

Vilniaus Universitetas
Filosofijos fakultetas
Klinikinės psichologijos katedra

Virginijus Kazlauskas

Klinikinės psichologijos studijų programa
Magistro darbas

Homoseksualių žmonių pasikartojantys naratyvai ir savasties jausmas

Darbo vadovė: Prof. *Gražina Gudaitė*

Vilnius 2021

TURINYS

SANTRAUKA	4
SUMMARY	5
SĄVOKŲ APTARIMAS	6
PRATARMĖ	7
ĮVADAS	8
1. LITERATŪROS APŽVALGA	9
1.2. Naratyvo psichologija.....	9
1.2.1. Kuriant naratyvą, kuriama tapatybė	9
1.2.2. Įtrūkiai naratyve ir gyvenimo istorijoje	10
1.3. Homoseksualumo samprata psichologijoje.....	11
1.3.1. Istorinė perspektyva.....	11
1.3.2. Psichodinaminės teorijos ir psichikos sveikata.....	13
1.3.3. Tapatumo raida ir santykis.....	13
1.3.4. Šiuolaikinis požiūris į homoseksualių žmonių raidos sunkumus ir savasties jausmą	15
1.4. Homoseksualumas ir sociokultūrinis kontekstas	17
1.4.1. Homoseksualumas Lietuvos kontekste	18
1.5. Tyrimai apie homoseksualių žmonių naratyvus.....	18
2. TYRIMO METODIKA	21
2.2. Tyrimo teorinis pagrindas.....	21
2.3. Interviu	21
2.4. Tyrimo eiga	22
2.5. Duomenų analizė.....	23
2.5.1. Duomenų transkribavimas.....	24
2.5.2. Duomenų kodavimas.....	24
2.5.3. Ekspertinis vertinimas	25
2.6. Tyrimo etika	25
2.7. Tyrėjo refleksija	26
2.8. Tyrimo dalyviai	27
3. REZULTATAI.....	29
3.2. Gynybiškumas ir refleksijos sunkumai	29
3.2.1. Sunkumas pasakoti	31
3.2.2. Tyla ir sunkumas.....	32
3.2.3. Savęs atskleidimo abstraktumas	32
3.3. Žodžių dažnumo rezultatai.....	33

3.4.	Savęs tapatumo dinamiškumas	34
3.4.1.	<i>Savęs paieškos</i>	36
3.4.2.	<i>LGBT tapatumas</i>	37
3.5.	Savo tapatumo atskleidimas ir ašaros	39
3.6.	Paliktumas ir vienišumas	41
3.7.	Skausmas.....	43
3.8.	Projekcijos ir lūkesčiai	45
3.8.1.	<i>Kitų patyrimas</i>	46
3.8.2.	<i>Nusivylimas kitų neapibrėžtumu</i>	47
3.9.	Savo kitoniškumo ir neapibrėžtumo toleravimas	49
3.9.1.	<i>Savo kitoniškumas patyrimas</i>	50
3.9.2.	<i>Savo kitoniškumo ir neapibrėžtumo toleravimas</i>	51
3.10.	Siekiamybės	53
4.	REZULTATŲ APTARIMAS.....	56
	IŠVADOS	62
	LITERATŪRA.....	63
	PRIEDAI.....	67

SANTRAUKA

Tyrimė analizuojama homoseksualių žmonių pasikartojančių naratyvų ir savasties jausmo tema. LGBTIQ+ žmonės susiduria diskriminacija ir pasipriešinimu, todėl patiria daugiau neigiamai paveikiančio streso. Patiriamas distresas dėl savo tapatybės, palaikymo ir teigiamo atspindėjimo stoka reikšmingais raidos laikotarpiais gali sutrikdyti homoseksualių žmonių tapatumo jausmą. Tampa neaišku, kaip šie žmonės kuria savo gyvenimo naratyvus ir patiria save. Tad tyrimu siekiama atskleisti pasikartojančius homoseksualių žmonių tapsmą ir savasties jausmą. Tyrimė dalyvavo 5 dalyviai, surasti sniego gniūžtės būdu. Naratyvai buvo tiriami naudojant interviu, o duomenys apdoroti teminės analizės strategija. Buvo išskirtos 8 pagrindinės temos – sunkumas reflektuoti ir gynybiškumas, savęs tapatumo dinamiškumas, savo tapatumo atskleidimas ir sunkumas, paliktumas ir vienišumas, skausmas, projekcijos ir lūkesčiai, savo kitoniškumo ir neapibrėžtumo toleravimas, siekiamybės. Naratyvai atsiskleidžia sunkumų reflektuoti ir pasakoti savo istoriją kontekste, o kartu pastebėti savojo tapatumo atskleidimo sunkumai, lydimi sunkumo išgyvenimo, subjektyviai išgyvenamo skausmo, paliktumo ir vienišumo išgyvenimų. Šalia savojo tapatumo atsiskleidžia siekiai integruotis ir gyventi pilnavertį gyvenimą, lydimi sunkumų toleruoti kitų neapibrėžtumą, projektuojant savus lūkesčius, bandymų priimti savo kitoniškumą ir neapibrėžtumą.

Raktiniai žodžiai: homoseksualumas, naratyvas, savasties jausmas.

SUMMARY

Research explores recurring narratives of homosexual people and sense of self. LGBTIQ+ people experience discrimination and violence which leads to higher negative stress effects. Experienced distress about one's identity, lack of support and positive mirroring in certain developmental periods may lead to sense of identity disturbance. In this context it is not clear how do homosexual people construct their narratives and experience oneself. This research aims to reveal reoccurring narratives of homosexual people and sense of oneself. There were five participants found using *snowball* method. Narratives were sampled with an interview and analyzed using thematic analysis method. Eight topics were distinguished – difficulty of reflection and defensiveness, identity dynamism, coming out and hardship, abandonment and loneliness, projections and expectations, sense of otherness and uncertainty tolerance, aspirations. Narratives reveal difficulty to reflect and tell one's story while coming out is led by experience of hardship, subjectively experienced pain, abandonment and loneliness. In the context of sense of identity emerges aims to integrate and experience life, but it's led by difficulties to tolerate uncertainty and projection of expectations, aims to tolerate otherness of oneself and uncertainty.

Key words: homosexuality, narrative, sense of self.

SĄVOKŲ APTARIMAS

Siekiant pavadinti fenomenus susiduriama su apibrėžimo problematika. Suteikus vienokius ar kitokius pavadinimus dalis informacijos atskleidžiama, tačiau kita dalis lieka nematoma. Sąvoka įneša aiškumo, bet kartu ir maišaties. Tad šiame skyrelyje svarstoma keletą pagrindinių sąvokų vartojimo reikšmė ir prasmė tyrime.

Problemiška ir daug diskusijų kelianti žmogaus lytinės tapatybės apibrėžtis. Šiuolaikinėje sampratoje lytis matoma kaip spektras, tad atsiranda LGBTIQ+ sąvokos. Žodis homoseksualus susideda iš dviejų žodžių – *homo* reiškiančio *tas pats* ir *seksualus*, žyminčio seksualumą. Ši sąvoka akcentuoja seksualinį tapatybės aspektą. Galima svarstyti, ar nebūtų tikslingiau naudoti sąvokos – *homoromantiškas*, kuri akcentuotų orientaciją į romantinius santykius, o ne seksualumą. Kita vertus, žodis *homoseksualus* nurodo ir asmens tapatybę, ir romantinio objekto lytinę tapatybę, taip pat, tapatybės turi sutapti, tačiau asmens lytinė tapatybė gali skirtis nuo partnerio lytinės tapatybės, nors biologinė lytis gali sutapti. Šį aspektą itin svarbu pastebėti tyrinėjant psichologijos temas, kurioms gali būti reikšminga tapatybė, labiau atspindinti savęs pajautimą. Tad seksualiniai orientacijai sužinoti tikslingiau būtų naudoti sąvoką nurodančią žmogaus seksualumo bei romantikos objektą, neliečiant paties žmogaus tapatybės; galimos sąvokos: *gynifilija* –tai potraukis moterims ir *androfilija* –tai potraukis vyrams. Taip pat, galima svarstyti skėtinės sąvokos LGBTIQ+ (lesbietės, gėjai, biseksualai, translyčiai, interseksai, queer) vartojimą bendrai, kuri nurodo visus asmenis nesitapatinančius su heteronormatyvine kultūra, visgi, tai itin abstrakti sąvoka. Galimi *gėjaus* ar *lesbietės* apibrėžimai, kurie atskleidžia daugiau šnekamosios kalbos vartojimo aspektus. Visgi, tekste vartojama pagrindinė sąvoka *homoseksualumas*, dėl sąvokos populiarumo ir kitos sąvokos kaip LGBTIQ+ ar *homoromantika* siekiant atskleisti pilnesnę neheteronormatyvių asmenų vaizdą.

Psichologijoje gausu įvairių sąvokų, apibrėžiančių žmogaus būtį. Psichika, tarsi pagrindinė sąvoka, nurodanti visus vykstančius psichologinius procesus žmoguje. Tuo tarpu, yra ir kitų. Savasties apibrėžimas keičiasi priklausomai nuo psichologijos paradigmos. Darbe savastis suprantama kaip psichikos centras, tačiau tiriama tapatybė, besikurianti savasties sąveikos su aplinka pagrindu. Naratyvas suprantamas, kaip - subjektyvus savo patirties aiškinimas pagal prasmę, atskleidžiamas istorijos forma.

PRATARMĖ

LGBTIQ+ psichologijos tema yra sudėtinga ir socialiai jautri. Kalbant apie psichikos sveikatą sunku neatsižvelgti į socialines aplinkybes. Sunku nagrinėti temą neprisiliečiant prie politinių, istorinių, bei socialinių kontekstų. Svarbu prisiminti ir psichologijos mokslo požiūrį bei kaip jis kito. Tad darbe stengiamasi apžvelgti svarbius kontekstus siekiant sudaryti platesnį vaizdą tyrimo rezultatams.

Šiandieniniame kontekste atsiranda poreikis kalbėti jautriai ir supratingai apie LGBTIQ+ žmonių psichikos sveikatą. Į klinikinės psichologijos vadovėlius įtraukiamos specializuotos temos apie socialinių mažumų sunkumus, kartu atsiveria ir atskiros klinikinės psichologijos tyrimų ir praktikos LGBTIQ+ temomis kryptys. Kuriamos specializuotos studijų programos, nukreiptos į LGBTIQ+ psichologiją bei klinikinę praktiką.

Tad tyrimu siekiama pažinti LGBTIQ+ žmones, jų gyvenimą, bei sunkumų specifiškumą. Tyrimui buvo pasirinkta siauresnė grupė, homoseksualūs žmonės. Tai LGBTIQ+ bendruomenės dalis, kuria laikomi asmenys, patiriantys romantišią bei seksualinį potraukį tos pačios lyties asmenims. Neigiamo socialinio klimato kontekste iškyla klausimas, kaip šie žmonės patiria save ir kuria savo tapimo istorijas.

ĮVADAS

LGBTIQ+ žmonės susiduria su diskriminacija ir homofobija, todėl šioje socialinėje grupėje dažnesni psichikos sveikatos sunkumai (Berg et. al, 2016). Mažumos stresas (Meyer, 2003) svarbus rizikos veiksnys, sunkinantis psichikos sveikatą ir trukdantis kurti santykius bei nuoseklų savęs jausmą. Reikšmingais raidos laikotarpiais susiduriama su sunkumais siekiant savo tapatumo atspindėjimo, vaikystėje su pirminėmis prieraišumo figūromis, paauglystėje su bendraamžiais. Savasties jausmo sutrikdymai veda prie fragmentiško savęs suvokimo, abejonių dėl savo vietos gyvenime, santykių problemų, tuštumos jausmo ir subjektyvios psichologinės kančios (Lampe, Shelby & Thomas, 2011).

Psichologijoje pabrėžiama žmogaus savęs jausmo pajauta per santykį su kitais (Kohut, 1971, Fonagy, 2006), išryškinami savasties atspindžio poreikiai. Būtent per santykį žmogus pažįsta save, kai kiti geba jį atspindėti. Sutrikdytas atspindys veda prie psichologinės kančios. Didelio streso, vienišumo ir atskirties kontekste atsiveria pavojus psichologiniams sunkumams. Sutrikdytas santykis sutrikdo tapatumo kūrimą.

Lietuvoje vyraujant itin neigiamoms socialinėms nuostatoms LGBT tema išryškėja **temos aktualumas**. Priešiškoje socialinėje terpėje augantys asmenys, pasižymintys neheteronormatyvinėmis charakteristikomis, susiduria su socialine agresija ir neigiamu savo tapatybės atspindėjimu, tad padidėja rizika savęs nepriėmimui ir žemesnei savivertei (Berg et. al., 2016). Lietuvoje pastebimi aukštesni internalizuotos homofobijos įverčiai nei kitose Europos šalyse (Ha Tran et. al., 2018). Sutrikdytas tapatumas veda prie subjektyviai reikšmingų santykių sunkumų, žemesnės gyvenimo kokybės ir sunkumo integruotis į visuomenę.

Atspindėjimo stoka formuojantis tapatumui ir besitęsianti jo stoka vėlesniais gyvenimo metais sutrikdo tapatybės jausmą. Neigiamo socialinio klimato kontekste priimti savo kitoniškumą ir stiprinti savęs jausmą tampa sudėtinga. Sutrikdytas tapatumo jausmas apsunkina reikšmingų tarpasmeninių santykių kūrimą ir integraciją į visuomenę. Tad santykių patirčių ir neigiamo socialinio klimato kontekste tampa neaišku, kaip homoseksualūs žmonės patiria save ir reflektuoja patirtį – keliama tyrimo **problema** bei poreikis išsiaiškinti, kokios homoseksualių žmonių tapumo istorijos ir patiriamas savasties jausmas.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

Šiame skyrelyje nagrinėjamos temos – svarbios tyrimo kontekstui. Pirma, gilinamasi į naratyvo sampratą, atskleidžiant naratyvo kūrimo principus bei trukdžius kurti vientisą istoriją. Vėliau apžvelgiama homoseksualumo samprata, pasikeitęs politinis diskursas bei šiuolaikinis požiūris į homoseksualių žmonių psichologinę raidą ir sveikatą. Galiausiai, trumpai pristatomas Lietuvos kontekstas, atskleidžiantis psichologinį klimatą, kuriame gyvena šiuolaikiniai LGBTIQ+ Lietuvos žmonės ir kalbinti tyrimo dalyviai.

1.2. Naratyvo psichologija

Subjektyvus žmogaus patyrimas nėra tik chaotiška jausmų, minčių, prisiminimų ar patyrimų samplaika, o daugiau vientisas darinys, apjungtas pagal prasmę bei teikiantis savęs jausmą. Išoriniai ir vidiniai įvykiai siejami į nuoseklią visumą, kuriamas naratyvas apie save ir savo vietą pasaulyje. Tačiau patyrimus jungti į vientisą istoriją nėra lengva, čia gali iškilti sunkumų integruoti prieštaringą informaciją ir emociškai jautrius patyrimus.

1.2.1. Kuriant naratyvą, kuriama tapatybė

Anot Bruner (1990), neapdorota patirtis – tai chaosas, todėl savo patirtį žmogus apibrėžia suteikdamas jai istorijos pavidalą. Apibrėžtis (angl. *framing*) duoda istorijai formą, be kurios nebūtų pačios istorijos ir atminties, tik chaotiški patyrimai. Bartlett (1932) atkreipia dėmesį, jog būtent afektas duoda galimybę rekonstruoti savo naratyvą. Nemalonus, bet kartu sužadinantį afektas skatina keisti naratyvą ir rekonstruoti savo istoriją. Taip, vis perdėliojant prasmes, žmogus kuria savo gyvenimo istoriją.

Prasmė tiesiogiai priklauso nuo socialinio konteksto ir patirčių, o kas nutiko aiškinama, dėliojant prasmes pagal pagrindinį veikėją, t. y. pasakotoją. Istorijos gali būti kuriamos sau palankia linkme, kartu siekiant nuoseklumo, patirties integruotumo bei faktų suderinamumo (Bruner, 1990). Naratyvas integruoja žmogaus, kaip būtybės priklausančios nuo konkretaus istorinio laikotarpio ir gyvenamosios vietos, patirtį su savęs jausmu, taip tapdamas tiltu tarp vidinio pasaulio ir socialinės realybės. Tad savos istorijos kūrimas tampa įrankiu integruotis į socialinę tikrovę, o istorijos raiška ir

pasakojimas tampa socialiniu veiksniu, kuriuo reiškiami ir derinami poreikiai su kitais, siekiant savo vietos tarp žmonių.

Neisser (1993) mintija apie skirtingas savižinos rūšis. Žmogų apibrėžia jo kūno pojūčiai ir veiksmai (ekologinė savastis), ryšiai su kitais (tarpasmeninė savastis), įsitikinimai apie save (konceptuali savastis), prisiminimai ir istorija (atsiminta savastis) bei privatus vidinis turinys (privati savastis). Pastaroji itin būdinga introvertiškos asmenybės, apibrėžia sąmoningos patirties unikalumą – mintis ir vaizdinius, skausmą ir sapnus bei jausmus.

Atmintis ir naratyvas – glaudžiai susiję. Autobiografiniai naratyvai nesusideda iš epizodinių prisiminimų, jie grįsti prisiminimais, susietais prasme. Tad patys prisiminimai gali būti teisingi, derėti su faktine tiesa arba būti subjektyvūs, labiau atskleidžiantys asmenybę – taip atsiranda *istorinė tiesa* ir *naratyvo tiesa* (Neisser & Fivush, 2008).

Taigi, autobiografinis naratyvas – dinamiškas reiškiny, tai šiandieninė savęs versija sudėta iš prisiminimų, tačiau atsiminimai gali byloti apie asmens subjektyvias prasmes, o ne faktinę tiesą. Konfliktinių situacijų metu atmintis sutrikdoma, taip istorija tampa fragmentiška, o formos neįgavę ar pamiršti patyrimai linkę kartotis.

1.2.2. Įtrūčiai naratyve ir gyvenimo istorijoje

Išlaikyti nuoseklų naratyvą nėra paprasta. Kaip buvo minėta, naratyvas nuolat kuriamas jį pritaikant prie socialinės aplinkos ir vidinio pasaulio, vis perdėliojant prasmes. Taip istorija apie save auginama ir plečiama, tačiau gali iškilti sunkumų išlaikyti nuoseklų savęs vaizdą ir įpinti prieštaringas patirtis. Iškyla grėsmė, jog istorija praras vientisumą, kartu iškyla pavojus tapatumui ir savęs jausmui.

Fonagy (2006) rašo, jog sukrečiantys ir pakankamai ilgą laiką besitęsiantys įvykiai, kai žmogus jaučiasi vienišas ir atribotas nuo kitų, gali sukelti trauminius išgyvenimus, o kartu atsirastų ir sunkumas integruoti tas patirtis į bendrą naratyvą. Tad šios dalys yra atskeliamos, siekiant išlaikyti nuoseklų savęs vaizdą. Pasakojime atsiranda tyla, patirtį sunku papasakoti, sunku – net atsiminti, o žmogaus viduje atsiranda svetima savastis turintį ryšį su skausmingais patyrimais. Ši dalis patiriama kaip ne sava, o kartu jaučiama kaip grėsminga, nes kelia grėsmę savasties vientisumo jausmui.

Apibendrinant, svarbu pamatyti naratyvo kūrimo daugialypiškumą. Vienok, naratyvo kūrimui itin svarbi socialinė ir kultūrinė aplinka bei paties žmogaus patyrimas ir gebėjimas pažinti, tai kas nutiko. Naratyvas atskleidžia žmogų santykio su kitais

kontekste, ypač atskleidamas socialinius tapatybės aspektus. Tačiau nuoseklus savęs vaizdas ir naratyvas yra sutrikdomi itin skaudžių patirčių. Jie sutrikdo atmintį, kartu izoliuodami patirtį nuo integravimo į vientisą istoriją. Visgi, Neisser ir Fivush (2008) mintija, jog turime kalbėti apie daugelį savasčių, o ne vieną. Žmogaus vidus fragmentiškas, prieštaringas, daugialypiškas bei dinamiškas.

1.3. Homoseksualumo samprata psichologijoje

LGBTIQ+ temos psichologijoje vis dar kelia daug diskusijų ir įvairių reakcijų. Dar visai neseniai psichologijoje ir psichiatrijoje homoseksualumas buvo suprantamas kaip sutrikimas. Tačiau vykstant mokslinei diskusijai buvo prieita prie kitokios sampratos. Šiandieniniame kontekste atsiranda iššūkis kalbėti apie LGBTIQ+ žmonių psichikos sveikatą nežeidžiančiu žvilgsniu. Tad svarbu pažvelgti į istorinę perspektyvą, kaip kito psichologijos mokslo požiūris į homoseksualumą.

