyvenimo bei sielos egzistavimą patvirtina netekties metu sapnuojami sapnai. „sapnuoju sako „padaryk gerą darbą, rankinėj, kad mama nerastų, išimk padėk ir kad nerastų, ir po mano sofa, [moteriai] viską perduok“<...>kai praėjo kažkiek tai laiko, senus daiktus išmetinėjom jau kas tenais po penkių metai ar ką, žiūriu rankinukas, atidariau, o rankinuke mažytė mažas rankinukas kaip tenais delninukas, o tenais cigaretės.<...> aš šito žinot negalėjau, nes yra rankinukas, nu tai nežinau, ar tai gali būti kaip įrodymas, kad ten kažkas tai yra, bet vat kažkokios mintys, jungtys jungiasi ir kad žmogus nedingsta niekur, tai tūkstantį procentų galiu pasakyti” (Dalia, 15). Pomirtinis gyvenimas nebūtinai siejamas su religiniu kontekstu, viena dalyvė mirusiojo egzistavimą aiškino žmogaus energija, kuri išlieka ir po jo kūno mirties. „Nu aš, kaip čia pasakyt... Šalininkė požiūrio į energiją ir energetinius kūnus. Man negaila, kai žmogus miršta ir aš dažniausiai neverkiu, nes aš žinau, kad aplink mūsų fizinį kūną dar... Nu pati galiu jausti kitu kūnus ir kad sąmonė jinai nėra kūne, jinai yra vis-... nu tiesiog tu gali plėsti savo sąmonę iki begalybės. Ir kad nu mes visi labai susiję.” (Eglė, 9). Mirtis įvardijama, kaip energijos perėjimas į ten, kur daugiau

laisvės. Mirusysis pomirtiniame gyvenime matomas kaip galintis padėti gedinčiajai iš anapus. „*Tai... Dar apie energijos judėjimą... Tai man atrodo, kad ta energija išjudėjo kažkur toliau, kur yra daugiau energijos ir daugiau laisvės. Ir kartais tiesiog pagalvoju, gal iš tikrųjų jį dabar turi tokį vat sugebėjimą mum padėt labiau kažkaip, iš kažkur, iš toliau negu čia.*“ (Eglė, 8).

3.3.2 Įtaka mirusiojo sielos būsenai

Tyrimo dalyvių pasakojimuose išryškėjo susirūpinimas velionio sielos būseną pomirtiniame gyvenime. Tai neretai yra susiję su religinėje bendruomenėje vis dar neretai vyraujančiu požiūriu, kad savižudybė yra nuodėmė, užtraukianti sielai pragaro kančias. „*Kad dievas atleistų. Ir aš tą dariau. Nes aš kažkaip labai bijojau, kaip dabar visi sako, nu kaip pas mus įprasta, kad nusižudžusių sielos keliauja į pragarą.*“ (Asta, 28). Vis dar pasitaikančios religinės bendruomenės nuostatos, laikančios savižudybę mirtina nuodėme, susijusios su stigmos išgyvenimu, skausmą keliančiais religinės bendruomenės narių pasisakymais. „*Tai va, tai ir aš tiesiog nu daug tokių dalykų, aš pradėjau nebetikėt religija ir ypač krikščionimis, nes kai kurių žmonių, kurie save vadina krikščionimis, kalbos ir elgesys neatitinka mano suvokimo, kas yra religija ir dvasingumas <...> sakyti, kad jį ten degs pragare, nes nusižudė.<...> Tiesiog arba ten yra, kad pasakyti, kad aaa tokios nelaimės yra dėl kažkokių atliktų blogų darbų mano arba jo, tai sakau, kaip man tai jo nu kaip ta prasme baudžia mane kito žmogaus gyvybe, nu čia būtų kažkas jau labai keista ta bausmė, arba sakykim jį baudžia ir aklumu, ir maniakine depresija, ir dar po to ant viršaus savižudybe. Nu dieve, nu ta prasme už ką?*“ (Nida, 10). Kitos tyrimo dalyvės mirusiojo sielos būseną apibrėžia kaip nerandančią ramybės. Mirusiojo siela po savižudybės apibūdinama, kaip ilgai klaidžiojanti, neduodanti kitiems ramybės. „*Tai va nu tai vis tiek dvasia išeina, jinai tokia vat savo noru, tai yra labai sunku paskui. Kai savarankiškai, nu žmogus numiršta savo mirtim yra kitas dalykas. O kai pakelia prieš save ranką, tai jau čia yra žiauru. Ta siela paskui skraido, nežinau, šimtą metų.<...> kai žmogus išeina savo noru, tai jį nepalieka šitaip kažkaip vat. Visą laiką kažkur plevėna visiems. Visiems neduoda ramybės.*“ (Jurga, 7). Ieškant atsakymo apie mirusiojo būseną pomirtiniame gyvenime, baiminantis jo kančios pragare kreipiamasi pokalbio į dvasininką. „*eina vyskupas šitas Bačkys tenais, čia kur kunigų seminarija ta yra, jį tenais savo ceļę turi tenais gyvena. Pareina ir tai kažkaip tai nu tai kažką tai tai va parapijiečiai vat šaunuoliai ten kažką tai užkalbina savo ta kitokia lietuviška kalba, ir man taip žinai trinkt per snukį, sakau nežinau, kaip į jus kreiptis, sakau, vyras pasikorė, sakau jau jam niekada nebus atleidimo? Nu vat reikėjo paklausti, kaip žmonės šneka, aš nemoku atsakyti, mane už rankos paėmė žinai, palaikė palaikė, sako mes visi pakviesti į šitą žemę, aš savais žodžiais nu supranti aš negaliu kaip žmogus visą gyvenimą duoną iš to valgęs. Sako ir tikrai kaip šitie kaip tenais nu pavyzdžiui visose religijose savižudybė niekur*

nėra sveikintina <...> tai man sako, žinok viskas, kas vyksta, sako, yra dievo noru. Sako tuo momentu, kai žmogus tą padarė, sako, jįsai neturėjo galimybės pasirinkti kitaip. Taip žinai taip ta prasme mane nuramino, tuo momentu man jo ne paguoda, o padrąsinimas, patvirtinimas, kad nu nepasakė „oi vargše, tai jau dabar tau čia jau žinai, turėsi atsimelsti už visus, ar nesimelsi, ar tu melsies ar nesimelsi, jau šūds bus“, nu tokio lygio panašaus nebuvo, vat...” (Dalia, 12). Pokalbis su dvasininku suteikė dalyvei nuraminimą ir viltį, kad velionis nėra pasmerktas amžinoms kančioms pomirtiniame gyvenime. Taip pat viena tyrimo dalyvė įvardijo, kad galvoja apie tai, kaip pats mirusysis jaučiasi dėl savo pasirinkimo nusižudyti matydamas artimųjų skausmą, ar gailisi savo poelgio. „Ir ir ir man būdavo toksai klausimas, jau nuo pat pirmos minutės po jo mirties, jeigu jįsai turėtų galimybę, jeigu jįsai žinotų, kaip dabar atsitiko. Jau po tos mirties sakykim, vėlgi, jeigu yra tas pomirtinis gyvenimas, jeigu jįsai mus mato ir jeigu jįsai mato tą visą mūsų skausmą, tą sunkų kelią, kaip jįsai jaučias dėl to savo poelgio.“ (Rasa, 11). Tyrimo dalyvių pasakojimuose išryškėja ir tai, kad mirusiojo sielos būseną atrodo neaiški, nežinoma. „aš netikiu, kad jįsai tenai, kaip kiti žinai galvoja, stebi iš dangaus, savus mato, aš nežinau, kur jįsai yra, aš nežinau, koks yra jo būvis, ar jįsai yra užmigimo stadijoje, kaip kaip žydai sako, šeolas, pomirtinis gyvenimas, kuriame jie ten tiesiog laukia prisikėlimo, ar ar nežinau, ar jįsai mato, nemato, ir aš nekeliu sau tų klausimų, aš gyvenu gyvenimą toliau su gyvaisiais, bendrauju su gyvaisiais, mano ryšys ta prasme ir pagrindinis fokusas būti su gyvaisiais ir bendrauti su Dievu.“ (Agnė, 11).

Susirūpinimas dėl mirusiojo sielos būties pomirtiniame gyvenime veda prie įvairių mėginimų ją palengvinti. Gedinčiųjų pasakojimuose pasirodė noras padėti mirusiojo sielai gauti atleidimą dėl nuodėmės, kuri buvo padaryta nusižudant. Vienas iš būdų, kuriuo tyrimo dalyvės siekė palengvinti mirusiojo sielos būseną, buvo malda, kuria prašoma atleidimo velionio sielai. „aš melsdavau jam atleidimo, nu, kažkaip mano malda buvo susijusi, kad jam lengviau būtų išeiti. Nesimelsdavau, kad, o Dieve, padėk man Dieve, čia išgyventi visą šitą. Nu nes aš žinau kad aš ir taip išgyvensiu, nes aš jau darau kažkokius dalykus, kad aš išgyvenčiau, o man atrodė, o aš labai tikiu tą visą sielą ir to pomirtiniu, ir karminiu tuo dalyku, tai aš kažkaip prašiau, kad jam tiktai lengviau, kad jam atleistų už tai, nes aš žinau, kad jis tikrai atgailavo, kad jis ten pas kunigą lankėsi, ir meldėsi.“ (Laima, 9). Vienos dalyvės pasakojime išryškėjo susidūrimas su stigmatizuojančiu religinės bendruomenės požiūriu, kad maldos namuose negalima melstis už nusižudžiusį ir dvasininko padrąsinimu melstis už mirusįjį namuose. „Aš iš pradžių, nors sakė, vat apie potyrį su kitais kunigais, nes kiti kunigai draudžia bažnyčioje melstis už nusižudžiusius, pasirodo. Jo negalima taip. Čia atseit labai didelė nuodėmė. O mano kunigas sakė, sako: ko tu nori bažnyčioj toj melstis, tai tiesiog namuose pasimelsk už vyro sielą

<...> *Kad dievas atleistų.*“ (Asta, 28). Malda už mirusiojo sielą įvardijama kaip užtarimas, kuriame Dievo prašoma, kad jis atleistų mirusiajam taip, kaip gedinčioji atleido velioniui. „*Kodėl aš negaliu už nusižudžiusį žmogų pasimelst, kas čia atsitiks labai blogo, jeigu aš kreipsiuos? Nu jeigu dievas nuspręs, kad vis tik reikia į pragarą, vis vien jis nusiųs, nu kas čia blogo, jeigu aš užtarsiu savo mylimą žmogų, pavyzdžiui, kad aš jam atleidom ir kad jo pasigailėtų irgi.*“ (Asta, 28). Tyrimo dalyvės įvardijo, kad maldos už mirusiojo sielą turėjo poveikį mirusiojo sielai ir padėjo jai pasiekti Dievo karalystę. „*Nu tai vat nu toksai ir tai iš ko nesitikėjai, kaip pasakyt draugė kaimynė, kaip aš nežinau kaip tenais pasakyti, atbuvom pilną tikrą gedulą, kiekvieną sekmadienį buvom bažnyčioj, kiekvieną sekmadienį mes šita poteriovom ir visą tą laiką ji man padėjo išbūti ir taip baigėsi metai ir toksai palengvėjimas, toks įspūdis, kad aš jam padėjau iškaulyti švento Petro rakto. Nes atsimenu mano babūnėlė sakydavo nu didžiausia nuodėmė yra sau gyvybę atimti*“ (Dalia, 6). Kita tyrimo dalyvė mirusiojo sielos būsenos palengvėjimą susiejo ne tik su maldomis, bet ir savo išgedėjimu. „*nu, man palengvėjo, laiko praėjo, ir jam palengvėjo ir dėl to, tas mes kad mūsų labai daug meldėsi, nu vat tas toksai nes, aš mišias labai dažnai užsakinėjau, įvairiose bažnyčiose, netgi užsakinėjau, ten prie Aušros vartų, rusų ar lenkų, aš nežinau, kur šventieji du guli, ten, kad vienuolės tiktais už jį melstųsi, nu toksai, tai aš nežinau, man tiesiog labai, tiesiog aš net negaliu pasakyti to momento, kad aš pagalvojau, kad jis jau angelas.*“ (Laima, 10).

Tyrimo dalyvės įvardijo ir kitus būdus, kaip stengiamasi palengvinti mirusiojo sielos būti pomirtiniame gyvenime. Atsiskleidė ir įsitikinimai, kad mirusiojo sielai gali padėti ritualai, tokie kaip apgiedojimas, žvakės uždegimas. „*kaip nupiešia, sakau, nu mano močiutė, yra žiauriai tikinti, ir pas jas, ir jinai yra lenkė mano močiutė, pas, aš nu jau žinot, lenkai yra labai stipriai tikintys žmonės, tai pas juos tas tikėjimas ir religija ir visą gyvenimą aš šalia jos tas toks, visur žmogų būtinai ten apgiedoti, tai tie giedotojai, man gal čia toks hardkoras šiek tiek per tas laidotuves pastoviai giedoti, bet ji sakydavo, kad tai pakelia siela, kad tai išlaisvina ta rauda, būtent jinai išlaisvinanti yra tai ...*“ (Laima, 11); „*visada jeigu būnu mieste, visada užeinu į bažnyčią, uždegu žvakę, nes man irgi žvakė toks apvalantis kažkoks hhhh pakeliantis, ir jo sielą (nusijuokia) pakeliantis, aš taip kažkaip žiūrėjau, man visada buvo labai svarbu, kad ir jam lengviau, aš uždegdavau tas žvakės, kad ir jam lengviau, kad jis ten kažkur keliauti leng leng lengvesniu keliu negu čia jam buvo taip.*“ (Laima, 6). Gedinčiųjų po vyro ar partnerio savižudybės pasakojimuose atsiskleidė susidūrimas su nuomone, kad gedėjimo ypatumai gali apsunkinti mirusiojo sielos būtį. Vienos dalyvės pasakojime atsiskleidė susidūrimas su religinės bendruomenės atstovo požiūriu, kad gedinčiųjų ašaros apsunkina mirusiojo sielos būseną pomirtiniame gyvenime. „*Tai kai kunigas pasako kenčiančiai motinai, praradusiai sūnų, kad jūsų ašaros apsunkina*

jo būtį pomirtiniame gyvenime, tai aš tiesiog neturiu, ką pasakyti.<...> Tai va, tai ir aš tiesiog nu daug tokių dalykų, aš pradėjau nebetikėt religija ir ypač krikščionimis”(Nida, 9). Toks požiūris skaudina tyrimo dalyvę bei atgraso nuo krikščionybės. Požiūris, kad gedinčiosios ašaros laiko mirusiojo sielą žemėje ir neleidžia jai išeiti, atsiskleidė ir kitos dalyvės pasakojime apie jogos mokytojo ritualą prie mirusiojo kapo. „Ta prasme jisai [Jogos mokytojas] buvo labai artimas man, jisai man labai daug padėjo būtent tos sielos, sielos klausimu, jo sielos klausimu. Jisai netgi vienas važiavo ant [vyro vardas] kapo, kad palengvinti jo išėjimą sielos, jisai padarė ritualą ten. <...> karmos ir ... grynai jo kad ten būtų lengviau jo tas išėjimas, būtų, ir jisai man, jisai man sakydavo irgi neverkti, bet nu ne dėl, kad jisai skęsta, bet kad ašaros jį laiko, tai va, tai tada taip kažkaip gerai, kad prisiminiau, priminėt, tai visai buvau pamiršus jogos šitą dalį.” (Laima, 21-22).

