



VILNIAUS UNIVERSITETAS  
FILOSOFIJOS FAKULTETAS  
PSICHOLOGIJOS INSTITUTAS

Aistė Samsonovaitė

Sveikatos psichologijos studijų programa  
Magistro darbas

**Pagal Šiaurės Amerikos genčių tradiciją vedamos ritualinės garo pirties  
patyrimas: Kai „kūnas ir dvasia suminkštėja“**

Darbo vadovė: Prof. dr. Laima Bulotaitė

Vilnius  
2022

## TURINYS

SANTRAUKA.....	4
SUMMARY .....	5
SVARBIAUSIOS SAŲVOKOS .....	6
PRATARMĖ .....	7
1. ĮVADAS.....	8
1.1 Kultūrinėmis tradicijomis paremtas požiūris į sveikatą ir gydymą.....	8
1.1.1 Papildomoji ir alternatyvioji medicina .....	8
1.1.2 Tradicinis Šiaurės Amerikos genčių požiūris į sveikatą ir gydymą.....	10
1.1.3 Ritualinės garo pirtys.....	11
1.2 Su tyrinėjama tema susijusių mokslinių tyrimų apžvalga .....	12
1.2.1 Pirčių poveikio sveikatai tyrimai.....	12
1.2.2 Ritualinių garo pirčių poveikio sveikatai tyrimai .....	13
1.3 Tyrimo tikslas ir uždaviniai .....	16
2. METODIKA .....	17
2.1 Kokybinės tyrimo strategijos pasirinkimo pagrindimas .....	17
2.2 Pasiruošimas atlikti tyrimą .....	18
2.3 Tyrimo dalyviai ir atranka.....	18
2.4 Instrumentai ir tyrimo eiga .....	20
2.4.1 Kontaktas, tyrimo vieta ir trukmė .....	20
2.4.2 Raštiškas sutikimas.....	20
2.4.3 Pusiau struktūruotas interviu.....	21
2.4.4 Papildomos priemonės.....	21
2.4.5 Duomenų tvarkymas – transkribavimas.....	22
2.5 Duomenų analizė.....	22
2.6 Rezultatų validumo ir patikimumo refleksija .....	23
2.7 Etiniai tyrimo aspektai.....	24
3. REZULTATAI .....	25
3.1 SAVĖS KAIP DALIES KAŽKO DIDESNIO PATYRIMAS.....	26
3.1.1 Ryšio su bendruomene išgyvenimas .....	26
3.1.2 Ryšio su protėviais išgyvenimas .....	29
3.1.3 Ryšio su gamta išgyvenimas .....	30
3.2 DVASINĖ PATIRTIS .....	32
3.2.1 Sakralumo patyrimas ir dvasinių poreikių atliepimas .....	33
3.2.2 Pakitusios sąmonės būseną: erdvė, laikas .....	34
3.2.3 Sapnai, ženklai, vizijos .....	35
3.3 SAUGUMO JAUSMO PATYRIMAS .....	37
3.3.1 Saugios erdvės kūrimas .....	37
3.3.2 Ilgaamžių kultūrinių tradicijų keliamas pasitikėjimas.....	38

3.4 ASMENINĖS PATIRTIES APIBENDRINIMAS: VIDINIO POKYČIO IŠGYVENIMAS.....	39
3.4.1 Dalyvavimo tikslai.....	39
3.4.2 Laikas savirefleksijai .....	40
3.4.3 Pamokos ir suvokimai.....	42
3.4.4 Emocijų paleidimas ir transformacija.....	43
3.4.5 Gydanti patirtis.....	44
3.4.6 Nauja pradžia: „tarsi naujai gimęs“ .....	46
4. REZULTATŲ APTARIMAS.....	48
4.1 Rezultatų aptarimas kitų tyrimų kontekste.....	48
4.1.1 Savęs kaip dalies kažko didesnio patyrimas .....	48
4.1.2 Dvasinė patirtis.....	51
4.1.3 Saugumo jausmo patyrimas .....	52
4.1.4 Asmeninės patirties apibendrinimas: pokyčio išgyvenimas.....	53
4.2 Tyrimo ribotumai.....	56
4.3 Tolimesnių tyrimų perspektyvos ir praktinio rezultatų panaudojimo galimybės .....	56
IŠVADOS .....	58
LITERATŪRA.....	59
PRIEDAI.....	66

Pagal Šiaurės Amerikos genčių tradiciją vedamos ritualinės garo pirties patyrimas: Kai „kūnas ir dvasia suminkštėja“, Aistė Samsonovaitė, Vilniaus Universitetas, 2022 m., 71psl.

## SANTRAUKA

Ritualinės garo pirtys – ilgaamžė Š. Amerikos genčių sveikatos palaikymo ir gydymo tradicija, naudojama iki šių dienų. Amerikoje ir Kanadoje šis metodas įtrauktas į psichikos sveikatos centrų veiklą, priklausomybių gydymo programas, naudojamas kalėjimuose. Europoje ir Lietuvoje šios pirtys taip pat vyksta ir vis labiau populiarėja. Tačiau čia jos dar visai mažai tyrinėtos. Šio darbo tikslas – atskleisti ir geriau suprasti pagal Šiaurės Amerikos tradiciją vedamos ritualinės garo pirties dalyvių patyrimą. Buvo atliktas kokybinis tyrimas. Tyrime dalyvavo 8 dalyviai, 4 moterys ir 4 vyrai (27-57m. amžiaus), kurie per paskutinius pusę metų bent kartą lankėsi ritualinėje garo pirtyje. Tyrimo duomenys rinkti pusiau struktūruoto interviu metu, duomenys analizuoti indukcinės teminės analizės būdu. Tyrimo dalyvių pasakojimuose atsiskleidė keturios pagrindinės temos: Savęs kaip dalies kažko didesnio patyrimas, Dvasinė patirtis, Saugumo jausmo patyrimas ir Asmeninės patirties apibendrinimas: pokyčio išgyvenimas. Tyrimo dalyviai dalinosi, jog ritualinių garo pirties metu jie išgyvena vienio, susietumo jausmą - jaučia ryšį su kitais dalyviais, gamta bei savo protėviais. Ši patirtis kartu yra ir dvasinė, kurios metu tyrimo dalyviai jaučiasi saugūs, skiria laiko savirefleksijai, emocijų paleidimui ir išgyvena vidinį pokytį.

Raktiniai žodžiai: kokybinis tyrimas, ritualinė garo pirtis, asmeninis patyrimas.

Native American sweat lodge experience: When „body and soul melts“, Aistė Samsonovaitė, 2022, 71 p.

## SUMMARY

Sweat lodge is an ancient tradition of Native American tribes, which is used for healing and to maintain good health. Nowadays this method in USA and Canada is integrated into the practice of many mental health centers, programs for substance use and in prisons. Sweat lodges are becoming more popular in Europe and Lithuania. However, there is no research done. The aim of this study is to gain insight into the experience of Native American sweat lodge. For that purpose qualitative study was conducted. The study involved 8 participants, 4 men and 4 women (age 27-57), who have participated in at least one sweat lodge during the last half year. Research data was collected using semi structured interview. Data was analysed using inductive thematic analysis. Four main themes were revealed in this study: Experiencing self as part of something greater, Spiritual experience, The feeling of safety and Summary of personal experience as transformation.

Key words: qualitative research, sweat lodge, personal experience.

## SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

**Ritualinė garo pirtis (RGP)** – tai kupolo formos namelis, šildomas garais pilant vandenį ant karštų akmenų, kurią Šiaurės Amerikos senieji gyventojai naudoja iki šių dienų savo ceremonijose, skirtose „apsivalyti“ ir palaikyti sveiką gyvenseną (Merriam-Webster Žodynas, 2022). Šiame darbe bus naudojamas sutrumpinimas RGP. Interviu metu tyrimo dalyviai naudojo terminus kitomis kalbomis – *sweat lodge, star lodge, inipi, temazcalli*.

**Senieji Šiaurės Amerikos gyventojai, čiabuviai** – terminai naudojami apibūdinti iki kolonizacijos Šiaurės Amerikoje gyvenusių genčių palikuonis.

**Naujieji Šiaurės Amerikos gyventojai, naujakuriai** – terminas naudojamas apibūdinti dabartiniams Šiaurės Amerikos gyventojams, kurie nėra iki kolonizacijos žemyne gyvenusių genčių palikuonys.

**Papildoma ir alternatyvioji medicina (PAM)** – įvairių medicinos ir sveikatos priežiūros sistemų, praktikų bei produktų grupė, kurie paprastai nėra laikomi tradicinės (t.y. Vakarų alopatinės) medicinos dalimi (NCCAM, 2021). Šiame darbe bus naudojamas sutrumpinimas PAM.

## PRATARMĖ

Pirtis yra nuo amžių pradžios naudojamas sveikatos puoselėjimo ir palaikymo metodas, paplitęs daugelyje kultūrų. Tai holistinis metodas, apimantis fizinę, mentalinę, emocinę ir dvasinę sveikatą. Tradicijomis paremtas būdas vesti ritualines garo pirtis yra išlikęs iki šių dienų Šiaurės Amerikos gentyse. Šiaurės Amerikos senųjų gyventojų gydymo metodai JAV ir Kanadoje yra pripažįstami ir vis labiau įtraukiami į sveikatos priežiūros sistemą. Visgi jie dar labai mažai tirti, ypatingai dėl to, jog Vakarų mokslas neturi tinkamų instrumentų šių metodų efektyvumui vertinti (Schiff & Moore, 2006). Pagal senąsias tradicijas, kiek įmanoma išlaikant ritualinės garo pirties struktūrą - nieko nekeičiant ir nepridedant - pirties ritualas yra vedamas ir Lietuvoje, kur susilaukia nemažo žmonių susidomėjimo bei atsiliepimų, jog žmonėm padėjo, ši patirtis jiems buvo reikšminga. Visgi išsamesnių duomenų apie tai, kuo padėjo, ką žmonės gavo, nėra surinkta. Įdomu patyrinėti, kodėl žmonės dalyvauja ir kokią subjektyvią naudą patiria. Ar juos atveda tiesiog smalsumas ir noras pažinti kitą kultūrą, sužinoti kažką naujo, ar šis ritualas žmogui reikalingas dėl kitų priežasčių ir galbūt prisideda prie jų visapusės sveikatos puoselėjimo, apie ką kalba ir senosios Š. Amerikos genčių atstovai.

Šių laikų žmogus, vertinantis Vakarų medicinos pažangą, reikšmingus atradimus ir nepamainomą pagalbą susidūrus su tam tikromis sveikatos problemomis, vis dažniau atsiduria akistatoje su šios sistemos ribotumais. Negalėdami nustatyti skausmo ar ilgalaikės blogos savijautos priežasčių ar kai Vakarų alopatinės medicinos gydymas nepadeda ir žmogaus sveikata, pritaikius įvairius naujausius, dažnai ir labai brangius, medicinos metodus, toliau neišvengiamai blogėja, žmonės ieško alternatyvų. Šios ir kitos priežastys skatina žmones atsigręžti į kultūriškai tradicinius gydymo būdus, naudotus iki Vakarų mokslo suklestėjimo, kurie dabar yra vadinami alternatyviais (Gurung, 2013). Šiuo metu vis daugiau žmonių domisi senąja kinų medicina, ajurvedos mokslu. Kovų meno thai chi ir tūkstantmečio jogos sveikatos puoselėjimo metodai jau plačiai paplitę ir jų nauda yra patvirtinta Vakarų mokslo metodais (Varambally ir Gangadhar, 2016). Taip pat ir mindfulness praktika, atkeliavusi iš budizmo, jau plačiai taikoma psichologų, tiek dirbančių individualiai su klientais, tiek grupėse, pavyzdžiui, įmonėse, padedant tvarkytis su aukštu streso lygiu ir priimti optimalius sprendimus darbinėje veikloje (Khoury ir kt, 2013). Shore ir kiti autoriai (2015) pažymi, jog šiuo metu yra svarbu ieškoti būdo apjungti ir inkorporuoti kultūrinėmis tradicijomis paremtus gydymo būdus į psichologinį konsultavimą ir psichoterapiją, o ritualinės garo pirtys yra viena iš tokių senųjų sveikatą palaikančių technikų.

Tikiuosi šiuo darbu atskleisti daugialypį ritualinės garo pirties dalyvių patyrimą, su pagarba ir jautrumu kiekvieno iš jų unikaliam ir individualiam patirčiai ir dėkingumu, kad sutiko ja pasidalinti.

## 1. ĮVADAS

### 1.1 Kultūrinėmis tradicijomis paremtas požiūris į sveikatą ir gydymą

#### 1.1.1 Papildomoji ir alternatyvioji medicina

Įvairios sveikatos puoselėjimo sistemos ir metodai egzistavo tūkstantmečius prieš suklestint Vakarų mokslui ir technologijoms. Dalis jų, tokios kaip senovės kinų medicina, ajurveda, jogos, meditacijos bei kvėpavimo praktikos, gydymas vaistažolėmis ir kitos, išliko iki šių dienų ir vadinamos papildoma ir alternatyviaja medicina (PAM) (Gurung, 2013). Nacionalinis Papildomosios ir Alternatyviosios Medicinos Centras PAM apibrėžia kaip įvairių medicinos ir sveikatos priežiūros sistemų, praktikų bei produktų grupę, kurie paprastai nėra laikomi tradicinės, t.y. Vakarų alopatinės, medicinos dalimi. Tradicinės medicinos dalimi jie nėra laikomi, nes nėra pakankamai jų saugumo bei veiksmingumo įrodymų (NCCAM, 2021). Tačiau, kaip mini Willison ir kiti (2007), ši riba tarp PAM ir Vakarų alopatinės medicinos yra paslanki. Atlikus pakankamai metodo efektyvumą įrodančių tyrimų, jis gali būti plačiai pripažintas ir tapti Vakarų alopatinės medicinos dalimi.

Literatūroje gausu tyrimų patvirtinančių PAM metodų naudojimą įvairių sveikatos problemų ir ligų gydyme (Barnes ir kt., 2008; Mamtani ir Cimino, 2002), bendrai sveikatos būklei palaikyti bei streso valdymui (Stoney ir kt., 2009). Tyrimai patvirtina akupunktūros teigiamą poveikį esant lėtiniam raumenų bei stuburo skausmams ir priklausomybėms (Schillinger, 1999), hipnozės poveikį vėžio gydymo keliamiems skausmams ir pykinimui mažinti, masažo terapijos poveikį nerimo mažinimui ir meditacijos, atsipalaidavimo technikų ir biologinio grįžtamojo ryšio poveikį skausmo mažinimui, nemigai ir nerimui mažinti (Zollman, 1999; Mamtani, & Cimino, 2002). PAM metodų nauda vis plačiau pripažįstama psichologų bei kitų sveikatos specialistų (Arias ir kt., 2006). Augant šių metodų pripažinimui, dabar sveikatos psichologams ir kitiems sveikatos priežiūros specialistams svarbu geriau susipažinti su šiais metodais, suprasti jų veikimo principus ir pritaikomumo galimybes.

Levers (2006) išanalizavęs penkis straipsnius, kuriuose aptariamos skirtingomis kultūrinėmis tradicijomis paremtos gydymo praktikos, išskyrė tokius universalius šias gydymo sistemas jungiančius principus: 1) protas, kūnas ir dvasia yra tarpusavyje susiję; 2) harmonijos ir pusiausvyros atkūrimas yra laikomas gydymo pagrindu; 3) gydymas yra sakralus procesas; 4) tai asmeninis prasmės kūrimo procesas; 6) gydymas apima kelis vienu metu vykstančius interaktyvius procesus; 7) sveikata reiškia pusiausvyrą; 8) liga reiškia pusiausvyros nebuvimą; 9) pripažįstamas ryšio tarp fizinio ir dvasinio pasaulio egzistavimas; 10) terapeutas yra reikšmingas resursas ir kultūrinis tarpininkas gydymo procese. Šie principai vienija daugelį PAM praktikų, kilusių iš senųjų tradicijų. Jų panašumas skirtingose pasaulio vietose stebina ir įkvepia domėtis, semtis žinių.



Nors statistiniai duomenys skiriasi, dauguma tyrimų rodo, kad PAM yra plačiai naudojama visame pasaulyje. Tyrimų duomenimis, 75% JAV bendrosios populiacijos reguliariai naudoja PAM (Barnes ir kt., 2004). Tyrimas Jungtinėje Karalystėje parodė, kad 46% Jungtinės Karalystės gyventojų yra bent kartą gyvenime naudoję vieną ar daugiau PAM metodų (Bishop & Lewith, 2008), o didelė australų apklausa didmiesčiuose ir kaimo vietovėse parodė, kad 52% šiuo metu naudoja PAM, o 85% yra naudoję PAM bent kartą gyvenime (Robinson ir kt., 2007). Taigi PAM metodų naudojimas sveikatos puoselėjimui yra tikrai nemažas.

Tyrime, susijusiame su COVID-19 pandemija, apklausti sveikatos priežiūros specialistai teigė, jog per paskutinį mėnesį PAM metodus dėl COVID-19 naudojo beveik pusė apklaustųjų (Neslihan ir kt., 2021). O sisteminę tyrimų, susijusių su COVID-19, apžvalgą atlikę Badakhsh ir kiti (2021) nustatė, jog COVID-19 pacientams PAM metodai, tokie kaip akupunktūra, tradicinė Kinų medicina, relaksacija ir ci-gun praktika, turėjo reikšmingą psichologinį (depresijai, nerimui, stresui, miego kokybei, negatyvioms emocijoms, gyvenimo kokybei) bei fizinį poveikį (uždegimams, fiziniam aktyvumui, skausmui krūtinėje, kvėpavimo takų funkcijai). Amerikoje atliktas tyrimas, kuriame buvo apklausti 82 psichiatrinės ligoninės pacientai. Jų buvo klausama apie papildomos ir alternatyvios medicinos naudojimą. Dauguma apklaustų pacientų buvo diagnozuota depresija (61%), psichikos ir elgesio sutrikimai dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo (26%), šizofrenija (9%) ir nerimo sutrikimai (5%). Tyrimas atskleidė, kad 63% pacientų per pastaruosius 12 mėnesių naudojo bent vieną PAM metodą. Nurodomos įvairios priežastys, nuo nerimo ir depresijos simptomų mažinimo iki svorio metimo. Dauguma tyrimo dalyvių nurodė, kad savo psichiatrui ar psichoterapeutui apie PAM naudojimą nėra sakę (Elkins ir kt., 2005).

Kadangi PAM dažnai rekomenduojami ir esant psichikos sveikatos problemoms (MacPherson ir kt., 2004; Weze ir kt., 2007), psichologai reguliariai susiduria su klientais, kurie naudoja tokius gydymo metodus kaip akupunktūra, homeopatija, chiropraktika ar gydymas vaistažolėmis dažnai ir patys to nežinodami. Prieš tai aptarto tyrimo rezultatai rodo, jog pacientai nedrąsiai dalinasi su savo psichikos sveikatos specialistais apie PAM metodų naudojimą. Gali būti, jog jie baiminasi, kad jų nesupras, o gal patys nemato savo sveikatos priežiūros metodų integralumo, todėl jiems neatrodo svarbu apie tai kalbėti. Visgi tai svarbi informacija, į kurią sveikatos psichologai turėtų atkreipti dėmesį savo darbe, galinti suteikti jiems vertingos informacijos. Be to, pasak Rudnick (2017), integruotas sveikatos modelis yra laikomas veiksmingesniu.

Dalis tyrėjų (White, 2000; Bassman ir Uellendahl, 2003) pasisako už PAM metodų integravimą į klinikinės psichologijos praktiką. Ši pozicija grindžiama numanomu PAM ir psichologijos suderinamumu. Shore ir kiti (2015) teigia, jog nors psichiatrija turi didelę vertę psichikos ligų gydymui, ji nesuteikia holistinės priežiūros platesnėje kliento kultūrinėje sistemoje.

Tuo tarpu senųjų kultūrų tradicinis gydymas ir medicina siūlo platesnį, į pacientą orientuotą požiūrį psichinės sveikatos gerinimui, kuris apima taip pat pacientų pasaulėžiūrą, jų dvasinius įsitikinimus.

Apibendrinus, PAM yra plačiai naudojama ir psichologai vis dažniau susiduria su žmonėmis, kurie naudoja šiuos metodus sveikatos stiprinimui, gerinimui ir atstatymui. Taigi svarbu susipažinti su šiais metodais, kad geriau suprasti savo klientus, o taip pat pasisemti žinių ar įkvėpimo tolimesniam darbui su klientais. Vis daugiau tyrėjų rekomenduoja kultūriškai tradicinių metodų derinimą su šių laikų medicinos metodais, siekiant suteikti kuo visapusiškesnę pagalbą klientams. Šiaurės Amerikos genčių gydymo sistema taip pat yra pripažįstama kaip PAM. Toliau plačiau aprašysiu šios sistemos požiūrį į sveikatos palaikymą ir gydymą.

### 1.1.2 Tradicinis Šiaurės Amerikos genčių požiūris į sveikatą ir gydymą

Panašiai kaip senovės kinai, Š. Amerikos senieji gyventojai tiki, kad žmonės ir gamtos pasaulis yra glaudžiai susiję. Žmonijos likimas ir medžių, kalnų, dangaus bei vandenynų likimas yra matomi kaip tarpusavyje glaudžiai susiję, pabrėžiama jų įtaka vienas kitam. Navajo gentyje toks pasaulėvaizdis vadinamas „grožio keliu“ (Gurung, 2013, p.4). Remiantis šia pasaulėžiūra, gydymas - tai visumos atgavimas (Cohen, 2003) arba harmonijos su gamta atkūrimas (Rybak ir kt., 2004). O liga yra pusiausvyros praradimo pasekmė, kai žmogus pasiklysta grožio kelyje (Gurung, 2013). Pusiausvyros palaikymas su supančia aplinka yra pagrindinis gerą sveikatą prognozuojantis rodiklis. Aplinka, kurioje žmogus gyvena, tai ne tik gamta, bet ir socialinis ratas, šeima, bendruomenė. Darnių socialinių santykių palaikymas yra toks pat reikšmingas kaip ir darnių santykių su gamta palaikymas. Todėl Š. Amerikos tradiciniame gydyme, norint suprasti ligą, svarbu yra suprasti žmogaus santykius (Madrona, 2007). Žmogus yra suvokiamas kaip visų jo ryšių visuma, jis nėra atskiras. Tai sisteminis požiūris, nurodantis visų gyvenimo elementų susietumą.

Dvasinių ryšių palaikymas taip pat yra būtinas asmens, šeimos, klanų ir bendruomenės pusiausvyrai ir gerovei. Daugelyje genčių kalbų nėra žodžio „religija“, nes dvasinės praktikos yra neatsiejama kasdienio gyvenimo dalis (Portman ir Garrett, 2006). Š. Amerikos senųjų gyventojų sveikatos ir gerovės samprata apima ne tik fizinę, bet ir dvasinę būseną. Yra tikima aukštesne galia, dažniausiai vadinama „Kūrėju“, „Dievu“ ar „Didžiąja paslaptimi“. Ligos gali pasireikšti ne tik gyvenant neharmoningą gyvenimą ar turint socialinių problemų, bet ir kai žmogus yra dvasiškai nusilpęs (Schwing, 2008). McCabe (2008) pabrėžia, kad vietinės kultūros visame pasaulyje tūkstančius metų tikėjo proto, kūno, emocijų ir dvasios tarpusavio ryšiu. Apibendrinus, remiantis Š. Amerikos senųjų gyventojų tradiciniu požiūriu į sveikatą ir gydymą, kad būtum sveikas svarbiausia yra gyventi harmonijoje ir pusiausvyroje su savo aplinka – gamta, žmonėmis, bei išpildyti savo fizinius, emocinius, mentalinius bei dvasinius poreikius.

Įprastos gydymo praktikos, išlikusios iki šių dienų yra gydymas pasakojimu, dar vadinamas gydymu pasitelkiant mitą, vaistažolių naudojimas gydyme, šamanizmas, ceremonijos ir ritualai, rėdos ratų naudojimas. Manoma, kad šių genčių naudojamiems gydymo metodams yra 10 000 metų ar dar daugiau (Gurung, 2013). Viena plačiausiai naudojamų gydymo praktikų išlikusių iki šių dienų yra ritualinės garo pirtys (Schwing, 2008). Kitame skyriuje plačiau aptarsiu šį metodą.

### 1.1.3 Ritualinės garo pirtys

Kultūrinėmis tradicijomis paremtoje Šiaurės Amerikos genčių medicinoje ceremonija ir ritualas vaidina svarbų vaidmenį. Viena iš pagrindinių ceremonijų, kuri plačiai naudojama iki šių dienų yra ritualinė garo pirtis (Gurung, 2013). Literatūroje minimi šie įvairūs RGP naudojimo tikslai: prausimasis; šildymasis; pirtyse vaikai supažindinami su jų istorija, kultūra, papročiais, tikėjimu; šventimas; kaip apsisvalymo ceremonija; fizinių ligų gydymui; dvasinių mokymų perdavimui; pasiruošimui į karą, medžioklę, kelionę, santuoką ir kitų reikšmingų pokyčių gyvenime metu bei visapusiame individo ir bendruomenės gydymui (Colmant ir Merta, 1999; Smith, 2005). RGP dar įvardinama kaip fizinio ir dvasinio apsisvalymo vieta (Angel, 2002). Tai taip pat vieta, kur žmogus gali patirti gilių emocijų, turėti vizijų ir aiškiau suvokti problemas bei klausimus, su kuriais jis susiduria.

RGP vyksta tam tikra tradicijos nustatyta tvarka, kuri yra mokytojo perduodama mokiniui, šis perdavimas dažniausiai užtrunka keletą metų. Nors kiekviena gentis pirtis atlieka šiek tiek kitaip, su jai būdingais ypatumais, tačiau, pasak autorių, pagrindiniai dalykai visur panašūs (Garrett ir kt., 2011).

Ritualinė garo pirtis – tai nedidelis kupolo formos namelis, supintas iš jaunų lanksčių medžių, jo viršus anksčiau buvo dengiamas gyvūnų odą, o šiais laikais dažniausiai yra naudojamos antklodės. Visų pirma, pradedama pačios pirties statymu, ieškoma tinkamų medžių – dažniausiai lazdynų, akmenų, ruošiamos malkos ugniai, renkamos vaistažolės smilkymui. Kiekvienas objektas renkamas labai atidžiai, kadangi dauguma ceremonijos elementų turi didelę kultūrinę ir dvasinę reikšmę (Garrett ir kt., 2011). Ovalus pirties namelis reprezentuoja ir visatą, ir motinos iščias, kuriose prasideda gyvybė. Centre namelio iškasama duobė, į ją pirties metu atnešami ugnyje iki raudonio įkaitę akmenys. Pirties metu dalyviai ratu susėda pirties namelio viduryje, kuriame uždarius duris būna visiškai tamsu; kartu dainuoja, meldžiasi, dalinasi savo išgyvenimais. Tuo tarpu pirties vedantysis ant įkaitusių akmenų užpila vandens ar uždeda vaistažolių, kad šios smilkų ir kiekvienas galėtų įkvėpti jų aromato. Pirtis tęsiasi nuo valandos iki trijų ar daugiau, priklausomai nuo pirties tikslo, konkrečios tradicijos, vedančiojo ir susirinkusių žmonių.

Senosios Šiaurės Amerikos gentys tiki, kad gydymas ir transformacija turi vykti bendruomenėje, kada dalyvauja asmens šeima, jo artimieji, draugai. Bendruomenės teikiama parama yra laikoma vienu esminiu resursu pirties metu, prisidedančiu prie gijimo (Garrett ir Carroll, 2000). Lake (1987) RGP apibūdina kaip tam tikrą konsultavimo centrą ir grupinės terapijos vietą, kur nagrinėjamos ir sprendžiamos santuokos ir šeimos problemos, aptariamose asmeninės problemos, sprendžiami konfliktai tarp bendruomenės narių ir kur kartu sprendžiamos problemos, susijusios su baimėmis, nerimu, depresija. Šis autoriaus apibūdinimas primena šių dienų psichologinį konsultavimą, tačiau jis nėra pilnas, kadangi RGP metu didelis dėmesys taip pat skiriamas bendrai maldai, kartu dainuojama. Taigi RGP unikali savo kompleksiskumu, kuris buvo perduotas tradicijos puoselėtojų iš kartos į kartą.

