

VILNIAUS UNIVERSITETAS

Jelena Šalaj

**GYVUMO IŠGYVENIMAS BUVIMO PATYRIME:
INTERPRETACINĖ FENOMENOLOGINĖ ANALIZĖ**

Daktaro disertacija
Socialiniai mokslai, psichologija (06 S)

Vilnius, 2011

Disertacija rengta 2004–2011 metais Vilniaus universitete

Mokslinis vadovas:

prof. habil. dr. Rimantas Kočiūnas (Vilniaus universitetas, socialiniai mokslai,
psichologija – 06S)

Turinys

Pagrindinės sąvokos.....	5
Įvadas	8
1. Filosofinės temos ištakos.....	8
1.1. Patyrimo fenomenologija	8
1.2. Filosofinis intersubjektyvumo teorijų pagrindas.....	10
2. Gyvumo išgyvenimas buvimo patyrimo: sampratos problematika egzistencinėje psichologijoje	14
2.1. Terminologijos ir metodologijos keblumai	14
2.2. Buvimo patyrimo samprata pagal Ernesto Spinelli savasties koncepciją.....	16
2.3. Gyvumo išgyvenimas buvimo patyrimo	20
2.4. Gyvumo išgyvenimas intersubjektyvumo koncepcijos kontekste .	25
3. Problemos formulavimas	31
4. Tyrimo naujumas ir aktualumas	34
Metodas.....	35
Tyrimo schema.....	36
Tyrimo dalyviai	36
Tyrimo procedūra.....	39
Instrukcija tyrimo dalyviams	40
Duomenų analizės procedūra	41
Papildomi dokumentai, naudoti analizėje	50
Tyrimo pagrindumas	51
Tyrimo duomenų analizės patikimumą užtikrinančios procedūros	53
Rezultatai	54
Atvejų analizės rezultatų pristatymo tvarka ir principai	54
Apibendrintų tyrimo rezultatų pateikimo tvarka.....	56
Atvejų analizės rezultatai	57

Rytis.....	57
Rasa	70
Gabija	82
Linas	94
Rūta.....	106
Daiva.....	117
Tyrimo rezultatų apibendrinimas	126
Rezultatų aptarimas.....	134
1. Fenomenologinis gyvumo išgyvenimo apibrėžimas	135
2. Fizinio patyrimo matmens fenomenų reikšmė gyvumo išgyvenimui .	138
Gyvybingumo ir gyvumo išgyvenimas	140
Optimalios fizinės stimuliacijos reikšmė gyvumo išgyvenimui	141
3. Veikla ir gyvumo išgyvenimas	142
4. Tarpasmeninių santykių reikšmė gyvumo išgyvenimui	143
5. Laikiškumo ir baigtinumo reikšmė gyvumo išgyvenimui	147
6. Refleksijos ir įprasminimo reikšmė gyvumo išgyvenimui	151
7. Tyrimo ribotumai ir rekomendacijos tolesniems tyrimams.....	154
Išvados	157
Literatūra.....	158
Padėka	163
Priedai	164
1 priedas. Sutikimas dalyvauti psichologiniame tyrime	164
2 priedas. Pavyzdys: interviu teksto interpretacinės fenomenologinės analizės	165
3 priedas. Rekomendacijos interpretacinės fenomenologinės analizės tyrėjams	166
4 priedas. Aprašomoji atvejų statistika	171
5 priedas. Atvejų apibendrinimo procesas	172
Sutartiniai ženklai.....	175

Pagrindinės sąvokos

Buvimas¹ – intersubjektyviai patiriamas, kintamas ir kalba iki galo neišreiškiamas gyvenimo procesas, kuris atsiskleidžia per konkretų gyvenimo turinį kasdienybėje.

Buvimo patyrimas – subjekto atliekamo savo buvimo struktūravimo padarinys. Buvimas struktūruojamas reflektuojant ir mėginant įvardyti jį žodžiais.

Gyvumo išgyvenimas – vienas iš buvimo patyrimo aspektų, atspindintis, kiek ir kaip žmogus jaučiasi gyvas ir savo gyvenimą patiria kaip kitimą, tėkmę.

Intersubjektyvumas² – psichologinis laukas, besiformuojantis vienam subjektui reaguojant į kitą ir veikiantis kiekvieno iš jų patyrimą.

Intersubjektyvumo koncepcija – žmogaus prigimties aiškinimas, kai tarpasmeniniai santykiai yra vertinami kaip vienas iš pagrindinių bet kokio patyrimo šaltinių.

¹ Darbo autorės apibrėžimas, suformuluotas remiantis Ernesto Spinelli (2007), Emmy van Deurzen (1997, 1998, 2002) ir Rollo May'aus (1983) darbais.

² Darbo autorės apibrėžimas, suformuluotas remiantis Danielio N. Sterno (2004) ir Roberto D. Stolorowo (2010) darbais. Pasak Sterno, „Nuolat vykstantis, viena kitą formuojančių psichikų dialogas yra tai, ką vadinu intersubjektyvumo matrica“ (Stern, 2004, 77). Stolorowo teigimu, „Intersubjektyvus laukas – tai abipusės tarpusavio įtakos sistema“ (Beebe ir Lachmann, 1988 a, cit. pagal Stolorow, 2010, 3); „Intersubjektyvus laukas – sistema, kurią formuoja abipusė sąveika tarp dviejų (ar daugiau) subjektyvių pasaulių“ (Stolorow, 2010, 4).

Pratarmė

Pagal egzistencinę žmogaus sampratą žmogaus būtis suvokiama kaip būtis-pasaulyje. Egzistencinė psichologija nagrinėja žmogaus egzistencijos duotybes – atsakomybę, laisvę, prasmę, kūniškumą, laikiškumą, baigtinumą ir kitas. Sunku rasti būdų tiksliai išmatuoti šiuos fenomenus, todėl jiems iki šiol trūksta tyrėjų dėmesio. Vienas iš tokių reiškinių yra gyvumo išgyvenimas, kuris ir yra nagrinėjamas šioje disertacijoje.

Disertacijoje gyvumo išgyvenimas yra analizuojamas platesnio fenomeno – buvimo patyrimo – kontekste. Klausimas, ką žmogui reiškia gyventi ir *būti*, yra vienas bendriausių egzistencinių klausimų. Gebėjimas jį kelti ir reflektuoti savo paties buvimą yra išskirtinai žmogiškas fenomenas.

Nors egzistencinis buvimo klausimas žmogui ir yra reikšmingas, jis beveik nėra nagrinėjamas kaip atskira tema teoriniuose ir ypač praktiniuose psichologijos tyrimuose. Tai galima sieti su išankstine nuostata, kuria remiantis žmogaus buvimas yra traktuojamas kaip savaimė aiškus ir papildomos detalizacijos nereikalaujantis faktas. Kita galima tyrimų stokos priežastis – metodologiniai sunkumai. Procesuali buvimo kaip fenomeno prigimtis ir sunkumas iki galo užčiuopti buvimą kalba kelia keblumų ieškant metodologinės prieigos, tinkančios šiam fenomenui tirti. Taigi, norint tirti buvimą praktiškai, svarbu suprasti, kad analizuoti galima tik apčiuopiamą buvimo proceso padarinį, kuris darbe vadinamas buvimo patyrimu.

Egzistencinėje literatūroje yra aptariami trys tarpusavyje susiję, tačiau skirtingi buvimo patyrimo aspektai: gyvybingumo, gyvumo ir autentiškumo išgyvenimai. Žmogaus gyvumas ypatingas tuo, kad jis ne tik yra fiziškai gyvas (gyvybingas), bet ir sugeba savo gyvumo išgyvenimą reflektuoti bei jį įprasminti. Tad disertacijoje koncentruojamasi į vieną iš buvimo patyrimo aspektų – gyvumo išgyvenimą. Toks pasirinkimas grįstas klausimo aktualumu klinikinei praktikai. Gyvumo išgyvenimo samprata yra svarbi dirbant su depresija sergančiais ligoniais, konsultuojant žmones, kurie skundžiasi apatija,

bejausmiškumu, patiria susvetimėjimo, nutolimo nuo gyvenimo ir panašias būsenas, nesijaučia gyvenantys, gyvi. Ne vienas egzistencinės krypties psichoterapeutas savo veikaluose yra teigęs, kad jausmo, jog esu ir gyvenu, atradimas ir jo stiprinimas yra vienas bendriausių egzistencinės terapijos tikslų (May, 1983; van Deurzen, 2002).

Platūs egzistenciniai klausimai – ką reiškia būti ir ką reiškia jaustis gyvam – yra sudėtingi ir žmogui aktualūs. Nors praktikuojantys psichologai ir psichoterapeutai pabrėžia jų svarbą, iki šiol trūksta sistemingų teorinių tyrinėjimų: mėginimų susitarti dėl terminologijos, tinkamos metodologinės priegos paieškų ir sampratos tikslinimo.

Įvadas

1. Filosofinės temos ištakos

Egzistencinė fenomenologinė psichologija turi galias šaknis filosofijoje, o kai kurių aktualių psichologijos temų analizė iki šiol neatsiejama nuo filosofijos konteksto. Net šiuolaikiniai egzistencinės psichologijos atstovai (Emmy van Deurzen, Ernesto Spinelli, Simonas du Plockas, Gregas Madisonas ir kiti) dažnai nurodo į Edmundo Husserlio, Maurice'o Merleau-Ponty, Martino Heideggerio, Jeano-Paulio Sartre'o, Sørenso Kierkegaard'o, Paulio Tillichio, Martino Buberio ir kitų filosofų darbus.

Šiame darbe gyvumo išgyvenimas kaip vienas iš buvimo patyrimo aspektų nagrinėjamas Heideggerio „Būties“ analitikos, Husserlio fenomenologijos, Merleau-Ponty išplėtos ikūnytos sąmonės sampratos ir Buberio Aš-Tu santykių koncepcijos filosofiniame kontekste. Be abejo, šių autorių darbai apima daug platesnį temų spektrą, tačiau šiame skyrelyje jie pristatomi fragmentiškai, koncentruojantis į tas sąvokas ar aspektus, kurie susiję su nagrinėjama tematika.

1.1. Patyrimo fenomenologija

Patyrimo akcentavimas kyla iš fenomenologinės filosofijos tradicijos. Didžiausias fenomenologijos pradininko Husserlio indėlis į psichologijos mokslą siejamas su metodo, įgalinančio tirti sąmonę, paieškomis. Husserlis (2005) išvystė sąmonės intencionalumo koncepciją, pagal kurią mūsų sąmonė visuomet yra intencionali: nukreipta į ką nors (reiškinį, objektą) taip, kad tampa problemiška atskirti reiškinį ir jo atspindį sąmonėje. Husserlis padarė išvadą, kad mes galime pažinti tik „sąmonės objektus“, t. y. patirti objektus savo sąmonėje. Tokie sąmonės objektai vadinami fenomenais. Taip „patyrimo“

sąvoka jo teorijoje tapo centrinė.

Vis dėlto fenomenologinėje filosofijoje atsakymas į klausimą, kas yra patyrimas, nėra vienareikšmis. Husserlio fenomenologija susidūrė su solipsizmo grėsme ir buvo už tai kritikuojama. Husserlis postulavo sąmonės pirmumą ir teigė, kad mes pažįstame tik fenomenus – reiškinius mūsų sąmonėje. Autorius darė prielaidą, kad į sąmonę galima žvelgti kaip į savarankišką reiškinį, atsieti ją nuo kūno.

Maurice'as Merleau-Ponty (1982, 2000), mėgindamas įveikti Husserlio fenomenologijos solipsizmą, plėtojo ikūnytos sąmonės idėją. Autorius atkreipė dėmesį į sąmonės kūniškumo aspektą. Jis teigė, kad pradinis žmogaus sąlytis su pasauliu yra juslinis suvokimas – savotiškas bet kokios kitos patirties substratas. Autorius pasiūlė savitą percepcijos sampratą, kuri išsprendė sąmonės pirmumo klausimą. Jo percepcijos samprata yra platesnė nei tradicinė: percepcija yra apibrėžiama ne tik kaip sąmonės funkcija. Pagal filosofą, percepcija kaip sąmonės funkcija yra įmanoma tik dėl sensomotorinio aktyvumo. Sąmonė yra formuojama fizinės aplinkos ir kartu joje dalyvauja. Kūnas lokalizuoja mūsų sąmonę, apgyvendina ją ir išreiškia. Taip, anot Merleau-Ponty, pasaulis, kurį mes suvokiame, nėra nei visiškai objektyvus (visiškai nepriklausantis nuo jo suvokimo būdo), nei visiškai subjektyvus (tik mūsų sąmonės darinys).

Fenomenologinės filosofijos atstovai teigia, kad būtent *patyrimo* analizė būtų adekvati prieiga prie žmogaus gyvenamojo pasaulio su jo unikaliomis prasmėmis. Patyrimas turi būti analizuojamas iš patiriančiojo perspektyvos. Nors klausimas, kiek ši perspektyva gali būti sąmoninga ir savarankiška, išlieka, patyrimo akcentavimas padeda įveikti griežtą skirtį tarp objekto ir subjekto. Fenomenologinė filosofija paskatino fenomenologinių patyrimo aprašymo metodų (Ashworth, 2003; Brinkman, 2007; Hermans, 1995; Giorgi, 2006; Langrindge, 2007; Larkin, Watts, Clifton, 2006; Smith, 2008, 2009) taikymą psichologijoje.

Patyrimo apibrėžimas yra fenomenologinės filosofijos problema, kuri

sulaukė daug diskusijų ir įvairių nuomonių. Dėl tolesnės analizės svarbu pabrėžti, kad atskirti patyrimo ir jo struktūravimo procesus yra itin problemiška. Patyrimo struktūravimas kitaip dar gali būti vadinamas patyrimo interpretavimu arba patyrimo įreikšminimu. Kai kurie autoriai (Jackūnas, 2008) patyrimą apibrėžia kaip konkretaus interpretacijos vyksmo išdavą. Toks apibrėžimas patyrimą kone sutapatina su interpretacijos procesu. Tuomet kyla klausimas, ar patyrimas kaip procesas apsiriboja tik tais dalykais, kuriems priskiriama reikšmė. Kita vertus, galima kelti klausimą, ar įmanoma ką nors patirti nestructūruojant patyrimo. Juk tam, kad ką nors galėtumėme apibrėžti ir įvardyti kaip „patyrimą“, visų pirma turime tai pajusti ir suvokti. O šis percepcijos aktas, kaip minėta, yra procesas, neatskiriamas nuo jame dalyvaujančio subjekto, kuris suteikia patyrimui reikšmę.

Nors disertacijoje nesiekama atsakyti į platų filosofinį klausimą – kas yra patyrimas? – vis dėlto atliekamame tyrime svarbu išsiaiškinti, kaip susijęs patyrimas ir jo interpretavimo, arba struktūravimo, procesai.

1.2. Filosofinis intersubjektyvumo teorijų pagrindas

Intersubjektyvumo idėjos filosofinis pagrindas susijęs su Heideggerio, Merleau-Ponty ir Buberio teorijomis.

Nors Heideggeris nevariojo intersubjektyvumo sąvokos, jo *Dasein* (būties-pasaulyje) ir *Mitsein* (su-būties)³ samprata bei išskiriamas vadinamasis Susietumo Egzistencialas interpretuoti kaip intersubjektyvumo teorijų pagrindas. Husserlis vis dar išlieka prie dekartiškojo mąstymo tradicijos, pagal kurią subjektas ir objektas yra atskiriami: jis tiki galįs atlikti visą fenomenologinę redukciją ir taip leisti pasirodyti „daiktams savaime“. O Heideggeris (1992) mėgina analizuoti žmogaus būties pasaulyje prigimtį ir atskleidžia pamatinį negalėjimą atskirti „subjekto“ ir „objekto“. Pasak autoriaus, žmogaus būčiai būdingas situatyvumas ir ne tik sąmonės, kaip teigė

³ Tomas Sodeika *Dasein* verčia „štai-būtis“, Arvydas Šliogeris siūlo versti „čia-būtis“.

Husserlis, bet ir visuminis būties intencionalumas. Žmogaus būtis visuomet yra būtis-pasaulyje. Heideggeris išskiria Susietumo Egzistencialą, kuris apibūdina žmogaus būties kaip būties-pasaulyje fundamentalumą.

Heideggeris, atsispyręs nuo Husserlio intencionalumo idėjos ir ją kritikuodamas sukūrė savitą *Dasein* koncepciją. *Dasein* (čia-būtis, arba štai-būtis) Heideggeris vadina žmogaus būtį. Sudedamosios šio žodžio dalys nurodo į kelis aspektus. Veiksmažodinė „*Sein*“ forma pabrėžia nuolatinį žmogaus tapsmą, judėjimą, transcendencijos momentą ir egzistencijos galimybių atsiskleidimą laike. Dalelytė „*da-*“ atskleidžia laikiškumo ir erdviškumo svarbą. Žmogus yra čia ir laiko, ir vietos požiūriu. Be to, dalelytė „*da-*“ nurodo kryptį (kur?) – *Dasein* visada yra būtis-pasaulyje. Pagal Heideggerį, žmogus yra ypatingas esinys, nes jo santykis su savo paties būtimi yra unikalus. Tik žmogus gali siekti suprasti būtį ir kelti klausimą apie savo paties būtį. *Dasein* buvimo būdas nėra toks, kaip daiktų. Žmogus yra būtybė, kuri egzistuoja išeidama iš savęs – rūpindamasi pasauliu ir kartu būdama atvira būčiai. „Čia-būtis „save pačią“ suranda tame, ką ji daro, naudoja, ko ji laukia, ką saugo, t. y. tuose aplinkinio pasaulio įrankumuose, kuriais ji rūpinasi“ (Heidegger, 1992, p. 69).

Dasein kaip būtis-pasaulyje visuomet yra su-būtis. Žmonių tarpusavio sąsaja yra pamatinė *Dasein* savybė. Su-būties ontinė išraiška yra empatija kitiems žmonėms. Ianas R. Owenas (2006, 29) teigia, kad *Dasein* empatiškumas gali egzistuoti tik remdamasis pamatine ontologine būties charakteristika – su-būtimi.

Maurice'o Merleau-Ponty dėmesys kūnui išsprendžia ne tik sąmonės pirmumo, bet ir Kito sampratos klausimą. Sąmonės pirmumo akcentavimas kelia klausimą, kaip dvi grynosios sąmonės gali viena kitą suprasti. Pagal Merleau-Ponty, mes turime kūną (esame ikūnyti), ir tai būdas sužinoti apie kitą. Būdami kūniški galime užmegzti santykį su kitu. Kūnas tai potenciali matyti kitą, jo reakcijas ir išraiškas, kurias galime palyginti su savosiomis, suprasti jį ir reaguojant pasitikrinti, ar suprantame teisingai. Atkreipdamas

dėmesį į kūniškumo lygmenį Merleau-Ponty išplečia intersubjektyvumo koncepcijos turinį už tarpasmeninių santykių ribų. Jis teigia, kad ne tik kitas žmogus yra suvokiamas kaip subjektas, bet ir patys sau esame duoti tuo požiūriu – ir patys save suvokiame kaip esančius situacijoje bei dalyvaujančius fiziniame ir socialiniame pasaulyje. Intersubjektyvumas – tai mėginimas suprasti tai, kad patys esame ir objektai, ir subjektai, kur „subjektas yra kūnas, jo pasaulis, jo situacija“ (Merleau-Ponty, 1964, cit. pagal Madison, 2008).

Pasak Merleau-Ponty, jau nuo pat gimimo kiti žmonės giliame kūniškajame lygmenyje yra neatsiejami nuo suvokimo, kas jie yra ir kaip jaučiasi. Merleau-Ponty (1982) nagrinėjo vaikų raidą ir teigė, kad kūdikis nesuvokia savęs ir kitų kaip atskirų būtybių. Kitų veido išraiškų ir gestų jis nesupranta kaip svetimų, bet patiria kaip savo. Pirminis kūno suvokimas pažadinamas žmogui per kitų išraiškas dar prieš tai, kai kūdikis sąmoningai suvokia kitą kaip kitą. Kito žmogaus intencionalaus elgesio reikšmė iš pradžių yra sugaunama kūniškajame lygmenyje (*bodily grasped*) ir tik vėliau suvokiama. Kito žvilgsnyje (kaip veidrodyje) mes atsiveriame patys sau kaip vizualus Kitas. Mano kūno suvokimas generuoja kito suvokimą, kuris savo ruožtu skatina savęs suvokimą. Tapatinimosi su kitu ir atsiskyrimo nuo jo procesas kyla iš intersubjektyvios būties. „Aš“ patyrimas yra įgyjamas tik kitų, ne-aš, suvokimo procese. Merleau-Ponty požiūris į raidą leidžia suprasti, kad intersubjektyvumą autorius traktuoja kaip pirminę patirtį, iš kurios vėliau išsivysto individualus subjektyvumas. Fundamentalus tarpasmeninių santykių pirmumas „nenuneigia vidinio patyrimo egzistavimo, bet kokiu nuoroda į vidujybę ir išoriškumą visada suprantama platesniame interpersonalinės realybės kontekste“ (Diamond, 1999, 86–87).

Martino Buberio požiūrį į tarpasmeninius santykius taip pat būtų galima laikyti psichologinių intersubjektyvumo teorijų filosofiniu pagrindu. Autorius teigia: „Visiškai klaidinga būtų traktuoti tarpžmogiškus reiškinius kaip psichinius <...>. Antai kai du žmonės kalbasi vienas su kitu <...>, visa tai yra tik neregimas paties pokalbio akompanimentas, tik prasmės prisodrintas fonetinis vyksmas, kurio prasmė yra ne kuris nors iš pokalbio partnerių ir ne

abu partneriai kartu, o tik jų kūniškas sąveikavimas, šis judviejų *Tarp*“ (Buber, 2001, 171). Buberis pripažįsta santykio pirmumą: „Pirmiausia yra santykis: kaip būties kategorija, kaip parengtis, kaip forma; *a priori* santykiai; įgimtas Tu“ (Buber, 1993, 20). Tačiau jo Aš-Tu, Aš-Tai koncepcija labiau akcentuoja ne pamatinį žmonių buvimą esant santykiui su kitais, bet sąlygas, pagal kurias santykis būtų vertinamas kaip dialogiškas. Aš-Tu santykis skiriasi nuo Aš-Tai santykio ir pasižymi tam tikromis kokybinėmis charakteristikomis. Aš-Tai paprastai įtraukia į santykį tik dalį asmens – protą, smalsumą, geismą, o kitos asmens dalys lieka neįtrauktos, abejingos kitam žmogui. Toks santykis atvirai ar implicitiškai reiškia kitų depersonalizaciją. Tam, kad santykis galėtų būti vertinamas kaip Aš-Tu santykis, jis turi būti grindžiamas abipusiu atvirumu. Aš-Tu santykis yra betarpiškas, sudabartintas. Esant tokiam santykiui, „Tu“ yra vienintelis ir unikalus. Šiuo atveju nė vienas partneris neturi stengtis primesti savęs kitam ir kiekvienas turi būti pasiryžęs visuomet sakyti apie kalbamą dalyką tai, ką jis mano. Pagal Buberį, Aš-Tu santykį galima užmegzti ne tik su žmonėmis, bet ir su gamta bei dvasiniu pasauliu.

Interpretuojama (Jyoti, 2006), kad Heideggerio su-būties fenomenologiškai nėra vieno subjekto santykis su kitu objektu. Su-būties tai yra būtis-pasaulyje su kitais. O Buberio Aš-Tu yra dviejų dalyvių dialoginis santykis, kuris kyla iš izoliuoto „Aš“ sampratos. Heideggerio Su-būties ir Buberio Aš-Tu nėra tapatūs. Autoriai akcentuoja skirtingus dalykus. Heideggeris kalba apie pamatinę žmogaus situaciją, ontologinį Būties aspektą, kai žmogus neišvengiamai patiria santykį su kitu. O Buberis kalba apie autentiško santykio tarp dviejų subjektų kokybę.

Ne vienas egzistencialistas yra atkreipęs dėmesį į kalbos vaidmenį tarpasmeniniams santykiams. Anot Heideggerio, būtį ir kalbą sieja abipusė sąveika: būtis reiškiasi kalboje, bet kartu kalba steigia būtį. Vadinasi, mes ne tik vartojame kalbą ir taip išreiškiame save, bet ji mus „konstruoja“, yra lyg prizmė, per kurią matome pasaulį. Heideggerio požiūriu, pasaulio interpretavimo procese kalbos vaidmuo žmogui yra fundamentalus. Kalba yra išreiškiamos žmogiškos reikšmės, kurios priskiriamos pasauliui. Reikšmių

priskyrimo funkciją atlieka ir kiti simboliai, kuriais operuojama tam tikroje kultūroje. Dėl bendros kalbos *Dasein* yra su-būtiškas net tada, kai kitas žmogus nėra matomas. Santykis su kitu žmogumi gali būti menamas ar įgyjamas operuojant kalboje įtvirtintomis bendromis reikšmėmis. „Humboldas pabrėžia „dialoginę“ kalbos prigimtį ir pastebi, kad žmogus net mintyse visuomet kalbasi su kuo nors kitu arba su savimi pačiu kaip kitu“ (cit. pagal Buber, 2001, 83, 18 išnaša). Buberis taip pat teigia, kad „tarp Aš ir Tu ne tik yra santykis. Šio santykio pagrindas – kalba. Čia ir tik čia tiesioginius santykius jungia kalbos stichija, į kurią jie yra panardinti.“ (Buber, 1993, 62)

Apibendrinant, filosofinių intersubjektyvumo teorijų ištakų analizė leidžia teigti, kad:

- Žmogaus būtiškas savo prigimtimi yra su-būtiškas, t. y. būtiškas patiriant santykį su pasauliu, kitais žmonėmis ir pačiu savimi.
- Tarpasmeninių santykių pobūdis skiriasi nuo kitų santykių.
- Kitas yra neatsiejama savęs kaip subjekto suvokimo dalis. Šis suvokimas formuojasi nuo pat gimimo ir yra glaudžiai susijęs su kūniško patyrimo lygmeniu.
- Kalbos vaidmuo tarpasmeniniams santykiams yra fundamentalus. Kalba yra žmogiškų reikšmių erdvė, ir net nematydamas kito žmogus kalba kreipiasi į kitą arba į save kaip kitą.

2. Gyvumo išgyvenimas buvimo patyrimo: sampratos problematika egzistencinėje psichologijoje

2.1. Terminologijos ir metodologijos keblumai

Egzistencinėje humanistinėje psichologijoje nėra nuoseklios „buvimo“ ir „buvimo patyrimo“ terminų vartosenos tradicijos. Įvairialypė šių terminų vartoseną atspindi platesnę problemą – per mažai stengiamasi konceptualizuoti

buvimą kaip fenomeną, trūksta mėginimų susitarti dėl terminų vartosenos, nėra nuoseklios koncepcijos.

Psichologinėje literatūroje yra vartojamos kelios „buvimo“ terminui giminingos ir (arba) sinonimiškos sąvokos. Pavyzdžiui, „esatis“ (*presence*), „egzistencija“ (*existence*), „būtis“ (*being*), „Būtis“ (*Being*). Buvimo patyrimas taip pat įvardijamas skirtingai. Pavyzdžiui, Rollo May'us (1983) šiam reiškiniui apibūdinti kaip sinonimiškus vartojo kelis terminus: „būties, arba buvimo, jausmas“, „buvimo jausmo išgyvenimas“ (178), „aš esu“ patyrimas (100) ir „savo gyvumo patyrimas“ (99). Autoriai ne visuomet aiškiai apibrėžia vartojamus terminus, nenurodo jų skirtumų. Kai kurie terminai „persidengia“, neaiškus jų tarpusavio ryšys.

Lyginant šių terminų vartoseną literatūroje anglų ir lietuvių kalba iškyla dar daugiau neaiškumų. Pavyzdžiui, May'aus „sense of being“ į lietuvių kalbą verčiamas kaip „buvimo, arba būties, jausmas“. Lygiai taip pat į lietuvių kalbą yra verčiamas ir anglų kalba kitaip skambantis terminas – „feeling of being“. Kalbant apie „negyvumo“ sąvoką, lietuvių kalboje yra sunku rasti tinkamą žodį angliškam terminui „deadness“ išversti. Paprastai jis yra verčiamas vartojant neiginį – „negyvumas“, – kurio tikslėnis atitikmuo yra angliškasis „lifelessness“. Anglų kalboje gyvumui ir negyvumui įvardyti vartojami du skirtingos šaknies žodžiai – „aliveness“ ir „deadness.“ Šie gana subtilūs skirtumai yra ne vien kalbos ir vertimo problema. Jie atveria autoriams šiek tiek skirtingų sąvokų sampratos perspektyvų.

Šiuo metu dar nėra sutarta, kaip tinkamiausia versti į lietuvių kalbą žodį „being“, siekiant, kad ši sąvoka kuo tiksliau ir aiškiau būtų vartojama psichologijos teorijose. Nors pagrindinė žodžio „being“ reikšmė yra „būtis“, psichologijos teorijose šio darbo autorė siūlo vartoti neutralesnį terminą „buvimas“. Terminas „būtis“ nurodo filosofinę sąvoką, kurios apibrėžimas ir interpretavimas yra neatsiejamas nuo Heideggerio darbų, nuo santykio tarp būties ir esinio, būties ir egzistencijos, būties ir buvojimo aptarimo. Taigi „būtis“ labiau nurodo ontologinio, o „buvimas“ – labiau ontinio, kitaip sakant,

praktinio, gyvenamojo lygmens kategoriją. Disertacijoje laikomasi požiūrio, kad psichologijos teorijose tinkamiau vartoti terminą „buvimas“ nei „būtis“.

Žemiau pateikiamas „buvimo“ apibrėžimas suformuluotas remiantis egzistencinės krypties psichologų May'aus (1983), van Deurzen (1997, 1998, 2002, 2005) ir Spinelli (1997, 2007) darbais. Šiame darbe buvimas suprantamas kaip intersubjektyviai patiriamas, besikeičiantis ir kalba iki galo neišreiškiamas gyvenimo procesas, kuris išsiskleidžia konkrečiu gyvenimo turiniu kasdienybėje.