3.3.3 Mirusysis, kaip palaikymas iš anapus

Vyro ar partnerio savižudybę išgyvenusių moterų pasakojimuose pasirodo ne tik maldos už mirusiojo sielą temos, bet pats mirusysis neretai išgyvenamas kaip palaikymo šaltinis iš anapus. Mirusysis išgyvenamas, kaip padedantis įvairiose situacijose. „Sakau, man tai tas čia vat irgi kažkada tai mm temperatūra nedidelė, ne tenais keturiasdešimt su kapeikom, kad tu jau aplinkos nesuvoki kaip toki, o tenais septyni šešios kažkur tai, o šalta viską, pasišiaušusi tenais, kažkoks panašus kaip dabar kažkas tai kosulys ne kosulys dumplės tenais dirba visos, nu ir ir sakau lovoj miegu ir man toks įspūdis suktis ir man lygtai neina suktis į vieną pusę, aš taip žiūriu ne į tą pusę aš visiškai esu nusikvėrus nusiskėritavus ir man toks įspūdis, kad jisai šalia sėdi, o paskui aa čia į darbą prieš turbūt porą metų po mirties jau buvo, miegu miegu, ir man taip su keliu į šoną pukšt pukšt prie tos lovos priėjęs, atstok, pukšt pukšt, atstok, pasižiūriu aaaa aštuonios, pramiegosiu, reiškias man anksčiau tai atidaryt parduotuvę aš jau tuo momentu ir nu pasąmonėj reiškias susijungė mano žadintuvas, kad jau reikia laikas gulti, bet aš viską suvedžiau į tai, kad aš jį jaučiu, kad mane žadina, kad jau tu gerute kelkis, eik į darbiuką“ (Dalia, 14); „Ir kartais tiesiog pagalvoju, gal iš tikrųjų jisai dabar turi tokį vat sugebėjimą mum padėt labiau kažkaip, iš kažkur, iš toliau negu čia.” (Eglė, 8). Kartais mirusysis prisimenamas priimant svarbius sprendimus, tuomet gedinčioji svarsto, kaip apsispręstų mirusysis. „pavyzdžiui daug tokių dalykų, ką aš daryčiau nu vat pavyzdžiui reikia apsispręsti, ar Ignitis elektra, ar tenais Perlas elektra, nu ką, aha, o [vyras] ką sakytų?“ (Dalia, 14). Palaikymo iš mirusiojo patirtys įvardijamos kalbant ne tik apie vyrą, bet ir apie kitus mirusiuosius. Palaikymas jaučiamas net per fizinius pojūčius, kad mirusysis yra šalia. „jis atrodo, kad tave palaiko kada nēr, kad vid-, kad kažkas palaikytų tave. Tai... Man tai tas yra kažkaip nežinau, tėtės daug metų neturiu tai mano ryšys su tėte buvo toks kažkoks kai sakau fizinio tokio nebuvo ten kažkokių pokalbių nebuvo, bet žinėjai, kad žmogus yra ir jis tave

besąlygiškai priima.<...> Man tas būdavo taip visą laiką kartais gal tai vaizduotė, kad va atrodo taip ranką va jau jausdavau prideda atrodo oooi, nors taip padeda” (Liepa, 7). Mirusysis pasirodymas sunkiomis akimirkomis siejamas su palaikymu, teigiamomis patirtimis. „Taip kai kažkada tenais sūnus susirgo tenais biški kraujojo, pokšt ir temperatūra, tai paskui sako tu žinai sako tėtis buvo atėjęs, sakau kaip, sakiau tai gavai nu pylos, kad prisidirbai ten nu kažkas tai žinai darbe, sako ne, sakė teisingai va taip ir nenusileisk, vat tai daryk reiškias taip, nē sykio nėra buvę, kad jisai tenais, kad kad kaip neigiamas personažas būtų.<...> Taip taip taip taip, kaip kiti sako haaa o siaubas, kokį kokį siaubą sapnavau, kokius tenais mm tenai tenais tą ir tą tenais, tas atsitiko, o čia ne. Čia toksai padeda.“ (Dalia, 18). Vienos dalyvės pasakojime išryškėjo mirusiojo suvokimas, kaip angelo, kuris padeda gedinčiajai iš anapus. „net mano vaizduotė jį piešia kaip angelą, šviesų angelą, ir kad jisai žiūri ir jisai mato, ir jisai girdi, ir jisai manimi didžiuojasi, ir jisai palaiko, nu man toksai, kažkaip taip, man kitaip net nesigauna“ (Laima, 10). Mirusiajam meldžiamasi, prašoma pagalbos gedinčiajai ir jos artimiesiems. „jisai mano angelas, ir pavyzdžiui dabar, kai aš meldžiuosi, aš visą laiką meldžiu, kad jisai saugotų mane ir [vaiko vardas] mano, nu dukrytė mano.“ (Laima, 10). Mirusiojo būseną pomirtiniame gyvenime pasikeičia ir gedinčiosios vidiniame pasaulyje velionis tampa angeliu dėl tyrimo dalyvės išgedėjimo ir susitaikymo su netektimi. „Aš nežinau, aš, aš galvoju, gal čia su tuo susiję, su mano išsilaisvinimu nuo šito, kaip čia pasakyti... Aaa... man tai nebėra skausminga. Ir aš galvojau, kad kai man tai pasidarė nebeskausminga, apie tai kalbėti, jį prisiminti, mmmm, kai aš visą tai išsprendžiau, nu taip sakoma, aš žinau, kad vėl nu sakom, kad tas gedulas visą gyvenimą, nežinau, ar man jisai visą gyvenimą tas gedulas, mmm, nes mano požiūris jau po tiek metų į šitą netekį jis yra pasikeitęs ir kažkuriuo metu kai aš mano požiūris tapo toks, tai galbūt aš ir susiejau su tuo, kad .. nu, man palengvėjo<...> tiesiog aš net negaliu pasakyti to momento, kad aš pagalvojau, kad jis jau angelas.” (Laima, 10).

3.4 Tęstinis ryšys su mirusiuoju per dvasines patirtis

Ši tema apima ryšio su mirusiuoju išgyvenimą per dvasines patirtis, tokias kaip sapnai, pokalbiai su mirusiuoju, išgyvenamas jo buvimas šalia. Temoje aptariami pokalbiai su mirusiuoju, kurių metu velioniui pasakojama apie kasdienius įvykius, užduodami rūpimi klausimai apie savižudybės priežastis. Taipogi paliečiamas ir mirusiojo buvimo šalia išgyvenimas per įvairius fizinius pojūčius. Ši tema apima sapną, kuriuose sutinkamas mirusysis, bendraujama su juo, patirtis.

3.4.1 Pokalbiai su mirusiuoju

Tyrimo dalyvių pasakojimuose atsiskleidžia, kad tęstinis ryšys su mirusiuoju pasireiškia per pokalbius su velioniu. Pokalbių metu mirusiajam pasakojama apie padarytus sprendimus, jaučiamas jo

buvimas šalia. „nu kažkaip aš su juo galiu pakalbėti, tai aš pradėjau su juo kalbėtis, bet pradžioj taip jis gal buvo tas nu ne nepaaiškint, nesveika, nu nenormaliai, ta prasme, tiesiog aš beleką darydavau, aš jam pasakodavau, <...> Taip, kad jis šalia, aš kalbėdavau, aš vairuodavau, kad jisai automobily sėdi gale, nu ta prasme, tokie visi, čia manau daug kam šitas dalykas ir šiaip nusižudo, nu tiesiog. Tai visą laiką kalbėdavau, jeigu pavyzdžiui padarydavau kažkokių tiesiog durnus sprendimas ar dar kažką tai aš jam pasakodavau, ir tada (nusijuokia) prašydavau nepykti pavyzdžiui.” (Laima, 12). Dialogo su mirusiuoju metu išryškėja noras suprasti mirusiojo pasirinkimą nusižudyti bei pyktis dėl pasirinktų savižudybės aplinkybių. „Nu vat kodėl priešais duris? Kodėl matomaj vietoj? Kodėl negalėjai išeit kur nors, kad man ne taip skaudėtų? Kad aš nematyčiau, kad nebūtų sukurta tokia situacija labai... Nes vienos pažįstamos sūnus tai tiesiog visus apgavo, išvažiavo ir sąmoningai nusižudė išsiuntęs keturis laiškus ir automatinį pranešimą, kurį mama gavo ryte.” (Eglė, 6). Vienos dalyvės pasakojime išryškėjo pykčio velioniui išreiškimas net per fizinius veiksmus apspardant jo kapą. „Esu netgi nuėjus ir apspardžius jo kapą. Aš leidau sau viską. Pas mane nėra kažkokių tabu, ko galima ir ko negalima. Neribojau savęs. Kai užeidavau pyktis, nueidavau apspardydavau kapą, nueidavau paskui sutvarkydavau. (juokiasi)” (Agnė, 10). Tyrimo dalyvių pasakojimuose išryškėja ne tik dalyvės pyktis ant mirusiojo dėl savižudybės, bet ir tai, kad mirusiojo pasirodymas kelia nemalonius išgyvenimus. Vienos dalyvės pokalbyje su mirusiuoju jo prašoma, kad mirusysis pasirodytų taip, kad keltų džiaugsmą arba išvis nesirodytų. “Kai ateitų žmogus pozityvas va, pavyzdžiui, mano brolis yra miręs. Aš jį sapnuodavau kartais. Tai jisai, labai malonūs sapnai su juo būdavo. Ten mano seneliai. Tu kaifuoji, sapnuoji ir kaifuoji. Ateina žmogus tavo artimas, kuriuos tu mylėjai ir tau džiaugsmas. O aš jį matau sapne, aš nejaučiu džiaugsmo (susigraudinimas). Tai va aš jam ir pasakiau tu jeigu ateisi į sapną, tu ateik taip, kad aš džiaugčiaus tave matydama. Kol jis taip negali, tai geriau nereikia (susigraudinimas).” (Jurga, 8).

Neretai pokalbis su mirusiuoju kyla spontaniškai, susidūrus su kasdienėmis veiklomis, kurios buvo įprastai atliekamos su partneriu ar vyru. „Ta prasme ir kad tenais jau sakiau, kad kažką ten darau [vyre,] (kreipiasi), arba tenais aną dieną nu va čia po lapkričio pirmos po kapinių parvažiavę, mes mašinos neturim, o kitas sūnus turi, tai brolis nuvežė jau jiem mašiną, kad visi vienu kartu važiuoti viską, nu ir aš girdžiu, kad jisai jau parėjo garaže čia kažkas tai tapu tapu, ir aš [vyre! vyre!] greičiau ateikit abu, abu, reiškias pusė smegenų dirba, pusė nedirba, kai garsiai šauki tu suvoki ir pavyzdžiui daug tokių dalykų“ (Dalia, 10). Kita dalyvė įvardijo, kad bendravimas su vyru prasidėjo po sapno, kada ji pajuto mirusiojo kvietimą. „Jo su [vyro vardas] pokalbiai tokie vat, kad antrą naktį po jo laidotuvių, aš miegojau miegamajame pas jo tėvus, kur mes visą laiką miegodavom, čia aišku čia irgi gal tos

nežinau kaip čia pasakyti, vizijos, haliucinacijos kažkokios, aš nežinau kas ten buvo, bet mačiau kaip šviesos pliūpsnį ir girždium, kad šaukia mane [vyro vardas] ir [dalyvės vardas], nu jisai mane [dalyvės vardas], ir girdžiu iš žiauriai žiauriai toli, [dalyvės vardas] mane šaukia ir aš prabudau ir aš tada supratau, kad nu mes galim tada kalbėtis kažkaip, nu iš kažkur jisai bando su manimi susisiekti, nu kažkaip aš su juo galiu pakalbėti, tai aš pradėjau su juo kalbėtis” (Laima, 12). Taip pat vienos tyrimo dalyvės pasakojime atsiskleidžia pokalbis su mirusiuoju per laidotuves šalia velionio kūno. Pokalbio metu vyrui užduodami išskylantys klausimai apie savižudybės priežastis. „Per laidotuves prisimenu pasakiau, kad visi išėikit duokit man pusvalandį pabūt su juo vienu. Aš visus išvariau. Tai prigulčiau šal-, nu taip atsigulčiau ant to karsto ir šnekėjau tiesiog. Tiesiog su juo šnekėjau. Kam padarei taip, kodėl tu padarei taip” (Asta, 4). Pokalbis su mirusiuoju mezgamas ir lankant jo kapą. Pokalbio metu atsiprašoma mirusiojo, kad gedinčioji negali jo paleisti, išsakomi jausmai mirusiajam, užtikrinama, kad gedinčioji atleido nusižudžiusiajam. „dažnai važinėdavau viena ten prie jo kapo, tai siūsdavau aš ir vis sakau tu tiktai keliauk, kad tau tiktai lengva būtų, kad tau tiktai, aš čia atsiprašau už tas raudas, bet sakau sakau aš nenoriu, ne, nes man prikalbėjo, kad tu čia skęsti, jeigu tu skęsti, tai tu man atleisk, bet sakau, aš tave, siunčiu su meile ir aš ant tavęs nepykstu, ir aš jį supratau.“ (Laima, 11).