1.3.1. Istorinė perspektyva

Psichologijos mokslo atsiradimas suteikė galimybę aiškinti psichologinius žmogaus lytiškumo ir seksualumo aspektus. Vakarų kultūroje, XIX amžiuje, įvairių sunkumų aiškinimą keitė psichologinės ir psichiatrinės koncepcijos. Jau XIX amžiaus viduryje išryškėjo dvi teorijos: viena – normalizuojanti homoseksualumą, kita – jį patologizuojanti (Drescher, 2015).

Teisininkas, teologas ir istorikas Karl Heinrich Ulrichs XIX amžiaus viduryje teigė, jog homoseksualumas – tai normali seksualumo variacija ir netgi pradėjo kalbėti apie „trečiąją lytį“ ir lytiškumo variaciją. Vokiečių psichiatras Richard von Krafft-Ebing plėtojo psichopatologijos teoriją ir matė homoseksualumą kaip degeneracinį sutrikimą, grindžiamą neprokreaciniu seksualinio elgesio aspektu. Vėliau buvo pradėta plėtoti Sigmund Freud psichoanalitinė teorija, kuri homoseksualumą laikė raidos *areštu*, lyties tapatybės raidos sutrikimu.

Teigiant, kad homoseksualumas yra normalus, tam tikrame heteroseksualios orientacijos raidos etape, buvo formuojamas supratimas apie homoseksualumą. Pradėta praktika keisti seksualinę orientaciją. Kartu buvo atliekami seksologijos tyrimai bei tęsėsi aktyvistų judėjimai už gėjų teises.

Mokslui besivystant ir augant specialistų praktikai supratimas keitėsi, susidurta su sunkumais „išgydyti“ homoseksualumą. Paraleliai prasidėjo judėjimai už žmogaus teises bei laisvą pasirinkimą į savo romantinius bei seksualinius santykius. Tad dar septintajame dešimtmetyje homoseksualumas išbraukiamas iš DSM ligų klasifikacijos, 1990 išbraukiamas ir iš TLK.

Drescher (2015) įvardija tris skirtingus požiūrius į homoseksualumą, vyravusius istorinėje perspektyvoje, kaip keitėsi požiūris į homoseksualumą psichologijoje ir psichiatrijoje: patologijos, nebrandumo ir normalios variacijos. Minėtos patologijos ir nebrandumo teorijos kėlė klausimus apie homoseksualumo etiologiją. Tyrėjo išskirtas *normalios variacijos* požiūris teigia, kad homoseksualumas yra žmogaus lytiškumo variacijos dalis.

Vis dar nėra vieno modelio, kuris aiškintų seksualinės orientacijos kilmę. Pastaraisiais dešimtmečiais tyrimais pagrįstas genetikos ir biologijos teorijos. Biologijos mokslo laimėjimai leido kalbėti apie lyties raidos sudėtingumą ir variacijas, aiškinant lyties variacijas ir homoseksualumo etiologiją prenataliniu raidos laikotarpiu. Neuroendokrininis modelis teigia, jog pirma vaisius yra paveikiamas estrogenų ir teigiama, jog homoseksualūs vyrai yra paveikiami didelio kiekio estrogenų, o vėliau testosteronas veikia kūną, tačiau nepaveikia smegenų raidos (Swaab, 2005), o moterys yra veikiamos estrogenų, taip pat, tačiau vėliau raidoje paveikiamos didesnio kiekio testosterono. Blanchard (2018) atlikta metaanalizė, susumavusi pastarųjų dešimtmečių gimimo eiliškumo teorija paremtus darbus, teigia, jog daugiau biologinių brolių turintys vyrai dažniau būna homoseksualūs ar pasižymi lytinės variacijos ypatumais. Teorija remiama tuo, jog motinos organizmas kovoja prieš testosteroną ir jam išsivysto atsakas, kartu pastebima, kad ir homoseksualių vyrų šeimos iš motinos pusės didesnės. Tyrimais grindžiama, jog seksualinė orientacija ir lyties tapatybė formuojasi prenataliniu laikotarpiu, o pagrindiniu raidos veiksmu įvardijami hormonai: estrogenai ir testosteronas (Garcia-Falgueras & Swaab, 2010). Randamos koreliacijos tarp genų ir seksualinės orientacijos (Sanders et. al., 2017; Ganna et. al., 2019). Biologijos ir genetikos mokslų kontekste kalbama, jog homoseksuali imtis nėra homogeniška, tad turėtume kalbėti apie keletą skirtingų homoseksualumo raidos kelių ir etiologijos priežasčių jau prenataliniu laikotarpiu.

Greta biologinių veiksnių svarstoma apie neheteronormatyvinių tapatybių raidą. Socialinė aplinka svarbi lytiškumo priėmimui ir raiškai. Grįžtant prie homoseksualumo temos, pradėta svarstyti įvairių veiksnių sąveika ne tik vienokiai ar kitokiai lytinei

išraiškai, bet ir sveikatai. Permaštoma, kaip ankstyvųjų santykių patirtys gali veikti savo lytiškumo priėmimą, veikti savasties jausmą siekiant atspindžio bei socialinių mažumų streso poveikį ir galimą savęs nepriėmimą. Pradėti kelti klausimai apie psichikos sveikatą bei diskriminacijos padarinius.

1.3.2. Psichodinaminės teorijos ir psichikos sveikata

Galvojant apie psichinę sveikatą, mokslininkai ir teoretikai pateikia įvairių požiūrių į tai, kas svarbu žmogaus psichikos sveikatai. Šiame skyrelyje pateikiamos svarbios psichoanalitinės tradicijos idėjos apie savastį ir psichikos sveikatą.

Winnicot (1971) teigimu, sutrikus santykiui tarp prieraišumo figūrų ir kūdikio iškyla netikrosios savasties grėsmė. Sutrikusio santykio dalis priimama kaip savasties dalis, tačiau ji nėra tikrosios savasties atspindys. Šią savasties dalį vėlesni autoriai pradeda vadinti savasties žaizdomis (Fonagy, 2006). Itin didelė vidinė įtampa, kurios nebeįmanoma kognityviai apdoroti, sutrikdo gebėjimą mentalizuoti ir patiriama kaip svetima savastis.

Heinz Kohut (1971) toliau plėtoja mintį apie svarbius kitus žmones gyvenime. Autorius mini savasties objektus, jo nuomone, būtent išoriniai objektai atspindi savastį, o sutrikdytas atspindėjimas veda prie psichikos sunkumų ir vidinės kančios. Tad save patiriame per kitus ir taip yra kuriama gyvenimo istorija, lydima sėkmių ir nesėkmių, tarp savasties ir išorinių savasties objektų. Jei savasties objektų internalizacija yra sutrikdoma, tai savastis pasilieka grandiozine ar idealizuota. Svarbu paminėti, jog savasties objektu gali tapti ne tik žmogus, bet ir paprasti daiktai, kurie įprasmina savęs jausmą, tapatumą.

Norisi paminėti išskirtinę teoriją, suteikiančią savasties temai egzistencinę plotmę, tai C. G. Jungo psichologija. Anot Jungo, savastis turi dvasinę kokybę. Savastis atsiskleidžia per meno kūrinius, pasakas, mitologiją ir religiją įvairiuose žmonijos gyvenimo laikotarpiuose. Čia šešėlis minimas kaip archetipas, vis pasikartojantis gyvenimo elementas, su kuriuo žmonėms tekdavo ir vis teks susidurti (Jung, 1979). Tad skirtinguose laikose skirtingiems žmonėms, vienaip ar kitaip, atsiveria savasties ir šešėlio tema bei gyvenimiškos žaizdos ir tapsmo savimi istorija.

1.3.3. Tapatumo raida ir santykis

Savastis išgyvenama santykiyje, kur kuriasi savęs ir savo tapatumo jausmas. Minėtos psichodinaminės psichologijos teorijos akcentuoja ankstyvųjų santykių svarbą savasties jausmui (Winnicot, 1971; Kohut, 1971). Teorijos atskleidžia pirminių prierašumo figūrų svarbą ankstyvaisiais gyvenimo metais ir santykių modelius, kurie internalizuojami bei tampa svarbiais atsikartojančiais gyvenimo motyvais santykiyje su kitais. Paauglystėje iškyla savo tapatumo problema, kurią aprašo Erikson (2004/1965), tapatumo kūrime išlieka svarbus santykis ir atspindžio galimybės. Šiandieniniame kontekste paauglystė svarstoma kaip kritinis periodas psichikos sveikatai ir savasties jausmui (Fonagy, 2006).

Erikson (2004/1965) išskyrė raidos laikotarpį paauglystėje, kurio metu surandamas savo tapatumas; nesuradus savo tapatumo lieka vaidmenų sumišimas. Šiuo laikotarpiu paaugliai tyrinėja savo tapatumą, ieško savo vietos pasaulyje ir galimybių atrasti save kituose. Taip surandama ir savo vieta, atsiranda aiškumas, gebėjimas atrasti savo vietą pasaulyje ir tarp kitų žmonių. Tvirtas tapatumo jausmas leidžia suprasti save, bet kartu ir priimti kitus žmones bei jų kitoniškumą. Jei atsiranda sunkumų paieškų metu, o tai gali būti paauglio paieškų neatliepimas, tuomet tapatumo jausmas sutrikdomas ir pasilieka neaiškių vaidmenų forma. Gali kilti sunkumų įsipareigoti, save patirti santykiyje bei siekti kitų raidos uždavinių.

Kitas svarbus raidos etapas, kai pasireiškia tapatumo jausmo svarba, yra jaunystė. Šiame etape siekiama kito žmogaus artumo, santykių sukūrimo, bei šeimos. Šis raidos uždavinys yra apibrėžiamas kaip intymumo prieš izoliaciją uždavinys. Radęs tapatumą paauglystės metu, asmuo bando užmegzti santykius su kitais. Šių santykių metu bus siekiama intymumo, sugebėjimo būti artimu kitiems žmonėms, įsipareigoti. Priešingu atveju, nesugebėjus užmegzti artimų santykių, asmuo izoliuojasi ir neprisileidžia kitų. Lauktinas raidos uždavinio sprendinys yra meilė, gebėjimas palaikyti intymų, atvirą bendravimą, kuris tampa ir romantinių santykių pagrindu (Erikson, 2004/1965).

Fonagy (2006) svarsto santykio svarbą paauglystėje ir paauglių mentalizacijos gebėjimą. Paauglystė tampa kritiniu raidos periodo savasties jausmui ir savo tapatumui, dėl vykstančių kaktinės žievės brendimo procesų. Šiuo periodu išryškėja pirmųjų gyvenimo metų motyvai ir sunkūs išgyvenimai, atsiranda refleksijos galimybė. Kaktinės žievės veiklai stiprėjant bei sustiprėjus kognityviniam procesui pradedama pažinti ir integruoti ankstyvasias patirtis (Luyten & Fonagy, 2015). Suprantant save ir kas nutiko praeityje kuriamas savęs vaizdas. Paauglystė – jautrus periodas dėl vykstančių pokyčių, todėl paaugliai itin jautrūs socialiniam kontekstui, bendraamžių priėmimui ir

nepriėmimui bei pasiūžymi jautriu savivertės išgyvenimu. Šiuo laikotarpiu svarbus savęs patyrimas santykiyje ir jausmas, jog kiti priima.

Tapatumui formuotis išlieka svarbus santykio aspektas. Paauglystė – periodas, kuomet tapatumo jausmas susiformuoja esant pakankamai geroms sąlygoms arba iškyla sunkumų suprasti save ir rasti savo vietą tarp kitų. Tiek ankstyvųjų santykių patirtys ir internalizuotas savęs jausmas bei skaudūs išgyvenimai, tiek paauglystės metu patiriami santykiai bei gebėjimas surasti su kuo tapatintis tampa pagrindu stabiliam savo tapatumo jausmui.

1.3.4. Šiuolaikinis požiūris į homoseksualių žmonių raidos sunkumus ir savasties jausmą

Atspindys yra svarbus įvairiais gyvenimo laikotarpiais. Vaikystėje tai – pirminės prieraišumo figūros, vėliau – kiti svarbūs žmonės. Ankstyvosios santykių patirtys ir savęs patyrimas kito atspindyje nuspalvina asmenybę bei atsikartoja vėlesniuose santykiuose. Paauglystėje ypač svarbus – santykis su bendraamžiais, kuris leidžia vystyti savęs jausmą. Tuomet, homoseksualūs žmonės susiduria su specifiniais sunkumais, kurie didina riziką raidos traumoms.

Pastebima, jog su sunkumais dėl savasties patyrimo LGBTIQ+ vaikai susiduria nuo mažens. Jau vaikystėje iškyla pavojus, kad patys tėvai turės lūkesčių, jog vaikas užaugs heteroseksualiu su viena iš dvinarinių lyties tapatybių. Tokios, autorių vadinamos narcistinėmis (Galatzer-Levy & Cohler, 2002), tėvų nuostatos sutrukdo pastebėti vaikus, tokius, kokie jie yra. Pastaraisiais dešimtmečiais atliekama daug tyrimų lyties tapatybės raidos lauke, analizuojami biologiniai veiksniai lyties tapatybės raidai bei lytinės tapatybės formavimosi procesai ir jų socialiniai aspektai (Martin & Ruble, 2010). Analizuojamas lytiškumo patyrimas ankstyvųjų santykių kontekste ir tėvų bei kitų prieraišumo figūrų gebėjimas atspindėti bei ugdyti savęs priėmimą. Atspindėjimo sutrikdymai pasėja pirmąsias savasties žaizdas, kurios teikia pagrindą abejoti savimi, neigiamai veikia savivertę. Pirminių prieraišumo figūrų vertinimas ir lytiškumo atspindėjimas formuoja vidinius darbinius modelius, o neigiamas netipiniu lytiniu elgesiu pasiūžyminčių vaikų vertinimas formuoja nesaugų prieraišumo stilių ir pasitikėjimo savimi stoką suaugystėje (Rosario et. al., 2014). Nors psichodinaminių teorijų rėmuose svarstoma apie lyties tapatybės sutrikdymą ankstyvųjų santykių kontekste ir seksualinės

orientacijos sąsajas, tačiau šiandieniniame mokslo diskurse tyrimais grįstos informacijos patvirtinančios šias prielaidas nėra (APA, 2021).

Toliau raidoje išryškėja svarbus santykis su suaugusiais ir bendraamžiais, kurie, vienaip ar kitaip, atspindi, o tikrosios savasties ir netikrosios savasties dinamika tęsiasi. Paauglystėje bendraamžiai tampa kitu atspindžio objektu. Tad šiame etape svarbu, kokią santykį paauglys galės palaikyti su kitais ir romantiniais objektais. Aplinkoje, kurioje homoseksualumas diskriminuojamas, paaugliai gali vengti savo seksualumo, jį neigti, taip pat, atsiranda pavojus atskleisti savo tapatybę priešišškai nusiteikusiame aplinkoje. Patiriamas aplinkos priešiškumas savam seksualumui bei paties atspindėjimo stoka sutrikdo savęs ieškojimą ir priėmimą: atstumiant savo seksualumą gali vystytis internalizuota homofobija, o seksualinė orientacija ir lytinė tapatybė maskuojama (Blum & Pftzing, 1997). Atsiradusi savirefleksijos galimybė leidžia kritiškiau vertinti savo patyrimus ir kitų siunčiamą informaciją apie save, ieškoti tapatumo galimybių. Svarbūs savęs ir savo kitoniškumo priėmimo procesai, kurie gali padėti ugdytis tvirtą savęs jausmą arba tapti žaizdomis, kurioms besikaupiant sunkiau priimti aplinkinių atstūmimą.

Besitęsianti raida paauglystėje išryškina seksualumą, kurį svarbu pažinti ir integruoti. Trukdžiai pažinti save gali vesti prie slopinamo (pvz. mokyklos persirenginėjimo kambariuose) siekiant išvengti pažeminimo ir gėdos, o taip atsiranda seksualinio sužadavimo baimė bei iškyla seksualumo sulaikymo ir raiškos problema (Phillips, 2001). Skaudūs išgyvenimai ar net trauminės patirtys gali skatinti savęs nepriėmimą ir didinti internalizuotos homofobijos lygį. Tampa sunku priimti save bei savo seksualinę orientaciją bei kurti tapatybės jausmą. Seksualumas gali būti patiriamas kaip atgrasus ir nenorimas, o kartais gali būti atstumiamas ir neintegruojamas kaip tapatybės dalis. Moksliniuose tyrinėjimuose kalbama apie homoseksualių žmonių raidą savo lytiškumo ir seksualumo priėmimo link (Rosario et. al., 2014). Tai sudėtingas procesas, kurio metu priimama seksualinė orientacija ir kuriama integruota tapatybė, priimant savo kitoniškumą. Savo tapatybės įsisąmoninimas gali būti lydimas gedulo išgyvenimo, dėl kitokios seksualinės orientacijos. Taip pat, internalizuotos homofobijos problema svarbi romantinių santykių kontekste. Savęs ir savo lytiškumo nepriėmimas gali veikti santykių kokybę, gali atsirasti savo netikrosios savasties projekcijos ir lūkesčiai. Dėl atspindėjimo stokos ar sutrikdyto atspindėjimo atsiradusios žaizdos provokuoja psichologinius sunkumus, atsiranda savita santykių dinamika, romantinio ir/arba erotinio objekto gali būti siekiama, o kartu ir vengiama. Erotinis ir/arba romantinis objektas – tai savasties atspindžio galimybė, bet kartu agresijos ir atstūmimo istorija. Kyla romantiniai

bei erotiniai jausmai, bet kartu romantinis objektas tampa ambivalencijos simboliu, atsiduriama tarp meilės ir baimės, siekimo ir vengimo (Moss, 2002).

Trauminę patirtį sunku integruoti į bendrą gyvenimo naratyvą. Tai kompleksiškas darinys, o ne vienkartinis įvykis. Trapios savasties kontekste, neheteronormatyviai save apibrėžiantys žmonės skausmingai išgyvena subjektyviai suvokta nepriėmimą ir atstūmimą. Ankstyvieji santykiai ir savasties atspindėjimas padeda pagrindus savasties jausmo stiprumui. Stresiniai išgyvenimai dėl savo tapatybės veikia savivertę aktyvuodami ankstyvųjų santykių, paauglystės ir kitas atstūmimo ir nepriėmimo patirtis, kuriose gali būti jaučiamas atspindėjimo stygius bei jo sukeltų padarinių įtampa. Sužadinta skausminga patirtis aktyvuoja savisaugą ir gali pasireikšti gynybomis bei tokiais psichologiniais sunkumais kaip: nerimas, disociacija, išveikos, kompulsijos ar seksualizavimas (Lampe et. al., 2011), atsiranda savižudybės grėsmė. Dėl trapios savęs jausmo ir sunkumų priimti save jautriai patiriami santykiai, kitų atstūmimas, kitoniškumas. Šioje vietoje atsiskleidžia pačių homoseksualių žmonių gebėjimo priimti save svarba ir gebėjimas integruoti patyrimus į vientisą naratyvą, tvirtą savęs jausmą. Svarbu akcentuoti, kad ankstyvųjų patirčių ir jaučiamo distreso įtampa apsunkina romantinių santykių kūrimą. Negydytos žaizdos išlieka, o dėl jų gali atsirasti idealizuoto partnerio poreikis arba pasireikšti aukos ir agresoriaus santykių modelis (Lampe et.al., 2011).

1.4. Homoseksualumas ir sociokultūrinis kontekstas

Homoseksualumas skirtingose kultūrose ir skirtinguose istoriniuose laikotarpiuose buvo suprantamas nevienodai. Taip pat, ir šiandieniam pasaulyje samprata apie tos pačios lyties poras varijuoja. Yra bendruomenių, kurios labiau linkusios priimti homoseksualius žmones kaip savo bendruomenės narius, tačiau yra kultūrų, kuriose homoseksualumas yra kriminalizuojamas, o kartais už romantinius ir/arba lytinius santykius tarp tos pačios lyties asmenų yra taikoma mirties bausmė.