Šis apibrėžimas leidžia išryškinti pagrindinius metodologinius sunkumus, su kuriais yra susiduriama bandant tirti buvimo fenomeną. Procesuali buvimo kaip fenomeno prigimtis ir subjekto negalėjimas jo iki galo užčiuopti kalba (žodžiu) sąlygoja rimtus metodologinės prieigos keblumus. Paulis Ricoeuras (2000, 2001) pastebėjo, kad aprašant tam tikrus fenomenus fenomenologija yra ribota. Pagal apibrėžimą, fenomenologinė analizė tiria fenomenus, t. y. sąmonės reiškinius. Tiriant tam tikrus specifinius fenomenus, tokius kaip kūnas ar buvimas, išryškėja fenomenologinio metodo ribotumas – mat egzistuoja riba, kur sąmonė negali aprašyti kažko, kas iš esmės ją pačią ir konstruoja. Siekį aprašyti buvimą varžo ir kalbos kaip pažinimo priemonės ribotumas, nes pati kalba yra viena iš buvimo išraiškos formų. Kalba negalime aprašyti kažko, kas apima pačią kalbą.

2.2. Buvimo patyrimo samprata pagal Ernesto Spinelli savasties koncepciją

Ernesto Spinelli yra vienas iš ryškiausių egzistencinės terapijos fenomenologinės krypties atstovų. Pastaraisiais metais šis britų psichoterapeutas ir mokslininkas plėtojo egzistencinę savasties koncepciją.

Ernesto Spinelli remiasi Husserliu ir kitomis intersubjektyvumą ir dialogiškumą pabrėžiančiomis filosofijos teorijomis. Spinelli teigimu (1997,

2007), žmogaus būtį nusako trys pagrindiniai tarpusavyje glaudžiai susiję principai:

- susietumas ir intersubjektyvumas
- neišvengiamas egzistencinis neapibrėžtumas
- neišvengiamas egzistencinis nerimas

Plėtodamas savitą savasties modelį, Spinelli (2007) įveda du specifinius terminus – „worlding“ (veiksmažodinė žodžio „world“ (pasaulis) forma) ir „worldview“. Kol kas nėra bendrai nutarta, kaip lietuviškai versti terminą „worlding“. Šiame darbe jis verčiamas – „pasaulėbūtis“, o „worldview“ – „pasaulėvaizdis“.

Pasaulėbūtis tai nuolatos judantis, besikeičiantis ir kalba iki galo neišreiškiamas gyvenimo procesas. Spinelli teigia, kad kiekvienas mėginimas atspindėti gyvenimo procesą ir išreikšti jį kasdienybėje neišvengiamai susijęs su tam tikro požiūrio taško pasirinkimu, su pasaulėbūties „įrėminimu“. Pats mėginimas apibrėžti gyvenimo procesą susijęs su struktūravimu – perėjimu nuo proceso prie struktūros. Šis perėjimas visuomet yra selektyvus, nes pasaulėvaizdis kaip struktūra neapima visų įmanomų galimybių kaip kad pasaulėbūties procesas. Tad „neatitikimas tarp pasaulėbūties kaip proceso ir pasaulėbūties kaip struktūruojančio pasaulėvaizdžio yra neišvengiamas“ (Spinelli, 2007, 32). Taip pasaulėvaizdis atspindi pasaulėbūties struktūravimo rezultata, arba, kitaip tariant, pasaulėvaizdis yra pasaulėbūties struktūravimo padarinys. Pasaulėvaizdis atspindi konkretaus žmogaus būdus matyti savo pasaulį ir jį „konstruoti“.

Pasaulėvaizdžio struktūra apima kelias tarpusavyje susijusias substruktūras, arba konstruktus:

1. Savasties⁴ konstruktas – tai žmogaus prielaidos⁵ apie save.

⁴ Angl. – *Self-construct*.

⁵ Ernesto Spinelli originale vartojama platesnė sąvoka „dispositional stances“ šiame darbe verčiama žodžiu „prielaidos“. Pagal autorių, „dispositional stances“ – tai įsitikinimai, vertybės, požiūriai,

2. Kito konstruktas – tai žmogaus prielaidos ir apie kitus konkrečius žmones, ir apie žmones apskritai.
3. Pasaulio konstruktas – tai žmogaus prielaidos apie pasaulį, ir gyvus, ir daiktinius jo komponentus bei fizinius, biologinius, socialinius, kultūrinius, moralinius ir dvasinius jų aspektus.
4. Prielaidos, nusakančios kiekvieno konstrukto ryšį su kitais.⁶

Ernesto Spinelli pabrėžia, kad egzistencinėje psichologijoje savastis yra suprantama neatsiejamai nuo Kito ir Pasaulio konstrukto. Anot autoriaus, savasties formavimasis vyksta, kai pasaulėbūties patyrimas yra išreiškiamas pasaulėvaizdyje sedimentacijų pavidalu.

Terminas „sedimentacijos“ yra kilęs iš Merleau-Ponty vartojamos sąvokos „sedimentation“, kuri reiškia nuosėdų formavimąsi cheminiame procese. Pagal Spinelli (2007), vienų žmonių prielaidos apie save, pasaulį ir kitus yra lankstesnės, kitų – rigidiškesnės. Taip pat gali skirtis ir to paties subjekto prielaidos: vienos jų gali būti lanksčios ir gyvenime lengvai keičiamos, kitos – sedimentuotos, arba giliai sedimentuotos. Pastarosios prielaidos yra „nusėdusios“ taip giliai, kad sunkiai keičiasi arba išvis nesikeičia susidūrus net ir su ypatingais ar kritiniais gyvenimo įvykiais. Pasaulėbūties procese žmogus gana dažnai susiduria su naujomis aplinkybėmis, kurios gali paskatinti peržvelgti prielaidas apie save, kitus ir pasaulį. Tačiau nebūtinai taip atsitinka. Pasaulėvaizdis gali būti išlaikomas atmetant naujus realybės faktus: neigiant naują informaciją ar patyrimą, atitolinant jį nuo savęs. Pasaulėvaizdžio rigidiškumas suteikia stabilumo, tačiau, laikui bėgant, gali atitolinti nuo gyvenimiškos realybės. Apskritai pasaulėvaizdis padeda žmogui išlaikyti ribą tarp prasmės ir beprasmybės. Sedimentuotos prielaidos apie pasaulį suteikia žmogui tęstinumo, stabilumo jausmą, leidžia jam įprasminti pasaulį ir jį

nuostatos, prasmės, išvados, taip pat emocijos, jausmai ir su jais susijęs elgesys. Dar kitaip prielaidas būtų galima vadinti struktūravimo patarnais.

⁶ „The dispositional stances being maintained regarding each construct’s relatedness to the remaining constructs“ (34).

prognozuoti. O prielaidų apie save, kitus ir pasaulį lankstumas leidžia adekvačiai reaguoti ir prisitaikyti prie realybės faktų.

Taigi pirma siekta pažvelgti į buvimo ir buvimo patyrimo reiškinius per Spinelli savasties teorijos prizmę. Sugretinus buvimo ir pasaulėbūties reiškinius, išryškėjo jų abiejų procesualumas. Abu šie reiškiniai suprantami kaip nuolat besikeičiantis ir turintis daug galimybių gyvenimo procesas. Jis išsiskleidžia konkrečiu gyvenimo turiniu kasdieniame žmogaus gyvenime.

Paskui sugretinti buvimo patyrimo ir pasaulėvaizdžio fenomenai. Kaip minėta, Spinelli teorijoje pasaulėvaizdis yra pasaulėbūties struktūravimo padarinys. Pasaulėbūties struktūravimas yra neišvengiamas procesas, kuris vyksta žmogui reaguojant į pasaulį konkrečiu būdu. Žmogus neišvengiamai veikia, jaučia ir mąsto iš tam tikros pozicijos, ji yra konkreti, selektyvi ir neapėmia visų pasaulėbūties galimybių.

Remiantis Spinelli savasties koncepcija, pastebėta, kad tai, kas būdinga santykiui tarp pasaulėbūties ir pasaulėvaizdžio, gali būti pritaikoma mėginant nusakyti ryšį tarp buvimo ir buvimo patyrimo. Norint imtis praktinio tyrimo, svarbu suprasti, kad tirti galima tik apčiuopiamą buvimo proceso padarinį. Šiame darbe jis vadinamas buvimo patyrimu. Tai subjekto atliekamas savo buvimo struktūravimas reflektuojant, įvardijant jį žodžiais ir juos sakant kitiems. Disertacijoje teigiama, kad savo buvimo patyrimas yra neatsiejamas nuo refleksijos proceso tuo požiūriu, kad, norint patirti savo buvimą, svarbu ne tik atkreipti dėmesį į bet kokį savo patyrimą (pvz., džiaugsmą, skausmą), bet ir įsisąmoninti, kad *aš* esu tas, kuris šį patyrimą išgyvena.

Kalbėdamas apie pasaulėvaizdį Spinelli išryškino tam tikrus darinius, tarsi nuosėdas, kurios pasaulėbūties struktūravimo procese žmogui praverčia kaip filtras. Nuo tų prielaidų priklausys, kaip subjektas interpretuos tai, kas su juo vyksta, kaip reflektuos naują patirtį ir kaip ją įvardys. Taikant šią Spinelli išvalgą buvimo patyrimui šiame darbe padaryta išvada, kad buvimo patyrimas yra dvilypis reiškinys.

Iš vienos pusės, kalbant apie buvimo patyrimą galima turėti omenyje tai,

kas yra reflektuojama: konkrečias reikšmes, kalbinį pasakojimą apie tai, kaip subjektas patiria savo buvimą. Tokia buvimo patyrimo samprata kelia būtinybę nusakyti fenomenologinę šio reiškinių sandarą: ką subjektas įvardija kaip buvimo patyrimą, ar išryškėja skirtingų šio reiškinių sudedamųjų dalių; jeigu taip, kaip jos tarpusavyje susijusios; ar galima identifikuoti reikšmingas gyvenimo sritis, aplinkybes ar sąlygas, kurioms esant patiriamas savo buvimas; ar tarp skirtingų žmonių išryškėja buvimo patyrimo dėsninumų ir t. t. Preliminarus teorinis buvimo patyrimo fenomenologinės struktūros modelis yra pateiktas tolesniame skyrelyje.

Iš kitos pusės, buvimo patyrimo kaip reiškinių samprata yra neatsiejama nuo klausimo, *kokiu būdu* subjektas mėgina suteikti vienokią ar kitokią reikšmę savo buvimo patyrimui, t. y. kaip vyksta buvimo proceso struktūravimas. Vadovaujantis šia buvimo patyrimo samprata gali būti keliami tokie klausimai: ar žmogus apskritai kelia klausimą apie savo buvimą; jeigu taip, kokiu būdu vienoks ar kitoks buvimo patyrimas yra kuriamas subjekto; kaip vyksta buvimo struktūravimo procesas, kokiomis prielaidomis remdamasis žmogus savo buvimo patyrimui priskiria vienokias ar kitokias reikšmes. Atsakymai į šiuos klausimus reikalauja tolesnių empirinių tyrimų.

2.3. Gyvumo išgyvenimas buvimo patyrimo

Buvimas yra laikomas vienu iš egzistencialų – visiems žmonėms bendra ontologine duotybe. Buvimas kaip procesuali duotybė išsiskleidžia konkrečiu turiniu kiekvieno žmogaus kasdienybėje, ir visa tai mes vadiname buvimo patyrimu. Perėjimas nuo proceso prie buvimo patyrimo yra neatsiejamas nuo struktūravimo. Buvimo struktūravimas vyksta reflektuojant ir mėginant įvardyti buvimą žodžiais. Plačiausias buvimo patyrimo apibrėžimas, apibendrinantis egzistencinės psichologijos požiūrį į šį reiškinį, galėtų būti toks: buvimo patyrimas – tai subjekto atliekamo savo buvimo struktūravimo padarinys. Tačiau pateiktas bendriausias buvimo patyrimo apibrėžimas vis dėlto palieka daug klausimų apie tai, kas sudaro buvimo patyrimo esmę.

Neaišku, kas tai per fenomenas, ar galima įvardyti, kokioms sąlygoms esant patiriamas buvimas, ar esama skirtingų buvimo patyrimo lygmenų, koks ryšys juos sieja ir panašiai. Be to, teorines diskusijas apsunkina ir mėginimų sutarti dėl bendros terminų vartosenos stoka.

Psichologinės ir psichoterapinės praktikos srityje yra jaučiamas profesionalų susidomėjimas buvimo patyrimo reiškiniu. Ne vienas egzistencinės krypties psichoterapeutas savo veikaluose yra išsakęs nuomonę, kad jausmo, jog esu ir gyvenu atradimas ir jo stiprinimas yra vienas bendriausių egzistencinės terapijos tikslų (May, 1983; van Deurzen, 2002). Literatūroje yra minimos skirtingos sąlygos, būtinos šiam buvimo patyrimui atsirasti – besąlygiškas kito priėmimas, atvirumas pasauliui ir kitos. Tačiau čia taip pat trūksta nuoseklesnės terminų vartosenos, o tai kelia sunkumų lyginant skirtingų autorių teorines sampratas ir refleksijas psichoterapinio darbo srityje.

Buvimo patyrimas yra daugialypis reiškinys, apimantis skirtingus aspektus. Šiame skyrelyje pateiktas preliminarus teorinis modelis, kuriuo remiantis galima aprašyti buvimo patyrimą ir nurodyti, kokią vietą jame užima gyvumo išgyvenimas. Pabrėžtina, kad siūlomo modelio funkcija – teoriniu požiūriu padaryti buvimo patyrimo sampratą aiškesnę. Vis dėlto reikėtų prisiminti, kad empiriniuose tyrimuose, psichoterapijoje ir gyvenime skirtingi buvimo patyrimo aspektai yra glaudžiai susipynę tarpusavyje, kartais vienas be kito sunkiai suprantami. Be to, išvardyti buvimo patyrimo aspektai nebūtinai apima visą buvimo patyrimo spektrą. Modelis turėtų būti tikslinamas remiantis tolesniais tyrimais ir psichoterapinio darbo įžvalgomis.

Remiantis egzistencinės literatūros analize (May, 1983; Spinelli, 2007; Buber, 1998, 2001; Binswanger, Frankl, 1998, 2007; van Deurzen, 1997, 1998; Tillich, 1999, Yalom), galima išskirti tris tarpusavyje susijusius, tačiau skirtingus buvimo patyrimo aspektus:

1. Gyvybingumo išgyvenimą;
2. Gyvumo išgyvenimą;
3. Autentiškumo išgyvenimą.

Kalbėdama apie „aistrą gyventi“ Emmy van Deurzen teigia: „Gyvenimo paradoksas yra tas, kad mums reikia iššūkių, kurie pažadina mus iš inercijos ir panardina į realybę. Lengvas ir patogus gyvenimas kelia pasitenkinimą savimi. Yra labai žmogiška siekti lengviausio. Dauguma mūsų iš prigimties linkę į tuos dalykus, kurie sustabdo mus nuo gyvenimo ar mokymosi. Vadinasi, visuomet yra rizika tapti labiau mirusiems nei gyviems, prarandant aistrą, kuri praturtina kasdienį patyrimą. Nuobodulys ir tuštuma gali būti tokie pat priešai kaip trauma ir krizė (van Deurzen, 1997, 172). Galima pastebėti, kad van Deurzen „aistros gyventi“ samprata apima gyvumo (minimas citatoje tiesiogiai) ir autentiškumo išgyvenimus, nes autorė nurodo tam tikras sąlygas, kurioms esant, galėtų būti patiriama aistra gyventi.

Rollo May'us „buvimo jausmą“ apibrėžė kaip „santykį su savimi ir savo pasauliu bei savo paties egzistencijos (taip pat ir tapatumo) patyrimą“ (1983, 100). Taigi jau vien apibrėžimas rodo, kad tapatumo išgyvenimas yra atskira buvimo jausmo patyrimo kategorija. Galima diskutuoti, kaip tapatumas susijęs su autentiškumu, tačiau šiuo atveju svarbu konstatuoti, kad buvimo jausmą autorius supranta kaip nevienalytį reiškinį. Taip pat May'us pastebėjo, kad patyrimas „aš esu“ yra itin svarbus kiekvienam žmogui. Jis leidžia jam jaustis gyvam, reikšmingam, besąlygiškai egzistuojančiam. Šio patyrimo suvokimas ir įsisąmoninimas yra pagrindas psichologinėms problemoms spręsti. Vėlgi galima diskutuoti, kaip susijęs patyrimas „aš esu“ ir autoriaus minimas gyvumo jausmas, tačiau aišku, kad kalba eina apie skirtingus to paties reiškinio aspektus ar galbūt netgi skirtingus reiškinius. Nors May'us tiksliai nenurodo, kaip skirtingi aspektai susiję tarpusavyje, jis juos įvardija. Tai buvo pritaikyta formuluojant buvimo patyrimo sampratą ir išskiriant tris jo aspektus – gyvybingumą, gyvumą ir autentiškumą.

Gyvybingumo išgyvenimas, arba fizinis savo gyvumo patyrimas, apima biologinius, fiziologinius, fizinius savo buvimo patyrimo aspektus. Šis lygmuo susijęs su fiziniu savo gyvumo išgyvenimu: fiziologiniais procesais, biologiniais poreikiais, kūno patyrimu, gebėjimu būti fiziškai aktyviam, savo

gyvumo kaip fizinio fakto suvokimu. Šį lygmenį egzistencialistai (Binswanger; May, 1983; van Deurzen, 1997) priskiria prie vadinamojo *Umwelt* pasaulio moduso, prie kurio priklauso fizinis pasaulis, gamta. Pastebėtina, kad žmogus, kitaip nei gyvūnai, sugeba reflektuoti tai, kad jis yra fiziškai gyvas. Tikėtina, kad šis gebėjimas suteikia pagrindą gyvumo išgyvenimui.

Gyvumo išgyvenimas yra platesnis reiškinys: be fizinių, jis apima socialinius, psichologinius ir dvasinius buvimo patyrimo aspektus. Žmogų iš kitų būtybių išskiria gebėjimas reflektuoti: pažvelgti į save iš šalies, suvokti save ir kaip objektą, ir kaip subjektą. Taigi žmogus ne tik yra gyvas, bet ir geba savo gyvumą reflektuoti, klausti, ką jis reiškia. Tuomet ir yra kalbama apie gyvumo išgyvenimą.

Psichologai susidomėjo gyvumo išgyvenimu pirmiausiai praktiniu požiūriu. Praktikoje jiems teko susidurti su pacientais, kurie savo būseną apibūdina šiais ar panašiais žodžiais: „<...> jaučiuosi kaip akmuo, tuščias, miręs, nenaudingas, netikras, negyvas, sustingęs ar nevaisingas“ (Lamothe, 2000, 356). Skirtingų autorių aprašymuose taip pat galima rasti panašių pastebėjimų: „Taigi, kas liko? Liko tai, kad „aš esu“... Į ką šis patyrimas panašus? Tai svarbus jausmas – jaučiuosi taip, tarsi mano namai būtų tapę mano nuosavybe. Tai yra gyvumo patyrimas, nesirūpinant, kad šis tik laikinas“ (May'aus pacientė (vardas neminimas), 1983, 99). „Džesika iš tikrųjų neegzistuoja“, „būties trūkumo patyrimas“, „jausmas, tarsi ji būtų tuščias, dezintengruotas apvalkalas“ (Stolorow, Džesika (65–76). „Jos supratimu, pilnatvė tai žinojimas, kad tau viskas gerai ir kad esi iš tikrųjų gyva. Savo pačios gyvenimą ji patyrė kaip pastovų skubėjimą, siekį būti pripažintai kitų ir pastovią abejonę savo pačios egzistencija“ (van Deurzen, Sonia, 2002, 109–116). Apibendrinant, psichoterapinio darbo praktika parodė, kad fizinis savo gyvumo patyrimas nebūtinai užtikrina gyvumo išgyvenimą: žmogus gali suvokti tai, kad yra fiziškai gyvas, bet toks nesijausti.

Egzistencinėje psichologijoje *autentiškumas* yra suprantamas remiantis originaliu Heideggerio terminu „Eigentlichen“. Pagal Heideggerį, autentiškas

„aš yra save įėmęs, save pagavęs aš“ (Heidegger, 1996, cit. pagal Cohn, 2002, 86). Toks žmogus suvokia save kaip realų, konkretų, baigtinį ir atvirą būčiai. Buvimas autentiškam reikalauja „pripažinimo, kad mūsų galimybės yra tik mūsų, todėl mes turime rinktis būti savimi“⁷. „Štai ką reiškia būti autentiškam: vis labiau eiti ta kryptimi, kurią sąžinė nurodo kaip teisingą kryptį, pačiam būti savo likimo kalviu. Kalbant paprastai, būti autentiškam – reiškia būti teisingam su savimi“⁸ (van Deurzen, 1997, 43). Emmy van Deurzen teigia, kad autentiškas gyvenimas suteikia gilų vidinės realybės pojūtį, jį lydi padidėjęs gyvybingumas ir džiaugsmas. Neautentiškai gyvenantiems žmonėms gali atrodyti, kad ne jie gyvena, bet jų gyvenimas yra gyvenamas. Pastebėtina, kad, kalbant apie autentiškumą, paprastai minimos tam tikros kokybinės charakteristikos, kuriomis pasižymi autentiškas gyvenimas: atvirumas iššūkiams, kitų kitoniškumo pripažinimas, tapatumo išgyvenimas ir kitos.

Galima kelti prielaidą, kad gyvumo išgyvenimas yra sąlyga autentiškumui patirti. Taip gyvumo išgyvenimas yra suprantamas kaip labiau bazinis patyrimas – jausmas, kad aš esu, gyvenu, savo gyvenimo kaip tėkmės, judėjimo ir kitimo patyrimas. O psichologijos teorijose autentiškumas labiau siejamas su didesne asmenybės vidine integracija, kuri, tikėtina, formuojasi gyvumo išgyvenimo pagrindu. Dažnai minimas geresnis sutarimas su savimi, tikresnis gyvenimas, didesnis sąmoningumas ir vientisumas. Tačiau ši teorinė prielaida dar turėtų būti tikslinama remiantis tyrimais.

Literatūros analizė leido išskirti tris galimus buvimo patyrimo aspektus (gyvybingumo, gyvumo ir autentiškumo išgyvenimą), tačiau vis dar lieka daug teorinių neaiškumų. Neaišku, koks ryšys sieja tris išvardytus aspektus: ar kuris nors yra pirminis ir jo pagrindu formuojasi kiti, o gal juos siejantis ryšys nėra hierarchinis. Taip pat tikėtina, kad gali būti išskirta ir daugiau buvimo patyrimo aspektų, kuriuos galėtų atskleisti tolesni tyrimai.

⁷ „To be authentic requires us to admit to ourselves that our possibilities are our own, and that we therefore have to win our self for ourselves“ (Deurzen, E. van, Kenward, R., *Dictionary of existential psychotherapy and counselling*, London: Sage Publications, 2005).

⁸ „Being true to oneself.“

Kaip matėme, buvimo patyrimas yra platus ir įvairialypis reiškinys, kuris gali būti nagrinėjamas skirtingais požiūriais. Disertacijoje nuspręsta koncentruotis į vieną iš išvardytų buvimo patyrimo aspektų – gyvumo išgyvenimą. Jis pasirinktas dėl to, kad yra aktualus klinicinei praktikai, depresija sergančiųjų psichoterapijai. Gyvybingumo patyrimas turi daugiau sąsajų su fiziologiniu, fiziniu patyrimo lygmeniu, o egzistencinės psichologijos kontekste aktualesnis yra gyvumo išgyvenimo klausimas, t. y. klausimas apie tai, kaip žmogus išgyvena gyvybingumą ir jį interpretuoja.

Kitas motyvas tirti būtent gyvumo išgyvenimą remiasi prielaida, kad gyvumo išgyvenimas galėtų būti bazinis patyrimas, sudarantis sąlygas autentiškumui išgyventi. Tad, siekiant suprasti šiuos reiškinius ir jų sąsajas, pradėta nuo labiau bazinio išgyvenimo.

2.4. Gyvumo išgyvenimas intersubjektyvumo koncepcijos kontekste

Šio skyrelio tikslas – apžvelgti psichologines intersubjektyvumo teorijas ir jomis remiantis išryškinti gyvumo išgyvenimo fenomeno intersubjektyvią prigimtį.

2.4.1. Psichologinių intersubjektyvumo teorijų apžvalga

Psichologijoje intersubjektyvumo koncepcija yra populiari, šiuo metu aktyviai rutuliojama sisteminė nuostata, apimanti įvairius intersubjektyvumo aspektus ir nurodanti į skirtingus žmogaus raidos etapus. Jos naudojimas psichologiniams reiškiniams aiškinti siejamas su praėjusio šimtmečio ketvirtojo dešimtmečio Jacqueso Marie Émile'io Lacano, Ludwigo Binswangerio, Harry Stacko Sullivano, Donaldo Woodso Winnicotto ir kitų autorių darbais. Šiuo metu savo darbus su intersubjektyvumo koncepcija tapatina skirtingų teorinių psichologijos paradigmu autoriai (Stolorow ir kt., 1992, 1998; Orange, 1998; Benjamin, 2004; Stern, 2004), kurie nagrinėja skirtingus intersubjektyvumo aspektus.

Darybiškai žodis „intersubjektyvumas“ nurodo į tai, kas yra tarp subjektų, kas juo sieja vieną su kitu. Psichologinėje literatūroje apie intersubjektyvumą anglų kalba galima rasti daug šiam terminui gimininių ar net sinonimiškai vartojamų žodžių. Daugeliui jų sunku rasti tikslų atitikmenį lietuvių kalboje: *interconnectedness*, *reciprocity*, *inter-responsivity*, *interrelatedness*, *inter-related inter-responsiveness*, *reciprocal mutual influence*, *interaffectivity*.

Tokia terminų gausa ir su tuo susiję susikalbėjimo sunkumai nėra atsitiktiniai. Intersubjektyvumo koncepcijoje nėra bendro požiūrio – tarp ja besiremiančių autorių galima rasti gana didelių skirtumų. Pavyzdžiui, Robertas D. Stolorowas intersubjektyvumo pirmiausiai nesieja su subjekto raida. Tai skiria jį nuo Danielio N. Sterno ir Jessicos Benjamin, kuriems intersubjektyvumas bent iš dalies yra raidos laimėjimas ar jos procesas. Kai kurie autoriai intersubjektyvumą vertina kaip bazinę psichikos savybę, kuri veikia visus tarpasmeninius santykius: bet kurių žmonių bet kuriuo metu. Pasak Sterno, intersubjektyvumas „tai *momentas*, kai dalijamasi afektais, motyvais ir intencijomis“ (Diamond, 1998, 55). Šiame darbe nesiekta išsamiai išanalizuoti intersubjektyvumo teorijų skirtumų, todėl toliau koncentruotasi į pagrindinius, daugumai intersubjektyvumo koncepcijos šalininkų bendrus aspektus, jais remiantis išryškinta intersubjektyvumo samprata, pagal kurią analizuotas buvimo patyrimas.

Skirtingas intersubjektyvumo teorijas sieja požiūris, kad psichologiniai fenomenai negali būti suprasti atsietai nuo intersubjektyvaus jų konteksto. Dauguma autorių sutaria, kad intersubjektyvumo matrica, kurioje vyksta žmonių raida, yra fundamentali. Ši prielaida remiasi raidos psichologijos ir naujaisiais neurofiziologijos atradimais. Intersubjektyvumo matricos pagrindu galimai veikiančių gebėjimų turi dar nekalbantys vaikai iki 18 mėnesių amžiaus. Šie gebėjimai apima: motinos ir kūdikio motorinę koordinaciją, imitaciją, afektinį kūdikio ir motinos suderinamumą, kūdikio gebėjimą reaguoti į žmogų kitaip nei į daiktus ar nežmones, kūdikio jautrumą sąmoningais ketinimais pasižymintiems veiksams, socialinės referencijos reiškinių ir kitus.

Intersubjektyvumas psichologinėse raidos teorijose reiškia ontogenezės procese stebimą abipusį kūdikio ir jo globėjo ryšį, kuris užsimezga dar prieš kūdikiui išmokstant kalbėti. Kūdikiai siekia imti daiktus ir jais manipuliuoti, o bendraudami su žmonėmis jie nori gauti atsaką. Colwyno Trevartheno kūdikių ir globėjų elgesio stebėjimas leido kitiems tyrėjams (Diamond, 1999) daryti išvadą, kad „pirminis intersubjektyvumas yra bazinė žmogaus egzistencijos savybė, kuri nėra įgyjama ar pasiekama“. Tokia intersubjektyvumo samprata yra artima ir Stolorowui, pagal kurį intersubjektyvumas gali egzistuoti tarp bet kurių dviejų subjektų bet kuriuo metu.

„Veidrodinių neuronų“ atradimas (Giacomo Rizzolatti ir kitų tyrimai (1996) parodė, kad egzistuoja įgimtas neurofiziologinis mechanizmas, kuris leidžia suprasti kitų žmonių intencijas. Veidrodiniai neuronai yra susiję su motoriniais neuronais ir yra itin jautrūs tikslingiems veiksams, o tai užtikrina gebėjimo suprasti kitų žmonių intencijas neurofiziologinį pagrindą. Taip pat yra žinoma, kad esama specialių neurofiziologinių mechanizmų, kurie atsakingi už dviejų žmonių veiksmų sinchronizavimą laike ir abipusę veiksmų koordinaciją. Apibendrinant, neurofiziologinių tyrimų atradimai leidžia daryti išvadą, kad esama tam tikrų neurofiziologinių mechanizmų, kurie sudaro pagrindą žmonių tarpusavio supratimui (Youell, 2007) – galime patirti kitą tarsi „savo kailiu“, tarsi jų patirtis būtų mūsų pačių.

Kai kurie intersubjektyvumo koncepcijos šalininkai vadovaujasi šiek tiek kitokia, platesne intersubjektyvumo samprata. Pagal ją predispozicija intersubjektyviam santykiui yra fundamentali, o intersubjektyvumas, suprantamas kaip santykio kokybė, yra įgyjamas raidos procese. Intersubjektyvumas formuojasi ir smarkiai plečiasi vykstant ontogenezei. Santykio kokybė (t. y. tai, kas būdinga santykiui). yra intersubjektyvumo kriterijus. Ši samprata remiasi prielaida, kad „intersubjektyvumas yra sąmoningas fenomenas“ (Owen, 2006, 26). Intersubjektyviam santykiui jau keliamos tam tikros sąlygos, be to, kad tai yra santykis tarp dviejų ar daugiau žmonių. Santykį šiuo atveju galima vadinti intersubjektyviu, jei jis yra atviras, abipusis, empatiškas, jam būdingas išitraukimas, kito kitybės pripažinimas ir

kitos savybės. Tarpasmeniniuose santykiuose dažniausiai minimas abipusis afektų suderinamumas⁹ ir empatija. Mes neturime tiesioginio priėjimo prie žmogaus sąmonės, jausmų, minčių ir motyvacijos, bet dažnai jaučiamės taip, tarsi kitų pojūčiai ir intencijos būtų mums prieinami. Paprastai kitus žmones suvokiame kaip sau suprantamus ir žmogiškus. Kartais kaip intersubjektyvūs vertinami tik Aš-Tu (pagal Buberį) tipo santykiai. Aš-Tu santykis aprašomas kaip „tiesioginis, abipusis, čia ir dabar esantis bei atviras“ (Friedman, 2003, cit. pagal Jyoti, 2006).