3.4.2 Jaučiamas mirusiojo buvimas šalia

Dar vienas tęstinio ryšio su mirusiuoju aspektas, kurį atskleidė moterys, išgyvenusios vyro ar partnerio savižudybę, buvo jaučiamas mirusiojo buvimas šalia. Neretai interviu minima, kad mirusiojo energiją ar sielą galima jausti ir po mirties. „Taip nėra tai paprasčiausiai tas kūnas pastovėtų mėnesį laiko nepalaidotas, nekremuotas ir kas su juo vyktų, jis vėl į tą kampą tą susilygina su ta gamta, viskas, pavirsta dulke kaip čia ane krikščionybėj, tai kažkaip taip, o kur lieka tie žmonės pas mus tai lieka atmintyje ane? Širdyje. Mmm, vat kažkaip taip lieka, ta energija kažkokia vis tiek su mum, pajauti kitą kartą jį.“ (Liepa, 13). Mirusiojo buvimo šalia jausmas nebūtinai siejamas su religiniais įsitikinimais apie pomirtinį gyvenimą. „Ir, ir, ir palaidojau. Bet, bet sakau kažkoks buvo labai labai toks sunkus viduj jausmas irgi man atrodė, kad jis dar kaž- neišėjęs, o vat, vat ne nesuprasdavau to jausmo žinokit. Nei čia, nei ten. Aš irgi nesu tokia wow tikinti ar dar kažkas ten. Ar. Bet tokie va dalykai buvo tikrai.“ (Asta, 6). Kartais net pačiai gedinčiajai kyla abejonė ir sunku patikėti jaučiamu mirusiojo buvimu šalia. „nu tai logiška dėl to, bet aš va čia va, matau jaučiu, kad lygtai man kažkas tai padeda, nu tai vat <...> Nu vat aš sakau vat toks, net nežinau kaip pasakyti, ar gali taip būti, bent kažkiek kaip yra?“ (Dalia, 6).

Mirusiojo buvimas šalia išgyvenamas per įvairius pojūčius. Viena tyrimo dalyvė vyro buvimą šalia apibūdino kaip matomą oro susisluoksniavimą, kurį galima pamatyti. „aš viską suvedžiau į tai, kad aš jį jaučiu, kad mane žadina, kad jau tu gerute kelkis, eik į darbiuką, ir aš tiesiog ir man toks

įspūdis, kad vat aš nu atsiprašau aš net toj vietoj oras tirštesnis, nu kaip pasakyt, aš tiesiog tą substanciją tokią jau jauti <...> Tai va va va va aš sakau toksai atrodo nu tankesnis oras taip pašviestum tai pamatytum, kad tenai jisai tenais sluoksniukais eina, tai kaip būna rulką kaip apšviesti, vienaip - vienaip, o kitaip - kitaip, o kaip pagauni kokį šitą rulką ir su prožektorium, iš vieno kampo jis tai skaidrus, iš kito jisai visi tie sluoksniukai, nu tai va čia toksai įspūdis, tai ar čia patirtis mano kalba, ar čia iš tikrųjų taip, nu aš noriu tikėti, kad iš tikrųjų taip būna.“ (Dalia, 14). Mirusiojo buvimas išgyvenamas ir per jaučiamą jo prisilietimą, paėmimą už rankos iškart po laidotuvių. „Nu vat sakau su tais, tais dalykais vat kaip buvo viena irgi tok- toks dalykas, nežinau ar čia man pasivaideno ar ką. Čia tik palaidojom jį, grįžom namo, aš paguldžiau vaiką, šalia sėdmaišy atsiguliau, aš atsibudau nuo skausmo ir man atrodė, kad kažkas mane kaip už rankos va taip krato. <...> Bet kai aš atsibudau, aš nieko nepamačiau kambary. Bet ir baimės kažkokios ne- nebuvo, bet vat grynai vat kaip nu kažkas už rankos paėmė“ (Asta, 27). Tyrimo dalyvių pasakojimuose išryškėjo ir tai, kad mirusysis kartais matomas ir po netekties. Viena dalyvė susitikimo su mirusiuoju patirtį apibūdino pasakodama apie savo mirusią seserį. „Aš galvoju visą laiką, kad su laiku nu matai kaip pasakyt, va devynioliktą dieną bus metinės sesutės mirties, nu bet jinai anksti mirė, kiek jai dvidešimt septyni metai man trisdešimt, bet aš po šiai dienai aš ją pamatau kažkur tai gatvėj plazdant ilgais plaukais vejuosi“ (Dalia, 3). Apibūdinama ir tyrimo dalyvės vaiko patirtis sutinkant mirusįjį. „Ir gąsdino mane vaikas, nes .hhh ten tiesiog: „mama, aš mačiau Rimą [vardas pakeistas]“. Žiūri į kažką nu ir galvoju: what? Pati netikiu, nu... Pačiai sunku patikėt, kai pati neturiu tokių kažkokių gebėjimų.“ (Eglė, 7). Vienos dalyvės pasakojime pasirodo mirusiojo buvimo šalia išgyvenimas per pagalbą ieškant kūno po savižudybės. Dalyvei atrodė, kad mirusiojo siela veda prie jo kūno. „Nežinau gal kvailai nuskambės, bet man atrodo, kai aš pažiūrėjau į tą butelį ir kaip aš pajutau tą, kad ma- mane veda į tą kambarį ar ne, man pasirodė, kad čia ir buvo mano vyras, kad jis vedė mane.“ (Asta, 27). Dar vienas tyrimo dalyvių įvardytas būdas, kaip jaučiamas mirusiojo buvimas šalia yra jo pasirodymas per asociacijas su pažįstama aplinka, muzika. „Dienos metu tai nu kai- žinokit tokiais epizodais kažkaip tai ateina. Nepasakyčiau, kad dažnai, bet būna kartais tokiais etapais kažkokiais aš nežinau. Jis čia pasirenka gal laiks nuo laiko pakankint žmones, bet (5). Net nežinau kaip jis čia tom dienom at-. Tokiais ką žinau asociacijos kažkokios, per kažkokią pažįstamą vietą važiuoji, tai prisimeni ką nors. Ar ten kokia muzika sugroja prisimeni, kaip ten tas buvo ar anas buvo. Toki gal jo daugiau asociacijos su kažkokių pažįstama aplinka. Nėra taip, kad jis jau ten kaip vienas ateitų ten ir rodytųsi, bet daugiau vat ryšiu su kažkuo tai tokiu va.“ (Jurga, 9). Pasitaiko ir mirusiojo patyrimo kaip esančio šalia, vaikščiojančio po namus. „Ir mano tėvai, kaip tyčia, nu tėvai močiutė ir tėvas, sakė jie kaip ir juto, kad jis šalia ta

prasme, jie visai tokie pas mane nu nėra tikintys ar dar kažkokie, ar tikintys dvasiom, ar kažkokiom tokiom nu, kaip vadina nesąmonėm žinot. Jie sako kaip jautė, kad jis yra namuose ta prasme, kad jis vaikšto. Bet sako kažkodėl koridoriuj vaikšto, atseit į kambarius neužaina. Ir sako visi tai jautė ir mano tėtis, ir močiutė, nors sakau jie pas mane visiškai. Tėtis ateistas išvis (susijuokia). Tai jis netiki nei dievu, nei kuo. Ir sako, sako blyn aš jaučiu jį, sako nu jaučiu. Bet nieko tipo pikto, bet, bet, bet.“ (Asta, 6). Tyrimo dalyvė išreiškė, kad mirusiojo buvimas šalia, vaikščiojimas po namų kambarius nereiškia nieko pikto, nėra gąsdinantis išgyvenimas. Skirtingai mirusiojo buvimą šalia išgyveno kita tyrimo dalyvė, kuri mirusį patyrė kaip neduodantį ramybės, sukeltą kančią. „aš vat lyginu vat vyras numirė rugsėjį, tėvas numirė vasarį, bet tėvas buvo senas. Jisai nu ta prasme jis išėjo jau tiesiog nuo ligos 85 metų, tai jau ten išėjo ir išėjo. Ramybė. Šventa ramybė, niekam nesivaidena, niekieno nekankina, viskas. O vyras va. Sūnus dar iki šiol eina pas psichologą. Aš pas psichologus nevaikščiojau, bet vis tiek vat, vis tiek neduoda ramybės jisai.“ (Jurga, 7). Kadangi mirusiojo pasirodymas sukelia liūdesį ir kančią, stengiamasi atsitraukti nuo minčių ir prisiminimų apie velionį. „Jo aš tiesą pasakius labai stengiuosi, kad neapsėstų manęs ilgam tos mintys. Kažkiek epizodais tokiais ateina, bet aš veju į šoną, nes nu nenoriu pasiduoti šitiem. Nu tai vis tiek yra labai liūdna. Nuotaiką gadina visa kita. Nu nėra linksmos mintys. Tai aš stengiuosi tą stumt į šoną, nes nu kam nežinau nemanau, kad verta save tuo kankinti.“ (Jurga, 9).

3.4.3 Mirusiojo apsilankymas sapnuose

Po vyro ar partnerio savižudybės gedinčios moterys savo pasakojimuose atskleidė, kad išgyvenant netektį neretai kyla sapnai, kuriuose sutinkamas velionis. „Aaa taip turėjau sapnų, kurie susiję su netektimi, kai vaikščiojau pas psichologę, tai mes pradėjom ir terapinį tą metodą taikyti, aš užsirašinėdavau sapnus ir tikrai tie sapnai būdavo ir tie tokie, kur tiesiog kartodavau sceną paskui sceną ypač tą nerimo laiką, kai aš negalėjau suprast, kur jisai yra, ten trys ar keturios valandos kai jo ieškojau. Tai tas toksai tu tiesiog ieškai, tu jau žinai, kas bus, bet tu dar ieškai to žmogaus ir nesupranti, kur jisai yra. Tai tie tie kartodavosi ir būdavo daug labai sapnų (2), sapnų jo irstančio kūno.“ (Nida, 26). Gedinčiųjų pasakojimuose pasirodo ir tai, kad kiti mirusiojo artimieji taip pat sapnuoja velionį po netekties. „Bet tarkim Rimas [vardas pakeistas] turėjo gebėjimą girdėti daugiau negu visi kiti. Adelė [vardas pakeistas], kadangi vaikas, dukra mano, tai irgi, toks jausmas, kad tuo metu jinai turėjo gebėjimą matyti daugiau negu matau aš. Arba jos fantazija, arba įsivaizdavimai, jinai sapnuodavo ir... Pas ją tokios frazės ten: „mano širdy yra nuotrauka“- ir jinai tada papasakoja tą nuotrauką. Ir paskui jinai padėjo užmiršt po truputi, užmiršt, užmiršt ir galiausiai... jo...“ (Eglė, 7-8). Viena tyrimo dalyvė išsakė, kad mirusiojo atėjimas į sapnus yra dažnas, įkyrus ir neduodantis ramybės.

„Čia va neseniai visai buvo prieš kelias savaitės. Įkyrėjo man kelias naktis iš eilės lenda ir dienom, lenda ir. Nu mintyse aš ten žinai sakau eik tu iš čia ir netrukdyk mum gyvent. Mum padėk, o ne trukdyk. Kodėl reik ateiti čia man žinai susiraukus būt, ten kažką reguliuot, vaikam lenda žinai, sūnui ir man lenda, tėvam lenda. Sakau, tu atstok (juokiasi). Duok mum ramybę.“ (Jurga, 7). Sapnai po vyro ar partnerio netekties apibūdinami kaip ryškūs ir stipriai paveikiantys gedinčiąją. „Nu kažkaip labai, labai tai paveikė mane, labai stipru, nes labai.. Žinot būna sapnai vieni daugiau ryškūs, kiti mažiau ryškūs. Kartais būna prabundi ir taip iš pradžių net neprisimeni, kad sapnavai kažką, galvoji, kažkas ten buvo, paskui ten pradedi prisimint, o jo ten kažkas buvo, o ką jis ten darė...“ (Rasa, 12).