Šiuolaikinėje klinikinės psichologijos literatūroje aptariama sociokultūrinio konteksto reikšmė LGBTIQ+ žmonių sėkmingai raidai ir galimoms traumoms (Lampe et.al., 2011). Priimanti sociokultūrinė aplinka skatina ir geresnes santykius šeimoje, tarp bendraamžių ir kituose subjektyviai reikšminguose santykiuose. Tuo tarpu, labiau homofobiška, bei heteronormatyviai nusiteikusi aplinka, kurioje heteroseksualumas laikomas vertybe ir siekiamybe, gali sukelti daug sunkumų sėkmingai

neheteronormatyvinio tapatumo raidai. Galimi santykio sunkumai vaikystėje, dėl savo neheteronormatyvumo, siekiant atspindžio iš tėvų gali palikti trapų savasties jausmą. Vėliau patiriama diskriminacija, nuvertinimas ar net smurtas neigiamai veikia homoseksualių žmonių pasitikėjimą savimi. Gilesniam asmenybiniam lygmenyje gali atsirasti gynybos, komplikuojančios adaptaciją ir reikšmingų santykių kūrimą iš paties žmogaus pusės. Šalia sužeistos tapatybės, atsiranda sunkumas kurti ir palaikyti ilgalaikius romantinius santykius, gali būti sunku integruotis į visuomenę, atsiranda psichologinių sunkumų grėsmė.

1.4.1. Homoseksualumas Lietuvos kontekste

Lietuvoje pastarieji dešimtmečiai buvo lydimi didelių ideologinių ir politinių pasikeitimų. Vos prieš trisdešimt metų Lietuva išsivadavo iš Tarybų sąjungos priespaudos. Tarybų sąjungoje buvo ribojama žmogaus laisvė ir raiška. Buvo varžoma žodžio laisvė, nebuvo galima švęsti tam tikrų švenčių, varžomas tikėjimas, o kartu ir žmogaus seksualumas. Homoseksualumas buvo laikomas liga, o už jį grėmė baudžiamoji atsakomybė.

Tarybų sąjungos kontekste homoseksualūs žmonės vis tiek gyveno. Priespaudoje pradėjo kurtis pagrindžio kultūra bei tam tikri bruožai būdingi santykiams tarp tos pačios lyties žmonių. Suvešėjo stereotipai, kaip gali atrodyti homoseksualus vyras ar homoseksuali moteris (Tereškinas, 2011), šie stereotipai padėjo identifikuoti kitus homoseksualius žmones siekiant santykio. Tarp homoseksualių vyrų atsirado susitikimų vietos, kavinės, kuriose jie susipažindavo, atsirado ir vietos, skirtos seksualiniams santykiams. Pastarieji tapo dažna santykio forma, nes kurti kitokį santykį buvo labai sunku nuolat tvyrančios grėsmės fone.

Vėliau, 1990, homoseksualumas yra išbraukiamas iš tarptautinės ligų klasifikacijos. Tuo metu Lietuva atgauna nepriklausomybę. Veržiasi įtaka iš vakarų Europos, kur vyrauja kitoks požiūris į žmogaus lytiškumą ir žmogaus teises, taip atsiveria naujos temos ir pradeda keistis politinis naratyvas. Homoseksualumas nebelaikomas liga, tačiau visuomenei sunku priimti pasikeitusį pasaulį ir neheteronormatyvinius tapatybes.

1.5. Tyrimai apie homoseksualų žmonių naratyvus

Rosenberg (2018) apžvelgia Australijoje gyvenančių queer asmenų naratyvus savo seksualumo priėmimo link, sąveikaujant su socialine aplinka ir tapatinantis su neheteronormatyvinėmis grupėmis. Tiriama ir homoseksualių moterų naratyvai remiantis Bruner teorija, kurioje teigiama, jog savęs vaizdas stipriai priklauso nuo socio-kultūrinio konteksto, išryškėja savo tapatybės priėmimo ir atsiskleidimo tema (Sala & De la Mata Benítez, 2017). Kitame tyrime pastebėta homoseksualių vyrų gyvenančių Rusijoje tapatybės ir socialinio aktyvizmo sankirta, tapatindamiesi su heteronormatyvinės kultūros standartais homoseksualiais besijaučiantys vyrai atstumia homoseksualią tapatybę, kurią įvardina kaip *perversišką* ir *žalingą*, kartu nenori kovoti už homoseksualių asmenų teises (Weaver, 2020). Seksualinių mažumų naratyvai JAV atskleidžia, kad priklausomybės tampa įveikos strategija nutolinti vidinį konfliktą bei nenorimą tapatybę (Hancock et. al., 2018). Atskleisti ir kultūrinės traumos naratyvai, lydimi pozityvių pavyzdžių trūkumo, ŽIV ligos sunkumų ir religinių įsitikinimų (Boweret, et. al., 2019) bei mėginimų nusižudyti naratyvai (Salway & Gesink, 2018).

Tiriant homoseksualių vyrų, gyvenančių San Diege naratyvus ir tarpusavio romantinius santykius, išryškėja savęs priėmimo ir romantinio įsipareigojimo temos kaip tarpusavio santykį ir artumą veikia stigmos bei savo seksualumo priėmimas, o kartu ir kaip ilgalaikiai romantiniai santykiai keičia savęs priėmimą ir suvokimą (Epstein & Fershtman, 2018). Kitame tyrime apie tos pačios lyties poras išryškėja, kaip kuriamas bendras santykių naratyvas padeda įveikti mažumos stresą (Stewart et. al., 2019).

Aptarti tyrimai apibūdina homoseksualių asmenų naratyvus apie tapumą, sunkumus ir santykius. Tyrimai atskleidžia, kaip kuriant tapatybę įvairiuose socialiniuose kontekstuose susiduriama su sunkumais bei kokie veiksniai padeda gyventi. Nors naratyvuose pastebimi sunkumai, tačiau išryškėja ir keliai, kurie veda savęs priėmimo ir santykio su kitais link.

Pasirinkta tema tyrinėta mažai, jai reikia daugiau tyrimų. LGBTIQ+ žmonės susiduria keletu specifinių sunkumų: atspindėjimo stoka reikšmingais raidos periodas, kartu patiriamų socialinių sunkumų kontekste, atsiveria internalizuotos homofobijos ir socialinių mažumų streso keliami pavojai. Tiek trapus savęs jausmas, tiek specifiniai socialinių mažumų sunkumai skatina galvoti apie psichikos sveikatą ir psichologinius sunkumus tokius kaip psichologinė trauma, priklausomybės, asmenybės sutrikimai ir kt. Todėl svarbu tyrinėti LGBTIQ+ žmonių gyvenimo kokybę, tapumą ir raidą, ieškoti psichoterapinių galimybių ir kryptių bei integracijos galimybių.

Visgi, Lietuvoje panašių tyrimų nėra, galima surasti daugiau sociologinės krypties tyrimų apie diskriminaciją ar homofobiją, tačiau psichologijos mokslo kryptyje nėra tirta LGBTIQ+ tapšmas ar savęs jausmas. Galima rasti keletą magistro darbų LGBTIQ+ sveikatos srityje, tačiau nėra nagrinėjančių savasties jausmą ir tapšmą. Tad tyrime pasirenkama tirti homoseksualių žmonių savasties jausmą ir tapšmą naudojant teminę analizę ir keliami šie uždaviniai:

- Tirti savojo tapatumo refleksijas
- Atskleisti tapšmo patyrimą
- Analizuoti tapšmo istoriją.

2. TYRIMO METODIKA

Tyrimo tikslui pasiekti, t. y. tirti homoseksualių žmonių savasties jausmą ir tapsmą naudojant teminę analizę, buvo pasirinkta kokybinė tyrimų strategija. Tai pat, svarbu pastebėti tai, jog kokybinės tyrimo strategijos palankios socialinių mažumų tyrinėjimui, nes leidžia pažinti žmones be išankstinių nuostatų ir aprašyti subjektyviai reikšmingas patirtis (Braun & Clarke, 2006). Duomenys rinkti interviu metodu prašant papasakoti savo tapsmo istoriją, naudota teminės analizės duomenų apdorojimo strategija leidusi išskirti svarbiausias temas.

2.2. Tyrimo teorinis pagrindas

Tyrimo laikomasi fenomenologinio požiūrio. Racionalistinė kryptis atspindi Dekartišką mąstymą ir teigia mechanišką realybės sampratą, tuo tarpu fenomenologinė kryptis teigia, jog pasaulio objektyviai pažinti negalima, o galima tik artėti jų pažinimo linkme. Fenomenologinė kryptis, taip pat, teikia dėmesį žmogaus vidiniams išgyvenimams, jausmams, simbolikai, pašamonei ir laiko tai viena iš pasaulio pažinimo dalių.

Naratyvas – tai subjektyvus savo patirties aiškinimas pagal prasmę, atskleidžiamas istorijos forma. Naratyve atsiskleidžia paties žmogaus savęs ir kitų patyrimas bei subjektyvios santykių interpretacijos (Bruner, 1990). Konstruojama gyvenimo istorija atskleidžia, kaip pats žmogus patiria save ir savo tapatybę. Pažintiniai procesai leidžia apdoroti patirtis ir vesti naratyvą, tačiau jo vientisumas priklauso nuo paties žmogaus gebėjimo integruoti prieštarinę informaciją ir patiriamų įvykių bei jų gausos.

Savasties jausmas ir kuriami naratyvai – tai subjektyviai patiriama žmogaus vidinė kokybė. Ją atskleisti gali tik pats žmogus pagal savo galimybes, kalbos ribotumus. Pasirinkta duomenų analizės strategija, teminė analizė leidžia apdoroti tekstinę informaciją ir išskirti pasikartojančias temas (Braun & Clarke, 2006), kurie taps pagrindinėmis temomis ir iliustruos bei atsakys į keliamą klausimą.

2.3. Interviu

Kadangi pasirinkta kokybinė tyrimo strategija, tai pagrindinis duomenų rinkimo būdas yra interviu (žiūrėti priedą nr. 1). Interviu buvo sudarytas paties tyrėjo konsultuojantis su darbo vadove. Atsižvelgiant į pasirinktą tyrimo teorinį pagrindą, naratyvo analizę, buvo kuriamas interviu. Buvo sugalvotas pirmasis interviu klausimas: *papasakokite savo tapsmo istoriją, kaip tapote, tuo kuo esate dabar?* Klausimu buvo siekiama išsiaiškinti tyrimo dalyvių tapsmo istoriją bei sužadinti reflektavimą apie save. Vėliau buvo pateikiami kiti klausimai siekiant susirinkti pakankamai medžiagos analizei bei paliesti galimai svarbius refleksijos momentus. Antrasis klausimas: *koks esate žmogus –?* Juo siekiama atskleisti tyrimo dalyvių subjektyviai patiriamą savęs vaizdą. Vėliau prašoma papasakoti apie savo gyvenimą kaip apie filmą: *jei apie jus būtų rodomas filmas, kaip jums atrodo, kas ten būtų rodoma?* Taip pat, klausiama apie subjektyviai reikšmingus santykius: *papasakokite apie reikšmingus žmones jūsų gyvenime.* Vėliau prašoma papasakoti spontaniškai kylantį prisiminimą: *papasakokite vieną prisiminimą, kuris ateina į galvą.* Svarbu pastebėti, jog klausimas buvo pateikiamas po klausimo apie subjektyviai reikšmingus artimus žmones, tad dažnai ir spontaniškai atėjęs prisiminimas buvo apie santykių patirtis. Paskutinis klausimas suteikė galimybę pastebėti į tyrimo dalyvių ateities lūkesčius: *kaip manote, kaip toliau klostysis jūsų gyvenimo istorija?* Interviu klausimai siekia atskleisti subjektyviai patiriamą gyvenimo istorijos refleksiją bei savęs patyrimą, taip pat, tikslina atskleistos istorijos aspektus apie artimus santykius, siekia pažinti fantazijas apie save, spontaniškai kylančius prisiminimus, bei numanomą ateitį.

2.4. Tyrimo eiga

Išgryninus temą, tyrimo teorinį pagrindą bei sudarius interviu buvo pradėtas bandomasis tyrimas siekiant patikrinti sudarytą interviu. Tyrimas atliktas 2020 metų birželio mėnesį. Po tyrimo interviu nebuvo keistas, tačiau buvo modifikuota interviu vedimo specifika. Atlikus tyrimą buvo pastebėta, kad reikia neutralesnės tyrėjo pozicijos, taip buvo išgryninta interviu vedimo strategija – atskleidžiamoji.

Interviu surinkti 2020 metų spalio – gruodžio mėnesiais. Tyrimo dalyviai buvo atrinkti sniego gniūžtės principu. Pilotinio tyrimo dalyvė nurodė dvi potencialias tyrimo dalyves. Su jomis buvo susisiekiama ir tyrimas atliktas Spalio mėnesį. Atlikti interviu buvo transkribuojami, vertinama tyrėjo interviu atlikimo procedūra, interviu atskleidimo galimybės. Buvo nuspręsta, kad procedūra, bei interviu yra tinkami toliau atlikti tyrimą,

tad buvo surastas kitas tyrimo dalyvis. Atlikus trečią interviu, jis vėl buvo transkribuojamas, pastebėta, jog šis interviu turtingas duomenimis, tad buvo atliekamas ketvirtasis interviu, padėsiantis papildyti turimus duomenis. Galiausiai atlikus keturis interviu buvo pastebėta, jog duomenų pakanka tyrimo temai atskleisti.

Dėl pandemijos situacijos Lietuvoje ir paskelbto karantino interviu buvo atliekami nuotoliniu būdu, naudojantis ZOOM platforma. Sutarus tyrimo laiką, susirašinėjant su tyrimo dalyviais elektroniniu paštu buvo paskiriamas jiems patogus laikas, nusiunčiama nuoroda prisijungimui. Interviu pradžioje tyrimo dalyviai buvo supažindinami su tyrimo etika, galimybėmis atsisakyti dalyvauti tyrime bet kuriame tyrimo etape iki duomenų analizės etapo. Po to, buvo atsiklausama, ar tyrimo dalyvis/dalyvė sutinka, jog interviu bus įrašinėjamas ir buvo pradedamas interviu. Po interviu buvo rūpinamasi tyrimo dalyvių savijauta, paliekama laiko laisva forma pasikalbėti apie patyrimus interviu metu. Buvo kreipiamas dėmesys į tyrimo dalyvių savijautą ir poreikį suteikti psichologinę pagalbą ar emocinę paramą pasidalinus savo gyvenimo istorija.

2.5. Duomenų analizė.

Duomenų analizės procesas prasidėjo jau bandomojo interviu metu. Tuomet buvo pažindinamasi su informacija, klausoma istorijos pasakojimo ir keliamos pirmosios prielaidos apie galimus tyrimo rezultatus. Nors šiame etape nevyko formali duomenų analizė, tačiau pirmasis interviu svarbus, dėl tyrėjo asmeninių išgyvenimų tyrimo metu ir tyrimo dalyvės skaudžių temų atskleidimo, kurias būtų galima susieti su atsiskleidimo, skausmo, vienišumo ir paliktumo temomis. Pirmosios išvalgos davė kryptį tolimesnei rezultatų analizei.

Atlikus antrąjį interviu buvo svarstoma apie interviu tinkamumą dėl pakankamai skurdžių duomenų. Visgi, gilinant į duomenis buvo pastebėta, jog tokia duomenų forma ir yra svarbi rezultatų dalis. Buvo pradėta svarstyti apie tylos pauzes dalyvės pasakojime bei jų prasmes naratyve. Trečiojo interviu metu, tik dar labiau sustiprėjo fokusas į nežinojimą bei pasakojimo trumpumą, abstraktumą. Atlikus trečiąjį interviu buvo gauta daugiau duomenų. Vėliau atlikti ketvirtasis ir penktasis interviu siekiant surinkti pakankamai duomenų temai atskleisti.

Atliekant tyrimo interviu buvo keliamos pirmosios prielaidos besiklausant dalyvių pasakojimų. Susirinkus visus interviu buvo pradėta formali duomenų analizės procedūra.

2.5.1. *Duomenų transkribavimas*

Interviu buvo transkribuojami paties tyrėjo. Tai leido priartėti prie duomenų, labiau įsigilinti į surinktą medžiagą. Buvo transkribuojama žymint tylos pauzes, tyrimo dalyvių reakcijas, intonaciją.

2.5.2. *Duomenų kodavimas*

Duomenys buvo koduojami remiantis Braun ir Clarke (2006) analizės principais:

Susipažinimas su duomenimis. Jau atliekant interviu buvo susipažįstama su duomenimis. Klausant dalyvių pasakojimų pastebėtos pirmosios sąsajos, atsikartojimai, emociniai tyrimo dalyvių išgyvenimai. Vėliau interviu buvo prisimenami ir apmąstomi. Svarbios kilusios išvalgos po interviu atlikimo pasižymėtos. Vėliau prie duomenų buvo dar labiau priartėta transkripcijos etape.

Pradinis duomenų kodavimas. Sutranskribuoti interviu buvo koduojami. Kodai sudaromi po du tris sakinius, kad sudarytų prasminį vienetą. Kodai buvo žymimi paraštėse. Siekiama surasti kodų pavadinimus, kurie atspindėtų pačių tyrimo dalyvių išgyvenimus ir būtų susiję prasme. Ta pati teksto dalis galėjo atspindėti kelis kodus. Buvo sudaryta kodų lentelė.

Temų paieška. Prasme panašūs kodai buvo grupuojami, taip išskirtos potemės ir temos. Šiame etape kodų lentelė buvo papildyta išskirtomis temomis ir potemėmis.

Temų apžvalga. Vėliau sudarytos temos buvo vertinamos, žiūrima, ar nėra prieštaraujančios informacijos, ar pakankama kodų temai sudaryti, ar temos panašios apimties. Peržvelgiant temas, kai kurios temos buvo išskirtos iš potemių kategorijos ir įvardintos, kaip temos. Buvo derinamas temų eiliškumas bei galvojama apie temų tarpusavio santykį. Galiausiai buvo koreguojama temų lentelė, žiūrimos temos kiekvieno tyrimo dalyvių kontekste.

Temų įvardijimas bei apibrėžimas. Šiame etape buvo suformuluotos galutinės temos ir temų lentelė.

2.5.3. Ekspertinis vertinimas

Siekiant užtikrinti tyrimo patikimumą buvo siekiama konsultacijos su ekspertu, t. y. darbo vadove. Buvo pateikiami interviu duomenys, sukoduoti interviu vertinimui. Kodai buvo peržiūrėti, tikslinami, apibrėžiami naujai.

Vėliau buvo peržiūrimos sudarytos temos, jų pavadinimai, tarpusavio santykis, etiškumas, apibrėžimo tikslumas. Išvalgos buvo derinamos kalbant, ieškoma tinkamiausių apibrėžčių

Atsižvelgus į pastebimus kiekybinius teksto aspektus, atskleidžiančius nežinojimo ir neapibrėžtumo patyrimą refleksijose buvo nuspręsta duomenis iliustruoti ir kiekybine duomenų analize. Buvo surasti dažniausiai vartojami žodžiai tyrimo dalyvių pasakojimuose, apskaičiuotas jų kiekis bei procentinė išraiška visame tekste. Teksto analizei buvo panaudoti teksto analizės įrankiai – *seoscout* programa.

2.6. Tyrimo etika

Tyrimo tema liečia pažeidžiamos socialinės grupės problemą, todėl itin aktualūs tyrimo etikos klausimai. Dėl psichologinių konceptualizacijų LGBTIQ+ grupė yra nukentėjusi, tad tyrime siekiama tyrinėti LGBTIQ+ problemas jautriai ir atsižvelgiant į šios bendruomenės pažeidžiamumą, bei siekiant atrasti galimus pagalbos kelius.

Etikos klausimas verčia grįžti prie vartojamų sąvokų etiškumo. Šiandieniniame lyčių studijų naratyve sąvoka *homoseksualumas* vengta, dėl sąvokos naudojimo istorijos ir konotacijos su medicina. Skatinama angliška *gay* (liet. gėjus) sąvoka, kuri anglų kalboje gali apibrėžti įvairių lytinių tapatybių asmenys, tačiau Lietuvių kalboje ši sąvoka naudojama kitokia prasme ir apibrėžia homoseksualius vyrus. Taigi, buvo pasirinkta sąvoka *homoseksualumas*, o sąvokos apibrėžimas ir galimų alternatyvų apžvalga pateikiama išplėstame *svarbių sąvokų* skyrelyje.

Galima svarstyti, kiek etiška išskirti homoseksualių žmonių grupę kaip atskirą LGBTIQ+ dalį. Homoseksualūs žmonės gali persidengti su kitomis LGBTIQ+ tapatybėmis, tad siaurinimas kuria vienpusiškesnę vaizdą, kartu iškyla apibrėžimo tikslumo klausimas. Visgi, šiandieniniame mokslinių tyrimų naratyve ir APA (2021) rekomendacijose skiriamos seksualinės orientacijos ir lytinės tapatybės tyrimų grupės. Taip pat, svarbu paminėti ir tai, jog homoseksualumo tapatybė tarp LGBTIQ+ itin dažna, todėl tyrimai apie šią tapatybę aktualūs.