Pastebėtina, kad intersubjektyvumo koncepcijoje kalbama apie „įkūnytą psichiką“ ar „kūniškumą“. Abu šie pavadinimai pažodžiui iliustruoja kūno ir psichikos susietumą. Stolorowo nuomone, ribos tarp kūno ir psichikos irgi atsiranda intersubjektyvumo kontekste. Kūdikių afektams iš pradžių būdinga dominuojanti fizinė išraiška. Tik vėliau, sąveikaudami su kitais žmonėmis, jie išmoksta afektus išreikšti verbaliai. „Nesant patvirtinančio atsako iš kito žmogaus, afektai negali nepereiti iš kūno lygmens į jausmus, nes kitaip jie nebus simboliškai artikuliuoti“ (Stolorow, 2010, 43). Grįžimas prie kūno (kaip mes gyvename kūne), kuris sąveikauja su pasauliu ir kitais žmonėmis, leidžia suprasti, kaip esame intersubjektyvūs. Naujausi neurofiziologiniai tyrimai galiausiai grįžta būtent prie kūno ir ieško neurofiziologinio intersubjektyvumo perspektyvos pagrindo.

Šiuolaikiniai egzistencinės psichologijos atstovai (van Deurzen, 1997, 1998, 2002, 2005; Spinelli, 1997, 2007 ir kiti) nėra tiesiogiai priskiriami prie intersubjektyvumo koncepcijos šalininkų. Tačiau jų dėmesys santykiams ir kontekstui, kuriame žmogaus patyrimas įgyja prasmę, yra artimas intersubjektyvumo teorijų požiūriui. Egzistencinė psichologija skiria daugiau dėmesio *santykių* reikšmei žmogaus patyrimui. Emmy van Deurzen rašo: „Žmonės nėra pavienės būtybės, formuojančios santykius. Santykiai yra pirminiai, o aš-vaizdo (*self-concept*) formavimasis yra antrinis“ (van Deurzen, 1997, 97). Pagrindinis skirtumas tarp egzistencinės psichologijos atstovų ir

⁹ Robertas D. Stolorowas tai vadina afektiniu suderinamumu (27), Sternas – abipuse afektų reguliacija vystymosi sistemos viduje.

Sterno bei Stolorowo intersubjektyvumo teorijų yra tas, kad pastarieji itin akcentuoja tarpasmeninius santykius, o egzistencinėje psichologijoje santykiai suprantami plačiaja prasme: kaip santykiai tarp žmogaus ir jo pasaulio – kitų žmonių, gamtos, daiktų.

Šiame darbe intersubjektyvumas suprantamas kaip psichologinis laukas, besiformuojantis vienam subjektui reaguojant į kitą ir veikiantis kiekvieno iš jų patyrimą. Iš šio apibrėžimo matyti, kad darbe intersubjektyvumas nėra suprantamas kaip tarpasmeninių santykių kokybė. Pabrėžtina, kad intersubjektyvumas neturi būti tapatinamas su pačiais tarpasmeniniais santykiais. Intersubjektyvumo koncepcija – tai veikiau požiūris ar žmogaus prigimties aiškinimas, kuriuo remiantis tarpasmeniniai santykiai yra vertinami kaip vienas pagrindinių bet kokio patyrimo šaltinių. Kalba, kūniškumu ir gebėjimu suprasti kitų žmonių jausmus tarpasmeniniai santykiai savaime skiriasi nuo žmogaus santykio su kitais daiktais ar gamta.

2.4.2. Gyvumo išgyvenimas kaip intersubjektyvus fenomenas

Teigta, kad gyvumo išgyvenimas savo prigimtimi yra intersubjektyvus fenomenas. Vadinasi, tarpasmeniniai santykiai yra vienas pagrindinių gyvumo išgyvenimo šaltinių. Ši prielaida remiasi žmogaus prigimties aiškinimu pagal egzistencinę psichologiją. Kaip minėta, egzistencinės krypties psichologai remiasi filosofų pasiūlyta su-būties samprata. Mėginant ją pritaikyti aiškinant žmogaus prigimtį pagal egzistencinę psichologiją, laikomasi nuostatos, kad žmogaus egzistencijos samprata yra neatsiejama nuo tarpasmeninių santykių konteksto.

Kalbant apie gyvumo išgyvenimo intersubjektyvią prigimtį tai reiškia, kad gyvumas yra išgyvenamas per nuolatinę tiesioginę, netiesioginę ar menamą sąveiką su kitais žmonėmis. Daugiau ar mažiau akivaizdu, kad gyvumas gali būti vienaip ar kitaip išgyvenamas tarpasmeniniuose santykiuose. Galbūt platesnio paaiškinimo reikalauja „netiesioginis“ gyvumo išgyvenimas.

Pavyzdžiui, tai galėtų būti žmogui būdingas gebėjimas reflektuoti ir išreikšti savo patyrimą kalba. Nors žmogus gali nebūti užmezgęs tiesioginio santykio su kitais žmonėmis, vien operavimas kalba neišvengiamai *jau yra* santykis su jais. Kitas pavyzdys galėtų būti gebėjimas reflektuoti apskritai. Gyvumo išgyvenimas yra tik žmogiškas fenomenas. Žmogus ne tik yra gyvas ir gali tai suprasti, bet ir gali jaustis arba nesijausti gyvas. Tai susiję su gebėjimu reflektuoti ir mėginimu suteikti reikšmę savo gyvybingumo faktui. Nors reflektuodamas žmogus nebūtinai tiesiogiai bendrauja su kitu žmogumi, refleksija reiškia gebėjimą pažvelgti į save kaip į kitą, užmegzti santykį su žmogumi, kuris esu aš pats.

Išanalizavus gyvumo išgyvenimą per intersubjektyvumo koncepcijos prizmę suformuluotos kelios pagrindinės išvados. Jos atskleidžia, kaip pasireiškia intersubjektyvi gyvumo išgyvenimo prigimtis.

1. Gyvumo išgyvenimas formuojasi intersubjektyvumo pagrindu. Tam, kad gyvumą suvoktume kaip savo, reikia Kito. Kito kitybės suvokimas yra pagrindas *savo* gyvumo patyrimo formavimuisi. Gyvumo išgyvenimas kaip fenomenas neatsiejamas nuo santykio su Kitu. Kitas čia suprantamas plačiąja prasme – kaip „ne-aš“. Kitas gali būti ir gamta, ir žmonės, ir daiktai. Santykis su kitu žmogumi čia tampa itin reikšmingas, nes tik esant santykiui su kitu žmogumi apskritai identifikuojame save kaip žmogų. Intersubjektyvumo teorijų požiūriu ne tik kiti žmonės, bet ir patys sau galime būti „Kitas“.

2. Viena esminių tarpasmeninių santykių savybių, skiriančių šiuos santykius nuo santykių su objektais, yra žmonėms prieinama galimybė dalytis bendromis reikšmėmis. Žmonės, kitaip nei kitos būtybės, ne tik yra gyvi, bet ir geba kelti klausimą apie gyvumo kaip fizinio fakto reikšmę. Gebėjimas priskirti reikšmę savo patyrimui lemia tai, kad gyvumas kaip išgyvenimas yra būdingas tik žmonėms.

Esminis vaidmuo šiame procese atitenka refleksijai ir kalbai.

3. Kita esminė tarpasmeninių santykių savybė yra žmonių gebėjimas suprasti kitų jausmus ir jais dalytis. Žmonės patiria jausmus ir geba būti empatiški – gali suprasti kitų jausmus ir ketinimus. Šis gebėjimas galėtų būti vienas pagrindinių gyvumo išgyvenimo tarpasmeniniuose santykiuose šaltinių.

4. Žmonių tarpasmeniniai santykiai yra neišvengiamai kūniški. Kūniškumo aspektas yra itin aktualus gyvumo išgyvenimo kontekste. Fizinio gyvumo faktas ir gyvumo patyrimas yra neatskiriami. Kūnas (taip pat, kaip ir fizinis gyvumas) nėra išorinė realybė, egzistuojanti skyrium nuo mūsų. Nors galime konstatuoti, kad mūsų kūnas yra gyvas, gyvumo išgyvenimas neapsiriboja savo kūno kaip objekto traktavimu. Gyvumą galime priimti kaip faktą, bet patiriame jį kaip subjektyvų išgyvenimą.

3. Problemos formulavimas

Kritinė literatūros analizė išryškino šias problemines sritis:

1. Nėra aiškiai aprašytos fenomenologinės buvimo fenomeno struktūros: kas tai yra, ar šis reiškinys turi skirtingų sudedamųjų dalių, jeigu taip, kaip jos tarpusavyje susijusios, ar galima identifikuoti tam tikras gyvenimo sritis, aplinkybes ar sąlygas, kurioms esant patiriamas buvimas.
2. Literatūros analizės pagrindu buvo suformuluotas preliminarus teorinis buvimo patyrimo modelis. Teigta, kad galima išskirti tris buvimo patyrimo aspektus: gyvybingumo, gyvumo ir autentiškumo išgyvenimus. Jų tarpusavio ryšys nėra aiškus ir turėtų būti tikslinamas.

Kadangi išaiškėjo, kad buvimo patyrimas yra daugialypis reiškinys, apimantis tris skirtingus, plačius aspektus, atliekant tyrimą nutarta koncentruotis į vieną iš jų – gyvumo išgyvenimą.

3. Literatūros analizė atskleidė, kad gyvumo išgyvenimas yra glaudžiai susijęs su refleksijos ir patyrimo įvardijimo kalba procesais. Analizė, atlikta remiantis Spinelli buvimo patyrimo savasties koncepcija, parodė, kad būtina atsakyti į klausimą, *kokiu būdu* subjektas kuria vienokį ar kitokį buvimo patyrimą. Ši teorinė užvalga buvo pritaikyta ir gyvumo išgyvenimui analizuoti. Tam, kad suprastume konkretų žmogaus gyvumo išgyvenimą, svarbu suvokti ne tik tai, kokias reikšmes jis priskiria, t. y. ką kitam pasako apie savo gyvumą žodžiais, bet ir kaip, kokiu būdu pasako, t. y. kaip vyksta gyvumo išgyvenimo struktūravimas.

4. Gyvumo išgyvenimo analizė, atlikta remiantis intersubjektyvumo teorijomis, atskleidė, kad:

a) tarpasmeniniai santykiai yra vienas pagrindinių gyvumo išgyvenimo šaltinių, tačiau jų reikšmė turėtų būti tikslinama. Nėra aišku, kaip tarpasmeninių santykių pobūdis yra susijęs su gyvumo išgyvenimu ir koks jis yra.

b) gyvumo patyrimui svarbus juslinis patyrimas. Gyvumą galime suvokti kaip faktą, bet patiriame jį kaip subjektyvų išgyvenimą. Vis dėlto julinio patyrimo reikšmė gyvumo patyrimui taip pat turėtų būti detalizuojama remiantis tyrimu. Nėra aišku, kaip julinės sferos patyrimas yra susijęs su gyvumo išgyvenimu ir koks jis yra.

Apibendrinus šias teorines problemas iškeltas bendriausias ir konkretesni tyrimo tikslai. Bendriausias tyrimo tikslas – gyvumo išgyvenimo sampratos tikslinimas. Konkretesni tyrimo tikslai – siekis detaliau aprašyti gyvumo išgyvenimo fenomeno struktūrą ir atskleisti, kaip yra priskiriamos reikšmės gyvumo išgyvenimui.

Tyrimo klausimo operacionalizavimo procese svarbų vaidmenį atliko bandomojo tyrimo rezultatai. Per šį tyrimą buvo išbandytos kelios galimos klausimo formuluotės: „Ką Jums reiškia gyventi?“, „Ką Jums reiškia būti?“, „Ką Jums reiškia jaustis gyvam (-ai)?“ Klausimas „Kaip gyveni?“ lietuvių kalboje labiau atlieka „tuščio gesto“ ar pasisveikinimo funkciją, nei skatina išsamius svarstymus apie buvimo reikšmę. Klausimas „Ką Jums reiškia būti?“ – tyrimo dalyviams pasirodė ne visai suprantamas, sukeldavo papildomų klausimų, jo gramatinė formuluotė yra abejotina.

Nors klausimas „Ką Jums reiškia gyventi“ buvo svarstomas kaip vienas galimų formulavimo variantų, jis pasirodė pernelyg platus. Atsakymai į šį klausimą gali apimti pernelyg daug gyvenimo reiškinių. Formuluotė „Ką jums reiškia jaustis gyvam (-ai)“ yra siauresnė ir leidžia dalyviams pateikti siauresnių ir konkretesnių atsakymų: ji skatina susimąstyti apie tas gyvenimo akimirkas, įvykius ir situacijas, kuriose tyrimo dalyviai tiesiogiai atkreipė dėmesį į savo gyvumo faktą, arba tai pavyko reflektuoti per tyrimą. Klausimas apie gyvumo reikšmę skatina koncentruotis į patirtį, kurioje gyvumo išgyvenimas buvo daugiau ar mažiau pastebėtas ir sąmoningai reflektuotas. Be to, ši formuluotė implicitiškai nurodo į baigtinumo patyrimą. Nors klausimo formuluotė to aiškiai nesuponuoja, „gyvumo“ sąvoka (labiau nei „gyvenimo“ sąvoka) sukelia tyrimo dalyviams asociatyvių pamąstymų, susijusių su negyvumo, mirties temomis. Formuluotė „*jaustis* gyvam“ (ne *būti* gyvam) leido išvengti nuorodų vien į biologinį gyvumo faktą ir padėjo tyrimo dalyviams parodyti, kad buvimas fiziškai gyvam pats savaime nebūtinai užtikrina gyvumo jausmo patyrimą. Bandomasis tyrimas parodė, kad formuluotė, nurodanti į gyvumo reikšmę tyrimo dalyviams pasirodė priimtina, skatino reflektuoti ir atsiskleisti.

Gyvumo išgyvenimas yra subjektyvus fenomenas ir gali būti patiriamas skirtingai. Tyrimo dalyvių atranka buvo grindžiama intersubjektyvumo koncepcija. Tyrime daryta prielaida, kad tarpasmeniniai santykiai yra vienas iš pagrindinių gyvumo išgyvenimo šaltinių. Taigi tyrimo dalyvių atranka rėmėsi

jų tarpasmeninių santykių specifika. Detalesnis paaiškinimas apie tyrimo dalyvių atrankos principus pateiktas skyrelyje apie metodą.

4. Tyrimo naujumas ir aktualumas

- Nagrinėjamas gyvumo išgyvenimas tarpasmeniniuose santykiuose. Nors apskritai psichologijos moksle ir ypač jo praktikoje skiriama daug dėmesio tarpasmeniniams santykiams ir jų analizei, šie moksliniai tyrimai vis dar yra gana reti.
- Pasirinktas tyrimo metodas – interpretacinė fenomenologinė analizė – leidžia analizuoti gyvumo išgyvenimą remiantis dviejų skirtingų šaltinių duomenimis. Iš vienos pusės, analizuojama tai, ką tyrimo dalyvis pasakoja apie gyvumo išgyvenimą. Iš kitos pusės, galima stebėti, kaip gyvumas išgyvenamas esant konkrečiam santykiui su tyrėja tyrimo procese.
- Tyrimo dalyvių atrankos strategija leidžia sugretinti du skirtingus požiūrius į tą patį fenomeną, o tai gana reta fenomenologiniuose tyrimuose.
- Gyvumo išgyvenimo fenomeno samprata galėtų suteikti naujų įžvalgų, kurias būtų galima pritaikyti konsultuojant apatiškus, depresija sergančius pacientus, atliekant šių ligonių terapiją.

Metodas

Tyrimo tikslai

1. Aprašyti gyvumo išgyvenimo fenomenologinę struktūrą.
2. Atskleisti reikšmių gyvumo išgyvenimui priskyrimo dėsningumus.

Tyrimo uždaviniai

1. Ištirti tris verslo įmonėse dirbančius vadovus ir tris depresija sergančius asmenis.
2. Aprašyti kiekvieno tyrimo dalyvio gyvumo išgyvenimo fenomenologinę struktūrą.
3. Suformuluoti bendrą fenomenologinį gyvumo išgyvenimo apibrėžimą arba pagrįsti, kodėl negalima to padaryti.
4. Išskirti pagrindines gyvenimo sritis (aplinkybes, kontekstą), kurias tyrimo dalyviai dažniausiai akcentuoja, kalbėdami apie savo gyvumo išgyvenimą.
5. Išanalizavus tyrimo dalyvių gyvumo išgyvenimo panašumus ir skirtumus, siekiama:
 - 5.1. Atskleisti gyvumo išgyvenimo juslinėje sferoje dėsningumus.
 - 5.2. Atskleisti gyvumo išgyvenimo tarpasmeniniuose santykiuose dėsningumus, remiantis gyvumo išgyvenimo tarpasmeniniuose santykiuose analize.
 - 5.3. Atskleisti kitus gyvumo išgyvenimo dėsningumus, kurie išryškės tyrime.

6. Atskleisti, kaip vyksta reikšmių gyvumo išgyvenimui priskyrimo procesas: koks jo pobūdis, kokiomis prielaidomis vadovaudamiesi tyrimo dalyviai struktūruoja gyvumo išgyvenimą.

Tyrimo schema

Tyrimas vyko dviem etapais: atliktas bandomasis ir pagrindinis tyrimai. Bandomajame tyrime dalyvavo keletas depresija sergančių ligonių ir keletas aktyvių, vadovaujantį darbą verslo srityje dirbančių asmenų. Bandomojo tyrimo tikslas – patikrinti kelis pradinius klausimo variantus ir suformuluoti galutinę tyrimo instrukciją, patikrinti, ar klausimas suprantamas, ar gebama reflektuoti tyrimo tema, ar ji aktuali tyrimo dalyviams, susidaryti bendrą vaizdą apie potencialias pagrindines temas, labiau įsisąmoninti savo kaip tyrėjos vaidmenį pokalbyje, įgyti daugiau patirties atliekant kokybinį interviu. Po bandomojo tyrimo buvo patikslinta instrukcijos formuluotė, suformuluota tam tikrų prašymų tyrimo dalyviams (neskubėti, kalbėti kuo išsamiau).

Tyrimo dalyviai

Bendroji informacija

Visų tyrimo dalyvių vardai ir kai kurie asmeninio gyvenimo faktai yra pakeisti siekiant išlaikyti jų konfidencialumą. Tyrime dalyvavo abiejų lyčių asmenys (2 vyrai, 4 moterys). Tyrimo dalyvių amžius 35–63 metai.

Bendrieji reikalavimai tyrimo dalyviams

- Gebėjimas reflektuoti savo mintis ir jas verbalizuoti.
- Raštiškai patvirtintas sutikimas dalyvauti tyrime ir naudoti gautus duomenis moksliniams tikslams. (Sutikimo forma pateikta Priede nr. 1)

Tyrimo dalyvių atrankos principų teorinis pagrindimas

Tyrimo dalyvių atranka grįsta intersubjektyvumo koncepcija. Tyrime daryta prielaida, kad tarpasmeniniai santykiai yra vienas pagrindinių gyvumo išgyvenimo šaltinių. Taigi tyrimo dalyvių atranka rėmėsi jų tarpasmeninių santykių specifika. Siekiant pamatyti kuo platesnę ir gyvumo išgyvenimo įvairovę, tyrimui ieškota žmonių, kurių tarpasmeninių santykių pobūdis gana ryškiai skirtųsi.

Dalis tyrimo dalyvių (2 moterys, 1 vyras) – tai ISM Vadybos ir ekonomikos universitete studijuojantys ir vadovaujantį darbą verslo srityje dirbantys asmenys. Pagal savo darbo pobūdį ir gyvenimo būdą tyrimo metu jie palaikė aktyvius ir gana sėkmingus tarpasmeninius santykius. Kitos dalies tyrimo dalyvių (2 moterys, 1 vyras) tarpasmeniniai santykiai buvo silpnesni, ryšiai su kitais žmonėmis reti, įtempti ir (arba) jų netenkino. Šie asmenys atliekant tyrimą gydyti psichiatrinės ligoninės stacionare nuo depresijos.

Svarbu pažymėti, kad, nors formaliai tyrimo dalyviai gali būti skirstomi į dvi grupes, analizuojant rezultatus visi jie buvo vertinami kaip tiriamo fenomeno – gyvumo išgyvenimo – ekspertai. Žinoma, gauti rezultatai atspindi verslo vadovams ir depresija sergantiems ligoniams būdingas psichologines charakteristikas. Tačiau duomenys neanalizuoti šiuo požiūriu ir nelyginti su kitais vadovų ir depresija sergančių ligonių tyrimais. Tai galėtų būti atskira tema. Siekta, kad atliktas tyrimas prisidėtų prie bendresnės problemos – gyvumo išgyvenimo fenomeno struktūros aiškinimo.

Tyrimo dalyviai

Rytis – 63 m. gana žinomas menininkas. Gyvena vienas, turi du suaugusius vaikus. Prieš tyrimą kurį laiką užėmė atsakingas vadovaujančias pareigas, aktyvaus kūrybinio darbo nedirbo. Atliekant tyrimą gydėsi psichiatrijos ligoninės stacionare, jam diagnozuotas pasikartojantis vidutinio laipsnio depresijos epizodas be psichozės simptomų. Bendra fizinė sveikata – gana gera.

Rasa – 58 metų žurnalistė. Visą gyvenimą dirbo pagal specialybę. Prieš daug metų išsiskyrė. Gyvena viena. Turi suaugusį sūnų, dvi anūkes. Fizinė sveikata silpna. Atliekant tyrimą gulėjo psichiatrijos ligoninėje, jai diagnozuotas pasikartojantis vidutinio laipsnio depresijos epizodas.

Gabija – 35 metų buhalterė. Ištekėjo prieš penkerius metus, turi trejų metų sūnų. Vyras priklausomas nuo alkoholio. Skundžiasi dideliu darbo krūviu, nesutarimais šeimoje. Atliekant tyrimą gulėjo psichiatrijos ligoninėje, diagnozuotas pakartotinas sunkus laipsnio depresijos epizodas. Tris kartus yra mėginusi nusižudyti: būdama 15, 16 ir 30 metų. Ilgus metus su pertraukomis vartojo antidepresantus.

Linas – 37 metų verslininkas, apie 10 metų dirbantis toje pačioje privačioje bendrovėje. Su pirmąja žmona išsiskyrė, vedė antrą kartą. Pirmoje santuokoje vaikų neturėjo. Su antrąja žmona augina dviejų metų dukrą ir laukia gimstant antro vaiko. Itin šiltai kalbėjo apie dukrą, apskritai buvo konkretus ir dalykiškas.

Rūta – 44 metų įmonės vadovė. Atliekant tyrimą ir visu profesinio aktyvumo laikotarpiu dirbo drabužių versle. Iš asmeninio gyvenimo faktų paminėjo tik prieš porą metų nuo vėžio mirusią mamą. Sudarė itin aktyvaus, užsiėmusio žmogaus įspūdį.

Daiva – 35 metų finansų skyriaus vadovė. Dešimt metų dirba toje pat privačioje bendrovėje. Yra ištekėjusi, vaikų neturi. Pristatė save kaip aktyvų žmogų, mėgstantį gana įtemptą darbotvarkę ir aktyvų poilsį.

Detaliau tyrimo dalyviai aprašomi ir ryšio su jais ypatumai pateikiami darbo rezultatų skyrelyje.

Tyrimo eiga

Dalis tyrimo dalyvių buvo atrinkti per seminarą, kuris rengtas per ISM Vadybos ir ekonomikos universitete rengtą lyderystės programos kursą. Potencialiems tyrimo dalyviams buvo trumpai pristatytas tyrimas. Dalyviai informuoti, kad ieškoma profesinės veiklos požiūriu aktyvių žmonių, kurie šiuo metu užima atsakingas vadovaujančias pareigas, dirba mėgiamą darbą, bet kartu nestovi vietoje, papildomai studijuoja ne tik dėl tiesioginės naudos darbui, bet ir iš smalsumo, noro pažinti naujus dalykus. Buvo prašyta, kad atsilieptų tie žmonės, kurie jaučiasi gyvenantys aktyviai, nebijo rizikingų sprendimų, gyvenime pirmenybę teikia ne visuomet saugiai, bet įdomesnei, visavertiškesnei gyvenimą žadančiai pozicijai. Atrinktieji dalyviai atliekant tyrimą dirbo verslo srityje, užėmė vadovaujančias pareigas ir pagal savo darbo pobūdį palaikė daug tarpasmeninių ryšių.

Kita dalis interviu, gavus raštišką įstaigos vadovo sutikimą, atlikti vienoje iš Vilniaus psichiatrijos ligoninių. Atliekant tyrimą jo dalyviai gydėsi stacionare nuo depresijos, bet jau buvo pajėgūs jame dalyvauti (sutiko dalyvauti, palaikė ryšį, gana gerai gebėjo sutelkti dėmesį). Kiekvienam iš tyrimo dalyvių tyrėją pristatė jį prižiūrintis gydytojas. Tyrėja turėjo galimybę susipažinti su tyrime dalyvaujančių pacientų ligų istorijomis.

Tyrimo procedūra

Duomenys surinkti naudojant nestruktūruoto interviu su visiems dalyviams vienodu pradiniu klausimu metoda. Interviu atliktas dalyviui ir tyrėjai patogiu laiku ir vietoje, laikantis pagrindinių kokybinio interviu

principų (kontakto užmezgimas ir palaikymas, aktyvus klausymasis, atviri klausimai, pasitikslinimai, dėmesio sutelkimas į tyrimo klausimą, pagrindinių temų apibendrinimas, tyrimo dalyvio kalbėjimo tempo ir neverbalinių reakcijų stebėjimas, užbaigimas). Su dalyviais susitikta du kartus – per pirmą susitikimą tyrėja trumpai prisistatė, paprašė sutikti dalyvauti tyrime, suderino kito susitikimo laiką, atsakė į iškilusius klausimus. Antras susitikimas buvo skirtas interviu. Dalyviams sutikus pokalbiai įrašyti į diktofoną, vėliau transkribuoti. Pildytas refleksyvusis interviu dienoraštis, kuriame buvo užrašomos po interviu kilusios mintys, pastabos, asmeninės refleksijos. Visi tyrimo dalyviai turėjo galimybę susisiekti su tyrėja po tyrimo, jeigu iškiltų kokių nors papildomų klausimų.

Instrukcija tyrimo dalyviams

Perspėjama, kad interviu bus įrašomas į diktofoną, gaunamas sutikimas.

Esu Vilniaus universiteto doktorantė. Šiuo metu rašau disertaciją ir atlieku su ja susijusį tyrimą. Jis yra konfidencialus. Turiu vieną platų klausimą ir norėčiau, kad jį atsakytumėte. Prašau pasidalyti savo mintimis apie tai, ką Jums reiškia jaustis gyvam (-ai). Prašyčiau neskubėti ir ramiai, pasvarstant atsakyti į šį klausimą. Norėčiau, kad kalbėtumėte kuo plačiau, kol jausitės baigęs (-usi). Vėliau, jeigu bus kas nors neaišku, užduosiu papildomų klausimų. Taigi, pagrindinis klausimas, į kurį prašau atsakyti, yra toks: „Ką jums reiškia jaustis gyvam (-ai)?“

Pabaiga

Gal turite kokių nors klausimų ar pastabų, susijusių su šiuo interviu?

Duomenų analizės procedūra

Gauti duomenys analizuoti remiantis interpretacinės fenomenologinės analizės (*Interpretative phenomenological analysis*, pagal J. A. Smith, 2009) metodu.

Teorinės interpretacinės fenomenologinės analizės metodo prielaidos ir bendrosios metodologinės pastabos

Amadeo P. Giorgi – vadinamosios klasikinės fenomenologinės psichologinės analizės pradininkas – vienas pirmųjų psichologų, pradėjusių taikyti Husserlio fenomenologinės redukcijos metodą psichologijoje. Vis dėlto taikydami šį metodą psichologijos tyrimuose kai kurie tyrėjai susidūrė su keliais svarbiais metodologiniais sunkumais. Mėginimas juos įveikti paskatino interpretacinės fenomenologinės analizės (pagal Smithą) metodo taikymą psichologijos tyrimuose.

Pirma, pasirodė, kad grynoji fenomenologinė analizė, kuri leidžia tirti fenomenus, t. y. sąmonės reiškinius, netinka kai kuriems psichologiniams reiškiniams analizuoti. Sąmonės fenomenų analizė nėra pakankamas metodas tirti tiems reiškiniams, kurie apima pačią sąmonę ar net leidžia jai funkcionuoti. Pavyzdžiui, tokie fenomenai galėtų būti kūniškumas, kalba, taip pat šiame darbe analizuojamas gyvumo patyrimas.

Antra, paaiškėjo, kad visiška tyrėjo įsitikinimų ir žinių redukcija, kurios reikalavo fenomenologinė analizė, nėra įmanoma. Interpretacinės fenomenologinės analizės teoretikai teigia, kad tyrėjo asmeninio patyrimo beveik neįmanoma redukuoti. Ši analizė į tyrimo ratą „priima“ ir tyrėją, o jo dalyvavimą interpretuojant gautus tyrimo duomenis laiko pranašumu. Aptariamo metodo atstovai į psichologijos tyrimų praktiką įvedė tam tikras procedūras, kurias atliekant išnaudojamas neišvengiamas psichologo tyrėjo

„šališkumas“: sistemingą duomenų interpretacijos procedūrą, refleksyvius dienoraščius. Interpretacinės fenomenologinės analizės šalininkai daug dėmesio skiria tyrėjo pozicijai ir skatina ją būti kuo atviresnį ir jautresnį tyrimo dalyvio patyrimui. Tai, kas pasirodo tyrimo dalyviui, priklauso tik nuo jo santykio su tyrėju, todėl jo nuostatos ir pasiruošimas jautriai reaguoti yra itin svarbūs. Atliekant šią analizę kreipiamas dėmesys į neišvengiamą gautų tyrimo duomenų subjektyvumą. Dėl šios priežasties tampa komplikuota palyginti ar apibendrinti skirtingas interpretacijas, kyla klausimų apie mokslinio pažinimo galias ir ribotumus.