## 1.2 Su tyrinėjama tema susijusių mokslinių tyrimų apžvalga

### 1.2.1 Pirčių poveikio sveikatai tyrimai

Pirtys yra plačiai pasaulyje naudojama sveikatinimo priemonė, egzistuojanti tūkstančius metų. Karščio naudojimas pirtyse higienos palaikymui, fizinei ir psichinei sveikatai puoselėti, dvasingumui ir socializacijai yra bendras daugeliui senųjų kultūrų (Husain ir Cohen, 2018; Colmant ir Eason, 2006). Vienos žinomiausių pirčių – tai suomių sauna, rusiška pirtis ir turkiška pirtis. Literatūros šaltiniuose minima, kad bendruomenės pirtys buvo svarbi praktika keltų gentims, Šiaurės Amerikoje, Meksikoje, Naujojoje Gvinėjoje, Polinezijoje bei Afrikos gentyse (Vogel, 1970). Senovės Romoje buvo statomos milžiniškos pirtys kaip Diokletiano pirtis, kurioje galėjo tilpti šeši tūkstančiai žmonių. Tuo metu bendruomeniškas ėjimas į pirtis buvo labai populiarus laisvalaikio leidimo būdas (Colmant ir Merta, 2000). Visgi nuo seno pirtys daugiausiai buvo naudojamos sveikatinimosi tikslais. Indijos holistinės medicinos sistema Ajurveda, praktikuojama daugiau nei tris tūkstančius metų, pabrėžia pirčių gydomąją vertę (Colmant ir Merta, 2000). Pirtys iki šių dienų yra plačiai naudojamos, dauguma šiuolaikinių sporto klubų bei sveikatinimo centrų dažniausiai turi suomišką ar garinę pirtį.

Atlikta nemažai tyrimų, kuriuose vertinamas pirčių poveikis fizinei sveikatai (Pizzey ir kt., 2021; Hannuksela ir Ellaham, 2001; Brunt ir Minson, 2021). Hannuksela ir Ellaham 2001 metais atliko išsamią prakaitavimo poveikio fizinei sveikatai tyrimų apžvalgą. Šioje metaanalizėje jie apžvelgė 271 tyrimą. Rezultatai parodė, kad gausus prakaitavimas pirčių metu prisideda prie odos ir tiesiosios žarnos temperatūros padidėjimo, širdies bei plaučių veiklos pagerėjimo, kraujotakos pagerėjimo, diastolinio spaudimo sumažėjimo. Buvo nustatyta, kad prakaitavimas pirtyse taip pat prisideda prie odos būklės pagerėjimo, padeda pašalinti toksinus, sustiprėja imunitetas, pagerėja miegas, jaučiamas skausmo sumažėjimas ir raumenų atsipalaidavimas, pirčių praktika padeda gydant

nemigą ir artritą bei turi teigiamą poveikį vėžio gydyme (Berger ir Rounds, 1998; Hukkonen-Harjula ir Kauppinen, 2006).

Nors dauguma tyrimų orientuoti į pirties poveikį žmogaus fiziologijai, yra keletas tyrimų, kuriuose įvardinamas pirčių poveikis ir psichologinei sveikatai. Colmant ir kiti (2006) nustatė, jog prakaitavimas pirtyje turi teigiamą poveikį nuotaikai, miegui, afektui bei rasta sąsaja su hiperaktyvumo sumažėjimu. Kitame tyrime nustatyta, jog pirčių patirtis padeda sumažinti nerimą, nusivylimo jausmą, prisideda prie atsipalaidavimo pojūčio, padidėjusios energijos ir psichinio pasitenkinimo (Eason ir kt., 2009). Gera nuotaika ir streso sumažėjimas yra dažniausiai tyrimuose įvardinami psichologinio pirties poveikio aspektai (Gutierrez ir kt., 2002; Colmant ir Merta, 2000).

Taip pat pavyko rasti kelis tyrimus atliktus su klinikinėmis žmonių grupėmis. Masuda ir kiti (2005) atliko tyrimą su pacientais, kuriems diagnozuota vidutinio sunkumo depresija. Po pirtyse taikytos šilumos terapijos, tyrimo dalyvių apetitas padidėjo, o subjektyvūs nusiskundimai sumažėjo. Gutierrez ir kitų (2002) atliktame tyrime su anoreksijos pacientais gauti rezultatai taip pat rodė teigiamą pirčių poveikį pacientams, sumažėjo jų patiriamo streso lygis, depresyvi nuotaika ir hiperaktyvumas. Deja, tokių tyrimų dar nėra daug, o imtys nėra labai didelės, todėl negalima daryti apibendrinimų.

Taigi pirtys nuo seno naudojamos daugelio tautų įvairiose pasaulio vietose visapusei žmogaus sveikatai puoselėti. Pirčių praktikos išlikę iki šių dienų. Moksliniuose tyrimuose daugiausiai dėmesio teikiama pirčių poveikiui žmogaus fiziologiniams procesams įvertinti. Auga susidomėjimas ir pirčių poveikiu žmogaus psichinei sveikatai, nors tokių tyrimų dar nėra daug. Toliau darbe pristatysiu tyrimus, susijusius su Š. Amerikos genčių tradicine ritualine garo pirtimi.

### 1.2.2 Ritualinių garo pirčių poveikio sveikatai tyrimai

Nors RGP yra ilgaamžė ir iki šių dienų naudojama tradicinė gydymo praktika, daugiausia ji tyrinėjama antropologų, o tyrimų vertinančių šių pirčių teikiamą naudą sveikatai, deja, dar nėra daug. Pastebėjus šių laikų Vakarų alopatinės medicinos metodų neefektyvumą Š. Amerikos seniesiems gyventojams, jų psichikos sveikatai buvo pradėta naudoti RGP metodą terapinėje aplinkoje. JAV ir Kanados vyriausybės nusprendė, kad yra svarbu į gydymo centrų veiklą įtraukti ir kultūrą atitinkančias paslaugas (Cohen, 2003). Amerikos ir Aliaskos senųjų gyventojų savižudybių darbo grupės ataskaitoje skelbiama, kad tradicinių gydymo metodų įtraukimas į gydymo programas padeda užkirsti kelią savižudybėms (RCAP, 1996). Duran ir Duran (1995) pažymi, kad psichologinio konsultavimo programos, naudojusios kultūriškai tradicinio gydymo metodus kaip RGP buvo labai sėkmingos. Taip pat buvo pastebėta, kad po RGP patirties dalyviai patiria mažiau nerimo, išauga jų

pasitikėjimas savimi (Ross ir Ross, 1992). Tokie pranešimai prisidėjo prie RGP platesnio taikymo JAV ir Kanados sveikatos priežiūros sistemoje.

Augant susidomėjimu papildoma ir alternatyviaja medicina, natūraliais gydymo būdais ir senosiomis tradicijomis, ritualinės garo pirtys sveikatos puoselėjimo ir gydymo tikslais vis plačiau naudojamos ne tik senųjų Š. Amerikos gyventojų, bet ir žmonių iš kitų kultūrų (Smith, 2005). Kanadoje ir JAV RGP dažnai įtraukiama į kalėjime veikiančias reabilitacijos programas, psichikos sveikatos centrų veiklą, priklausomybių gydymo programas (Garrett ir kt., 2011). RGP yra universalus metodas taikomas drauge su kitomis medicininėmis intervencijomis, siekiant užtikrinti dvasinę ir psichosocialinę pagalbą.

Schiff ir Moore (2006) savo tyrime siekė išsiaiškinti RGP poveikį asmens fizinei, emocinei, mentalinei bei dvasinei savijautai. Jų keturis mėnesius trukusiame tyrime dalyvavo 42 asmenys. Dalyvių amžius svyravo nuo 15 iki 68 metų, tarp dalyvių buvo tiek senieji Š. Amerikos gyventojai (59%), tiek naujakuriai (41%); moterys (72%) ir vyrai (28%). Tyrimo rezultatai parodė reikšmingą dvasinės ir emocinės gerovės padidėjimą, kuris tiesiogiai siejamas su dalyvavimu pirtyse.

Gossage ir kt. (2003) atliktas tyrimas pademonstravo RGP veiksmingumą sunkumų su priklausomybėmis turintiems kaliniams. Jų tyrimas truko 3 metus „Dine“ piktnaudžiavimo psichoaktyviomis medžiagomis gydymo centre su kaliniais (n=123). Rezultatai parodė reikšmingą kelių socialinių, kultūrinių ir fizinių kintamųjų pagerėjimą. Buvo nustatytas didesnis tyrimo dalyvių santykis su mineralų, gyvūnų ir žmonių pasauliu; padidėjusi šeimos bei socialinė parama; sumažėjęs smurtavimas; sumažėję sveikatos problemos, padidėjęs fizinės gerovės jausmas bei šeimyninės padėties pagerėjimas. Tyrimo dalyviai vartojo mažiau alkoholio, nors šis skirtumas nebuvo statistiškai reikšmingas. Autoriai taip pat pateikia kito panašaus tyrimo atlikto kalėjime rezultatus, kur buvo tiriamas pakartotinis įkalinimas. Kalinių dalyvavusių RGP pakartotinis įkalinimo dažnis buvo 7%, kai nedalyvavusių RGP kalinių įkalinimo dažnis buvo 30-40%. Žinoma, tokie rezultatai nebūtinai įrodo RGP efektyvumą, įtakos rezultatams gali turėti ir tai, kokie žmonės pasirenka dalyvauti pirtyse. Galbūt RGP dalyvauja tie kaliniai, kurie nori ir yra pasiruošę pokyčiui.

Yuen (2011) atliko kokybinį tyrimą kalėjime su moterimis (n=19) dalyvavusiomis RGP. Tyrimo dalyvės įvardino, kad RGP joms suteikė saugią erdvę, kurioje jos galėjo atsiverti, išreikšti susikaupusius jausmus ir pradėti gyti. Dauguma moterų šią patirtį įvardino kaip gijimą ir transformaciją, taip pat padėjusią pajusti bendrystės su kitomis moterimis jausmą. Tuo tarpu Jennings (2015) atliktas kokybinis tyrimas su aštuoniais neįkalintais dalyviais (keturiais vyrais ir keturiomis moterimis), atskleidė panašius rezultatus. Tyrimo dalyviai akcentavo tarpusavio ryšio pajautimą, fizinį bei emocinį gijimą ritualinių pirtų metu bei galimybę nors trumpam pabėgti iš dominuojančios kultūros. Marsh (2018), siekė išsiaiškinti kultūriškai tradicinių Š. Amerikos genčių gydymo praktikų,

ypatingai, ritualinių garo pirčių, poveikį seniesiems Š. Amerikos gyventojams, kenčiantiems nuo alkoholio priklausomybės ir trauminių patirčių. Tyrimo dalyviai panašiai kaip ir Yuen tyrimo dalyviai kalbėjo apie skausmo paleidimą RGP metu ir išgyvenamą gilų gijimą, o pirties erdvę apibūdino kaip ypatingą. Taigi iš šių kelių tyrimų matyti teigiamas RGP poveikis asmenims su priklausomybėmis, įkalintiems ir laisvėje esantiems vyrams ir moterims. Tyrimo dalyviai patiria pagerėjusius tarpasmeninius santykius, fizinį ir psichologinį gijimą, o RGP patiria kaip saugią erdvę, kurioje gali paleisti sunkias emocijas, atsiverti. Taip pat Š. Amerikos čiabuviams RGP suteikė galimybę bent trumpam pabėgti nuo dominuojančios kultūros, kuri dar vis suvokiama kaip agresorius ir „vėl pasijusti pilnu žmogumi“ (Jennings, 2015, p.42)

Labai įdomus Hibbard (2007) atliktas kokybinis tyrimas, kuriame autorius siekė atskleisti transpersonalines ritualinės garo pirties patirtis. Tai vienintelis tyrimas, kurį pavyko rasti, kuriame dalyvavo tik Š. Amerikos gentims nepriklausantys žmonės. Pristatydamas rezultatus autorius teigia, jog RGP numalšina dalyvių dvasinį alkį, kurio nepatenkina konvencionalus dvasingumas ar religingumas. Tyrimo dalyviai RGP įvardina kaip transformuojančią patirtį, kur jie patiria dvasinius išgyvenimus, rezonansą su žeme ir su kitais žmonėmis ir išgyvena vienio ir „šviesos“ būsenas. Šiame tyrime dalyvių buvo klausama tik apie transpersonalines patirtis, taigi rezultatai atskleidžia su tuo susijusią informaciją. Visgi labai įdomu suprasti pilną RGP dalyvių patyrimą ir ypatingai tų, kuriems ši praktika nėra jų tradicinės kultūros dalis, bei pastebėti patyrimo panašumus ir skirtumus.

Keletas autorių aprašo kultūriškai tradicinių gydymo metodų, tarp jų ir RGP, integravimą į psichologinį konsultavimą ir grupių psichoterapiją (Garrett, 2011; McCabe, 2008; Rybak ir Decker-Fitts, 2009). Jie pabrėžia RGP suderinamumą su kitomis intervencijomis, nors šių metodų integravimo efektyvumo tyrimų dar trūksta. Buvo atlikti keli tyrimai, siekiantys įvertinti RGP kaip psichosocialinės intervencijos efektyvumą (Colmant ir Merta, 1999; Colmant ir Merta, 2000; Colmant ir kt., 2005; Eason ir kt., 2009). Autorių tikslas buvo išsiaiškinti pirčių poveikį grupės dinamikai ir afektui, o tyrimo dalyvių rezultatai buvo koduojami, remiantis vienuolika terapinių faktorių grupinei terapijai pagal I. Yalom. Paskutinis tokio pobūdžio tyrimas buvo atliktas Eason ir kitų (2009), kuriame autoriai lygino pirtyje ir įprastame konsultavimo kabinete vykstančių grupinių konsultacijų poveikį. Tyrime dalyvavo 85 JAV universiteto studentai. Tyrimo rezultatai parodė, jog dalyviai buvę grupinio konsultavimo vykusio pirtyje grupėje patyrė daugiau terapinių faktorių. Ypatingai ryškūs buvo šie terapiniai faktoriai: grupės vientisumas ir tarpasmeninis mokymasis. Taip pat buvo pastebėtas didesnis pirtyje vykusios grupinės terapijos sesijų lankomumas, sesijos buvo vertinamos kaip naudingesnės. Šis ir kiti autorių anksčiau atlikti tyrimai patvirtina grupinės terapijos ir pirčių suderinamumą.

Pristačiau tik dalį tyrimų, susijusių su RGP, norėdama atskleisti RGP taikymo ir tyrinėjimo tendencijas. Išanalizavus literatūrą matyti, kad RGP tyrinėjama tiek kokybiniais, tiek kiekybiniais

metodais. Dauguma tyrimų yra atlikta su Š. Amerikos senųjų gyventojų populiacija, o dalyvių imtys nėra labai didelės. Siekiant geriau suprasti šio metodo vertę, veiksmingumą ir galimą pritaikymą, svarbu toliau išsamiai tyrinėti RGP patirtis.

### 1.3 Tyrimo tikslas ir uždaviniai

Išsamesnės žinios apie ritualinės garo pirties dalyvių patyrimą iš pačių dalyvių perspektyvos, jų unikalūs išgyvenimai padėtų praplėsti jau turimas tačiau ribotas žinias apie ritualinės garo pirties metodą, jo pritaikomumą, taip pat padėtų ateityje kuriant intervencines programas, kur galėtų būti pritaikomas šis metodas.

Išsamus, nuodugnus ritualinės garo pirties tyrinėjimas yra naudingas dėl keleto priežasčių:

- Išsamesnės žinios apie ritualinės garo pirties dalyvių patyrimą svarbios siekiant praplėsti suvokimą apie šį ilgaamžį sveikatos palaikymo ir stiprinimo metodą.
- Suteikia galimybę geriau suprasti šio metodo teikiamą subjektyvią naudą žmogui.
- Ritualinės garo pirties dalyvių patyrimo analizė gali suteikti svarbios informacijos apie šio metodo platesnes pritaikymo galimybes sveikatos stiprinime, prevencijoje, o galbūt ir dirbant su priklausomybėmis ar trauminėmis patirtimis.

Tyrime siekiama susipažinti iš arčiau su ritualinės pirties dalyvių asmenine patirtimi – jų lūkesčiais, atradimais ir subjektyvia patyrimo verte.

Tyrimo tikslas – atskleisti kaip tyrimo dalyviai ir dalyvės supranta ir įprasmina ritualinės pirties patyrimą - kas juos atveda į ritualinę garo pirtį, ką jie išgyvena ritualinės pirties metu ir ką „išsineša“.

Tyrimo objektas – subjektyvus, asmeninis ritualinės garo pirties dalyvio patyrimas.

Tyrime keliami klausimai:

1. Su kokiais lūkesčiais žmonės ateina į ritualinę garo pirtį, ko jie ieško?
2. Ką tiriamieji išgyvena ritualinės garo pirties metu?
3. Kokią subjektyvią naudą asmenys gauna sudalyvavę ritualinėje garo pirtyje?



## 2. METODIKA

### 2.1 Kokybinės tyrimo strategijos pasirinkimo pagrindimas

Lietuvoje turtinga ritualinių garo pirčių patirtis dar visai netyrinėta, todėl svarbu pasirinkti tyrimo metodą, leidžiantį tirti šį fenomeną švarioje drobėje – nebandant patvirtinti iš anksto iškeltų hipotezių, vertinant kiekvieno tyrimo dalyvio unikalią, autentišką patirtį. Kokybiniai tyrimai suteikia plačias galimybes socialinės pakraipos tyrėjui nagrinėti reiškinius, sunkiai pasiduodančius kiekybiniam tyrimui, išryškinant šių reiškinių savitumą ir autentiškumą (Žydžiūnaitė ir Sabaliauskas, 2017). Kaip pažymi autoriai, kokybinių tyrimų paskirtis – „pažinti, suprasti ir apibūdinti mažai tyrinėtus socialinius reiškinius, žmonių patirtis, socialines sąveikas, atskleisti, kaip tyrimo dalyviai įprasmina savo patirtį, sąveikas ir kasdienį gyvenimą“ (Žydžiūnaitė ir Sabaliauskas, 2017, p.12). Kokybinius tyrimus itin aktualu taikyti švietimo, kultūros, sveikatos priežiūros srityse, nes jie suteikia galimybę giliau pažinti, suvokti ir nuosekliai aprašyti vykstančias sąveikas, joms būdingus bruožus. Kiekybiniai metodai ypatingai tinka daugialypių išgyvenimų, unikalių asmeninių patirčių tyrimui, todėl RGP patirčiai tirti ir buvo pasirinktas kokybinis tyrimo metodas. Be to, kokybiniai tyrimai yra rekomenduojami sveikatos psichologijos mokslo kritikų (Hatala, 2012; Murraray, 2015). Autoriai teigia, jog kiekybiniais metodais sudėtinga atskleisti biopsichosocialinio modelio integralumą ir pabrėžia holistinės perspektyvos svarbą tolimesniems sveikatos psichologijos tyrinėjimams. Taigi jie pasisako už platesnį kokybinių tyrimų naudojimą sveikatos psichologijos tyrimuose.

Kokybinis tyrimas – tai kūrybingas ir interaktyvus procesas, kuriame pabrėžiama centrinė tyrėjo pozicija tiriamo fenomeno reikšmės atskleidimui ir pripažįstamas neišvengiamas tyrėjo subjektyvumas. Smith (2007) teigia, jog kokybinio tyrimo metodo naudojimas yra įgūdis ar menas, kurio tikslas praplėsti žmonių sąmoningumą. Taigi kokybinis tyrimas ne tik suteikia galimybę surinkti reikšmingos informacijos apie dar mažai tyrinėtą ritualinių garo pirčių patirtį, bet ir priartėti prie subjektyvios žmogaus patirties, jos daugialypiškumo.

Tyrimui atlikti pasirinkau teminės analizės metodą pagal Braun ir Clarke. Tai metodas, suteikiantis galimybę atskleisti nagrinėjamo fenomeno – ritualinės garo pirties dalyvių patyrimo - bendruosius bruožus. Teminė analizė yra lankstus ir patogus įrankis, leidžiantis struktūruoti surinktą medžiagą, apjungti ją į bendras temas ir apibūdinti bei interpretuoti tiriamo fenomeno aspektus (Braun ir Clarke, 2006). Teminė analizė laikoma pamatiniu kokybinės analizės metodu, o jo lankstumas ir tai, kad šis metodas nėra priklausomas nuo teorinių ir epistemologinių paradigmu, leidžia analizuoti medžiagą surinktą fenomenologinės paradigmos rėmuose. Šiame tyrime būtent ir buvo remtasi fenomenologine epistemologine pozicija. Laikantis šios pozicijos kiekvieno tyrimo

dalyvio patirtis priimama kaip individuali ir unikali, nors ir susieta su socialiniu, kultūriniu kontekstu (Smith ir kt., 2009). Atlikdamas fenomenologinį kokybinį tyrimą, tyrimo objektu tyrėjas laiko tyrimo dalyvio sąmonės turinį, o analizė yra aktyvus procesas. Tyrime naudota indukcinė perspektyva leidžia tyrėjui nenaudoti jokios išankstinės teorijos ar apibrėžtų pradinių hipotezių, kurias reikėtų patvirtinti tyrimo metu. Tokiame tyrime pirminiai kodai ir temos yra „ištraukiami“ iš pačių duomenų, o ne iš anksto numatyti remiantis tam tikra teorija ar ankstesnių mokslinių tyrimų rezultatais (Braun ir Clarke, 2006). Remiantis tyrimo strategijos gairėmis, kitų tyrėjų atlikti tyrimai ir mokslo darbai skaitomi jau aprašius savo tyrimo rezultatus.

Šiame tyrime buvo ieškoma semantinių temų, kurios akivaizdžiai atsiskleidė tyrimo duomenyse, t.y. jos nebuvo paslėptos. Tyrimo dalyvių pateikti duomenys buvo vertinami tiesiogiai, neieškant paslėptų prasmų. Toks temų identifikavimo ir informacijos struktūravimo būdas pasirinktas dėl gautų duomenų turtingumo ir kompleksiskumo bei analizuojamos temos naujumo.

## 2.2 Pasiruošimas atlikti tyrimą

Viso tyrimo metu rašiau savirefleksijos dienoraštį. Tyrėjos savirefleksijos dienoraštis – tai nepamainoma vidinio pasirengimo atlikti tyrimą dalis, lydinti iki pat tyrimo pabaigos (Matulaitė, 2018). Šis dienoraštis rašomas nuo temos pasirinkimo dienos. Jame laisvai dalinausi savo mintimis, lūkesčiais ir abejonėmis, susijusiomis su atliekamu darbu. Čia žymėjau nuostatas, tyrimo temos pasirinkimo priežastis, reflektavau nuolat kintantį santykį su darbo tema bei kylančius jausmus prieš ir po interviu atlikimo ar duomenų analizės metu. Visa tai, kas galėtų paveikti ar nukreipti tyrimą tam tikra linkme dėl mano įsitikinimų stengiausi įsisąmoninti ir „suskliausti“.

Su kokybiniais tyrimo metodais išsamiau susipažinau 2018 metais, kai nusprendusi bakalauriniame darbe taikyti kokybinį tyrimo metodą – teminę analizę, dalyvavau dr. Agnės Matulaitės vestame seminare Fenomenologinių tyrimų institute „Teminės analizės pagrindai“ (20 akademinių valandų). Šio teorinio – praktinio seminaro metu, buvo suteikiamos išsamios teorinės žinios apie šio metodo ištakas ir taikymą bei atliekamos vertingos praktinės užduotys. Bakalaurinio darbo rašymo metu įgyta patirtis labai praturtino ir sužavėjo tokia unikalia galimybe priartėti prie žmogaus patirties ypatumų.

## 2.3 Tyrimo dalyviai ir atranka

Kvietimu dalyvauti tyrime, kuriame pristatoma tyrėja, tyrimo tema, tikslai bei procedūra pasidalinau su ritualinių garo pirčių dalyviais, naudojantis socialinio tinklo *facebook* pagalba (*1 Priedas*).

Tyrimė dalyvavo 8 asmenys, keturi vyrai ir keturios moterys. Tyrimo dalyvių skaičius pasirinktas remiantis kokybinių tyrimų mokymuose pateiktomis rekomendacijomis bei pasitarus su darbo vadove. Pasirinkta nedidelė, tačiau tyrimo tikslą atitinkanti dalyvių grupė. Kokybinis indukcinis teminės analizės metodas reikalauja kiekvieną tyrimo dalyvio pasakojimą analizuoti atskirai ir išsamiai, naudojant šį duomenų analizės metodą tyrime svarbu unikalūs, subjektyvus žmogaus patyrimas ir nėra siekiama atspindėti visą populiaciją (Smith ir kt., 2009).

Atsižvelgiant į tyrimo tikslą, apibrėžti šie taikytini tyrimo dalyvių homogeniškumo kriterijai:

1. Visi tyrimo dalyviai yra bent kartą dalyvavę tyrėjos vedamoje ritualinėje garo pirtyje. RGP populiarėjant, šios pirtys Lietuvoje vedamos skirtingais būdais ir ne visi vedantieji laikosi Š. Amerikos genčių tradicijų. Todėl buvo svarbu užtikrinti, kad tyrimo dalyviai būtų bent kartą dalyvavę autentiškai vedamoje RGP, su pirties vedančiaja, kuri šio metodo mokėsi ilgus metus tiesiogiai iš Š. Amerikos čiabuvių.
2. Visų tyrimo dalyvių amžius daugiau nei 18 metų.
3. Nuo paskutinio dalyvavimo RGP praėjo ne daugiau nei pusė metų.

Kitų homogeniškumo kriterijų tyrimo dalyvių grupei nebuvo keliami: tyrimo dalyviai skiriasi savo amžiumi (nuo 27 iki 57), lytimi (moterys ir vyrai), šeimynine padėtimi (vedę/ištekėjusios, išsiskyrę, gyvena nesusituokę, vieniši, turintys ir neturintys vaikų). Visi tyrimo dalyviai yra dirbantys, viena dalyvė yra dirbanti studentė. Taip pat visi yra Lietuvos piliečiai ir jų gimtoji kalba yra lietuvių.

Žemiau esančioje lentelėje pateikiami glausti duomenys apie tyrimo dalyvius. Siekiant išlaikyti tyrimo dalyvių konfidencialumą, duomenų apie dalyvius pateikiama minimaliai. Tyrimo dalyvių vardai ir kita asmeninė informacija, galinti atskleisti tyrimo dalyvių tapatybę, darbe yra pakeista, kad būtų užtikrinamas tyrimo dalyvių anonimiškumas.

*1 lentelė. Tyrimo dalyvių charakteristikos.*

Tyrimo dalyvis*	Lytis	Amžius	Išsilavinimas	Profesija
Laimis	Vyras	36	Aukštasis	Įmonės savininkas
Nojus	Vyras	57	Aukštasis	Mokytojas
Tadas	Vyras	32	Aukštasis	Vadybininkas
Juozas	Vyras	44	Aukštesnysis	Dizaineris
Laisvė	Moteris	40	Aukštasis	Socialinė darbuotoja
Milda	Moteris	38	Aukštasis	Įmonės vadovė
Jausmė	Moteris	33	Aukštasis	Vertėja, projektų vadovė
Austėja	Moteris	27	Aukštasis	Menininkė, studentė

\* Pateikiami pakeisti tyrimo dalyvių vardai.

## 2.4 Instrumentai ir tyrimo eiga

### 2.4.1 Kontaktas, tyrimo vieta ir trukmė

Kokybinio tyrimo interviu metu ypatingai reikšmingas yra santykis tarp tyrėjo ir tiriamojo, todėl svarbu nuo pat susitikimo pradžios kurti draugišką, priimančią atmosferą. Tyrimo vieta parenkama tokia, kuri būtų jauki, rami, atpalaiduojanti ir tuo pačiu neutrali, neblaškanti dėmesio, kurioje būtų užtikrinamas privatumas viso interviu metu. Dauguma interviu vyko tyrėjos namuose, terapijai skirtame kambaryje. Tai ramus, paprastas ir jaukus kambarys, kuriame nėra jokių dėmesį blaškančių objektų, nesigirdi pašalinio triukšmo. Tyrimo dalyvis pasitinkamas, jam padėkojama už geranorišką sutikimą prisidėti prie atliekamo tyrimo. Jis palydimas į vietą, kurioje vyks interviu. Užtikrinama, kad jam būtų patogiu, pasiūloma vandens, arbatos, kavos, parodoma, kur yra tualetas. Vienas interviu dėl susiklosčiusių aplinkybių vyko tyrimo dalyvio ofise. Interviu metu pašalinių žmonių nebuvo ir buvo užtikrinta rami aplinka pokalbiui.

Susitikus su tyrimo dalyviais, visų pirma, dar kartą yra pristatoma atliekamo tyrimo tema, tikslai, pristatomas duomenų rinkimo metodas ir užtikrinamas duomenų konfidencialumas ir anonimiškumas. Susitariama, jog pokalbis bus įrašomas, supažindinama su diktofonu ir jo vieta patalpoje. Nurodoma, jog interviu gali trukti nuo 60 iki 90 minučių. Dalis interviu buvo įrašoma telefonu, naudojant specialią programą balso įrašymui. Šis būdas puikiai pasiteisino. Nors kelis kartus interviu metu teko patikrinti, ar įrašas nenutrūko, tai buvo padaryta ramiai ir didelių trukdžių pokalbiui nebuvo pastebėta.