Tyrimo atlikimo procedūroje, taip pat, buvo laikomasi psichologiniams tyrimams keliamų etikos reikalavimų. Dalyviai buvo supažindinti su tyrimo siekiu, paaiškinant, jog tyrimu siekiama pažinti homoseksualių žmonių psichikos sveikatą ir aktualias problemas. Supažindinus su tyrimo siekais, trukme, galimybėmis atsisakyti dalyvauti tyrime, įsipareigojimo saugoti tyrimo dalyvių tapatybę ir laikytis konfidencialumo buvo įrašomas tyrimo dalyvių žodinis sutikimas dalyvauti tyrime.

Siekiant išsaugoti tyrimo dalyvių konfidencialumą tikrieji vardai yra pakeisti, taip pat, pateikiant demografinius duomenis pateikiama labiau apibendrinta veiklų sritis, o ne konkretus darbas ar užimamos pareigos. Po transkribavimo procedūros įrašai buvo sunaikinti.

2.7. Tyrėjo refleksija

Tyrimą lydėjo asmeniniai išgyvenimai ir jausmai, kurie pateikiami šiame skyrelyje. Apžvelgiami jausmai kilę tyrimo metu, atliekant interviu ir koduojant gautą informaciją.

Bandomasis interviu buvo emociškai svarbus, dalyvė dalinosi jautriais išgyvenimais, kuriuos būtų galima matyti traumos kontekste. Pasakojimas kėlė daug jausmų – liūdesį, užuojautą ir kartais net pyktį. Dėl per didelio įsitraukimo ir itin didelės gausos rezultatų interviu medžiaga nebuvo naudojama, tačiau svarbios kilusios emocijos šio interviu metu.

Pirmojo interviu, kuris buvo naudojamas tyrimo analizėje metu kilo kitokie jausmai. Nustebino gaunamų rezultatų lakoniškumas ir maža apimtis. Trumpos refleksijos su tylos pauzėmis sukėlė svarstymus, ar interviu parengtas teisingai, abejoju paties tyrimo atlikimo kokybe. Vis tik, prieita prie supratimo, jog sunkumas pasakoti savo gyvenimo istorija ir yra rezultatų dalis. Tai nustebino ir tapo svarbia terpe aiškintis, kokia šių rezultatų prasmė. Vėliau, pildant bendrą paveikslą temos tarpusavyje apsijungė ir paaiškėjo, ką reiškia vienoks ar kitoks tyrimo dalyvių galėjimas pasakoti apie save ir kas jiems nutiko.

Po interviu sulaukdavau asmeninių klausimų: ar priklausau bendruomenei, kokie tyrimo tikslai ir pan. Rezultatų analizės dalis buvo lydima asmeninių išgyvenimų, svarstant ar pakankamai etiškai prieinama prie kalbėjimo apie LGBTIQ+ žmonių problemas.

Tyrimo rezultatai nustebino ir tuo, jog temos apie romantinius santykius buvo atskleistos ganėtinai siaurai. Dalyvių pasakojimuose apie reikšmingus žmones atsiskleidžia svarbių žmonių, mokytojų, draugų, šeimos narių portretai, tačiau romantių partnerių patyrimas pasilieka sau. Tyrėjo supratimu, tai svarbi savęs patyrimo dalis, turint omenyje sunkumus, su kuriais susiduria tyrimo dalyviai dėl savo lytinės tapatybės – galima interpretuoti šią tylą, svarstyti jos prasmę.

2.8. Tyrimo dalyviai.

Tyrimo dalyvavo penki dalyviai. Demografiniai duomenys apie tyrimo dalyvius. Demografiniai duomenys buvo pateikti pačių tyrimo dalyvių. Duomenys yra pateikiami lentelėje apačioje.

Lentelė nr. 1. *Tyrimo dalyvių demografiniai duomenys.*

	Artūras	Milda	Monika	Ofelija	Damianus
Amžius	37	24	27	26	40
Gyvenamoji vieta	Vilnius	Vilnius	Kaunas	Londonas	Vilnius
Išsilavinimas	Magistras	Bakalauras	Magistras	Bakalauras	Magistras
Lyties tapatybė	Vyras	Moteris	Moteris	Moteris	Vyras
Seksualinė tapatybė	Homoseksualu /queer	Lesbietė	Queer	Homoseksuali	Homoseksualus
Santykių statusas	Susituokęs	Vieniša	Santykiuose	Vieniša	Vienišas
Sveikatos istorija	Depresija, nerimas	-	Depresija	Nerimas	Nerimas
Psichologinės pagalbos patirtis	3 metai psichoterapijos	Nėra	1,5 metai psichoterapijos	Vienas apsilankymas	3,5 metų psichoterapijos

Lentelėje pateikiami tyrimo dalyvių demografiniai duomenys. Lentelės dešinėje nurodomos tyrimo dalyvių charakteristikos: amžius, gyvenamoji vieta, išsilavinimas, lyties tapatybė, seksualinė tapatybė, santykių statusas, sveikatos istorija, psichologinės

pagalbos patirtis. Horizontaliai lentelės viršuje pateikiami tyrimo dalyvių vardai, kurie buvo pakeisti siekiant apsaugoti anonimiškumą ir konfidencialumą.

Tyrimo dalyvavo penki dalyviai, kurių amžius nuo 26 iki 40 metų. Trys tyrimo dalyviai gyvena Vilniuje, vienas Kaune, taip pat, vienas Londone. Visi tyrimo dalyviai turi aukštąjį išsilavinimą, vieni turi bakalauro laipsnį, kiti magistro. Įvardinta lytinė tapatybė telpa dvinarinės lytinės tapatybės rėmuose – vyras arba moteris. Tuo tarpu, seksualinės tapatybės skiriasi, vieni save apibrėžia kaip homoseksualius, kiti – kaip *queer*, viena tyrimo dalyvė save įvardijo kaip lesbietę. Taip pat, pastebimas skirtingas santykių statusas: trys tyrimo dalyviai šiuo metu nėra santykiuose, vienas tyrimo dalyvis yra susituokęs, kita dalyvė esą romantiniuose santykiuose. Pačių atskleistos sveikatos istorijos nurodo nerimo ir depresijos sunkumus, viena tyrimo dalyvė neatskleidė sveikatos sunkumų. Pateikiama svarbi informacija apie psichoterapijos ir psichologijos paslaugų patyrimą: viena tyrimo dalyvė visai nėra gavusi pagalbos, viena dalyvė lankėsi kartą pas psichologą, vienas tyrimo dalyvis lankė psichoterapiją 3 metus, kitas – 3,5 metus, viena dalyvė lanko psichoterapiją apie 1,5 metų.

Dalyviai buvo ieškomi sniego gniūžtės būdu, tad buvo surasta pirmoji tyrimo dalyvė kreipiantis į pažįstamus žmones, tačiau surasta dalyvė nebuvo pažįstama tyrėjui. Vėliau tyrimo dalyvė pakvietė prisijungti kitų pažįstamų, taip buvo surastos dar dvi tyrimo dalyvės. Dėl imties įvairovės buvo surasti ir tyrimo dalyviai. Svarbu pastebėti imties homogeniškumo aspektus, kurie galėjo atsirasti dėl imties sudarymo specifiškumo. Tarp svarbiausių veiksnių – dalyvių itin aukštas išsilavinimo lygis ir pasiryžimas kalbėti apie save ir savo patirtis.

3. REZULTATAI

Atlikus teminę analizę buvo gauti rezultatai iliustruojantys tyrimo dalyvių naratyvus – savirefleksijos, savo patyrimo apibūdinimo ir tapsmo istorijos klausimus. Šiame skyrelyje pateikiami šie tyrimo rezultatai, išskirtos pagrindinės temos su potemėmis ir jų aprašymai, iliustruoti dalyvių citatomis.

Iš penkių intervių buvo sudaryta 120 kodų. Šie kodai buvo suskirstyti į 14 potemių ir 8 pagrindines temas. Išskirtos pagrindinės temos: *gynybiškumas ir refleksijos sunkumai, savęs tapatumo dinamiškumas, savo tapatumo atskleidimas kitiems ir sunkumas, paliktumas ir vienišumas, skausmas, projekcijos ir lūkesčiai, savo kitoniškumo ir neapibrėžtumo toleravimas ir siekiamybės*. Temoje *gynybiškumas ir refleksijos sunkumai* išskirtos šios potemės: *sunkumas pasakoti, tylą ir sunkumas, savęs atskleidimo abstraktumas*. Kartu ši tema yra papildyta kiekybine dažniausiai vartotų žodžių analize. Temoje *savęs tapatumo dinamiškumas* buvo išskirtos šios potemės: *savęs paieškos ir LGBT tapatumas*. Temose *savo tapatumo atskleidimas kitiems ir ašaros, paliktumas ir vienišumas ir skausmas* potemės nebuvo išskirtos. *Projekcijų ir lūkesčių* temoje buvo išskirtos *kitų patyrimo ir nusivylimo kitų neapibrėžtumu* temos. *Savo kitoniškumo ir neapibrėžtumo* temoje buvo išskirtos *savo kitoniškumo patyrimo ir bandymų toleruoti savo kitoniškumą ir neapibrėžtumą* temos. Temoje *siekiamybės* potemės nebuvo išskirtos.

3.2. Gynybiškumas ir refleksijos sunkumai

Tyrimo dalyviams sunku pasakoti savo gyvenimo istoriją ir reflektuoti savęs patyrimą. Sunkumas pasakoti yra lydymas įvairių jausmų ir kylančių minčių. Pasakojime atsiranda tylos pauzių ir pasipriešinimo. Minima, kad sunku pasakoti ar nežino, ką pasakoti. Kartais pasakojimas pasidaro itin abstraktus, atsiranda prieštaravimo sakiniuose. Apačioje pateikiama temos kodų lentelė, iliustruojanti temą.

Lentelė nr. 2. *Gynybiškumas ir refleksijos sunkumai*.

Tema	Potemė	Kodas
Gynybiškumas ir refleksijos sunkumai	Sunkumas pasakoti	Sunkumas papasakoti savo gyvenimo istoriją
		Nerimas pasakoti apie savo gyvenimo istoriją

		Sudėtingas klausimas
		„Platus klausimas“
		„Abstraktus klausimas“
		Konkretesnio klausimo noras
		Nežinojimas
		Klaidos baimė: „nežinau, ar teisingai atsakiau“
		„Niekada negali žinoti“
		Nežinojimas, kaip apibūdinti teisingai ir tiksliai
		Kažkas nesuprantamo istorijoje reflektuojant
		Sunku įsivaizduoti
		Sunku prisiminti
		Pojūčių neprisiminimas
		Sunku sugalvoti
	Tyla ir sunkumas	Tyla
		Savęs įvairumo patyrimas ir sunkumas save apibrėžt
		Savęs, kaip nenorinčio atsiskleisti patyrimas
		Vidinis konfliktas ir viltis apie save, kaip gerą žmogų
		Sunkumas apibūdinti save ir kitų gebėjimas lengviau apibūdinti
		Žmonių įvairovė ir sunkumas konkretinti
		Praeitis išgyvenimų ir turinio gausa
Gyvenimo ramumas ir karantino keistumas		
	Pasakojimo abstraktumas	

	Savęs atskleidimo abstraktumas	Abstrakti gyvenimo faktų apžvalga
		Priešiškumas ir abstraktumas pasakojimo
		Prieštaringumas teiginiuose
		Gal skaudi ir kvaila priežastis?
		Seksualumo atradimas, kaip nesureikšmintas įvykis

Lentelės dešinėje pateikiamas temos pavadinimas, kairiau pateikiamos potemės ir kodai. Išskirtos temą sudarančios trys potemės: sunkumas pasakoti, tylą ir sunkumas, savęs atskleidimo abstraktumas. Prie kiekvienos potemės pateikiami kodai.

3.2.1. Sunkumas pasakoti

Tyrimo dalyvių pasakojimuose vienaip ar kitaip buvo išreikšta, kad pasakoti savo gyvenimo istoriją sunku. Pasakojant kyla nerimas, klausimai atrodo sudėtingi, platūs ar abstraktūs. Prašoma konkretesnio klausimo:

Mhm (5) o blyn nežinau, kažkoks sudėtingas klausimas, toks platus žinai. Artūras Toks labai abstraktus klausimas (3). Tai ... (2) gal gali, kaip nors sukonkretinti, ko ... (4). Milda

Pasakojime atsiranda trūkiai. Juos užpildo nežinojimas, tylą ar pasipriešinimas:

(3) labai geras klausimas (juokiasi) niekada negali žinoti. Am (3) aš manau, kad bet ... na tarkim (3) labai vėlgi, toks abstraktus klausimas, bet nu kad viskas bus gerai, bet koku atveju, kad ir kaip pasisuks viskas (3). Milda

Kartais trūkius užpildo baimė suklysti, baimė pasakyti kažką neteisingo. Ieškoma tikslių atsakymų, lyg siekiama išgryninti mintis, neparodomas neapdorotas ir neparuoštas turinys:

Nežinau, ar atsakiau į tavo klausimą, bet tikiuosi. Milda

Atskleisti savo istoriją nelengva. Naratyvo atskleidimą lydi sunkumas pasakoti apie save. Sunkumas save atskleisti ir pasakoti gali būti matomas, kaip gynyba. Savęs apsauga palieka ir tylos pauzes tyrimo dalyvių pasakojimuose.

3.2.2. Tyla ir sunkumas

Pasakojant gyvenimo istoriją ir atskleidžiant gyvenimo faktus, detales, jausmus, bei mintis atsiranda tarpų, kai sunku reflektuoti, lyg kažkas sustabdytų nuo pasakojimo. Sunku prisiminti detales, sunku surasti, kaip tos detalės tarpusavyje susijusios:

..net dabar gerai neprisimenu, dėl ko ... (4) net nežinau, dėl ko, neprisimenu, dėl ko jinai apsverkė, kas ten buvo susiję? Gal kažkas labai kvailo buvo? Artūras

Sunkumą prisiminti lydi tylos pauzės. Tyrimo dalyviai stengiasi prisiminti, gyvenimo istorija lieka su tyla ir įtrūkiu, su kažkuo nesuprantamo savo gyvenime. Nors sunku prisiminti praeity, tačiau sunku įsivaizduoti ir ateitį. Tampa sunku įsivaizduoti, sunku sugalvoti – sunku kurti:

Mm (kyla) (4) ar tas filmas būtų iki tiek kiek aš dabar gyvenau savo gyvenimą? Nes aš dar turiu vilties, kad bus įdomiau ateityje. Am (3). Nežinau, gal ... (4) bandau įsivaizduoti (2). <...> Nežinau, labai sunku galvoti apie filmą, nes aš esu dirbusi, buvau kitoj pusėj kameros gal dėl to (7). Ofelija

Tylos pauzės sutrukdo naratyvo atskleidimą. Galima manyti, jog tylos pauzės nutraukia savęs atskleidimą kitiems, tuo tarpu viduje yra mintijama. Nesurandant kaip ir ką apie save atskleisti pasirodo tylos pauzės. Jas gali lydėti pasakojimo abstraktumas ar abejonė atsiskleisti.

3.2.3. Savęs atskleidimo abstraktumas

Pasakojant apie save pateikiami itin abstraktūs teiginiai. Sunku įžvelgti kažką asmeniško ir konkreta. Pateikta medžiaga slepanti ir sauganti:

Am (2) galbūt tas visas codependance dalykas tuo pačiu labai pasikeitė, kai ... na bet aš manau, kad tai yra natūralu, nes žmogus auga ir keičiasi ir jo mąstymas tuo pačiu keičiasi, tai visi tie dalykai, kaip skaitosi, kuriuos aš skaitau esminiais, tai ateina su laiku. Tai va. Tai tiek manau. Milda

Pateikta informacija abstrakti, neatskleidžianti konkrečių faktų ar detalių, pasakojami itin abstraktūs teiginiai. Taip save atskleidžiama daliniai. Kartu pasitaiko klaidinančios, ar sau prieštaringos medžiagos:

(8) galbūt, tai ir būtų, mmm, supratimas, kokia aš esu ir visa ta pažintis su tuo žmogumi, tai ir būtų toks, kaip įsimintiniausias ir esminis gyvenimo reiškinys, nes jis, tai vis tiek pakeitė mano gyvenimą. Ne iš pagrindų, bet vis tiek. Mm, didžioji dalis, am, dalykų

pasikeitė po to, tai, tai va. (3). Bet net nežinau iš tikrųjų, neskaitau to dalyko, kaip kažkokio esminio įvykio, nu ta prasme, iš vienos pusės taip, bet iš kitos pusės yra svarbesnių dalykų gyvenime, kuriuos aš tam tikru metu ar tam tikrose aplinkose supratau, bet čia labiau kiti faktoriai veikia, kaip mokėjimas būti su savimi ir ten vienai arba tiesiog, mm, nežinau, bet tokie gal (4) nu ta ... nežinau, net kaip apibūdinti teisingai arba tiksliai.

Milda

Galima pastebėti, kaip sunku išgryninti atsakymą. Keliamos vienokios prielaidos, vėliau jos paneigiamos. Galiausiai išreiškiama, jog sunku reflektuoti ir atsiskleisti.

Tarp sunkumą papasakoti lydinčių jausmų atsiranda ir nusivylimas, bejėgiškumas, negalėjimu savęs atskleisti. Nors stengiamasi rasti atsakymus, tačiau kartais atsiskleisti nepavyksta. Sunkumą save apibrėžti lydi savęs įvairumo patyrimas. Stengiantis save atskleisti ir negalint to padaryti atsiranda savęs, kaip negalinčių atsiskleisti patyrimas:

(giliai atsidūsta) (3) mm (8) nežinau (17) aš esu tas žmogus, kuris nelabai mėgsta apie save šnekėt (nusijuokia) (16). Ofelija

Kai kurių tyrimo dalyvių pasakojimuose itin daug sunkumo pasakoti savo gyvenimo istoriją. Tylos pauzės lydi frazes apie nežinojimą. Rodos, jog vyksta vidinis mintijimas, kuris neatskleidžiamas, neparodomas. Stengiamasi išgryninti atsakymą. Visgi, po ilgo tylos, pasipriešinimo, bei nežinios dinamikos periodo išryškėja gilesnės žinutės apie savęs atskleidimą ir kitų priėmimą:

Mmm (3), koks esu žmogus (7) nežinau (6). Nežinau, man atrodo, mano draugai galėtų lengviau atsakyt į šitą klausimą (5), bet tikiuosi geras žmogus (20). Ofelija

Po sunkumo savęs atskleisti, lydimo tylos pauzių, pasirodo abejonė savimi. Šalia sunkumo save atskleisti pasirodo savivertės klausimai. Galima galvoti, kad sunkumas save atskleisti kyla savęs vertinimo ir savęs priėmimo kontekste.

3.3. Žodžių dažnumo rezultatai

Siekiant iliustruoti temas apie gynybiškumą ir sunkumą reflektuoti kokybinio tyrimo rezultatai buvo papildomi kiekybine analize. Interviu buvo sudėti kartu, o vėliau tekste ieškoma labiausiai atsikartojančių žodžiai. Sudarytame bendrame tekste suskaičiuoti – 6761 žodžiai. Sudaryta pasakojimo žodžių dažnio lentelė, kurioje pateikiamas žodis, jo dažnumas vienetais ir procentinė pasikartojimo išraiška:

Lentelė nr. 2. *Labiausiai pasikartojantys žodžiai pasakojimuose.*

Frazė	skaičius	Procentinė išraiška
ir	216	3.72
tai	209	3.58
labai	109	1.86
bet	105	1.80
kad	100	1.71
yra	90	1.54
kažkaip	78	1.33
nežinau	72	1.23
aš	72	1.23
gal	67	1.14

Lentelėje pateikiama labiausiai pasikartojantys žodžiai tyrimo dalyvių pasakojimuose. Išvardinti dažniausiai naudojami žodžiai, jų skaitinė, procentinė išraiška.

Pirmieji žodžiai – tai jungtukai, itin dažnai pasitaikantys kalbos vienetai, labiau atspindintys pačią kalbos struktūrą. Žodis „labai“ vartotas 109 kartus ir užima apie du procentus tekste. Po to matome žodžius, atskleidžiančius pasakojimo turinį. Septintoje ir aštuntoje vietoje pagal dažnumą yra žodžiai „kažkaip“ ir „nežinau“. „Każkaip“ pavartota 78 kartus ir siekia iki dviejų procentų bendrame tekste. „Nežinau“ pavartota 72 kartus ir siekia iki dviejų procentų bendrame tekste. Dažnai vartojamas ir žodis „aš“, 72 kartus. Po to seka „gal“ – 62 kartus ir užima daugiau nei vieną procentą viso teksto.