Interpretacinė fenomenologinė analizė specifiška tuo, kad ji greičiau siūlo požiūrį nei tam tikrą „analitinių procedūrų“ rinkinį. Fenomenologinis šio metodo aspektas yra tas, kad pirminėje analizės stadijoje dėmesys yra skiriamas tyrimo dalyvio patyrimui – stengiamasi jį suprasti ir aprašyti iš patiriančiojo žiūros taško. Šioje stadijoje tyrėjas turi du pagrindinius tikslus: *suprasti* tyrimo dalyvio patyrimą ir *aprašyti*, kaip jis atrodo (nuosekliai, trečiuoju asmeniu, vartojant psichologines sąvokas, bet kartu išliekant kuo „arčiau“ tyrimo dalyvio).

Interpretacinis šio metodo aspektas atsiskleidžia antrinėje analizės stadijoje, kai tyrėjas mėgina atskleisti, ką reiškia tyrimo dalyviui patirti ir jausti tai, ką jis išgyveno tam tikroje konkrečioje situacijoje, atsižvelgiant į jo gyvenimo kontekstą. Čia interpretacinė fenomenologinė analizė atitrūksta nuo grynai aprašomosios tyrėjo veiklos. Metodo šalininkai teigia, kad ne tik sąmonė yra intencionali (kaip tai teigė Husserlis). Remdamiesi hermeneutine filosofija (Heideggeriu, Ricoeuru) jie sako, kad žmogus visuomet yra santykyje su pasauliu. Vadinasi, jis ne tik patiria, bet ir nuolat aiškina, interpretuoja ir suteikia reikšmę savo patyrimui (Sverdiolas, 2002, 2003, Jurgutienė, 2005). Interpretacinės analizės tikslas – atskleisti, kokiais būdais tyrimo dalyvis suteikia reikšmę patyrimui.

Interpretacinės fenomenologinės analizės atstovai mėgina derinti abi Paulio Ricoeuro (2000, 2001) išskirtas žodžio „interpretacija“ reikšmes – prasmės rekonstravimą pradiniame fenomenologiniame analizės etape ir „įtarumo“ interpretaciją vėlesniame interpretacijos etape.

Interpretacinėje analizėje itin daug dėmesio skiriama kalbai. Ši nuostata siejasi su Heideggerio požiūriu, kad pasaulio interpretavimo procese kalbos vaidmuo žmogus yra fundamentalus. Analizuojamas ir tyrimo dalyvio kalbos turinys, ir raiškos ypatumai.

Duomenų analizė

Duomenų analizės etapai:

1. Interviu atranka

Buvo atlikta daugiau interviu nei planuota analizuoti (apie 20), nes dalis gautų duomenų dėl įvairių priežasčių (išsamumas, tyrimo dalyvio gebėjimas verbalizuoti ir pan.) galėjo būti netinkami analizei. Tolesnei analizei buvo atrinkti 6 interviu, remiantis šiais kriterijais:

- Lyties faktorius (kiekvienoje grupėje turėjo būti įvairių lyčių tyrimo dalyvių).
- Tyrimo dalyvio motyvacija (raštiškai patvirtintas sutikimas dalyvauti tyrime ir sutikimas naudoti tyrimo duomenis iš anksto sutartais moksliniais tikslais, atvirumas atskleidžiant asmeniškumą išgyvenimus).
- Išsamumas (pokalbis turi būti išsamus, išbaigtas, pateikta gausiai informacijos ir tyrimo tema, ir platesnio konteksto požiūriu, apie

tyrimo temą kalbėta įvairiais aspektais, palyginti mažai nukrypimų nuo pagrindinės interviu temos).

- Tarpasmeninių santykių ypatumai. Preliminari informacija apie tyrimo dalyvių tarpasmeninius santykius gauta dar iki interviu dviem būdais:

- a) spręsta iš verslo vadovų atsiliepimų į kvietimą dalyvauti tyrime;

- b) išankstinė informacija apie potencialius nuo depresijos besigydančius tyrimo dalyvius surinkta bendradarbiaujant su psichiatrijos ligoninės medicinos personalu, socialiniais darbuotojais ir (arba) skyriaus psichologe.

Atrenkant interviu analizei tarpasmeninių santykių ypatumams skirta papildomai dėmesio. Visi atrinkti depresija sergantys tyrimo dalyviai patyrė sunkumų užmegzdami tarpasmeninius santykius ir juos palaikydami, jautėsi vieniši, neatsižvelgiant į tai, ar gyveno kartu su artimaisiais, ar ne. Jų socialiniai santykiai ir socialinės paramos galimybės taip pat buvo ribotos. O atrinktų verslo vadovų tarpasmeniniai santykiai buvo intensyvūs, aktyviai palaikomi, daugiau ar mažiau tenkinantys tyrimo dalyvius, kalbėta apie aktyvų įsitraukimą ir į socialinius, ir į artimesnius santykius su kitais žmonėmis.

2. Interviu transkribavimas

Visi interviu transkribuoti laikantis tų pačių principų. Kiekvieno tyrimo dalyvio transkripcijos pirmame puslapyje pateikiama ši informacija: sutartiniai ženklai, kontakto ir tyrimo aplinkos aprašymai bei bendros pastabos apie dalyvius, tyrimo instrukcija. Ši informacija buvo aktuali analizės ekspertams. Sutartiniai ženklai tai tam tikri standartiniai žymenys, kurių reikšmės yra nurodytos. Transkribuojant kiekviena pokalbio eilutė sunumeruota eilės tvarka, atliekant analizę taip lengviau pateikti nuorodų į originalų interviu. Transkripcijoje buvo paliktos didelės paraštės teksto kairėje ir dešinėje, skirtos fenomenologinėms ir interpretacinėms pastaboms.

3. Atidus teksto skaitymas, supratimas.

Tekstai perskaityti kelis kartus, kol įsitikinta, kad jų esmė suprantama.

4. Refleksyvios pastabos, jų identifikavimas.

Refleksyvios pastabos tai pirmosios mintys tyrimo tema, kylančios vos perskaičius pokalbį arba jį išklausius: išankstinė nuomonė, emocinė reakcija, kitokios asmeninės pastabos, pirmas įspūdis apie analizuojamą atvejį. Šios pastabos buvo rašomos siekiant kuo geriau įsisąmoninti ir tyrėjos asmeninę, ir jos kaip asmens, prisiimančio tyrėjo vaidmenį, pažiūrą į tiriamą reiškinį ir tyrimo dalyvį. Vėlesnėse analizės stadijose ši informacija naudota siekiant susilaikyti nuo tam tikrų išankstinių nuostatų ir vertinimo.

5. Aprašomoji ir interpretacinė analizė

Iš pradžių atlikta fenomenologinė (aprašomoji) analizė: išskirti tyrimo dalyviui svarbūs įvykiai, reikšmingi santykiai, pasikartojančios temos. Žymėtos trijų rūšių fenomenologinės pastabos:

1. Aprašomosios, arba su turiniu susijusios, pastabos. Stebėti minties, jausmo, situacijos, apie kurią tyrimo dalyvis pasakoja, pokyčiai. Fiksuoti raktiniai žodžiai, tipiškos respondento frazės ar paaiškinimai. Šių pastabų tikslas – išskirti objektus, kurie struktūruoja tyrimo dalyvio mintis ir patyrimus. Kai kur šios rūšies pastabos vadinamos prasminiais vienetais.
2. Lingvistinės, arba su tyrimo dalyvio kalba ir specifiniu jos vartojimu susijusios, pastabos.
3. Konceptualios, arba bendresnio pobūdžio, pastabos. Žymėti pradiniai hipotetinio pobūdžio pastebėjimai, paskui jie tikslinti vėlesnėse analizės stadijose. Ši stadija susijusi su dėmesio perkėlimu nuo tyrimo dalyvio kalbos prie bendresnės psichologinės kalbos ir reikalauja daugiau interpretacinės veiklos, susijusios su kodavimu.

Atliekant fenomenologinę analizę naudotos įvairios pagalbinės teksto

analizės strategijos, pavyzdžiui, dekonstrukcija ir dekontekstualizacija. Dekontekstualizacija – tai dalies teksto ištraukimas iš konteksto ir mėginimas jį suprasti skyrium nuo bendro pokalbio konteksto, tarsi nebūtų žinoma pokalbio visuma. Dekonstrukcija suteikia galimybių pažvelgti į tekstą kitaip nei įprasta, pavyzdžiui, pradėti skaityti sakinį nuo galo. Pagrindinis tokių strategijų tikslas – vengti tokio skaitymo, kai visos tyrimo dalyvio mintys ir jų reikšmė yra tarsi savaime suprantamos ir aiškios.

Interpretacinės analizės stadijoje remiantis fenomenologinėmis pastabomis formuluojamos iškylančios temos. Šiuo etapu nutolstama nuo originalios tyrimo dalyvio kalbos, daugiau vartojama profesinė psichologinė kalba, einama redukcijos keliu, t. y. ieškoma, kas gali būti bendro tarp kelių pradinių pastabų, kas gali jas sieti tematiškai, ir bandoma tai įvardyti.

Išskiriant atvejo temas remtasi keturiais kriterijais:

- a) pokalbio turiniu;
- b) pokalbio sintakse;
- c) kitais kalbos ypatumais;
- d) santykio su tyrėja ypatumais.

Fenomenologinės ir interpretacinės analizės stadijos nėra griežtai atskirtos viena nuo kitos. Jos keičia viena kitą analizės metu, priklausomai nuo tyrėjui kylančių klausimų ir idėjų. Tinkamai atlikta analizė turi būti „subalansuota“, t. y. interpretacinės pastabos, išskirtos temos turi būti pagrįstos fenomenologinėmis pastabomis, realiomis ištraukomis iš pokalbių, tačiau tuo neapsiribotų. Interpretacijos tikslas – praplėsti požiūrį į akivaizdžius ar manomai akivaizdžius reiškinius, išvelgti naujų reikšmių, kurios nuskambėjo tarp teksto eilučių ir galėjo būti aiškiai neartikuluotos, pažvelgti į tiriamą fenomeną platesniame psichologijos mokslo kontekste ir (arba) remiantis tam tikra teorine paradigma.

Priede nr. 2 yra pateiktas interviu teksto interpretacinės fenomenologinės analizės juodraščio pavyzdys.

6. Paskirų temų sujungimas į bendras temas, arba klasterius

Buvo išskirtos ir išrašytos visos kiekvieno atvejo temos ir bandyta suprasti, kas jas sieja ir kuo jos skiriasi. Tai dažnai patariama atlikti grafiškai ar net pavaizduoti erdviškai, pavyzdžiui, išspausdinti ir atskiras lapeliais iškirpti visas temas bei mėginti jas sudėlioti pagal reikšmes. Svarbu ne tik įvardyti visas išskirtas temas, bet ir atkreipti dėmesį į jų pasirodymo tekste chronologinę tvarką, pasikartojimo dažnumą, nustatyti atskirų temų hierarchinius ryšius. Tai atliekant naudotos kelios pagalbinės strategijos:

a) abstrahavimas (temų hierarchinių ryšių nustatymas, bendros temos išskyrimas. Gali būti taikomas ir priešingas būdas: dedukcija – temos skaidymas į mažesnes);

b) poliarizacija (temų supriešinimas, jų skirtumų išryškėjimas);

c) kontekstualizacija (ryšio tarp temų nustatymas, remiantis kontekstu, kuriame jos pasirodė);

d) numeracija (temos pasirodymo dažnio fiksavimas);

e) funkcijos apibrėžimas (mėginimas įvardyti, kokią funkciją tyrimo dalyvio kalboje atlieka vienos ar kitos temos pasirodymas).

Galiausiai buvo pateikta kiekvieno atvejo pagrindinių temų lentelė. Temos išdėstytos taip, kad būtų aiškus jų tarpusavio ryšys ir hierarchinė priklausomybė.

7. Darbo su pagalbinais tyrėjais organizavimas

Visus atvejus, be pagrindinės tyrėjos, analizavo ir specialiai išmokyti pagalbinais tyrėjais. Jų dalyvavimas užtikrino komandinį darbą su tyrimo duomenimis. Tai leido sumažinti asmeninių pagrindinės tyrėjos nuostatų įtaką duomenų analizei ir išplėsti požiūrį į analizuojamus duomenis.

Reikalavimai pagalbiniams tyrėjams

- Įsipareigojimas laikytis konfidencialumo.
- Interpretacinės fenomenologinės analizės metodo išmanymas.
- Bendrų rekomendacijų analizei laikymasis (visi ekspertai vadovavosi bendromis rekomendacijomis analizei, kurios pateikiamos Priede nr. 3, tačiau kiekvienas galėjo ieškoti sau patogios analizės formos: raštu, kompiuteriu, naudojantis papildomomis grafinėmis priemonėmis, schemomis ir t. t.).
- Gebėjimas įvardyti iškylančias analizės temas psichologijos terminais.
- Gebėjimas reflektuoti ir verbalizuoti savo emocines reakcijas, kurių kilo analizuojant atvejį.
- Depresija sergančių asmenų atvejų pagalbinais tyrėjais turėjo profesiniu požiūriu nusimanyti apie depresijos etiologiją, jos eigą ir pagrindinius simptomus.

Tiriant verslo įmonėse dirbančius vadovus, pagalbinais tyrėjais buvo specialiai apmokyti studentai, o analizuojant depresija sergančiųjų duomenis dalyvavo profesionalūs psichologai, psichoterapeutai.

Pagalbinais verslo įmonėse dirbančių vadovų tyrėjais buvo aštuoni Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto psichologijos specialybės ne žemesnio nei trečio kurso studentai. Visi pagalbinais tyrėjais išklause interpretacinės fenomenologinės analizės metodo įvadą, įsipareigojo laikytis konfidencialumo, vadovavosi bendromis rekomendacijomis analizei ir buvo perspėti, kad interpretacinė fenomenologinė analizė reikalauja stipriai emociškai įsitraukti ir grįžti prie interviu po tam tikro laiko. Pagalbinais tyrėjais buvo suskirstyti į mažas grupes po du tris žmones taip, kad kiekvienoje grupelėje būtų bent vienas bakalauro laipsnį jau turintis tyrėjas. Kiekviena grupelė dirbo su atskiru atveju. Visi grupelės nariai išklause visą įrašytą pokalbį (atvejį). Tada kiekvienam iš jų buvo pateikta trečdalis arba pusė transkribuoto teksto, su kuriuo jie dirbo savarankiškai. Ištyrę atvejus pagal numatytą analizės procedūrą, visi pagalbinais tyrėjais susitiko su pagrindine

tyrėja antrą kartą aptarti atvejo.

Depresija sergančių ligonių atvejus papildomai analizavo trys profesionalios psichologės arba psichologės psichoterapeutės, turinčios kelių arba keliolikos metų konsultavimo ar psichoterapinio darbo patirtį. Viena iš jų dalyvavo interpretacinės fenomenologinės analizės kursuose užsienyje. Kitos dvi buvo specialiai instruktūros dėl analizės procedūros. Kiekviena šių pagalbinių tyrėjų savarankiškai išanalizavo po vieną atvejį, vėliau susitiko su pagrindine tyrėja ir aptarė savo ir jos analizės versijas.

Su pagalbinais tyrėjais atvejai aptarti keliais etapais. Pirmą pagrindinė tyrėja išklusė pirminių ekspertų refleksijų apie atvejį. Vėliau analizuota kiekviena pokalbio eilutė ir palygintos analizės versijos bei aptartas interpretacijų ir (arba) išskirtų temų pagrįstumas. Esant nesutarimui, tema arba klausimas paliktas kaip hipotetinis ir per tolesnę analizę ieškota jį patvirtinančių ar paneigiančių duomenų, dėl kurių sutarė abi pusės. Galiausiai, atvejis buvo aptartas kaip visuma išskiriant bendriausias tendencijas, svarbiausias temas ir mėginant jas susieti tarpusavyje. Darbas su pagalbinais tyrėjais užtruko nuo kelių valandų iki kelių dienų. Rašant darbą, iškilus klausimų ar aptikus naujų analizės aspektų, prie kai kurių aptarimų buvo grįžta, tikslintasi. Siekta, kad ir pagrindiniam, ir pagalbiniams tyrėjams būtų aiški loginė minčių seka, vedanti nuo pradinės tyrimo medžiagos prie galutinio gauto atvejo aprašymo. Tačiau tai nereiškia, kad požiūriai absoliučiai sutapo. Interpretacinėje fenomenologinėje analizėje nėra vienos „tiesos“. Jos keliamas klausimas yra toks: ar gautas rezultatas yra galimas ir pagrįstas, nors ir ne vienintelis.

8. Aprašytų atvejų supervizijos

Kai kurie galutiniai rezultatai (visi vadovų atvejai ir atskiros kitų atvejų temos) buvo papildomai supervizuoti, t. y. peržiūrėti profesionalių konsultavimo patirtį turinčių psichologų ar psichologų psichoterapeutų, susipažinusiu su kokybinių tyrimo metodų specifika. Atsižvelgus į jų pastabas, galutiniai temų aprašymai buvo koreguoti: nepakankamai aiškiai aprašytos

temos iliustruotos papildomomis citatomis, koreguoti kai kurių temų pavadinimai ir panašiai. Dėl kai kurių probleminių analizės vietų tartasi su disertacijos vadovu.

9. Atvejų apibendrinimas

Išanalizavus visus turimus duomenis, ieškota bendrų ir panašių atvejų temų. Stebėta, kurios temos kartojasi, kokių esama panašumų ir skirtumų, ar vieno dalyvio tema gali padėti ką nors paaiškinti kito atveju, kurios temos atrodo svarbiausios, potencialiai reikšmingos ir t. t. Kai kurios temos buvo reformuluotos. Paprastai atvejų palyginimas padeda pakilti į aukštesnį teorinį lygmenį pastebėjus, kad tam tikros konkretnės temos yra naudingos suprantant individualius skirtumus, bet kartu jos priskiriamos prie bendresnių klasterių, kurie atspindi universalesnę patirtį.

10. Aprašomuoju etapu pristatomos galutinės atvejų temos

Šiuo etapu visos išskirtos kiekvieno atvejo temos įvardytos ir aprašytos. Esant poreikiui temų aprašymai iliustruoti ištraukomis iš autentiškos tyrimo dalyvių kalbos. Šiame darbe interpretacinė ir rašymo stadijos nebuvo griežtai atskirtos, ir tai yra gana dažna praktika tokio pobūdžio tyrimuose. Esama kelių tradicijų: kai kurie tyrėjai interpretuoja rašydami, kiti rezultatus koduoja konceptualiai, sava sistema, ir tik vėliau juos aprašo. Šio tyrimo aprašomuoju etapu nuolat buvo gretinama tai, kas bendra ir iš dalies sukonstruota tyrėjo (išskirtų atvejų temų), ir tai, kas specifiška ir individualu kiekvienam atvejui. Atlikta daug tokių analizės ratų, t. y. daug kartų grįžta prie autentiškos tyrimo dalyvių kalbos siekiant iliustruoti temas ir (arba) rasti naujų išskirtų temų reikšmių. Paskutiniu rašymo etapu tyrimo rezultatai aptarti platesniame panašių tyrimų kontekste, rezultatai interpretuoti su tema susijusios literatūros kontekste.

Papildomi dokumentai, naudoti analizėje

- **Refleksyvieji dienoraščiai**

Refleksyvieji dienoraščiai tai tyrėjos prieš tyrimą, per jį ir po tyrimo rašyti užrašai, asmeninės pastabos ir refleksijos apie išankstines nuostatas tyrimo tema, asmeninė temos atsiradimo priešistorė, emocinė reakcija po atliktų interviu. Šių dokumentų tikslas – kuo geriau įsisąmoninti asmeninę nuostatą apie tiriamą temą, sumažinti asmeninių faktorių įtaką duomenų analizei, geriau suprasti per tyrimą tarp tyrėjos ir tyrimo dalyvio susiklosčiusio santykio specifiką.

▪ **Aprašomoji statistika**

Buvo apskaičiuota aprašomoji atvejų statistika: interviu trukmė, žodžių per minutę vidurkis, pauzių, juoko, abipusio juoko skaičius, tyrimo dalyvio ir pagrindinės tyrėjos kalbėjimo laiko santykis. Aprašomoji statistika pateikta Priede nr. 4 . Tai papildomi analizės duomenys.

▪ **Depresija sergančių tyrimo dalyvių ligos istorijos**

Depresija sergančių tyrimo dalyvių ligos istorijos naudotos siekiant plačiau susipažinti su tyrimo dalyvių biografija, gyvenimo kontekstu, pasitikslinti tam tikras detales. Ši informacija tikslinta kalbantis su ligonio gydytoju.

Tyrimo pagrindumas

Kokybiniai tyrimo metodai ir ypač interpretacinė veikla visada siejasi su subjektyvumu. Todėl skirtingų interpretacijų palyginimas ar apibendrinimas tampa labai komplikuoatas ir kelia klausimų apie mokslinio pažinimo galias bei jo ribotumą. Lucy Jardley (2000, cit. pagal Smith, 2009, p. 180) išvardija keturis pagrindinius kriterijus, kuriais remiantis galima spręsti apie kokybinio tyrimo tinkamumą: jautrumas kontekstui, tyrėjo pasiruošimas ir pasiryžimas, tyrimo skaidrumas ir vientisumas, tyrimo indėlis ir svarba. Pirmas ir paskutinis kriterijai yra gana bendri, tad siekiant pagrįsti tyrimą labiau remtasi tyrėjo pasiruošimo kriterijumi, taip pat taikytos dar kelios skirtingos procedūros, padedančios užtikrinti analizės patikimumą.

Šio darbo tyrėjos kompetenciją atlikti kokybinį tyrimą grindžia psichologinio konsultavimo praktika ir dalyvavimas specializuotuose mokymuose, tarp kurių – būtent interpretacinei fenomenologinei analizei skirtas kursas. Psichologinio konsultavimo įgūdžiai praverčia atliekant nestruktūruotą interviu: užmezgant kontaktą, formuluojant klausimus, atsižvelgiant į depresija sergančių žmonių būsenos specifiką, laikantis nuostatos vengti išankstinio tyrimo dalyvio vertinimo, apibendrinant pokalbį ir panašiai. Atliekant kokybinį interviu laikytasi bendrų metodinių nurodymų (Girdzijauskienė, 2006, Квале, 2003).

Siekiant kuo geriau susipažinti su psichologinių kokybinių tyrimų metodologija dalyvauta keliuose mokymuose ir seminaruose Lietuvoje bei užsienyje (2005–2010 m.):

1. „Fenomenologinės analizės metodo taikymas psichologiniuose tyrimuose“ (dakt. A. Matulaitė ir lekt. R. Stankevičienė, Lietuva);
2. „Kokie tyrimai atitiktų egzistencinės-fenomenologinės terapijos dvasią?“ (prof. Simon du Plock (Didžioji Britanija), Lietuva);
3. „Qualitative Research into School and Family Settings with a Special Focus on the Analysis of Video Records“ (Professor Ray McDermott, Stanford University, Professor Shelly Goldman, Stanford University, Professor Mariane Hedegaard, Danija);
4. „Research Methods“ (Second Meeting of the Nordic-Baltic Doctoral Network in Psychology, Švedija);
5. „Everyday Life in the Study of Persons Learning“ (prof. Tim Ingold, prof. Kajsa Ellegard, prof. Agnes Andenaes, Danija);
6. „An Introduction to Interpretative Phenomenological Analysis, A Workshop“ (Dr. Rachel L. Shaw, Prof. Paul Flowers, Aston University, Didžioji Britanija).

Tyrimo duomenų analizės patikimumą užtikrinančios procedūros

- Svarbiausias būdas, kuriuo siekiama užtikrinti analizės procedūros ir rezultatų pagrįstumą, yra **analizės procedūros skaidrumas**. Tai toks analizės pristatymas, kad potencialus nepriklausomas auditorius iš šalies galėtų suprasti visą eigą loginių žingsnių, kurie, remiantis pradine medžiaga, leido daryti išvadas, jos gautos turint galutinius tyrimo rezultatus. Šio darbo rezultatuose ir prieduose yra pateikti visi tyrimo dalyvių konfidencialumo nepažeidžiantys analizės dokumentai (sutikimo formos, rekomendacijos analizei, kuriomis naudojosi ekspertai, detalūs tyrėjos ir ekspertų analizės pavydžiai, išskirtų temų lentelės). Duomenų analizės skyrelyje yra kuo preciziškiau aprašyta analizės procedūra. Esant būtinybei ir užtikrinus tyrimo dalyvių konfidencialumą, nepriklausomam ekspertui galima pateikti visus dokumentus, kurie naudoti ar gauti atliekant analizę (garso įrašus, transkribuotus tekstus, juodraščius su pirminėmis pastabomis, papildomų atvejų analizės lapus), bet šiame darbe jie neviešinami siekiant užtikrinti tyrimo dalyvių konfidencialumą.
- **Pagalbinių tyrėjų dalyvavimas** analizuojant atvejus. Pagalbinių tyrėjų dalyvavimas interpretacinės fenomenologinės analizės atveju yra artesnis nepriklausomam auditui, o ne ekspertų sutarimo koeficiento nustatymui, kas būdinga kiekybiniam tyrimams. Šiuo atveju aptariant medžiagą su pagalbinais tyrėjais labiau siekta nuspręsti, ar pagrindinės tyrėjos išskiriamos temos ir daromos išvados yra pagrįstos, logiškai suprantamos ir remiasi tyrimo dalyvio žodžiais, kalba, sintakse, ar santykio su pagrindine tyrėja ypatumais.

Rezultatai

Tyrimo rezultatų skyrių sudaro du poskyriai:

1. Atvejų analizės rezultatai.
2. Tyrimo rezultatų apibendrinimas.

Žemiau trumpai paaiškinta, kokia tvarka yra pristatyti rezultatai kiekviename iš poskyrių.

Atvejų analizės rezultatų pristatymo tvarka ir principai

Atvejų analizės rezultatų skyrelyje pateikti kiekvieno atvejo (Ryčio, Gabijos ir t. t.) interpretacinės fenomenologinės analizės rezultatai. Atvejai apibendrinti pagal grupes: pirma pristatyti depresija sergančiųjų (Ryčio, Rasos ir Gabijos), paskui vadovaujantį darbą verslo srityje dirbančiųjų (Lino, Rūtos, Daivos) atvejai. Kiekvienas jų yra aprašytas laikantis šios rezultatų pateikimo tvarkos:

1. Pristatyta *bendroji informacija* apie tyrimo dalyvį, aprašyta tyrimo aplinka ir kontakto ypatumai. Norint pailiustruoti, pateikta keletas konkrečiam tyrimo dalyviui būdingų frazių, žodžių. Taip pat pateikti subjektyvūs tyrimo dalyvio gyvumo išgyvenimo apibrėžimai. Jie apima svarbiausias fenomenologinio lygmens temas, kurios iškilo tyrimo dalyviui atsakant į tyrimo klausimą. Tai paviršinis analizės lygmuo. Jame stengtasi atspindėti ir apibendrinti, bet ne interpretuoti. Šiuo etapu daugiau remtasi tiesioginiu pokalbio turiniu nei jo forma (kaip sakoma, kokia tvarka ir t. t.). Formuojant šiuos apibrėžimus siekta kuo daugiau vartoti pačius tyrimo dalyvių žodžius.

2. Pateiktos per visą analizę *išskirtos temos*. Temos surašytos laikantis jų pasirodymo analizuojamame interviu eiliškumo. Analizėje išskirtos temos yra pažymėtos paryškintu šriftu. Žemiau atskleista temų reikšmė, t. y. plačiau paaiškinta, ką ji reiškia. Prireikus iliustruoti temą, pavyzdžiai iš originalaus interviu yra pateikiami išnašose (pavyzdžiui, 2 e. – cituojamos eilutės numeris).

Pastebėtina, kad pateiktos pavienės citatos iš originalių interviu išskirtas temas tik iliustruoja. Temos išryškinamos gretinant kelias skirtingas pokalbio vietas, lyginant pokalbio turinį ir jo sintaksę, atsižvelgiant į platesnį tyrimo ir tyrimo dalyvio gyvenimo kontekstą bei atliekant kitas procedūras, kurias numato naudojamas duomenų analizės metodas. Taigi pateiktos pavienės citatos turėtų būti vertinamos kaip pavyzdžiai, bet ne kaip pagrindinis ir vienintelis argumentas, paaiškinantis, kuomet remiantis tema buvo išskirta.

Galima pastebėti, kad kai kurios išryškintos temos tiesiogiai susijusios su tyrimo tema – gyvumo išgyvenimu, o kitos – labiau atspindi bendresnes tyrimo dalyvių charakteristikas, pavyzdžiui, polinkį į našumą, kontrolės siekį, nerimą dėl baigtinumo ir panašiai. Sprendimas palikti ir galutinėje atvejo analizės rezultatų lentelėje pateikti visas analizuojant išskirtas temas pagrįstas interpretacinės fenomenologinės analizės metodo specifika. Paprastai atliekant tokio pobūdžio tyrimus rekomenduojama vengti išankstinės nuomonės ar hipotezių apie tai, kas galėtų būti atrasta tiriant. Šiame darbe analizuojant ir pateikiant rezultatus pasirinkta būtent ši strategija. Išskiriant temas išvados darytos remiantis visais gautais duomenimis, be išankstinio skirstymo į svarbias ar nesvarbias, susijusias ar nesusijusias temas. Toks analizės būdas leidžia a) atrasti dalykus, kurių galbūt nebuvo tikimasi rasti; b) interpretuoti gyvumo išgyvenimo fenomeną

platesniame – tyrimo dalyvių gyvenimo aplinkybių, santykių su kitais žmonėmis, tipišku elgesio būdu ir panašiai – kontekste.

Ieškant apibendrinančių frazių ir formuluojant temas dažniausiai vartotos tradicinės psichologijos mokslo sąvokos. Diskutuotinus reiškinius stengtasi įvardyti egzistencinėje psichologijoje priimtais terminais: prasmė, egzistencinė izoliacija, egzistencinis nerimas ir t. t. Siekta, kad temų esmė būtų aiški jau iš pavadinimų, o papildomi komentarai jas praplėstų ir iliustruotų.