Tyrimo dalyvių pasakojimuose pasirodo sapnai, kurie kelia sunkias, nemalonias emocijas. Gedinčiosios įvardijo, kad sapnuoja sapnus, susijusius su kaltės ir atsakomybės dėl vyro ar partnerio savižudybės tema. „Aš turėdavau tik sapnus apie situacijas, kurias mes esam išgyvenę, dažnai naktį atsibusdavau nuo to, kad man tiesiog pasąmonė išmesdavo kažkokį tai įvykį, kuris man tuo metu turėjo signalizuoti apie jo ketinimus, bet aš jų nesupratau, ta prasme <...> Nu pavyzdžiui, kaip aš nupirkau jam batų raištelius, su kuriais jis prisismaugė...“ (Nida, 26). Taip pat pasirodo sapnų, kuriuose atsikartoja vyro savižudybės trauma, kada gedinčioji mėgina sustabdyti velionį nuo savižudybės, bet nepavyksta. „Ir o po to pradėjo rutuliotis taip, pas mane prasidėjo košmarai. Žiaurūs košmarai, aš negalėjau miegot, aš negalėjau valgyt, aš negalėjau nieko daryt. Žodžiu tas pasireiškė, kad aš užmiegu ir vienas, ir tas pats sapnas man. Vienas tas pats pastoviai, nonstop kartojasi. Žodžiu, kažkoks rūšys, vyras prieina prie manęs. kažkaip sako einam paskui mane ir jis veda mane, aš bėgu paskui jį, bandau sustabdyt jį, bet jis greitai bėga. Užbėga į tokią patalpą, įbėga, ant stalo užšoka ir ant lempos pasikaria.<...> O- Ir aš nieko negaliu padaryt jau, ir, ir viskas.“ (Asta, 5). Išryškėja ir tai, kad sapnuose sutinkamas mirusysis niūrus, piktas, koks būdavo ir gyvenime. Toks jo pasirodymas sapnuose yra nemalonus, erzinantis. „Jau žinai, kad vėl jis kažkuo nepatenkintas, vėl jusiai kažką tai leptels, pasakys. Nors jis nieko nesako sapne, bet tu pasąmonėj tokį jau tarsi nuojautą turi kaip, kad gyvenime būdavo. Jau tu ten varžaisi, kad tiktai kažką ne taip nepasakyti, kažką ne taip nepadaryti, nes jau jusiai čia taip sakant bus nepatenkintas. Tai va tas dalykas. Jau dabar vat, kai sapnuose atsiranda, truputį pradeda nervuot.“ (Jurga, 8). Vienos tyrimo dalyvės pasakojime atsiskleidžia sapno, kuriame vyras prašo jį išgelbėti, patirtis. Sapne vyras apimtas kančios išsako, kad pomirtiniame gyvenime jam sunku. „O mano patirtis buvo aš net gi ten, kur aš miegojau, sapnavau, kad ten jį ir matau būtent toj vietoj, tai labai retas, nes vis tiek kažkur ane kitur, o čia aš pas mamą antram aukšte miegojau aš ir sapnuoju, kad jis... Miegu ir aš ten įsivaizduoju, kad jis užlipęs iš pirmo aukšto į antrą ir taip haaa atrodo jėgų neturi, visas toks išsekęs, taip jam sunku kažkas ir žiūri aš taip išsigandusiom akim, ir man tai buvo gal

pusmetis praėjęs. Ir aš taip mintyse „bet tai kaip čia taip gali būti, juk jisai miręs? Negali būti, netiesa čia kažkokia“, ir taip jaučiu tik akimirka ir jis prie manęs taip spaudžiasi, bet taip aiškiai fiziškai pajaučiau, atrodo nuo pirštų galiukų iki viršaus ir taip va čia galvą padėjo, ir taip atrodo „išgelbėk, [žmonos vardas], tu mane, kaip man blogai, tu mane...“ ir taip aš iš to atsikėliau.. FŪŪŪ apsidairau ne, nieko nėra, bet aš toj pačioj vietoj ir vat toj lovoj atrodo viską kaip ten, kur aš buvau, tai buvo vienintelė stipri tokia vat stipri..“ (Liepa, 14). Šis tyrimo dalyvės sapnas pasižymi stipriais fiziniais pojūčiais. Išsakoma, kad net kalbant apie jį kyla sunkūs išgyvenimai, dalyvė jaučia, kaip jai suspaudžia širdį. „hhh tai aišku skauda dar ir kitur jaučiu vienu momentu kaip paklausėt klausimą kaip nu vat po to potyriminio mano sapno vienintelio, ir aš taip pajaučiau, kaip man suspaudė fiziškai net širdį, tai jau jaučiau, kad va grynai AAA va taip, tai labai skaudu, tikrai, tai net aš vieno žodžio tokio nėra mūsų žodyne, kad apibūdinti, ką tenka, kokioj būsenoj tai tenka pabūti.“ (Liepa, 23).

Vyro ar partnerio netektį dėl savižudybės išgyvenusios moterys pasakoja ir apie sapnus, kuriuose mirusysis gyvas, vis dar bendraujama su juo. „Sapnuoju aš jį, sapnuoju, kad jisai gyvas, kad aš su juo bendrauju, sapnuoju, kad dar būnu jo žmona, bet kažkaip nesureikšminu tų sapnų.“ (Agnė, 11). Pasitaiko sapnų, kuriuose mirusysis nori sugrįžti namo. „Eee sapnavau vyrą turbūt vieną kartą, bet labai anksti gal buvo kokių pora savaitių po mirties. <...> Ir ten vat tame sapne pasakė, kad norėčiau grįžt namo, bet negaliu kažkas tai panašaus. Ir realiai aš aš irgi jam sapne ps- pasakiau, kad čia tavo pasirinkimas, niekas tau durų neuždarė ir. <...> Ir viskas, ir tuo pasibaigė. <...> Ir daugiau nesapnavau.“ (Elena, 22). Sapno „aš“ išsako, kad savižudybė buvo mirusiojo pasirinkimas, taip atsakomybė už sprendimą nusižudyti grąžinama mirusiajam. Išgyvenant vyro ar partnerio netektį pasitaiko ir sapnų, kuriuose mirusysis pasakoja apie pomirtinį gyvenimą. Vienos dalyvės sapne mirusysis pasakoja, kad pomirtiniame gyvenime gera. „Tai, tai vat aš sapnavau, kad jis... lyg tai kažkoks vakarėlis ir jis atėjo toks irgi truputėlį išgėręs taip lengvai, bet tai gerai nusiteikęs, toks linksmas. Tik tiek, kad jisai kažkaip prie manęs lyg nėjo. Ten buvo jo brolis. Ir jisai priėjo prie to brolio pasikalbėti ir aš girdžiu, ką jisai kalba. Ir jisai su juo nu taip jau broliška žinot, vyriškai. Jisai jam ir sako: „žinai, dėl ko man dabar mano gyvenimas labai patinka? Dėl to, kad kiek pinigų beišleisčiau, jų visada yra. Kada, kada aš namo begrįžčiau, niekas ant manęs nepyksta ir sako (verkia) kokių aš nuodėmių bepadaryčiau, jis man viską atleidžia.“ (Rasa, 12). Šis sapnas tyrimo dalyvei tapo padaršiniu paleisti mirusįjį, palikti jį pomirtiniame pasaulyje. „Ir tada [po sapno] pirmąkart pagalvojau, kad aš turiu kažkaip pradėt bandyt susitaikyt ir palikt jį tenai. Nors aišku, dar man ten labai ilgai nepavyko to padaryti.“ (Rasa, 12). Išsakoma ir patirtis, kada mirusysis per kito asmens sapną perduoda žinutę gedinčiajai apie savižudybės priežastį. „susitikau sesutę vat pasakysiu net iš tų

ten serijos ir tikėt netikėt, sako „[vardas], nežinau čia tau sakyti nesakyti“, metai gal buvo praėję <...> Nu ir tas tai sako, nežinau tau sakyti ar nesakyti, sako, aš sapnavau [vyro vardas], o kada, vyrą mano, sako, aš pažinojau jį, nu pažinojau, ir sako jis taip sako aš stoviu ir jis sako aš taip vynioju ir jis mane vat pamatė ir link manęs eina eina eina, sako kaip gerai, kad tave sutikau, sako (pats vyras) tu gali perduoti [žmonos vardas], kad sako priežastis, dėl kurios tai atsitiko, sako yra visiškai ne ta, kad negalvotų, tai atsitiko todėl sako, kad aš avarijoje nužudžiau žmogų kažkada, ir sako, aš slėpiau tai ir aš negalėjau su tuo gyventi tiesiog. <...> Ir sako, tu perduok tu jai, kad žinotų, kodėl taip.“ (Liepa, 13).

Viena tyrimo dalyvė atskleidė sapną, kurio metu mirusysis perduoda žinutę apie savo buvimo vietą ir suteikia viltį, kad jis tebėra gyvas. *„Įdomu tas, kad kokius pusė metų aš sapnavau, kad, jis dar man sakė, kai rugpjūčio mėnesį, kai pradėjo tas nesąmones, jis man pasakė, bėgam bėgam, kur nors, į Malaiziją ten kažką ir sakau nesąmonė. Tai man matyt kažkur pasąmonėje užsiciklino, tai tas aš ir sapnuodavau, kad jis tiesiog pabėgęs, pakeitęs tapatybę, ir jis kažkur čia laukia mūsų, ir sapnuodavau ir sapnuodavau kad jis grįžta ir grįžta, tikrai net nežinau, gal ir virš metų sapnuodavau, kad jis mūsų kažkur laukia, kad jis yra gyvas ir man jis ir atrodė, tai gal nu toks, nu toks, aš nenoriu keiktis, mind-fuck'as toks, kad jis tikrai kažkur yra (nusijuokia),“ (Laima, 6).* Viena dalyvės psichikos dalis norėjo tikėti, kad savižudybė neįvyko ir vyras laukia jos kitoje šalyje, nors ir kita dalis žinojo, kad tai netiesa. *„Kažkaip nu sakau buvo prasidėjo naktį tie epizodai kad surežisuota, nes aš sapnuodavau jį, kad jisai man sakydavo, kad mano naktys buvo surežisuotos, aš pasamdžiau žmogų, nu iki tokių detalių, kad aš esu Malaizijoje, nu ta prasme, kad aš tau atsiųsiu bilietą, ir aš tuo žiauriai tikėjau ta prasme, ir pasakojau ten psichologei (nusijuokia), psichologė mato, kad netiesa, sakau žinau, kad čia netiesa, bet viena dalis nori tikėti, kad gal tai,“ (Laima, 17).*

Tyrimo dalyvės išgyvenamus sapnus apie mirusįjį aiškino įvairiai. Viena tyrimo dalyvė sapnus apibūdino kaip būdą išgedėti ir priimti netekties metu kylančius jausmus. *„Draugai ne vienas ir ne du, keli draugai yra sakę. <...> Kad sapnuoja ir pakankamai dažnai. Tai aš sakau, nu jūs dar turbūt kažkur ten (juokiasi). <...> Neprileidžiat tų emocijų, ne- neiškeliat į paviršių jų ir nu vat per sapnus, per sapnus tvarkotės su ta netektim realiai.“ (Elena, 23).* Taip pat, išryškėja sapno, kaip psichikos būsenos atspindžio, supratimas. *„Ir daugiau nesapnavau. <...> Tai mes ir kalbėjom su su psichologe šitoj vietoj, kad nu pasąmonėj realiai su-. <...> Susidėliojo jau visi taškai ant j. <...> Nu iš iš pasąmonės pusės jau priimtas faktas.“ (Elena, 22).* Kitų dalyvių sapnuose atsiskleidžia ir dvasinis sapnų aiškinimas. Sapnas priimamas kaip tęstinis ryšys iš mirusiojo, kuriame jis praneša apie savo būseną po mirties. *„Nu nu kažkaip pasijutau, kad.. čia žinot buvo po, pala po kiek čia, po penkių kokių mėnesių, po keturių mėnesių po jo mirties, va tas toksai sapnas. Tai nu nežinau, man kažkaip atrodė,*

kad toksai pirmas pirmas, toks aiškus nu kažkoks ryšys iš jo. <...> Ir tada pagalvojau, pirmą kartą pagalvojau, kad jam ten gerai.“ (Rasa, 12). Sapnas išgyvenamas kaip tęstinis ryšys su mirusiuoju ir priimamas kaip patirtis neieškant jai paaiškinimo. „O jeigu liečiant apie tą, kad kažką aš ten pagalvojau, kad čia jis buvo atėjęs, jeigu čia taip tiesiai, tai ne, tiesiog nu tai, nes aš galvoju, kad mes kiekviens mes tokie sudėtingi mechanizmai, kad tai... Negaliu aš įvardyti, kas tai, ta pati energija kažkokia nu nežinau, bet tik tiek dalykai, kurie vyksta, nu tai čia iš kokio taško aš pažiūrėsiu ir galiu čia išdėstyti, ar iš to mokslinio, ar iš to realaus, aš nežinau atsakymo, tiesiog pasakoju patirtį savo ir išgyvenimus, jausmus, ką aš jaučiu, kas kilo ir kaip sunku buvo. Ir kaip norėjosi tą žmogų parsigrąžinti atgal galbūt vėl padėti kažką padaryti, išgelbėti dar kartą išgelbėti, nepavyko išgelbėti.“ (Liepa, 14).

3.5 Tęstinio ryšio su mirusiuoju nebuvimas

Penkta tema apima patirtis, kada ryšys su mirusiuoju nebetęsiamas po jo mirties. Tema paliečia gedinčiųjų patirtis bei įsitikinimus, kada tolesnis bendravimas su mirusiuoju ar tolesnė jo egzistencija atrodo negalimi. Taip pat ši tema atskleidžia ir tyrimo dalyvių išgyvenimus, kada dedamos pastangos nutraukti ryšį su mirusiuoju sąmoningai, siekiant atsiskirti nuo mirusiojo, palaikyti ryšį su Dievu.

3.5.1 Tęstinis ryšys su mirusiuoju atrodo neįmanomas

Vyro ar partnerio netektį dėl savižudybės išgyvenusių moterų pasakojimuose pasirodo ir požiūris, kad tolesnis bendravimas su mirusiuoju po jo mirties nėra įmanomas. „Nu tai, tai va, tai aš neturiu tokių ritualų, šnekėjimo. Aš daugiau tokius prisimenu tada, kada vat yra momentas prisiminti ir ir kai su vaikais šneki, tai irgi daug apie tėtį, bet kaip apie patį, kaip su pačiu tokiu velioniu, tai nu nešneki, nes tu žinai, kad jis neegzistuoja jau tai. <...> Į niekur (juokiasi) tos kalbos.“ (Elena, 24). Įvardinama, kad mirusiojo pajautimo ar jo pasirodymo sapnuose nėra. „Ne tai, kad kažkokių tai tokių (juokiasi) ne nepaskyčiau kažkokių tokių išskirtinių dalykų. Tai čia nu kažkokių nei sapnų, nei ten dar kažko tai vat, kad. <...> Pajutimo, kad mane saugo ar stebi (juokiasi). <...> Ne ne, aš kažk- tokio ta prasme, kad ne kaip ir nu kaip turbūt visiškai visiškai standartiškų.“ (Karolina, 25-26). Taip pat išsakoma, kad religijos siūloma pomirtinio gyvenimo idėja atrodo kvailai bei netikima pomirtinio gyvenimo egzistavimu. „Ir po šitos netekties... aš tiesiog gal nesu patyrusi gyvenime daug netekčių, mano artimi žmonės pfew pfew praktiškai visi yra gyvi, močiutės mano gyvos ir aš nu am, nu kažkaip tai taip nežinau, niekada ne mm nesu praėjus per tą netekties procesą ir galvojimą, kas yra po mirties ir... Nu tai tos pasakos ten apie ten (juokiasi) rojų, pragarą ir visą kitą, tai okei, bet iš esmės aš po šitos netekties nusprendžiau ir padėjau tašką, kad nieko nenutinka.“ (Nida, 23). Pomirtinio gyvenimo nebuvimas ramina gedinčiąją. „Supratau, tai tai tai tą pi pirmą pirmas klausimas, kas nutinka žmogui po mirties, tai kadangi prasmės nėra ir mes esame biologinės būtybės, mes suirstame ir grįžtame atgal į žemę.<...> Nieko nenutinka.“

<...> Nieko nenutinka ir man tai yra dėl to ramiau. <...> Ta prasme aš dėl to esu visiškai rami.“ (Nida, 23).