### 2.4.2 Raštiškas sutikimas

Tiriamajam pateikiama raštiška sutikimo dalyvauti tyrime forma (*2 Priedas*). Pristatant tyrimą vengiama dviprasmybių ar neapibrėžtumo formuluojant tyrimo tikslą, siekiama skaidrumo, todėl magistrinio darbo tema yra pristatoma tokia, kokia yra. Tyrimo dalyviui primenama, kad visi duomenys bus saugomi, o skelbiami bus tik užkoduoti duomenys, kur asmens vardas ar kiti jo ar jo artimųjų tapatybę išduodantys duomenys, nebūtų atskleisti, užtikrinant asmens anonimiškumą. Asmuo supažindinamas, kad dalis duomenų bus skelbiama moksliniame darbe, kuris bus viešai prieinamas ir daugiausia skaitomas mokslinės bendruomenės ar sveikatos specialistų. Pasiteiraujama, ar tiriamasis turi kokių nors klausimų.

### 2.4.3 Pusiau struktūruotas interviu

Šiame tyrime duomenys renkami pusiau struktūruoto interviu metodo pagalba. Šis metodas duoda pokalbiui griaučius, tam tikrą struktūrą, padedančią išlikti su analizuojama tema per daug nuo jos nenutolstant, ir tuo pačiu suteikia pokalbiui lankstumo, galimybę naujai, netikėtai informacijai atsiskleisti. Pusiau struktūruotas interviu palengvina kontakto užmezgimą, o ne tokia rigidiška pokalbio struktūra ir laisvesnis bendravimas stimuliuoja prisiminimus, galvojimą (Matulaitė, 2018). Šis metodas taip pat leidžia surinkti daugiasluoksnius, sudėtingus duomenis, kada įgudęs tyrėjas reaguodamas į tiriamojo pasisakymus, atliepdamas tiriamojo jausmus ir užduodamas papildomus klausimus, taip nukreipia tyrimo dalyvį į savianalizę ir gilesnius išgyvenimus. Tyrėjas pokalbyje eina paskui tyrimo dalyvį, priima nevertinančiojo, nežinančiojo poziciją. Dauguma užduodamų klausimų yra tikslinantys, gilinantys tyrimo dalyvių pateikiamą informaciją – „papasakokite apie tai daugiau“, „kas būtent jus sudomino?“, „kiekvienas išgyvename unikaliai, ką jums tai reiškia?“ Tai etiškas metodas, tinkantis darbui su jautriais duomenimis ir atviras aplinkybėms, kuomet iš anksto nenumanytos detalės gali iškilti. Šio metodo pasirinkimui įtakos turėjo tyrinėjamo garo pirties dalyvių patyrimo asmeniškumas, metodo teikiama galimybė užmegzti gyvą ryšį, sukurti aplinką atviram, kiek įmanoma nuoširdžiam pokalbiui, siekiant kuo išsamiau ir tiesiogiai sužinoti, kaip asmenys įprasmina šį patyrimą.

Tyrimo klausimai buvo suformuluoti remiantis tyrimo tikslu. Aptarus klausimus su darbo vadove, juos pakoregavus, buvo sudarytas galutinis variantas, kuriuo vadovautasi interviu metu (žr. 3 Priedas). Šie klausimai interviu metu buvo naudojami tik kaip preliminarus gidas, pokalbio metu stengiamasi palaikyti gyvą pokalbį, sekti paskui tyrimo dalyvį ir jo minčių tėkmę, užduodami papildomus klausimai, atsižvelgiant į tyrimo dalyvio pasakojime išryškėjusias temas. Visgi jei tyrimo dalyvis itin nutoldavo nuo tyrinėjamos temos, pasiruošti klausimai padėjo grįžti ir sufokusuoti tolimesnį interviu.

Pabaigus interviu. tyrimo dalyviui padėkojama už jo atvirumą ir norą dalyvauti tyrime bei skirtą tam laiką. Garso įrašas yra sustabdomas. Tarp tyrėjos ir tyrimo dalyvio gali vykti laisvas, neutralus pokalbis, pasiūloma atsigerti ir tyrimo dalyvis maloniai išlydimas.

### 2.4.4 Papildomos priemonės

Prieš pradėdant pusiau struktūruotą giluminį interviu, tyrimo dalyvis yra kviečiamas kelių minučių meditacijai. Prašoma atsipalaiduoti, padėti kojas pėdomis ant žemės, užmerkti akis. Plačiau aprašyta meditacija įkeliamą į darbo Priedus (4 Priedas). Jos tikslas – padėti į naują aplinką patekusiam žmogui atsipalaiduoti, nurimti, „įsipatoginti“. Vėliau tyrimo dalyvio prašoma kelias

minutes skirti paskutinės ritualinės garo pirties prisiminimui. Tokiu būdu „pabudinant“ tyrimo dalyvių atmintį ir perkeliant dėmesį nuo kasdienybės reikalų į RGP patyrimą.

#### 2.4.5 Duomenų tvarkymas – transkribavimas

Kiekvienas interviu perklausomas ir pažodžiui transkribuojamas. Tai daug laiko užimantis darbas, tačiau jis vertingas tuo, kad artimai susipažįstama su duomenimis. Transkribavimo metu ne tik nuodugniai ir atidžiai perrašomas tekstas, taip pat yra pasižymimos atpažintos balso intonacijos, jausmai, ilgesnės pauzės, staiga pasikeitęs balso tonas, atodūšiai ir atsikrenkštimai. Po kiekvieno interviu pati perklausiau turimą įrašą ir verbalinį tekstą transkribavau į elektroninį dokumentą, kuriame taip pat pasižymėjau emocinį kalbėjimo atspalvį (juoką, atodūsius, ilgas pauzes ir t.t.). Šios pastabos tekste pažymėtos skliausteliuose. Įrašas klausomas kelis kartus, pataisomi transkripcijos netikslumai. Transkribavimas buvo pradinis duomenų analizės etapas, nes jo metu ir po to buvo pasižymimos pagrindinės kilusios mintys, idėjos, labiausiai išryškėjusios temos ir pokalbio unikalumo detalės. Šiame etape jau kuriama duomenų interpretacija. Įrašo dar klausoma bent du kartus, siekiant užpildyti praleistas vietas, pataisyti netikslumus.

#### 2.5 Duomenų analizė

Duomenų analizės procesas vyko atsižvelgus į Braun ir Clarke (2006) pateiktus teminės analizės atlikimo žingsnius. Duomenų analizės etapai:

1) *Susipažinimas su duomenimis*. Tekstai skaitomi kelis kartus, siekiant pajauti kitą žmogų, įsigilinti į jo patirtį, savo patirtį tarsi „suskliaudžiant“. Jei jaučiamos besiskverbiantios vidinės nuostatos, sustojama, kilusias mintis užsirašomos savirefleksijos dienoraštyje, taip jas perkeliant į sąmoningą lygmenį, kad jos darytų kuo mažesnę įtaka skaitomo teksto suvokimui. Šio žingsnio pagrindinis tikslas - teksto visumos suvokimas. Kaip nurodo De Castro (2003), tyrėjas turi dar ir dar kartą perskaityti protokolą, kad galėtų užčiuopti ir suvokti jo visumą, bandydamas suprasti patyrimo prasmę iš bendraautoriaus [tyrimo dalyvio] pozicijos, o ne remiantis tyrėjos turima teorija apie tiriamą temą. Susipažinimas su duomenimis prasidėjo jau transkribuojant interviu ir keletą kartų perklausant pokalbių įrašus.

2) *Pradinis duomenų kodavimas*. Visi interviu buvo atspausdinti ant popieriaus ir tekstas skaitomas dar kelis kartus. Duomenys pradedami skaidyti į smulkesnius prasminius vienetus, sudarytus iš kelių glaudžiai susijusių sakinių. Pastraipų dešinėje parašėje pasižymimi išryškėjantys kodai. Stengiamasi nepraleisti teksto dalių bei bendro konteksto. Išskiriami semantiniai kodai. Kai

kurioms ištraukoms suteikiami keli pirminiai kodai, kadangi stengtasi koduoti kuo smulkiau, apimant visapusę tyrimo dalyvių patirtį. Taip pirminiai kodai buvo suteikti visiems interviu.

3) *Temų paieška*. Surinkti kodai dar kelis kartus perskaitomi, analizuojami, pasibraukiami, kas svarbiausia. Tada visas tekstas sukarpomomas taip, kad kiekvienas išskirtas kodas ir jam priskirta citata būtų ant vieno lapelio. Tam reikėjo kelių atspausdintų kiekvieno interviu dokumentų. Lapeliai su pirminiais kodais ir citatomis, iš kurių tie kodai kilo, buvo dėliojami į grupes pagal prasmę, ieškant bendrų temų, kodus jungiančių grupių (5 *Priedas*). Šiame etape buvo sudarytas pirminis temų sąrašas, kada kiekvienai kodų grupei buvo duodamas preliminarus pavadinimas.

4) *Temų apžvalga*. Temas ir potemes sudarantys pirminiai kodai, su jiems priklausančiomis autentiškomis teksto dalimis yra peržiūrimi dar kartą. Apsvarstoma, ar pastebimas aiškus ryšys tarp visų vieną temą sudarančių kodų, ar jie neprieštarauja vieni kitiems. Dar kartą skaitomos kodus iliustruojančios citatos. Temos ir potemės buvo performuojamos – sujungiamos, siaurinamos ar kuriamos naujos. Šiame etape buvo išskirtos keturios pagrindinės metatemos ir jas sudarančios temos bei potemės.

5) *Temų apibrėžimas ir pavadinimų joms suteikimas*. Kartu su darbo vadove išskirtos metatemos, temos bei potemės buvo peržiūrėtos kelis kartus, ieškoma geriausiai temas atspindinčių pavadinimų, jie koreguojami.

6) *Gautų rezultatų analizės rašymas*. Šiame etape vyko išskirtų metatemų ir jas sudarančių temų aprašymas, naudojant autentiškas citatas iš tyrimo dalyvių pasakojimų. Po kiekvienos citatos pateikiamas tyrimo dalyvio vardas (naudojami pakeisti vardai) ir transkribuotame pokalbio dokumente citatą žymintys eilučių numeriai.

## 2.6 Rezultatų validumo ir patikimumo refleksija

Rezultatų validumo ir patikimumo siekti padėjo kelios priemonės: asmeninio santykio su fenomenu refleksija, konsultacijos su darbo vadove ir supervizijos su kolegėmis bei rezultatų analizė kitų tyrimų kontekste.

Viso tyrimo metu rašiau dienoraštį, kuriame fiksavau savo mintis ir kylančius jausmus, susijusius su tiriamu tema (6 *Priedas*). Mano santykis su tiriamu fenomenu eigoje keitėsi, kadangi nuo 2021 metų vasaros pabaigos nebevedžiau ritualinių garo pirčių Lietuvoje. Taigi daugiau laiko reflektavau savo pačios patirtis, turėjau galimybę atsitraukti nuo šios praktikos ir pabandyti pasižiūrėti į RGP patirtį iš šalies. Manau, tai man asmeniškai buvo labai vertinga, rašydama savirefleksijos dienoraštį pastebėjau, kaip kai kurie mano įsitikinimai susiję su šiuo fenomenu keitėsi ir mano pačios patirtis įgijo daugiau gylio ir išsiplėtė. Pastebėjau, kad mano sąmoningumas analizuojama tema didėjo ir aš galėjau labiau atskirti savo šališkumą ir įsiklausyti į kitų unikalias patirtis.

Siekdama kuo geriau suprasti savo santykį su analizuojama tema ir galimas kliūtis, konsultavausi supervizijose su dviem kolegėmis, kur dalinausi man iškylančiomis abejonėmis darbo eigoje ir gaudavau grįžtamąjį ryšį. Labai vertingos buvo konsultacijos su darbo vadove prof. L. Bulotaite, padėjusios man nuo bendrumų ir kartais jaučiamo pasimetimo informacijos gausoje, sugrįžti prie konkretesnių rezultatų, jų struktūravimo. Po aptarimų dažnai tiesiog jaučiausi ramesnė, be to, dar kartą permąstydavau savo darbą ir atlikdavau reikiamus pakeitimus.

Darbo rezultatų aptarimas kitų tyrimų kontekste atskleidė rezultatų panašumą su kitų tyrėjų rezultatais, nebuvo pastebėta reikšmingų prieštaravimų, dažniau rezultatai harmoningai vieni kitus papildė. Tai vienas iš darbo validumą patvirtinančių elementų. Nors šiame darbe kai kurios temos buvo plačiau aptartos ar išryškėjo kelios naujos temos, kurių nepastebėjau kitų autorių darbuose, jos neprieštaravo esamai literatūrai.

Apibendrinus, nors tyrimo dalyvių imtis nėra didelė ir gauti rezultatai negali būti plačiai apibendrinami, visgi tikiu, kad tyrimo metu atskleisti duomenys atspindi ritualinių garo pirčių dalyvių patirtį ir yra pakankamai patikimi ir validūs.

## 2.7 Etiniai tyrimo aspektai

Pabrėžiamas dalyvavimo savanoriškumas, galimybė neatsakyti į užduodamus klausimus ir galimybė pasitraukti iš tyrimo nieko neaiškinant bet kuriuo metu. Užtikrinant dalyvių anonimiškumą, interviu garso įrašai laikomi slaptažodžiu apsaugotame aplanke mano kompiuteryje. Interviu transkribavimo metu visa informacija, galinti atskleisti tyrimo dalyvio tapatybę, buvo pakeičiama pseudonimais – tai tyrimo dalyvių bei kitų asmenų, minimų interviu metu, vardai, vietovardžiai ir panašiai. Šiame darbe cituojamos neilgos interviu dalys, kad iš jų nebūtų galima identifikuoti tyrimo dalyvio.

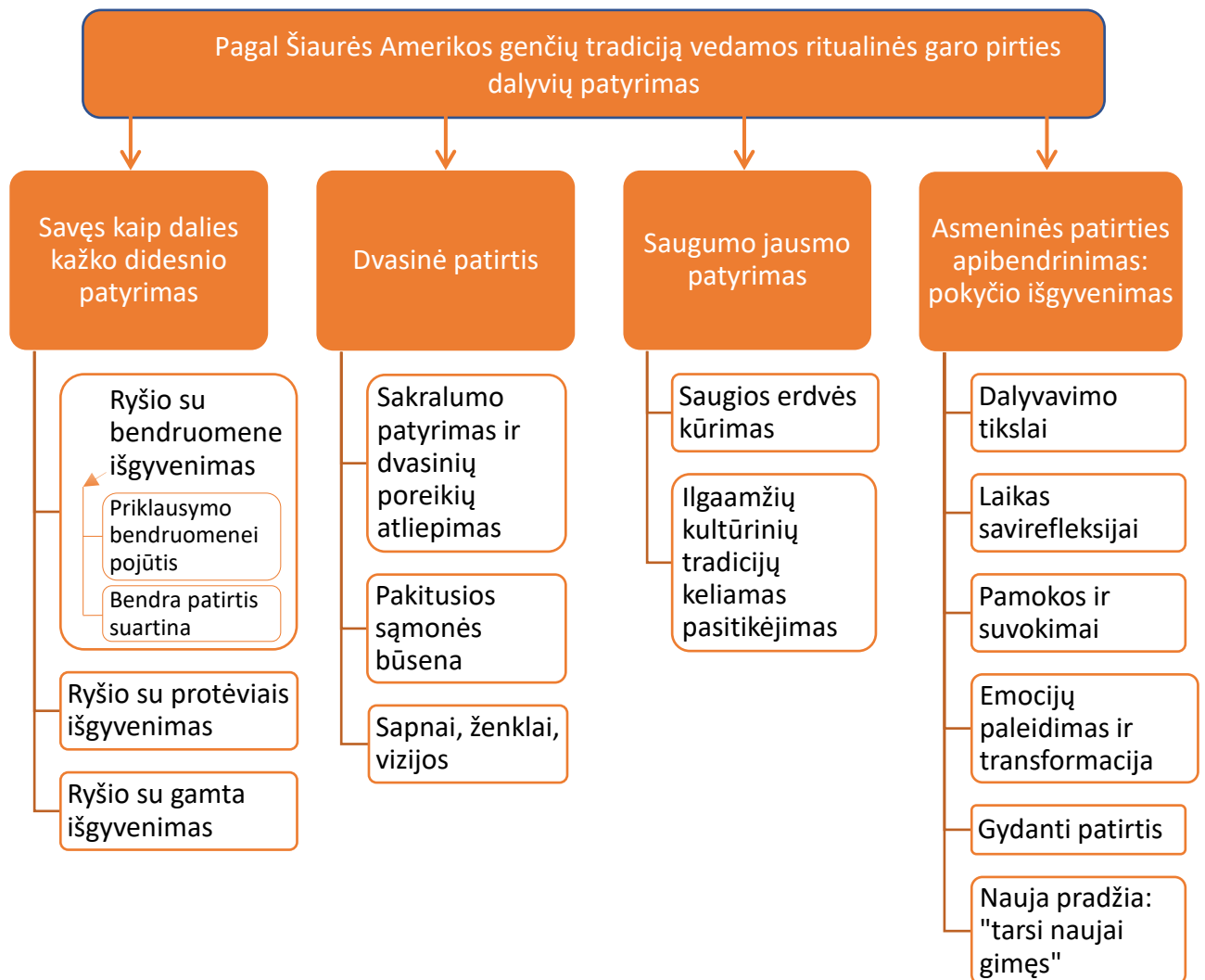
Prieš atliekant tyrimą buvo gautas leidimas iš šios tradicijos mokymus man perdavusių senųjų Šiaurės Amerikos gyventojų Wahgoshig bendruomenės ceremonijų lyderio.



### 3. REZULTATAI

Išnagrinėjus aštuonių tyrimo dalyvių pasakojimus, buvo siekiama išryškinti bendrų temų sistemą, kuri paaiškintų ritualinių garo pirtčių, vedamų pagal Šiaurės Amerikos genčių tradiciją, dalyvių patyrimą. Duomenų analizės metu išskyriau keturias metatemas, kurios atskleidžia tyrimo dalyvių patyrimą. Teminės analizės rezultatai (metatemos ir jas sudarančios temos) pateikiamos žemiau esančioje schemeje (žr. 1 schema).

1 schema. Teminės analizės rezultatai: metatemos ir jas sudarančios temos bei potemės



Toliau pateiksiu subjektyvią tyrimo dalyvių ritualinės garo pirties patirtį, kuri atsiskleidžia aprašant kiekvieną šių metatemų ir jas sudarančias temas. Kai kurios temos taip pat turi potemes. Išskirtos temos ir potemės iliustruojamos autentiškomis tyrimo dalyvių interviu citatomis.

### 3.1 SAVĖS KAIP DALIES KAŽKO DIDESNIO PATYRIMAS

Visų aštuonių tyrimo dalyvių pasakojimuose ypatingai ryški priklausymo, susietumo su kitais tema. Tyrimo dalyviai dalinasi ne tik apie užmegztus naujus ryšius ir jaučiamą tarpusavio bendrystę, jie taip pat mini ryšio su protėviais puoselėjimo reikšmingumą ritualinių garo pirčių metu bei stiprų susietumą su gamta. Savęs kaip dalies kažko didesnio patyrimas yra svarbi metatema nuo kurios ir pradėsiu rezultatų aprašymą. Įdomu, jog nors tiesiogiai dalyvių klausiami apie tai nebuvo, kiekvienas jų apie tai nemažai kalbėjo.

#### 3.1.1 Ryšio su bendruomene išgyvenimas

Ši tema atspindi bendruomeniškumo išgyvenimą ritualinių garo pirčių metu. Tema skirstom į dvi potemes: *priklausymo bendruomenei pojūtis* ir *bendra patirtis suartina*. Toliau pateiksiu kiekvienos iš šių potemių aprašymą ir tyrimo dalyvių patirtį išreiškiančias interviu citatas.

##### 3.1.1.1 Priklausymo bendruomenei pojūtis

Tyrimo dalyviai dalinasi apie ritualinių pirčių metu patirtą bendrystę, artumo ir vieningumo jausmą su kitais pirčių dalyviais. Milda, dalyvavusi ne vienoje pirtyje Lietuvoje, teigia: „*Bendrystė yra, manau, didelė tos pirties dalis. Tai, tai tiesiog bendruomeniškumas*“ (Milda, 267-268). Pirtis per trumpą laiką suvienija žmones, nepriklausomai nuo jų amžiaus, lyties ar asmenybės net jei jie vieni kitus mato pirmą kartą gyvenime: „*Bet tai atrodė labai tikra ir labai gerą tokį artumo jausmą kūrė, labai vienijo labai skirtingus žmones, nuo labai skirtingų amžiaus grupių. (...) tai nu labai diapazonas visame kame buvo tų žmonių: tai nuo amžiaus ir lyties iki tai, ką jie veikia gyvenime, iki charakterio, milžiniški skirtumai, bet visus labai fainai apjungia ta ceremonija*“ (Laimis, 24-29). Dalyviai jaučiasi susibūrusio žmonių rato dalimi, jaučiasi priklausantys tam asmenų ratui, patirtį lydi bendruomenės jausmas: „*Ką dar gaunu, tai nu tą buvimą kartu su kitais, tas ratas ir visi pasidalinimai, tiesiog buvimas su kitais žmonėmis, tu gali nesikalbėti ir nieko nedaryti, tiesiog jauti, kad tu esi tam rate žmonių, kurie yra visi bendraminčiai ir, jo, nu toks kaip bendruomenės kažkoks jausmas*“ (Jausmė, 169-172); „*Nu gyvenimą praturtino, tai tikrai naujais žmonėm ir pažįstamais. Nu kažkokiais tiesiog, bendruomene ir žmonėmis, jautrumu kitiems...*“ (Milda, 413-414).

Kiekvienas atvykęs žmogus yra matomas kaip reikšmingas apeigos kūrime ir nors pirties patirtis yra individuali, kiekvienas yra laikomas svarbiu, kad pirtis įvyktų: „*nes tai yra apie bendruomeniškumą, ta prasme, kaip aš sakau, tu pirty tarsi pats su savim būni, nes mes visą laiką tą su savim būnam, bet ir vis tiek aplink žmonių yra, ir tie žmonės, ir kas veda, ir kas sėdi, ir kas tą ugnį kursto, ir kas vandens atneša, ir nesvarbu, visi tie žmonės yra, nu, tarsi dalis, kad susikurtų ta*

*ceremonija, kad susikurtų ta ritualinė pirtis“ (Milda, 260-264). Juozas, turintis didelę ritualinių garo pirtčių patirtį, taip pat dalinasi apie kiekvieno pirties dalyvio reikšmingumą - kiekviename jis mato dovaną, potencialą, kuriuo jis gali pasidalinti su kitais: „*Tai mes, gaunasi, kad būnant tenais, kiekvienas yra labai svarbus, nes neaišku, ką kiekvienas gali duot kitam“ (Juozas, 334-335). Pirties metu dalyviai apsijungia bendram tikslui, kuris yra svarbesnis už patiriamus nepatogumus ar skirtumus, padidėja kito priėmimas: „kažkurie žmonės ten paerzina labiau arba energija ten visai nesutampa (...) bet nu kažkaip irgi stengiuosi vat priimt tokį kaip pamokymą, kad visi laukiami toj pirty, kad niekas turbūt pikto nelinki ir vis tiek jie, nu, tiesiog tokie yra“ (Laimis, 327-330), Tadas dalinasi, kad ši patirtis jam padeda prisiminti vertybes ir nuo „egoistinio požiūrio“ pasukti į „atviresnį priėmimą“, kada lengviau priimti kitus, kokie jie yra: „ribų išplėtimas. Savęs kaip taško ir plečiant, ir apimant vis daugiau ir daugiau žmonių, reiškinį“ (Tadas, 274-276). Susirinkus bendram tikslui, atsidavus ritualinės garo pirties patirčiai skirtumai tarp žmonių dažnai kuriam laikui pasimiršta, atsiranda erdvė gilesniam apsijungimui: „*Tai labai svarbus tas visų žmonių susirenkančių tas jausmas, kad mes susirinkom į vieną ir ta jėga, tas vieningumo užsisuka, galima sakyti, su ta giesme, su malda ir tarsi tos vienos sąmonės, priartėjimas prie tos vienos sąmonės...“ (Juozas, 324-327).***

Viena tyrimo dalyvė pasakoja, kad nors paprastai gyvenime jai sunku būti grupėje, tačiau čia ji, dalyvaudama pirtyje pirmą kartą, jautė bendrystę, priėmimą ir jautėsi esanti grupės dalimi : „*Ir tas priėmimas ir bendrystė, nu man irgi yra tokia aktuali tema (...) kažkas mane skiria nuo žmonių, kažkaip aš atsiskyriau (...) man yra labai sunku būti grupėje, aš visada lieku tokioje stebėtojo pozicijoje – aš va čia atsitraukšiu, atsiribojus, stebiu. O čia aš jau buvau, nu kaip dalis, žinai. Irgi, nežinau, atsakomybė ir pasidalijimas, ane, nu kad va aš esu dalis“ (Laisvė, 298-304).*

Bendrystė išgyvenama ne vien tą laiką, kai vyksta pirtis. Dažnas pasibaigus pirties ritualui išeina su šiuo jausmu. Ypač stipriai bendrystė išgyvenama ritualinės garo pirties pabaigoje, jau išėjus iš pirties ir sutinkant kitus: „*labai didelė dalis yra tas pojūtis, kurį patiri būtent po ceremonijos susitinkant su žmonėm ir jaučiant jų irgi, kitų žmonių apsivalymą ir savo, kaip čia pasakyt, jų šviesumą ir atvirumą, ir geranoriškumą ir pačiam ateinant ir suprantant juos iš tos pačios vietos“ (Tadas, 215-218). Bendrystės jausmas lydi ir toliau gyvenime, žinant, jog aplinkoje yra daugiau žmonių, daugiau bendraminčių, kurie domisi panašiais dalykais, kuriems svarbu tai, kas ir man svarbu: „*Pamačiau, kad Lietuvoj yra daug žmonių, nu va, tas ratas žmonių, kurie kuria šitą sakralinį laiką. Kad, nu, kad jų yra ir šituose ratuose, kad senas tradicijas, reiškia, atveža į Lietuvą, senų tautų, bet tokias sakralias. Tai va tai man tokių draugų būrį didesnį, bendraminčių, ne draugų, bendraminčių, jo, vat“ (Nojus, 383-386).**

Stiprūs bendrystės ir vieningumo išgyvenimai lydi kiekvieno tyrimo dalyvio pasakojimą ir daugumoje pasakojimų iškyla kelis kartus, dažnai sujungdami ir suteikdami vientisumo individualiam patirties pasidalinimui. Taip pat jie suteikia vientisumo ir jungia visų tyrimo dalyvių

pasakojimus tarpusavyje. Ritualinės pirties metu tarp žmonių užsimezga artimas, glaudus ryšys, dalyviai jaučiasi priklausantys bendram ratui, jaučiasi bendruomenės dalimi. Nepažįstami, įvairaus amžiaus, lyties, charakterio žmonės greitai suartėja ir pajaučia tarpusavio bendrystę.

### 3.1.1.2 Bendra patirtis suartina

Tyrimo dalyviai, pasakodami apie ritualinės garo pirties metu išgyventą bendruomeniškumą, dažnai mini ir prie bendruomeniškumo jausmo prisidėjusius veiksnius. Vieniems labiausiai prie artumo jausmo išgyvenimo prisideda fizinis darbas kartu, ruošimasis pirčiai, kuriame kiekvienas aktyviai įsitraukia, prisideda: „*tas bendrystės jausmas bent man labai gimsta dėl to bendro kažkokio darbo kartu, kad kažką tai veiki kartu, darai, ruošiesi. (...) manau, netgi universalus dalykas, kad bendra veikla kažkokia tai labai suartina žmones*“ (Laimis, 31-37); „*Ir visuomet būna, gal man net sakyčiau smagu, toks pasiruošimas temazcalli 'iui, kai jis yra įrengiamas, aa, pačios pirties, aplinkos, nes kažkaip jaučiu, kad tai, vienas dalykas, sukuria tam tikrą bendrumą su žmonėmis, kurie yra, irgi dalyvauja pirtyje kartu, tokį bendruomeniškumą, pagarbą vienas kitam, supratimą*“ (Milda, 59-63).

Kiti kaip pagrindinį bendrumo jausmą kuriantį veiksnį išskiria dainavimą ir maldą kartu: „*o šičia, na, tas bendras žmonių ratas, bendroj maldoj, bendroj giesmėj, nu, buvo toks naujas susitikimas*“ (Juozas, 48-49); „*Neabejotinai yra naudingas dainavimas su kitais žmonėmis, susijungimas per balsą*“ (Tadas, 374-375). Visgi pagrindinis vienijantis veiksnys, kurį mini tyrimo dalyviai, yra tai, jog jie kartu išgyvena stiprius patyrimus, tiek bendro darbo, tiek maldos, tiek dainavimo metu ir ta kartu išgyventa stipri patirtis apjungia: „*susijungimas per patirtį. Kai jauti, kad kiti žmonės jaučia tą patį, yra toj pačioj būsenoj, nu, ta prasme, kad ir kalbam apie fizinę karščio ir drėgmės būseną*“ (Tadas, 375-377); „*Pats toks nu bendrumas su kitais žmonėmis, tas patyrimas, bendra ta patirtis tokia gyva*“ (Jausmė, 56-57).