3. *Temos, susijusios su tarpasmeniniais santykiais* ar gyvumo išgyvenimu tarpasmeniniuose santykiuose, suburtos į atskirą grupę. Šis sprendimas paremtas intersubjektyvumo koncepcija ir siekiu skirti daugiau dėmesio gyvumo išgyvenimui tarpasmeniniuose santykiuose. Šios temos suskirstytos į dvi kategorijas:

- Tarpasmeniniai tyrimo dalyvio santykiai, apie kuriuos jis arba ji pasakojo per pokalbį.
- Tyrėjos ir tyrimo dalyvio santykiai.

4. Visos išskirtos temos *apibendrintos lentelėje ir pateiktos hierarchine tvarka* – kelios smulkesnės temos ir jas apimanti platesnė tema. Galutinėse lentelėse temos suskirstytos į tris kategorijas: a) temos, tiesiogiai susijusios su gyvumo išgyvenimu; b) su gyvumo išgyvenimu tarpasmeniniuose santykiuose susijusios temos; c) bendros temos, atspindinčios tyrimo dalyvių psichologines charakteristikas. Apibendrinant atvejo temas kai kurios temos šiek tiek reformuluotos, o turiniu panašios – apjungtos.

Apibendrintų tyrimo rezultatų pateikimo tvarka

Laikantis pasirinkto tyrimo metodo reikalavimų, visi pokalbiai analizuoti kaip savarankiški, vienas nuo kito nepriklausomi atvejai.

Apibendrinant temos formuluotos taip, kad geriausiai atspindėtų konkretaus atvejo specifiką. Lyginant rezultatus tarpusavyje teko surasti visiems atvejams tinkančią bendrą schemą.

Siekiant apibendrinti rezultatus dirbta su visomis apibendrintų atvejų lentelėmis. Šiame procese naudotos įvairios darbo su galutinėmis atvejo temomis taktikos: lygintos ir analizuotos dažniausiai pasikartojančios temos, žymėtas jų pasikartojimo dažnis, temos grupuotos pagal turinį, analizuota, kaip temos galėtų sietis tarpusavyje, siekta jas hierarchizuoti, ieškota apibendrinančių kelių temų pavadinimų, stebėta, kaip būtų pasikeitę rezultatai, jei iš analizės būtų pašalintos kai kurios temos ir panašiai. Šio proceso juodraštis yra pateiktas darbo Priede nr. 4. Pristatant rezultatų apibendrinimą buvo sudaryti tyrimo dalyvių vardų trumpiniai (Rt – Rytis, Ra – Rasa, Gb – Gabija, Ln – Linas, Rū – Rūta, Dv – Daiva). Jie naudojami siekiant nurodyti temos priklausymą prie atvejo. Apibendrinus visus atvejo rezultatus, gauti duomenys pateikti viso tyrimo rezultatus apibendrinančioje schemoje.

Atvejų analizės rezultatai

Rytis

Bendroji informacija

Rytis – 63 m. gana žinomas menininkas, dirba audiovizualinių menų srityje. Iš kalbos atrodo itin atsidavęs savo profesijai. Gyvena vienas, turi du suaugusius vaikus. Prieš tyrimą jau kurį laiką užėmė atsakingas vadovo pareigas, aktyvaus kūrybinio darbo nedarbo. Ligoninėje guli pirmą kartą, jam diagnozuotas pasikartojantis vidutinio laipsnio depresijos epizodas be psichozės simptomų. Pagrindinis nusiskundimas – nemiga. Iki gydymo ilgą laiką vartojo migdomuosius. Kiti pasakojime paminėti simptomai – padidėjęs jautrumas,

nuovargis, poilsio stoka, vienatvė, jausmas, kad yra apleistas. Bendra fizinė sveikata – gana gera. Kalba labai nuosekli, neskubri. Itin refleksyvus ir labai gerai savo mintis verbalizuojantis tyrimo dalyvis.

Subjektyvus gyvumo išgyvenimo apibrėžimas

Jaustis gyvam Ryčiui reiškė žvelgti į save kaip į nuolatinį procesą ir gyventi dėl kažko: dėl konkretaus žmogaus, to paties tikintis iš jo, taip pat jausti laimę ir pilnatvę turint savo gyvenimo paskirtį.

Interviu aplinka, kontakto ypatumai

Tyrimas vyko ligoninėje, vienvietėje tyrimo dalyvio palatoje. Tyrimo dieną ligonis jau buvo išrašomas po skirto gydymo kurso. Dėl tyrimo sutarta per ligonį prižiūrintį gydytoją. Kontaktas palyginti geras, bendra pokalbio atmosfera – rami, nejusti skubėjimo. Šiek tiek glumino Ryčio pozicija dėl ligos. Nors jis gulėjo ligoninėje ir buvo gydomas nuo depresijos, vyras teigė, kad „viskas gerai“ ir kaip vienintelį rimtesnį nusiskundimą paminėjo nemigą. Pokalbio trukmė – 50 minučių.

Išskirtos temos

Normos paieškos

Pasakodamas Rytis dažnai mėgino apeliuoti į žmogiškuosius dalykus, stengėsi paaiškinti savo elgesį ar mąstymą tuo, kad tai būdinga ir kitiems žmonėms.¹⁰

Refleksyvumas

Refleksyvumas tai suvokimas, kad gyvenimas vyksta etapais, žvilgsnio

¹⁰ „Tai, kas man ir kiekvienam žmogui atrodytų svarbiausia, tai yra mama...“ (9 e.); „Tai, kas būdinga bet kuriam gyvam padarui.“ (4–5 e.)

retrospektyvumas. Tekste tiesiogiai išreikštas noras padalyti savo gyvenimą į tam tikrus etapus, dalyviui būdingas gebėjimas pažvelgti į savo gyvenimą iš šalies,¹¹ reflektuoti patyrimą. Apskritai pastebimas Ryčio jautrumas egzistenciniams gyvenimo klausimams, pastangos juos reflektuoti.

Pastangos įveikti egzistencinį nerimą

Pagal Spinelli (2007) egzistencinis nerimas yra neišvengiamas žmogaus gyvenime ir lydi kone visus svarbiausius jo išgyvenimus – meilę, laisvę, prasmės paieškas ir kitus. Pasak autoriaus, egzistencinį nerimą kelia nuolatinė būtinybė pasirinkti, siekis įprasminti tai, kas vyksta gyvenime (žmonės sunkiai toleruoja beprasmybę), nuolatinis ir neišvengiamas žmogaus savasties kintamumas, gyvenimo baigtinumas. Egzistencinis nerimas paliečia ir tarpasmeninius žmonių santykius – visuomet esame su Kitu, bet niekada nesame jam tapatūs. Ši egzistencinė izoliacija yra iš principo neužpildoma, bet tai nepaneigia žmogiško troškimo ją užpildyti.

Rytis siekė įveikti egzistencinį nerimą užpildydamas gyvenimą intensyviais santykiais su kitais žmonėmis,¹² darbu, kelionėmis ir kitais įspūdžiais, vengdamas švaistyti, tuščiai leisti laiką, stengdamasis išvengti monotoniškos kasdienybės.¹³

Prasmės paieškos

Rytis stengėsi suteikti gyvenimui struktūrą jį interpretuodamas. Egzistencinis nerimas įveikiamas ne tik tiesiogiai (darbais, per santykius), bet ir mėginant

¹¹ „Tą tarpą didelį, skiriančią tave nuo vaikystės. Padalint savo gyvenimą į kažkokius etapus“ (7–8 e.); „Bet, manau, dabar, praėjus daugeliui metų, tai tik praturtino...“ (23 e.)

¹² „Ir bendraut ne formaliai, o kažkaip, nu, išleidžiant kitą žmogų į save ir, žinoma, tikintis, kad ir kitas žmogus su manim elgiasi taip pat. Nes tik toks bendravimas kažkuo praturtina, kažką duoda. Nu, tai tikras ryšys tarp žmonių koks nors atsiranda.“ (170–172 e.)

¹³ „Tu kitą dieną esi kitoks. Ir ta diena kitokia. Ir tos dienos norai ir prisilietimai prie tavęs jau kitokie. Visai. Ir tu negali pakartot savęs vakarykščio. Niekaip. Nes savęs kartojimas tai reiškia jau sustojimą. Kai sustoja dalintis ląstelės arba sustoja širdis, tai gyvybė baigiasi. Lygiai, matyt, taip ir su sielos ten kažkokiais dalykais. Jie negali sustot. Todėl tu negali visiškai mechaniškai būt toks pat. Tu su nuostaba žiūri kiekvieną rytą į save. Ir tas rytas visada yra kitoks.“ (202–206 e.)

interpretuoti pasaulį. Rytis daug samprotavo apie pasaulį, galimas jo formas (tikras, dar tikresnis, iliuzija). Patyrimas jam – tai interpretuotas, arba reflektuotas, patyrimas. Atrodė, kad vyrui svarbu suteikti prasmę tam, kas vyksta gyvenime.

Rytis aiškiai struktūravo pasakojimą. Tai atspindi mėginimą struktūruoti savo patirtį – suteikti jai aiškia, apibrėžtą formą, rodo pastangas atsiriboti nuo tiesioginės patirties, žvilgsnį iš šalies. Tokiu būdu patyrimas paverčiamas sau suprantamesniu, logišku, įmanomu paaiškinti ir tam tikra prasme labiau prognozuojamu ir kontroliuojamu.

Būtinybė užpildyti laiką

Tyrimo dalyviui būdingas poreikis užpildyti laiką. Didžiausia nuodėmė Ryčiui – savo laiką švaistyti.¹⁴

Gyvumo išgyvenimas – pastangos įveikti skirtį tarp savęs ir kitų

Iš gramatinių konstrukcijų, orientuotų į klausytoją, ir tiesioginio turinio galima pastebėti, kad kiti žmonės užima ypatingą vietą Ryčio pasaulyje. Gyvumo išgyvenimas jam reiškia patyrimą, skiriančią jį ir kitą.

Viena vertus, intelektualiai Rytis suvokė tragiškąjį žmonių bendrumo aspektą, kuriam būdinga nuolatinė suartėjimo ir išsiskyrimo dinamika. Kita vertus, Rytis trokšta santykių ir griebiasi įvairių būdų „suartėti“ su kitu, ir taip atitolina tai, kas nepakeliama – išsiskyrimą, sunkumą išverti vienatvę. Rytis norėtų susiliesti su kitu absoliučiai, priklausyti nuo kito ir paneigti jo kitoniškumą. Būdamas audiovizualinių menų atstovas jis įgyja galią kurti kito žmogaus

¹⁴ „Kartais stebiu žmonių veidus, ir man kelia įtarimą veidai tų žmonių, kurie lygūs visiškai. Kuriuose nėra pragyvento laiko pėdsakų. Aš galvoju apie tuos žmones, ir man jų net gaila. Iš dalies. Jie kažko vengia. O iš tikrųjų jie vengia savo gyvenimo. Jie save saugoja nuo savo pačių gyvenimo. [kosteli] Ir tuo pačiu to gyvenimo ir nebuvo.“ (30–33 e.) „Čia aš... nemoku ilsėtis. Man nepavyksta ilsėtis kaip kitiems. Kažkokios atostogos. Aš užmirštu, kad kažkokių atostogų reikia. Man jų lyg nėra... Blogai aš ilsiuosi. Va tas yra, matyt, yra pats blogiausia. Aš neišmokau kažkaip savęs apribot. Nuo kažkokių dirgiklių. Bet čia, susiejant su mano pasakojimo pradžia, su tom raukšlelėm veide, su tom žymelėm.“ (164–169 e.)

kalbą ir taip tarsi metaforiškai peržengia tą ribą, skiriančią jį ir kitą.

Kūrybinis darbas – pagrindinis „tikro gyvenimo“ šaltinis

Nuo ankstyvos vaikystės Rytį augino močiutė, o nuo 13 metų – motina aktorė. Iš vyro pasakojimo galima suprasti, kad jo motinos gyvenimo ir bendravimo su vaiku būdas, neleido Ryčiui jaustis saugiam ir užtikrintam bendraujant su ja. Vaiko supratimu, motina tai pasirodydavo, apiberdavo glamonėmis ir dovanomis, tai dingdavo.

Žvelgdamas į šią patirtį retrospektyviai ir iš reflektuojančio, jau suaugusiojo, pozicijos, Rytis suformulavo intelektualią „dvigubos tikrovės“¹⁵ idėją. Vyras kalba apie skirtingus tikrovės sluoksnius arba skirtingus jos lygmenis. Vėliau ši dvigubos tikrovės idėja pritaikyta atskiriant „du pasaulius“¹⁶: kūrybinį darbą ir kasdienį gyvenimą. Kūrybinis darbas yra „tikras“ pasaulis su savo dėsniais, o kasdienis gyvenimas – tai, kas lieka, kas vyksta už kūrybinio darbo ribų. Jei kasdienis gyvenimas yra „tikras“, tuomet kūrybinis darbas yra „dar tikresnis“ pasaulis. Profesija Ryčiui reprezentuoja nesibaigiantį procesą,¹⁷ besiskiriantį nuo kitų darbų, kurie reikalauja aiškaus veiksmo: jį atlikus gaunamas rezultatas, arba pasitenkinimas, ir darbas baigiamas. Rytis tapatinasi su savo darbu, o jo pabaiga prilygtų tuštumai, subjekto nebuvimui („jo nebėra“).

Taip profesinė sfera Ryčio gyvenime tapo itin svarbi. Menas jam ne tik būdas užsidirbti ar galimybė save realizuoti, bet ir būdas per kitus žmones realizuoti neįgyvendintas savo paties svajones. Rytis gana noriai ir išsamiai kalbėjo apie savo profesinį gyvenimą, kuris jam sekėsi, ir mažiau dalijosi dabartinio kasdienio gyvenimo detalėmis bei sunkumais. Kasdienybėje jis jautėsi

¹⁵ „Ir nuo tada man tas išliko toks keistas gyvenimo pasidalinimas į tokią. Aš pradėjau galvoti apie tai, kad yra kažkokia... gali būt ir dviguba realybė. Gali egzistuoti dviguboj erdvėj.“ (20–21 e.)

¹⁶ „Aš jaučiuosi kaip dievas. Ten [darbo vietoje] aš kuriu savo pasaulį.“ (50 e.)

¹⁷ „Užsimovė rankogalius [juokiasi kartu], pradirbo aštuonias valandas, juos nusitraukė, išėjo, ir jis nebėra. Jis užmiršo. Čia to būt negali. Tai yra visada. Tu galvoji apie tai. Tai nėra darbo valandų... Bet galvoti apie tai nesiliauji niekad. Nes tai yra toks permanentinis nesibaigiantis procesas visiškai. Ir, žinoma, kol aš tai galiu daryti, tai yra visą apimantis, mano visą esybę paliečiantis. Kitkam beveik nebelieka laiko tada. Net ir jėgų kartais.“ (73–77 e.)

vienišas, nepatenkintas ir patiriantis ligos simptomų, tačiau nenorėjo į tai gilintis ar tuo dalytis per tyrimą.

Nerimas dėl savo fizinio pajėgumo, su amžiumi susijusių apribojimų

Tyrimo dalyviui būdingos pastangos jaustis ir pasirodyti kitiems fiziškai pajėgiam, nors senėjimo procesas ir yra natūralus,¹⁸ jis stengiasi apeiti apribojimus, susijusius su jo amžiumi.¹⁹

Baigtinumas kaip nestruktūruota ir kalba sunkiai išreiškiama patirtis

Išryškėjo, kad tyrimo dalyviui sunku kalbiškai aiškiai ir lakoniškai įvardyti įvairius baigtinumo aspektus, o siekiant verbalizuoti nepaigiamumo patirtį,²⁰ kurią Ryčio atveju atlieka darbas, kalboje pagausėja papildinių. Galima kelti prielaidą, kad baigtinumo tema sunkiai pasiduoda kalbinei interpretacijai, nes kalba iš principo yra baigtinė ir struktūruoja žmogaus patirtį. Nerimas dėl mirties iškyla tik vienoje interviu vietoje ir taip pat yra sunkiai verbalizuojamas.²¹

Savo psichologinių problemų nuvertinimas

Per visą pokalbį Rytis neigė savo kaip ligoonio padėtį, teigė, kad kitiems daug labiau reikalinga pagalba nei jam.²² Kalbėdamas apie jam kylančias

¹⁸ „Dabar galima būtų sakyti, kad man reiškia būt gyvam, tai reiškia ne tik [juokiasi] būt fiziškai pajėgiam, normaliai gyvent savo gyvenimą“ (60–61 e.); „Šiaip neįaučiu jokios kažkokios. Kokių nors apribojimų amžiaus. Visom prasmėm savo. Gana esu judrus. Sportuoju. Mankštinuosi kiek galiu. Reiškia, pats važinėju dviračiu [šypsosi], [juokiasi], arba nuvažiuoju riedučiais. Plaukioju. Va. [atsikrenkščia]. Na, kažkaip dar tas gyvenimas lyg ir yra toks visom prasmėm pilnavertis.“ (129–133 e.)

¹⁹ „Šiaip neįaučiu jokios kažkokios. Kokių nors apribojimų amžiaus. Visom prasmėm savo. Gana esu judrus.“ (131 e.) Nors tyrimo dalyvis teigia neįaučiantis jokių amžiaus apribojimų, spontaniškai ima apie juos kalbėti.

²⁰ „Tai yra visada. Tu galvoji apie tai. Tai nėra darbo valandų... Bet galvot apie tai nesiliauji niekad. Nes tai yra toks permanentinis nesibaigiantis procesas visiškai. Ir, žinoma, kol aš tai galiu daryt, tai yra visa apimantis, mano visą esybę paliečiantis.“ (75–77 e.)

²¹ „Procesas kažkoks vis, į save kai žiūri kaip į procesą vykstantį, sakykim taip. Nes kai jau sustoja procesas, tada viskas. [juokiasi] Tada ir [neaiškiai girdisi] sustoja.“ (213–214 e.)

²² „Aš pamačiau, kad čia yra žmonės, kuriems to ypatingai reikia.“ (159 e.)

psichologines problemas Rytis dažnai griebdavosi ironijos ar saviironijos.²³

Vengimas dalytis emociškai reikšminga (dažnai) skausminga patirtimi

Nesileidžiama giliau į emociškai sunkius prisiminimus ar situacijas ir jais nesidalijama. Jų reikšmė tarsi nuvertinama,²⁴ pasakoma, kad tai nebuvo labai reikšminga arba vengiama toliau apie tai kalbėti.²⁵

Atvirumas naujam patyrimui, smalsumas

Specifinis santykis su kalbėjimo patirtimi: kalbos ribotumas ir jo „peržengimas“ naudojant kalbą kaip priemonę

Ryčio santykis su kalbėjimo patirtimi labai specifiškas. Rytis gauna pasitenkinimą dirbdamas kūrybinį darbą. Darbo pobūdis suteikia jam galimybę kalbėti kitų lūpomis²⁶ ir formuoti viską – nuo žodžių iki jausmų. Tačiau lygiaverčiai kasdieniai santykiai, kur reikia kalbėti ir klausytis, derėtis ir skaitytis su kito norais, yra keblūs. Išsakyti kitam savo jausmus ir norus nėra paprasta. Interpretuojant dar giliau, žmogiškos situacijos ribotumas – tai negalėjimas iki galo visko išsakyti, likutis, kuris išsprūsta pro kalbą ir pastangas įprasminti. Darbo tikslais Ryčiui pavyksta naudoti kalbą kaip priemonę ir sukurti visagalybės iliuziją, tačiau kasdieniame gyvenime ir

²³ – Aš pailsėjau čia. Aš truputį izoliavau save nuo išorinių dirgiklių. Va. Aš išjungiau mobilųjį telefoną. Aš kažką galvoju. Skaičiau daug. [juokiasi] Beje, skaičiau Dostojevskį. E [neaiškiai girdisi].

– *Žinoma, labiau tinkamos knygos poilsiui jūs negalėjot pasirinkt* (94–96 e.);

„Tai va. Tai aš nežinau net, ar aš tiksiu jums į tą taip vadinamą sergančių depresija [neaiškiai girdisi] tribūną [juokiasi kartu].“ (101 e.)

Galima pastebėti, kad tyrimo dalyvis griebiasi tiesioginės ir netiesioginės ironijos, palietus „nepatogias“ temas (tokias kaip senėjimo procesas, gydymasis ligoninėje).

²⁴ „Kol kas jinai [kalba apie depresiją] man, na, išskyrus tai, kad ne visada aš ten išmiegu aštuonias valandas ten ar septynias, ir kartais dėl to man truputį sunkiau, daugiau nieko kito nepasireiškia.“ (91–93 e.)

²⁵ „Bendravimas su jais formuoja tave, suteikia tau džiaugsmą arba liūdesį. Tai, kas... nerimą arba baimę. [pertraukia pašnekovą] Tai, kas būdinga bet kuriam gyvam padarui“ (4–5 e.); „Ir tuo metu jau man kilo ta tokia mažytė dilema. O kas gi yra ta moteris, kuri visą laiką šalia? Va. Ir toks mažytis suskilimas.“ (15–16 e.) Tyrimo dalyvis pasakoja apie emociškai reikšmingą situaciją, kurioje suprato, kad jį vaikystėje augino ne mama, o močiutė, tačiau vartoja mažybinės žodžių formas. Pasakodamas toliau racionalizuoja, mėgina įprasminti šią skaudžią patirtį: „Bet, manau, dabar, praėjus daugeliui metų, tai tik praturtino mano kažkokį tai suvokimą.“ (23 e.)

| ²⁶ „Žmonės kalba tuos žodžius, kokius aš noriu, kad jie kalbėtų. Kuriuos aš įdėjau į jų lūpas.“ (53 e.)

lygiaverčiuose santykiuose neišaina pasisakyti taip, kaip norisi, o kai kurios patirtys (erotinė, baigtinumo) atrodo apskritai sunkiai išreiškiamos ir įprasminamos kalba.

Temos, susijusios su tarpasmeniniais santykiais

Tarpasmeniniai tyrimo dalyvio santykiai, apie kuriuos jis pasakojo per pokalbį

Kitų žmonių domėjimasis manimi – viena gyvumo išgyvenimo santykiuose sąlygų

Visame pasakojime gausu pasakymų,²⁷ kurie atskleidė troškimą sužadinti kito domėjimąsi savimi – Rytis tapatinasi su tuo, kas gali priversti kitus aikčioti (aš esu įdomus / geidžiamas / nepažintas / nepažinus), o kiti yra tie, kurie manimi domisi / žavisi / aikčioja dėl manęs. Troškimas sužadinti kitų domėjimąsi nėra kvestionuojamas, Ryčiui tai savaime yra gėris. Rytis dėjo daug pastangų siekdamas išlaikyti kitų dėmesį, palaikyti domėjimąsi savimi, tiesiogiai ar netiesiogiai perteikdamas kvietimą jį pažinti ir atskleisti.

Vis dėlto santykiai su kitais išliko prieštaringi. Kai kur Rytis gana akivaizdžiai neigė kitą ir nesiskaitė su jo kitybe – jis atsirinkdavo iš kito reakcijų tik tai, kas jam rūpi ir kas atitinka jo paties fantazijas ir lūkesčius.²⁸ Džiaugtis (ir jaustis gyvam) įmanoma su sąlyga, kad kito žmogaus reakcijos į Rytį sutampa su jo įsivaizduojamomis. Tikėtina, kad tai vienas iš depresijos simptomatikos atsiradimo šaltinių – kai mano vizijos nesutampa su kitų norais, aš netenku žiūrovo, domėjimosi manimi ir žavėjimosi, kurie yra gyvumo išgyvenimo sąlyga.

²⁷ „Būdamas penkerių metų aš buvau pasodintas prie fortepijono. Aš labai greitai išmokau grot. Gana sudėtingus kūrinis. Ir mano likimą jau lyg buvo visi kiti jau nusprendę. Visi aikčiojo. Aš per tris metus pabaigiau septynmetę muzikos mokyklą. Negaudamas jokio kito pažymio, išskyrus patį aukščiausią. Ir visi sakė, kad čia dievo dovana, ir jis bus muzikantas, ir neeilinis. Iš tikrųjų toliau man kopt tais muzikos mokslais buvo labai nesunku.“ (34–38 e.)

²⁸ „Ir jeigu tai sutampa su tuo, ką aš įsivaizdavau ir norėjau, tai yra didžiulis džiaugsmas.“ (62 e.)

Gyventi dėl kitų – viena gyvumo išgyvenimo santykiuose sąlygų

Kitas Ryčiui yra reikalingas kaip žiūrovas, kaip tikslas ir apskritai kaip jo buvimo gyvo „sąlyga“.²⁹ Ši sąlyga leido kelti hipotezę apie priklausomybę nuo kitų žmonių. Šią hipotezę iš dalies patvirtina ir kai kurių Ryčio vartojamų metaforų analizė.

Prieštaringas elgesys: pastangos sudominti kitą ir atsitraukimas

Viena vertus, Rytis mėgina sudominti savimi, kita vertus, jis santūriai atskleidžia konkrečias gyvenimiškas detales,³⁰ nenoriai kalba apie nemalonius jausmus. Kilo įspūdis, kad jis mielai dalijasi savo pamąstymais apie gyvenimą ir meną, bet mažiau noriai – jausmais, aktualiais sunkumais, tuo, kas asmeniškai svarbu konkrečiu gyvenimo momentu. Vėliau Ryčio kalboje galima buvo išgirsti dar atviriau išsakomą nusivylimą kitu: aplinkiniai yra nepakankamai verti jo pastangų juos sudominti.

Rytis daug kur save apibūdino kaip kitonišką ir įdomų. Nors kalbiniame lygmenyje vyras teigė pasiruošęs įsitraukti į artimus santykius,³¹ emociniame ir elgesio lygmenyse bendravo išlaikydamas tam tikrą distanciją. Įsitraukti į santykį emociškai – tai leisti sau atsidurti nesaugioje situacijoje, kurioje kitas turi galią, o suartėjimo akimirka vėl apnuogina tai, kas nepakeliama – egzistencinę izoliaciją.

Kūrybinė aplinka atspindėjo tą patį santykių modalumą: visi susirenka kartu, vienas su kitu intensyviai bendrauja, „įsileidžiant kitą žmogų į save“ (171 e.), tačiau, kūrybos procesui pasibaigus, išėini jausdamasis vienas, tarsi nieko neišsineši.

²⁹ „<...> tai, kad esi gyvas, pajunti labiausiai, jei gyveni dėl kažko.“ (2 e.)

³⁰ „Dirbu dar tokį, nu kaip jį pavadint tą darbą, nežinau. Pusiau valdininko darbas, gal ir ne. [atsikrenkščia] Kaip nebūtų, bet. Esu tokios kūrybinės organizacijos vadovas.“ (125–126 e.) Per visą pokalbį tyrimo dalyvis nemini nė vieno savo kūrinio pavadinimo, nors apie juos pasakoja ir net tiesiogiai užsimena tyrėjai, kad ši paskui galės juos surasti.

³¹ „Ir bendraut ne formaliai, o kažkaip, nu, įsileidžiant kitą žmogų į save ir, žinoma, tikintis, kad ir kitas žmogus su manim elgiasi taip pat. Nes tik toks bendravimas kažkuo praturtina, kažką duoda. Nu, tai tikras ryšys tarp žmonių koks nors atsiranda.“ (170–172 e.)

Sunkiai prašoma kitų pagalbos

Ir bendraudamas su tyrėja, ir pasakodamas apie santykį su gydytojais³² bei atskleisdamas savo požiūrį į gydymą³³ Rytis vengė atvirai pripažinti, kad jam reikia kitų pagalbos.³⁴ Jam buvo sudėtinga priimti medicinos personalo rūpestingumą. Jis neigė esąs pacientas, siekė pabrėžti savo ir medicinos personalo padėties lygiavertiškumą. Tyrimo dalyviui kalbant, galima buvo pastebėti ir daugiau depresijos simptomų, bet pats vyras kaip problemą kitiems nurodė tik menką jų dalį (nemiga). Per tyrimą šiek tiek glumino Ryčio teiginys apie tai, kad jam viskas gerai (išskyrus nemigą). O subjektyviai atrodė, kad po deklaruojamu „viskas gerai“ slypėjo daugiau nepasitenkinimo, apie kurį buvo užsiminta tik probėgšmais: noras pabėgti nuo bukumo, minios, vienišumas, nepasitenkinimas gyvenamąja vieta.

Tyrėjos ir tyrimo dalyvio santykis

Į pašnekovą orientuotas pasakojimo stilius

Interviu kelia struktūruoto, pašnekovui skirto pasakojimo išpūdį. Tai parodo ir tiesioginis kalbos turinys, kuriame dominuoja abstraktūs, nuasmeninti, nuo tiesioginės patirties atitolę apibendrinimai,³⁵ ir kalbinė jo raiška. Paprastai Ryčio sakiniai išbaigti, pasakojimo logika gana aiški, nuosekli, būdingas lėtas kalbėjimo tempas, lingvistinės kreipinio į pašnekovą formos,³⁶ specifinės tekstą struktūruojančios lingvistinės konstrukcijos.³⁷ Galbūt iš dalies prie to prisideda ir profesijos (režisūra) išlavinti gebėjimai komunikuoti, verbalizuoti.

³² „Matot, ta depresija yra labai sąlygiška. Daktaras, skyriaus vedėjas, jis pats su manim ilgai svarstė. Mūsų pokalbiai buvo visiškai neformalūs. Ar yra ta depresija, ar nėra?“ (87–88 e.)

³³ „Ir todėl [juokiasi], todėl kažkaip čia keistai ir šiandien, kada čia visi suėjo, vizitacija. Mes taip juokavom, nes, na, tai gal asmenybės dalis [juokiasi]. Aš pailsėjau čia.“ (93–94 e.)

³⁴ „<...> kartais dėl to man truputį sunkiau, daugiau nieko kito nepasireiškia. Ir todėl [juokiasi], todėl kažkaip čia keistai ir šiandien, kada čia visi suėjo, vizitacija. Mes taip juokavom, nes na, tai gal asmenybės dalis [juokiasi] <...> Aš truputį izoliavau save...“ (92–94 e.)

³⁵ „Žmogus šiaip jau socialinė būtybė“ (3 e.); „Tai, kas man ir kiekvienam žmogui atrodytu svarbiausia, tai yra mama, sąvoka motinos, kurį suteikia gyvybę, tą pradinį impulsą egzistavimo.“ (9–10 e.)