3.5.2 Tęstinio ryšio su mirusiuoju nutraukimas

Kalbant apie ryšį su mirusiuoju išryškėja gedinčiųjų pastangos nutraukti santykį su mirusiuoju. Vienos dalyvės pasakojime atsiskleidė požiūris, kad ryšys su mirusiuoju yra stabmeldystė, dėl ko priimamas sąmoningas apsisprendimas jo nebetęsti. „Kai pradėjau eiti tikėjimo keliu labiau supratau, kad bet koks ryšys, santykis su mirusiu yra sabmeldystė ir burtininkavimas <...> aš norėčiau jį pamatyti Dangaus Karalystėj, bet ryšį ir santykį esu nutraukus sąmoningai, nes nenoriu turėti ryšio jokio su pomirtiniu pasauliu ar kažkokių ten dvasių išsikvietimų ar jo ten jo siela ar jo psichika,“ (Agnė, 10). Gedinčiosios įvardijo ir aplinkinių paskatinimą paleisti mirusįjį ir nutraukti ryšį su juo. „Nu mmm kaip čia, tėtis tai visą laiką sakydavo, tu paleisk jį, nu ta prasme, jis net ne ne ne neleisdavo net kalbėti man apskritai apie jį ir sakydavo, nevažiuok tu ten ant to kapo, netampyk tu ten jo tom savo raudom, neskaudink ten tos šeimos tu ten važinėji, nu pas tėvus.“ (Laima, 14). Viena dalyvė išsakė susidūrusi ir su dvasininko paskatinimu neleisti mirusiajam kištis į gedinčiosios gyvenimą. „Kaip, kaip pavyzdį, šiaip jis[kunigas] nelabai liečia tą temą dėl savižudybės ir taip toliau. Man buvo bloga, jis kartas nuo karto paklausia, sako: kaip tau su košmarais? Aš sakau, kad pavyzdžiui, nu vat buvo blogai, sako: kai vėl sapnuosi, tu sakyk eik iš čia, iš savo pasaulio, tu pats pasirinkai savo kelią. Ir neduot jam brautis į tavo naują gyvenimą. Nu vat taip jis mane mokina, kad neduok jam gadint tavo gyvenimo. Jis pasirinko kelią ir tegul dabar srėbia savo to, to pasiryžimo ir, ir, ir veiksmo padarinius.“ (Asta, 22). Išryškėja ir pačios dalyvės pastangos, kad mirusysis netrukdytų gyventi. „Bet aš po to vat aš sakau aš sau pasakiau, aš būsiu stipri, man žinai, iškelta galva aš eisiu visur. Ir tu padarei taip valio. Tu būk dabar danguj ir man netrukdyk gyventi. Aš gyvensiu savo gyvenimą“ (Jurga, 6). Vienos dalyvės pasakojime išryškėjo tai, kad ryšį su mirusiuoju po netekties pakeičia ryšys su Dievu. „Ir realiai aš supratau, kad aš jį pastačiau Dievo vietoj. Ir kai man vyrą pakeitė Dievas, jįsai yra dabar tas, kuris atsako į visus klausimus, jis yra tas, kuris paguodžia, jis yra tas, kuris išsprendžia viską, netgi finansines kažkokias problemas, jeigu jos yra, jis yra tas, kuris viską sprendžia, jįsai yra tas virš visko, tai tą žmogaus netektį, trapius, mirtingo, mirtingą žmogų pakeičia viską galintis Dievas, jis užpildo ir perpildo viską, daugiau negu žmogus man gali kada nors gyvenime duoti.“ (Agnė, 13).

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Atlikto tyrimo tikslas buvo išsiaiškinti, kokios yra su dvasingumu susijusio tęstinio ryšio su velioniu patirtys gedint po vyro ar partnerio savižudybės. Tyrimo metu atsiskleidė įvairūs ryšio su mirusiuoju išgyvenimai bei jų aspektai. Svarbu pažymėti, kad kiekvienos gedinčiosios gedėjimo procesas yra individualus, tad tyrime atsispindėjo ne tik bendros reakcijos po netekties, bet ir unikali, individuali kiekvienos gedinčiosios patirtis.

4.1 Tęsiasi emocinis santykis su mirusiuoju

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad po netekties emocinis santykis su mirusiuoju tęsiasi ir toliau. Tai patvirtina Field ir kitų (2005) aptartos tęstinio ryšio perspektyvos prielaidas, kad gedėjimo metu išlaikomas vidinis ryšys su mirusiuoju. Pasak Pargament (2011) dvasingumas gali reikštis per gilius ir reikšmingus santykius su kitais. Įdomu, kad emocinio ryšio su mirusiuoju patirtys panašėja į Pargament (2011) apibūdintas dvasines patirtis tuo, kad yra nesibaigiančios laike ir erdvėje bei atsiranda už įprastų, kasdienių patirčių ribų. Šiame tyrime atsiskleidė mirusiajam išgyvenami intensyvūs jausmai, tokie kaip ilgesys, pyktis ir meilė. Ypač pradiniu gedėjimo proceso metu, santykis su mirusiuoju išgyvenamas kaip svarbus ir keliantis stiprias emocijas, kurios atspindi realaus santykio nepasiekiamybę (Klass & Seffen, 2018). Ilgesį vyrui sužadina jį primenančios situacijos, tokios kaip laikas kartu su vaikais. Po mylimo žmogaus netekties neretai išgyvenamas vienišumo jausmas, pats ilgesys iš savęs yra santykis su mirusiuoju, kuris anksčiau užpildė dabar jau tuščią vyro ar partnerio vietą gyvenime (Klass & Seffen, 2018). Išryškėja, kad labiausiai ilgimasi artimo ryšio su mirusiuoju. Santykis su mirusiuoju atrodo kaip ypatingas, sunkiai pakartojamas su kitu žmogumi.

Nors šiame tyrime atsiskleidė ir neigiami jausmai mirusiajam, tokie kaip pyktis. Pyktis mirusiajam yra dažna reakcija gedint po artimojo savižudybės (Clark & Goldney, 1995). Pykstama, kad mirusysis paliko gedinčiąją rūpintis vaikais, neištesėjo pažado nenusižudyti. Atliktas tyrimas praplečia Clark ir Goldney (1995) tyrimo rezultatus, kadangi jame išryškėja reagavimo į pyktį mirusiajam būdas. Tyrime atsiskleidžia, kad pyktis mirusiajam lemia atsitraukimą nuo prisiminimų apie velionį, vengiama lankyti jo kapą. Pykčio velioniui išgyvenimus galima sieti ir su Kübler-Ross ir kitų (2014) teorijoje aptarta viena iš 5 gedėjimo stadijų – pykčio stadija. Pasak Kübler-Ross ir kitų (2014) pykčio išgyvenimai ateina tada, kada jau jaučiamasi pakankamai saugiai ir turima pakankamai resursų atlaikyti iškylančius stiprius išgyvenimus. Pyktis yra natūrali reakcija į netekties neteisę, jis neretai slepia stiprų ir visa apimančią skausmą. Tyrime atsiskleidė, kad jausmai mirusiajam kinta, pyktį mirusiajam keičia gailestis. Galima kelti prielaidą, kad pykčio pasikeitimas į gailestį ateina labiau priimant

mirusiojo poziciją, atsakant sau į klausimą, kokios buvo savižudybės priežastys, apmąstant velionio išgyventą kančią.

Tyrimė atsiskleidė meilės mirusiajam išgyvenimas, kuris nesibaigia po netekties. Per meilės ir atjautos patirtis dauguma žmonių jaučiasi arčiausiai prie susidūrimo su šventumu (Pargament, 2011). Nors pykčio mirusiajam išgyvenimai leidžia kelti prielaidą apie Kübler-Ross ir kitų (2014) aptartas išgyvenamas netekties stadijas, bet išliekanti meilė mirusiajam kelia abejonių apie emocinio ryšio su mirusiuoju nutrūkimą gedėjimo proceso metu. Meilė mirusiajam apibūdinama kaip niekada nesibaigianti, ji išlieka ir naujų santykių kontekste. Tai panašėja į Root ir Exline (2013) apibūdintą po netekties išliekanti vidinį ryšį su mirusiuoju. Tyrimo rezultatai rodo, kad prisirišimas prie mirusiojo neišnyksta net ir praėjus nemažai laiko nuo netekties. Bet šis prisirišimas netrukdo užmegzti naujus santykius, apie jį svarstoma ir sukūrus šeimą su nauju partneriu. Kas prieštarauja Freud (1999) gedulo darbo teorijoje išsakytomis idėjoms, kad gedėjimo metu turi būti pasiektas libido atitraukimas nuo mirusiojo, kuris leistų prisirišti prie naujo meilės objekto.

Po netekties gedinčiosioms tenka ne tik išmokti iš naujo spręsti įvairius organizacinius ir buitinius klausimus, bet ir atkurti savo tapatybę atskirai nuo velionio. Dažnai nemažą tapatybės dalį užima savęs kaip žmonos suvokimas. Tyrimė įvardinama, kad gyvenimas prieš netektį buvo suvokiamas kaip bendras su mirusiuoju. Netgi savo tapatybę apibrėžiama per „mes“, o ne per „aš“. Todėl galima numatyti, kad vyro netektis gali priminti savo dalies netektį. Panašios patirtys atsiskleidžia Bennett (2010) tyrimė nagrinėjant vyro netekusių našlių išgyvenimus. Vyro netektis lyginama su kūno dalių netektimi, išsakoma, kad netektis patiriama kaip pusės savęs praradimas (Bennett, 2010). Todėl kyla nemažas iššūkis po netekties suprasti, prisiminti, kokie yra gedinčiosios pomėgiai, kokia ji yra asmenybė. Asmeninis augimas bei santykis su savimi gali būti apibūdinamas kaip būdas įgyvendinti dvasingumą ir siekti šventumo (Pargament, 2011). Po netekties šį procesą apsunkina ilgas laikas praleistas kartu su velioniu prieš jo mirtį, kada buvo užsiimama bendrais pomėgiais, priimami kompromisai. Įdomu, kad šio tyrimo dalyvių patirtys ir Bennett (2010) tyrimė aptarti našlių išgyvenimai pasižymi panašumais, nors Bennett (2010) tyrimė nebuvo tyrinėjamas gedulo procesas po artimojo savižudybės. Tad galima daryti prielaidą, kad tapatybės atkūrimo iššūkiai yra bendra reakcija gedit po vyro ar partnerio netekties.

Tyrimė išryškėja dar viena gedėjimo dalis – bandymai paaiškinti vyro ar partnerio sprendimą pasitraukti iš gyvenimo. Anksčiau atliktuose tyrimuose taip pat pasirodo gedinčiųjų pastangos permąstyti galimas savižudybės priežastis, analizuoti netektį siekiant suprasti, kodėl mirusysis pasirinko atimti sau gyvybę (Klimaitė, 2015; Clark & Goldney, 1995). Šiame tyrimė atsiskleidė, kad

velionio sprendimo nusižudyti priėmimas yra paskutinis pasitikėjimo vyrui parodymas. Kadangi vyro sprendimai buvo priimamai prieš netektį, tad ir paskutinį sprendimą tenka priimti nevertinant. Atsiskleidžia ir tai, kad mirusiojo sprendimo priėmimui reikia laiko, po truputį ateina atleidimas mirusiajam, susitaikymas. Atleidimą mirusiajam galima sieti su pykčio sumažėjimu. Pasak Clark ir Goldney (1995) atleidimas susijęs su atsakymų apie savižudybės priežastis radimu apmąstant mirusiojo būseną prieš savižudybę, jo vidinę kančią. Šis tyrimas praplečia anksčiau atliktų tyrimų rezultatus išryškinant dvasininkų vaidmenį susitaikant su vyro sprendimu nusižudyti. Pokalbis su dvasininku, kuris grąžino atsakomybę už sprendimą nusižudyti mirusiajam, leido gedinčiajai nekaltinti savęs dėl vyro savižudybės ir priimti jo sprendimą. Tai rodo, kad kaltės ir atsakomybės už vyro ar partnerio savižudybę klausimas sprendžiamas ir dvasingumo kontekste.

4.2 Tęstinis ryšys su mirusiuoju per jo atminimą

Dar viena santykio su mirusiuoju dalis išliekanti po netekties yra prisiminimai. Tyrime atsiskleidė, kad ryšys su mirusiuoju, po netekties kuriamas per prisiminimus, keičiasi bėgant laikui. Po netekties su mirusiuoju susiję prisiminimai apibūdinami kaip nepasiekiami, bet laikui bėgant jie sugrįžta. Emocinis atsitraukimas nuo ryšio su mirusiuoju iškart po netekties pastebimas ir kituose tyrimuose (pvz., Sands & Tennant, 2010). Sands ir Tennant (2010) tai sieja su vidiniu tuštumos jausmu, atsitraukimu nuo savojo „aš“ po sukrečiančio artimojo savižudybės išgyvenimo. Atliktame tyrime išryškėja ir gąsdinantys prisiminimai apie mirusįjį. Neretai po netekties stengiamasi išvengti erdvių, kurios primena mirusįjį, kas priverčia pakeisti gyvenamąją vietą. Prisiminimų sužadinas netekties skausmas neretai būna toks sunkus, kad kelionė tampa būdu šiek tiek atsitraukti nuo intensyvių išgyvenimų gedėjimo metu. Kelionė tampa galimybe „pailsėti“ nuo gedėjimo. Šį gedinčiųjų apibūdintą būdą atsitraukti nuo gedėjimo skausmo įsitraukiant į naują veiklą kelionės metu galima sieti su Stroebe ir Schut (1999) apibūdinta į atsistatymą orientuota įveika. Į atsistatymą nukreipta įveika leidžia gedint nesusitelkti tik į netektį, prisiminimus apie mirusįjį, bet ir priimti naują socialinį vaidmenį, įsitraukti į naujas veiklas, priimti naujas pareigas.