Daugumai dalyvių yra svarbu, jog tai grupinė patirtis, kurioje esi kartu su kitais, nesi vienas. Žinojimas, jog kiti išgyvena panašius dalykus kaip ir tu, suartina: „*Nepaisant, kad mes visi po vieną išgyvenam savo kažkokių dalykus, kuriuos mes ten matom, bet tame tarpe tu esi ne vienas ir yra, ir tas bendrumas, kažkaip gal pradedi suvokt, kad nu mes visi apie kažką kenčiam. Gal tada atsiranda atjauta kitam žmogui, dėmesingumas, jautrumas, supratimas, nevertinimas, nes apie skirtingus dalykus mes kenčiam*“ (Milda, 193-195); „*Na tai pats procesas, kurį išgyveni. Atsigręžimas į tas visas kryptis. Patyrimas to viso karščio, išprakaitavimas, buvimas tamsoje ir kažkaip buvimas net kartu, kad tai yra tokia grupinė patirtis, kad nesi tenais vienas*“ (Austėja, 89-91).

Pasidalinimai pirties metu ar po jos yra be galo vertingi, įkvepiantys ir suteikiantys jėgų eiti toliau, žinojimo, jog nesi vienas su savo sunkumais: „*Ir kuomet žmonės dalinasi, tai rezonuoja, nes tai bendražmogiška. Ir... Ir turbūt supranti, kad tu ne vienas. Tai ta bendrystė yra toks, nežinau, gal ta bendrystė yra didžiausia dovana*“ (Milda, 197-199); „*labai svarbus ir reikšmingas dalykas. Ir čia*

*kartu, ir, ir, ir tas ir maisto dalijimasis, ir, ir, ir tiesiog pasidalijimo ceremonija, pokalbio dalis, aptarimas“* (Tadas, 259-260).

Ne vienas dalyvis pamini, jog bendrumo jausmas nėra trumpalaikis, tik tai dienai. Užsimezgęs ryšys jaučiamas ilgai, po tokios patirties dalyviai jaučiasi suartėję, pažinę vieni kitus ir kai susitinka dar kartą pirtyje, nustemba, jog šis bendrystės jausmas tebėra toks pat išreikštas: *„kai tuos pačius žmones kitais kartais vėl sutinki, nors net matai, tik per temazcalli‘į gal ir tematai, bet jie tada irgi tokie tampa artimesni. Tai manau, kad ta siela apsinuogina stipriai“* (Milda, 84-87); *„nu tarsi tarp savų įėjimas į tą ratą... kažkaip... kažkaip taip, kaip tikrai pas savus sugrįžti, tas jausmas“* (Nojus, 227-228).

Bendra patirtis - bendras darbas ruošiantis pirčiai, dainavimas kartu, malda, atsigręžimas į savo pojūčius, būnant kartu visiškoje tamsoje mažoje patalpoje, kurioje yra karšta, suvienija ritualinės garo pirties dalyvius. Visi tyrimo dalyviai dalinasi, jog dalyvaudami jie išgyvena stiprius bendrystės jausmus, jaučiasi bendruomenės dalimi, keletas jų pamini, kad šis jausmas nėra trumpalaikis - dar kartą sutikus tuos pačius žmones, jaučiamas artumas su jais.

### 3.1.2 Ryšio su protėviais išgyvenimas

Visi tyrimo dalyviai taip pat kalba apie protėvius, jų prisiminimą ritualinės garo pirties metu, ryšio su protėviais mezgimą ir šio ryšio puoselėjimą. Dauguma dalyvių pamini gyvybės tęstinumo išgyvenimą per savo protėvių linijos įsisąmoninimą.

Tadas kaip vieną svarbiausių dalykų, vienijančių visas jo pirties patirtis, įvardino *„tą palaipsnių susipažinimą su protėviais“* (Tadas, 239). Šį susipažinimo su protėviais procesą jis apibūdina kaip tęstinį, kuris jam pačiam buvo didelis atradimas: *„Gal šokiruoja tai, kad aš, aš negalvojau, kad aš tikiu į protėvius ateidamas. Ir aš negalvojau, kad aš galiu atrasti kažką, ko neatsinešu tenai. Ir tas atradimas ir pasikartojimas šitos patirties, ir jos gilėjimas, jos plėtimasis mane kiekvieną kartą, tam tikra prasme, šokiruoja ir pakankamai yra įspūdingas ir reikšmingas“* (Tadas, 240-243). Juozas dalinasi, kad tokios pirtys jam *„sustiprino, labiau atvėrė ir įkūnijo santykį su protėviais“* (Juozas, 390-391). Jis jaučiasi dėkingas už šią galimybę pirčių metu sustiprinti savo saitus su protėviais ir mato to išliekamąją vertę: *„Bet ką ta apeiga akcentuoja labai, tai tą ryšį su protėviais, tai už tai esu labai dėkingas. Už šitą, tą giluminį kažkokį gelmių atidarymą savo sąmonėje ir, ir, nu ir pajautime tolimesniuose santykiuose ir ryšiuose su jais. Tokį daugiau į kasdienybę atnešusį, prisimenant juos.“* (Juozas, 394-397). Tyrimo dalyviai dalinasi, kad ryšio su protėviais mezgimas jiems yra svarbus. Pirčių metu patirti išgyvenimai kaskart pasipildo nauju, gilėjančiu protėvių pajautimu.

Kitas svarbus momentas, kurį įvardina tyrimo dalyviai yra gyvybės tęstinumo įsisąmoninimas. Tyrimo dalyviai dalinasi savo nuostaba ir susižavėjimu, kurį jiems kelia sąmoningumas apie tai, jog daugybė žmonių prisidėjo prie to, kad jie būtų čia ir dabar: „*man išvis net šiurpas nukrato, kai supranti, kiek daug kartų praėjo, kiek daug kartų turėjo turėt palikuonis ir tie palikuonys turėjo išgyvent, kad turėt palikuonis, ir tie palikuonys turėjo išgyvent, kad turėt palikuonis. Nu ten kiek nori, gali tęst. (...) Nuo pirmos gyvybės atsiradimo žemėj, kad ir kas ten buvo bakterija, vienląstis, kažkas... Du milijonai metų yra tiesioginė linija iki manęs, tavęs ir va, ką tu su savo gyvenimu darysi?*“ (Laimis, 364-372). Toks įsisąmoninimas „*verčia permąstyti savo gyvenimą*“ (Laimis, 374), o kaip pamini Tadas, taip pat įkvepia atsigręžti į savo vertybes, kurios „*visad veikia, kaip ta kelrodė žvaigždė*“ (Tadas, 356) ir padeda išsikelti prasmingus tikslus ateičiai.

Jie ne tik įvertina prieš juos gyvenusių protėvių reikšmę, taip pat dėmesys kreipiamas į priekį – ateities kartas, vaikus, bei į brolius ir seses. Toks susisiejimas su savo giminės medžiu suteikia dalyviams pojūtį, kad jie yra grupės žmonių dalis ir mažina atskirtumo jausmą: „*Šita, kai yra daug tarsi protėvių, nu va daug, tai irgi pajusti, kad esu dalis. Labai geras irgi jausmas, kad esu dalis, ne kaip atskira kažkokia ten ar atskirta, bet tiesiog dalis visumos. Irgi kažkaip labai svarbu tą tokį. Aš tada tuo pačiu irgi, tos mano šaknys, aš va tas taškas ir tada į vaikus. Nu kad sujungt išvis tą grandinę. Aš tai kažkaip pati linkusi iš grandinės išsiimti tą vieną tokį...*“ (Laisvė, 169-173); „*Apie tokį nemistišką mistiškumą šio gyvenimo ir šio pasaulio. (...) Toksai, kai pasijunti tokia mažesne dalim, ne per tokius mistiškus potyrius ar išėjimus į visatą, o net ir pagalvojus apie savo protėvius, kiek čia kartų yra praeita iki manęs, tokie irgi tarsi įsivaizdavimai ir tų žmonių už manęs stovinčių, ir tų gyvūnų kažkokių*“ (Austėja, 243-246). Keletas tyrimo dalyvių dalinasi pojūčio, kad jie yra protėvių linijos dalis, kaip viena grandis grandinėje, jungianti praeitį ir ateitį: „*tu labai gerai supranti, jauti jų tęstinumą ir tą, tą kraujo tekėjimo grandinę iš praeities į ateitį, kaip jinai per tave eina, kaip tu esi tiktai narelė, tiktai grandis kažkame, kas juda į priekį*“ (Tadas, 136-138).

Ne vienas dalyvis kalba apie susitikimo su protėviais išgyvenimą ritualinės garo pirties metu. Juozas pasakoja, kad pirties erdvė jam asocijuojasi su durimis tarp šio ir anapusinio pasaulio: „*Nes ta pati vieta, jinai yra labai glaudžiai, na, kaip tas atsiveriantis tarp pasaulių, leidžiantis susitikti su protėviais, pati pirtis. Pirtis kaip, kaip... Pirties apeigos metu yra ta galimybė atverti duris ir susitikti su tuo anapusiniu pasauliu, su protėviais*“ (Juozas, 201-204). Apie dvasinį susitikimo su protėviais aspektą – kylančius vaizdinius, jaučiamą palaikymą, girdimus balsus, daugiau kalbėsiu prie metatemos *Dvasinė patirtis* (3.2).

### 3.1.3 Ryšio su gamta išgyvenimas

Galimybė pabūti gamtoje, pajusti supančio pasaulio gyvumą, pasijusti gamtos dalimi yra tyrimo dalyvių minimi kaip reikšmingi patirties aspektai.

Tyrimo dalyviams galimybė dalyvauti ritualinėje garo pirtyje stipriai siejasi su pabuvimu gamtoje. Erdvės, kurioje vyksta ceremonija „natūralistinis, gamtos“ (Austėja) aspektas keliems tyrimo dalyviams yra reikšmingas veiksnys motyvuojantis dalyvauti pirtyse. Ypatingai tą pabrėžia miestuose gyvenančios dalyvės: „*Man kažkaip labai patinka išvykti iš miesto ir pabūti gamtos aplinkoj ir nu labai įvairiais sezonais, bet kokiom oro sąlygom tai gali vykti ir man tas labai patinka, tiesiog išvykti į gamtą ir pabūt... Vien tai, kad galiu basom stovėti ant žemės, prie gyvos ugnies...*“ (Jausmė, 48-51); „*Tai atrodo irgi tokie ir natūralūs dalykai, bet jų iš tikrųjų miesto gyvenime yra labai mažai. Reikia papildomų sau tokių džiaugsmų suteikti*“ (Austėja, 149-151). Nojus lygina mums įprastas pirtis su Šiaurės Amerikos genčių ritualinėmis garo pirtimis ir pabrėžia pastarųjų artumą prie gamtos elementų: „*Bet indėniška pirtis jinai ypatinga savo tuo artumu prie stichijų, reiškia nors ir pastate tos stichijos nors ir yra, nors ir su jom betarpiškai, bet tam stacionariam pastate ten viskas tarsi saugo tos sienos ir esi truputėlį ne taip betarpiškai, va, tam tikras komfortas yra pastate. Čia yra labai arti gamtos*“ (Nojus, 20-24). Jis ne tik kalba apie miestų gyventojus, bet bendrai apie šių laikų Europą ir žmonių nutolimą nuo gamtos elementų kasdieniniame gyvenime: „*bet kontaktas vat kūno su stichijom, tas atviras kontaktas yra labai labai gerai, reikia tikrai, ypač europiečiam, ko gero, ir trūksta kontakto su stichijom... Jie daug kalba, daug protauja, daug jausmų išgyvena, bet kūnai vis silpnėja ir vis tolsta nuo pirmąpradžių stichijų...*“ (Nojus, 181-184). Buvimas arti ugnies, karščio išgyvenimas pirtyje, sėdėjimas ant žemės, vaikščiojimas basomis tyrimo dalyvių įvardinami kaip malonūs ir brangūs patyrimai, o gamta vertinama kaip resursas: „*Ir tarsi dar save tuose elementuose pajunti. Ir suteikia tokio vidinio džiaugsmingumo, buvimo čia ir dabar. Tokio irgi didelio gilaus vidinio atsipalaidavimo, bet tuo pačiu ir pasiekimo savo kažkokio vidinio resurso, tokio gilaus, gilaus vidinio džiaugsmo irgi galiu pavadint*“ (Austėja, 81-84).

Gamta ne tik patiriama kaip reikšmingas resursas, taip pat yra pripažįstamas jos gyvumas: „*Man įdomus patyrimas, vat žemė, gamta. Nu man čia kažkodėl taip arti buvo viso to. (...) Taip tarsi irgi atėjo iš pradžių miškai, pelkės, ežerai. Nu vat, po truputėlį ta gamta irgi kvietė, priėmė į save ir kuo toliau taip atsiverdama tarsi ir priimdama. Tai aš manau, kad tos pirtys tokia irgi tąsa dar ateiti į tą erdvę*“ (Laisvė, 39-44). Gamta yra personifikuojama, įsmeninama, tyrimo dalyviai kalba apie savo santykį su gamta ir jos elementais: „*Gal toj pirmoj mano pirty tiem akmenim dainuodavom, kad „eikit bobutės didelės, mažutės“. Tai taip kažkaip labai nuoširdžiai tiem akmenim, atsimenu, dainavau. Ir tas, ta sąsaja, kad tarsi mūsų gyvenimui, mūsų gyvybei labai naudinga yra pastebėti ir tai, ką gal laikom negyvu, kad iš tikrųjų ta gyvybė glūdi tenai ir sinergija gali įvykti*“ (Austėja, 139-144); „*Nu apskritai man tai ugnis nuo pat vaikystės magiška ir tokia šventa, ir labai gera ją visą laiką ir užkurti, ir prižiūrėt. Bet jo, tas momentas, kad tie akmenys yra mūsų tie protėviai yra labai,*

*labai toks stiprus. Ir kad jie atkeliauja mus šildyti ir globoti, ir kad jie padeda per tą ceremoniją praeiti, tai suteikia visiškai kažkokį kitą jausmą negu šiaip laužą kūrenti. Ir, nu jo, tiesiog tokia pagarba“ (Laimis, 355-359); „ir grįžimas prie natūros, prie gamtos ir atkreipimas į tai, kad augalai gali padėti, kad gamta gali padėti“ (Austėja, 223-224). Tyrimo dalyviai dalinasi, jog gyvybės pripažinimas akmenyse, žemėje, ugnyje, jų poveikio mums įsisąmoninimas kuria pagarbų santykį su šiais gamtos elementais. Jausmei „išskirtiniausias bruožas ir toks, nu, stipriausia patirtis, nu tai pagarba, tokia labai labai didelė ir aiškiai išreikšta pagarba visiems gamtos elementams...“ (Jausmė, 86-88). Laisvė taip pat kalba apie pagarbų santykį su žeme, jaučiamą žemės palaikymą, artumą: „Kaip ateiti į svečius pas kažką, nu, pas tą pačią žemę ir jinai aprodo dalykus iš karto. Aš ateinu, iš pradžių peržengiu per slenkstį, tada atsiduriu tam prieangy, tada jinai mane atveda nu į kitą. Tai va šitai aš kažkaip įsivaizduoju, toks man yra jausmas. Tokio palydėjimo, nu va dabar čia, o dabar pas mus tokios ten menės ar kas ten bebūtų“ (Laisvė, 49-53). Gamtos ir jos elementų gyvumo išgyvenimas, jų personifikavimas, ryšio kūrimas prisideda prie pojūčio, kad esi kažko didesnio dalis: „Tai, tai ypač toj tradicijoj (...) taip įkvepia prisiminti save kaip kažko didesnio dalį. Ir net prisiminti save, kaip tą dalį gamtos, kur yra ir tie augalai visi, ir gyvūnai“ (Austėja, 96-98).*

Visi tyrimo dalyviai kalba apie artumo su gamta pojūtį, dažnai įsamenindami gamtą ar jos elementus ir nei vienas nesidalina, kad tai būtų kažkas neįprasto ar nesuprantamo jiems. Įdomu, ar ir kiti dalyviai sutiktų su tuo, ką sako Nojus: „Tas ryšys su žeme tikriausiai mums su indėnais, nežinau, yra užkoduota“ (Nojus, 107-108). Dauguma dalyvių išreiškia ryšio su gamta svarbą, dalinasi savo poreikiu išvažiuoti iš miesto ir būti gamtoje, gamta įvardinama kaip resursas: „man kažkokio suteikia net, kažkokio vidinio grožio. Kur atrodo, ir suminkština širdį. Ir kai įsivaizduoju tuos gyvūnus, tai irgi jaučiu, nu tą grožį tokios būties, kuris su, su tam tikrais rūpesčiais, o dar kaip jaunam žmogui, su tam tikromis paieškomis. Kur gal ta pirma ar antra paieška nebuvo sėkminga ir tam, kad toliau ieškoti...“ (Austėja, 224-229).

Ryšių stiprinimas su gamta, su protėviais ir su aplinkui esančiais žmonėmis yra svarbi pirčių patirties dalis, apie kurią daug kalba tyrimo dalyviai. Pirtyse jie išgyvena bendrystės, priklausymo kažkam didesnio jausmus. Mažėja atskirties jausmas, o pojūtis, jog esi dalis kažko didesnio įkvepia ir suteikia stiprybės.

### 3.2 DVASINĖ PATIRTIS

Ši metatema atskleidžia dvasinius tyrimo dalyvių patyrimus ritualinių garo pirčių metu. Tema skirstoma į tris potemes: *sakralumo patyrimas ir dvasinių poreikių atliepimas, pakitusios sąmonės būsenos ir sapnai, ženklai, vizijos*. Visi tyrimo dalyviai interviu metu pasakojo apie dvasines patirtis pirtyse.



### 3.2.1 Sakralumo patyrimas ir dvasinių poreikių atliepimas

Tyrimo dalyviai sieja pirtis su sakralumo, šventumo išgyvenimais, dvasinių poreikių išpildymu. Jausmė į klausimą, koks jai yra reikšmingiausias patyrimo momentas, kas svarbiausia, atsako: „*galbūt tai, kad žmonės susirenka dėl kažkokių savo dvasinių poreikių, turbūt tai. Na nes yra visokie fiziniai, emociniai poreikiai, kuriuos gana lengva patenkinti ir kažkaip žinai, kaip tai padaryti, o kaip su tais dvasiniais poreikiais, tai... Nu gal ir tikrai retai skiri tam laiko ar susimąstai*“ (Jausmė, 118-121). Pirtis yra matoma kaip vieta, kurioje gali išpildyti savo dvasinius poreikius bei siejama su dvasinio kelio dalimi. Juozas dalinasi, kad ritualinės garo pirtys į jo gyvenimą atėjo pokyčių metu ir įvardina jas kaip dvasinio kelio dalį: „*Nu jau gal kažkiek tai metų vyko toks vidinis, nu, virsmai vidinės būsenos, tos vidinės sąmonės (...) kelias pakrypo (...) dvasiniu keliu (...) ir tame kelyje, tuo pačiu, na ir buvo tas susipažinimas ir su šia pirtimi, šia apeiga*“ (Juozas, 62-65).

Keli tyrimo dalyviai pirtis lygina su maldos namais – bažnyčia, šventykla. Tai vieta, į kurią žvelgiama su pagarba, kurioje gali išgyventi sakralią būseną, kurioje skiri laiko maldai, atsigręži į savo vidų: „*Daug tylos, daug dainos, maldos, tai tai irgi kreipia į tą sakralinę sąmonės būseną. Kaip įprastiniam, normaliam krikščioniui kaip nueit į bažnyčią ir išgyvent ten kitokią būseną, gamtos žmogui gamtoj pajust gyvenimo šventumą*“ (Nojus, 170-173); „*Ir na gal va tas, vat kitas išskirtinumas tas, kad pati pirtis kaip, nu, kaip įrankis, kaip buveinė, maldos buveinė, vat išeit į tą gilyn, gilyn į tą maldą padedanti*“ (Juozas, 44-46); „*Mes tik jausdami tą tokį sakralumą, tokį šventumą, su visa pagarba ten einam, jaučiamės vat tikrai priimti ir vat taip yra leidžiama būt, nu tai čia yra iš viso, tikrai, kaip į šventyklą*“ (Laisvė, 215-218). Ritualo struktūra padeda sukurti tokią erdvę, kur lengviau skirti laiko dvasiniams poreikiams, santykio su tuo, kas nėra matoma, bet yra jaučiama, kūrimui ir išgyvenimui: „*Nu, tai turbūt kažkoks šventumo patirtis, šventumo išgyvenimas ir kaip mes kuriam ryšius su dvasiniu pasauliu, su protėviais, su savo vidum, su, nežinau, aukštesne jėga kažkokia. Am... Tai nu pats tas ritualas, jo dalys, visa tai, kas vyksta, nu tarsi padeda tą ryšį užmegzti. Nes taip kasdienybėje gana sunku tą daryt, o čia (...) visos aplinkybės kažkaip tam padeda ir palaiko tą patį procesą...*“ (Jausmė, 362-357); „*Tas toks labai man, nu tas toks slėpinio dabar ir ir tos pagarbos labai jausmas, toks sakralumo labai, nu, tikrai, ir dėkingumo. (...) Kažkaip galėt prie šito prisiliest [giliai įkvepia ir atsidūsta] ir būt priimtai. Netgi jo, kažkokių nematomų jėgų*“ (Laisvė, 250-255). Kelios dalyvės įvardina susitikimą su kažkuo didesniu, Jausmė šią sakralią patirtį apibūdina kaip santykį su „aukštesne jėga“, o Laisvė jaučiasi priimta „nematomų jėgų“.

Nojus dalinasi, kad ritualines pirtis jis rekomenduotų jautriam žmogui, kuris galbūt nėra turėjęs dvasinių patirčių, kad „*jis turėtų pirmąjį dvasinį išgyvenimą, pirmą sakralų išgyvenimą*“ (Nojus, 440-441). O pats sako, kad dar kartą dalyvautų, kai jaus šventumo patirties poreikį, ir žiūri į

tai atsakingai, jam svarbu skirti savo pilną laiką šiai patirčiai: „*Kai jau esi išsiilgęs šventadienio, kai, kaip sako vat vienu žodžiu, čia kaip koks, čia kaip koks išankstinis mirties išgyvenimas. Kai žodžiu, atidedi visus darbus. Žodžiu, tikrai tokia būseną būna, kai norisi atidėti viską*“ (Nojus, 420-423).

Apibendrinus, pastebiu, kad tyrimo dalyviai į sakralumo išgyvenimą ritualinių garo pirčių metu žiūri pagarbiai, su dėkingumu ir tai jiems nėra vien kitokių potyrių ieškojimas, bet siejasi su svarbiu vidiniu poreikiu turėti dvasinį išgyvenimą.

### 3.2.2 Pakitusios sąmonės būseną: erdvė, laikas

Dauguma tyrimo dalyvių pabrėžia, kad pirčių metu jie patiria kitokią sąmonės būseną nei įprastai kasdienybėje. Jausmė dalinasi, kad ta būseną kiekvieną kartą dalyvaujant pirtyje būna labai panaši: „*tarsi net atmintis įsijungia ir aš iš karto patenku į tą pačią būseną (...) kurioj aš visada būnu šitoj pirty*“ (Jausmė, 218-221). Nojus dalinasi, kad ši būseną jam pažįstama iš kitų tradicijų ritualų ir praktikų, pavyzdžiui senovės kinų, jis ją apibūdina kaip „*ritualinę sąmonės būseną*“; „*nekasdienišką, į tą sakralią sąmonės būseną, pakitusią*“ (Nojus, 116-117). Būtent dėl šios būsenos patyrimo jisai dalyvauja pirtyse, kaip pats įvardina, ji jam „*gydanti*“: „*tarsi kilsteli kokias tai grindis ar lubas savo gyvenimui ir tada jau jos niekad nebesusispaudžia*“ (Nojus, 119-121).

Kiti tyrimo dalyviai patiriamą būseną lygina su meditacijų metu išgyvenama. Ją įvardina kaip „*meditacinę būseną*“ (Jausmė, 227); „*karšta meditacija*“ (Milda, 493). Milda šią būseną apibūdina kaip aktyvų savęs stebėjimą: „*Gal sąmoningai einu į temazcalli'į, žinodama, kad nu vat tokia hiper, hiper būseną, kur em, kur labiau save paskatinsi stebėti, kas vyksta. Nesileist į vertinimus, tiesiog į stebėjimą*“ (Milda, 342-344). O keli kiti dalyviai dalinasi, kad jiems asociacija kyla su pojūčiu pavartojus psichotropinių medžiagų: „*arčiausiai buvo to kažkokio psichodelinio trip'o be jokios substancijos, kas gal man yra tekę patirti*“ (Laimis, 404-406); „*turbūt pirmą kartą man parodė, kad ant kiek gali pakeist savo sąmonės būvį be jokių substancijų. Tai vat tas buvo ganėtinai ryšku...*“ (Laimis, 402-403). Suvokimas, kad galima vien šių pirčių pagalba pakeisti sąmonės būseną ir tam nėra būtinos psichotropinės medžiagos Laimį nustebino ir buvo vertingas.

Vienio pojūtis taip pat ryškus tyrimo dalyvių išgyvenimuose: „*tiesiog va ta būseną, kai yra labai toks geras jausmas ir aš jaučiuosi susijusi su visais ir su viskuo – su visa aplinka, visais žmonėm*“ (Jausmė, 75-77); „*Tarsi susiliejimas su ta begalybe kaip vientisas, kaip visko... Čia vat esu, dabar šneku kaip aš, vat asmuo kažkoks tai, ar ne, o ten tiesiog išėjimas iš kūno, susiliejimas su viskuo ir suvokimas, kad aš esu tiesiog tos pačios begalybės dalis*“ (Juozas, 227-230). Šis vienio išgyvenimas padeda pajusti susietumą su kitais, stiprina tarpusavio ryšius ir prisideda prie anksčiau aptarto bendrystės išgyvenimo. Patiriančiam atskirtį žmogui padeda pajusti priklausymo pojūtį: „*Nes taip atrodo - aš, ir tai yra pasaulis. Ir taip padalintas, atskirtas. O tokie patyrimai, na jie duoda kitaip,*

ta prasme, kad aš esu vientisas, galima pasakyti, su kas yra“ (Juozas, 230-232). Nojui tai yra natūralus prigimtinis būvis, kurį jis sieja su sveikatos pojūčiu kai „Kažkas cirkuliuoja kūne. Arba tiesiog irgi kaip yra ir niekur neskubi kitur būti, kitaip būti, nesinori kitaip būt. Tu esi ten kur esi, geriausioj vietoj, geriausiu laiku – toks jėgos pojūtis“; „šviesi galva, atvira širdis“ (Nojus, 62-69). Šią būseną jis apibūdina kaip „jėgos“, „sveikatos“ išgyvenimą ir dalinasi, kad susidūręs su gyvenimo sunkumais ir ypač jiems užsitęsęs, jis jaučia ilgesį – „kur jinai?“ (Nojus, 55-56). O Laisvė šią pirčių metu išgyvenamą būseną apibūdina kaip buvimą tėkmėje, buvimą čia ir dabar: „buvau tame, nu vat tikrai tėkmėj“, „o čia aš praktiškai buvau čia ir dabar kiekvieną akimirką sąvy ir su savim“ (Laisvė, 112-116).

Daugiau nei pusė tyrimo dalyvių pamini pakitusio laiko ir erdvės išgyvenimą, kuris ne tik yra kažkuo ypatingas, bet tuo pačiu veikia ir kaip pabėgimas iš kasdienybės, streso, rūpesčių: „Nu, nežinau, pats tas apeigos, kaip nežinau, kaip ritualo, kaip renginio viso tas laikas, nu jisai yra ypatingas, ir viskas, kas vyksta, nu visa tai kažkokiam tokiam šventam laike, visiškai tarsi atsiriboja nuo įprasto, buitinio, kasdieninio gyvenimo“ (Jausmė, 94-97); „supranti, kokia tai yra erdvė, kad jinai gali tave savaitgaliui, tave išlaisvinti nuo visų tų rūpesčių, nuo viso to streso, darbų“ (Laimis, 137-138). Apie erdvės išskirtinumą taip pat kalba ir Laisvė: „jinai atsiveria ta erdvė, aš ten užėinu, ten įvyksta nu va ta tokia... ritualas... aš išėinu (...) Tas vaikščiojimas erdvėm, nu tikrai, tuo ir ypatinga“ (Laisvė, 313-325). Erdvė, kurioje esama, išgyvenama kaip ypatinga, nekasdieninė, kurioje gali vykti gilūs vidiniai procesai ir pasireiškia nekasdieniški pojūčiai: „visi elementai, manau, jie visi labai žemiški, labai, mmm, nu vat norėčiau sakyti, įžemina, bet ir ir, tuo pačiu metu ir įgalina, išaukština, nežinau. Kažkaip tokia transcendencija įvyksta viduje. Kažkokie pokyčiai, ar ne, kur tie elementai sukuria, nes... Nežinau, kažkokia ypatinga erdvė susikuria ir tikrai buvę kartų, kuomet sėdžiu temazcalli'y, būna visiškai tamsu, net būna nebūna švieselės visiškai, kur jau ten užkamšyta viskas iki galo ir aš sėdžiu ir jaučiuos lyg sėdėdama visišką šviesą“ (Milda, 216-222).