³⁶ „Bendravimas su jais formuoja tave, suteikia tau džiaugsmą arba liūdesį.“ (4 e.) Struktūruoto pasakojimo išpūdį sudaro ir vartojamos gramatinės formos – kalbėjimas antruoju asmeniu: „pajunti“, „gyveni“, „sakykim“ (2 e.)

³⁷ „Kalbant ta tema dar“ (34 e.); „<...> dėl ko jums aš dar šitą pasakoju?“ (49 e.)

Aktyvus skatinimas domėtis savimi

Reflektuojant savo kaip tyrėjos reakciją, paaiškėjo, kad interviu su Ryčiu pirmą kartą leido aiškiai suprasti, jog depresijos diagnozė gali ir neturėti nieko bendra su negyvumo išgyvenimu. Tai prieštaravo išankstinėms tyrėjos nuostatomis – jos buvo surašytos dar prieš tyrimą, siekiant labiau jas įsisąmoninti. Tyrimo dalyvis teigė, kad jaučiasi esąs gyvas – ir visa tai atsispindėjo per santykį su tyrėja. Ryčio gyvumą bendraujant atspindi ir aprašomosios statistikos duomenys: tyrimo dalyvio ir tyrėjo kalbėjimo santykis – 92 ir 8 proc., juokas – 11 kartų, abipusis juokas – 3 kartai. Atrodė, kad per pokalbį Rytis ne tik pasakojo, atsakinėdamas į tyrimo klausimus, bet ir aktyviai palaikė santykį „čia ir dabar“.

Erotinis santykis – vienas būdų jaustis gyvam

Erotinis santykis kviečia domėtis, sužadinti kito žavėjimąsi savimi. Rytis sunkiai struktūravo erotinę patirtį kalbėdamas³⁸ – ši patirtis sunkiai pasiduoda kalbinėms interpretacijoms. Tačiau Rytis nuolat, per visą interviu stengėsi subtiliai sudominti savimi, savo kūriniais, apeliuodamas į pačios tyrėjos asmeninę patirtį, o retkarčiais kone atvirai flirtuodavo.

Vienišumo jausmo projekcija į tyrėją

Mes visuomet patiriame santykį su Kitu, tačiau niekada nesame jam tapatūs. Ši egzistencinė tuštuma (vienišumas) yra iš esmės neužpildoma, bet tai nepaneigia žmogiško troškimo tai padaryti.

Kadangi pats Rytis stengėsi tą tuštumą maksimaliai užpildyti, per pokalbį niekada nekalbėjo apie savo vienišumą tiesiogiai. Tyrėjai pasiūlius papasakoti

³⁸ „Kita moteris, labai graži. Labai puošni. Ji atsirasdavo, egzaltuotai mane glamonėdavo, apiberdavo dovanom ir vėl lygiai taip pat netikėtai pradingdavo. Aš klausdavau: „Kas yra ta moteris?“ (11–13 e.)

apie vienišumo jausmą pasibaigus kūrybos procesui, Rytis liaunasi kalbėjęs apie bet kokią tuštumą ir pildo pokalbį visomis įmanomomis alternatyvomis: „laukimas kito darbo“, „vidinis ruošimasis“ ir t. t. Rytis net išsako pretenziją į visagalybę, visažinystę, demonstruoja, kad jokia jo spraga nėra toleruotina.³⁹ Nepakeliamus jausmus yra patogiau projektuojami į Kitą (šiuo atveju – pašnekovę tyrėją) ir taip juos išreikšti.⁴⁰

Troškimas nuspėti kitų lūkesčius ir, esant reikalui, gebėjimas juos atitikti

Pirminė hipotezė dėl šios temos išskyrimo kilo analizuojant Ryčio ir tyrėjos santykį. Kai kuriose interviu frazėse⁴¹ galima aptikti psychologizavimo pėdsakų, kurie tarsi netiesiogiai skirti tyrėjai. Tiesiogiau išreikštus mėginimus atitikti tyrėjos lūkesčius rodė ir kiti santykio su ja ypatumai: mėginimai valdyti pokalbį, tam tikri intrigos arba flirto elementai kalbantis apie Ryčio kūrinis,⁴² aiškiai į klausytoją orientuotos kalbinės konstrukcijos (kalbos nuoseklumas, kalbėjimas antruoju ar trečiuoju asmeniu ir kt.), asmeniškai į tyrėją orientuoti pavyzdžiai.

³⁹ „Dabar kaip tik yra toks laukimas kito darbo. Va. Lyg vidinis ruošimasis jam. Nes pirmiausiai reikia pačiam viduj ten [juokiasi]. Viską žinot absoliučiai...“ (148–149e.)

⁴⁰ „O po to staiga baigiasi, ir, žinot, čia toks jausmas turbūt Jums dar visai lengvai prisimenamas. Kai staiga po išleistuvių daugiau žinai, kad nieko nebėra.“ (136–137e.)

⁴¹ „Šalia kitų dalykų man reikėjo labai daug psichologijos žinių.“ (43 e.)

⁴² – Be to, čia jums nepavyks vis tiek nuslėpt. Nu, bent jau aš čia išsidaviau jau gana daug savo profesijos [krenkšteli] kažkokių detalių. Bet [neaiškiai girdisi] neįvardinau savo kūrinių [juokiasi], tai taip ir liks. Bet kadangi...

– *Aš galėsiu surasti.*

– Lietuvoj tų mūsų ne tiek jau daug, tai čia nesunku atspėt bus. (104–109 e.)

1 lentelė. Rytis: hierarchiškai sugrupuotos atvejo temos

Temos, susijusios su gyvumo išgyvenimu
1. Kūrybinis darbas – pagrindinis „tikro gyvenimo“ šaltinis.
Gyvumo išgyvenimas tarpasmeniniuose santykiuose
2. Gyvumo išgyvenimas – pastangos įveikti skirtį tarp savęs ir kitų. <ul style="list-style-type: none">a. Gyventi dėl kitų žmonių – viena gyvumo išgyvenimo tarpasmeniniuose santykiuose sąlygų.b. Kitų žmonių domėjimasis manimi – viena gyvumo išgyvenimo tarpasmeniniuose santykiuose sąlygų.
3. Erotinis santykis – vienas būdų jaustis gyvam.
Bendriausios tendencijos
4. Pastangos įveikti egzistencinį nerimą: <ul style="list-style-type: none">a. Normos paieškos;b. Refleksyvumas;c. Prasmės paieškos;d. Būtinybė užpildyti laiką;e. Nerimas dėl savo fizinio pajėgumo, su amžiumi susijusių apribojimų;f. Baigtinumas kaip nestruktūruota ir kalba sunkiai išreiškiamą patirtį;g. Specifinis santykis su kalbine patirtimi: kalbos ribotumas ir jo „peržengimas“ naudojant kalbą kaip priemonę.
5. Pastangos įveikti egzistencinę izoliaciją: <ul style="list-style-type: none">a. Į pašnekovą orientuotas pasakojimo stilius;b. Vieniškumo jausmo projekcija į tyrėją;c. Troškimas nuspėti kitų lūkesčius ir, esant reikalui, gebėjimas juos atitikti;d. Prieštaringas elgesys: pastangos sudominti kitą ir atsitraukimas;e. Aktyvus skatinimas domėtis savimi;f. Atvirumas naujam patyrimui, smalsumas.
6. Sunkiai prašoma kitų pagalbos.
7. Vengimas dalytis emociškai reikšminga (dažnai skausminga) patirtimi.

Rasa

Bendroji informacija

Rasa – 58 metų žurnalistė. Visą profesinį gyvenimą dirbo pagal specialybę: radijuje, leidyboje, dėstė. Atliekant tyrimą dirbo valstybinį darbą viešųjų ryšių sferoje. Išsiskyrusi prieš 19 metų. Gyvena viena. Turi suaugusį sūnų, dvi anūkes. Fizinė sveikata silpna: nuo vaikystės serga sąnarių uždegimais, reumatu, inkstų uždegimais ir akmenlige, turi širdies ydą, nuo jaunystės prisidėjo migrena, depresija, nerimas. Mini daug nesėkmingų bandymų lankytis pas psichologus ir psichoterapeutus. Jaunystėje yra patyrusi persileidimą. Vieną kartą mėgino nusižudyti, suicidinių tendencijų rizika išlikusi. Per tyrimą gulėjo ligoninėje, moteriai diagnozuotas vidutinio laipsnio pasikartojantis depresijos epizodas. Būdingas verksmingumas, dažna nuotaikų kaita. Kalba turtinga, nuosekli, gausi faktų. Interviu buvo ypatingas tuo, kad uždavus tyrimo klausimą dalyvė kalbėjo kone monologu, jai vos keliskart buvo pateikta papildomų klausimų.

Tyrimo aplinka, kontaktas, pastabos

Tyrimo dalyvė daug, gana lengvai ir noriai kalbanti, šiek tiek verksminga. Atrodė gana atvira, pasakojo detalai. Pokalbis vyko vienoje iš Vilniaus ligoninių, psichiatrijos skyriuje, kur pacientė tuo metu buvo gydoma nuo depresijos. Kontaktas buvo užmegztas per pacientę prižiūrinčią gydytoją. Pokalbis vyko atskirame kabinete, jame dalyvavo tik tyrėja ir tyrimo dalyvė. Pokalbio trukmė – 1 valanda.

Charakteringos metaforos, frazės, žodžiai

„O aš tarsi viena koja esu kitam pasaulyje.“ (57 e.)

„Kažkokia tarsi veikia mirties programa.“ (70 e.)

„Tu taip balansuoji visą laiką ant ribos.“ (82 e.)

„Kaip nors išverti gyvenimą.“ (89 e.)

Subjektyvus gyvumo išgyvenimo apibrėžimas

Jaustis gyvai Rasai reiškė būti fiziškai ir psichiškai sveikai: džiaugtis gyvenimu, gyventi be ligų ir fizinio skausmo, nejauti vidinio spaudimo, nuolat negalvoti apie mirtį ir nejauti mirties traukos, gyventi kasdienybėje ir orientuotis į labai praktiškus gyvenimiškus rūpesčius.

Bendrosios temos

Normalumo siekis: darbas kaip vienas pagrindinių prisitaikymo kriterijų

Būdingos pastangos išlaikyti normalumą: elgtis pagal priimtinius standartus, ieškoti loginių savo elgesio, ligos paaiškinimų.⁴³ Siekiant išlaikyti normalumą itin reikšmingu laikomas darbas. Jis vertinamas kaip atramos taškas, prisitaikymo kriterijus. Rasa visą savo profesinio aktyvumo laikotarpį dirbo pagal specialybę. Itin pabrėžė pareigingos, atsakingos darbuotojos vaidmenį. Darbas – viena pagrindinių gyvenimo sričių, kurią svarbu išlaikyti nepaisant ligos.⁴⁴ Negalėjimas dirbti suvokimas kaip kraštutinė blogybė,⁴⁵ kuri privertė atsigulti į ligoninę. Profesija leido tyrimo dalyvei jaustis priklausomai prie socialinės grupės, socialinės struktūros.⁴⁶

Gyvenimas praeitimi, nepertraukiamos laiko tėkmės akcentavimas

Rasai būdinga gyventi praeitimi, ir ypač neigiamais praeities įvykiais.⁴⁷

Pavyzdžiui, praeityje patirtos skyrybos išgyvenamos kaip gyvas dabarties

⁴³ „Sveikata mano yra nuo pat vaikystės prasta. Sunku pasakyti. Aš gimus kaime, tikrai jau, kiek, ta prasme, grūdinausi, basa lanksčiau ir panašiai, bet tai neužgrūdino.“ (20–21 e.); „Na, galbūt ir tai turėjo įtakos, kad mano ta liga buvo tokia stipri. Taip įsigalėjo. Gal ir kiti dalykai, žinoma. Ir skyrybos. Ir nepavykęs šeimyninis gyvenimas. Na, turbūt viskas turėjo įtakos.“ (29–31 e.)

⁴⁴ „Bet visą laiką dirbau sirgdama, gėriau vaistus.“ (26–27 e.)

⁴⁵ „Bet todėl, kad būtent pareigingam žmogui tapti nedarbingu yra labai baisu, labai žiauru.“ (249 e.)

⁴⁶ „<...> mūsų <...> darbas“ (255 e.)

⁴⁷ „Ir skyrybos. Ir nepavykęs šeimyninis gyvenimas.“ (30 e.)

įvykis.⁴⁸ Taip pat Rasa ilgą laiką jaučia kaltę prieš sūnų (dėl tyčinio mėginimo sukelti persileidimą besilaukiant, dėl galimo savo „mirties programos“ perdavimo). Užstrigimą praeityje atspindi ir noriai prisiimamas silpnėsiojo, „vaiko“ vaidmuo.⁴⁹

Laiko suvokimo pokyčiai Rasos atveju pasireiškia laiko vienodumo ir nepertraukiamos jo tėkmės pojūčiu. Taip moters patiriamas laikas atrodo *nuolat* sunkus (nors jame ir pasitaiko malonių akimirku⁵⁰), be prošvaisčių, o aplinkinių laikas nepagrįstai atrodo *visada* lengvas, paprastas, jame neišskiriami sunkūs momentai.

Fizinio skausmo dominavimas – kliūtis gyvumui išgyventi

Gyvumo išgyvenimą Rasa visų pirma tapatino su gyvybingumu, fizine sveikata. Jos patyrimė dominuoja fizinis skausmas. Jis užgožė bet kokią kitą patyrimą.⁵¹ Tokiomis akimirkomis Rasa teigė besijaučianti kaip gyvūnas – ją visą apima skausmas, o mintys grįžta jam atlėgus. Rasa vis mėgino suprasti, kaip fiziniai skausmai susiję su psichine būseną.⁵²

Fizinis aktyvumas (ypač derinamas su socializacija) vertinamas kaip palaikantis veiksnys, padedantis užmiršti fizinį skausmą.⁵³ Rasa pastebi, kad kartais fizinė veikla pakeičia būseną, išsijudinus pagerėja nuotaika.⁵⁴ Tačiau

⁴⁸ „Išsiskyrusi. Išsiskyrusi, santuokoj išgyvenom keturiolika metų. Išsiskyrusi nuo [nurodo metus], tai kiek čia tu metų? Devyniolika. Turiu sūnų. Jam jau per trisdešimt. Mm, aš visą laiką likau išsiskyrusi. Sūnus turi šeimą, turi dvi dukrytes. Žodžiu, esu močiutė [šypsosi], viskas gerai.“ (15–17 e.)

⁴⁹ „<...> labai geras ir širdingas gydytojas, ir kai jis man pasakė: „Vaikeli, susitauk. Tau teks taip gyventi“ (75 e.); „Tai jinai [gydytoja] sako, vaikeli, čia nieks negali aiškiai pasakyti.“ (185 e.)

⁵⁰ „Ir sode labai gražus vaizdas. Ir trumpą laiką aš galiu taip pasijusti. Ir vat aš taip ir pagalvoju: „Jeigu aš galėčiau taip jaustis visą laiką.“ (279–280 e.)

⁵¹ „Kai tu atsikeli... bet čia kai tu turi tą fizinį skausmą vėlgi yra, nu, neįmanoma taip jaustis visiškai paprastai. Todėl, kad tu vis tiek, yra tas skausmas tiek stiprus, kad tu jau matai, kad nebepajėgi dirbti“; (201–203 e.) „kol yra fizinis skausmas, tai tu tada negalvoji nieko. Tu esi kaip gyvūnas. Tave visą apėmęs skausmas, o tos mintys ateina jau po to, kai tu po skausmo atsigauni.“ (395–396 e.)

⁵² „<...> galbūt tave įstūmė tie fiziniai skausmai į tokią būseną. Kita vertus, galvoji, gal tie fiziniai skausmai kaip tik stiprėja dėl to, kad tu turi tokią būtent, tą vidinę programą. Čia yra tikrai tokia didžiulė painiava, ir praktiškai jos neįmanoma atsekti nei su psichoterapeutais, nei su kuo kitu.“ (153–156 e.)

⁵³ „<...> ir kartais gali ir užsimiršti, ir smagia pabūti.“ (214 e.)

⁵⁴ „Ir, ir tiek, kiek aš būnu, aš iš tikrųjų, na, stengiuosi judėti, judėti, žaisti, kalbėti. Negaliu sakyti, kad aš elgiuosi nenatūraliai. Aš elgiuosi natūraliai. Ir tiek, kiek aš su jom būnu, aš pajėgiu, man taip atrodo, pajėgiu susitvardyti.“ (162–164 e.)

šio būdo ji iki galo neišnaudoja. Dažniausiai prisiverčia išsijudinti tik būdama kartu su kitais žmonėmis.

Mirties trauka – kliūtis gyvumui išgyventi

Pokalbyje itin dažnai iškildavo mirties klausimas. Rasa teigė nuolat jaučianti mirties trauką. Svarstymai apie mirtį lydi ją nuo pat vaikystės iki dabar. Yra mėginusi nusižudyti, neatmetė šios galimybės ir ateityje. Rasos požiūrį į mirtį išreiškė charakteringa tyrimo dalyvės dažnai vartojama metafora – „kažkokia tarsi veikia mirties programa“ (70 e.). Net tyrimo klausimą apie gyvumo jausmą Rasa reformulavo į klausimą apie mirtį.⁵⁵

Nors svarstymai apie mirtį, savižudybę ir mirties trauką apima didumą Rasos gyvenimo, galima išvelgti pastangas „įveikti“, arba pamiršti, mirtį ją racionalizuojant.⁵⁶ Net formuluotės – mirties *tema*, mirties *programa* – bei teoriniai svarstymai apie mirtį, literatūros ta tema skaitymas ir aptarimas su draugėmis⁵⁷ atspindi objektifikuotą požiūrį į mirtį (mirtis kaip objektas, „svetimkūnis“ manyje). Mirties programą tyrimo dalyvė suvokia kaip „daiktą“, kuris gali būti „perduodamas“ kitiems.⁵⁸

Nors nuolatinės mintys apie mirtį ir trukdė Rasai jaustis gyvai, ji išvelgė pozityvią galimybės pasitraukti iš gyvenimo nusižudant pusę.⁵⁹ Apie savižudybę ji kalbėjo atsargiai. Tačiau pati galimybę rinkis savižudybę leido Rasai sudaryti sutartį su savimi ir savižudybę įvardyti kaip kraštutinį sprendimą.⁶⁰

⁵⁵ „Och, sakyčiau sudėtingas iš tikrųjų klausimas, ką man reiškia būti gyvai. Jo..., čia ir. Ir tikrai labai sunkus, todėl, kad aš visą laiką gyvenau ant ribos. Mane labai traukia mirtis. Labai traukia mirtis, ir aš visą laiką tarsi jaučiausi atskirta nuo kitų žmonių dėl to, kad e-e tarsi jie gyvena, o aš tarsi viena koja esu kitam pasaulyje“ (55–57); „Manau, kad būti gyvam tai yra iš tikrųjų neįmanoma mirties programos. Ir nuolat negalvoti apie mirtį.“ (303–304 e.)

⁵⁶ „<...> norėjau vis dėlto iš tikrųjų būti gyva, aš taip manau, kad norėjau būti gyva, tarsi pamiršti tą mirties temą.“ (122 e.)

⁵⁷ „<...> turėjau ir tokių draugų, su kuriom skaitydavom Kamiu ir ir tokius autorius, ee, kurie daug, Dostojevskį, kurie daug svarstė ir kalbėjo apie mirtį. Mum tai buvo labai svarbus klausimas. Mes nesvarstėm, ką reiškia būti gyvam ir gyventi, bet mes daugiau svarstėm... mirties temą... Nes iš tikrųjų kažkokia tarsi veikia mirties programa... Ir mes svarstydavom, kaip prasmingai numirti.“ (64–71 e.)

⁵⁸ „<...> labai bijau, kad ta mano vidinė programa kažkokiu būdu jom nepersiduotų.“ (159 e.)

⁵⁹ „<...> nes aš galėjau išgyventi tik su ta sąlyga, kad buvau pasakiusi sau, kad aš bet kada galiu iš čia pasitraukti. Tik su tokia sąlyga.“ (103–104 e.)

⁶⁰ „Gyvensiu kol pajėgsiu, bet gali būti visaip. Gali būt, kad ir nepajėgsiu.“ (274–275 e.)

Beprasmybės išgyvenimas⁶¹

Emocinio įsitraukimo stoka – kliūtis gyvumui išgyventi

Emocinio įsitraukimo trūkumą rodo Rasos formuluotės: „<...> tarsi gyvenu viena koja anam pasaulyje“, „nepilnai įsijungus“. Mirtį ji taip pat pateikė kaip abstrahuotą, teorinę sąvoką, nors iš tiesų mėgindama žudyti yra buvusi labai arti mirties. Galima pastebėti tam tikrą „pakibimą“, negalėjimą iki galo „įsitraukti“⁶² nei į gyvenimą („visiškai gyva aš turbūt niekada nesijaučiau“ (77 e.), nei į mirtį („<...> o aš tarsi viena koja esu kitam pasaulyje“ (57 e.). Nuolatinį Rasos gyvenimą ties riba perteikė jos pačios vartojamos charakteringos frazės – „tu taip balansuoji visą laiką ant ribos“ (82 e.), „ir va taip visą gyvenimą gyveni viena koja“ (217 e.). Rasa nuolat balansuoja ties gyvenimo ir mirties, savęs ir kitų, pastangų išlikti sveikai ir ligos, atsiskleidimo ir baimės atsiskleisti, atsakomybės už save ir atsakomybės perkėlimo aplinkai, artimų santykių troškimo ir jų baimės riba.⁶³

Savo ligos sudaiktinimas

Būdinga disociacija: aš – liga. Nors Rasa išgyvena savo būseną ir ją pripažįsta, į pačią depresiją, kaip įvardytą ligą, žvelgia tarsi iš šalies, kaip į objektą. Tai atspindi ir žodinės formuluotės – „mano ta liga“, „vadinamoji migrena“, „tada ir nerimai, nemigos, depresijos“ (24–30 e.).

Temos, susijusios su tarpasmeniniais santykiais

Tarpasmeniniai tyrimo dalyvio santykiai, apie kuriuos pasakojo per pokalbį

Savo kitoniškumo išgyvenimas

⁶¹ „Susitvarkyti namus. Kuriuos dabar pradėtu tvarkyti ir pavargstu. Ir man taip, aj... nu koks skirtumas? Koks skirtumas?“ (226–227 e.)

⁶² „Tu vis tiek va tarsi į tą gyvenimą nesi iki galo įsijungęs.“ (315–316 e.)

⁶³ „<...> tarsi bijau būti ilgai šalia jų, ir noriu, ir bijau.“ (167 e.)

Tyrimo dalyvė Rasa save suvokė kaip kitokią, ne tokią kaip visi.⁶⁴ Moteris dažnai jautėsi kitų nesuprasta, neatitinkanti aplinkinių standartų (tyrimo dalyvė savo motiną dažnai vaizduoja kaip išorinių elgesio standartų įsikūnijimą).⁶⁵ Akcentuojamas ne tik savo asmenybės, bet ir savo ligos kitoniškumas.⁶⁶ Per pokalbį jautėsi savęs teigimo stoka, neužtikrintumas, kurį atspindėjo kalbant išreiškiamos abejonės.⁶⁷

Tikėtina, kad savo kitoniškumo išgyvenimą sustiprina ir kitam skiriamas vaidmuo. Per pokalbį Rasa dažnai save lygino ne su realiais, bet su iliuzoriniais kitais. Kitas žmogus vaizduojamas kaip abstraktus atskaitos taškas, su kuriuo ji save lygina. Rasai būdinga žlugdomai save lyginti su kraštutinai sau priešingu asmeniu – kaip atskaitos taškas pasirenkamas į save visiškai nepanašus žmogus, nors gyvenime moteriai teko sutikti ir į jai vertybėmis artimų asmenų.

Nerimas atsiveriant kitiems

Rasa sakėsi esanti jautri kitų vertinimams,⁶⁸ patyrė daug nerimo atsiverdama kitiems socialinėse situacijose. Jai būdingas susirūpinimas, kaip pasirodys kitų akyse. Tyrimo dalyvė dėjo daug pastangų siekdama atrodyti gyvybinga, darbinga,⁶⁹ „normali“ prieš kitus.⁷⁰

Koncentravimasis į savo kančios išgyvenimą

⁶⁴ „Nes man atrodo, kad gyvam žmogui, ir aš pažinojau tokių žmonių. Tai visų pirma mano mama. Na, kuriems tokio net klausimo nekyla apie mirtį. Jiems nekyla klausimo. Jiems yra [nusijuokia] tiek aišku, ji orientuota tiek į gyvenimą, viską tvarkyti, viską reguliuoti. Darbus rikiuoti. Ir jai labai svarbu, kad kiekvienas darbas būtų labai laiku padarytas. Kas man atrodo, nu, absoliutiškai nesvarbu. Nu, visiškai nesvarbu.“ (78–82 e.)

⁶⁵ „<...> iš tikrųjų aš esu visiškai ne į mamą.“ (113 e.)

⁶⁶ „<...> jis visiškai neįsima hipnoze gydyt tokių ligų kaip mano...“ (222 e.)

⁶⁷ „Och, sakyčiau sudėtingas iš tikrųjų klausimas...“ (55 e.); „galbūt mane traukė, kažkaip labiau susigaudyt, savižudybės klausimo gal tuo metu nebuvo, tarsi turėjau.“ (62–72 e.)

⁶⁸ „Ir mane žeidavo tas jos būtent, e, ta jos nuostata, kad aš esu tokia nemokša ir neraštinga, ir aš tiesiog pasitraukiau.“ (136–137 e.)

⁶⁹ „<...> į komandiruotes važiuodavau tiktai hipnozės pagalba. Todėl, kad irgi neiširčiau visų žmonių akivaizdoj.“ (220–221 e.)

⁷⁰ „<...> kai aš su jom būnu, aš stengiuosi, na, šokti, dainuoti, kad jos kažkaip nepajustų, kad jos. Na, mes iš tikrųjų dėl tos mano galvos skausmų nedaug bendraujam palyginti. Kita močiutė ten būna daug daugiau. Ir, ir tiek, kiek aš būnu, aš iš tikrųjų, na, stengiuosi judėti, judėti, žaisti, kalbėti. Negaliu sakyti, kad aš elgiuosi nenatūraliai... Ir tiek, kiek aš su jom būnu, aš pajėgiu, man taip atrodo, pajėgiu susitvardyti, ir man atrodo, kad atrodau galbūt ir linksma, ir gyvybinga. Mm, bet kai tik lieku viena, aš tiesiog turiu atsibūti, atsitylėti.“ (160–165 e.)

Rasai būdinga nuolat save lyginti su kitais. Ji teigė pavydinti kitiems žmonėms, bet iš tiesų tam tikra prasme suprimityvino kitų patirtį.⁷¹ Jos pasakojime kiti žmonės dažnai vaizduojami vienpusiškai.⁷² Kiti – tai išskirtinai materialiu pasauliu besirūpinantys, nuolat visavertiškai gyvenantys, niekada negalvoję apie mirtį, nepatiriantys nei kančios, nei sudėtingų išgyvenimų žmonės. Rasa mano, kad patirti visas blogybes yra tik jos prerogatyva.⁷³

Savo pačios patirtį Rasa linkusi išdidinti. Būdingas egocentrizmas, kuris pasireiškia perdėtu koncentravimusi į save, savo kančios dramatinizavimas (kiti rūpinosi paprastais, kasdieniais reikalais, o aš „visą laiką bandžiau išgyventi“). Išskiriant šią temą neturėta omenyje to, kad tyrimo dalyvė sąmoningai siekė nuvertinti kitus žmones ir sureikšminti savo patirtį. Tokį tyrimo dalyvės požiūrį verčiau galima paaiškinti jautraus ir kenčiančio žmogaus būseną. Ji yra intensyvi: patiriant šią būseną yra koncentruojamasi į save ir savo kančią, ir tai atima kone visas jėgas ir laiką. Tuomet itin sunku perkelti dėmesį į išorę ir nuoširdžiai domėtis kitais žmonėmis.

Bendrumo su kitais trūkumas

Vienatvės, nereikalingumo kitiems⁷⁴ ir izoliacijos⁷⁵ jausmas. Formalus socialinis bendravimas, emocinio ryšio socialiniuose santykiuose stoka.⁷⁶

⁷¹ „<...> tarsi jie gyvena, o aš tarsi viena koja esu kitam pasaulyje.“ (57 e.)

⁷² „Man atrodo, kad visiškai gyvi jaučiasi tie žmonės, kurie, na, nesvarsto apie mirtį nuolat. Iš tikrųjų jie labai orientuoti į praktinį gyvenimą, visiškai orientuoti. Jie tikrai nori gyventi. Jiems net, nu, net mintys neateina, nekyla, su jais jau ta tema nepadiskutuosi [ilga pauzė]. Tai, tarkim, iš tokių pažįstamų visiškai orientuoti į gyvenimo kasdienybę, kurie jiems yra be galo svarbūs. Jie statosi namus, jie kuriasi buitį, perkasi mašinas. Na, ir, ir aš jiems pavydžiu. Jų gyvenimas man atrodo iš tikrųjų toks paprastas, kasdieniškas ir kartu iš tikrųjų toks ir gyvybingas... paprasti, kasdieniai dalykai jam yra, na, pirmo būtinumo reikalai. O aš iš tikrųjų, ir, ir nesusikūriau nei tos buities, nei, nei, nei, nes aš.. bet aš bandžiau išgyventi. Aš visą laiką bandžiau išgyventi.“ (94–102 e.)

⁷³ „Ir vat aš taip ir pagalvoju: „Jeigu aš galėčiau taip jaustis visą laiką.“ Va taip, taip paprastai, taip laisvai. Taip rūpintis, ar mano išvalyti langai, ar išplautos užuolaidos. Ir kad tai būtų mano pagrindinis rūpestis. Kad man daugiau niekas nerūpėtų. Kaip tiktai susitvarkyti namus, kaip čia man pasipuošti. Va taip, kai aš žiūriu, kaip stebiu, kaip mano mama, kuriai 82 metai. Ir ji eina į bažnyčią, ir ji turi pasidažyti, ji turi susišukuoti, ji turi apsirengti, apsiauti netgi aukštakulnius. Ir jai tai yra būtinas reikalas. <...> Jis yra gyvas, jis visą laiką yra orientuotas į gyvenimą, į save.“ (279–285 e.)