Kokybinė analizė atskleidžia dažniausiai vartotus žodžius. Dažnai naudojami jungtukai. Prieveiksmis „labai“ tarp dažniausiai vartojamų apibūdina intensyvumą. Po to žodžiai, kurie išreiškia nežinojimą ir neapibrėžtumą.

3.4. Savęs tapatumo dinamiškumas

Kita atsiskleidusi tema, tai savęs tapatumo dinamiškumo patyrimas. Savęs dinamiškumas patiriamas, kaip besikeičiantis. Įsisąmoninus savo seksualinę orientaciją ieškoma tapatumo, prasideda savęs paieškos. Vėliau kuriant santykius ir tapatinantis su LGBT bendruomene tęsiasi savo tapatumo įsisąmoninimas. Temos, potėmės ir kodai pateikiami lentelėje apačioje.

Lentelė nr. 3. *Savo tapatumo dinamiškumas*

Tema	Potėmė	Kodas
Savęs tapatumo dinamiškumas	Tapatumo pradžia	Tapsmas kaip sudėtingas procesas
		Tapsmas ilgas procesas
		Nuo vaikystės jausmas esant kitokia
		„Buvau vienišas ir liūdnas vaikas“
	Savęs paieškos	Išvažiavimas ir lengvumas šnekėti
		Tapsmas per veiklas
		Savęs patyrimas per norą padėti kitiems
		Reprezentacijų stygius ir savęs paieškos
		Tapsmas per reikšmingus žmones
		Tapsmas įsimylint tos pačios lyties žmogų
		Įsimylėjimas įneša aiškumo
	LGBT tapatumas	Tapsmas sužinant, domintis, dalyvaujant LGBT aktyvizme
		Tapsmas priimant LGBT tapatybę
		Paaiškėjimas apie save atrandant tapatumą bendruomenėje
		Savęs paieškos ir atradimas LGBT bendruomenėje
		Laisvės patyrimas

Kita atsiskleidusi tema, tai savęs tapatumo dinamiškumas. Tyrimo dalyviai pasakojo apie tapsmą kaip sudėtingą ir ilgą procesą. Dažniausiai gyvenimo istoriją

pradėjo pasakoti nuo paauglystės. Tai procesas, kuris keitėsi, buvo dinamiškas, bet vyksta iki šiol. Kai kurie dalyviai reflektuoja vaikystę. Save prisimena nuo vaikystės esant kitokiais:

Turbūt visą laiką nuo vaikystės taip jaučiausi, tuo ... nu tai gal įvardinsiu save, tai homoseksuali, ir visą laiką buvau labiau kažkaip jaučiausi kitokia (tęsia galą), nei kiti, kaip draugai ar panašiai. Milda

Save patiria kaip kitonišką. Nuo mažens mintijama apie jausmą esant kitokia. Visgi, vaikystės naratyvų itin mažai, jie pasirodo retai, yra neatskleidžiami. Vėliau apie save pasakojama nuo paauglystės, kai pradeda išryškėti seksualinė orientacija. Seka naratyvas apie bandymą save priimti ir savęs paieškas

3.4.1. Savęs paieškos

Po paauglystės vienu iš svarbių savęs patyrimo etapų yra įvardijamas atsiskyrimas. Dalyviai pasakoja, kaip atranda save naujoje aplinkoje. Ofelija pasakoja apie išvažiavimą iš Lietuvos ir lengvumą šnekėti, galėjimą drąsiau save pažinti kaip LGBTIQ+ asmenį:

Am, tikriausiai daug prisidėjo, kad aš išvažiavau ir su kokiais žmonėmis bendravau. Aaaa, ir kaip lengviau apie tam tikrus dalykus šnekėti užsieny nei Lietuvoje ir dar ypač jaučiasi skirtumas su draugais, kurie irgi išvažiavo ir kurie liko gyventi, ir kaip jie šneka apie kai kuriuos dalykus. Am (2), kaip su kai kuriais net yra, kad nelabai yra lietuviškų terminų tam tikrais klausimais ir aš nežinau, ar čia dėl to, kad visi studijavo užsieny ir tiesiog skaitė viską angliškai ar panašiai, tai man davė daug įtakos pasaulėžiūrai ir kaip žiūriu į dalykus. (5) Ofelija

Kiti dalyviai irgi mini santykius, kurie padėjo atrasti savęs jausmą. Ieškant savo tapatumo viena iš kliūčių buvo įvardintas reprezentacijų stygius paauglystėje apie LGBTIQ+ asmenis. Kitų panašių žmonių suradimas reflektuojamas kaip svarbus tapatumo aspektas. Tyrimo dalyvė pasakoja apie savęs paieškas ir bandymą atitikti, tai kas normalu:

Bet kadangi visiškai nebuvo reprezentacijos aplink mane, kažkaip, daug nežinojau, tai, bet kokius tokius sumanymus ar fantazijas nenormatyvines labai stumdavau į šalį ir iš tikrųjų galvojau, kad nu viskas turi būti normaliai kaip normatyviai. Monika

Sunku jausti tapatumo jausmą ir save apibrėžti. Dalyvės įvardinti sumanymai ar fantazijos stumiami šalin lyg tapatybėje jiems nebūtų vietos. Vėlesnės patirtys ir išimylėjimas tos pačios lyties asmens padeda kurti tapatumo jausmą. Aiškumas atsiranda išimylint merginą:

Ir turėjau pirmus ten visokius santykius (tęsia galūnę) su vaikiniais ir po to jaučiau, kad kažkaip kažkas ne taip ir šiaip gal tie santykiai nebuvo patys geriausi, bet, aaa, norėjosi kitaip ir tada jau kokių tik tai, pabaigus mokyklą, devyniolikos, dvidešimt metų pradėjau, aaa, nu tiesiog išimylėjau merginą ir nuo to gal viskas labiau paaiškėjo.

Monika

Kaip tyrimo dalyvė reflektuoja pirmieji romantiniai ryšiai tampa svarbiu prisiminimu gyvenime. Tuomet, tarsi paaiškėja ir palengvėja. Kita tyrimo dalyvė apie lengvumą ir aiškumą:

Net nežinau, mmm (2) kaip ir ne, tokia paprasta istorija, nebuvo jokių ... jokio nežinau, kažkokio neigiamo, ta prasme, po ... net ne poveikio, nebuvo neigiamos emocijos tuo metu, kaip ir buvo viskas – ai, tai ok, that explains everything, tai kaip ir viskas okei, nežinau. Milda

Išimylėjimas įneša aiškumo ir net dalyvės prisiminimuose neiškyla kaip neigiama patirtis, o daugiau – kaip paaiškinanti. Visgi, galima pastebėti, jog dalyvių refleksijoje tapsmo sunkumą sudaro atsiskleidimas kitiems, o ne supratimas apie savo seksualinę ir/ar romantinę orientaciją:

Mm (3) tai labiau užsiminusios tokios labiau atsiskleidimo patirtys labiau, negu tapimo ar suvokimo kažkokių tai. Artūras

Naratyvai dažnai pradedami pasakoti nuo paauglystės, tuomet tyrimo dalyviai ir pajaučia save kaip LGBTIQ+ žmones. Tapatybė išsąmoninama paauglystėje, o vėliau tapatumo raida tęsiasi.

3.4.2. LGBT tapatumas

Santykių kūrimas ir savęs atradimas kaip LGBTIQ+ asmens tampa svarbiu tapatybės raidos aspektu. Save pradėdama tapatinti su LGBTIQ+ bendruomene, matyti kaip bendruomenės dalį, atrasti panašių į save ir su jais tapatintis.

„(6) dabar galvoju, nu tarkim kalbant apie tą visą temą LGBT ir panašiai, tai ... mmm (keturios) gal, tas reikšmingumas, būtent tokių žmonių, kuriuos aš sutikau vis tiek

mane kažkiek, na ta prasme, padarė įtakos, įtakėjo, kokia esu dabar, nes kai susidūriau su tokiais žmonėmis, tai pirma mintis buvo – o tai yra labai drąsu.“ Milda

Dalyvės pasakojimą lydi nuostaba ir drąsos išgyvenimas, lyg įsigalinimas. Kitos tyrimo dalyvės pasakojime irgi atsispindi panašių žmonių suradimas ir energijos išgyvenimas:

Tuo metu buvo autoritetas, bet po to, kai susipažinau su žmonėm ... vienu momentu gyvenau su trimis moterimis, kurios buvo bent dešimt metų už mane vyresnės, am, (4) ir labai atvirai apie viską kalbėjo, apie seksą ypač, kas Lietuvoj visiškai, su tėvais ten, neįmanoma. Ofelija

Jaučiama, jog galima save tyrinėti ir laisviau jaustis. Atsirado galimybė kalbėti aktualiomis temomis, liečiančiomis seksualumo patyrimą ir save reikšti. Toliau bendraujant su LGBTIQ+ asmenis sužinoma ir apie save:

Tai labai nekonkrečiai, bet man atrodo, kad toksai tas tapimas nesiliaujantis yra, nes (2) kažkada galvojau, jo, kad esu homoseksualus, paskui kažkaip tai tas transformavosi kažkiek tai, mm (4) kadangi daug dalyvavau daug ten LGBT aktyvizme, tai tokio suvokimo, toks supratimas kas yra queer kažkada tai įvyko, bet tas jau čia seniai buvo, nežinau (3) keturiolika metų. Artūras

Randamas savo tapatumo apibrėžimas, atsiranda vietos tapatintis. Tačiau ir čia galima pastebėti, jog tapatumo raida tęsiasi, ieškoma savęs apibrėžimų. Visgi, su kitais jaučiamas bendrumo jausmas. Atsiveria palaikymo ir priėmimo svarba. Pajutus bendrystę, susietumą su kitais, panašais į save, tampa lengviau priimti savo kitoniškumą. Tarp panašių į save tikimasi kitoniškumo priėmimo:

Aaa, tai mmm, nu tai turbūt tas toksai lemtingas dalykas, gal, tai kol kas, kad kad kad kad patekau į ratą žmonių, kurie yra labai kitokie, negu, kad buvo iki tol mano draugai ir pažįstami, daugiau iš LGBT bendruomenės ir apskritai žmonės, kurie tarkim, am, mažiau yra ne iš tos normatyvios visuomenės ir labai jaučiausi savam kažkokiam rate. Ir ten buvo žymiai lengviau ... nu jo, vienas dalykas susipažinti su viskuo, kas man buvo neįprasta ir kitas dalykas, kad laisviau jaučiausi būti savimi. Tai kas gal labiausiai padėjo, kad jo, atsirado kažkokia reprezentacija, kurios iki tol neturėjau ir plus saugi erdvė, kurioje galėjau būti, tai tada kažkaip tada ... Ok (nusijuokia). Monika

Tapatinantis su LGBTIQ+ grupe lengviau gauti palaikymą, priėmimą, atrandamas nusiraminiamas tapatinantis. Jaučiamas savumo jausmas, priklausymas grupei, saugumas, lydimas palengvėjimo ir laisvės jausmas būti savimi.

3.5. Savo tapatumo atskleidimas kitiems ir sunkumas

Įsisąmoninus savo tapatumą jis atskleidžiamas kitiems. Atsiskleidimo patirtys yra lydimos sunkumo ir ašarų. Atsiskleidimas reflektuojamas, kaip sunkus procesas. Atsiskleidimo patirtys lydimos kitų reakcijų, priėmimo arba atmetimo. Kitų reakcijas lydi subjektyvus homoseksualių žmonių išgyvenimas. Tema ir kodai pateikiami lentelėje apačioje:

Lentelė nr. 4. *Savo tapatumo atskleidimas ir sunkumas*

Tema	Kodai
Atsiskleidimas savo tapatumo kitiems ir sunkumas	Atsiskleidimas, kaip sunkus išgyvenimas
	Santykis artimesnis po atsiskleidimo
	Konfliktai su šeima
	Atsiskleidimo svarba reflektuojant praeitį
	Kitų reakcijos ir priėmimo svarba
	Sunkumas ir ašaros
	Save atskleisti labai sunku - žiauriai sunku
	Fiziniai pojūčiai, kurios kėlė negalėjimas atskleisti
	Lyg atskleisti neįmanom
	Svarbių žmonių negalėjimas priimti
	Palengvėjimas po atsiskleidimo
	Atsiskleidimas ir suartėjimas
	Savęs atskleidimas kitiems ir priėmimas
	Artimieji, kurie priima ir rūpinasi

Savo tapatumo atskleidimas kitiems pasakojimuose prisimenamas su ašaromis. Tai sunkus išgyvenimas, prisimenamas su stipriomis reakcijomis, tiek pačių dalyvių, tiek aplinkinių. Atskleisti sunku, svarbu, kaip priims kiti, tai veikia ir savivertę. Teigiamos atsiskleidimo patirtys prisimenamos su palengvėjimo jausmu, o nepriėmimas išgyvenamas su skausmu. Milda apie atsiskleidimo patirtis ir atmetimą:

nu buvo sunku, dabar daug esu užblokavusi turbūt, nes daug vistiek atmetimo reakcijos buvo, bet tada kažkaip palaiapsniui leidau viskam eiti ir, ką žinau, po to, kažkokiems tai draugam pasakiau, bet tai buvo dvidešimt vieneri, dvidešimt du, daugiau

patekau į bendruomenę ir tada, joo (intonacija kyla, šviesėja) ir dabar jaučiuosi, ten kur esu ir laisviau, ir ką žinau ... kažkaip taip (3). Milda

Kitų neigiamos reakcijos save atskleidžiant sunkiai išgyvenamos, bet kartu prisimenamos ir teigiamos patirtys, priimančių ratas, tuomet keičiasi ir intonacija pasakojime. Artūro refleksijoje iškyla aiškesnis vaizdas apie savo tapatybės atskleidimą kitiems ir neigiamas reakcijas. Atsiskleidimo prisiminimai yra lydimi ašarų Artūro pasakojime:

Atsiskleidimo istorijos mane taip labai paveik ... poveikį padariusios yra. Tai, (3) labai kažkaip, nu, prisimenu, ten kažkokį, kažkoks yra su tokiom ašarom, dabar kažkaip nesuprantama kokiom ašarom, žinai ... realiai. (4) Prisimenu, kai pirmai draugei atsiskleidžiau mokykloje, tai kažkaip tai (3) jo, jinai apsiverkė kažkaip, aš atsimenu ... ar aš verkiu ar neverkiu, bet jinai atsimenu apsiverkė ir net dabar gerai neprisimenu, dėl ko ... (4)“ Artūras

Pasakojime atsiskleidžia ir sunkumas reflektuoti, bei prisiminti. Sunku prisiminti, kieno ašaros, kas apsiverkė. Toliau reflektuojama apie atsiskleidimo sunkumą:

Prisimenu, kad papasakojau, bet tą labai tai sunku buvo pasakyti. Atsiskleist buvo žiauriai sunku, nu žiauriai sunku. Porai žmonių buvau atsiskleidęs su kuriais draugavau, tai tas buvo labai labai sunku. Artūras

Save atskleisti tampa labai sunku. Artūras toliau tęsia apie sunkumą save atskleisti, lyg tai kažkas neįmanomo:

Kažkoks yra neįmanoma buvo, fiziškai taip jaučiu, tą pasakodamas ir atrodo neįmanoma per tą kažkaip tai perlipti ir to padaryti, žinai. Atrodo, toks neįmanoma išstart. Artūras

Atsiskleisti sunku, o sunkumas yra lydimas fizinių pojūčių. Kyla jausmas, kad to padaryti neįmanoma. Visgi, apie save pasakojama, o atsiskleidimo naratyvai yra lydimi priėmimo arba atmetimo patirčių. Atskleidus save susilaukiama kitų reakcijos. Artūras apie atsiskleidimą ir draugės negalėjimą suprasti:

Aš neprisimenu, gal parašiau, neprisimenu, bet prisimenu, kad sėdim kambaryje, svetainėje pas mane po pamokų ir dabar galiu aišku maišyt, nes atrodo su tom draugėm buvo panašiai, tiesiog antra draugė niekaip negalėjo suprast, ką aš noriu pasakyt, niekaip negalėjo suprast. Tiesiog, man atrodo, neprisileido tos minties, tokia komiška buvo ten ta situacija. O su pirma, paprasčiau gal buvo, bet am, bet (2) bet, bet tokia irgi labai dramatiška ... Artūras

Atskleidus save kitų reakcijos išgyvenamos kaip reikšmingos. Tai patvirtinimas arba atmetimas. Kitų reakcijos toliau reflektuojamos, jas bandoma suprasti, integruoti į savo naratyvą. Susilaukus teigiamų reakcijų lengviau informaciją integruoti. Toliau tyrimo dalyvis reflektuoja apie pasiryžimą save atskleisti ir palengvėjimą:

... atrodo sunku per tą pereiti ir paskui, kadangi sunku tą pasakyti ir taip priartėti, tai atrodo, kad paskui toks palengvėjimas paskui ištinka. Palengvėjimas ir tokio artumo išgyvenimas gal. Artūras

Atsiskleidimas lydymas palengvėjimo ir suartėjimo. Kitų priėmimas patvirtina savo vertės išgyvenimą. Atsiskleidimo patirtys tampa reikšmingais įvykiais savo asmeninėje istorijoje. Artūras apie atsiskleidimą mamai ir to reikšmingumą gyvenime:

Ir ateina mama į kambarį ir kažkaip pamato, kažką sako, man atrodo – ko aš čia verkiu, kas atsitiko? Sakau – žinai, kas atsitiko. Sako – nežinau. Ir aš pasakiau. Aj ir jinai taip gal net tiesiogiai pasakiau, bet jinai suprato ... aš taip kažkaip tą pasakiau ir tada ... nežinau, kažką jin ten pasakė dar ten. Kažkokį keisto labai, man atrodo (6) nebepprisimenu pabaigos, bet realiai kažkaip tas labai reikšmingas momentas mano gyvenime. Artūras

Nors naratyvą lydi sunkumas prisiminti, vis dar bandoma suprasti prieštarinę informaciją, bet išgyvenamas priėmimas. Nepaisant keisto atsako, kurio Artūras negali prisiminti, atsiskleidimas mamai reflektuojamas kaip svarbus momentas gyvenime. Naratyvuose išryškėja priėmimo ir rūpesčio iš artimųjų svarba:

Mm, am, nežinau (4) nuoširdūs, jo gal tas toks akcentas, kad rūpi ir priima, tai iš svarbiausių savybių. Svarbiausia ... mmm, tai tiek. Monika

Atsiskleidimas tai sudėtingas procesas. Tyrimo dalyviai reflektuoja atsiskleidimo sunkumą ir fizinius pojūčius, kaip sunku atsiskleisti, parodyti savo tapatybę. Pasakojimai apie atsiskleidimą lydimi ašarų. Visgi, atsiskleidimas gali būti lydymas ir palengvėjimo pojūčio. Šalia naratyvų apie savęs atskleidimą atsiveria vienišumo ir paliktumo temos, kylantys jausmai ir savęs patyrimas, stengiantis apsaugoti save, o kartu ir eiti į santykį su kitais.

3.6. Paliktumas ir vienišumas

Subjektyvus savo tapatybės atskleidimas kitiems yra lydymas vidinių išgyvenimų, paliktumo ir vienišumo jausmų. Atsiskleidimas yra lydymas konfliktų, bei skaudžių išgyvenimų. Reflektuojamas vienišumo jausmas, uždarumas ir liūdesys. Tema ir kodai pateikiami lentelėje apačioje.