Dalyviai pabrėžia kitokios sąmonės būsenos patyrimą ritualinių garo pirčių metu. Vieniems ši būseną siejasi su meditacijų metu išgyvenama, kitiems – su būseną pavartojus psichotropinių medžiagų, daliai dalyvių ryškiausias yra vienio ir sveikatos, jėgos pojūtis.

### 3.3.3 Sapnai, ženklai, vizijos

Sapnai, gauti ženklai ar matytos vizijos, o kartais ir išgirsti žodžiai - būdingos patirtys ritualinių garo pirčių dalyviams. Pusė tyrimo dalyvių įvardina turėję vieną ar kelias iš šių patirčių. Laisvė su susižavėjimu pasakoja, kad „kas man įdomiausia, iš tikrųjų, buvo, kad ar naktį, ar tai porą prieš, vat aš mešką sapnavau, mešką sapnavau. Ir man tas buvo taip labai netikėtai, taip kažkaip stipriai. Nu toks, nežinau, toks saugumas, ne tai kad saugumą, ne saugumą, nu kažkoks man vat

ženklas.” (Laisvė, 25-28). Šį sapną apie mešką ji interpretavo kaip ženklą, kad atėjo laikas sudalyvauti garo pirtyje ir peržengti savo baimę, kad pirtyje jai bus saugu. Juozas reikšmingus sapnus taip pat kaip ir Laisvė sapnavo dar keletą dienų prieš prasidedant ritualinei garo pirtyčiai: „*aš tokius sapnus turėjau ir tokia ceremonija vyko, kad jau ten irgi su... Netiesiogiai mačiau savo protėvius, bet irgi tos vietas, savo protėvių vietas, mano vaikystės vietas, nu stiprus... Tenais labai stiprūs sapnai buvo, kur atrodo, ten devynis prakaitus išprakaitavau jau [juokiasi] net nebūdamas pirtyje*“ (Juozas, 405-409). Šie sapnai, apie gimtas vietas ir mirusią močiutę, Juozą įkvėpė sutvarkyti gimtinėje esantį šaltinį ir jį aplankė „*gilus jausmas apie kažkokį giminės medžio, ta prasme, valymą kažkokį tai vykstantį. Nu ir jo gaivinimą... [giliai įkvepia]*“ (Juozas, 422-424). Taigi dalis tyrimo dalyvių ne tik sapnuoja ryškius sapnus prieš prasidedant ritualinėms garo pirtims, jie taip pat įsiklauso į šiuos sapnus, skiria jiems dėmesį ir dažnai išvelgę tam tikrus ženklus, užuominas, vėliau elgiasi atitinkamai, vedini informacijos gautos sapnuose.

Jausmei jau pačių pirčių metu „*kartais kažkokie vaizdiniai ateina, kartais kažkokia išvalga galbūt*“ (Jausmė, 59). Tadas pirčių metu taip pat mato vaizdinius, kurie dažniausiai susiję su jo protėviais: „*Tai atėjo ir mano senelio, kuris jau buvo miręs, archetipas, vaizdinys, kaip vyriškumo, kaip vyro tam tikro, senelio, kuris mirė nuo vėžio (...) kurio aš neatsimenu sąmoningai, nes mirė, kai aš buvau visiškai mažytis. Po to atėjo mano brolio mirusio irgi vaizdinys*“ (Tadas, 127-131); Juozas taip pat dalinasi apie susitikimą su mirusiu tėčiu: „*Na tai, va dabar kažkaip prisiminiau, nu, savo, amžiną atilsį, tėvą, kuris buvo apsilankęs per apeigą. Dabar tiksliai nepasakysiu, apie ką jis man tada buvo, bet kiekvienas, kiekvienas toks apsilankymas, nu, tiek apeigoje, tiek sapne, protėvių, duoda ženklus, duoda apie įvykius artėjančius, apie vidines būsenas nusakantys*“ (Juozas, 197-200). O Milda be vaizdinių, taip pat yra girdėjusi ir balsą: „*ateina kažkokie įspūdžiai (...) būna kad girdžiu balsą, pasirodo, kad kažkokią, ee, ar protėvių, ar močiutės balsą, ar senelio, ar ne, kad tarsi duoda ženklą, kad kažkokie dalykai ir tai sukelia, nesvarbu, ar tai tikra, ar netikra, bet tai sukelia prisiminimą kažkokį, tai sukelia, mm, nu net nežinau, jaukumą, kad irgi kažkas yra daugiau negu vien fizinis kūnas*“ (Milda, 224-229). Taigi neįprastos sensorinės regos ir klausos patirtys tyrimo dalyvių yra vertinamos, į jas kreipiamas dėmesys, jomis dalinamasi, bandoma suprasti. Šios patirtys priimamos, kaip svarbios, atveriančios naujus suvokimus, nurodančios kryptį, ką svarbu padaryti ar kur perkelti savo dėmesį bei, kaip sako Milda, „*įprasmina gyvenimą, įprasmina suvokimą, kad, nu, yra daugiau negu fizinis kūnas, ko mes nematom ir neapčiuopiam ir negirdim*“ (Milda, 230-231).

Ritualinių pirčių metu dalyviai jaučia nekasdieninę, pakitusios sąmonės būseną, patiria vienio, meilės, jėgos ir sveikatos pojūčius bei kitaip išgyvena erdvės ir laiko suvokimą nei įprastai. Pirties patirtis apibūdinama kaip sakrali, dvasinė. Tyrimo dalyviai taip pat stebi savo sapnus, kylančius vaizdinius, kurie dažnai yra susiję su protėviais. Juos vertina, analizuoja.

### 3.3 SAUGUMO JAUSMO PATYRIMAS

Ši metatema atskleidžia tyrimo dalyvių patiriamą saugumo jausmą ritualinių garo pirčių metu ir su tuo susijusius veiksnius. Ją sudaro dvi temos: *saugios erdvės kūrimas* ir *ilgaamžių kultūrinių tradicijų keliamas pasitikėjimas*.

#### 3.3.1 Saugios erdvės kūrimas

Ritualinė garo pirtis – tai uždara, nedidelė erdvė gamtoje, turinti aiškias ribas. Tyrimo dalyviai įvardina, jog šioje erdvėje jie jaučiasi saugiau, ją lygina su motinos išciomis: joje jautiesi „*kaip mamos iščiose, ir ta šiluma*“ (Juozas, 336). Laisvė pirtyje jaučiasi globojama, lyg ją kas laikytų apglėbęs ir tai jai sukelia saugumo pojūtį. Iki tol daug nerimo jai kėlusios pasikartojančios panikos atakos čia jos negąsdina: „*Ir aš galvoju, nu jei ir ištiks mane ta panikos ataka, nu, ta prasme, kad, nu vat čia tarsi saugu, kad čia tarsi saugu man viskam būt, su viskuo. Kad man, nu, galiu leisti tam būt, tas labai svarbu... (...) Tai kažkoks toks glėbio gal jausmas, tokio apkabinimo ir va tas, matyt, saugumas, jisai tiesiog*“ (Laisvė, 101-106).

Pasitikėjimas vedančiuoju, jo patirtimi, įgytomis kompetencijomis įvardinami kaip svarbūs saugumą kuriantys elementai: „*to vedančiojo tas gebėjimas suteikti tos, to jausmo ir energijos, tos galios apsijungt visiems. Apsijungt į tą patį saugų, saugų ratą*“ (Juozas, 356-358); „*Ta patirtis, kurią tu turėjai kelis metus ten, labai jautėsi, kad jinai yra rami, tai duoda ramybę, pasitikėjimą pačiai vedančiai ir tai tiesiog jaučiasi, gali tada vat pasitikėt ir atsipalaiduot, kai matai, kad tas vedantysis, jisai žino, žino kelią, kokie variantai, jeigu taip arba kitaip pakrypsta ir tikrai va tada dalyvis gali laisvai dalyvaut...*“ (Nojus, 295-299). Vedančiojo buvimas, jo pasirengimas yra reikšminga saugumo išgyvenimui.

Buvimas kartu su kitais žmonėmis, kurie atrodo kažkuo panašūs į tave patį, bendro tikslo turėjimas taip pat yra reikšmingi veiksniai, prisidedantys prie saugumo kūrimo: „*Atrodo, ir tie žmonės apsijungia tokiam bendram tikslui, ypač, kai šiltų akių aplinkui yra*“ (Austėja, 203-204); „*Nu, nežinau, man atrodo, kad kažkaip susikuria tokia saugi kažkokia terapinė erdvė, nes gali atsiverti, nes gali kalbėti apie tuos dalykus, kuriuos nu ir kiti turbūt supras. Kažkaip jautiesi saugiai tame (...)* *kažkaip jautiesi tada saugiai tam rate ir nu tai yra bendraminčių ratas...*“ (Jausmė, 331-336). Tai, jog dalyviai kartu išgyvena stiprias patirtis, turinčias tiek kančios, tiek malonumo elementų, kuria artumo jausmą ir pasitikėjimą vienas kitu: „*buvimas tam karšty, savotiškas tas toksai kančios elementas, kai visiems karšta, ten visi būna. Bet taip pat ir malonumo, kad yra smilkalai (...) Padaro tokią saugią erdvę pasidalint. Kai galvoju, iš tikrųjų, žmonės dalinasi tokiais stipriais išgyvenimais, nors nepažįsta ten kai kada vieni kitų*“ (Laimis, 205-210). Laimis įvardina, kad dalyvių

atsiskleidimas, savo pažeidžiamumo kitiems pademonstravimas, atviras ir nuoširdus pasidalinimas savo patirtimi, jam yra ypatingai svarbi apeigos dalis, prisidedanti prie saugumo kūrimo: „*Tai manau, kad va tas ir yra, vienas pradeda kažkuo dalintis, kitas, kitas, trečias, ketvirtas, penktas ir tada nu visi yra kažkokia tai puse pažeidžiami, nes dalinasi svarbiais ir kažkokia tai dalimi pažeidžiamais išgyvenimais. Ir tai aš manau, kad sukuria. Man tai asmeniškai, aš manau, kad yra vienintelis, jo, vienintelis, nu ne vienintelis, bet vienas stipriausių to saugumo kūrimo elementų. (...) aš manau, kad vienas esminių ingredientų yra tas pasidalinimas pirty ar po pirties, kada kas nori. Kai esi pažeidžiamas, tada kitas pasidalina, tada atsiranda toksai – saugi erdvė*“ (Laimis, 232-241).

Taigi pirties erdvė, primenanti motinos iščias, vedančiojo asmenybė bei kompetencijos, bendrystė, jaučiama tarp dalyvių, prisideda prie to, jog tyrimo dalyviai jaučiasi saugūs pirčių metu. Tuomet jiems lengviau atsiverti, pasidalinti reikšmingais ir dažnai nelengvais išgyvenimais.

### 3.3.2 Ilgaamžių kultūrinių tradicijų keliamas pasitikėjimas

Ši metatema atskleidžia tyrimo dalyvių santykį su sena tradicija, atėjusia iš kitos kultūros ir byloja apie tradicijos autentiškumo ir archajiškumo vertinimą. Šios praktikos ilgaamžiškumas tyrimo dalyviams kelia pasitikėjimą pačia praktika.

Apie tai, jog tai yra sena tradicija, turinti galias šaknis kalbėjo septyni iš aštuonių tyrimo dalyvių. Tradicijos senumas ir autentiškumas daugeliui kėlė susidomėjimą: „*man labai tas autentiškumas patiko*“ (Nojus, 290-291); „*Nu aš nesu matęs Lietuvoj (...) jokių ceremonijų, kurios būtų susietos su indėnais taip organiškai ir tikrai*“ (Laimis, 468-469). Tai, kad ši tradicija yra sena, „*šimtus gal tūkstančių metų yra daroma*“ (Milda, 151-152), dalyvių vertinama ne vien kaip galimybė pažinti kitą kultūrą, o taip pat kaip galimybė prisiliesti prie praeities, išgyventi tai, ką tų genčių protėviai, o galbūt ir mūsų protėviai yra išgyvenę: „*kad tai taip sena, kad tiek daug, taip giliai ir taip daug vaidino jų gyvenime (...) kad tai buvo svarbus labai ritualas gyvenime ir man toks kaip portalas, portalas į kultūrą, portalas į praeitį*“ (Laimis, 63-66); „*tiesiog tave numeta į tą seną, tūkstančius metų, žinai, egzistuojančią ceremoniją (...) tas toksai siūlas besitęsiantis, man net dabar šiurpuliai kyla, kai žinai, yra dainos dainuojamos, kai jos iš ten kilę*“ (Laimis, 45-49); „*tu įeini į protėvių dvasią, įsijauti (...) kažkaip įsijautimas į pačią istoriją ir tą būseną, ir kaip jie jautėsi, prisimeni ir savo protėvius*“ (Milda, 395-398).

Ritualinių garo pirčių tradicijos tęstinumas stipriai prisideda prie pasitikėjimo pirtimis. Tyrimo dalyviai dalinasi, kad tai, jog tokiu būdu pirtis yra atliekama jau ilgą laiką ir yra perduodama iš kartos į kartą jiems kelia pasitikėjimą ir rodo, kad žmonėms ji yra vertinga: „*Man patinka, kai yra kažkokios senos tradicijos, kurios yra kartojamos ir perduodamos iš kartos į kartą ir vyksta ten tam tikru metu, tai turi stiprų krūvį (...) kad visa tai remiasi kažkokiais dėsniais, kurie, nu, kažkaip*

*patvirtina patirtis žmonių, kad jie veikia, kad jie yra, egzistuoja ir, na, tai kažkaip labai jaučiasi visa tai. Kad yra prasmė kiekvieno to veiksmo atliekamo“ (Jausmė, 362-268); Aš pasitikiu, reiškia, tais senais ritualais, kadangi daug kartų juos yra patikrinę, jo, ir kaip ir vaistus, ta prasme, turi kelios kartos vartot, kad matyt poveikį gimstamumui, reiškia, genetikai. Tai čia va tokiai sąmonės evoliucijai šiuo atveju poveikis“ (Nojus, 163-166).*

Tyrimo dalyviai dalinasi, kad juos taip pat domina suprasti senųjų tradicijų prasmę, kiekvieno pirčių metu atliekamo veiksmo prasmę, jie jaučia, kad tame yra kažkas svarbaus, juos veda noras pažinti, sužinoti: *„Ir atrodo tie veiksmai, jie kiekvieną kartą tie patys būna, tai yra tam tikros ar ten dainos, ar apeiti, padaryti ir jie kažkokią net ir prasmę gauna, norisi juos pakartoti, norisi juos padaryt (...) bandau suvokti, kokios priežastys tos ceremonijos, kodėl senoliai sugalvojo, taip ir ne kitaip, kam to reikia. Ir man visuomet būna ir smalsu, ir iš tikrųjų norisi to, grįžti prie kažkokių ceremonijų ceremonijų dalykų“ (Milda, 66-75); „Nu aišku ir tas prisilietimas prie tos kitos kultūros, tai irgi kažkokios žinios, suvokimas kaip nu tas pirties ritualas vyksta, kam jisai skirtas“ (Jausmė, 178-180); „čia yra kažkas svarbaus“ (Tadas, 15).*

Tyrimo dalyviai išreiškia didelį susidomėjimą senosiomis tradicijomis, jie tai mato kaip galimybę įgyti naujų žinių, bei dėl praktikos archajiškumo jaučia pasitikėjimą. Ilgaamžis ritualinių garo pirčių naudojimas tyrimo dalyvių vertinamas kaip rodiklis, kad jos žmonėms yra naudingos. Tai kad apeiga yra atliekama organiškai, išlaikant tradiciją, vedančiojo pasirengimas bei jo asmenybė taip pat prisideda prie pasitikėjimo pirtimis. Tyrimo dalyviai įvardina, kad pirčių metu jie jaučiasi saugiai. Pirties erdvė, bendraminčių ratas ir jautrūs, reikšmingi pasidalinimai prisideda prie saugumo jausmo pirtyse kūrimo.

### 3.4 ASMENINĖS PATIRTIES APIBENDRINIMAS: VIDINIO POKYČIO IŠGYVENIMAS

Ši metatema jungia tyrimo dalyvių patirtis, kuriose jie kalba apie vidinio pokyčio išgyvenimą ritualinių garo pirčių metu. Išskyrčiau tokias temas: *ketinimas, laikas savirefleksijai, pamokos ir suvokimai, emocijų paleidimas ir transformacija, gydanti patirtis ir nauja pradžia*. Galima sakyti, kad prieš tai mano aprašytos trys metatemos atspindėjo sąlygas, kad šis vidinis pokyčio išgyvenimas galėtų vykti, o čia koncentruojosi būtent į asmeninį išgyvenimą, jo procesą.

#### 3.4.1 Dalyvavimo tikslai

Tyrimo dalyviai dalinasi įvairiais lūkesčiais ir tikslais, kurie juos atvedė į pirtis. Tado pagrindinis tikslas dalyvaujant pirtyse yra savęs pažinimas: *„Ko gero, sunkoka įvardinti žodžiais*

*būtent tą klausimą, kurį turėjau, atsinešu praktiškai į kiekvieną pirtį. Gal ir arčiausiai būtų – „kas aš esu?“ klausimas (...) bandymas atrasti save ir, ir, ir, ir arba atrasti pasaulį savyje“ (Tadas, 291-294). Jis dalinasi, kad pirčių patirtys prisideda prie savo vertybių apibrėžimo, jų prisiminimo ir tolimesnės krypties gyvenime aiškesnio matymo: „Atrasti, kas tave iš tikrųjų daro laimingą. (...) Ir man atrodo, būtent kad tos vat tikros vertybės, kurias pirtis padeda atrasti, tai ir yra tas tikslas, nu, pagalba, kurios ieškai...“ (Tadas, 223-227). Jausmei savęs pažinimas taip pat yra vienas pagrindinių tikslų, ypatingai jai svarbus yra savo baimių pažinimas: „tiesiog suprasti irgi savo įvairių baimių priežastis“ (Milda, 290).*

Kartu su savęs pažinimu kitas tyrimo dalyvių minimas tikslas yra poreikis atsipalaiduoti, pailsėti, paleisti susikaupusią įtampą, stresą: „*noro pabėgti iš to vakarietiško modelio, pailsėti, atsipūsti, padirbt su savim, pagalvot apie klausimus, kurie tuo metu yra svarbūs*“ (Laimis, 153-154); „*Sustot nuo bėgimo, nuo viso streso, nuo visų tų darbų, nesibaigiančių darbų sąrašų. (...) sustot, atsipalaiduot ir nuo viso to streso ir darbų pabėgt*“ (Laimis, 248-252); „*Čia iš tikrųjų labai geras poilsio būdas, gilaus poilsio būdas*“ (Nojus, 262).

Nojus dalinasi, kad jis dalyvauja dėl savo ir jam artimų žmonių tiek fizinės, tiek psichologinės sveikatos puoselėjimo: „*ar tai dėl sveikatos, gali būt ar ten dėl kito žmogaus, su kuriuo atvažiavau, kad patirtų. Ir tokia, ir pati sveikata, jinai, ir psichologinė sveikata...*“ (Nojus, 259-260). Sveikatos poreikis bei galimybė paleisti sunkias emocijas motyvuoja ir kitus tyrimo dalyvius: „*Kartais norisi tarsi į kažkokį gijimą eiti (...) norisi tarsi kažkokius sunkumus paleisti. Mano dar dažnas klausimas irgi būna (...) į ką man koncentruotis šiuo metu gyvenime. Būna kartais, kad gal kažkuo sergi, apie santykius*“ (Austėja, 170-180); „*am, ta prasme, kažkokių tai gal taip akivaizdžiai nematomų skausmų, kurie sukaupti kūne, kažkaip juos iškelt, iškelt ir išgyvent, paleist*“ (Juozas, 187-189). Be su sveikata susijusių fizinių ir psichologinių poreikių patenkinimo, taip pat ryškus kitas tikslas – patenkinti dvasinės sveikatos poreikį: „*apsivalyti kažkiek ir fizinį kūną, ir dvasinį pakelt savo būseną, būvij, energiją*“ (Juozas, 185-186); „*susirenkam kažkaip skirti dėmesio savo dvasiniam poreikiam*“ (Jausmė, 122-123).

Kiekvienas turi savo tikslų, kurie taip pat skiriasi kiekvienos pirties metu priklausomai nuo to, kas tuo metu aktualu. Tyrimo dalyviai įvardina tokius pagrindinius tikslus: savęs pažinimas, atsipalaidavimas, psichologinė, fizinė ir dvasinė sveikata, streso įveika, emocijų paleidimas ir kiti. Analizuojant tyrimo dalyvių pasakojimus man kyla pojūtis, kad visus vienija bendras tiesiogiai neįvardintas ketinimas, apie tai kalba Austėja: „*ir tie žmonės apsijungia tokiam bendram tikslui*“ (Austėja, 203-204), jį aš įvardinau kaip vidinio pokyčio noras.

### 3.4.2 Laikas savirefleksijai



Tyrimo dalyviai nemažai kalba apie laiko skyrimą savirefleksijai - savo pojūčių, elgesio, jausmų ir minčių įsisąmoninimui, pirčių metu. Jausmė dalinasi: „*Kažkaip skiriu laiko tiesiog reflektuoti savo pačios ten būseną, situaciją gyvenime tuo metu. Tai toks ir laikas savirefleksijai, ir laikas sau, pabūti su savimi, su savo poreikiais, su savo mintim, jausmais ir taip toliau*“ (Jausmė, 60-62). Laimiui yra svarbu skirti laiko reikšmingiems gyvenimo klausimams, išskylančioms kasdienybės problemoms ir „*pagalvot apie juos, kodėl taip yra, pabandyt juos išspręst, pabandyt pažiūrėt vėlgi iš šalies perspektyvos, kam aš darau, kodėl aš darau*“ (Laimis, 252-253). Tyrimo dalyviai dalinasi, kad šios patirtys padeda sugrįžti prie savo vertybių, reflektuoti savo gyvenimą, jo prasmę, pasirinkimus ir išsikeltus ateities tikslus: „*Bet jo, klausimas yra apie savęs pažinimą, kas man svarbu, ką aš laikau vertingu, ko aš noriu, kas esu aš, kas nėra aš, kas man yra naudinga, kas man nėra vertinga, kas man trukdo*“ (Tadas, 296-298). Prie to ypatingai prisideda gyvybės tęstinumo įsisąmoninimas, protėvių prisiminimas: „*Nuo pirmos gyvybės atsiradimo žemėj (...) yra tiesioginė linija iki manęs, tavęs ir va, ką tu su savo gyvenimu darysi? (...) verčia permąstyti savo gyvenimą, kad jeigu kažką jau darai, tai jau geriau daryk tai, kad arba tau, arba kažkam gero, pridės plusų prie šitos planetos arba... Nu taip, kad turėtum daryt tai, kas tau faina*“ (Laimis, 370-376).

Pirties patirtis, panašiai kaip meditacijos praktika, suteikia galimybę atsigręžti į savo baimes, skirti laiko jausmams, vidiniams išgyvenimams, skatina ne tik geriau save pažinti, bet ir labiau save priimti: „*Ir kartais pamatau kažkokias sąsajas arba dalykai, kurie iškyla, prisiminimai, kažkokios ten, nežinau, suvokimai (...) Gal kažkas kvėpuoja šalia arba verkia ir tiesiog, nu va, nevertint, nei gerai, nei blogai, tiesiog stebėti, kokie pojūčiai kyla iš to. Ir am, kyla patys įvairiausi (...) tiesiog pasižiūrėti, kas už jų, ar yra kažkas už jų*“ (Milda, 326-336); „*Čia tiesiog yra kažkokie trigger'iai (...) išryškina, kas tave nervina, ir ten tu gali su tuo žiūrėt, kodėl tave nervina, ir galbūt išspręsti (...) susitaikyti, ir labiau su savim susitaikyti*“ (Laimis, 560-565); „*[pirtis] tam tikro tipo meditacija man ir nu vat irgi paskatina jinai pasižiūrėt į savo, į savo baimes, į savo irgi kažkokius dalykus*“ (Milda, 187-189).

Gilesnis savęs pažinimas ir gebėjimas pripažinti daromas klaidas ar veiksmus, kurie nėra naudingi, atsiskleidžia kelių dalyvių pasidalinimuose: „*Tai va, tai nu žodžiu, toks pasi, pasimeruoji save, pasitikrini, kiek, ar tavo poelgiai kokie, nu, žodžiu, geriau su savim susipažįsti*“ (Nojus, 212-213). „*Tam tikrus dalykus, vertybes ar tiesas, kurias aš maniau, kad žinau, bet jas padėjo kvestionuoti, kiek aš jomis gyvenu, tai ką vadinu savo vertybėm*“ (Tadas, 330-331); „*Kiekvienas toks patyrimas, jisai, nu, atskleidžia tiek ir apie save dalykų daug, ir apie savo tiek kūno galimybes, ir pamatyt, kad tos galimybės, iš tikrųjų, gali būt užsklęstos, nu, proto užsklęstos galimybės*“ (Juozas, 124-126).

Atsigręžimas į save, savo poelgius, mintis, jausmus tyrimo dalyviams yra svarbi ritualinės garo pirties dalis, vedanti prie naujų įžvalgų.

### 3.4.3 Pamokos ir suvokimai

Juozas dalinasi, kad jam „*apskritai, nu vat, visi tie patyrimai, jie keičiantys sąmonę yra, keičiantys sąmonę, padedantys išvelgti tai, ko paprastai nežvelgčiau, atverti naujus suvokimus*“ (Juozas, 234-236). Panašų požiūrį išreiškia keli kiti tyrimo dalyviai. Esminė išvalga, įvardinama daugelio tyrimo dalyvių, yra minčių poveikio patirčiai įsisaugoninimas ir savo vidinės jėgos, stiprybės pajautimas: „*Supratau tą karščio prasmę temazcalli 'io, e... Netgi tam tikrą gydomą galią, savo valios ir minties, kiek tu gali tęsti, ar ne. Nu, kad žmogus gali labai daug, tik mūsų mintys sako, kad mes galim tik vienus arba kitus dalykus*“ (Milda, 26-29); „*Va, bet tarsi praplečiam savo ribas. Reiškia, pamatom, ką mes galim, kad galim daugiau negu įsivaizdavom iki tol. Kad tas jausmas „aš galiu“, jis be abejo reikalingas ir darbe, versle, žodžiu, konkurencinėj kovoje, bet kur, sporte (...) sužinai to, ko nežinotai, kad gali*“ (Nojus, 361-367).

Kitas reikšmingas suvokimas, bendras keletui tyrimo dalyvių, yra platesnis savo situacijos pamatymas, perspektyvos įgijimas socialiniuose santykiuose - tiek su kolegomis, dabartine šeima, tėvais ar seneliais: „*dažnai susivokiu, kas, arba pamatau kai kuriuos dalykus ir kažkoks ateina suvokimas arba galbūt perspektyva į kažką*“ (Milda, 129-131). Laimis dalinasi, kad pirčių metu susidūręs su jį erzinančiu žmogumi, jis gavo sunkią, bet vertingą pamoką, susijusią su kitų priėmimu: „*Bet paskui aš irgi priėmiau tokią kaip labai kažkokią, nežinau, duotybę, kaip mokytoją, kad tai yra irgi vieną iš tų gyvenimo pamokų. Kad visą laiką bus kažkas tai, ar tai būtų darbas, ar draugų, ar kažkas tai, ar... Visą laiką bus kažkas tai, kas tave erzina, nebus tobulo pasaulio ir čia gali pasiimti tokį, kaip... Jis atėjo kaip pamokyt, kad nu jį irgi reikia priimt, toks, koks jis yra*“ (Laimis, 319-323). Jis taip pat dalinasi apie naujo požiūrio į savo tėvus suradimą, leidžiantį juos labiau priimti: „*prisidėjo suformuodamas tą tokią perspektyvą – o kaip visa tai iš šono atrodo? Nes aš turiu savo nuomonę, tėvai turi savo kažkokią nuomonę, jie turi background'ą, aš turiu background'ą. Man atrodo, kad jie neteisūs, jie galvoja, kad aš neteisus. Tai padeda truputį iš jų pozicijos pažiūrėt, iš trečios kažkokios, žinai, akies stebėtojo kažkiek pasižiūrėt*“ (Laimis, 441-445).