⁷⁴ „Aš jau vis tiek savo svarbiausią darbą padariau. Vaiką užauginau, jis turi šeimą. Ir aš kaip, nu, dabar ir, nu, jau iš tikrųjų, nu, nebesu taip reikalinga niekam.“ (208–209 e.)

⁷⁵ „<...> tokia baimė, kad kitas žmogus pamatys, kad tu jautiesi visiškai kitaip. Kad tave toks spaudimas slegia, kad tu nežinai, kur dingti. Ir tu nenori, kad kitas tą pamatytų. Tu tiesiog pradedi žmonių šalintis.“ (127–128 e.)

⁷⁶ „<...> darbe aš atbūnu, atbendraju kiek reikia.“ (129 e.)

Sunkumai pasiskirstant atsakomybe su kitais

Išorinis kontrolės lokusas, atsakomybės aplinkiniams, aplinkai ir likimui⁷⁷ perkėlimas.

Ambivalentiški jausmai aplinkiniams

Rasos santykiai su sūnumi yra ambivalentiški.⁷⁸ Tą patį galima išvelgti ir moteriai kalbant apie psichologus bei psichoterapeutus. Tyrimo dalyvė turėjo daug lūkesčių, kad gydytojai padės jai įveikti depresiją, bet jie nepasiteisino.⁷⁹ Išvelgta ir slopinamo pykčio psichologams požymių.⁸⁰

Kaltė ir gėda prieš save ir kitus bei psichinės ligos kaip stigmos išgyvenimas

Rasa dažnai kalbėjo apie kaltę prieš artimuosius. Ji nuolat teisinasi prieš save,⁸¹ iki šiol jaučiasi kalta prieš sūnų, kad jo laukdamasi mėgino tyčia sukelti priešlaikinį gimdymą.⁸² Atsakomybė ir kaltė prieš artimuosius⁸³ yra vienas pagrindinių veiksnių, sulaikiusių Rasą nuo savižudybės. Rasa patyrė itin stiprią gėdą dėl to, kad serga psichine liga. Moteriai buvo daug lengviau pripažinti fizinį neįgalumą nei psichikos sutrikimą.⁸⁴ Šis suvokiamas yra kaip stigmatizuojanti patirtis.⁸⁵ Būdingas glaudžių santykių vengimas bijant „perduoti“ ligą artimiesiems: Rasa nerimavo dėl galimo „mirties programos“

⁷⁷ „<...> kad iš tikrųjų jie, na, plaukia iš mano kažkokio tokio galbūt net prigimtinių dalykų. Kad jie man yra įdėti į mano vidų, aš manau, kad mano tėtis turėjo tokią programą.“ (107–109 e.)

⁷⁸ „Vis dėlto, kad ir kaip mes nesutartumėm, mes pasikalbam atvirai.“ (195 e.)

⁷⁹ „Nes tikrai psichoterapijos daug patyriau, bet, na, sakyčiau, kad daugiau dar išpainioji, į dar gilesnes problemas, e, ir tai bent man visiškai nepadėjo išsivaduoti.“ (149–150 e.)

⁸⁰ „<...> ir aš bandžiau ir tada eiti pas psichologus, ir pas psichoterapeutus. Žiauriai nesėkmingai. Tai kaip nors išverti gyvenimą. <...> Todėl aš ėjau pas, e, bandžiau kreiptis pagalbos. Tai, mm, na, tie kreipimaisi buvo nesėkmingi, bet... na, nežiūrint to, aš išgyvenau.“ (88–92 e.)

⁸¹ „<...> turėjau jau kažkaip labiau susigaudyti apie sveikatą, bet tikrai nesusigaudžiau.“ (62 e.)

⁸² „<...> kad va tas kaltės jausmas toks liko man visam laikui, žinoma. Kad aš taip elgiausi. <...> Ir, ir ir, taip, ir man atrodo, kad jam ir dabar patinka gyventi.“ (191–194 e.)

⁸³ „Ir žinoma, kad stabdo. Žinoma, kad mano artimiesiems būtų paprasčiau, jeigu aš mirčiau sava mirtim.“ (205–206 e.)

⁸⁴ „Vadinamoji migrena, kuri išliko visą gyvenimą ir su laiku stiprėja ir dabar. Vat dėl to ir čia atsigučiau. Jau, jau jie tapo kasdieniai, ne priepuoliniai, bet kasdieniai skausmai. Na, ir prisidėjo, žinoma, tada ir nerimai, nemigos, depresijos, jau susiję su ta liga.“ (24–26 e.)

⁸⁵ „Jau ar šiaip, ar taip į šitą skyrių gultis yra neįjauku. Kad darbas nesužinotų ir panašiai.“ (262–263 e.)

per(si)davimo sūnui ir anūkėms. Sirgdama Rasa jautėsi našta kitiems.⁸⁶

Socialinių vaidmenų svarba: pastangos tinkamai juos atlikti

Rasai svarbu tinkamai atlikti savo socialinius vaidmenis, pateisinti kitų lūkesčius.

Pasakojant atsiskleidė įvairių socialinių vaidmenų svarba:⁸⁷ pareigingos darbuotojos,⁸⁸ močiutės,⁸⁹ pareigingos motinos,⁹⁰ augintinių prižiūrėtojos (jautėsi emocinis ryšys su augintiniais).⁹¹ Per tyrimą taip pat atsiskleidė siekis pateisinti kitų lūkesčius. Prieš pokalbį Rasa deklaravo esanti pasirengusi atsiskleisti, išsamiai, detaliai pasakoti, sklandžiai formuluoti mintis ir taip parodė norą būti „gera tiriamąja“.

Tyrėjos ir tyrimo dalyvės santykis

Bendravimas kaip savo būsenos kanalizavimas

Rasa kalbėjo kone vien monologu, tą rodo visi kiekybiniai rodikliai (žr. 1 lentelę): tyrimo dalyvės ir tyrėjos kalbėjimo santykis – 96 ir 4 proc., kalbant padarytos tik 3 pauzės, nebuvo abipusio juoko. Nors tyrėja kalbėjo nedaug, ji gan dažnai buvo pertraukiama, nepiktybiškai, o dėl emocinio klausimo

⁸⁶ „Kadangi nutraukiau [santykius] dėl to, kad kitiems sukeli problemų. Va tas galvos skausmas. Nu, tengi visiems nesakai apie tą savo vat vidinį spaudimą ir kartais gali ir užsimiršti, ir smagia pabūti. Bet jau ir ta galva trukdo. Nei tu į kelionę kokią gali išvažiuoti, net tu net į sodą su nakvyne aš negaliu išvažiuoti, nes man rytais plėšia galvą, ir visi neišmano, kaip su tavim elgtis. Žodžiu, žmonės išvažiuoja pramogaut, o tu sukuri jiems problemų.“ (213–216 e.)

⁸⁷ „Tiesiog eiline darbuotoja, kuri gerai dirba, kuri yra gera močiutė, kuriai viskas smagu daryti.“ (300 e.)

⁸⁸ „Žinoma, aš visada buvau pareigingas darbuotojas, be jokios abejonės, čia taip. Darbai, taip. Jie tarsi mane ir gelbėjo. Kad jie turi būti padaryti laiku.“ (83–84 e.)

⁸⁹ „Žodžiu, esu močiutė [šypsosi]...“ (17 e.)

⁹⁰ „Kad, kol vaikui sueis 18. Nes tas pareigos jausmas buvo, kad aš už vaiką esu atsakinga“ (89–90 e.); „<...> man atrodė, kad aš tiesiog numirsiu. Ir vaikas buvo mažas. Tai, na, ypatingai sunku pasakyti, ką reiškia būti gyvai.“ (76–78 e.)

Iš pasakojimo konteksto ištrauktas sakinytis apie vaiką rodo, kad šis yra itin svarbus. Vaiko tema iškyla šalia mirties temos, pareiga rūpintis vaiku „sulaikė“ moterį nuo savižudybės.

⁹¹ „Netgi toks paprastas dalykas dar mane stabdo [nuo savižudybės]. Kaip aš turiu dvi kates. Ir aš galvoju, dieve, na, o, o ką man su tom katėm daryt, ką man dabar su jom, nu, aš ir jų <...>.“ (244–245 e.)

aktualumo, noro būti išklaustyti,⁹² bet ne klausytis kito. Nors pokalbio pradžioje buvo deklaruojamas visiškai atvirumas,⁹³ toliau Rasa šnekėjo derindamasi labiau prie savęs nei prie tyrėjos. Toks bendravimas yra labiau skirtas savo būsenai kanalizuoti. Esant tokiam santykiui kitas nėra pripažįstamas kaip savarankiškas, kitoniškas, savų interesų ir norų turintis asmuo.

Gyvo emocinio įsitraukimo į pokalbį trūkumas

Rasai būdingas nuo emocijų atsietas pasakojimas, emocinio ryšio su pasakojimo turiniu trūkumas. Tyrimo dalyvė šiek tiek vengė atsiskleisti, gyvenimo įvykius pateikė kaip faktus. Pokalbio pradžia būdingas specifinis pasakojimo stilius – pateikta išsami faktinė informacija (skaičiai, datos, pavadinimai), tačiau asmeninis įvykių reikšmingumas atskleistas labai minimaliai.

Tipišku nuasmeninto kalbėjimo pavyzdžiu galima laikyti šį sakinį: „Dabar, kai jūs taip paklausėt, ką reiškia būti gyvam, tai kai tu nuolat gyveni su ta mirties programa, man rodos, tu negali jaustis visiškai gyvas“ (93–94). Čia apie save kalbama antruoju asmeniu, vyriškąja gimine, vartojami atstumą nuo tiesioginio išgyvenimo kuriantys intarpai („man rodos“, „kaip jūs taip paklausėt“). Dažnai kalbama būtuojų laiku, nors tyrimo klausimas neskatina orientuotis išskirtinai į praeitį. Tai ypač pastebima, kai apie gyvumą kalbama būtuojų, o apie mirtį – esamuojų laiku, nors abu sakiniai eina vienas po kito.⁹⁴

Rasai trūko gyvumo ir emocingumo ir per patį pokalbį. Galima buvo pastebėti, kad tyrimo tema moteriai svarbi – ji pati tai teigė, kalbėjo daug ir noriai, kone be papildomų klausimų, tačiau su ja beveik nepavyko užmegzti dialogo, „čia ir dabar“ santykio.

⁹² – Prašau pasidalinti vat mano tiriamųjų mintim apie tai, ką jums reiškia jaustis gyvai.

– [pertraukia pašnekovą] [atodūsis] Oj...

– Aš, *jeigu galima, pabaigsiu.*

– Mh.

– *Prašyčiau labai neskubėti.* (41–48 e.)

⁹³ „Taip, visko galit klausti.“ (2 e.)

⁹⁴ „Aš visą laiką gyvenau ant ribos. Mane labai traukia mirtis.“ (56 e.)

Sunkiai dalijamasi su kitais emociškai svarbia patirtimi

Pasakojant apie itin svarbius (dažniausiai skausmingus) gyvenimo įvykius, Rasos kalba netekdavo būdingo rišlumo, atsirasdavo daug semantinių (staigus pokalbio temų keitimas), sintaksės (nebaigti sakiniai, netvarkinga sakinių konstrukcija, neaišku, kas konkrečiai turima omenyje⁹⁵) lūžių, gynybinę funkciją atliekančio juoko,⁹⁶ parodytos emocinės reakcijos buvo neadekvačios įvykių reikšmingumui,⁹⁷ o tai atspindi neįsisąmonintą, nuslopintą nerimą. Semantiniai ir sintaksės lūžiai buvo itin dažni palietus šeimos, artimų santykių, persileidimo, savižudybės temas, tai galėtų rodyti su šeima ir artimais santykiais susijusią trauminę patirtį. Apie savo savižudybę ar esamas suicidines mintis tyrimo dalyvė kalbėjo atsargiau formuluodama,⁹⁸ lengviau atskleidė savo požiūrį per draugės pavyzdį (234–244 e.).

⁹⁵ „Na, bet ir taip gimdžiau su lašinėm, sunkiai, tarsi va tas persileidimas įvyko savaime jau [kalba apie gimdymą, bet staiga, atsietai nuo konteksto vėl grįžta prie persileidimo temos].“ (189 e.)

⁹⁶ „Man buvo 24 metai, aš nežinojau kas tas yra persileidimas [nusijuokia].“ (178–179 e.)

⁹⁷ „Ir kai jis [persileidimas] atsitiko, iš tikrųjų tai buvo man labai netikėta.“ (179–180 e.)

⁹⁸ „Bet vis tiek visiems yra, na, nemalonus tas toks, kai žmogus, kažkas iš savų išeina“ (234 e.); „Žinoma, man irgi atrodo, tikrai labai tokia itin nemaloni mirtis.“ (243–244 e.)

2 lentelė. Rasa: hierarchiškai sugrupuotos atvejo temos

Temos, susijusios su gyvumo išgyvenimu
<ol style="list-style-type: none">1. Mirties trauka – kliūtis gyvumui išgyventi.2. Fizinio skausmo dominavimas patyrimo – kliūtis gyvumui išgyventi.3. Emocinio įsitraukimo stoka – kliūtis gyvumo išgyvenimui.4. Beprasmybės išgyvenimas.5. Koncentravimasis į savo kančios išgyvenimą.
Gyvumo išgyvenimas tarpasmeniniuose santykiuose
<ol style="list-style-type: none">6. Gyvo emocinio įsitraukimo į pokalbį trūkumas.
Bendriausios tendencijos
<ol style="list-style-type: none">7. Normalumo siekis: darbas kaip vienas pagrindinių prisitaikymo kriterijų.8. Gyvenimas praeitimi, nepertraukiamos laiko tėkmės akcentavimas.9. Savo ligos sudaiktinimas.10. Socialinių vaidmenų svarba: pastangos tinkamai juos atlikti.11. Tarpasmeninių santykių sunkumai:<ol style="list-style-type: none">a. Nerimas atsiveriant kitiems;b. Savo kitoniškumo išgyvenimas;c. Bendrumo su kitais trūkumas;d. Sunkumai pasiskirstant atsakomybe su kitais;e. Ambivalentiški jausmai aplinkiniams;f. Kaltė ir gėda prieš save ir kitus bei psichinės ligos kaip stigmos išgyvenimas;g. Bendravimas kaip savo būsenos kanalizavimas;h. Sunkiai dalijamasi su kitais emociškai svarbia patirtimi.

Gabija

Bendroji informacija

Gabija – 35 metų buhalterė. Ištekėjo prieš penkerius metus, turi trejų metų sūnų. Vyras yra priklausomas nuo alkoholio. Gabija neseniai išėjo į darbą po trejų metų vaiko auginimo atostogų. Per tyrimą skundėsi dideliu darbo krūviu, nesutarimais šeimoje. Diagnozuotas sunkaus laipsnio pakartotinis depresijos epizodas. Tris kartus gyvenime mėgino nusižudyti: būdama 15, 16 ir 30 metų. Ilgus metus su pertraukomis vartoja antidepresantus. Nors tyrimo dalyvė kalbėjo gana sklandžiai, tačiau lėtai, darydama daug pauzių, bendra pokalbio atmosfera slogi, vangi.

Tyrimo aplinka, kontaktas, pastabos

Pokalbis vyko psichiatrijos ligoninėje, kur pacientė tuo metu buvo gydoma nuo depresijos. Ligoninėje moteris gulėjo pirmą savaitę. Dalyvauti tyrime ji buvo paprašyta skyriaus vedėjo. Pokalbis vyko atskirame kabinete. Per tyrimą jame buvo tik tyrėja ir tyrimo dalyvė. Pokalbio trukmė – 45 minutės.

Tyrimo dalyvė gana gerai palaikė ryšį su tyrėja. Nors moteris atrodė gana geranoriškai nusiteikusi, buvo gana vangiai, kalbėjo lėtai, sunkiai susitelkė į tyrimo klausimą. Gabija kalbėjo gana lakoniškai, vidury pokalbio tyrėja nusprendė imtis aktyvesnio vaidmens, daugiau reaguoti emociškai, užduoti tikslinančių ir užvedančių klausimų, daugiau atspindėti ir palaikyti, nevengta šio tokio humoro. Subjektyviai atrodė, kad tai pagerino kontaktą, vis dėlto šiek tiek nutolino nuo esminio tyrimo klausimo, kartais nukrypta į nereikalingą, su tyrimo klausimu nesusijusį detalumą. Tyrimo dalyvės kalba skurdoka, beveik nėra vaizdingų metaforų.

Charakteringos frazės

„Taip, bet...“

„Gyvenu ir tiek. Todėl, kad reikia gyventi.“ (88 e.)

„Ir vis traukiu, traukiu. Laukiu kažko tai.“ (135 e.)

„Gyvenu ne savo, o mamos gyvenimą.“ (233 e.)

„Baigiau tai, ko pati nenoriu. Tai taip ir gyvenu.“ (266 e.)

„O dabar jis [gyvenimas] sausas toks. Viską darau tai, ko aš nenoriu.“ (282 e.)

Išskirtos temos

Išgyventi gyvumą – tai justai įtampą, užimti efemerišką tarpinę poziciją, kurioje nepriimama jokių konkrečių sprendimų

Efemeriškai pozicijai apibūdinti tinka švytuoklės metafora. Švytuoklė nuolat tolygiai svyruoja į vieną ir į kitą pusę, bet niekuomet neužima jokios konkrečios pozicijos, nenusistovi kuriame nors fiksuotame taške.

Efemeriška pozicijai būdinga:

- Nuolatinė abejonė, neapsisprendimas;
- Blaškymasis tarp savo nuomonės ir kitų požiūrio;
- Atskaitos taško nebuvimas;
- Apibrėžtų, fiksuotų sprendimų nebuvimas arba jų vengimas;
- Konkretumo trūkumas, neapibrėžtumas.

Gabijai būdinga nuolat abejoti dėl savo nuomonės teisingumo,⁹⁹ moteris dažnai neapsisprendžia, blaškosi tarp savo nuomonės ir kitų požiūrio. Pavyzdžiui, darbdavys priekaištų dėl darbo neturėjo, o Gabijai atrodė, kad ji „nesusitvarko su darbu“. Atrodė, tarsi tyrimo dalyvė nuolat „tikrinasi“, kas yra objektyvu, o kas fantazija.

⁹⁹ „<...> nes man taip atrodo, kad aš nesusitvarkau su darbu“ (6–7 e.); „<...> bet man pasirodė, kad krūvis labai didelis“ (15–16 e.); „Ir man vis atrodydavo, kad aš nespėju...“ (29 e.); „Krūvis nemažas. Ir per tris metus galbūt ir primiršus esu. Galbūt tas krūvis būtų ir normalus, galbūt man pačiai atrodo po trijų metų sėdėjimo su vaiku namie, kad tas krūvis didelis.“ (189–190 e.)

Kalboje daug tiesiogiai išreikštų abejonių.¹⁰⁰ Dažnos „taip, bet“ tipo formuluotės.¹⁰¹ Kalbant būdinga priešpriešinti dalykus: struktūra – neapibrėžtumas, sveikata – liga, pareigos – norai, planas – chaotiškas vyksmas. Pavyzdžiui, klausimas apie gyvumo jausmą, pateiktas tyrimo instrukcijoje, paskatina tyrimo dalyvę pasakoti apie priešingą patyrimą – „nenoriu gyventi, kai sergu“. Siūlymas pasirinkti fiksacijos tašką (kalbėti apie gyvumą) neatitinka Gabijos pozicijos. Jai būdinga nuolat atsverti, niekad prie nieko pernelyg neužsibūti, išlaikyti švytuoklės principą nepasirenkant nieko fiksuoto. Svarbu nuolat matyti priešpriešas, abu reiškinių poliūs, tačiau tyrimo dalyvė taip ir lieka kyboti tarp jų. Konkretumo stoką parodė ir efemeriškos, neapibrėžtos frazės, kuriomis Gabija apibūdino savo gyvenimą ir būseną („Lyg tai kažkas veja“, „Gyvenu ir tiek. Todėl, kad reikia gyventi“ (88 e.). Net mėginimų nusižudyti tikslas nėra savižudybė (fiksuotas sprendimas), o veikiau būdas išlieti susikaupusias emocijas.

Apibendrinant galima teigti, kad Gabijos gyvumo išgyvenimas yra glaudžiai susijęs su įtampos patyrimu. Negalima griežtai teigti, kad Gabija sąmoningai renkasi patirti nuolatinę įtampą, tačiau visi moters pasirinkimai (ar greičiau – atsisakymas pasirinkti, o tai irgi yra pasirinkimas) lėmė būtent neapibrėžtumą, nuolatinę įtampą, fiksacijos taškų nebuvimą. Įtampai tapus nebepakeliamai, vaistai ir institucinė priežiūra (ligoninė) kuriam laikui užtikrindavo tam tikrą saugumą, tačiau Gabijai buvo aišku, kad tai laikina. Išėjus iš ligoninės, tenka susidurti su tais pačiais neišspręstais gyvenimo sunkumais (dideliu darbo krūviu, pačios mokama paskola, nuo alkoholio priklausomu vyru ir sudėtingais jų tarpusavio santykiais).

Gyvumo išgyvenimas jaučiant įtampą – tai ne pačios tyrimo dalyvės deklaruojama gyvumo samprata. Jos pačios nuomone, sirgdama depresija ji „nenori gyventi“, taigi apie gyvumą negalėjo būti nė kalbos. Vis dėlto

¹⁰⁰ „Aš tiesiog nežinau.“ (311 e.)

¹⁰¹ „Aš, pavyzdžiui, esu tikintis žmogus. Aš galvoju, kad yra pomirtinis gyvenimas... Bet aišku, kai, kai kyla noras žudytis, tai tu negalvoji nei apie dievą, nei apie kažką, kad tave gali nubausti“ (75–80 e.); „Mano buvo sąmoningas sprendimas [kalba apie santuoką], bet mes gyvenom pas jo tėvus [kaltina vyro tėvus kišantis į jos ir vyro reikalus].“ (145 e.)

interpretatorius gali matyti, kad ir sirgdama depresija moteris gyvena rinkdamasi patirti įtampą.

Sustojusio, tuščio laiko pojūtis

Sergant depresija pakito Gabijos laiko suvokimas. Moteriai būdingas sustojusio laiko pojūtis, jausmas, kad laikas yra tempiamas.¹⁰² Tokiame laike tarsi nieko nevyksta. Būdinga pokyčių baimė.¹⁰³ Gabija reflektavo skirtingą gyvumo patyrimą sergant depresija ir būnant sveikai. Sprendimai yra sveikos fazės reikalas. Depresijoje nėra sprendimų ir keitimosi.

Normalumo siekis

Normalumo siekis – tai pastangos atitikti elgesio modelį, būdingą esant įprastoms sąlygoms, logiškai paaiškinamų savo elgesio priežasčių ieškojimas.¹⁰⁴

Normalumo siekį rodo:

- Tikėjimas, kad liga turi priežastį, mėginimai rasti loginį jos paaiškinimą: didelis darbo krūvis, vyro priklausomybė nuo alkoholio, „į vieną krūvą sukrito viskas“.
- Mėginimai atitikti tam tikrai gyvenimo situacijai įprastą elgesio modelį, pavyzdžiui, antidepresantų atsisakymas neštumo ir žindymo laikotarpiu.¹⁰⁵
- Normos ir negalėjimo jos atitikti suvokimas.¹⁰⁶

¹⁰² „Ir vis traukiu, traukiu. Laukiu kažko tai.“ (135 e.)

¹⁰³ „Mes esam paėmę paskolą, butą nusipirkę. Man labai gaila buto. Tada kardinaliai viską reikia keisti.“ (130–131 e.)

¹⁰⁴ „Pinigų trūksta. Kaip ir visur turbūt [juokiasi].“ (179 e.)

¹⁰⁵ „Aš vaistus nevartojau iki pastojant kažkur metai laiko. Po to tiktai. Pastojau, nes norėjau vaiko. Ir po to visus tuos metus nevartojau vaistų.“ (53–54 e.)

¹⁰⁶ „Tiesiog aš žinau viduje, kad man reikia atsisėst ir padaryt vieną darbą, ir po to imt kitą darbą.“ (27–28 e.)

Fizinės kūno reakcijos kaip psichinės būsenos rodiklis ir būdas išlieti emocijas

Gabijai būdinga sieti savo psichinę būseną su fizine, pavyzdžiui, nerimą ji lokalizavo krūtinėje. Nevalingos kūno reakcijos (nevaldomas dviejų parų verkimas) ir reagavimas elgesio lygmenyje (nepavykę bandymai nusižudyti, skambučiai į greitąją medicinos pagalbą, gydytojai, ligoninė) atlieka perspėjamąją funkciją. Būtent šios kraštutinės kūno reakcijos buvo ženklas, kad reikia ieškoti sprendimo, imtis konkrečių veiksmų (kad ir destruktivių – savižudybės). Iki tol jokie kiti simptomai nepaskatino Gabijos jų imtis. Fizinės kūno reakcijos dalyvavo išreiškiant emocijas. Jų funkcija buvo ne tik perspėti apie psichinę būseną, bet ir inicijuoti pokyčius, t. y. fizinės kūno reakcijos signalizavo apie konkrečių sprendimų ir pokyčių būtinumą.

Daryta prielaida, kad neišreikštos emocijos vėliau prasiveržė elgesio lygmenyje – nesustabdomu kelias paras trunkančiu verksmu, suicidiniaisi mėginimais. Pastarųjų tikslas nėra nusižudyti, bet labiau atsikratyti susikaupusiomis emocijomis. Praėjus pirminiam „nevaldomam“ impulsui, Gabija pati ėmėsi adaptyvių veiksmų – išsikvietė greitąją pagalbą, kreipėsi į medikus.¹⁰⁷

Sunkiai verbalizuojami jausmai, vengiama jais dalytis

Tyrimo dalyvei trūko kompetencijos ir gebėjimų kalbėti apie jausmus. Dažnai ji elgėsi taip, tarsi jų visai nebūtų (emociškai atsiribojo). Kitais atvejais apie jausmus pasakojo arba gana primityviai, nenuansuotai („man tas nepatinka“, „mane nervina“, „man labai gaila“), arba netiesiogiai, tarp eilučių.

Nors skirtumas tarp jausmų verbalizavimo ir dalijimosi jais yra labai subtilus, galima pastebėti, kad pasakoti kitiems apie savo jausmus Gabijai buvo itin sunku. Pavyzdžiui, priekaištai vyrui dažniau buvo išreikšiami netiesiogiai.¹⁰⁸

¹⁰⁷ „O po to, kai man nepasisekė tokiu būdu nusižudyti, aš bandžiau ant durų rankenos tiesiog virvę pasidaryt. Ir pasikarti. Ir tai nepavyko. Tai tada aš pati išsikviečiau greitąją pagalbą.“ (43–44 e.)

¹⁰⁸ „Gėrė, bet jisai, jisai labai mokėjo, matyt, užsislėpti“ (139 e.); „Kad ir dabar ligoninėj gulint, aš jam dažniau paskambinu negu jis man. Jis man visai neskambina beveik. Jam neįdomu turbūt, kaip aš

Pirmą kartą pokalbyje pykčio apraiškų pasirodė kalbant apie bandymą nusižudyti, ir visa tai išprovokavo tyrėja užduodama klausimą.¹⁰⁹ Tai, kad Gabijai sunku reikšti savo jausmus, atspindėjo ir emocijų inversijos – „gynybiškas“ juokas ne visai adekvačioje pasakojimo vietoje¹¹⁰ (atsižvelgiant į tai, kad juoko tyrimo metu apskritai nedaug (6 kartus juokėsi tik dalyvė, 1 kartą juoktasi kartu).

Gyvumo kaip vidinės integracijos ir darnos suvokimas

Gyvumo išgyvenimas Gabijai asocijavosi su vidine integracija ir darna: savo norų realizavimu, norų ir galimybių suderinimu, mėgiamo darbo kaip gyvenimo dalies priėmimu, tapatumo išgyvenimu, dvasinės ramybės būseną, energingumu, laime. Esamai situacijai būdinga dezintegracija ir skilimas: jausmas, kad gyvenamas kitų gyvenimas,¹¹¹ funkcinis ryšys su aplinkiniais ir savimi (pats sau kaip daiktas, šeima kaip pareiga).

Temos, susijusios su tarpasmeniniais santykiais

Tarpasmeniniai tyrimo dalyvio santykiai, apie kuriuos pasakojo per pokalbį

Sunkiai pasiskirstoma kontrole ir atsakomybe su kitais

Atsakomybės santykiuose pasiskirstymo sunkumai pasireiškė tuo, kad Gabijos pastangos dalytis atsakomybe su kitais dažnai baigdavosi vienu iš kraštutinumų: arba perdėta kontrole ir atsakomybės už kitą prisiėmimu, arba visišku savo atsakomybės perdavimu į kitų rankas, priklausomybe nuo kitų, kliovimusi kitų autoritetu.

jaučiuosi. Gal jis galvoja, kad aš specialiai atsiguliu pailsėt. Nežinau. Nežinau aš jo minčių. Jis gana uždaras žmogus. Nereiškia savo minčių garsiai.“ (153–155 e.)

¹⁰⁹ „Ne, niekas manęs neišgelbėjo, tiesiog aš buvau prigėrus vaistų.“ (41 e.)

¹¹⁰ „Vyras irgi pasidarė pareiga [juokiasi] meilė po trijų metų išblėso [juokiasi].“ (286 e.)

¹¹¹ „Mokiausi ne tą, ką aš norėjau, o ką norėjo mano mama. Tai vat ir gyvenu ne savo, o mamos gyvenimą. O dainuot noriu iki šiol.“ (232–233 e.)