Nuolatinis mirusiojo prisiminimas skaudina, sukelia kančią. Pasireiškia ir savižudybės situacijos atkartojimas vaizduotėje. Įsivaizduojant savižudybės situaciją iškyla savęs kaltinimo išgyvenimai. Apsvarstoma, kodėl gedinčioji nesugrįžo anksčiau, kodėl neišgelbėjo velionio. Anksčiau atliktuose tyrimuose taip pat išryškėja gedinčiųjų po artimojo savižudybės įsitraukimas į apmąstymus apie tai, ką būtų buvę galima padaryti, kad savižudybė neįvyktų (Hunt et al., 2019; Clark & Goldney, 1995). Tai siejasi su išgyvenama kalte dėl artimojo savižudybės, apgailestavimu, kad nepastebėjo savižudybės ženklų, nesuprato neįprasto velionio elgesio prieš savižudybę reikšmės (Hunt et al., 2019). Tyrime

atsiskleidė, kad dėl sukeltos kančios kyla noras atsitraukti nuo visų prisiminimų apie mirusįjį, nebežiūrėti jo nuotraukų, aplinkinių prašoma nesiųsti nuotraukų bei nepriminti mirusiojo gedinčiamajai.

Nors tyrime išryškėja ir kitoks santykis su prisiminimais apie mirusįjį. Gedint po vyro ar partnerio netekties atsiskleidžia prisiminimo apie mirusįjį išsaugojimo svarba. Tyrime išsakoma baimė, kad mirusiojo niekas nebeprisimins. Kaip ir Bennett (2010) tyrinėtose našlių patirtyse šiame tyrime atsiskleidė sunkumai išmetant velionio daiktus. Išryškėjo, kad itin sunku yra sunaikinti mirusiojo kūrinius, nors ir suprantant poreikį sumažinti mirusįjį primenančių daiktų kiekį. Bennett (2010) išryškina ambivalenciją, kurią sukelia atsisveikinimas su mirusiojo daiktais: iš vienos pusės mirusiojo daiktų pakeitimas kitais sukelia stiprų pasipriešinimą, nes mirusiojo daiktai simbolizuoja ryšį su mirusiuoju, bet iš kitos pusės jų pakeitimas ar išmetimas leidžia atlaisvinti ryšį su velioniu ir kurti naują tapatybę po netekties. Tyrime atsiskleidžia ryšio su velioniu išlaikymo per įvairius objektus svarba iškart po netekties. Pasireiškia noras išsaugoti kūnišką mirusiojo pajautimą išlaikant velionio kvapą, bendras augintinis gedinčiamajai tampa mirusiojo atminimu. Pasireiškia ir noras sukurti ir išlaikyti mirusiojo atminimą vaikams. Jiems pasakojama apie mirusįjį, rodomos jo nuotraukos. Išsaugoti mirusiojo atminimą siekiama ir išsaugant bei dalinant informaciją apie jo pasiekimus. Per tai įprasminamas mirusiojo gyvenimas. Prasmės sukūrimas Neimeyer ir kitų (2006) yra įvardinamas kaip gedulo išgyvenimą lengvinantis veiksnys, siejamas su geresnėmis gedulo išgyvenimo pasekmėmis. Pasak Pargament (2011) dvasingumas gali apimti ir vertybines nuostatas. Įdomu, kad kai kurioms gedinčiosioms mirusiojo atminimo išlaikymas atsiskleidė kaip nekvestionuojama, svarbi vertybė. Mirusiojo atminimo išlaikymui dedama nemažai pastangų, kas taip pat rodo šio proceso reikšmingumą. Tad galima kelti prielaidą, kad tęstinio ryšio su mirusiuoju išlaikymas dedant pastangas išsaugoti jo atminimą gali būti būdas siekti šventumo įgyvendinant savo vertybes gedėjimo po vyro ar partnerio savižudybės kontekste.

Nagrinėjant tęstinio ryšio su mirusiuoju patirtis dvasingumo kontekste išryškėja ritualų svarba. Atsiskleidžia susidūrimas su krikščionybės religijai būdingais atsisveikinimo su mirusiuoju ritualais tokiais kaip pašarvojimas, laidotuvės. Organizuojant laidotuves bei pašarvojimą išryškėja velionio norų svarba. Stengiamasi atsižvelgti į mirusiojo norus, parenkama muzika, atitinkanti mirusiojo muzikinį skonį. Tyrime išryškėjo ir pyktis, kad mirusiojo artimieji nepaiso velionio valios ir laidoja ne pagal jo norus. Castelli Dransart (2018) tyrime taip pat atsiskleidė nesutarimai tarp artimųjų dėl laidotuvių ritualų. Įtampa kyla dėl pasirinkimo laidoti atliekant religines apeigas, nors pats velionis nebuvo religingas (Castelli Dransart, 2018). Matyti, kad rengiant laidojimo ir šarvojimo apeigas kyla noras, kad jos atitiktų mirusiojo asmenybę. Pašarvojimas siejamas su paskutine galimybe pabūti su mirusiuoju.

Tyrime išryškėjo ir gąsdinantis susidūrimo su mirusiojo kūnu aspektas. Nors susidūrimas su mirusiojo kūnu įvardijamas kaip nemalonus, keliantis šalčio pojūtį, bet atskleidžiama ir jo reikšmė suvokiant mirties faktą. Galima kelti prielaidą, kad mirusiojo kūno pamatymas leidžia suvokti mirties realybę. Laidotuvės suteikia galimybę ne tik atsisveikinti su mirusiuoju, bet ir žymi naujo mirusiojo atminimo kūrimo proceso bei naujo, kokybiškai kitokio ryšio kūrimo pradžia (Castelli Dransart, 2018).

Ryšį su mirusiuoju išlaikyti leidžia ir rūpinimasis kapais. Kaip ir organizuojant laidotuvių apeigas, taip ir rūpinantis mirusiojo kapu atsižvelgiama į mirusiojo asmenybę. Stengiamasi, kad kapo vieta bei sodinami augalai atitiktų mirusiojo asmenybę. Galima kelti prielaidą, kad mirusiojo kapas tampa gedinčiajai simboliniu mirusiojo pratęsimu. Šie rezultatai skiriasi nuo Castelli Dransart (2018) tyrime atskleistos patirties, kada išsakoma, kad kapo vieta nėra svarbi, nes mirusiojo kape jau nėra. Remiantis šio tyrimo dalyvių pasakojimais, kapų lankymas tampa galimybe palaikyti ryšį su pomirtiniu pasauliu. Kapų lankymas, kaip ritualas, leidžiantis išlaikyti ryšį su mirusiuoju, įvardijamas ir Lynn Gall ir kitų (2015) tyrime. Nors šiame tyrime išryškėjo ir kitoks požiūris į rūpinimąsi kapais. Šis požiūris labiau artimas Castelli Dransart (2018) atskleistiems išgyvenimams. Kapų lankymas laikomas nesuprantama ir nereikalinga tradicija. Galima kelti prielaidą, kad santykis su kapų lankymu yra individualus kiekvienai gedinčiajai: kartais jis gali tapti būdu palaikyti ryšį su mirusiuoju, o kartais nereikalinga, visuomenės primesta tradicija.

Ryšys su mirusiuoju palaikomas ne tik bendrųjų atsisveikinimo ritualų metu ar lankant kapus, bet ir užsiimant asmeniniais ritualais. Anksčiau atliktuose tyrimuose taip pat atsiskleidė asmeniniai ritualai, kurie yra skirti prisiminti mirusįjį ir išlaikyti ryšį su juo (Lynn Gall et al., 2015; Castelli Dransart, 2018). Išryškėja mirusiojo prisiminimo ritualai, tokie kaip smilkalų deginimas, muzikos klausymas, žvakelių uždegimas, rašymas velioniui, pagoniškos apeigos (Lynn Gall et al., 2015), gėlių ar augalų sodinimas, mirusiojo daiktų išlaikymas (Castelli Dransart, 2018). Šis tyrimas praplečia ankstesnių tyrimų rezultatus noru surengti mirusiojo daiktų deginimo ritualą bei ryšio su mirusiuoju išgyvenimą per bendrai sodintą augalą. Noras surengti mirusiojo daiktų deginimo ritualą siejamas su apvalančia ugnies galia. Rūpinimasis bendrai sodintu augalu simboliškai išreiškia gedinčiosios ryšį su velioniu. Po netekties pykstant dėl pasirinkimo nusižudyti, augalas paliekamas likimo valiai, bet vėliau jis prigryja. Tai gedinčioji išgyvena kaip galimybę pajauti ryšį su velioniu. Kas galėtų rodyti gedinčiosios susitaikymą su netektimi bei vidinio ryšio su mirusiuoju sukūrimą.

4.3 Tęstinis ryšys su mirusiuoju pomirtinio gyvenimo kontekste

Ryšio su mirusiuoju išgyvenimas yra susijęs su tikėjimu tolesne velionio egzistencija po mirties. Tyrime atsiskleidžia gedinčiųjų tikėjimas tolesniu sielos egzistavimu. Kartais šis tikėjimas siejamas su

krikščionybei būdingu požiūriu, kad po mirties žmogaus siela keliauja į pragarą arba rojų. Kaip pomirtinio gyvenimo egzistavimo įrodymas apibūdinamas sapnas, kuriame mirusysis perduoda svarbią žinutę. Tikėjimas pomirtiniu gyvenimu suteikia viltį vėl susitikti su mirusiuoju, kas teikia paguodą gedint. Viliamasi, kad ryšys su mirusiuoju pomirtiniame pasaulyje bus ypatingas, visai kitos kokybės. Tikėjimas tolesniu sielos gyvenimu ir viltis vėl būti kartu su mirusiuoju atsiskleidžia ir Krysinška ir kitų (2014) atliktoje internetinėje erdvėje skelbiamų atminimų mirusiajam analizėje. Ankstesnių tyrimų metu atsiskleidė, kad tikėjimas pomirtiniu gyvenimu nebūtinai yra susijęs su religiniais įsitikinimais (Lynn Gall et al., 2015; Castelli Dransart, 2018). Šiame tyrime taip pat atsiskleidė su religiniu požiūriu nesusijęs tikėjimas, kad mirusysis toliau egzistuoja energijos pavidalu. Todėl galima daryti prielaidą, kad viltis vėl sutikti mirusįjį gali būti veiksnys, padedantis išgyventi netekties skausmą, kuris nebūtinai susijęs su religingumu.

Tikėjimas krikščionybės religijai būdinga pomirtinio gyvenimo idėja susijęs ir su stigmatizuojančiu požiūriu, kad savižudybė yra didžiulė nuodėmė, užtraukianti sielai amžinas pragaro kančias. Nors moderni krikščionybė į savižudybę žiūri lanksčiau, bet tyrime vis dar atsiskleidžia stigmatizuojančios aplinkinių nuostatos, kad savižudybė yra Dievo bausmė gedinčiąjai bei nusizudžiusiojo siela degs pragare. Susidūrimas su stigmatizuojančiu požiūriu religiniame kontekste aprašomas ir ankstesniuose tyrimuose (Vandecreek & Mottram, 2009). Tokie susidūrimai sukelia pyktį ir norą atsitraukti nuo krikščionybės. Tyrime išryškėjo ir pačių tyrimo dalyvių įsitikinimai, kad mirusiojo siela po savižudybės neranda ramybės, vis dar klaidžioja. Išsakomas ir požiūris, kad mirusiojo sielos būseną atrodo neaiški, nežinoma. Nerimaujant dėl vyro ar partnerio sielos būsenos pomirtiniame gyvenime krepiamasi į dvasininką. Pokalbis su dvasininku, kuriame jis nuramina gedinčiąją, kad savižudybė yra Dievo valia, padrašina ir suteikia viltį, kad mirusysis nėra pasmerktas amžinoms kančioms. Vandecreek ir Mottram (2009) tyrime taipogi atsiskleidžia dvasininko užtikrinimo, kad mirusiojo siela nekeliaus į pragarą, svarba. Vadinasi, religiniame kontekste susiduriama tiek su stigmatizuojančiomis bendruomenės narių nuostomis, tiek su dvasininkų gebėjimu nuraminti gedinčiuosius.

Gedinčiosios stengiasi palengvinti mirusiojo sielos būseną pomirtiniame gyvenime įvairiais būdais. Tyrimo dalyvės išsakė, kad meldžia atleidimo mirusiojo sielai. Meldžiantis siekiama, kad Dievas atleistų mirusiajam už savižudybę, kaip ir gedinčioji atleido savo vyrui ar partneriui. Castelli Dransart (2018) tyrime išryškėja meldimosi Dievui prašant atleidimo sau ir mirusiajam sąsajos su išgyvenama kalte po artimojo savižudybės. Todėl galima numatyti, kad malda už mirusiojo sielą sumažina gedinčiosios kaltės išgyvenimus. Tyrime atsiskleidė jaučiamas palengvėjimas, kuris siejamas

su maldų poveikiu mirusiojo sielai. Nors išryškėja ir suvokiamo mirusiojo sielos būsenos palengvėjimo tapatinimas su vyro ar partnerio netektį išgyvenančios moters išgedėjimu. Galima kelti prielaidą, kad jaučiamas palengvėjimas dėl mirusiojo sielos būsenos ateina po truputį susitaikant su netektimi, mažėjant kaltės jausmui. Tyrime įvardinami ir kiti būdai, kuriais stengiamasi padėti mirusiojo sielai pomirtiniame pasaulyje. Jie apima ritualus, tokius kaip žvakelės uždegimas ar mirusiojo apgiedojimas. Šiuos veiksmus galima sieti ir su asmeniniais ryšio su mirusiuoju palaikymo ritualais, kurie atsiskleidžia ir ankstesniuose tyrimuose (Lynn Gall et al., 2015; Castelli Dransart, 2018). Susiduriama ir su požiūriu, kad gedinčiųjų ašaros ir negalėjimas paleisti mirusiojo apsunkena velionio sielos būtį pomirtiniame gyvenime. Toks požiūris pastebimas ne tik religiniame kontekste, bet ir jogos mokytojo ritualo metu. Šie įsitikinimai skaudina ir atstumia nuo religijos.