Lentelė nr. 5. *Paliktumas ir vienišumas.*

Tema	Kodai
Paliktumas ir vienišumas	Atsikartojanti vienišumo tema
	Vienišumo jausmas
	Reakcija į neteisybę pojūtis
	Konfliktai su šeima
	Nesupratimo jausmas („ar žinot, kaip tie žmonės jaučiasi/ar žinot, kaip aš jaučiuosi?“)
	Uždarumas
	Noras padėti kitiems ir liūdesys
	Liūdesys ir kančia ir susigyvenimas su jais
	Dabartinis gyvenimas ir viltis, kad bus įdomiau

Reflektuojant apie save tyrimo dalyvių pasakojimuose atsiskleidžia paliktumo ir vienišumo jausmai. Šis jausmaskai kuriuos dalyvius lydi nuo vaikystės. Kai kurie teigia, kad tai jų dalis:

Šiaip aš save prisimenu kaip tokį labai vienišą vaiką gana, vat šiaip paėmus ir tą vienišumą, tokia pasikartojanti istorija, toliau jinai eina, tas vienišumas toksai ...
Artūras

Vienišumas patiriamas kaip pasikartojantis ir besitęsiantis. Artūro refleksijoje vienišumas patiriamas, tarsi jo paties dalis:

Am, jis yra toks nuolatinis pasikartojimas ar tokia nuolatinė prakt ... nu toks išgyvenimas mano gyvenime. Artūras

Reflektuojama kaip vienišumas tampa savu, prie jo priprantama. Kiti dalyviai, taip pat, reflektuoja apie panašių emocijų patyrimą. Susigyvenimas su liūdesiu ir kančia pasakojime:

Am, esu gana liūdnas žmogus, daug turiu kančios ir liūdesio (3) intensyvumo, bet kažkaip su tuo esu ganėtinai susigyvenus ... Monika

Vėl atsiskleidžia susigyvenimo su savo liūdesiu patyrimas. Kartu atsiskleidžia ir kančios patyrimas. Toliau tyrimo dalyvė mintija apie didelį įtaką gerų ar blogų nutikimų savijautai:

... jo viskas visada dažnai viskas arba nieko, tokie dalykai, tokie visiškai kažkas gero ir atrodo labai gerai, biškį kažkas blogo ir atrodo viskas labai blogai, tai tą ir mokausi, kažkokius savo dalykus ... ką žinau, tai gal kažkaip taip (5) taip. Monika

Savojo liūdesio patyrimas atsiskleidžia konfliktinių situacijų metu, reaguojant į neteisybę. Vieniškumo ir paliktumo tema iškyla prie savęs atskleidimo kitiems temos. Siekiant save atskleisti, dalyvauti gyvenime, susiduriama su iššūkiais ir tyrimo dalyvių kitoniškumo priėmimu. Taip pat, svarbu pastebėti, jog jautrumas išoriniams įvykiams gali būti svarbus, dėl jautrios savivertės.

3.7. Skausmas

Atsiskleidimo patirtys yra lydimos skausmo išgyvenimo. Skausmo temoje atsiskleidžia nuovargis, kaip besikaupiantis ir atimantis energiją, lydimas neteisybės jausmo. Skausmas pasireiškia ir santykių kontekste, susiduriant su kitų reakcijomis apie homoseksualią tapatybę. Tema ir kodai pateikiami lentelėje apačioje.

Lentelė nr. 2. *Skausmas*

Tema	Kodai
Skausmas	Skausmas apie „demonstravimąsi“
	Skausmas apie manieringumo komentarą
	Nuovargis ginti(s)
	Nuolatinis puolimas
	Kaupiasi ir atima energija
	Neteisybės jausmas
	Artimųjų rūpestis ir griežtumas
	Nelaimė ir kitų juokas

Bandant save atskleisti ir parodyti kitiems susiduriama su įvairiomis reakcijomis, kartais sulaukiama atstūmimo. Tokios patirtys prisimenamos su skausmu. Atsivėrus ir nesulaukus priėmimo lieka jausmas, jog nesi suprastas:

Ten nebuvo labai tokio kritinio momento, bet, gal ... kažkas apie demonstravimąsi ar kažką, neprisimenu apie ką ten buvo, bet jisai kažką pasakė, kad žino tokių žmonių ir (3) aj, aš gal pasakiau, tai ar jūs žinot, kaip iš tikrųjų tiems žmonėms yra, bet praeidamas, vaikščiodamas, praeidamas pasakiau. Ir ir jisai sako – aš žinojau, iš sovietmečio pažinojau tokių žmonių, bet kažkaip jiems nereikėjo (3) kažkokių ... ar

dėmesio ar jiems ... neprisimenu apie ką ten buvo, ar kažkaip tai kalbėt nereikėjo, apie kalbėjimą, kad manieringas kalbėjimas, aš neprisimenu apie ką ten buvo ... kažkoks ten tokia tema, pažinojo sovietmečiu tuos žmones ir jiems kažkaip tai buvo, nežinau, vos ne viskas gerai. Ir aš kažkaip sakau - nu ką jūs šnekat? Praeidamas. Artūras

Artūro pasakojime pasirodo skaudinęs šeimos narių komentaras palietęs jo paties tapatybę. Kilo pasipriešinimas ir jausmas, kad jis nėra suprastas, o kartu klausimas – ar jūs žinot, kaip iš tikrųjų tiems žmonėms yra? Nors klausimas išreikštas bendrąja forma, bet tai liečia ir paties tyrimo dalyvio vidinį pasaulį – tapatybę ir jos nuvertinimą. Tokie atsiskleidimo momentai išgyvenami sunkiai, patirtys lydimos ašarų:

Paskui, nuėjau į savo kambarį nuėjau, jį išėjo ir aš taip sėdžiu prie palangės, prie palangės, atsimenu, sėdžiu ir pradėdu verkti, pradėdu verkti, nes taip prisikaupė kažkokios tokios ... (4) Artūras

Sunkumas kaupiasi ir įgauna išraišką. Besikaupiančio sunkumo ir skausmo tema toliau plėtojama naratyve. Atsiskleidžia nuovargis ginti kitus ir nuolatinio puolimo pajautimas:

Tokių dalykų, atrodo, kad realiai toks visą laiką, kad turi gint kažką, apgint netiesiogiai, o jeigu tiesiogiai, turi atstovaut visą grupę turi atstovauti ir turi pasakot, kodėl yra vienaip arba kitaip, ko dauguma žmonių neišgyvena savo gyvenime, tokio grynai tos grupės atstovavimo, daugumą atstovauja, nežinau ... Artūras

Jaučiamas nuovargis dėl gynybos. Puolimas jaučiamas, kaip nuolatinis:

O čia atrodo tokio, tipo ... tas atstovavimas tautos yra kitoks, dažniausiai susijęs su mitais ir ir nežinau ... nerealistiškais, nacionalistiniais sentimentais, o čia yra toks kur tave for real puola, nuolat. ir atrodo, kad nuolat turi aiškinti ir ta prasme buvo tai paveikę. Artūras

Savęs ir savo tapatumo gynimas patiriamas, kaip dažnas. Tuomet seka bandymai aiškinti, bandyti spręsti konfliktus ir išsaugoti savivertę, tapatumą. Esant daug konfliktų kyla jausmas, kad tai ilgai tęsiasi, patiriamas nuovargis. Kova atima energiją:

Aš tiesiog sėdžiu ir jaučiu, kad man čia jau prisikaupė ir neturiu energijos. Artūras

Tvarkytis su pojūčiu, kad nepriims ar nuvertins reikalauja jėgų ir energijos. Galiausiai, tai pradeda varginti. Kartu tyrimo dalyvio refleksijoje išryškėja, jog bendri komentarai apie LGBTIQ+ bendruomenę priimami asmeniškai.

Vienišumas ir paliktumas reflektuojami kaip svarbūs patyrimai. Tyrimo dalyviai mintija apie susigyvenimą su liūdesiu. Šalia naratyvų apie vienišumą ir paliktumą

atsiveria pasakojimai apie atsiskleidimą kitiems. Jaučiant puolimą iš išorės naudojama energija kovoti, saugoti savo tapatybę. Visgi, jaučiamas nuovargis, puolimas patiriamas kaip nuolatinis, atimantis energiją ir besikaupiantis.

3.8. Projektijos ir lūkesčiai

Savo tapatybės refleksijas ir sunkumus atsiskleisti lydi kitų patyrimas. Atsiskleidžia kitų patyrimas ir subjektyviai reikšmingi artimų žmonių bruožai. Taip pat, atsiveria kitų neapibrėžtumo patyrimo tema. Tema, potemės ir kodai pateikiami lentelėje apačioje.

Lentelė nr. 7. *Projektijos ir lūkesčiai*

Tema	Potemės	Kodai
Projektijos ir lūkesčiai	Kaip patiria kitus	Partneris, kaip stabilesnis
		Draugystės svarbumas
		Draugystės stabilumo jausmas
		Palaikymo tema
		Racionalumo tema
		Draugai, kuriantys šeimos pojūtį
		Įkvėpimo iš kitų svarba
		Kitų LGBT žmonių drąsos patyrimas
		Rūpestingi, protingi, nuoširdūs, žemiški artimieji
		Santykis su kitais ir ryšio paieškos
		Romantikos siekis
	Nusivylimas kitų neapibrėžtumu	Galėjimas šnekėti ir nusivylimas
		Rūpestingas, bet griežtas

		Atvirumas ir širmos ryšys/ nusivylimas kitų neapibrėžtumu
--	--	---

Vedant asmeninius naratyvus atsiskleidžia kitų žmonių patyrimas. Dėliojant prasmes apie save, dėliojamos prasmės apie kitus. Dalyvių istorijose atsiveria artimųjų portretai ir subjektyviai prasmingos asmenybės savybės, patiriamas kitų neapibrėžtumas.

3.8.1. *Kitų patyrimas*

Subjektyviai reikšmingi žmonės patiriami su teigiamomis savybėmis. Atsiskleidžia kitų poreikis palaikyti ir rūpintis, draugystės svarba. Artūras pasakoja apie partnerį kaip svarbiausią asmenį ir patiriamą stabilumą:

Tai (4) tai va. Kartais aš galvoju, kad jisai yra už mane stabilesnis kažkoks psichologiškai, man atrodo, kad kažkaip tai jaučiuosi blogesnis santykiyje labiau, nei jisai. Artūras

Įvardijamas psichologinis partnerio stabilumo aspektas. Kartu savęs patyrimas kaip blogesnio. Svarbus ir partnerio ramumas:

Galvoju, kad jisai toks ramesnis už mane, nors aš save jei būčiau įvardinęs sakyčiau labai ramus aš esu. Artūras

Ramumas jaučiamas kaip bendra abiejų savybė. Galima galvoti apie stabilumo ir ramumo prasmę kitų temų kontekste, kur patiriamas skausmas, vienišumas ir paliktumas ir sunkumas save apibrėžti, tuomet atsiskleidžia stabilumo ir ramumo svarba.

Kitų tyrimo dalyvių naratyvuose atsiskleidžia palaikymo svarba romantiniuose santykiuose:

Kita labai rūpinasi, tai, kurie rūpinasi, protingi ... nežinau irgi labai žemiški labai, nežinau ... mmm, am, nežinau (4) nuoširdūs, jo gal tas toks akcentas, kad rūpi ir priima, tai iš svarbiausių savybių. Monika

Svarbūs artimieji, kuriantys šeimos pojūtį, tampantys įkvėpimo šaltiniu ir palaikantys:

Draugai kažkokie atrodo labiau šeima negu negu biologinė šeima. Am (3).
Artūras

Dalyvė patiria draugus, kaip labai svarbius asmenis. Turint omenyje jaučiamą sunkumą reflektuoti ir tapatintis galima svarstyti apie santykio ir artumo svarbą.

Santykije save apsibrėžiama, jaučiamas aiškumas. Monikos pasakojime atsiskleidžia kitų artumo, bet ir proto svarba:

Turbūt didžiausias bruožas protas, rūpestis ir jo. Toks labai gal svarbūs dalykai man. Pati jaučiu, kad jie, jaučiu, kad lipdo. Monika

Protas gali būti patiriamas kaip suteikiantis daugiau aiškumo, stabilumo. Taip pat, stabilumo suteikia ir buvimas santykiuje. Neturint artimų ir reikšmingų santykių atsiveria artumo lūkesčiai. Fantazijose atsiskleidžia Ofelijos lūkesčiai apie šeimos šilumą ir romantiką:

Nu artimųjų ateity visai nežinau (3). Bet, kaip draugams sakau, „susirasiu žmoną įsivaikinsiu vaikų ir bus labai didelės kalėdos. Ofelija

Gal būtų meninis filmas, labai (intonacija kyla) būtų romantikos, bet tokios prancūziškos, apie vienišumą ir žinai, kaip juodai baltas tikriausiai įsivaizduoju. Dabar atrodo taip (juokiasi). (6) Ofelija

Pasakojant apie save atsiveria kitų patyrimas, projekcijos ir lūkesčiai. Patiriant save kaip kitonišką ir bandant toleruoti savo neapibrėžtumą kyla lūkesčiai kitiems žmonėms. Mintijama apie ramius, stabilius ar racionalius artimuosius. Fantazijose atsiskleidžia nerealizuoti lūkesčiai ir artumo poreikis. Visa tai galime matyti savo tapatybės pajautimo ir jos dinamiškumo kontekste, kai patiriamas savęs neapibrėžtumas, tuomet, kituose svarbu ramybė ir stabilumas. Visgi, susiduriama ir su kitų neapibrėžtumu.

3.8.2. Nusivylimas kitų neapibrėžtumu

Kitų neapibrėžtumas, tai kitų trūkumai, pasimetimas, nežinojimas. Naratyvuose atsiskleidžia jų patiriama subjektyvi reikšmė, bandymai neapibrėžtumą toleruoti. Artūro pasakojime atskleidžiant save patiriamas kitų neapibrėžtumas:

Aj ir jinai taip gal net tiesiogiai pasakiau, bet jinai suprato ... aš taip kažkaip tą pasakiau ir tada ... nežinau, kažką jin ten pasakė dar ten. Kažkokį keisto labai, man atrodo (6) Artūras

Atsiskleidus susidurta su reakcija, kurią buvo sunku suprasti, sunku integruoti į savo istoriją. Neapibrėžtumas prisimenamas kaip keistas pasakymas, jį sunku integruoti ir suprasti. Tokia forma atsiskleidęs patyrimas naratyve vėliau bandomas integruoti. Kitų neapibrėžtumą stengiamasi priimti:

Kažkoks ... palaipsniui suartėjom man atrodo. Ir šiaip ji nelabai linkusi kalbėti labai daug, apskritai kalbėti apie jausmus nelinkus visiškai ... ir aš ją paskui palikau

atviruką, kad kažkaip padėkojau, kad jinai bando mane suprasti, kad aš tą vertinu ir žinau, kad jai tas buvo svarbu, nors tas atvirukas taip nepastebėtai pasidėjo kažkur ir aš nežinau, kur jis yra. Artūras

Bandoma suprasti kitą, vėliau kalbėtis. Priimamas mamos mėginimas suprasti, matomas ne vien tik atstūmimas ar nepriėmimas. Tai leidžia atgauti ramybę ir aiškiai suprasti, kas vyksta. Gilinantis į kitų subjektyvią patirtį atrandamas supratimas:

Tas kartais užknisa, bet tas yra suprantama, kad tokioj visuomenėj tie žmonės yra ir augę. Tai va (5). Artūras

Permąstomi kontekstai apie kitų gyvenimą, o tai padeda įprasminti kitus, suprasti jų istorijas. Taip vyksta integracija, kuri leidžia priimti save ir kitus. Visgi, kitų neapibrėžtumo patyrimas atsispindi ir kitų dalyvių pasakojimuose, o kartais neapibrėžtumo patyrimą lydi nusivylimas:

... ir labai atvirai apie viską kalbėjo, apie seksą ypač, kas Lietuvoj visiškai, su tėvais ten, neįmanoma. Am (3) tai man atrodo, daug padarė įtakos. Ir žmonės su kuriais dabar gyvenu, bet (3) yra kažkoks širmos ryšys, kaip minėjau su ta bendruomene priemiesčiuose, man atrodo, (4) tiesiog būtų visai kitoks gyvenimas Londone, jei turėčiau savo žmonių (27). Ofelija

Nusivylimas atsiskleidžia ir Ofelijos prisiminimuose apie mokytoją, kaip autoritetą:

Au (5) ten daug buvo, dabar atrodo. Aaa, nežinau, prisiminiau vieną mokytoją, kuris daug šnekėjo apie dalykus, kurie nebuvo susiję su muzika ir dabar galvoju, kad aš galėčiau pasiginčyti tam tikrais dalykais, bet tuo metu padarė įtaką. Tuo metu buvo autoritetas, bet po to, kai susipažinau su žmonėm ... Ofelija

Nusivylus kitais informacija sunkiai integruojama, lieka patyrimas su nusivylimo jausmų ir kitų neapibrėžtumo patyrimu. Galima įžvelgti nuvertinimo procesą, kuris gali būti siekio išlaikyti savivertę padarinys. Kiti prisimenami kaip neaiškūs, sunkiai suprantami. Spontaniškuose prisiminimuose iškyla vaizdai apie nelaimę ir kitų pasimetimą, juoką:

(4) am, nežinau. Prisimenu, kai aš išsinarinau kojos pirštą per karantiną, kas buvo ... keistai viskas atrodė. Mes darėm teatro workshop'ą ir tiesiog (atsidūsta) vienu momentu buvo, kad vaikščiojom ir aš atsitrenkiau ir mano mažasis kojos pirštas devyniasdešimt laipsnių į šoną visiškai nususuko. Po to, prisimenu galvojau „viskas bus gerai, viskas bus gerai“, kol pasižiūrėjau į savo pėdą (4) am ir nebuvo didelė panika, bet galvojau „dabar reiks važiuot į ligoninę“ ir buvo karantino pradžia, ir dėl to blogai, bet

visi mano draugai „viskas bus gerai, viskas bus gerai Peter, žinos, ką daryti“. Kai kurie vos neapsivėmė, kiti juokėsi kampe (keičiasi intonacija, žemėja), pora draugų sėdėjo kampe ir juokėsi iki ašarų iš manęs (nusijuokia), jo (7).“ Ofelija

Dalyvių pasakojimuose atsiskleidžia jautrus kitų patyrimas. Reflektuojamos patirtys apie reikšmingus santykius ir lūkesčius. Šalia jų atsiranda ir artimųjų neapibrėžtumo patyrimo tema, siekiai tą neapibrėžtumą toleruoti. Reflektuojamos atsiskleidimo patirtys ir kitų neapibrėžtumo patyrimas, bandoma suprasti, kas nutiko, kaip kiti reaguoja, ką daro, kaip situacijos vaizdas pasikeičia dabar. Aiškinantis patirtis vyksta integracija į prasmingą naratyvą. Sutrikus integracijai lieka nusivylimo jausmas ir kitų neapibrėžtumo patyrimas.

3.9. Savo kitoniškumo ir neapibrėžtumo toleravimas

Santykiyje su kitais atsiveria savo kitoniškumo ir neapibrėžtumo patyrimas. Save patiriama, kaip kitoniškus, jautriai reaguojama į kitų vertinimą. Kartu atsiveria ir savo neapibrėžtumo tema besisiejanti su gynybos ir refleksijos tema, sunku save atskleisti ir pasitikėti savo kitoniškumu, vis tik, kartu bandoma toleruoti save. Tema, potemės ir kodai pateikiami lentelėje apačioje.