Paralelę tarp patirčių pirtyje ir gyvenimo įvardina keli tyrimo dalyviai. Jie išvelgia sąsajas tarp to, kas vyksta pirtyse, su kuo jie susiduria ritualo metu, ir to, kas vyksta jų gyvenime. Juozas mato paralelę tarp susidūrimo su karščiu pirtyse ir susidūrimo su sunkumais gyvenime: „*Čia tas gal pavyzdys toj pirty, kad čia vat dabar šneku apie tą karštį, kaip jisai užaina, bet ar tas šaltis, ar karštis, ar gyvenimo kažkokie sunkumai, kur, nu, arba gali paguldyt ir sugniuždyt mane, arba aš iš tos, kaip tik iš tos situacijos, tos aplinkybės galiu susiimti ir, nu, kaip pirtyje su ta malda kilt į viršų, ir taip, ir gyvenime kažką, tą situaciją, tą aplinkybę suvaldyti, na, ta prasme, kad jinai man pasitarnautų kažkokiam tai kilimui į viršų*“ (Juozas, 139-145). Karštis pirtyje gali žmogų palaužti kaip ir sunkumai

gyvenime, tačiau karštį daug lengviau išbūti, kai susitelki į malda, į dainas ir po kiek laiko net pamiršti apie karščio sukeltą nepatogumą.

Laisvė dalinasi savo įžvalga apie pabaigos reikšmę pirčių metu ir kokia reikšminga dalis yra pirties užbaigimas, apie tai bekalbėdama ji mato sąsają su šiuo metu išgyvenamomis skyrybomis su vyru ir pabaigos reikšmę tame santykiyje: „*Man kažkaip, žinai, vat vėlgi apie sąmoningumą (...) Va tas pabaiga, jinai yra irgi labai labai svarbi (...) Ir dabar aš galvoju kitaip, aš dabar, nu, kaip išsiskyriau, ar ne ir tarsi, nu, vat tos skyrybos, žinai, santykis toksai... Ir va dabar galvoju, ar yra taškas, žinai*“ (Laisvė, 344-359).

Pirties erdvė yra suvokiama kaip vidinės erdvės atspindys. Toks matymas suteikia galimybę pastebėti ir įsisažmoninti santykį su savimi: „*Ir man pačiai labai apie save, ką aš leidžiu, kaip aš leidžiu, kaip pati elgiuosi ir kaip aš vaikštau vat savo vidinėm erdvėm. Kiek aš turiu pagarbos savo tam vidui. Ir tikrai, va tarsi ta išorinė, nu, tarsi yra tas ritualas, bet jinai, nu, persikelia į vidų. Ir tada aš, nu, labai galiu pamatyti apie tai, kaip kokiam veidrodiniam atspindy, kaip yra su tuo vidum. Labai susišaukia man šitos erdvės*“ (Laisvė, 159-164). Pirčių patirtys yra perkeliamos į gyvenimą ir dažnai išgyventi dalykai, aplankę suvokimai lydi ilgą laiką po pirties patyrimo: „*Nes žodžiu, tikriausiai, tikriausiai tikroji ritualinė pirtis prasideda jau gyvenime paskui. Žodžiu, lieka po to dar tas prisiminimas po, po... jisai visur viduj ten yra mintyse, atminty ir pagal tai klijuojasi tavo poelgiai, tavo atsakymai, elgsena. Žodžiu, tikrai tas, tą poveikį galiu atsekt, kad jisai yra ilgą laiką po tos pirties. Teigiamas poveikis*“ (Nojus, 335-340).

#### 3.4.4 Emocijų paleidimas ir transformacija

Tyrimo dalyviai dalinasi, kad pirčių metu jie ne tik skiria laiko savirefleksijai, gauna vertingų įžvalgų, jie taip pat gali išgyventi intensyvius, iki anksčiau slopintus jausmus: „*Emocijas išjausti irgi galiu kažkaip laisvai. Aš tikrai irgi dažnai per tas pirtis ten ir išsiverkiu, kažkokius jausmus galiu išgyventi visiškai laisvai*“ (Jausmė, 258-259). Susidūrimas su dideliu karščiu ir šio iššūkio įveikimas bei tamsios, uždaros, saugios erdvės buvimas tyrimo dalyviams padeda išreikšti užgniaužtus jausmus: „*kai susitinki su savim, su savo kažkokiais vidiniais išgyvenimais – vieni ten baimėm, nuostatom, nežinau, su tais jausmais – ir leidi sau tenais juos išgyventi, nes nieks nemato, nieks nevertina, nieks nežino, nieks negirdi, niekam neįdomu iš tikrųjų. (...) nes kaip sakyti, negali ilgai meluoti sau... nes karšta, žiauriai karšta ir... ir tada būni sau nuoširdžiai atviras, nu arba jau ten visiškai drastiškai atviras, daug dalykų kažkaip pasimato...*“ (Milda, 113-121). Dainavimas kartu yra reikšminga pirčių praktikos dalis, padedanti išreikšti jausmus: „*per garsą nu irgi sukelti tam tikrą vibraciją, tam tikrą savo kažkokį skausmą, ar džiaugsmą, kažkokią emociją išreikšti (...) tai tikrai didelis poveikis yra*“ (Milda, 90-95).

Patirtis dažnai įvardina kaip „virsmas“, „transformacija“. Šis virsmo patyrimas taip pat siejamas su emocijų išgyvenimu, paleidimu: *“Irgi yra tikrai padėję, atrodo, ir atsipalaiduoti ir kažkokius skaudulius paleisti, tokia transformacija”* (Austėja, 196-197). Juozui itin reikšmingas yra kitų žmonių dalyvavimas, jų teikiama parama yra svarbi, kad galėtų įvykti vidinis pokytis: *„Jo, tai vat užėjus kažkokiai sunkiai minutei, tai toks labai, labai, labai, kur sunku išgyvent ar, na, ar pasikeist netgi pačiam viduje, pačiam sunku padaryt tą virsmą viduj ir reikia tos, nu, tos, tos, tos... Reikia kad ir kas padėtų man, tai vat tas susiję daug žmonių ir buvimas tas kaip vieno kūno, galima sakyti, ir nu, išjudinti tą vidinę energiją, kurios aš pats nesugebu padaryt virsmo tame“* (Juozas, 460-465).

Ritualinių garo pirčių patirtis dažnai nebūna lengva, tyrimo dalyviai dalinasi, kad jiems tenka pasižiūrėti ir į savo šešėlinę pusę, tą asmenybės dalį, kuri nėra pilnai integruota ar priimta: *„Kas yra tam tikras, nu, ir susidūrimas su savo ego, ir su tam tikrais, kaip čia pasakyt, tam tikrais demonais, tam tikrais kažkokiais savo tamsesniais kampeliais“* (Tadas, 104-106); *“turi save šiek tiek pereit, nusireikšmint“* (Milda, 407). Nors ir nelengvas, šis patyrimas vertinamas kaip vertingas: *„kur galų gale, kur po patirties... Jin vis tiek būna transformuojanti, naudinga ir turininga, nepaisant to, kad eigoje gali būti ganėtinai, nu, ne tai, kad labai sunki, nu kažkiek nemaloni“* (Tadas, 106-108).

Nuslopintų jausmų išgyvenimas yra reikšminga ritualinių garo pirčių patirties dalis daugumai tyrimo dalyvių. Tai, jog pirtis yra grupinė patirtis, kurioje jaučiamas kitų palaikymas, padeda išgyventi sunkius jausmus ir įgalina atlikti reikšmingą vidinį pokytį

### 3.4.5 Gydanti patirtis

Keletas tyrimo dalyvių šią patirtį įvardina kaip gydančią, turinčią terapinį poveikį: *„Buvo, mm, buvo gal tas susidomėjimas, kad yra karštis ir yra tamsa. Ir būti tokioj visiškaj tamsoj. Tai tas lūkestis ir buvo, toks terapinis poreikis ir tikrai patyriau“* (Austėja, 67-69). Juozas dalinasi, kad ši pirtis labai skiriasi nuo to, kaip jis ar kiti lietuviai įsivaizduoja pirtį. Ritualinę garo pirtį jis suvokia kaip terapijos metodą: *„Tai yra pirtis, kaip įrankis vykti tam, kas vyksta, nu, tam gijimo procesui įvykti, kaip įrankis“* (Juozas, 366-367).

Tyrimo dalyviai įvardina pirčių metu patiriamą fizinę naudą – atsipalaidavimą, toksinų išprakaitavimą: *„Čia iš tikrųjų labai geras poilsio būdas, gilaus poilsio būdas. Jokios vandens procedūros ten kokiam spa, niekad nepasineri, nepaneri taip į tokį gilų poilsį“* (Nojus, 262-263). Be fizinės naudos, jie taip pat mato ir psichologinę naudą - galimybę išjausti susikaupusias emocijas, pasidalinti su kitais savo skausmu, nuraminti mintis: *„visa tai, kas vyksta nu kažkaip man padeda sugrįžti į save, į savo kūną, į pojūčius. Nu tai, sakykim, tas toksai nuramintas protas, jis kažkaip, nu, labai padeda. Amm... Emocijas išjausti irgi galiu kažkaip laisvai. Aš tikrai irgi dažnai per tas pirtis ten ir išsiverkiu, kažkokius jausmus galiu išgyventi visiškai laisvai (...) pati energija kažkaip pakyla,*

*energijos lygis pakyla, tai turbūt nu tai irgi turi tą tokį gydantį poveikį“ (Jausmė, 256-264). Jausmė, atvykusi į pirtį su uždegimu, dalinasi, kad fiziniai negalavimai, jos nuomone, yra susiję tiek su psichologine žmogaus būkle, tiek su dvasine, todėl pirtys jai atrodo tinkama vieta sveikti: „*tie visi uždegimai, nu jie irgi yra ir psichologiniai, ir dvasiniai, ir kad per tai ir geriausia gydyti ir tas sveikatos visas, fizines problemas“ (Jausmė, 212-213). Tuo tarpu Austėja dalinasi, kad ritualinių pirčių metu ji jaučia tiek fizinį, tiek dvasinį poveikį, kuris prisideda prie sveikatingumo išgyvenimo: „Ir atrodo kažkokie skausmai pasileidžia, suminkštėja kūnas, bet tuo pačiu atrodo ir dvasia suminkštėja (...) ir šiek tiek panirsiu ir į tą tamsą, ir į šešėlį. Ir kad įvyks tokie tikrai, kažkokie gilūs procesai, kurie kartais, atrodo, gal tokio daugiau paprastumo suteikia ir tokio sveikatingumo“ (Austėja, 167-172). Anot Juozo, palankus pirčių poveikis visapusei sveikatai stipriai susijęs ir su tuo, jog tai grupinė patirtis, kur kiekvienas dalyvis vien savo gali padėti vienas kitam: „Tai tas, nu, ta šventė, kur galim viens kitam padėt pagyti, pagyti tose vietose, kur net nežinom, kad galim pagyti. Nu, kažkaip taip...“ (Juozas, 318-320).**

Pirties poveikis sveikatai tyrimo dalyvių siejamas su vientisumo, integracijos ir pusiausvyros patyrimu. Keletas dalyvių kalba apie tai, jog jaučia didesnę savo asmenybės vientisumą – tiek emocinių patirčių kontekste, tiek priklausymo didesnei grupei žmonių, savo protėvių linijai: „*Tai žodžiu, matyt dėl to taip ir gerai po to jautiesi, kad kažkokią dalelę savęs sujungei į vientisą vėl, tas kas buvo suskilę arba net ir šių dienų visokie suskilimai, jie susilipdo. Visokie emociniai dalykai, kurių čia sočiai mūsų gyvenimuose, jie lipdosi šitų ritualų metu“ (Nojus, 329-326); „Tikrai labai daugiasluoksnė ta patirtis yra. (...) Aš manau, kad toj pirtyje daug susiėjo į mane takų, nu vat net nežinau, kaip čia, nu tikrai, suėjo į tašką, į vieną tašką. Tarsi tikrai susirinko dalykų iš įvairių tikrai aspektų“ (Laisvė, 178-182). Jausmė kalba apie emocijų, minčių ir kūno vientisumo išgyvenimą: „*Nu man kažkaip tai, tai ką gaunu, tai toks, labai toks aiškiai juntamas poveikis yra, nes aš jaučiu kažkaip integravusi savyje įvairias dalis, am... Labiau jaučiuosi gal, kažkaip geriau jaučiuosi savo kūne ir jaučiu daugiau kažkaip tokias ramesnes emocijas, nurimusias, atsipalaidavimą, ir gal toks daugiau kažkaip išsisklaido tos mintys kažkokios varginančios, tai jo, tai toks tikrai labai stiprus toks fizinis emocinis poveikis geras“ (Jausmė, 163-169). Siunkių patirčių integravimas taip pat siejamas su ritualinių garo pirčių patirtimi. Patyrusi gąsdinančią, nelengvą patirtį, Austėja į ritualinę garo pirtį atvyko su poreikiu ją integruoti: „*Tai kažkokį tikrai, ir atrodo, vidinį stresą išgyvenau. Ir buvo tikrai, kad ir kojos skaudėjo, keliai skaudėjo ir buvo tiesiog pasitikėjimas didelis, kad šita pirtis man tikrai padės tą išgyvenimą integruoti ir jį greitai paleisti, transformuoti, kad jis neįguls į mane“ (Austėja, 50-53).***

Dalyviai džiaugiasi galimybe pirčių metu patenkinti savo fizinius, psichologinius, socialinius bei dvasinius poreikius. Tai jiems suteikia pusiausvyros, sveikatingumo pojūtį: „*Jo, ir nu, toks kaip pusiausvyros atstatymas. Vis tiek tas gyvenimas įprastas toks labai nesubalansuotas ir, man atrodo,*

*kad nu ir aš, ir dauguma žmonių turbūt tiems dvasiniams poreikiams ar tiems emociniams nu skiria tikrai labai mažai laiko, tiesiog, pati proporcija yra labai nesveika“ (Jausmė, 275-279); „Nes nu aš šiaip įprastai kasdienybėje labai įtemptai dirbu protinį darbą, tai toks disbalansas atsiranda, tai man atrodo labai padeda nu kažkaip atstatyti pusiausvyrą“ (Jausmė, 264-266); „tai visas tas yra nu labai išvalantis galvą, sielą, pridedantis daug ramybės, nuimantis streso, sulėtina“ (Laimis, 145-146). Vieni dalyviai tai įvardina pusiausvyros pojūčiu, o kiti – jėgos, sveikatos pojūčiu: „Jėga, nu hm, nu kažkas jo, nu tokio, tokio kaip ir kaip ir tikėjimas, ir pasitikėjimas. Kažkas cirkuliuoja kūne. Arba tiesiog irgi kaip yra ir niekur neskubi kitur būti, kitaip būti, nesinori kitaip būt. Tu esi ten kur esi, geriausioj vietoj, geriausiu laiku (...) Ir sveikatos pojūtis, jisai, jo, irgi tinka. Šviesi galva, atvira širdis. Du dalykai sueina į vieną“ (Nojus, 61-69); „paprastumo suteikia ir tokio sveikatingumo“ (Austėja, 172).*

Sunkių patirčių bei asmenybės dalių integracija, vientisumo pojūčio išgyvenimas – tai pozityvus poveikis sveikatai, kurį patiria tyrimo dalyviai ritualinių garo pirčių metu. Jie įvardina terapinį, gydantį pirčių poveikį, kurį sieja su vientisumo ir pusiausvyros pojūčiu. Pusiausvyrą atkurti padeda įvairių poreikių patenkinimas – socialinių, fizinių, emocinių ir dvasinių.

#### 3.4.6 Nauja pradžia: „tarsi naujai gimęs“

Pirtis yra lyginama su vieta, kurioje užsimezga nauja gyvybė – „kaip iščios“ (Laisvė, 127). Jausmei buvimas pirtyje sukelia prisiminimus apie buvimą savo mamos iščiose, tuo tarpu Juozui asociacija kyta ne tik su savo mamos, bet ir su „mamos žemės“ iščiomis (Juozas, 244). Vėliau panašiu pojūčiu dalinasi ir Jausmė. Buvimą pirties viduje Milda apibūdina kaip: „yra visiška tamsa ir yra, ir yra tam tikras grįžimas į, net nežinau, pirmykštes būsenas, man kartais vaikystės būsenas primena, tokia nakties būseną, net nemoku pasakyti, nu vat būseną prieš aušrą“ (Milda, 110-112). Tamsi, nedidelė erdvė, šiluma, vanduo, kitų žmonių buvimas šalia tyrimo dalyviams primena buvimo motinos iščiose būseną, perkelia į laiką, prieš gimimą. Nojus dalinasi, kad pirčių metu: „gali išgyvent, nu, ko gero ir buvo, kad savo gimimą“ (Nojus, 323-324). Jo nuomone, tai taip pat tinkama erdvė ankstyvųjų traumų gydymui: „Žodžiu, žodžiu galima gydyti savo iš viso perinatalinius dalykus, iš viso tai, ko gero, pačias ankstyvasias traumas. Toj tamsoj, toj giesmėj, toj maldoj, ir toj tyloj“ (Nojus, 324-326).

Gimimas tyrimo dalyvių apibūdinamas kaip vieno etapo pabaiga ir kito pradžia, pažymintis įvykusį pokytį: „Galvoju apie tą išėjimą... Išėjimą... Bet į gyvenimą. Nu va taip man kažkaip, kad išeinu į gyvenimą. Naujai gal tikrai, su tokiu jau, kažkoks pokytis įvykęs jau, ane, viduj, kažkaip išsinešu ir jis niekur nedingsta, tikrai, jis many“ (Laisvė, 327-330); „Ir tiesiog labai geras jausmas, na turbūt irgi, kad tai pasibaigė (...) kažkoks etapas pasibaigė ir išeini su laukimu“ (Milda, 137-140).

Pasak Juozo, iš pirties išeini įgijęs naują požiūrį į save, į tave supantį pasaulį: „*atgimsti naujai, pamatai tarsį naujom akim tą pasaulį, pasaulį, save*“ (Juozas, 242-243). Milda vaizdžiai apibūdina pirties pabaigos momentą lygindama jį su kūdikio gimimu: „*Ir tas išėjimas iš temazcalli'io ir yra tarsis su tuo nauju suvokimu, nauju gimimu, kažkokia nauja pradžia. Nes ir išeini toks kaip kūdikis gimęs - purvinas, visas žolėse ar ten purve, ar kažkame, prakaitu, nesvarbu, toks ir gimsti, juk ne švariai gražus kūdikis. Ir nu toks iš vandenių motinos iščių iššliauži iš temazcalli'io, pirties.* (Milda, 133-137).

Daugeliui tyrimo dalyvių pirties patirtis siejasi su gimimo momentu, pirčiai pasibaigus tyrimo dalyviai jaučiasi įgiję naujų suvokimų, pirtyje išgyvenę vidinį pokytį. Nojus į visą procesą žiūri dar plačiau ir dalinasi savo įžvalga apie ritualo funkciją padėti žmogui išgyventi pasaulio susikūrimą: „*jie taip pat susiję su gimimu ne tik vieno žmogaus, bet gimimu ir aplamai kosmoso ar pasaulio sandara... tas pats vienis išsiskiria į du ir tas sudėtinis, tas du vėl į penkis ir tas ritualas padeda kiekvieną kartą išgyvent pasaulio atsiradimą, susikūrimą*“ (Nojus, 185-188).

Kitokios perspektyvos į save, į aplinką, į pasaulį pamatymas, gilūs emociniai išgyvenimai, savirefleksija ir vertybių bei tikslų aiškus apsibrėžimas, įvairių aspektų integravimas savyje bei išgyvenamas pusiausvyros, sveikatos, jėgos pojūtis yra patirtys, kuriomis dalinasi tyrimo dalyviai kalbėdami apie ritualines garo pirtis.

## 4. REZULTATŲ APTARIMAS

Šiame tyrime buvo siekiama atskleisti ir geriau suprasti pagal Šiaurės Amerikos genčių tradiciją vedamos ritualinės garo pirties dalyvių patyrimą. Viso tyrimo metu laikomasi nuostatos, jog ritualinių garo pirties dalyviai yra savo patyrimo ekspertai. Išanalizavus interviu metu surinktus duomenis, išskyriau keturias metatemas – Savęs kaip dalies kažko didesnio patyrimas, Dvasinė patirtis, Saugumo jausmo patyrimas ir Asmeninės patirties apibendrinimas: pokyčio išgyvenimas. Metatemas sudaro kelios temos, kai kur išskyriau ir temas sudarančias potemes. Šioje darbo skiltyje siekiu apibendrinti, paaiškinti savo tyrimo rezultatus, juos siedama ir lygindama su kitų tyrėjų atradimais, moksline literatūra, kurioje ši tema analizuojama. Atsižvelgdama į kokybinio darbo specifiką tyrimo rezultatus aptarsiu pirmuoju asmeniu. Pabaigoje pristatysiu tyrimo ribotumus ir rekomendacijas.

### 4.1 Rezultatų aptarimas kitų tyrimų kontekste

#### 4.1.1 Savęs kaip dalies kažko didesnio patyrimas

Ypatingai ryški visų tyrimo dalyvių pasakojimuose yra priklausymo, susietumo, ryšio pajautimo tema. Šią temą pavadinau „Savęs kaip dalies kažko didesnio patyrimas“, kadangi tyrimo dalyviai savo patirtis įvardina kaip vienio išgyvenimą, pasijautimą dalimi visumos. Jie kalba ne tik apie ryšio pajautimą su susirinkusiais žmonėmis, bet taip pat su savo protėviais ir su gamta. Psichiatras, neuropsichologas ir knygų autorius, ilgai tyrinėjęs senąsias kultūras ir Š. Amerikos genčių tradicijas, Mehl Madrona (2007) teigia, jog ryškiausias skirtumas tarp Vakarų alopatinės ir Š. Amerikos genčių tradicinės medicinos yra tarpusavio susietumo akcentavimas. Pasak jo, tradicinėje senųjų Š. Amerikos gyventojų medicinoje ligos priežasčių ieškoma „ne atskiruose organuose, o žmogaus santykiuose“, o atliekamų gydymo ceremonijų pagrindinis tikslas yra „gerų santykių palaikymas“. Tai santykis su savimi, su kitais (šeimos nariais, draugais, bendruomene), su gamta ir dvasiniu pasauliu (Garrett ir kt., 2011). Šio tyrimo rezultatai taip pat rodo, kad susietumo patirtis dalyviams yra viena esminių RGP metu.

Tyrimo dalyviai įvardina, kad RGP metu jie lengvai užmezga ryšius su kitais pirties dalyviais, pasijaučia bendruomenės dalimi. Jie kalba apie susiformavusį bendraminčių ratą ir jausmą, jog esi to rato dalis. Jennings (2015) atliko kokybinį tyrimą su aštuoniais Š. Amerikos senaisiais gyventojais, kurio tikslas panašus kaip ir mūsų tyrimo – atskleisti RGP dalyvių patyrimą. Nors autorė savo darbe pagrindinį dėmesį skyrė lyties patyrimui ir RGP poveikiui psichologinei gerovei, apibendrinusi tyrimo rezultatus, ji išskyrė vieną pagrindinę temą – Tarpusavio ryšys. Taigi įdomu pastebėti, kad



tiek vietiniai Š. Amerikos gyventojai dalyvavę Jennings atliktame tyrime, tiek lietuviai, dalyvavę šiame tyrime, daugiausiai kalba būtent apie tarpusavio ryšio išgyvenimą. Amerikoje atlikto tyrimo dalyviai pabrėžia, jog RGP metu jie jaučiasi susiję vieni su kitais ir su žeme (medžiais, akmenimis, vandeniui). Pirčių metu jie save suvokia ne kaip atskirą individą, o kaip dalį visumos. Tą patį nurodo ir šio tyrimo duomenys. Kitas kokybinis tyrimas, atliktas su trisdešimčia Š. Amerikos naujųjų gyventojų, dalyvavusių RGP daugiau nei vieną kartą, nurodo susietumą, kaip vieną ryškiausių temų (Hibbard, 2007). Pastarojo tyrimo dalyviai savo patirtį apibūdina tokiais žodžiais: „amžinybės pojūtis, toks kaip vandenynas“, „jaučiuosi susijęs su visu aplinkui esančiu pasauliu“. JAV atliktame tyrime susietumo jausmas, pojūtis, kad esi dalis kažko didesnio, jaučiamas rezonansas su žeme vertinami, kaip turintys teigiamą poveikį tyrimo dalyvių gyvenimui, jų psichologinei savijautai (Hibbard, 2007). Taigi ryšio su supančia aplinka ir žmonėmis pajautimas yra ryškus daugumos RGP tyrimų rezultatuose.

Nualinti karščio, maloniai stimuliuojami kvapų ir dainų garsų, sėdėdami susiglaudę ratu ant žemės aplink įkaitusius akmenis tamsoje tyrimo dalyviai ima atsiverti vieni kitiems, dalinasi giliais išgyvenimais, nebijo atskleisti savo pažeidžiamumo ir tokie pasidalinimai ypatingai suvienija. Marsh ir kiti (2018) atlikę tyrimą su traumas patyrusiais ir nuo priklausomybių kenčiančiais Š. Amerikos senaisiais gyventojais nustatė, jog toks sėdėjimas drauge pirtyje, kur kiekvienas ateina su savo iššūkiais, kančiais, konfliktais, priklausomybėm ir rūpesčiais, kuria bendrystės, tiesos, pusiausvyros ir ramybės pojūtį. Dainavimas kartu, pasidalinimas istorijomis, bendra malda, prakaitavimas įvardinami kaip padedantys pajusti tarpusavio ryšį (Marsh ir kt., 2018). Tai, jog kartu išgyvenama pirties patirtis suartina, atsispindi tyrimų rezultatuose.

Ir mano, ir anksčiau minėtų tyrimų rezultatai rodo, jog taip pat ypač reikšmingas yra ryšio su gamta pajautimas. Šio tyrimo dalyviai vertina galimybę pabūti gamtoje, būti taip arti gamtos stichijų – ugnies, žemės, oro, vandens. Vaikščiojimas basomis, sėdėjimas ant žemės pirties metu, iki raudonio įkaitusių akmenų artumas pirtyje ir šalia besikūrenanti ir prižiūrima ugnis tyrimo dalyviams teikia džiaugsmą. Gamta patiriama kaip resursas, suteikiantis jėgų susidūrus su gyvenimo iššūkiais. Dalyviai taip pat dalinasi apie pagarbų santykį su gamta RGP metu, gamtos gyvumo pripažinimą ir jos elementų personifikavimą, tiesioginį ryšio su akmenimis, su žeme išgyvenimą. Tokios patirtys nestebina, kadangi Š. Amerikos senbuviams ypatingai svarbu sveikas, pagarbus santykis su žeme, į žemę žiūrima kaip į gyvybės šaltinį, o ne į resursą (Looking Horse, 2009). Toks artimo ryšio su žeme išgyvenimas reikšmingas ne vien tuo, kad asmuo jaučiasi priklausantis, turintis savo vietą gyvenimo rate, mažėja vienatvės ir atskirties jausmas. Žmogus taip pat ima jaustis atsakingas už žemę, kas gali įkvėpti imtis realių politinių veiksmų, susijusių su žemės panaudojimu (Robbins, 2011). Gali būti, jog būtent dėl tiesioginio ryšio išgyvenimo su žeme ir jos elementais RGP susilaukia nemažai susidomėjimo ir Lietuvoje. Mackey (2010) nuomone, būtent ryšio su žeme puoselėjimas pritraukia

dominuojančios kultūros atstovus. Šią nuomonę palaiko keletas autorių (Mackey, 2010; Metzner, 2013; Quinn ir Smith, 1992). Pasak Quinn ir Smith (1992), nusivylimas dominuojančios kultūros vertybėmis, skatina ieškoti alternatyvių praktikų. Tuo tarpu Metzner (2013) teigia, kad susidomėjimas šamaniškomis praktikomis auga ir dėl augančio ekosistemos nykimo. Autoriaus nuomone, senosios tradicijos suteikia galimybę pajusti visa ko susietumą, kas prisideda prie atsakomybės už žemės likimą prisiėmimą. Gamtos apsaugos, ekologijos judėjimai šiuo metu yra populiarūs tarp išsilavinusių žmonių ir tai gali juos paskatinti dalyvauti ritualinėse garo pirtyse. Socialinė izoliacija visuomenėje vis didėja, žmonės yra, o glaudesnis ryšys su biosfera ir artimaisiais gali užtikrinti psichinės sveikatos palaikymą (Sarris ir kt., 2019). RGP metu tyrimo dalyviai pajaučia susietumą ir su kitais žmonėmis, ir su gamta.