Tyrime išryškėjo ne tik meldimasis už mirusiojo sielą, bet ir meldimasis mirusiajam. Gedėjimo metu neretai mirusysis tampa palaikymo šaltiniu iš anapus. Velionis išgyvenamas kaip padedantis sunkiose akimirkose susidūrus su liga ar priimant svarbius sprendimus. Mirusiojo palaikymas išgyvenamas per fizinius mirusiojo buvimo šalia pojūčius, sapnus. Bennett (2010) tyrime taip pat atsiskleidžia vyro netekusių našlių patirtys, kada kreipiamasi patarimo į mirusįjį bei siekiama jo patvirtinimo priimant svarbius sprendimus. Kaip ir šiame tyrime Castelli Dransart (2018) tyrime taip pat atsiskleidžia ryšys su mirusiuoju dvasiniame kontekste, kada mirusysis tampa vidine figūra, kuriai meldžiamasi. Šiame tyrime vienos gedinčiosios pasakojime mirusysis netgi įvardinamas kaip angelas, kurio prašoma pagalbos gedinčiajai ir jos artimiesiems. Castelli Dransart (2018) meldimosi Dievui pakeitimą meldimusi mirusiajam susieja su tikėjimo krize po savižudybės. Nors šio tyrimo rezultatai to nepatvirtina.

4.4 Tęstinis ryšys su mirusiuoju per dvasines patirtis

Tyrimo dalyvės įvardijo ne tik maldos mirusiajam patirtis, bet ir su mirusiuoju palaikomą pokalbį. Nors visuomenėje tokios patirtys gali būti palaikytos neįprastomis, bet pokalbio su mirusiuoju palaikymas išryškėja ir ankstesniuose tyrimuose (Maple, Edwards, Minichiello & Plummer, 2013; Shuchter & Zisook, 1988; Conant, 1996). Šiame tyrime kaip ir Marple ir kitų (2013) tyrime atsiskleidė pokalbis su mirusiuoju jam pasakojant nutikusius įvykius, padarytus sprendimus. Nors pokalbių su mirusiuoju metu atsiskleidžia ir noras atsakyti sau į klausimus apie savižudybės priežastis. Velioniui išsakomas pyktis, mirusiojo reikalaujama, kad jis liautusi savo pasirodymu kelti neigiamas emocijas gedinčiajai. Pokalbis su mirusiuoju kyla įvairiose situacijose: kartais pokalbis su mirusiuoju kyla spontaniškai kasdienėse veiklose, kartais pajuntamas mirusiojo kvietimas per sapną. Dialogas su mirusiuoju pasireiškia ir ritualų metu šarvojant vyro kūną bei lankant jo kapą. Kwilecki (2011)

nuomone, po mirties palaikomas pokalbis su velioniu suteikia netekties skausmo palengvėjimą, kas leidžia kelti prielaidą, kad tai yra svarbi gedėjimo dalis. Tęstinis ryšys su mirusiuoju per pokalbį pasižymi terapinėmis galimybėmis. Sukeliamas pokalbis su mirusiuoju po mirties pasirodė efektyvi terapinė technika, leidžianti padėti asmenims, susidūrusiems su gedėjimu (Botkin & Hannah, 2013).

Tyrimė atsiskleidė su dvasingumu susijusio tęstinio ryšio su mirusiuoju patirtys per jaučiamą jo buvimą šalia. Gedinčiosios išsako galimybę jausti mirusiojo energiją po netekties. Įdomu, kad jaučiamas mirusiojo buvimas šalia nesiejamas su religiniais įsitikinimais. Kartais netgi pačioms gedinčiosioms sunku patikėti jaučiamu mirusiojo buvimu šalia. Remiantis Jahn ir Spencer-Thomas (2014) tyrimo rezultatais matyti, kad mirusiojo buvimo šalia jausmo patirtis išgyvena daugiau nei pusė gedinčiųjų, tad galima numatyti, kad tai yra gana dažna gedėjimo dalis. Šios patirtys išgyvenamos per įvairius pojūčius: tankesnę oro susisluoksniavimą, jaučiamą mirusiojo prisilietimą, asociacijas su pažįstama aplinka, muzika. Pasitaiko, kad velionis matomas tarp žmonių gatvėje ar jaučiama, kad jis vaikšto namuose. Mirusiojo buvimo šalia išgyvenimas per kūniškus potyrius, tokius kaip prisilietimas, aprašomas ir ankstesniuose tyrimuose (Shuchter & Zisook, 1988; Conant, 1996; Jahn, & Spencer-Thomas, 2018). Conant (1996) tyrimė atsiskleidė, kad mirusiojo buvimo šalia išgyvenimas suteikia saugumo jausmą. Nors Jahn ir Spencer-Thomas (2018) tyrimė išryškėjo įvairūs išgyvenimai, kuriuos sukelia jaučiamas mirusiojo buvimas šalia: paguoda, pyktis, liūdesys, sumaištis. Šiame tyrimė atsiskleidė, kad jaučiamas mirusiojo buvimas šalia gedinčiosioms taip pat kėlė įvairius jausmus. Mirusiojo vaikščiojimo po namus išgyvenimas patiriamas kaip negąsdinantis. Nors atsiskleidė ir tai, kad mirusysis išgyvenamas kaip neduodantis ramybės, vis pasirodantis ir keliantis kančią. Šio tyrimo rezultatai nepatvirtina Conant (1996) tyrimo rezultatų, ką galima sieti su gedėjimo po vyro ar partnerio savižudybės ypatumais. Galima kelti prielaidą, kad gedinčiosios po savižudybės pasižymi ambivalentiškais intensyviais jausmais mirusiajam, kas neleidžia mirusiojo buvimo šalia išgyventi kaip teikiančio saugumą ir paguodą.

Bene plačiausiai tyrimė atsiskleidusi tema apėmė su dvasingumu susijusio tęstinio ryšio išgyvenimą per sapnus apie velionį. Pasak Jahn ir Spencer-Thomas (2014) dauguma (73,4 %) gedinčiųjų po artimojo savižudybės patiria sapnus apie mirusįjį. Sapnai apie mirusįjį išgyvenami kaip ryškios, stipriai paveikiančios patirtys. Neretai sapnai apie mirusįjį kelia neigiamas emocijas, mirusysis sapnuose išgyvenamas kaip įkyrus, neduodantis ramybės, piktas, niūrus. Sapnuose pastebimos ir kaltės bei atsakomybės už savižudybę temos, sapnuojami savižudybės ženklai, sapnuose mėginama išgelbėti mirusįjį, bet nepavyksta. Įdomu, kad Shuchter ir Zisook (1988) tyrimė išryškėjo našlių sapnai apie mirusįjį, kurie apima kasdienes situacijas, veiklas, kurios buvo atliekamos kartu su mirusiuoju, ir taip

trumpam palengvina gedinčiojo skausmą. Nors Jahn ir Spencer-Thomas (2018) tyrime atsiskleidžia ir skausmas bei pyktis, kurį sukelia sapnuojamas mirusysis. Kaip ir priimant mirusiojo buvimo šalia išgyvenimą, taip ir sapnus apie mirusįjį gali veikti emocijos, kylančios dėl velionio priimto sprendimo nusižudyti.

Sapnuose pasirodo ir mirusiojo būties pomirtiniame gyvenime temos. Mirusysis praneša, kad jam pomirtiniame gyvenime blogai ir jam reikia pagalbos. Toks sapnas sukelia skausmą, kuris išgyvenamas per stiprius fizinius suspaudimo pojūčius. Nors išryškėja ir sapnas, kada mirusysis praneša, kad pomirtiniame gyvenime gera. Toks sapnas suteikia drąsos po truputį paleisti mirusįjį, nuramina gedinčiąją. Žinutė iš mirusiojo, kad pomirtiniame gyvenime viskas gerai, suteikia paguodą ir ramybę (Jahn & Spencer-Thomas, 2018). Šiame tyrime išryškėjo sapnas, kuriame mirusysis praneša, kad jis gyvas ir laukia gedinčiosios kitoje šalyje. Galima daryti prielaidą, kad tai rodo gedinčiosios norą būti vėl su velioniu ir sunkumus priimant mirties faktą. Sapnus gedinčiosios aiškino įvairiai. Sapnas priimamas kaip būdas išgyventi netekties metu kylančius jausmus bei kaip psichikos būsenos atspindys. Nors atsiskleidė ir dvasinis sapnų aiškinimas, kada sapnas priimanas kaip ryšys iš mirusiojo. Išryškėjo ir šių patirčių priėmimas nevertinant ir neieškant paaiškinimo joms.

4.5 Tęstinio ryšio su mirusiuoju nebuvimas

Nors tyrime išryškėjo įvairios ryšio su mirusiuoju patirtys, bet pasireiškė tai, kad kartais ryšys su mirusiuoju dvasingumo kontekste nepasireiškia. Ryšys su mirusiuoju nebetęsiamas dėl skirtingų priežasčių. Kartais ryšys su mirusiuoju atrodo neįmanomas, kadangi mirusysis jau nebeegzistuoja. Religija paremtas tikėjimas pomirtiniu gyvenimu atrodo kvailai ir pomirtinio gyvenimo nebuvimas ramina gedinčiąją. Požiūris, kad po mirties nieko nenutinka ir žmonės tiesiog miršta, pasireiškė ir Lynn Gall ir kitų (2015) tyrime, nors ji išsakė tik viena dalyvė. Atsiskleidė ir sąmoningas pasirinkimas bei pastangos nutraukti ryšį su velioniu. Tolesnis ryšys su mirusiuoju priimamas kaip stabmeldystė, o mirusiojo vietą gedinčiosios gyvenime užima Dievas, kuriam patikimos gyvenimo problemos. Patiriamas ir artimųjų bei dvasininko paskatinimas nutraukti ryšį su mirusiuoju ir neleisti jam kištis į gedinčiosios gyvenimą.

Apibendrinant galima teigti, kad šiame tyrime atsiskleidė įvairūs ryšio su mirusiuoju dvasingumo kontekste aspektai. Išryškėjo tęsiamos emocinio santykio su mirusiuoju dinamika, pastangos išlaikyti mirusiojo atminimą, išgyvenimai susiję su įsitikinimais apie pomirtinį gyvenimą, dvasinės patirtys, kada išgyvenamas ryšys su mirusiuoju, bei atvejai, kada ryšys su mirusiuoju nebetęsiamas. Tyrime išryškėjo teigiama ryšio su mirusiuoju išgyvenimų pusė, kada jis išgyvenamas kaip teikiantis viltį, paguodą gedėjimo proceso metu. Bet atsiskleidė ir neigiama su dvasingumu susijusio tęstinio ryšio

pusė, kada mirusysis išgyvenamas kaip įkyrus, neduodantis ramybės, ir ryšys su juo kelia kančią. Tad tęstinio ryšio su mirusiuoju dvasingumo kontekste negalima vertinti vienareikšmiškai nei kaip resurso gedint, nei kaip veiksnio apsunkinančio gedėjimo procesą. Svarbu priimti šią gedėjimo dalį ir sudaryti gedinčiosioms galimybę apie tai kalbėtis neatmetant bei nestigmatizuojant šių patirčių.

4.6 Tyrimo ribotumai ir rekomendacijos tolesniems tyrimams

Nors šis tyrimas leido atskleisti moterų netekusių vyro ar partnerio dėl savižudybės tęstinio ryšio su mirusiuoju patirtis dvasingumo kontekste, jame pastebėta keletas ribotumų. Pirma, tyrimas parodė tik šių tyrimo dalyvių patirtis, tad negalima šio tyrimo rezultatų apibendrinti kaip būdingų visoms moterims gedinčioms po vyro ar partnerio savižudybės. Antra, dėl pandemijos apribojimų tyrimas buvo vykdomas mišriu metodu, dalis susitikimų buvo atliekami nuotoliniu būdu, o dalis gyvai. Nuotolinis susitikimų pobūdis galėjo turėti įtakos dalyvių atsivėrimui bei kontaktui su tyrėja. Trečia, kadangi tyrimas apėmė tik savanoriškai sutikusiujų pasidalinti savo išgyvenimais patirtis, galima kelti prielaidą, kad šios moterys jau buvo susigyvenusios su netekties patirtimis bei dvasingumą suvokė kaip reikšmingą gedėjimo proceso metu.

Kadangi šis tyrimas buvo pirmasis Lietuvoje nagrinėjantis vyro ar partnerio netektį dėl savižudybės išgyvenusių moterų tęstinio ryšio su mirusiuoju patirtis dvasingumo kontekste, reikalingi tolesni tyrimai. Tolesniuose tyrimuose būtų svarbu nagrinėti, kaip su dvasingumu susijusio tęstinio ryšio išgyvenimai veikia gedėjimo procesą, kokie aspektai padeda išgyventi netektį, o kas trukdo. Kadangi šis tyrimas apėmė tik moterų netekusių vyro ar partnerio dėl savižudybės patirtis, taip pat atliekant tolesnius tyrimus būtų svarbu nagrinėti ir vyrų, netekusių partnerės ar žmonos dėl savižudybės, su dvasingumu susijusio tęstinio ryšio patirtis. Taipogi tolesniuose tyrimuose būtų vertinga įtraukti įvairias religijas, tokias kaip budizmas, praktikuojančių asmenų.

4.7 Praktinės rekomendacijos

Kadangi šis tyrimas nagrinėjo itin nelengvo gedėjimo po vyro ar partnerio savižudybės proceso patirtis, remiantis šio tyrimo rezultatais galima suformuluoti keleta aspektų, kuriuos būtų galima pritaikyti praktiškai susidūrus su šia žmonių grupe. Tyrime paaiškėjo, kad su dvasingumu susijusio tęstinio ryšio patirtys yra svarbi gedėjimo dalis, tad teikiant psichologinę pagalbą būtų svarbu į ją atsižvelgti. Reikalinga gedinčiosioms suteikti saugią erdvę, kur būtų galima aptarti šias patirtis, pasidalinti savo su dvasingumu susijusiais išgyvenimais. Svarbu, kad šios patirtys būtų priimamos nenuvertinant ir nepatologizuojant. Taip pat verta atsižvelgti į vidinio pokalbio su mirusiuoju palaikymo terapines galimybes. Tyrime išryškėjo ir vis dar pasitaikančios savižudybę stigmatizuojančios nuostatos religinėje bendruomenėje, tad svarbu šviesti religinės bendruomenės

narius bei dvasininkus apie šių nuostatų neigiamą poveikį gedint po artimojo savižudybės. Išryškėjo ne tik psichologinės, bet ir dvasinės pagalbos poreikis gedint po artimojo savižudybės, tad svarbu gerinti šios pagalbos prieinamumą bei dvasininkų pasirengimą šią pagalbą suteikti.