Lentelė nr. 4. *Savo kitoniškumo ir neapibrėžtumo toleravimas*

Tema	Potemės	Kodai
Savo kitoniškumo ir neapibrėžtumo toleravimas	Savo kitoniškumas patyrimas	Susirūpinimas savo gerumu
		Nuo vaikystės jausmas esant kitokia
		Savęs, kaip <i>akward</i> /komiškos patyrimas
		Savo <i>akward</i> patyrimas socialinėse situacijose
		Socialinis keistumas ir herojiškumas
		Savęs įvairumo patyrimas
		Savo keistumo patyrimas
	Savo kitoniškumo ir neapibrėžtumo toleravimas	Palaikymo svarba ir kitoniškumo priėmimas

		Savojo individualumo reflektavimas
		Savęs, kaip sudėtingo patyrimas
		Įtampa bendravime
		Nesaugumo ir įtampos laikotarpio prisiminimai
		Pastangos daryti gera ir nesėkmė
		Nežinomybė ir jūra

3.9.1. Savo kitoniškumas patyrimas

Pasakojimuose atsiskleidžia susirūpinimas savo kitoniškumu. Prie negalėjimo papasakoti apie save ir savo gyvenimo istorijos atsiranda mintijimas apie save kaip kitokį. Greta atsiskleidžia savęs kaip kitokio žmogaus patyrimas. Vieni dalyviai reflektuoja, jog nuo vaikystės jautė esant save kitokiais. Kai kurie reflektuoja apie besitęsiantį savęs kaip kitokio patyrimą:

Jo, tai būtų filmo fokusas turbūt į kažkokį tokį jo ... akward, biškį vienišą, socialiai personažą, bet, kuris pereina, kažkaip taip (2). Nuotykių turi daug, va. Monika

Save patiriama kaip keistą. Greta iškyla vienišumo tema. Savo keistumo patyrimas atsiskleidžia socialinių situacijų kontekste:

Turbūt filmas būtų toks biškį komiškas, aaa, personažas, kuris yra šiek tiek akward daugiau (juokiasi) mažiau, socialinėse situacijose, aa, kur nenorėdamas kažką nežinau numeta ir taip susilaukia dėmesio. Monika

Verta svarstyti savo kitoniškumo patyrimą ir jo prasmę. Tai svarbi patyrimo apie save dalis, tačiau jos turinys pasako, kad *esu netokia*. Savo kitoniškumo patyrimas gali būti matomas ir sunkumo reflektuoti kontekste. Save apibrėžti sunku, sunku surasti savo tapatumą, sunku išgryninti, kas esu. Kartais savęs patyrimo įvardijimu tampa kitoniškumas. Refleksijose atsispindi savo neapibrėžtumo patyrimas:

„Geras klausimas iš tiesų, niekada nesusimasčiau (juokiasi). Mmm (3). Sakyčiau įvairus [žmogus] labai, bet nežinau, kiek tai susiję su visa tema, kurią mes bandom gvildinti, tai ... (3)“ Milda

Bandant apsaugoti savęs vaizdą atsiveria ir savęs įvairumo kontekstas, sunkumas save apibrėžti, surasti tapatumą. Greta atsiveria ir susirūpinimas saviverte:

... tai nežinau (nusijuokia) (5) nu toks sakyčiau, nu tiesiog įvairus žmogus, turiu įvairių pusių savyje, bet nieko blogo iš esmės (juokiasi) (4). Milda

Artūras, taip pat, reflektuoja apie savo neapibrėžtumo patyrimą:

Mm (4) kas (5) jo, man gana, nu iš tokių gal ką matai, man sunku apibrėžt save, man sunku apskritai apibrėžt dalykus. Kalbant a apie tikslus, man pavyzdžiui yra toks paradoksas mano, kad man patinka tikslumas, bet aš taip pat negaliu jo toleruoti ir kartais toks yra didelis ... Artūras

Atrodo, kad sunkumas save įvardinti yra svarbi naratyvo dalis. Vienok, stebimos konfliktinės situacijos bandant atverti save ir parodyti kitiems, bet kartu savęs patyrimas lydimas kitoniškumo jausmo. Galiausiai, su kitoniškumu ir neapibrėžtumu yra tapatinamasi. Neapibrėžtumas patinka ir patiriamas kaip savas:

Man patinka procesas, toks neapibrėžtumas, am, bet (2) taip pat, man patinka ir kažkokie tikslūs dalykai, kad žinoti ir kaip čia, kaip čia daryti. Artūras

Ieškoma neapibrėžtumo ir apibrėžtumo santykio:

Bet am, toks yra paradoksas čia tame, mano gyvenime, man su tuo yra sunku deal'inti, su tuo tarp apibrėžtumo ir neapibrėžtumo, kiek jo reikia. (7) taip (3). Artūras

Greta savo kitoniškumo patyrimo atsiveria ir savo neapibrėžtumo tema. Sunku save apibrėžti ir įvardinti, sunku atskleisti savo tapatumą. Kartais save atskleidžia kaip kitokį, tuomet, atsiveria savo kitoniškumo patyrimo tema. Kitoniškumas tampa svarbia tapatumo dalimi.

3.9.2. Savo kitoniškumo ir neapibrėžtumo toleravimas

Susiduriant su savo neapibrėžtumu mintijama ir apie toleravimą, kas padėtų išbūti. Ieškoma būdų, kaip būti su savo neapibrėžtumu ir kitoniškumu. Savojo individualumo reflektavimas atsiskleidžia Artūro pasakojime apie susidomėjimą psichologija ir psichoterapija, atsigręžimą į individualesnį santykį:

... man įdomu yra ten psichologija, psichoterapija, dabar man įdomus, dabartiniam etape įdomus momentas, darbas daugiau individualesnis. Anksčiau man būdavo gerokai įdomiau toksai, nežinau, visuomeniniai procesai, nežinau ... ir dabar man jie yra įdomus, socialiniai visuomeniniai procesai ir aktyvizmas plačiaja prasme, toks

labai neapibrėžtas dalykas, apibrėžtumo tame mažai yra ir atrodo, kad man kažkaip geriau ir žymiai įdomiau toks individualus santykis. Artūras

Mintijama apie priėjimą prie individualesnių temų. Eina individualesnio santykio link, atsiranda polinkis gilintis į save ir reflektuoti savo patirtis. Nuo visuomeninių procesų gręžiamasi į save ir savo vidų, kartu jaučiama, kad tai patinka ir leidžia jaustis geriau. Savižinos svarba atsiskleidžia ir Damiano istorijoje:

Gal dar norisi tą pridėti, kad mokytis visada galvoju, kad yra svarbu naujų dalykų. Tai tas irgi ... tas žodis tobulėti, gal ir netik a, bet mokytis, gilintis, skaityti, plėsti akiratį, tai kai man tas yra svarbu ir tą darau. Damianas

Mokymasis atsiskleidžia kaip svarbus. Galima galvoti, kad tai patiriamakaip vertybė ir yra subjektyviai reikšmingas procesas. Toliau atsiskleidžia ir psichoterapijos patirties svarba, leidžianti liestis prie savęs ir geriau save pažinti:

Bet dabar dar kažkokia mintis atėjo, kad terapija asmeninė visai nemažai prisidėjo prie to, prie mano tapsmo, sakyčiau. Tokio kokio, kaip aš noriu save įsivaizduoti, kaip įsivaizduoju, ne tik noriu, bet ir įsivaizduoju (7). Damianas

Psichoterapija ir savirefleksija jos metu patiriamos kaip svarbios, leidžiančios geriau pažinti save, priimti, integruoti prieštaringas patirtis, pajauti savo stabilumą.

Kitų dalyvių pasakojimuose atsiveria daugiau eksternalūs siekiai – pajauti savo vertę per darbą ar pagalbą. Patiriant save kaip keista ir kitonišką tyrimo dalyvė pasakoja apie filmą, kuriame būtų rodomas keistas veikėjas, įsivieliantis į neįprastas situacijas:

Personažas, kuris yra šiek tiek akward daugiau (juokiasi) mažiau, socialinėse situacijose, aa, kur nenorėdamas kažką nežinau numeta ir taip susilaukia dėmesio, bet kartu ir kažkaip am, jo, gal visai ir atsitiktinai, bet kartu ir dirbdamas kažkokį, jo, sunkų ... Monika

Pasakojant apie save kaip kitokią, šalia atsiranda naratyvai apie pagalbą kitiems ir gėrį:

Nežinau, toksai herojus, kur kažką darydamas, bet kartais ne būtinai, padaro visai, nu gaunas gerų dalykų jam. Monika

Esu žmogus, kuris nori labai padėti kažkaip. Monika

Noras padėti gali būti suprantamas, kaip noras būti gera. Pagalba kitiems – svarbus dalykas, šalia atsiranda ir herojiškumo sąvoka, kuri leidžia svarstyti apie savęs patyrimą padedant. Tai padeda save pajauti kaip teigiamą, gerą, ir malšina savęs nepriėmimo jausmus.

Artūras mintija apie balansą tarp savo apibrėžtumo ir neapibrėžtumo. Smagu palikti tēkmei, tačiau numatomas planavimo ir laisvumo įvaldymas:

Norėčiau labiau sumanagint, man patinka tas mano laisvumas ir bandymas nespaut į rėmus ir bandymas palikti tēkmei ir tokiam procese būt dažnai, man tas faina. Ir kažkaip norėčiau tą labiau mokēt managint su ... ką visai reikėtų susiplanuot, ką būtų gerai susiplanuot ... nekabėtų tam procese, nes kai daug dalykų kabo procese, tai labai vargina. Artūras

Neaiškumas vargina, tad norisi suplanuoti, kad neaiškumas nevargintų. Tyrimo dalyvis pastebi savo neapibrėžtumą, o greta atsiveria siekiai neapibrėžtumą valdyti. Naratyvuose atsiskleidžia savirefleksijos svarba, galimybė pažinti save, o kartu ir integruoti prieštarinę informaciją. Taip istorija aiškėja, aiškėja ir tapatumas. Visgi, kai kurių dalyvių naratyvuose atsiskleidžia pagalbos kitiems svarba, o per tai patiriamas daugiau teigiamas savęs vaizdas.

3.10. Siekiamybės

Patiriant save, kaip kitoniškus ir susiduriant su santykių sunkumais, vis tiek, atsiskleidžia siekiamybės. Norisi siekti balanso, kurti santykius, dalyvauti gyvenime ir patirti pilnavertį gyvenimą. Tema ir kodai pateikiami lentelėje apačioje.

Lentelė nr. 9. *Siekiamybės*

Tema	Kodai
Siekiamybės	Judėjimo ir struktūravimo
	Pagalba kitiems
	Balanso išlaikymas
	Sėkmė santykiuose ir darbe
	Kelionių siekis
	Noras dalyvauti gyvenime, kviesti svečius
	Noras patirti pasaulį
	Mokėjimo būt savimi ir vienai svarba
	Ramybė ir stabilumas
	Viltis
	Herojiškumas
	Gerų darbų siekis
	Pasiekimų svarba

	Gyvenimo ir ryšio siekis
	Santykio lūkestis ir nežinomybė

Naratyvuose atsiskleidžia siekiamybės, ko tyrimo dalyviai nori ir tikisi iš ateities. Dalyviai kalba apie santykių ir veiklų lūkesčius. Atsiskleidžia noras dalyvauti pasaulyje ir patirti gyvenimą.

Pasakojimuose paliečiami sėkmingų santykių su kitais lūkesčiai. Atsiskleidžia noras padėti, herojiškumo naratyvai, lūkestis sėkmės santykiuose, noras kviešti svečius, ryšio siekis ar noras daryti gera kitiems. Apie didesnio buto norą ir lūkestį priimti svečius:

Nu kažkaip taip turbūt, jo, nes mes esame įsirengę būtų esam, tai atrodo kažkaip tas ir ta aplinka yra ir tada galvoji, kaip čia ateity toliau, ar dar kažkokio didesnio ar fainesnio būtų galima priiminėt svečius, nežinau, nu tipo, su pernakvojimu ir panašiai.

Artūras

Taip pat, pastebimas noras patirti gyvenimą. Dalyviai pasakoja apie norą keliauti po karantino, kvieštis svečius į namus, daryti gerus darbus ir būti herojiškais. Apie norą keliauti:

Norėčiau daugiau keliaut, gal vėl (juokiasi) čia turbūt susiję su šitais metais.

Artūras

Noras keliauti atsiskleidžia karantino laikotarpiu, vis tik, tai gali būti matoma, kaip noras pažinti pasaulį, patirti gyvenimą ir naujumą. Kituose naratyvuose atsiskleidžia ateities siekiai dirbti ir ugdytis. Monika pasakoja apie pasiekimų lūkesčius:

Tai (3) ką žinau, toliau klostysis (5) nu tai vis tiek, akcentas yra į mano darbas, vienas pagrindinių mane identifikuojančių dalykų. Taip, toliau tiesiog daug visą laiką turbūt daug mokysiuos, daug skaitysiu ir am tada kažkaip dirbsiu, kažkur važiuosiu, gal iš Lietuvos. Ir manau, kad daugiau mažiau mano gyvenimas suksis apie gydymą (juokiasi). Monika

Atsiskleidžia noro daryti ir veikti pasaulyje aspektai. Galima galvoti apie siekius integruotis į pasaulį ir visuomenę, tapti dalimi ir priimtais. Reflektuojama ir apie savo pačių svarbą atsiverti pasauliui ir dėti asmenines pastangas. Damiano pasakojime atsiskleidžia, kad svarbu ir paties dalyvavimas savo gyvenime:

Mintis dar, kad klostytųsi reikia dalyvavimo ir aišku, kartais dalykai, sėkmė irgi gali lemti, bet nu va tokio, nu dalyvavimo savo gyvenime, jeigu iš tikrųjų atsisėdčiau ir sugalvočiau sėdėt, nu tai toks būtų blyškesnis scenarijus, bet galvoju, kad dar kol kas to tikrai nenoriu, yra dalykų, kurie man įdomus, kur aš galvoju, kad svarbu. Damianas

Siekiamybių naratyvai atskleidžia dalyvių norą dalyvauti pasaulyje, jį patirti. Pasakojama, kaip norisi patirti santykį su kitais žmonėmis, o kartu save realizuoti veiklose ar keliaujant. Taip kuriami naratyvai, atspindintys norus, kuriuos tikimasi įgyvendinti ateityje. Šalia galima pastebėti ir refleksijas apie pačių asmeninį pasiryžimą dalyvauti gyvenime.

4. REZULTATŲ APITARIMAS

Buvo išskirtos šios pagrindinės temos: gynybiškumas ir refleksijos sunkumai, savęs tapatumo dinamiškumas, atskleidimas savo tapatumo kitiems ir ašaros, paliktumas ir vienišumas, skausmas, projekcijos ir lūkesčiai, savo kitoniškumo ir neapibrėžtumo toleravimas, siekiamybės. Homoseksualių žmonių savasties jausmas reflektuojamas sunkiai. Savęs atskleidimas tampa problemišku santykių kontekste, naratyvai atskleidžia skaudžias savojo tapatumo atskleidimo patirtis. Atspindžio stygius ir sunkumai reflektuoti veda prie skausmo, vienišumo ir paliktumo išgyvenimo, o kartu palieka neišspręstas ir neintegruotas konfliktines patirtis. Kuriama gyvenimo istorija sutrinka, o kartu sunku apibrėžti save. Trapaus savęs tapatumo kontekste patiriami sunkumai santykiuose, kyla lūkesčiai aplinkiniams: atspindėti ir priimti, suteikti saugumą, bet iškyla sunkumai toleruoti kitų neapibrėžtumą. Vis tik, bandoma toleruoti savo kitoniškumą ir viliamasi integruotis į visuomenę, patirti save santykyje su kitais.

Buvo pastebėtas tyrimo dalyvių gynybiškumas ir sunkumas reflektuoti, pasakoti savo gyvenimo istoriją. Dalyviai minėjo, kaip sunku pasakoti, kaip sunku sugalvoti, kaip sunku atsiminti. Pasakojimuose pasitaikė daug abstraktumo, buvo pastebėtas prieštaravimas teiginiuose, tylos pauzės, kurias keisdavo kalbėjimas apie nežinojimą ir sunkumą papasakoti. Atlikus kiekybinę analizę buvo pastebėta, kad vieni iš dažniausiai vartotų žodžių buvo nežinojimui ir neapibrėžtumui įvardinti, tai *kažkaip* vartotas 78 kartus ir žodis *nežinau* vartotas 72 kartus. Pasakojimo nenuoseklumas, atsiverianti tuštuma ir sunkumas papasakoti apie save iliustruoja savęs patyrimą ir galėjimą save parodyti kitiems. Šis vaizdas ne visada nuoseklus ar darnus, jame yra prieštaravimų, abstrahavimų, kurie paslepia konkrečius įvykius ir aiškumą, taip žmogus tampa mažiau pastebimas ir matomas. Šioje vietoje galima mintyti apie savisaugą ir siekius save apsaugoti. Kartais sunku ar net neįmanoma prisiminti tam tikrų faktų, žmonių reakcijų, savo jausmų ir kt. Išryškėja kognityviniai sunkumais – prisiminti, įvardinti, apmąstyti, sugalvoti. Taip naratyvas tampa fragmentišku ir nenuosekliu. Anot tyrėjų sutrikdytas naratyvas slepia skaudžius išgyvenimus, traumines patirtis ar vidinius konfliktus (Bouchard ir kiti, 2008). Tai jautrios ar konfliktiškos vidinio pasaulio vietos. Sunkumai sudėti patyrimus į vientisą istoriją mokslo siejami su kaktinės žievės gebėjimu apdoroti emociškai reikšmingas patirtis. Itin daug streso keliantys išgyvenimai aktyvina hipokampo veiklą, esant ilgalaikiam ir stipriam stresui hipokampus išlieka aktyvus, o kaktinės žievės aktyvumas slopsta (Luyten & Fonagy, 2015), taip sutrinka ir gebėjimas integruoti informaciją į vientisą naratyvą (Lind ir kiti, 2020).

Savo tapatumas atskleidžiamas kaip besikeičiantis. Naratyvai prasideda nuo pasakojimo apie jausmą esant kitokiais. Dažniausiai pasakojimas prasideda prisimenant paauglystę ir pasakojama apie kismą. Savęs pajautimas keičiasi per reikšmingus santykius, veiklas ir prasmingus gyvenimo įvykius, šie tampa dedamosiomis savęs pajautimo dalimis. Pirmieji romantiniai santykiai, įsiliejimas į LGBTIQ+ bendruomenę reflektuojami kaip svarbūs savęs supratimui ir laisvės pojūčiui. Dalyvavimas savo bendruomenės gyvenime tampa vieta savo tapatumui pajauti. LGBTIQ+ žmonėms itin svarbus paauglystės periodas, kai pradeda aiškėti neheteronormatyvinė tapatybė. Šiuo periodu svarbus bendraamžių priėmimas ir gebėjimas atspindėti, rodyti vieniems kitus. Visgi, dažnai LGBTIQ+ paaugliai slepia savo lytinę tapatybę ir seksualinę orientaciją, jos neatskleidžia, o atskleidus gali susidurti su aplinkinių pasipriešinimu. Išgyvenimai apie savo tapatybę gali tapti ir dideliu streso šaltiniu. Moksliniame diskurse kalbama apie paauglių jautrumą socialiniam įvertinimui ir socialinio priėmimo svarbą psichikos sveikatai (Somerville, 2013), paauglystė numatoma kaip kritinis periodas psichikos sutrikimams atsirasti. Teigiamo atspindėjimo stoka apsunkina galėjimą priimti save esant kitokiais, tad atsiveria besitęsianti savęs priėmimo ir savęs paieškų tema. Tyrimuose pastebimos teigiamos palaikymo ir paramos pasekmės LGBTIQ+ atsiskleidimo procese: atsiskleidimas lengvėja, didėja atsparumas sunkumams (Ali & Lambie, 2019). Dažnas vienišumo jausmas ir jausmas esant kitokiais, tuo tarpu, vyresniame amžiuje atsiskyrus nuo šeimos save atrandama LGBTIQ+ bendruomenėje, kur stiprinamas savo tapatumo jausmas.

Savo tapatumo atskleidimo naratyvai yra sunkumo išgyvenimo. Tyrimo dalyviai pasakojo apie sunkumą atskleisti savo tapatybę. Sunkumas patiriamas su fiziniais pojūčiais, mini, jog atsiskleidimo patirtys tarsi užblokuotos, nes gali būti per skaudžios prisiminti. Atsiskleidus susiduriama su kitų nežinojimu, negalėjimu suprasti, sunkumais priimti arba palaikymu ir priėmimu. Tad atsiskleidžia savęs atskleidimo problema, kuri atsispindi ir pirmoje rezultatų temoje. Sunkumai reflektuoti, gynybiškumas tampa kliūtimi save atskleisti. Visgi, savęs atskleidimas reflektuojamas kaip prasmingas momentas gyvenime, lydimas palengvėjimo pojūčio. Tyrimuose pastebima, kad kalbėjimas apie sunkius išgyvenimus atitinkamame kontekste, kur patiriamas priėmimas ir supratimas, lengvina vidinę įtampą (Ali & Lambie, 2019). Atsiveriant ir sulaukiant priėmimo gaunamas patvirtinimas, tuo tarpu, atstūmimas galėtų būti reflektuojamas ir perdirdamas. Išryškėja savirefleksijos svarba ir gebėjimas suprasti savo patirtis, jas integruoti sprendžiant vidinius konfliktus, taip atgaunamas stabilumas ir savasties

jausmas. Atsiskleidimas yra viena iš pagrindinių LGBTIQ+ psichologijos tyrimų temų (Rosario et. al., 2014). Šiame tyrimų lauke svarstoma apie atsiskleidimo naudą, ypač mažinant vidinę įtampą ir atsiskleidimo pavojus, kurie dažnai pasireiškia socialiniais iššūkiais kaip atstūmimas, benamystė, darbo netekimas ir kitais socialiniais, ekonominiais padariniais.