Šio tyrimo dalyviai įvardina ryšio su protėviais mezgimą ir šio ryšio gilėjimą RGP metu. Ši patirtis reikšminga daugumai dalyvių. Jie išgyvena dėkingumą savo protėviams, o gyvybės tęstinumo įsisaugojimas sukelia pojūtį, jog esi dalis kažko didesnio, „grandis kažkame, kas juda į priekį“ (Tadas, 138). Šis protėvių prisiminimas kelių dalyvių apibūdinamas kaip viena svarbiausių RGP patirčių, padėjusių ne tik naujai pažiūrėti į savo gyvenimą, į daromus pasirinkimus, bet ir pasijusti mažiau vienišu: „Labai geras jausmas, kad esu dalis, ne kaip atskira kažkokia ten ar atskirta, bet tiesiog dalis visumos“ (Laisvė, 170). Protėvių reikšmingumo tema užsiemio autorių tyrimuose nėra išskiriama. Galbūt taip yra, nes pati pirčių vedimo tradicija šiek tiek skiriasi ir kai kur protėviai yra mažiau akcentuojami. O gal tai, kad dauguma rastų tyrimų, susijusių su RGP, yra atlikta su Š. Amerikos senaisiais gyventojais, kuriems protėvių egzistavimo pripažinimas yra esminė jų kultūros dalis ir jie šios patirties neišskiria kaip ypač reikšmingos RGP metu. McCabe (2008) savo darbe, pagrindžiančiame tradicinių Š. Amerikos gydymo praktikų, jų tarpe ir RGP, integravimą į psichologinį konsultavimą ir psichoterapiją pabrėžia, jog tradiciniame Š. Amerikos genčių gydyme didelė reikšmė yra teikiama protėviams, dvasiniam ryšiui ir bendruomenei. Protėvių reikšmė sveikatai bendra daugumai senųjų kultūrų. Pietų Afrikos tradicinis gydymas taip pat paremtas ryšiu su protėviais. Protėvių gerbimas, jų prisiminimas yra įvardinamas kaip vienas svarbiausių geros sveikatos faktorių (Berg, 2003). Jennings (2015) atliktame tyrime, tyrimo dalyviai dalinosi, kad RGP metu jie džiaugėsi galėdami atsitraukti nuo dominuojančios kultūros ir dalyvauti praktikoje, kurią ir jų protėviai atliko. Čia jie jautėsi, jog jų dvasiniai įsitikinimai yra patvirtinami. Gyvendama Š. Amerikos senųjų gyventojų bendruomenėje, susipažinau su jų dvasiniais įsitikinimais ir galiu teigti, jog protėvių egzistavimas, maldos ir aukos jiems yra reikšminga kasdieninės dvasinės praktikos dalis. Tuo tarpu šio tyrimo dalyviai pabrėžė, kad jiems gilesnio ryšio su protėviais kūrimas buvo nauja ir reikšminga patirtis.

Tyrime atsiskleidusi susietumo tema patvirtina kitų autorių pristatomą medžiagą apie Šiaurės Amerikos genčių požiūrį į sveikatą ir tai, jog jų medicinos metoduose ryšio pajautimas yra vienas

esminių elementų. Tą patvirtina ir kitų autorių užsienyje atlikti tyrimai, tiek su senaisiais Amerikos gyventojais, tiek su senosioms Š. Amerikos gentims nepriklausančiais amerikiečiais, kur tarpusavio ryšys su kitais RGP dalyviais bei ryšys su gamta yra apibūdinami kaip reikšmingos patirtys, teigiamai prisidedančios prie dalyvių gyvenimo. Ryšio su protėviais pajautimas ypatingai reikšmingas Lietuvoje atlikto tyrimo dalyviams. Tai įdomus atradimas, galimai išryškėjęs dėl kultūrinių skirtumų. RGP patirtis suteikia tyrimo dalyviams galimybę puoselėti ryšį su protėviais, kas jiems yra svarbu ir nauja.

#### 4.1.2 Dvasinė patirtis

Dalindamiesi RGP patirtimi tyrimo dalyviai daug kalbėjo apie šventumo išgyvenimą. Jie šią patirtį įvardina kaip sakralią, kurios metu gali patenkinti savo dvasinius poreikius. Tyrimo dalyviai RGP lygino su maldos namais – bažnyčia, šventykla, ir dalyvavimą pirtyje siejo su savo dvasiniu keliu. Paskutiniu metu gausu tyrimų analizuojančių dvasingumo ir asmeninės gerovės bei sveikatos ryšį (Seybold ir Hill, 2001; Seeman ir kt., 2003; Masters ir kt., 2005; Miller ir Thoresen, 2003). Piedmont ir Leach (2002) savo tyrimu atskleidė, jog yra pozityvi koreliacija tarp psichologinės sveikatos ir dvasingumo. Wagemakers Schiff ir Moore (2006) atliktame kiekybiniame tyrime nustatė, kad RGP turi teigiamą poveikį dvasinei bei emocinei asmens gerovei. Taigi galime sakyti, kad ritualinės garo pirtys prisideda prie dvasinės tyrimo dalyvių sveikatos puoselėjimo.

Šiaurės Amerikos senbuviams gydymas apima ne vien fizinį kūną, bet ir socialinius žmogaus santykius, emocijas, mintis bei dvasią. Comaroff (1980; 1982) atlikusi Vakarų alopatinės medicinos ir tradicinės kitų ilgaamžių kultūrų medicinos lyginamąją analizę, teigia, jog gydymas nuo seno yra matomas kaip fizinės, socialinės ir dvasinės tvarkos atkūrimas ir palaikymas. Autorė gydymą apibūdina kaip simbolinį procesą, kuris yra universalus visų tautų žmonėms. Tuo tarpu Flores ir Georgi (2005) pabrėžia dvasinės gerovės reikšmę gydantis nuo priklausomybių. Autoriai teigia, jog dvasingumas ir tikėjimas gali suteikti vilties, paramą judėti į priekį ir padeda pamatyti prasmę. Tai patvirtina ir literatūrinės medžiagos apžvalgoje pateikti duomenys, demonstruojantys, jog Kanadoje ir Amerikoje vis gausėja programų, skirtų dirbti su besigydančiais nuo priklausomybės žmonėmis, kuriose RGP yra vienas iš pagrindinių naudojamų metodų (Gossage ir kt., 2003; Marsh ir kt., 2018). Dvasiniai išgyvenimai pirčių metu, laiko skyrimas maldai, santykio su „aukštesne jėga“ kūrimas (Jausmė, 359) tyrimo dalyviams yra vertinga patirtis, prisidedanti prie jų patiriamo gijimo RGP metu.

Viena ryškiausių temų tyrimo dalyvių pasakojimuose, susijusiuose su įvardinamais dvasiniais išgyvenimais yra pakitusios sąmonės būsenos patyrimas. Dalyviai šią būseną apibūdino įvairiai. Vieni ją vadino „meditacine būseną“, kiti siejo su psichoaktyvių medžiagų sukeliama sąmonės būseną, o daliai dalyvių svarbiausi šios ypatingos būsenos aspektai buvo meilės, vienio, jėgos ir

sveikatos pojūtis. Visi dalyviai patvirtino, kad tai nekasdieninė, ypatinga būseną, kuomet atsiduriama kitokiame laike ir erdvės pojūtis taip pat pakinta. Moksliniuose šaltiniuose aptariančiuose PAM metodus, akcentuojama, jog norint suprasti kultūriškai tradicines psichikos sveikatos puoselėjimo technikas, svarbu suprasti, pakitusios sąmonės būsenos svarbą šių metodų taikyme (Calabrese, 2013). Metzner (2013) savo darbe aptaria augantį mokslininkų susidomėjimą psichoaktyvių medžiagų panaudojimu psichoterapijoje. Kai kur tokie metodai jau yra taikomi dirbant individualiai su klientais. Jo nuomone, susidomėjimas tokiais gydymo būdais, kuriuos jis įvardina kaip senąsias išminties tradicijas, auga, nes žmonėms yra svarbus kitokių sąmonės būsenų patyrimas gijimui, apimantis vaizdinių analizę ir platesnį realybės matymą. Įdomu tai, jog nemaža dalis psichoterapeutų pripažįsta savo dvasingumą (Smith ir Orlinsky, 2004), o į dvasingumą orientuotų psichoterapijos rūšių populiarumas auga (Smith ir kt., 2007). Šio tyrimo dalyviams dvasinių poreikių išpildymas yra reikšmingas veiksnys, motyvuojantis dalyvauti ritualinėse garo pirtyse.

#### 4.1.3 Saugumo jausmo patyrimas

Ritualinė garo pirtis – tai nedidelė, uždara erdvė gamtoje, turinti aiškias ribas. Tyrimo dalyviai įvardina, jog šioje erdvėje jie jaučiasi saugūs, jaučiasi globojami. keli dalyviai pojūtį lygina su buvimu motinos iščiose. Daugumoje tyrimų, analizavusių tiek senųjų Š. Amerikos gyventojų, tiek naujakurių patirtis, saugumo išgyvenimas RGP metu yra ryški tema. Marsh (2018) atlikto tyrimo dalyviai apie pirties erdvę kalbėjo kaip apie „ypatingą gijimo erdvę“, kurioje jie jaučiasi saugūs. O Jennings (2015) atlikto tyrimo dalyviai kalbėdami apie saugumo jausmą pirtyse įvardino, kad kitų dalyvių bei vedančiojo palaikymas jiems padeda jaustis saugiais. Šiame tyrime, pavyko išsamiau atskleisti, kas prisideda prie tyrimo dalyvių išgyvenamo saugumo jausmo. Apibendrinus rezultatus, matyti, kad pirties erdvė, kurioje šilta, drėgna ir tamsu, ir kuri asocijuojama su motinos iščiomis, kuria saugumo jausmą. Taip pat svarbi yra vedančiojo asmenybė bei kompetencijos, jo turima patirtis. Bendrystė, jaučiama tarp dalyvių, prisideda prie to, jog tyrimo dalyviai jaučiasi saugūs pirčių metu. Jaučiamas artumas su kitais paskatina atsiverti, pasidalinti reikšmingais ir dažnai nelengvais išgyvenimais. Vienijanti patirtis ir kitų įsiklausymas taip pat stiprina saugumo jausmą. Čia pastebiu paradoksą: kuo saugiau dalyviai jaučiasi, tuo labiau jie linkę atsiverti; kuo labiau dalyviai atsiveria, tuo jie saugiau jaučiasi. Saugumo išgyvenimas ritualinės garo pirties metu padeda dalyviams atsigręžti į save ir prisiliesti prie skaudžių praeities patirčių. Yuen (2011) atliktas kokybinis tyrimas su Kanados federaliniame kalėjime kalinčiomis moterimis, kurios turėjo galimybę dalyvauti RGP, atskleidė, kad joms ypatingai reikšminga tai, kad kalėjime atsirado tokia saugi ir palaikanti erdvė. Tyrimo dalyvės dalinasi, kad tai vienintelė vieta, kur jos jaučiasi visiškai saugiai kalėjimo teritorijoje. Viena dalyvė pasakoja: „Buvo labai gera, nes jaučiausi saugi. Jaučiausi lyg nebūčiau čia [kalėjime]. Buvo visiškai

tamsu, todėl galėjau išsiverkti, nes žinojau, kad manes niekas nevertina“. Taigi pirtis taip pat joms buvo galimybė bent trumpam pamiršti, kad jos yra įkalintos, ir skirti laiko gijimui, savirefleksijai bei pykčio, liūdesio, skausmo išreiškimui. RGP taikymas kalėjimo teritorijoje pasitvirtino kaip efektyvus reabilitacijos metodas moterims, padedantis joms grįžti į savo bendruomenes. O tai kad moterys RGP jaučiasi saugios, buvo reikšmingas šio metodo naudojimo efektyvumą nulemiančių veiksnių.

Šiame tyrime nauja tai, jog ypatingai prie dalyvių išgyvenamo saugumo jausmo prisideda tradicijos archajiškumas ir autentiškumas. Lietuvoje atlikto tyrimo dalyviai dalinasi, kad tai, jog RGP yra ilgaamžė tradicija, kuri buvo perduodama iš kartos į kartą, jiems kelia didelį pasitikėjimą. Ilgaamžis metodo naudojimas tyrimo dalyvių yra vertinamas kaip patvirtinantis metodo veiksmingumą. Nors šis metodas yra atkeliavęs iš kitos kultūros, keli dalyviai teigia, jog būdami pirtyje jie kartais pasijaučia prisilietę prie gilių istorinių šaknų ir galintys geriau suvokti, kaip gyveno ir jų pačių protėviai. Apie tai kalba ir Kremer (1995), jo nuomone susidūrimas su Š. Amerikos genčių gydymo praktikomis gali būti laikomas puikia galimybe Europos amerikiečiams prisiminti jų kultūriškai tradicinį požiūrį į sveikatą. Kremer bei kiti anksčiau minėti autoriai pabrėžia, jog senieji kultūriškai tradiciniai gydymo modeliai tarpusavy turi daug panašumų ir gali būti vertingi savo įžvalgomis ir šiais laikais. O'Hara (2018) atlikusi išsamią RGP analizę ir pateikusi rekomendacijas apie šių pirties taikymą kariškiams, pabrėžia archajiškų, archetipinių vaizdinių reikšmę RGP metu. Autorė teigia, kad pirties metu jaučiama archetipinė energija padeda kurti prasmę, suteikia galimybę įgyti gilių įžvalgų ir gali būti ypač vertinga sunkias patirtis išgyvenusiems kariškiams ir padėti šias patirtis integruoti. Šio tyrimo dalyviai išreiškia didelį susidomėjimą senosiomis praktikomis, šią patirtį jie mato kaip galimybę įgyti naujų žinių bei išreiškia pasitikėjimą jos ilgaamžiškumu. Tyrimo dalyviai įvardina, kad pirties metu jie jaučiasi saugiai, nes pasitiki pačiu metodu, vedančiojo kompetencijomis, jaučia ryšį su susirinkusiais žmonėmis ir pati pirties erdvė jų išgyvenama kaip saugi

#### 4.1.4 Asmeninės patirties apibendrinimas: pirtyje išgyvenimas

Ketvirta metatema, kurią išskyriau išanalizavusi tyrimo dalyvių pasakojimus, apibendrina dalyvių patirties procesą, kurį įvardinau kaip pirtyje išgyvenimą. Apie transformaciją kalba ir užsienio tyrimų autoriai. Prieš tai minėtame O'Hara (2018) tyrime, Š. Amerikos senosios gyventojos dalyvavusios tyrime ritualinę garo pirtį apibūdino kaip vietą transformacijoms vykti. Tuo tarpu Hibbard (2007) tyrime sudalyvavę Š. Amerikos naujieji gyventojai, RGP taip pat apibūdina kaip transformuojančią patirtį, kurios metu jie jaučia padrąsinimą, čia „suteikiama galimybė atskleisti savo šešėlį ir jį integruoti“. Šiame tyrime išskirtą metatemą sudaro šešios temos: Dalyvavimo tikslai, Laikas savirefleksijai, Pamokos ir suvokimai, Emocijų paleidimas ir transformacija, Gydanti patirtis, Nauja pradžia: „tarsi naujai gimęs“. Šios temos apibūdina tyrimo dalyvių patirties turtingumą.

Kiekviena jų plačiau aprašyta prie rezultatų, kur pateikiamos ir tyrimo dalyvių pasakojimų autentiškos citatos.

Šiuo metu egzistuoja nemažai išsamių tyrimų apie pirčių poveikį fizinei sveikatai. Lietuvoje taip pat apie pirtis įprasta galvoti kaip apie naudingas fizinei sveikatai arba kaip apie pramogą. Šiame tyrime tyrimo dalyviai, kalbėdami apie RGP, kalba apie pirčių teikiamą naudą fiziniam kūnui, tačiau tai nėra pagrindinė dalyvavimo pirtyse priežastis. Jennings (2015) nurodo fizinio gijimo ir psichologinio gijimo temas tarp keturių RGP patirtį apibūdinančių temų. Psichologinio gijimo tema ryški ir šiame tyrime. Dalyviai akcentuoja savirefleksijos pirčių metu naudą, naujas išvalgas ir suvokimus. Emocijų paleidimas, išsipasakojant ar verkiant pirties metu, svarbus keletui dalyvių. Užsienio tyrimuose teigiama, jog tamsa yra išskiriama kaip labiausiai padedanti emocinei iškrovai įvykti, nes nors ir jauti kitų palaikymą šalia, tavęs niekas nemato (Jennings, 2005; O'Hara, 2018). Tamsos elementas buvo minimas ir Lietuvoje atlikto tyrimo dalyvių, visgi jis nebuvo toks ryškus. Gali būti, kad kadangi užsienio tyrimai daugiausia buvo atliekami su pažeidžiamos socialinės grupės žmonėmis – kalinčiais, patyrusiais traumas, turinčiais priklausomybę nuo psichoaktyvių medžiagų, šiems žmonėms yra sunkiau atsiverti stebimiems kitų, o tamsoje jie jaučiasi mažiau vertinami. Tuo tarpu Lietuvoje ryškiausias elementas, padedantis išreikšti jausmus, buvo įvardintas kaip dainavimas kartu. Darbo su psichologinėmis traumomis specialistas P. Levine (2002) sutinka, jog žmonės turi galimybę judesio, prakaitavimo, garso virpesių ar kratymosi metu paleisti trauminių patirčių metu kūne susikaupusią grubią trauminę energiją. Taigi yra pripažįstama, jog garso pagalba žmonės turi galimybę išreikšti sukauptus jausmus. Dainavimas yra sena praktika mūsų kultūroje ir tyrimo dalyvių buvo įvardinta kaip reikšminga patirties dalis, padedanti išreikšti emocijas ir prisidedanti prie pokyčio išgyvenimo. Apibendrinus, tyrimo dalyviai jaučia tiek fizinį, tiek psichologinį RGP poveikį.

Nors keletas įvade aptartų tyrimų lygina RGP su psichologiniu konsultavimu ar grupių psichoterapija, kol kas nėra daug RGP psichoterapinio poveikio efektyvumo įrodymų. Eason ir kitų (2009) metais atliktame tyrime, kuriame buvo lyginamas įprastame psichologinio konsultavimo kabinete vykusi grupinė psichoterapija su vykusia saunoje, nustatyta, kad dalyviai, dalyvavę grupinio konsultavimo vykusio saunoje grupėje patyrė daugiau terapinių faktorių. Ryškiausiai išsiskyrę faktoriai buvo grupės sutelktumas ir tarpasmeninis mokymasis. Be to, saunos grupės lankomumas buvo geresnis, o sesijos vertinamos kaip naudingesnės. Colmant ir kitų (2005) atliktas tyrimas taip pat atskleidė, kad grupinės pirtys sustiprina ir pagreitina grupinio konsultavimo procesą bei prisideda prie jo efektyvumo. Šio tyrimo dalyviai minėjo, kad jiems pirčių metu lengviau atsigręžti į save, reflektuoti savo mintis, elgesį, atskleisti ir išgyventi užgniaužtus jausmus, kad jie įgyja naujų išvalgų bei išgyvena vidinę transformaciją, kurią dalyviai vadina „nauju gimimu“. Kočiūnas (1998) kalbėdamas apie grupių psichoterapinį poveikį mini emocinės iškrovos (katarsio) svarbą, savo gyvenimo situacijos supratimą ir patirčių prasmę bei realių veiksmų vedančių į pokyčius atlikimą.

Matyti, kad ir šio tyrimo dalyviai patiria dalykus, kurie įvardinami kaip reikšmingi efektyviai grupių psichoterapijai. Vidinio dialogo svarbą, savo elgesio ir minčių įsisąmoninimą bei jausmų paleidimą ritualinių garo pirčių metu mini keletas autorių, lygindami ir nurodydami panašumus tarp senųjų gydymo metodų su šių laikų psichoterapija (O'Hara, 2018; McCabe, 2007). Analizuodama literatūrą atkreipiau dėmesį į tyrėjų išreiškiamą nuomonę, jog kultūrinė įvairovė konsultavime darosi vis svarbesnė. Autoriai pabrėžia, kad nėra vieno kelio pasiekti psichinę sveikatą, kad kelių yra daug ir kitokio, kultūriškai reikšmingo požiūrio pripažinimas gali būti vertingas klientams (Rybak ir Decker-Fitts, 2009). Šio tyrimo dalyviai kaip vieną iš trūkumų įvardino tai, kad RGP vykstančios Lietuvoje neturi apibrėžto laiko, kada vyks, taigi nėra praktikos tęstinumo. Rekomenduojama trumpalaikių psichoterapinių grupių trukmė yra nuo 15 iki 25 susitikimų (Kočiūnas, 1998), tuo tarpu RGP žmonės gali sudalyvauti vos kartą gyvenime ar kelis kartus per metus. Taigi nors kaip pabrėžia anksčiau minėti autoriai, RGP ir grupinis konsultavimas turi panašumų, kurie atsiskleidė ir šiame tyrime, visgi tęstinumo nebuvimą įvardinčiau kaip esminį skirtumą tarp Lietuvoje vykstančių RGP ir grupinės psichoterapijos.

Tyrimo dalyviai taip pat dalinasi patirtimi apie grįžimo į motinos iščias būseną, priartėjimą prie savo gimties momento ir jo išgyvenimą saugioje aplinkoje. Viena dalyvė kalba apie grįžimą į vaikystės būsenas ir santykio su mama gydymą. Santykių su tėvais tema kalbėjo keletas dalyvių. Kitų tyrimų autoriai patvirtina, jog RGP metu dalyviai gali patekti į ankstyvasias būsenas ir integruoti skaudžias gimties ar vaikystės patirtis (Portman ir Garrett, 2006; O'Hara, 2018). O Mackey (2010), pirčių metu vykstantį pokytį įvardina kaip „alcheminį transformacijos procesą“, kurio metu žmogus „atgimsta“ ir išeidamas iš pirties simboliškai pradeda naują gyvenimą. Šiame tyrime dalyviai taip pat kalba apie naują pradžią pasibaigus pirčiai, kurią sieja su naujo požiūrio į save ir pasaulį įgijimu.

Nors šiame darbe ritualo reikšmei patyrimui neskyriau didelio dėmesio, svarbu pripažinti, kad ne tik ilgaamžė tradicija, bet ir pats patirties rituališkumas, jo struktūra, dalyvaujantys elementai gali labai stipriai prisidėti prie patyrimo. Psichologinių ritualo poveikio tyrimų nėra daug, tai dar negausiai psichologijos mokslo tyrinėjama tema. Bernstein (2005) ritualą apibūdina kaip „veiksmų seką, atkuriančią tvarką ir pusiausvyrą žmoguje, o atkūrus šią pusiausvyrą žmoguje, pusiausvyra atkuriamą ir pasaulyje“. Ritualas ir ceremonija yra neatskiriama Šiaurės Amerikos senosios medicinos dalis, kurioje sveikata yra siejama su pusiausvyra. Šio tyrimo dalyviai kalbėdami apie patiriamą terapinį poveikį pirčių metu minėjo skirtingų asmenybės dalių ir gyvenimo patirčių integraciją bei pusiausvyros išgyvenimą. Gali būti, kad pirties ritualinis atlikimas prisideda prie tyrimo dalyvių išgyvenamo pusiausvyros jausmo.

Sveikatos kaip pusiausvyros suvokimas iš PAM tyrinėjimų lauko vis labiau skverbiasi ir į šių dienų mediciną (Rudnick, 2017). RGP metu patiriamas poveikis fiziniams, mentaliniams, emociniams ir dvasiniams žmogaus būties aspektams yra vertinamas tyrimo dalyvių. Apibendrinus

atlikto tyrimo rezultatus matyti, kad tyrimo dalyviai RGP metu patiria fizinę naudą, atsipalaidavimą, emocijų paleidimą, proto ramybę bei patenkina savo dvasinius poreikius. Čia jie jaučiasi saugūs atsiverti vieni kitiems, išgyventi vidinį pokytį. Patirties pabaigoje jie įvardina įgiję naują suvokimą į save, į supantį pasaulį bei atkūrę vidinę pusiausvyrą. Viena ryškiausių patirties dalių – tai tarpasmeninių ryšių stiprinimas, bendrystės su kitais, su savo protėviais ir su gamta išgyvenimas.

#### 4.2 Tyrimo ribotumai

Pagrindiniai tyrimo ribotumai yra nedidelė tiriamųjų imtis ir mano kaip tyrėjos asmeninis santykis su tyrimo dalyviais ir analizuojamu fenomenu. Kaip minėjau ankstesniame skyrelyje, dėl mažo imties dydžio negalime daryti platesnių apibendrinimų populiacijai. Tai daugumos kokybinių tyrimų trūkumas. Mano asmeninis santykis su tiriamaisiais galėjo turėti įtakos tyrimo rezultatams, nors tyrimo dalyvius esu mačiusi tik keletą kartų, visgi vedant ritualines garo pirtis, man teko su jais susipažinti, pabendrauti. Gali būti, kad dėl turimo ankstesnio santykio tyrimo dalyviai galėjo būti mažiau nuoširdūs su manimi nei būtų su kitu tyrėju, jie galėjo nutylėti dalykus, kurie mane galėtų nuliūdinti ar įžeisti. Tyrimo dalyvių pasidalinimuose beveik nebuvo išreiškiamas kritiškumas RGP patirtimi ir tam galėjo turėti įtakos, jog tyrimą atliko pirčių vedančioji, taigi autoritetas šiame kontekste. Žinoma, iš anksčiau turėtas santykis su manimi galėjo kaip tik prisidėti prie to, kad tyrimo dalyviai atsivėrė, pasitikėjo ir dalinosi tuo, kas jiems tikrai svarbu, nes žinojo, kad šią patirtį, būdama RGP vedančioji ir pati turinti daug patirties šiose pirtyse, aš gerai suprasiu. Kitas trūkumas yra ir mano pačios šališkumas, išankstinės nuomonės turėjimas analizuojama tema. Daug laiko praleidusi su šio metodo mokytojais ir tradicijos perdavėjais, neišvengiamai turiu stiprius įsitikinimus ir galias patirtis, kurios veikia, kaip aš suvokių analizuojamą fenomeną. Čia ypač vertingas buvo savirefleksijos dienoraščio rašymas, padėjęs pastebėti savo įsitikinimus ir šališkumą.

#### 4.3 Tolimesnių tyrimų perspektyvos ir praktinio rezultatų panaudojimo galimybės

Tai pirmasis tyrimas Lietuvoje, kuriame taip išsamiai aprašomos ritualinių garo pirčių dalyvių patirtys. Visų pirma, įdomu tai, kad nors pirčių tradicija Lietuvoje yra gana populiari, psichologinių tyrimų šia tema nėra. Manau, kad mano atliktas tyrimas gali įkvėpti kitus tyrėjus gilintis į mūsų krašte dažną pirčių praktiką ir jos poveikį sveikatai, asmeninei gerovei ar gyvenimo kokybei.

Taip pat tikiuosi, kad šis darbas įkvėps kitus tyrėjus domėtis papildomą ir alternatyviąja medicina ir ilgaamžėmis kultūrinėmis tradicijomis, iš kurių dauguma PAM sistemų ir metodų yra kilę. Norint geriau suprasti, kas prisideda prie asmens sveikatos puoselėjimo, palaikymo ir gerinimo, svarbu suprasti, kas yra sveikata, o ilgaamžės tradicijos ir jas tęsiantys žmonės turi daug žinių šia



tema, kurios gali praplėsti suvokimą ar suteikti naujų įžvalgų visiems sveikatos specialistams. Tuo pačiu, vis daugiau žmonių naudoja PAM metodus, taigi psychologams susidūrus su šiuos metodus naudojančiais klientais, yra naudinga būti susipažinus su jais, o RGP Lietuvoje gana greitai plečiasi.

Ateityje būtų galima atlikti kiekybinį tyrimą su didesne tiriamųjų imtimi, siekiant įvertinti kokio asmenybės tipo žmonės dalyvauja RGP, kaip RGP patirtys prisideda prie gyvenimo kokybės ar asmeninių poreikių patenkinimo. Taip pat būtų galima pakartoti užsienyje atliktą tyrimą ir palyginti grupinio konsultavimo terapinio poveikio efektyvumą įprastame konsultavimo kabinete ir RGP terapinio poveikio efektyvumą. Šiam tyrimui būtų svarbu pirčių testinimo užtikrinimas, kad ta pati grupė žmonių pirtyse galėtų dalyvauti kelis kartus per savaitę bent kelis mėnesius.

Tyrimo metu gauta patyriminė medžiaga, tikiuosi, bus naudinga kuriant psichologines intervencijas ir paskatins atkreipti dėmesį į dvasinių klientų poreikių atliepimą bei ryšio su protėviais svarbą. Manau, išsamesni tyrimai šiomis temomis būtų labai įdomūs. Kita įdomi tema, kurią svarbu tyrinėti, yra ritualo psichologinis poveikis šiuolaikiniam žmogui. Tikiuosi psychologams ar psichoterapeutams šis darbas bus naudingas susipažįstant su vienu iš senųjų gydymo būdų, iki šių laikų plačiai taikomu Š. Amerikos bendruomenėse ir įgyjančio populiarumą ir kitur ir įkvėps naujiems tyrinėjimams.