IŠVADOS

1. Po vyro ar partnerio netekties susiduriama su bandymais paaiškinti mirusiojo sprendimą nusižudyti bei atskirti savo asmenybę nuo mirusiojo.
2. Mirusiajam vis dar išgyvenami intensyvūs jausmai, tokie kaip ilgesys, pyktis, meilė, kas rodo besitęsiantį emocinį santykį su mirusiuoju.
3. Ryšys su mirusiuoju palaikomas sugrįžtant į prisiminimus, kuriant mirusiojo atminimą kitiems bei įsitraukiant į su religija susijusius bei asmeninius ritualus, skirtus prisiminti mirusįjį.
4. Tyrime išryškėjo gedinčiųjų įsitikinimai apie pomirtinio gyvenimo egzistavimą, pastangos padėti mirusiajam pomirtiniame gyvenime per malda.
5. Tyrime atsiskleidė ir mirusiojo tapsmas iš anapus padedančia vidine figūra, kuriai meldžiamasi.
6. Ryšys su mirusiuoju išgyvenamas per dvasines patirtis: pokalbius su mirusiuoju, jaučiamą mirusiojo buvimą šalia bei sapnus apie mirusįjį.
7. Ryšys su mirusiuoju pasireiškia ne visada, tai galima sieti su netikėjimu tolesne mirusiojo egzistencija bei sąmoningu apsisprendimu netęsti ryšio su velioniu.

LITERATŪRA

- Bellini, S., Erbuto, D., Andriessen, K., Milelli, M., Innamorati, M., Lester, D., Sampogna, G., Fiorillo, A., & Pompili, M. (2018). Depression, Hopelessness, and Complicated Grief in Survivors of Suicide. *Frontiers in Psychology*, 9. doi:10.3389/fpsyg.2018.00198
- Bennett, K. M. (2010). “You Can’t Spend Years with Someone and Just Cast Them Aside”: Augmented Identity in Older British Widows. *Journal of Women & Aging*, 22(3), 204–217. <https://doi.org/10.1080/08952841.2010.495571>
- Botkin, A.L., & Hannah, M.T. (2013). Brief Report: Psychotherapeutic Outcomes Reported by Therapists Trained in Induced After-Death Communication. *Journal of Near-Death Studies*, 31, 221-224.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. Sage.
- Campbell, F. R. (1997). Changing the legacy of suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 27(4), 329–338. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.1997.tb00512.x>
- Castelli Dransart, D. A. (2018). Spiritual and religious issues in the aftermath of suicide. *Religions*, 9(5). <https://doi.org/10.3390/rel9050153>
- Čepulienė, A. A., Pučinskaitė, B., Spangelytė, K., Skruibis, P., & Gailienė, D. (2021). Spirituality and Religiosity during Suicide Bereavement: A Qualitative Systematic Review. *Religions*, 12(9), 766. <https://doi.org/10.3390/rel12090766>
- Clark, S. E., & Goldney, R. D. (1995). Grief reactions and recovery in a support group for people bereaved by suicide. *Crisis*, 16(1), 27–33. <https://doi.org/10.1027/0227-5910.16.1.27>
- Conant, R. D. (1996). Memories of the death and life of a spouse: The role of images and sense of presence in grief. In D. Klass, P. R. Silverman, & S. L. Nickman (Eds.), *Continuing bonds: New understandings of grief* (pp. 179–196). Washington, DC: Taylor & Francis
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Traditions* (2nd ed.). Sage.
- Currier, J. M., Irish, J. E. F., Neimeyer, R. A., & Foster, J. D. (2014). Attachment, Continuing Bonds, and Complicated Grief Following Violent Loss: Testing a Moderated Model. *Death Studies*, 39(4), 201–210. doi:10.1080/07481187.2014.975869
- Currier, J. M., Mallot, J., Martinez, T. E., Sandy, C., & Neimeyer, R. A. (2013). Bereavement, religion, and posttraumatic growth: A matched control group investigation. *Psychology of Religion and*

Spirituality, 5(2), 69–77. <https://doi.org/10.1037/a0027708>

- De Leo, D., Burgis, S., Bertolote, J. M., Kerkhof, A. J. F. M., & Bille-Brahe, U. (2006). Definitions of suicidal behavior: Lessons learned from the WHO/EURO Multicentre Study. *Crisis*, 27(1), 4–15. <https://doi.org/10.1027/0227-5910.27.1.4>
- Dyregrov, K. (2009). How do the young suicide survivors wish to be met by psychologists? A user study. *Omega*, 59(3), 221–238. doi: 10.2190/OM.59.3.c
- Dyregrov, K., Nordanger, D., & Dyregrov, A. (2003). Predictors Of Psychosocial Distress After Suicide, Sids And Accidents. *Death Studies*, 27(2), 143–165. doi:10.1080/07481180302892
- Epstein, R., Kalus, C., & Berger, M. (2006). The continuing bond of the bereaved towards the deceased and adjustment to loss. *Mortality*, 11(3), 253–269. doi:10.1080/13576270600774935
- Field, N. P., Gal-Oz, E., & Bonanno, G. A. (2003). Continuing bonds and adjustment at 5 years after the death of a spouse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(1), 110–117. doi:10.1037/0022-006x.71.1.110
- Field, N. P., Gao, B., & Paderna, L. (2005). Continuing Bonds In Bereavement: An Attachment Theory Based Perspective. *Death Studies*, 29(4), 277–299. doi:10.1080/07481180590923689
- Florczak, K. L., & Lockie, N. (2018). Losing a partner: Do continuing bonds bring solace or sorrow? *Death Studies*, 43(5), 281–291. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1458761>
- Freud, S. (1999). Gedulas ir melancholija. Iš S. Freud, *Anapus malonumo principio* (p. 10-35). Vilnius: Vyturys.
- Getty, E., Cobb, J., Gabeler, M., Nelson, C., Weng, E., & Hancock, J. (2011). *I said your name in an empty room*. Proceedings of the 2011 Annual Conference on Human Factors in Computing Systems - CHI '11. doi:10.1145/1978942.1979091
- Goodall, R., Kryszynska, K., & Andriessen, K. (2022). Continuing Bonds after Loss by Suicide: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2963. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052963>
- Higienos instituto sveikatos informacijos centras (2022) *Mirties priežastys 2021 (išankstiniai duomenys)*. https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Statistikos/Mirties_priežastys/2021_m._mirties_priežastys_isankstiniai_duomenys.pdf
- Holland, J. M., & Neimeyer, R. A. (2010). An Examination of Stage Theory of Grief among Individuals Bereaved by Natural and Violent Causes: A Meaning-Oriented Contribution. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 61(2), 103–120. <https://doi.org/10.2190/OM.61.2.b>

- Howitt, D. (2016). *Introduction to qualitative methods in psychology* (3rd ed.). Pearson.
- Hunt, Q. A., Young, T. A., & Hertlein, K. M. (2019). The Process of Long-Term Suicide Bereavement: Responsibility, Familial Support, and Meaning Making. *Contemporary Family Therapy*. doi:10.1007/s10591-019-09499-5
- Jahn, D. R., & Spencer-Thomas, S. (2014). Continuing Bonds Through After-Death Spiritual Experiences in Individuals Bereaved by Suicide. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16(4), 311–324. <https://doi.org/10.1080/19349637.2015.957612>
- Jahn, D. R., & Spencer-Thomas, S. (2018). A Qualitative Examination of Continuing Bonds through Spiritual Experiences in Individuals Bereaved by Suicide. *Religions*, 9(8), 248. doi:10.3390/rel9080248
- Jordan, J. R. (2001). Is Suicide Bereavement Different? A Reassessment of the Literature. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 31(1), 91–102. <https://doi.org/10.1521/suli.31.1.91.21310>
- Klass, D. & Seffen, E. M. (2018) Continuing Bonds – 20 Years on. In D. Klass & E. M. Steffen (Eds.), *Continuing Bonds in Bereavement. New Directions for Research and Practice*. (p.p. 1 – 14).
- Klimaitė, V. (2015). *Dėl savižudybės artimojo netekusių asmenų gedulo patyrimas*. Daktaro disertacija. Vilnius: Vilniaus universitetas
- Krysinska, K., Andriessen, K., & Corveleyn, J. (2014). Religion and spirituality in online suicide bereavement: An analysis of online memorials. *Crisis*, 35(5), 349–356. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000270>
- Kübler-Ross, E., Kessler, D., & Shriver, M. (2014). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. New York: Scribner.
- Kwilecki, S. (2011). Ghosts, Meaning, and Faith: After-Death Communications in Bereavement Narratives. *Death Studies*, 35(3), 219–243. doi:10.1080/07481187.2010.511424
- Levi-Belz, Y. (2017). Relationship with the deceased as facilitator of posttraumatic growth among suicide-loss survivors. *Death Studies*, 41(6), 376–384. doi:10.1080/07481187.2017.1285372
- Lipp, N., & O'Brien, K. M. (2022). Bereaved College Students: Social Support, Coping Style, Continuing Bonds, and Social Media Use as Predictors of Complicated Grief and Posttraumatic Growth. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 85(1), 178–203. <https://doi.org/10.1177/0030222820941952>
- Lynn Gall, T. L., Henneberry, J., & Eyre, M. (2015). Spiritual beliefs and meaning-making within the context of suicide bereavement. *Journal for the Study of Spirituality*, 5(2), 98–112. <https://doi.org/10.1179/2044024315Z.00000000044A>

- Maciejewski, P. K., Zhang, B., Block, S. D., & Prigerson, H. G. (2007). An empirical examination of the stage theory of grief. *Journal of the American Medical Association*, 297, 716-723. doi:10.1001/jama.297.7.716
- Maple, M., Edwards, H. E., Minichiello, V., & Plummer, D. (2013). Still part of the family: The importance of physical, emotional and spiritual memorial places and spaces for parents bereaved through the suicide death of their son or daughter. *Mortality*, 18(1), 54–71. <https://doi.org/10.1080/13576275.2012.755158>
- Naghavi, M. (2019). Global, regional, and national burden of suicide mortality 1990 to 2016: systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 364, 194. <https://doi.org/10.1136/bmj.194>
- Neimeyer, R. A., Baldwin, S. A., & Gillies, J. (2006). Continuing Bonds and Reconstructing Meaning: Mitigating Complications in Bereavement. *Death Studies*, 30(8), 715-738. doi:10.1080/07481180600848322
- Parente, N. T., & Ramos, D. G. (2020). The influence of spiritual-religious coping on the quality of life of Brazilian parents who have lost a child by homicide, suicide, or accident. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 22(3), 216–239. <https://doi.org/10.1080/19349637.2018.1549525>
- Pitman, A., Osborn, D., King, M., & Erlangsen, A. (2014). Effects of suicide bereavement on mental health and suicide risk. *The Lancet Psychiatry*, 1(1), 86–94. doi:10.1016/s2215-0366(14)70224-x
- Root, B. L., & Exline, J. J. (2013). The Role of Continuing Bonds in Coping With Grief: Overview and Future Directions. *Death Studies*, 38(1), 1–8. doi:10.1080/07481187.2012.712608
- Rubin, S.S., Malkinson, R., & Witztum, E. (2018) In D. Klass & E. M. Steffen (Eds.), *Continuing Bonds in Bereavement. New Directions for Research and Practice*. (p.p. 1 – 14).
- Russac, R. J., Steighner, N. S., & Canto, A. I. (2002). GRIEF WORK VERSUS CONTINUING BONDS: A CALL FOR PARADIGM INTEGRATION OR REPLACEMENT? *Death Studies*, 26(6), 463–478. <https://doi.org/10.1080/074811802760138996>
- Sands, D., & Tennant, M. (2010). Transformative Learning in the Context of Suicide Bereavement. *Adult Education Quarterly*, 60(2), 99–121. doi:10.1177/0741713609349932
- Shuchter, S. R., & Zisook, S. (1988). Widowhood: The continuing relationship with the dead spouse. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 52(3), 269. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/widowhood-continuing-relationship-with-dead/docview/1298132696/se-2?accountid=15307>
- Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (1996). Concluding thoughts. In D. Klass, P. R. Silverman, & S. L.

- Nickman (Eds.), *Continuing bonds: New understandings of grief* (pp. 349–355). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Smith, J. A. (2015). *Qualitative psychology : a practical guide to research methods*. Los Angeles Sage.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE.
- Stein, C. H., Petrowski, C. E., Gonzales, S. M., Mattei, G. M., Hartl Majcher, J., Froemming, M. W., Greenberg, S. C., Dulek, E. B., & Benoit, M. F. (2017). A Matter of Life and Death: Understanding Continuing Bonds and Post-traumatic Growth When Young Adults Experience the Loss of a Close Friend. *Journal of Child and Family Studies*, 27(3), 725–738. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0943-x>
- Stroebe, M. & Schut, H. (1999). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and Description. *Death Studies*, 23(3), 197-224, DOI: 10.1080/074811899201046
- Vandecreek, L., & Mottram, K. (2009). The religious life during suicide bereavement: A description. *Death Studies*, 33(8), 741–761. <https://doi.org/10.1080/07481180903070467>
- World Health Organization. (2014). Preventing suicide: A global imperative. Geneva: WHO Press. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779-ger.pdf>
- Yardley, L. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology & Health*, 15(2), 215–228. doi:10.1080/08870440008400302
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., & Scott, A. B. (1999). The Emerging Meanings of Religiousness and Spirituality: Problems and Prospects. *Journal of Personality*, 67(6), 889–919. doi:10.1111/1467-6494.00077