Savo tapatumo atskleidimo kitiems kontekste atsiveria tema apie paliktumo ir vienišumo išgyvenimą. Dalyviai pasakoja apie vienišumo jausmo patyrimą ir susigyvenimą su šiuo jausmu. Vienišumo jausmas atsiveria pasakojant apie atsiskleidimą ir atstūmimą. Kai kurie tyrimo dalyviai reflektuoja apie susigyvenimą su vienišumo jausmu, lyg tai būtų jų gyvenimo dalis. Vienišumas gali būti laikomas rizikos veiksniu potencialiems psichologiniams sunkumams. Atskirties jausmas, išgyvenamas paramos stygius sutrukdo sunkių išgyvenimų reflektavimą ir integravimą gaunant palaikymą ir paramą. Tuo tarpu, tyrimuose pastebima socialinės paramos svarba LGBTIQ+ žmonėms (Ali & Lambie, 2019)

Atsiskleidimo kontekste išryškėja ir subjektyviai išgyvenamo skausmo tema. Nepriėmimas ar tapatybės nuvertinimas išgyvenami kaip skaudinantys. Tyrimo dalyviai reflektuoja apie atsiskleidimo patirtis ir skausmą ar girdimus nuvertinamus komentarus apie LGBTIQ+ bendruomenę, kurie gali būti priimami asmeniškai. Skausmas reflektuojantis kaip atimantis energiją, besikaupiantis, reikalaujantis jėgų tvarkytis, galop, patiriamas nuovargis. Šią temą galima sieti su mažumos streso sąvoka (Meyer, 2003), LGBTIQ+ kaip socialinė mažuma greta kasdienių stresorių patiria ir mažumos stresą, distresinius išgyvenimus dėl savo tapatybės. Ilgai besitęsiantis ir besikaupiantis stresas gali sutrikdyti psichiką, paveikti savivertę. Skausmo patyrimas analizuojamas traumos kontekste, kur itin didelis distreso kiekis tampa psichologine žaizda atsparumo trūkumo kontekste. Šiuolaikinėje klinikinėje psichologijos praktikoje svarstoma apie LGBTIQ+ psichikos sunkumų apibrėžimą kaip raidos traumą dėl diskriminacijos ir patiriamos agresijos (Blum, & Pftzing, 1997; Lampe ir kiti, 2011). Svarbu pastebėti, jog antspindžio problema, homoseksualių žmonių raidoje, gali kilti jau ankstyvaisiais gyvenimo metais (Rosario et. al., 2014), tai padėtų suprasti savasties jausmo trapumą.

Kuriant naratyvą apie save dėliojamos prasmės ir apie kitus žmonės. Tyrimo dalyvių naratyvuose atsiskleidžia subjektyviai patiriami artimieji, lūkesčiai ir paieškos kituose. Sunkumo reflektuoti kontekste iškyla projekcijos ir lūkesčių kitiems klausimai. Pastebėta, kad tarp subjektyviai prasmingų kitų savybių yra saugumas, ramybė, šiluma, paprastumas ir kt. Patiriamas savybes galim svarstyti kaip asmeninius poreikius, ko

trūksta patiems. To pradeda ieškoti kituose. Svarbu atkreipti dėmesį į savo kitoniškumo patyrimą, sunkumą reflektuoti ir stabilumo, aiškumo siekį kituose, sunkumą toleruoti kitų neapibrėžtumą. Pasakojimuose pastebimas nusivylimas kitų neapibrėžtumu, siekiai toleruoti kitų trūkumus, bandant reflektuoti kitus. Tai gali būti įvardijama kaip sunkumai suprasti kitus ir toleruoti jų neapibrėžtumą, kai sunku suprasti save, toleruoti savo neapibrėžtumą. Sutrikdytas savižinos procesas apsunkina ir galimybes pažinti kitus, kurti artimus, brandžius santykius. Tyrimuose svarstoma prieraišumo svarba suprantant save, bandant pažinti kitus (Bouchard ir kiti, 2008; Lind ir kiti, 2020).

Pasakojimuose atsiskleidžia ir savo kitoniškumo, neapibrėžtumo patyrimas, bandymai save toleruoti. Dalyviai pasakoja, nuo vaikystės jaučiantys kitokiais. Savo kitoniškumo patyrimas atsiveria socialinėse situacijose. Greta atsiveria ir savo neapibrėžtumo patyrimas, būdai su juo išbūti. Naratyvai veda prie bandymų ieškoti apibrėžtumo ir neapibrėžtumo santykio, savo visybiškumo patyrimo, savojo individualumo reflektavimo, pagalbos kitiems ar herojiškumo motyvų. Savo kitoniškumo patyrimas atsiskleidžia šalia pasakojimų apie savo tapatybę, dažnai tampa naratyvo pradžia. Tyrimuose pastebima, kad LGBTIQ+ žmonės jaučiasi kitokie dėl nuo vaikystės siunčiamų socialinių signalų, kad jie kitokie (Galatzer-Levy & Cohler, 2002). Savo kitoniškumo patyrimo jausmas tęsiasi toliau ir gali būti sustiprintas paauglystėje (Blum & Pftzing, 1997; Rosario et. al., 2014; Luyten & Fonagy, 2015) ar atsiskleidžiant (Ali & Lambie, 2019).

Kviečiant įsivaizduoti gyvenimą ateityje atsiveria numatomos ateities naratyvai, siekiamybės. Dalyviai bando numatyti savo gyvenimą ateityje ir savo poreikių patenkinimą atsižvelgiant į galimybes. Atsiskleidžia pasakojimai apie norą dalyvauti gyvenime, kviesti svečius, keliauti. Taip pat, stabilumo, saugumo siekiai, siekiai kurti artimus santykius. Mintijimas apie ateitį ir ateities lūkesčius padeda numatyti poreikių patenkinimą ateityje, o kartu ir rodo, kokie tie poreikiai yra. Šalia savo neapibrėžtumo, kitoniškumo patyrimo ir sunkumų reflektuoti atsiveria siekiamybių tema. Patiriant savo neaiškumą, kyla projekcijos ir lūkesčiai kitiems, o kartu kuriami ateities planai, kur būtų stabilumo ir saugumo. Kartu atsiskleidžia ir kitų poreikių, tai noro dalyvauti, kurti santykius svarba. Atsiskleidimo ir ašarų pasakojimų kontekste atsiveria ir noras dalyvauti gyvenime, būti priimtiems. Atskleistą temą galima sieti su savo kitoniškumo ir neapibrėžtumo tema. Jose siekiai priimti save, bei gyventi pilnavertį gyvenimą. Temas galima sieti su psichologinio atsparumo temomis. Tyrimuose ieškoma, kas padeda išverti mažumos stresą ir trauminius įvykius, tarp jų atsiranda viltis ir ateities perspektyvos

(Alessi, 2016). Kita vertus, tai ir temoje atsiskleidžia ir neišpildyti poreikiai, bei stygiaus jausmas, santykio siekis ir noras būti visumos dalimi.

Žvelgiant į tyrimo ribotumus svarbu paminėti imtį ir jos trūkumus. Sudaryta imtis homogeniška tyrimo dalyvių aukštu išsilavinimo lygiu. Visi tyrimo dalyviai turi aukštąjį universitetinį išsilavinimą, tad imtis stokoja žemesnio išsilavinimo dalyvių. Paminėtas aspektas yra itin svarbus tirtos temos kontekste, nes aukšti tyrimo dalyvių pasiekimai gali rodyti jų intelektualinius gebėjimus, kurie gali tiesiogiai sietis su savirefleksijos gebėjimais. Taip pat, aukšti pasiekimai gali rodyti ir didesnius siekius adaptuotis ir geresnius rezultatus bandant priimti save ir savo tapatumą. Tuo tarpu, istorijos, kurias galėtų papasakoti kitokio išsilavinimo žmonės lieka neatskleistos. Kartu, svarbu pastebėti, jog net trys iš penkių tyrimo dalyvių turėjo ilgametę psichoterapinę pagalbą, kuri prisideda prie savirefleksijos gebėjimų. Tarp svarbių imties charakteristikų būtų galima įvardinti ir dalyvių lyties tapatybę, kuri telpa dvinarinių lyčių rėmuose, tuo tarpu, nedvinarinių tapatybių naratyvai lieka neatskleisti. Kartu dėl tyrimo ribotumo interviu atžvilgiu ir interviu trukmės gilesnės ir sudėtingesnės temos gali būti neatskleistos. Taip pat, istorija pasakojama nepažįstamam asmeniui, t. y. tyrėjui, tuo tarpu, istorijos pasakojamos artimesniam socialiniam rate gali labai skirtis, būti turtingesnės, su daugiau gilesnių temų, o kartu ir sklandesnės su mažiau atsiskleidimo trikdžiais. Šioje vietoje, svarbu pastebėti ir tai, jog atsiskleisti savo tapatumą socialiniam kontekste sunkiau, dažnai tai yra kontekstas, kuriame patiriamas atstūmimas ir nepriėmimas ar tiesioginė agresija. Tyrime neatsiskleidė romantinių ar seksualinių santykių patyrimo temos ir svarba, kurios mokslinėje literatūroje nurodomos, kaip svarbios ir tiesiogiai besisiejantios su tapatumu (Lampe ir kiti, 2011). Ateityje būtų svarbu tirti ir žemesnio išsilavinimo ir nedvinarinių tapatybių naratyvus. Taip pat, būtų svarbu atskleisti temas apie romantinių ir seksualinių santykių patirtis. Tyrimo patikimumui užtikrinti buvo atliktas ekspertinis vertinimas, o kartu vadovautasi kokybinių tyrimų ir teminės analizės metodologija, vedama paties tyrėjo savirefleksija, gauti rezultatai siejami su psichologijos mokslo šiuolaikinių tyrimų lauku tapatybės ir LGBTIQ+ psichologijos srityse, tema analizuojama ir psichologijos teorijų rėmuose.

Atsižvelgiant į išvardintus tyrimo ribotumus galima svarstyti ir apie tyrimo rezultatų pritaikomumo galimybes. Imties specifiškumas atskleidžia naratyvus, kurios pasakoja aukštąjį išsilavinimą turintys žmonės, tuo tarpu, kitokį išsilavinimą turinčių žmonių naratyvai gali skirtis, tiek ir refleksijos galimybėmis, tiek ir tapatumo patyrimo apibūdinimu. Mažstant, apie žmones laikančius save homoseksualiais, bet turinčius

nedvinarinę lytinę tapatybę, svarbu, tai jog šie naratyvai irgi gali labai skirtis, dėl dar didesnio sunkumo priimti save, ne tik dėl seksualinės tapatybės, tačiau, dėl kitokio lytiškumo ir apsunkintos autentiškos savo lytiškumo raiškos. Visgi, gauti duomenys gali būti taikomi siekiant geriau pažinti homoseksualius žmones ir jų problemų specifiškumą. Atskleistos temos užima svarbią vietą LGBTIQ+ psichologijos moksle: atsiskleidimas, vienišumo patyrimas, tapatybė. Tuo tarpu, išskirtos temos apie vienišumą ir paliktumą, skausmą iliustruoja dalyvių emocinį foną. Kartu sunkumo reflektuoti ir gynybiškumo, skausmo, savojo tapatumo atskleidimo ir ašarų kontekste galima svarstyti apie tapatumo sutrikdymą ir sieti temas su kitais mokslo tyrimais, analizuojančiais homoseksualių žmonių traumas (Blum & Pftzing, 1997; Lampe ir kiti, 2011). Tyrimo rezultatai leidžia pažinti kuriamus naratyvus, pastebėti savirefleksijos ir savo gyvenimo istorijos pažinimo poreikį, kuris galėtų būti išpildytas psichoterapijoje ar psichologinių konsultacijų metu. Savęs pažinimas ir tvirtesnis savo tapatybės jausmas leistų išpildyti siekiamybes, o kartu prisidėtų prie geresnės integracijos į visuomenę, subjektyviai reikšmingų artimų santykių kūrimo ir palaikymo.

IŠVADOS

1. Homoseksualių žmonių savasties jausmas reflektuojamas sunkiai.
2. Savęs tapatumas patiriamas, kaip besikeičiantis ir pasižymintis siekiais priimti savo kitoniškumą.
3. Tapsmo patyrimas apibūdinimas, kaip:
 - a) Daugialypis procesas.
 - b) Savojo tapatumo atskleidimas lydimas skausmingų išgyvenimų.
 - c) Pasižymintis paliktumo ir vienišumo patyrimu.
 - d) Pasižymintis subjektyviai išgyvenamu skausmu.
 - e) Tapatumo patyrimas pasižymi siekiais toleruoti savo kitoniškumą ir neapibrėžtumą.
4. Komplikuotas savęs tapatumo jausmas susijęs su santykių problemomis, lūkesčiais ir projekcijomis, sunkumu toleruoti kitų neapibrėžtumą, lydimas siekių priimti savo kitoniškumą ir gyventi pilnavertiškesnį gyvenimą.

LITERATŪRA

- Alessi, E. J. (2016). Resilience in sexual and gender minority forced migrants: A qualitative exploration. *Traumatology*, 22(3), 203–213. <https://doi.org/10.1037/trm0000077>
- Ali S., Lambie G. W. (2019). Examining the Utility of Group Counseling for LGBTQ+ Young Adults in the Coming Out Process, *The Journal for Specialists in Group Work*, 44:1, 46-61, DOI: [10.1080/01933922.2018.1561775](https://doi.org/10.1080/01933922.2018.1561775)
- APA (2021). *APA Resolution on Sexual Orientation Change Efforts*. American Psychological Association.
- Bartlett, F. (1932). *Remembering. An experimental and social study*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Blanchard, R. (2018). Fraternal Birth Order, Family Size, and Male Homosexuality: Meta-Analysis of Studies Spanning 25 Years. *Arch Sex Behav* 47, 1–15. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-1007-4>
- Blum, A., Pfetsing, V. (1997). Assaults to the self: The trauma of growing up gay. *Gender and Psychoanalysis*, 2(4), 427–442.
- Bouchard, M., A., Target, M., Lecours, S., Fonagy, P., Tremblay, L., M., Schachter, A., Stein, H. (2008). Mentalization in adult attachment narratives: Reflective functioning, mental states, and affect elaboration compared. *Psychoanalytic Psychology*. 25. 47-66. [10.1037/0736-9735.25.1.47](https://doi.org/10.1037/0736-9735.25.1.47).
- Bower, K. L., Lewis, D. C., J., Bermúdez, M., Singh, A. A. (2019). Narratives of Generativity and Resilience among LGBT Older Adults: Leaving Positive Legacies despite Social Stigma and Collective Trauma, *Journal of Homosexuality*, 28;68(2):230-251. doi: [10.1080/00918369.2019.1648082](https://doi.org/10.1080/00918369.2019.1648082).
- Braun V., Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology, *Qualitative Research in Psychology*, 3:2, 77-101, DOI: [10.1191/1478088706qp063oa](https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa)
- Drescher J. (2015). Out of DSM: Depathologizing Homosexuality. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 5(4), 565–575. <https://doi.org/10.3390/bs5040565>
- Epstein, F. R., & Fershtman, C. S. (2018). Emerging Narratives Affecting Gay Relationship Development and Commitment. *Journal of Humanistic Psychology*. doi:[10.1177/0022167818779507](https://doi.org/10.1177/0022167818779507)
- Erikson, E. (2004/1965). *Vaikystė ir visuomenė*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.

- Fonagy, P. (2006). *The mentalization-focused approach to social development*. In Allen J. G. & Fonagy P. (Eds.), *The handbook of mentalization-based treatment* (p. 53–99). John Wiley & Sons Inc.
- Galatzer-Levy, R. M., & Cohler, B. J. (2002). Making a gay identity: Coming out, social context, and psychodynamics. *Annual of Psychoanalysis*, 30, 255–286.
- Ganna, A., Verweij, K. J. H., Nivard, M. G., Maier, R., Wedow, R., Busch, A., Abdellaoui, A., Guo, S., Sathirapongsasuti, J. F., Lichtenstein, P., Lundström, S., Långström, N., Auton, A., Harris, K. H., Beecham G. W., Martin, E. R., Sanders, A. R., Perry, J. R. B., Neale, B. M., Zietsch, B. P. (2019). Large-scale GWAS reveals insights into the genetic architecture of same-sex sexual behavior. *Science*, 365(6456), 1-8.. <https://doi.org/10.1126/science.aat7693>
- Garcia-Falgueras A, Swaab DF (2010). "Sexual Hormones and the Brain: An Essential Alliance for Sexual Identity and Sexual Orientation". *Pediatric Neuroendocrinology. Endocr Dev. Endocrine Development*. 17. pp. 22–35.
- Hancock, D. W., Talley, A. E., Bohanek, J., Iserman, M. D., Ireland, M. (2018). Sexual Orientation Self-Concept Ambiguity and Alcohol Use Disorder Symptomology: The Roles of Motivated Psychological Distancing and Drinking to Cope. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 79:1, 96-101.
- Jung, C. G. (1979). *Aion: Researches into the Phenomenology of the Self*. Princeton University Press
- Kohut, H. (1971). *Analysis of Self, A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders*. University of Chicago Press.
- Lampe, J., Shelby, R. D., & Thomas B. (2011). Traumas of Development in the Gay Male In Ringel S., Brandell J. R. (eds) *Trauma Contemporary Directions in Theory, Practice and Research*, 171-191, Sage.
- Lind M., Vanwoerden. S., Penner F., Sharp C. (2020). Narrative Coherence in Adolescence: Relations With Attachment, Mentalization, and Psychopathology, *Journal of Personality Assessment*, 102:3, 380-389, DOI: [10.1080/00223891.2019.1574805](https://doi.org/10.1080/00223891.2019.1574805)
- Luyten, P., & Fonagy, P. (2015). The neurobiology of mentalizing. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 6(4), 366–379. <https://doi.org/10.1037/per0000117>

- Martin, C. L., & Ruble, D. N. (2010). Patterns of gender development. *Annual review of psychology*, *61*, 353–381.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100511>
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. *Psychological bulletin*, *129*(5), 674–697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- Moss, D. (2002). Internalized homophobia in men: Wanting in the first person singular, hating in the first person plural. *Psychoanalytic Quarterly*, *71*(1),
- Neisser, U. (1988). Five kinds of self-knowledge. *Philosophical Psychology*, *1*, 35-59.
- Neisser, U. (1993). *The Perceived self: Ecological and interpersonal sources of self-knowledge*. Cambridge England: Cambridge University Press.
- Neisser, U., & Fivush, R. (2008). *The remembering self: Construction and accuracy in the self-narrative*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Phillips, S. (2001). The overstimulation of gay and lesbian lives: Social and psychoanalytic perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, *50*(2), 674–678. Retrieved
- Rosario, M., Reisner, R. S., Corliss, H.L., Wypij, A. D., Frazier, L., Austin B. S. (2014). Disparities in Depressive Distress by Sexual Orientation in Emerging Adults: The Roles of Attachment and Stress Paradigms. *Arch Sex Behav* *43*, 901–916.
<https://doi.org/10.1007/s10508-013-0129-6>
- Rosenberg S. (2018). Coming In: Queer Narratives of Sexual Self-Discovery, *Journal of Homosexuality*, *65*:13, 1788-1816
- Sala, A., Benítez, M. L. (2017). The narrative construction of Lesbian identity: A study using Bruner’s self-indicators. *Culture & Psychology*, *23*(1), 108–127.
- Salway, T., Gesink, D. (2018). Constructing and Expanding Suicide Narratives From Gay Men. *Qualitative Health Research*, *28*(11), 1788–1801.
- Sanders, A., Martin, E., Beecham, G., Guo, S., Dawood, K., Rieger, G., ... Bailey, J. (2015). Genome-wide scan demonstrates significant linkage for male sexual orientation. *Psychological Medicine*, *45*(7), 1379-1388.
doi:10.1017/S0033291714002451
- Somerville, L. H. (2013). The Teenage Brain: Sensitivity to Social Evaluation. *Current Directions in Psychological Science*. ;*22*(2):121-127.
doi:[10.1177/0963721413476512](https://doi.org/10.1177/0963721413476512)

- Stewart, S.-J. F., Frost, D. M., & LeBlanc, A. J. (2019). Understanding how emerging same-sex couples make meaning of minority stress: A narrative approach. *Journal of Family Psychology*, *33*(2), 183–193.
- Swaab, D. F. (2005). *The Role of Hypothalamus and Endocrine System in Sexuality*. In J. S. Hyde (Ed.), *Biological substrates of human sexuality* (p. 21–74). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11196-003>
- Tereškinas, A. (2011). *Vyrų pasaulis: vyrai ir žaizdos, vyriškumas Lietuvoje*. Baltos lankos.
- Weaver C. (2020). “I’m Gay, but I’m Not Like Those Perverts”: Perceptions of Self, the LGBT Community, and LGBT Activists Among Gay and Bisexual Russian Men. In: Buyantueva R., Shevtsova M. (eds) *LGBTQ+ Activism in Central and Eastern Europe*. Palgrave Macmillan, Cham.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and Reality*. London: Tavistock.

PRIEDAI

Priedas Nr. 1. *Interviu klausimai.*

1. Papasakokite savo tapimo istoriją, kaip tapote, tuo kuo esate dabar?
2. Koks žmogus esate?
3. Jei apie jus būtų rodomas filmas, kaip jums atrodo, kas ten būtų rodoma?
4. Papasakokite apie reikšmingus žmones jūsų gyvenime.
5. Papasakokite vieną prisiminimą, kuris ateina į galvą pasakojant apie savo gyvenimą.
6. Kaip manote, kaip toliau klostysis jūsų gyvenimo istorija?