## IŠVADOS

1. Atskleidžiant tyrimo dalyvių ritualinės garo patirties patyrimą išryškėjo keturios pagrindinės metatemos: Savęs kaip dalies kažko didesnio patyrimas; Dvasinė patirtis; Saugumo jausmo patyrimas ir Asmeninės patirties apibendrinimas: pokyčio išgyvenimas.
2. Ritualinėse garo pirtyse tyrimo dalyviai dalyvauja siekdami savęs pažinimo, atsipalaidavimo, fizinės, psichologinės ir dvasinės sveikatos puoselėjimo.
3. Ritualinės garo pirtys patiriamos kaip saugi bendruomeniška erdvė, kurioje tyrimo dalyviai išgyvena vidinį pokytį.
4. Ritualinių garo pirties patirtis įvardinama kaip gydanti, padedanti integruoti gyvenimo patirtis ir asmenybės dalis. Gijimas siejamas su pusiausvyra – fizinių, mentalinių, emocinių bei dvasinių asmeninių poreikių patenkinimu.
5. Ritualinių garo pirties metu tyrimo dalyviai išgyvena vienio, susietumo jausmą. Jie jaučiasi dalimi kažko didesnio ir tai mažina vienatvės, atskirties pojūtį. Dalyviai suvokia save kaip bendruomenės dalį, kaip grandį protėvių linijoje, jungiančią praeitį ir ateitį, ir kaip gamtos dalį.
6. Ritualinė garo pirtis tyrimo dalyvių išgyvenama kaip šventa maldos vieta, kurioje jie gali patenkinti dvasinius savo poreikius ir kur reikšmingi dvasiniai išgyvenimai yra pripažįstami.
7. Prie išgyvenamo saugumo jausmo ritualinių garo pirties metu prisideda motinos įsčias primenanti pirties erdvė, vedantysis ir jo turima patirtis, pirties dalyvių atsiskleidimas vieni kitiems bei tradicijos autentiškumas ir archajiškumas.
8. Tyrimo dalyviai į ritualines garo pirtis dažniausiai ateina su konkrečiais tikslais, pirties metu skiria laiko savirefleksijai, gauna įžvalgų, naujų suvokimų, paleidžia sunkias susikaupusias emocijas ir išgyvena vidinį pokytį, kuris jų suvokiamas kaip gydantis ir padedantis naujai pažvelgti į save ir savo gyvenimą.

## LITERATŪRA

1. Arias, A. J., Steinberg, K., Banga, A., & Trestman, R. L. (2006). Systematic review of the efficacy of meditation techniques as treatments for medical illness. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 12, 817–832. doi:10.1089/acm.2006.12.817
2. Barnes, P. M., Bloom, B., & Nahin, R. L. (2008). Complementary and alternative medicine use among adults and children: United States, 2007. *National health statistics reports, no. 12*. National Center for Health Statistics: Hyattsville, MD.
3. Bassman, L. E., & Uellendahl, G. (2003). Complementary/alternative medicine: Ethical, professional, and practical challenges for psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 34, 264–270. doi: 10.1037/0735-7028.34.3.264
4. Berg, A. (2003). Ancestor Reverence and Mental Health in South Africa. *Transcultural Psychiatry*, 40(2), 194-207. doi: 10.1177/1363461503402004
5. Berger, L. R., & Rounds, J. E. (1998). Sweat Lodges: A medical view. *The IHS Primary Care Provider*, 23(6), 69–75. Paimta iš <https://www.ihs.gov/>
6. Bernstein, J. (2005). *Living in the borderland* (pp. 145). New York: Harper One.
7. Braun, V., & Clarke, V. (2008). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa
8. Brunt, V. E., Minson, C. T., 2021. Heat therapy: mechanistic underpinnings and applications to cardiovascular health. *Journal of Applied Physiology*, 130(6), 1684–1704. doi: 10.1152/jappphysiol.00141.2020
9. Calabrese, J. (2013). *A different medicine: Postcolonial healing in the Native American church*. New York: Oxford University Press.
10. Castro De, A. (2003). Introduction to Giorgi's Existential Phenomenological Research Method. *Psicologia desde el Caribe. Universidad del Norte*, 11, 45-56. doi: 10.33361/RPQ.2018.V.6.N.11.228
11. Colmant, S. A., & Merta, R. J. (1999). Using the sweat lodge ceremony as group therapy for Navajo youth. *The Journal for Specialists in Group Work*, 24, 55-73. doi: 10.1080/1933929908411419
12. Colmant, S. A., & Merta, R. J. (2000). Sweat therapy. *Journal of Experiential Education*, 23, 31–38. doi: 10.1177/105382590903200203
13. Colmant, S. A., Eason, E. A., Winterowd, C. L. W., Jacobs, S. C., & Cashel, Ch. (2006). Investigating the effects of sweat therapy on group dynamics and affect. *The Journal for*

- Specialist in Group Work*, 30(4), 329-341. doi: 10.1080/01933920500184931
14. Comaroff, J. (1980). Healing and the cultural order: The case of the Baralong boo Ratshidi of southern Africa. *American Ethnologist*, 7, 637–657. doi: 10.1525/ae.1980.7.4.02a00030
  15. Comaroff, J. (1982). Medicine: Symbol and ideology. In D. Wright & A. Treacher (Eds.), *The problem of medical knowledge: Examining the social construction of medicine* (pp. 49–68). US.
  16. Darr, J. E. (2008). *African American Males and Issues of Fatherhood: An Examination of the Sweat Lodge as a Psychosocial and Spiritual Intervention*. Unpublished doctoral dissertation, Duquesne University. Paimta iš <https://dsc.duq.edu/etd/459>
  17. Eason, A., Colmant, S., & Winterowd, C., 2009. Sweat Therapy Theory, Practice, and Efficacy. *Journal of Experiential Education*, 32(2), 121-136. doi: 10.1177/105382590903200203
  18. Elkins, G., Rajab, M.,H., & Marcus, J., 2005. Complementary and Alternative Medicine Use by Psychiatric Inpatients. *Psychological Reports*, 96(1). doi: 10.2466/pr0.96.1.163-166
  19. Engstrom, P. L., 2008. *The Sweat Lodge Ceremony as Experienced by Nurses A Hermeneutic Phenomenological Study*. Theses and Graduate Projects, 489. Paimta iš <https://idun.augsburg.edu/etd/489>
  20. Flores, Ph. J., & Georgi, J. M. (2005). Substance Abuse Treatment: Group Therapy. *Rockville: Substance Abuse and Mental Health Services Administration*. US.
  21. Garrett, M. T., Torres-Rivera, E., Brubaker, M., Portman, T. A. A., Brothertone, D., West-Olatunji, C., ... Grayshield, L. (2011). Crying for a Vision: The Native American Sweat Lodge Ceremony as Therapeutic Intervention. *Journal of Counseling & Development*, 89, 318-325. doi: 10.1002/j.1556-6678.2011.tb00096.x
  22. Gossage, J. P., Barton, L., Foster, L., Etsitty, L., LoneTree, C., Leonard, C., & May, P. A. (2003). Sweat Lodge Ceremonies for Jail-Based Treatment. *Journal of Psychoactive Drugs*, 35(1), 33-42. doi: 10.1080/02791072.2003.10399991
  23. Gurung, R. A. R. (2013). A Multicultural Approach to Health Psychology. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 7(1), 4-12. doi: 10.1177/1559827612444548
  24. Gutierrez, E., Vazquez, R., & Boakes, R. A. (2002). Activity-based anorexia: Ambient temperature has been a neglected factor. *Psychonomic Bulletin & Review*, 9, 239–249. Paimta iš <https://link.springer.com/>
  25. Hannukesela, M. L., & Ellahham, S. (2001). Benefits and risks of sauna bathing. *The American Journal of Medicine*, 110, 118–126. doi: 10.1016/S0002-9343(00)00671-9

26. Hatala, A. R. (2012). The Status of the “Biopsychosocial” Model in Health Psychology: Towards an Integrated Approach and a Critique of Cultural Conceptions. *Open Journal of Medical Psychology*, 1, 51-62. doi: 10.4236/ojmp.2012.14009
27. Hibbard, W. (2007). Reports of transpersonal experiences by non-native practitioners of the Native American sweat lodge ceremony: A critical appraisal. *International Journal of Transpersonal Studies*, 26(1), 18–32. doi: 10.24972/ijts.2007.26.1.18
28. Hussain, J., & Cohen, M. (2018). Clinical Effects of Regular Dry Sauna Bathing: A Systematic Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2018, 1-30. doi: 10.1155/2018/1857413
29. Jennings, A. (2015). *But Gender is a White Thing: Gender and American Indian Sweat Lodge Ceremonies*. Unpublished doctoral dissertation, University of Oklahoma, Norman, Oklahoma.
30. Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, Ph., Bouchard, V., ... Holfmann, S. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33, 763-771.
31. Kočiūnas, R. (1998). *Psichoterapinės grupės: teorija ir praktika*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
32. Kremer, J. W. (1995). On understanding indigenous healing practices. *Ethnopsychologische Mitteilungen*, 4(1), 3-36. Paimta iš <https://library.wisn.org>
33. Kukkonen-Harjula, K., & Kauppinen, K. (2006). Health effects and risks of sauna bathing. *International Journal of Circumpolar Health*, 65,195-205. doi: 10.3402/ijch.v65i3.18102.
34. Lake, R. G. (1987). The sweat lodge: An ancient medicine for modern sickness. *Self Discovery*, 6-22.
35. Levers, L. L., (2006). Samples of Indigenous Healing: The path of good medicine. *International Journal of Disability, Development and Education*, 53(4), 479-488. doi: 10.1080/10349120601008720
36. Levine, P. A. (2002). Panic, biology, and reason: giving the body its due. In L. J. Schmidt & B. Warner (Eds.), *Panic: Origins, insight, and treatment* (pp. 27-48). Berkley, CA: North Atlantic Books.
37. Looking Horse, A. (2009). Indigenous philosophies and ceremonies as the basis for action. *Conference session at the National Aboriginal Health Organization: Our People, Our Health Conference*, Ottawa.

38. Mackey, J. L. (2010). Experiential and symbolic aspects of the Native American sweat lodge ceremony. *Jung Journal*, 4(1), 99-108. doi: 10.1525/jung.2010.4.1.99
39. Madrona, M. (2007). *Narrative Medicine: The Use of History and Story in the Healing Process*. US: Bear & Company.
40. Mamtani, R., & Cimino, A., 2002, A Primer of Complementary and Alternative Medicine and its Relevance in the Treatment of Mental Health Problems. *Psychiatric Quarterly*, 73, 367–381. doi: 10.1023/a:1020472218839
41. Marsh, T. N., Marsh, D. C., Ozawagosh, J., Ozawagosh, F. (2018). The Sweat Lodge Ceremony: A Healing Intervention for Intergenerational Trauma and Substance Use. *The International Indigenous Policy Journal*, 9(2). doi: 10.18584/iipj.2018.9.2.2
42. Masters, K., Lensegrav-Benson, T., Kircher, J., & Hill, R. (2005). Effects of religious orientation and gender on cardiovascular reactivity among older adults. *Research on Aging*, 27(2), 221-240. doi:10.1177/0164027504270678
43. Masuda, A., Nakazato, M., Kihara, T., Minagoe, S., & Tei, C. (2005). Repeated thermal therapy diminishes appetite loss and subjective complaints in mildly depressed patients. *Psychosomatic Medicine*, 67, 643–647. doi: 10.1097/01.psy.0000171812.67767.8f.
44. Matulaitė, A. (2018). *Trijų dienų trukmės seminaras: Teminės analizės pagrindai*. 2018 kovas, Vilnius, Lietuva.
45. McCabe, G. (2008). Mind, body, emotions and spirit: reaching to the ancestors for healing. *Counselling Psychology Quarterly*, 21(2), 143-152. doi: 10.1080/09515070802066847
46. Merriam-Webster Žodynas. Paimta iš <https://www.merriam-webster.com/>
47. Metzner, R. (2013). Entheogenic rituals, shamanism and green psychology. *European Journal of Ecopsychology*, 4, 64-77. Paimta iš: EJE v4\_Metzner.pdf (ecopsychology-journal.eu)
48. Miller, W., and Thoresen, C. (2003). Spirituality, religion, and health. An emerging science field. *American Psychologist*, 58(1), 24-35. doi: 10.1037/0003-066x.58.1.24
49. Murraray, M. (Ed.) (2015). *Critical Health Psychology*. US: Palgrave.
50. NCCAM, 2021. <http://nccam.nih.gov>
51. Neslihan, T., Zülfünaz, Ö., Gülcan, B.T., 2021. Analysis of Health Care Personnel's Attitudes Toward Complementary and Alternative Medicine and Life Satisfaction due to COVID-19 Pandemic. *Holistic Nursing Practice*, 35(2), 98-107. doi: <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000431>

52. O'Hara, E. C. (2018). *Finding Comfort in Discomfort: Utilizing the Ancient Tradition of Group Sweating as a Modern Form of Healing*. Unpublished doctoral dissertation, The Chicago School of Professional Psychology, Chicago.
53. Pakalniškienė, V., Girdzijauskienė, S., Čėsniienė, I. ir Bagdžiūnienė, D. (2014). *Psichologijos studijų rašto darbų rengimo rekomendacijos*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
54. Piedmont, R., L., & Leach, M., M. (2002). Cross-Cultural Generalizability of the Spiritual Transcendence Scale in India. *American Behavioral Scientist*, 45(12), 1888-1901. doi:10.1177/0002764202045012011
55. Pizzey, F. K., Smith, E. C., Ruediger, S. L., Keating, S. E., Askew, C. D., Coombes, J. S., Bailey, T. G., (2021). The effect of heat therapy on blood pressure and peripheral vascular function: a systematic review and meta-analysis. *Experimental Physiology*, 106, 1317–1334. doi: 10.1113/EP089424
56. Portman, T. A. A., & Garretb, M. T., (2006). Native American Healing Traditions. *International Journal of Disability, Development and Education*, 53(4), 453–469. doi: 10.1080/10349120601008647
57. Quinn, W. J., Smith, T. E. (1992). The Sweat Lodge Ceremony in Challenge/Adventure Programming. *AEE 20th International Conference - Proceedings Manual*, 203-217. US.
58. Robbins, J., & Dewar, J. (2011). Traditional Indigenous Approaches to Healing and the modern welfare of Traditional Knowledge, Spirituality and Lands: A critical reflection on practices and policies taken from the Canadian Indigenous Example. *The International Indigenous Policy Journal*, 2(4). doi: 10.18584/iipj.2011.2.4.2
59. Rudnick, A. (2017). Health as Balance: A Conceptual Study. *Health*, 9, 1000-10006. doi: 10.4236/health.2017.97072
60. Rybak, Ch., & Decker-Fitts, A. (2009). Understanding Native American healing practices. *Counselling Psychology Quarterly*, 22(3), 333-342. doi: 10.1080/09515070903270900
61. Sarris, J., Manicor, M., & Hargraves, F. (2019). Harnessing the Four Elements for Mental Health. *Frontiers in Psychiatry*, 10(256). doi: 10.3389/fpsy.2019.00256
62. Schiff, J. W., & Moore, K. (2006). The impact of the sweat lodge ceremony on dimensions of well-being. *American Indian and Alaska native mental health research*, 13(3), 48-69. doi: 10.5820/aian.1303.2006.48
63. Schwing, L. J., 2008. Native American Healing: A Return to Our Past. *Journal of Consumer Health on the Internet*, 12(1), 71-78. doi: 10.1080/15398280802081469

64. Seeman, T., Dubin, L., & Seeman, M. (2003). Religiosity/spirituality and health: A critical review of the evidence for biological pathways. *American Psychologist*, 58(1), 53-63. doi: 10.1037/0003-066x.58.1.53
65. Seybold, K., & Hill, P. (2001). The role of religion and spirituality in mental and physical health. *Current Directions in Psychological Science*, 10(1), 21-24. doi: 10.1111/1467-8721.00106
66. Shore, J. H., Richardson, W. J., Byron Bair, Jr., & Spero Manson (2015). Traditional healing concepts and psychiatry: collaboration and integration in psychiatric practice. *Psychiatric Times*, 32(6). Paimta iš <https://www.psychiatrictimes.com>
67. Smith, J., A. (Ed.) (2007). *Qualitative psychology: A practical guide to research methods*. US: SAGE.
68. Smith, J. A., Larson, P., Flowers, P. (2009). *Interpretative phenomenological analysis. Theory, method and research*. London: Sage.
69. Smith, D. P., & Orlinsky, D. E. (2004). Religious and spiritual experience among psychotherapists. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 41(2), 144-151. doi: 10.1037/0033-3204.41.2.144
70. Smith, D. P. (2005). The sweat lodge as psychotherapy. In R. Moodley & W. West (Eds.). *Integrating traditional healing practices into counseling and psychotherapy*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
71. Smith, T. B., Bartz, J., & Richards, P. S. (2007). Outcomes of religious and spiritual adaptations to psychotherapy: A meta-analytic review. *Psychotherapy Research*, 17(6), 643-655. doi: 10.1080/10503300701250347
72. Stoney, C. M., Wallerstedt, D., Stagl, J. M., & Mansky, P. (2009). The use of complementary and alternative medicine for pain. In R. J. Moore (Ed.), *Biobehavioral approaches to pain* (pp. 381–408). New York, NY: Springer. doi:10.1007/978-0-387-78323-9\_16
73. Varambally, Sh., & Gangadhar, B. N. (2016). Current status of yoga in mental health services. *International Review of Psychiatry*, 28(3), 233-235. 10.3109/09540261.2016.1159950
74. Vogel, V. (1970). *American Indian medicine*. Norman, OK: University of Oklahoma Press.
75. Waegemakers Schiff, J., & Pelech, W. (2007). The Sweat Lodge Ceremony for Spiritual Healing. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 26(4), 71-93. doi: 10.1300/J377v26n04\_04
76. Weze, C., Leathard, H. L., Grange, J., Tiplady, P., & Stevens, G. (2007). Healing by gentle touch ameliorates stress and other symptoms in people suffering with mental health disorders



- or psychological stress. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 4, 115–123. doi: 10.1093/ecam/nel052
77. White, K. P. (2000). Psychology and complementary and alternative medicine. *Professional Psychology: Research and Practice*, 31, 671–681. doi:10.1037/0735-7028.31.6.671
78. Willison, K. D., Williams, P., & Andrews, G. J. (2007). Enhancing chronic disease management: A review of key issues and strategies. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 13, 232–239. doi:10.1016/j.ctcp.2007.06.002
79. Yuen, F. (2011). “I’ve never been so free in all my life”: healing through Aboriginal ceremonies in prison. *Leisure/Loisir*, 35(2), 97-113. doi: 10.1080/14927713.2011.567060
80. Žydžiūnaitė, V. ir Sabaliauskas, S. (2017). *Kokybiniai tyrimai: principai ir metodai*. Vilnius: Vaga.

## PRIEDAI

### *1 Priedas. Kvietimas dalyvauti tyrime.*

Kviečiu Jus dalyvauti psichologiniame tyrime, kurio pagrindinis tikslas – atskleisti daugialypę ritualinės garo pirties dalyvių patirtį. Jei esate bent kartą dalyvavę ritualinėje garo pirtyje ir norėtumėte pasidalinti savo patirtimi, taip prisidedami prie šio fenomeno pažinimo, kviečiu sudalyvauti. Šiuo metu studijuojau Vilniaus universitete Sveikatos psichologijos magistro studijose ir surinkta medžiaga remsiuosi magistriniame darbe - „Pagal Šiaurės Amerikos genčių tradiciją vedamos ritualinės garo pirties patyrimas“. Planuojama interviu trukmė nuo 60 iki 90 minučių. Tyrimas atliekamas užtikrinant tyrimo dalyvio anonimiškumą. Dalyvavimas tyrime yra savanoriškas ir Jūs bet kada turite galimybę iš jo pasitraukti. Susisiekite, jei norėtumėte prisidėti.

Aistė Samsonovaitė

## 2 Priedas. Sutikimo dalyvauti tyrime forma.

Kviečiu Jus dalyvauti psichologiniame tyrime, kurio pagrindinis tikslas – atskleisti daugialypę ritualinės garo pirties dalyvių patirtį. Jei esate bent kartą dalyvavę ritualinėje garo pirtyje ir norėtumėte pasidalinti savo patirtimi, taip prisidėdami prie šio fenomeno pažinimo, kviečiu sudalyvauti. Esu Vilniaus universiteto sveikatos psichologijos magistro dieninio skyriaus studentė ir šiuo tyrimu remsiuosi magistriniame darbe - „Pagal Šiaurės Amerikos genčių tradiciją vedamos ritualinės garo pirties patyrimas“ (pavadinimas dar gali būti tikslinamas). Šiame tyrime bus atliekamas kokybinis tyrimas ir Jus noriu pakviesti į nuo 60 iki 90 minučių trukusiantį interviu pasikalbėti šia tema. Tai galimybė pasidalinti savo patirtimi konfidencialioje aplinkoje, su tuo besidominčia specialiste bei prisidėti prie platesnio šios temos supratimo. Interviu duomenys bus prieinami tik tyrėjai, darbo vadovei ir recenzentei, o darbo pabaigoje bus sunaikinti. Surinkta medžiaga bus naudojama tik moksliniam tyrimui. Dalis medžiagos bus cituojama magistro darbe ir prieinama mokslinės bendruomenės nariams, tačiau visos detalės, pagal kurias būtų galima identifikuoti dalyvį ar jo artimuosius, bus pakeistos, taip užtikrinant tyrimo dalyvio anonimiškumą. Dalyvavimas tyrime yra savanoriškas ir Jūs bet kada turite galimybę iš jo pasitraukti.

Tyrimo atlikimą prižiūri darbo vadovė Prof. Dr. Laima Bulotaitė

Dėkoju už susidomėjimą.

**Aistė Samsonovaitė**

[aistesams@gmail.com](mailto:aistesams@gmail.com)

Sutinku dalyvauti tyrime,

---

(vardas, pavardė)

---

(parašas)

3 Priedas. Pusiau struktūruoto interviu klausimai.

1. Pasidalinkite, prašau, kas jus atvedė į ritualinę garo pirtį? (*Papildomi: Ko ieškojote ir ką tikėjotės rasti šioje patirtyje? Su kokiais lūkesčiaisėjote?*)
2. Ar galėtumėte pasidalinti savo ritualinės pirties patyrimu? Dalinkitės viskuo, kas jums ateina į galvą. Man įdomus jūsų unikalus patyrimas, čia nėra teisingų ar neteisingų atsakymų. (*Papildomi: Kas jums buvo svarbu, reikšminga dalyvaujant ritualinėje garo pirtyje? Kas jums buvo svarbiausia? Galbūt prisimenate patį reikšmingiausią šio patyrimo momentą? Kuo šis patyrimas jums yra kitoks nei kiti? Kas jame unikalus jums?*)
3. Ką jums ši patirtis davė?
4. Ar dalyvautumėte dar kartą? Jei taip, tai kokioms gyvenimo aplinkybėms esant dalyvautumėte vėl?
5. Kam rekomenduotumėte dalyvauti ritualinėje garo pirtyje?

*4 Priedas.* Trumpa meditacija: kūno pojūčių įsisąmoninimas ir ritualinės garo pirties patyrimo atsiminimas (trukmė apie 15 minučių).

Atsisėskite taip, kad jums būtų patogų, padėkite kojas, kad jūsų pėdos remtųsi į grindis, užsimerkite. Įsiklausykite į jus supančius garsus. Po truputį plėskite savo klausos lauką, lyg radarą, dabar galėdami išgirsti dar toliau esančius, subtilesnius, mažiau girdimus garsus...

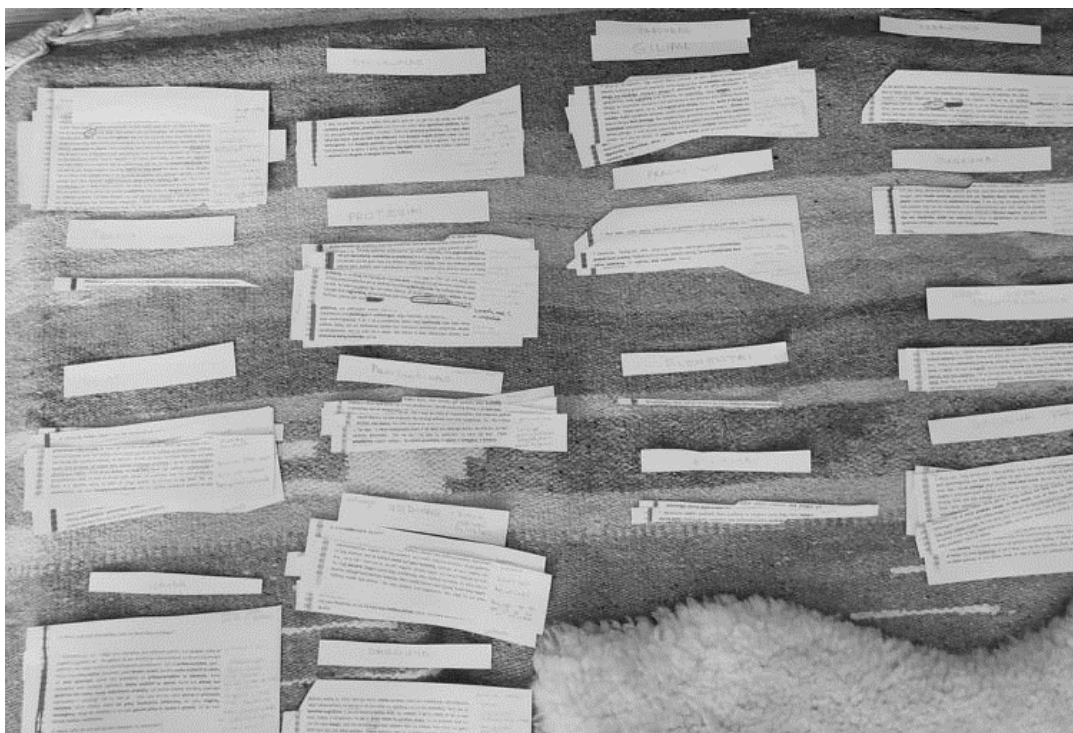
Iš lėto perkeltkite dėmesį į savo kvėpavimą: tiesiog stebėkite savo natūralų kvėpavimą, tokį, koks jis yra, nieko nesistengdami pakeisti, tiesiog stebėkite...

Pabandykite apsibrėžti savo kūno kontūrą – nuo pat galvos, iki pėdų. Pajauskite paviršių, į kurį remiasi jūsų pėdos, pagrindą, ant kurio sėdite. Tas vietas, kur jūsų rankos remiasi į jūsų kojas.

O dabar prisiminkite paskutinį kartą, kai dalyvavote ritualinėje garo pirtyje... Kas jums buvo svarbu, reikšminga šioje patirtyje?.. Galbūt kyla kažkokie pojūčiai ar vaizdiniai, pastebėkite juos. Leiskite šiai patirčiai atgyti...

Palengva sugrįžkite prie savo kvėpavimo. Pajuskite savo pėdas besiremiančias į grindis. Kai jausitės pasiruošęs/pasiruošusi, atsimerkite.

5 Priedas. Duomenų analizė: kodavimas ir temų paieška.



6 Priedas. Tyrimo dienoraščio ištraukų pavyzdžiai.

*„Pavalgiau pusryčius žiūrėdama į ekraną... Kuo dar svarbu pasidalinti? Tai ar išties tirdama ritualinių pirčių dalyvių patirtį galiu įnešti kažką naujo, kažką reikšmingo į sveikatos psichologijos lauką? Ir ar aš pati nenusiviliu gautais rezultatais? Kodėl svarbu tirti šią temą? Kodėl man svarbu tirti šią temą?“ (2021.06.11)*

*„Aš kaip paukštis, norintis iškišt galvą iš lizdo, pasižiūrėti, kas aplinkui vyksta, kokios erdvės atsiveria, bet didesnė galva stumia žemyn, norėdama mane apsaugoti nuo pavojų.“ (2021.06.21)*

*„Šiandien skaitytas tyrimas sukėlė minčių apie alternatyvių sveikatos stiprinimo metodų naudojimą. Juk jei mūsų visuomenė nėra sveika, naudodami konvencionalių įrankių negalėsime padėti, nes šie įrankiai palaiko esamą visuomenės modelį. Turime keisti modelį, ieškoti naujų metodų, kviečiančių ir rodančių kelią kitaip pažvelgti į pasaulį, atrasti naujus ryšius, o galbūt teisingiau būtų sakyti, prisiminti prarastus ryšius...“ (2021.09.29)*

*„Po pokalbio su Nojum tiek daug ramybės. Atrodo, čia didžiausia darbo dovana šie pokalbiai. Kiek daug netikėtų pastebėjimų, kokia turtinga žmogaus patirtis... Tikiuosi interviu metu per daug nenukrypau nuo pagrindinių klausimų...“ (2022.02.07)*