Viena vertus, Gabijai būdinga stengtis išlaikyti kontrolę vien savo rankose. Kraštutiniai to pavyzdžiai – savęs pačios gelbėjimas po nepavykusio bandymo nusižudyti, apsisprendimui turėti vaiką vartojama formuluotė, kurioje vyro noras nefigūruoja,¹¹² bandymai gydytis nuo depresijos „savarankiškai.“¹¹³ Pastangas kontroliuoti kitus ir tyrimo dalyvės valdingumą galima buvo pastebėti ir tyrimo situacijoje. Kelis kartus tyrėjai suformulavus klausimą, Gabija ji pakartojo pati, ir tik tada atsakė,¹¹⁴ tarsi atsakyti sau būtų priimtinau nei tyrėjai. Be to, Gabija ir tiesiogiai išsakė savo polinkį į valdingumą, norą vadovauti kitiems.¹¹⁵ Nors Gabija dažnai perimdavo ant savo pečių kitų atsakomybę,¹¹⁶ galiausiai ji vis tiek jausdavosi vieniša. Gelbėdamasi nuo vienatvės, gana neapdairiai užmegzdavo bet kokius, kad ir netenkinančius santykius.¹¹⁷

Kita vertus, galutinę atsakomybę Gabija paliko „išorinėms“ institucijoms, autoritetams (pvz., medikams¹¹⁸). Esant neapibrėžtai, sudėtingai situacijai, kai reikia rinktis (vyro alkoholizmas, depresija, potencialios skyrybos, sprendimas parduoti butą), moteris dažnai laukdavo pagalbos iš išorės. Jai būdinga kelti sąlygą „jei, tai...“ ir neaiškiai priskirti atsakomybę, kas turi imtis iniciatyvos priimant sprendimą.¹¹⁹

Be to, santykiuose su vyru Gabijai būdinga vadinamoji ko-priklausomybė.

¹¹² „Pastojau, nes norėjau vaiko.“ (53–54 e.)

¹¹³ „Kažkiek savarankiškai bandžiau gydytis. Namuose. Nes mano mama irgi serga depresija. Tai jinai man kartais duodavo vaistų.“ (57–58 e.)

¹¹⁴ – Kvaila būseną.

– *Kuo kvaila?*

– Kuom kvaila? [juokiasi] Todėl, kad. Todėl, kad tai yra liga, kurią reikia įveikti.“ (104–107 e.)

¹¹⁵ „Aš labai nemėgstu, kai man kažkas vadovauja, nes mėgstu [juokiasi] pati kažkam vadovaut. Toks, matyt, charakteris mano. (113–114 e.)

¹¹⁶ „Aš turiu vaiką, kurį aš turiu auginti“ (72–73 e.); „Turiu vyrą alkoholiką namuose.“ (16 e.)

¹¹⁷ „Nes mes neilgai draugavom. Kažkaip taip gavosi. Ir nunešėm pareiškimus tuoktis. Man jau metų buvo trisdešimt. Trisdešimt vieni, kai aš tekėjau. Mane į neviltį varė mano metai“ (139–140 e.); „Kad aš vis dar viena... aš tiesiog norėjau šeimos. Norėjau vaikų. Man reikėjo to, nes aš ilgai gyvenau viena. Aš iš tėvų išvažiavau, kai man buvo devyniolika metų. Ir gyvenau visą laiką viena. Ir mane ta vienatvė turbūt slėgt pradėjo. Norėjau kažką pakeist gyvenime.“ (311–316 e.)

¹¹⁸ „<...> bandžiau prašyt, kad koduotųsi, bet tai vidury, vidury to užsikodavimo pradėjo gert, tai aš, aš net nežinau ką ir daryt. Kažkokia beviltiška situacija“ (125–126 e.); „Nu, vis tiek čia reikia medikų pagalbos. Savarankiškai neišsigydysi.“ (58–59 e.)

¹¹⁹ „Ir jeigu aš gyvenime dirbčiau tokį darbą, tai, aš manau, kad būčiau laiminga.“ (252–253 e.)

Apie vyrą, priklausomą nuo alkoholio, ji kalbėjo taip, tarsi šis būtų mažas vaikas, kuriuo ji turi rūpintis ir jį prižiūrėti.¹²⁰ Gabiją lydėjo nuolatinė baimė, nerimas dėl galimų jo veiksmų, nežinia, kada vyras vėl ims gerti.

Atsakomybės perkėlimas aplinkiniams arba aplinkybėms – tai nebūtinai tiesioginis atsakomybės atsisakymas. Netiesiogiai vengiant atsakomybės ieškoma logiško savo elgesio pateisinimo (pvz., dėl ekonominės situacijos negali parduoti buto; kodavimas nuo alkoholio vyrui nepadeda, tad moteris nežino, ką daryti; depresija tai liga, kurią gydo medikai; pinigų trūkumas; negalėjimas mokytis, nes jau yra vaikas¹²¹ ir pan.)

Aukos vaidmuo

Aukos vaidmuo – tai asmeninės atsakomybės inversija, kuriai būdinga:

1. Teigiamos patirties nuvertinimas;

Pasakojant apie laimės akimirkas gyvenime, iš kalbėjimo pirmu, staiga pereinama į kalbėjimą trečiu asmeniu,¹²² o tai rodo atitolimą nuo tiesioginės patirties.

2. Savo nesugebėjimo išspręsti problemų deklaravimas;
3. Loginių priežasčių ieškojimas savo elgesiui pateisinti;¹²³
4. Aplinkinių pritarimo, palaikymo ieškojimas;¹²⁴
5. Asmeninės atsakomybės vengimas, atsakomybės perkėlimas aplinkai ar aplinkiniams.¹²⁵

Auka elgiasi taip, tarsi jai reikėtų kitų pagalbos, jos prašo ir leidžia kitiems

¹²⁰ „Turiu vyrą alkoholiką namuose.“ (16 e.)

¹²¹ „<...> nežinau, ar, ar jau suspėčiau gyvenime. Galų gale vaikas.“ (239 e.)

¹²² „Aišku, yra gyvenime įvairių, įvairių minučių. Ir laimingų, ir [pauzė]. Žmogus, aš nežinau. Gyvena čia ir dabar. Gyvena taip, kaip jis supranta, nes nežino, kas jo laukia po mirties.“ (74–75 e.)

¹²³ „Nes šiai dienai yra tokia ekonominė situacija“ (134–135); „Galbūt amžius, galbūt tinginystė [kalba apie sunkumus santuokoje].“ (290 e.)

¹²⁴ „Skirtis su vyru [ir klausia, ir pati sau svarsto]?“ (128 e.); „Nors draugai man irgi patarinėja, kad geriau būtų, kad išsiskirtum.“ (135–136 e.)

¹²⁵ „<...> gyvenu ne savo, o mamos gyvenimą“ (233 e.); „Ir jeigu aš gyvenime dirbčiau tokį darbą, tai aš manau, kad būčiau laiminga“ (252–253 e.); „<...> bet man mama vis sakydavo, kad tu iš to negyvensi“ (261); „viską darau tai, ko aš nenoriu.“ (282 e.)

perimti atsakomybę už jos veiksmus, tačiau vėliau apkaltina kitus neturėjimu teisės daryti sprendimų, kišimusi į jos gyvenimą.¹²⁶

6. Savęs kaltinimas¹²⁷

„Jaučiuosi kaip daiktas“ – negyvumo išgyvenimas santykiuose, kurie patiriami kaip pareiga

Tarpasmeninius santykius Gabija dažnai nusakydavo tik funkciniu požiūriu: savo dalyvavimą juose ji matė kaip vaidmens atlikimą ir pareigą. Tam tikra prasme bendraudama moteris jaučiasi esanti daiktas.¹²⁸

Santykiuose su sūnumi Gabija prisiėmė motinos, kuri turi atlikti tam tikras funkcijas,¹²⁹ vaidmenį. Atsakomybę už vaiko auginimą Gabija suvokė kaip pareigą,¹³⁰ tačiau beveik nieko neminėjo apie šiuose santykiuose patiriamas emocijas, artimo ryšio ypatingumą. Kalbėdama apie sūnų beveik visada vartojo žodį „vaikas“ (ne „sūnus“ ar vardą). Aptardama savo santykį su sūnumi, moteris kalbėjo trečiuoju asmeniu – „vaikas liktų tik su mama“ (151 e.). Nuo alkoholio priklausomą vyrą irgi traktavo kaip naštą ar pareigą.¹³¹ Jis beveik nefigūravo pasakojime kaip savarankiškas asmuo, turintis savo nuomonę. Tyrimo situacijoje Gabija taip pat nesistengė paisyti tyrėjos interesų ir norų. Jai labiau rūpėjo išsakyti savo nusiskundimus, bet menkai domino pats tyrimo klausimas. Reikėjo tyrėjos pastangų, kad į jį būtų koncentruojamasi.

Gabija pastebėjo, kad pareigos – tai ne vien tik neigiama patirtis. Jos riboja (privalu jas atlikti), bet kartu ir struktūruoja bei palaiko (padėjo planuoti dieną, padėjo suvaldyti blogas nuotaikas ir jausmus bei nukreipti nuo jų dėmesį).

Tušti ir formalūs tarpasmeniniai santykiai, bendrumo su kitais trūkumas

¹²⁶ „Baigiau tai, ko pati nenoriu. Tai taip ir gyvenu.“ (266 e.)

¹²⁷ „Jeigu man daug minčių suktųsi, būtų lengviau su savim susitvarkyt.“ (98 e.)

¹²⁸ „Pereini namo, nėra su kuo pasikalbėti. Namuose irgi. Turi tiktai buitinius darbus nudirbti.“ (171–172 e.)

¹²⁹ „Vaikas svarbiausia, kad būtų prižiūrėtas.“ (118 e.)

¹³⁰ „<...> aš turiu vaiką, kurį aš turiu auginti.“ (72–73)

¹³¹ „Vyras irgi pasidarė pareiga [juokiasi], meilė po trijų metų išblėso [juokiasi].“ (286 e.)

Gabijai būdinga emocinė tuštuma, dėmesingumo kitiems, artumo, bendrumo su jais stoka. Gabijos tarpasmeniniai santykiai – formalūs, emociškai šalti ir tušti, žmones juose sieja tik funkcinis ryšys (pareiga, statusas). Moteris patiria vienatvės jausmą. Jai trūksta aplinkinių dėmesio¹³² ir socialiniuose,¹³³ ir artimuose santykiuose. Emocinio artumo stoka itin stipriai pasireiškia santykiuose su vyru.¹³⁴ Gabija nėra vieniša fiziniu požiūriu, tačiau esami tarpasmeniniai santykiai jai yra tušti ir formalūs.

Tyrėjos ir tyrimo dalyvės santykis

Tyrimo dalyvės pasyvumas per pokalbį

Pokalbio vangumą, lėtumą ir dalyvės pasyvumą atspindėjo visi kiekybiniai rodikliai. Per visą pokalbį tyrėjai teko aktyviai klausinėti, „traukti“ atsakymus. Tyrimo dalyvės ir tyrėjos kalbėjimo laiko santykis – 76 ir 24 procentų. Palyginti su kitais atvejais, čia tyrėjos kalbėjimo laiko procentas didžiausias. Į atvirus klausimus tyrimo dalyvė atsakydavo labai trumpai ir nutildavo. Gausu pauzių (palyginti su kitais tyrimo dalyviais, jų daugiausia – 24). Ši tyrimo dalyvė kalbėjo dvigubai lėčiau nei kiti, jos žodžių per minutę vidurkis labai mažas – 67 žodžiai).

Emocinio įsitraukimo į pokalbį trūkumas

Gabijai būdinga emocinio ryšio su pasakojimo turiniu stoka, kalbėjimas atsietai nuo savo patirties,¹³⁵ nuasmeninimas.¹³⁶

Per pokalbį Gabija retai tiesiogiai reiškė kokias nors emocijas. Tyrimo dalyvė nevengė pasakoti apie svarbius gyvenimo įvykius ir liesti problemiškus temų. Ji buvo gana atvira, tiesi, atsakydama dažniausiai kalbėjo pirmuoju asmeniu. Greitai prakalbo apie reikšmingus, skausmingus gyvenimo įvykius – nuo

¹³² „Man reikia publikos. Reikia, kad į mane žiūrėtų, manęs klausytų. Kad aš kažkam darau gera. Vat ne tik sau dainuoju, bet kažkas ir klausytų. Kažkam patiktų tas dainavimas.“ (329–330 e.)

¹³³ „Kolektyvas dar toks šaltas, sakyčiau <...>, kiekvienas užsikniaubęs savo darbuose.“ (215–217 e.)

¹³⁴ „Yra. Tik tai tiek, kad... nieko bendro nėra. Kažkaip [kalba apie santykius su vyru]“ (166 e.); „Vyras irgi pasidarė pareiga [juokiasi], meilė po trijų metų išblėso [juokiasi].“ (286 e.)

¹³⁵ „<...> tiesiog santuokoje, man atrodo, reikia stengtis abiem.“ (289 e.)

¹³⁶ „Tai va, istorija tokia.“ (308 e.)

alkoholio priklausomą vyrą, savižudybes. Tačiau reikšmingi ir (arba) problemiški gyvenimo įvykiai buvo papasakoti kaip faktai, arba objektai.¹³⁷ Apie įvykių emocinį reikšmingumą galima spręsti iš Gabijos kalboje pastebimos asmenuotės kaitos. Pavyzdžiui, moteriai pasakojant apie tris mėginimus nusižudyti, nepastebėta emocinio ryšio su turiniu (tiksliai išvardyti metai, kada tai įvyko, kalbėta šaltokai). Vėliau atsiranda kalbėjimas antruoju¹³⁸ ar trečiuoju asmeniu.¹³⁹ Tarsi į savo gyvenimą moteris žvelgtų iš šalies, mėgintų nutolinti nemalonią patirtį ir taip apsisaugoti nuo neigiamų emocijų. Gabijai būdinga kalbėsena taip pat rodė emocinio įsitraukimo į pokalbį stoką. Kalba sausa (kaip ir gyvenimo „sausumas“¹⁴⁰), racionali, kalbėjimo tonas labai vienodas, be didesnės dinamikos.

Man kaip tyrėjas jautėsi, kad pokalbis yra itin lėtas, vangus, varginantis, reikalaujantis didesnės dėmesio koncentracijos.

¹³⁷ „Visų pirma, alkoholis. Visų antra, reiškia gal ir mano liga.“ (158 e.)

¹³⁸ „<...> kai kyla noras žudyti, tai tu negalvoji nei apie dievą, nei apie kažką, kad tave gali nubausti.“ (80 e.)

¹³⁹ „Mano tas žudymasis buvo trečiąkart mano gyvenime.“ (37 e.)

¹⁴⁰ „O dabar jis sausas toks. Viską darau tai, ko aš nenoriu.“ (282 e.)

3 lentelė. Gabija: hierarchiškai sugrupuotos atvejo temos.

Temos, susijusios su gyvumo išgyvenimu
<ol style="list-style-type: none">1. Jaustis gyvai – tai justis įtampą, užimti efemerišką tarpinę poziciją, kurioje nepriimama jokių konkrečių sprendimų.2. Gyvumo kaip vidinės integracijos ir darnos suvokimas.
Gyvumo išgyvenimas tarpasmeniniuose santykiuose
<ol style="list-style-type: none">3. „Jaučiuosi kaip daiktas“ – negyvumo išgyvenimas santykiuose, kurie patiriami kaip pareiga.
Bendriausios tendencijos
<ol style="list-style-type: none">4. Normalumo siekis.5. Sustojusio, tuščio laiko pojūtis sergant depresija.6. Fizinės kūno reakcijos kaip psichinės būsenos rodiklis ir būdas išlieti emocijas.7. Tarpasmeninių santykių problemos<ol style="list-style-type: none">a. Sunkiai verbalizuojami jausmai, vengiama jais dalytis;b. Sunkiai pasiskirstoma kontrolė ir atsakomybė su kitais;c. „Aukos“ vaidmuo;d. Tyrimo dalyvės pasyvumas per pokalbį;e. Emocinio įsitraukimo į pokalbį trūkumas;f. Tušti ir formalūs santykiai, bendrumo su kitais trūkumas.

Linus

Bendroji informacija

Linus – 37 metų verslininkas, apie 10 metų dirbantis toje pačioje privačioje bendrovėje. Studijuoja ISM. Išsiskyręs su pirma žmona, vedęs antrą kartą. Pirmoje santuokoje vaikų neturėjo. Atliekant tyrimą su antra žmona augino dviejų metų dukrą ir laukė gimstant antro vaiko. Per pokalbį buvo gana dalykiškas ir konkretus.

Tyrimo aplinka, kontaktas, pastabos

Pokalbis vyko tyrimo dalyvio darbo vietoje, atskirame kabinete darbo metu. Linus sėdėjo už savo darbo stalo, tyrėjas – priešais. Pokalbio trukmė – 30 minučių. Prieš pokalbį su Linu kartą jau buvo matytasi, grupei pristatant tyrimą ir ieškant norinčių jame dalyvauti. Vėliau keletą kartų dėl susitikimo tartasi telefonu. Linus atrodė motyvuotas dalyvauti, geranoriškai besidomintis tyrimu. Kalbėjo ramiai, gana užtikrintai. Itin šiltai pasakojo apie savo dukterį.

Charakteringos frazės, žodžiai

„Bet sprendimas buvo mano išsiskirt. Tai buvo nelengvas sprendimas, daug išgyvenimų suteikęs, ir ir ir ir, bet. Kaip vadinu, ji išsioperavau, nes norėjau gyvenimo.“

„Buvo laikmetis, kai po tų skyrybų, sakykim, sąmoningai, e, buvau užsiprogramavęs tam tikrą laiką tikrai greitai neskubėti ištekti [t. y. vesti], pagyventi ir patirti tų įvairovių, pačių įvairiausių.“

„<...> jau mums jau ką ką jau mums tikrai nesiskūsti.“ (Tipiška Lino nuostata, kad viskas įveikiama, sudėtingose situacijose galima išvelgti pozityvių

momentų, būdingas nusiteikimas ilgai neužsibūti prie emociškai sunkaus patyrimo.)

„Paturėti“, „išturėti“. (Apie laisvę, gyvenimiškų patirčių įvairovę.)

Subjektyvus gyvumo išgyvenimo apibrėžimas

Jaustis gyvam Linui reiškė gyventi visavertį ir visapusišką gyvenimą, patirti jausmų įvairovę (ir teigiamų, ir neigiamų), būti aktyviam kuriant skirtingas gyvenimiškas situacijas, gebėti naudotis visais pojūčiais, jausti malonumą ir pasitenkinimą mokantis ko nors naujo, branginti gyvenimo laiką, išlaikyti pusiausvyrą tarp spontaniškumo ir planavimo, tausoti savo gyvybę, jaustis laimingam, mylėti žmoną ir vaikus.

Išskirtos temos

Pastangos *apmąstyti* gyvumo išgyvenimą ir bendras polinkis į mąstymo dominavimą prieš jausmus

Linui būdinga stengtis suprasti gyvenimo įvykius ir juos paaiškinti, jis linkęs *apmąstyti* savo patirtį.¹⁴¹ nors gyvumo išgyvenimas labiau siejamas su namų aplinka (vaikais, meile) ir jausmų sfera, vis dėlto būtina proto refleksija viskam tam perprasti, įvardyti.¹⁴² Vyras pabrėžia refleksiją ir apmąstymą netgi kalbėdamas apie fizinę, biologinę sferą.¹⁴³

Mąstymas – tai stiprioji, dominuojanti Lino funkcija: jis sugeba analizuoti ir asmeninę patirtį, ir globalesnius įvykius.¹⁴⁴ Neapibrėžtose situacijose Linas teikė pirmenybę racionaliems argumentams ir sąmoningiems sprendimams. Pavyzdžiui, iš principo jis norėtų pokyčių darbe, tačiau tuo momentu jų

¹⁴¹ „<...> pradėjau galvoti <...> ir skirtingai tas dalykas buvo aktualu, ir pamąstymai <...> labai stipriai dar sustiprina tą tą pamąstymą ir ir ir kai stebi vaiką ir ir jauti išgyvenimus, tai iš tikrųjų, iš tikrųjų ee, uu, būti gyvam, supratai <...>“ (4–12 e.); „<...> ilgai apie tai galima būtų filosofuoti.“ (36–37 e.)

¹⁴² „O būti gyvam tai iš tikrųjų, mano supratimu, tai yra vidiniai išgyvenimai.“ (19 e.)

¹⁴³ „Tai tokia savireguliacija, sakykim, e, savyje, aš aš manau, turiu ir apie tai dažnai galvoju.“ (101–102 e.)

¹⁴⁴ „Nes mano laikmetis, kurį aš gyvenu, tai toks, labai jau m, toks, ee, lengvas.“ (167 e.)

neinicijavo, racionaliai apsvarstęs šeimos pagausėjimo ir kitas gyvenimo aplinkybes. Spręsdamas, ar leisti vaiką į darželį, Linas jautėsi prieštarinčiai: šilti tėviški jausmai prieštaravo patirčiai ir studijomis paremtam žinojimui, kad vaiko nereikia išlepinti.¹⁴⁵ Galutinį Lino sprendimą nulemia racionalūs argumentai.

Sunkiai kalbama apie jausmus

Linas nelinkęs atvirai demonstruoti jausmų ir apie juos kalbėti, o mąstymas dominuoja. Pastebėtina, kad vyras apie mąstymą kalbėjo pirmuoju asmeniu („pradėjau galvoti“), apie jausmus – antruoju („ir jauti išgyvenimus“, „žymiai labiau pasijaučiau“). Tyrimo klausimo formuluotė *jaustis gyvam*, atsakydamas performulavo į *būti gyvam*.¹⁴⁶ Mėgindamas apibūdinti jausmus, Linas kalbėjo abstrakčiai, nuasmenintai, atsirasdavo teorinio dėstymo intarpų,¹⁴⁷ intelektualizacijos. Lengviau įvardijo pojūčius nei jausmus, dažnai išreiškė tik teigiamo modalumo būsenas (laimę, euforiją, begalinį malonumą ir pan.). Per pokalbį vengė reikšti nemalonias emocijas ir jomis dalytis.

Pozityvus mąstymas

Pozityvus mąstymas – tai teigiamų patirties aspektų akcentavimas.

Lino atveju pozityvus mąstymas pasireiškė itin teigiama saviidentifikacija („nu ką, aš esu verslininkas, dirbu darbą, kuris man patinka, gyvenu gyvenimą, kuris man patinka“ (173–174 e.) ir teigiamų aspektų pabrėžimu net emociškai sudėtingose situacijose. Neigiamus išgyvenimus pateikė kaip pranašumą,

¹⁴⁵ „Kaip tik už mėnesio kito reikės ją, mergaitę mažytę, paleisti vieną į darželį, tai. Ta informacija čia irgi universitete neseniai gavau, man irgi padėjo apsispręsti ir, kad kad tai, nereikia vaiką laikyti šilkinėse sąlygose, nes eee, tai nėra gyvybė. Gyvybė tai yra turi patirti ir šalto. Ir ir ir ir kažkokių tai sudėtingų, ir ir galbūt neigiamų emocijų. Nes tai sudėtinė dalis. Tai yra sveika gyvybė. Nes pasaulis nėra toks tobulas ir ir.“ (134–138 e.)

¹⁴⁶ „<...> iš tikrųjų ee, uu, būti gyvam, supratai <...>“ (12); „O būti gyvam tai iš tikrųjų, mano supratimu <...>.“ (19 e.)

¹⁴⁷ „Karštis, šaltis tai gyvo žmogaus, eee poveikis. Ta prasme, nu, kaip yra tie penki ar šeši receptoriai. Penki ar šeši receptoriai tie yra tenais: skonis, kvapas, uoslė, lytėjimas, skausmas, ee, ir, ir, ir, ir kas ten dar kažkokiai tai dar. Jie iš tikrųjų gyvybės yra požymiai.“ (31–33 e.)

galimybę stiprinti „egzistencinę galią“,¹⁴⁸ gauti iš jų tam tikros asmeninės naudos.¹⁴⁹

Linas gana dažnai reiškė vienpusiškus, arba vieno modalumo, jausmus tose situacijose, kurios potencialiai galėtų sukelti įvairių emocijų. Pavyzdžiui, per penkerius bendro gyvenimo su antra žmona metus teigė jautęs tik laimę ir euforiją,¹⁵⁰ arba mažamečio vaiko auginimą apibūdino kaip begalinį malonumą.¹⁵¹ Dabartinį savo gyvenimo etapą vaizdavo kone vien teigiamai – euforija ir laimė šeimoje, nusistovėjęs draugų ratas, susiformavęs požiūris į pinigus.¹⁵²

Apibrėžtumo ir kontrolės siekis

Apibrėžtumo siekį rodo savikontrolė, atsakomybės už savo ir kitų gyvenimus prisiėmimas, vidinis kontrolės lokusas, iniciatyvumas, noras aiškiai apibrėžti vaidmenis ir bendravimo rėmus. Apibrėžtumo ir kontrolės siekis yra vienas bendriausių Lino polinkių, jis pasireiškė tiek kalbant apie save, tiek apie santykius su kitais ir apskritai pasauliu.

a. Savikontrolė

Savikontrolė – tai savo aktyvumo akcentavimas, vidinis kontrolės lokusas. Linas teigė dažnai pats inicijavęs gyvenimo pokyčius.¹⁵³ Jam būdingas aukštas sąmoningumo laipsnis priimant svarbius gyvenimo sprendimus. Pavyzdžiui, apsisprendimas neturėti vaikų pirmoje santuokoje,¹⁵⁴ skyrybos,¹⁵⁵ nutraukus

¹⁴⁸ „<...> kad egzistencinė galia jinai tiktai ee, atsiranda tik per kraštutinius, ee kažkokius galbūt ir neigiamus išgyvenimus, ee taai yra netgi, ee visuomet tokiose situacijose didžiuliai plusai.“ (128–130 e.)

¹⁴⁹ „<...> jeigu gyvenimas padiktuoja ten kažkokias aplinkybes, tai, tai priimu juos labai ramiai. Nes nieko tame blogo nėra. Tai yra kaip tik įvairovė, kuri yra įdomi.“ (143–144 e.)

¹⁵⁰ „<...> su savo žmona dabar pažįstami apie penkis metus ir ir ir, man atrodo, kaip, ta euforija kaip kad vakar susipažinę būtumėm. Esame laimingi ir įsimylėję <...>.“ (61–62 e.)

¹⁵¹ „Nes tai yra be galo didelis malonumas ir ir tas rūpestis, ir ta kantrybė, kuri, e, kurios reikalauja tie vaikų auginimai, tai iš tikrųjų yra malonūs be galo, be krašto.“ (180–181 e.)

¹⁵² „<...> dingo tas kvailas toks nepamatuotas ir nepasvertas toks vaikymasis ir betikslis toks kažko tai, ko pats negalėjai tiksliai suvokt.“ (69–70 e.)

¹⁵³ „<...> ką reiškia turėti skirtingas gyvenimiškas situacijas. Tu turi jas visų pirma išspręsti vienaip ar kitaip, išlaviruoti jose. Kitą kartą netgi pats gal sukurti tas situacijas, kad jos tokios atsirastų.“ (21–23 e.)

¹⁵⁴ „Per pirmą santuoką neturėjau vaikų ir tai dariau sąmoningai.“ (50 e.)

¹⁵⁵ „Bet sprendimas buvo mano išsiskirt.“ (53 e.)

pirmą santuoką apsisprendimas kuri laiką nevesti,¹⁵⁶ karjeros planavimas (radikalių pokyčių darbe atidėjimas atsižvelgiant į artėjantį šeimos pagausėjimą¹⁵⁷), ateities planavimas. Taip pat būdinga savireguliacija biologiniame lygmenyje: privalu išlaikyti tam tiktas ribas, kad gyvybė galėtų tęstis (tausoti save, pratęsti giminę¹⁵⁸).

b. Pastangos kontroliuoti savo jausmus

Jausmų kontrolė – tai sąmoningos pastangos kontroliuoti emocijas ir jausmus. Lino atveju tai: (a) vengimas gilintis į nemalonius išgyvenimus; (b) polinkis žvelgti į neigiamas emocijas ir prieštarigus jausmus tarsi iš šalies, atsitraukus; (c) emociškai nemalonus patirties nuvertinimas pasitelkiant banalizavimą.¹⁵⁹ Siekį sąmoningai kontroliuoti jausmus gerai iliustravo Lino pasakojimas apie skyrybas: „Bet sprendimas buvo mano išsiskirt. Tai buvo nelengvas sprendimas, daug išgyvenimų suteikęs, ir ir ir ir, bet. Kaip vadinu, ji išsioperavau, nes norėjau gyvenimo“ (53–54 e.).

c. Savo patirties sudaiktinimas

Kalbėdamas apie laisvę, įvairovę ir gyvenimiškas patirtis Linas vartojo specifines sąvokas: „paturėti“, „išturėti“,¹⁶⁰ „užsiprogramuoti“, „išsioperuoti“. Jos atspindi galimybę valdyti patyrimą ir juo manipuliuoti. Santykis su pasauliu ir kartais su savimi nusakomas kaip santykis su daiktu, arba objektu, kurį galima „paturėti“, „išsioperuoti“.

Fizinis patyrimo lygmuo – vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių
Gyvumo išgyvenimą Linas visų pirma sieja su fiziniaisiais pojūčiais, įvardija per

¹⁵⁶ „Buvo laikmetis, kai po tų skyrybų, sakykim, sąmoningai, e, buvau užsiprogramavęs tam tikrą laiką tikrai greitai neskubėti ištekti, pagyventi ir patirti tų įvairovių, pačių įvairiausių.“ (57–58 e.)

¹⁵⁷ „Ir sąmoningai, sakykim, aš savo tą, m, mm, pokytį profesinėj veikloj rimtą, kuri aš šitam gyvenime tikrai padarysiu, čia, be jokios abejonės, eeeeeeee, modelioju šiek tiek vėliau, nes šeima nustelbia ir ima viršų ta prasme.“ (92–94 e.)

¹⁵⁸ „<...> turi save reguliuoti ir tausoti, kad kad, kad ilgiau gyventum [šypsosi].“ (100–101 e.)

¹⁵⁹ „Kad jos yra tą, ką teko išgyventi kitiems, kitoms kartoms, tai tai nepalyginti, ir jau mums, jau ką ką jau mums tikrai nesiskūsti.“ (163–164 e.)

¹⁶⁰ „Aišku, mes čia gyvenam tose šilkinėse sąlygose dabar [šypsosi], čia, ko nori, tą gali gauti, tą paturėti, ta prasme.“ (157–158 e.)

fizinį judėjimą.¹⁶¹ Tyrimo dalyvis kelia būtinąją buvimo gyvam sąlygą – pirmiausia kūnas turi judėti ir jausti.¹⁶² Performuluodamas sau pradinį tyrimo klausimą, vartoja ne originalią „gyvumo jausmo“ formuluotę, bet pasakymus „gyvenimo pojūtis“¹⁶³ arba „būti gyvas“, taip Linas labiau akcentuoja fizinį gyvumo aspektą. Vėliau pokalbyje tą įvardija tiesiogiai – fizinis kūnas ir gyvybė yra visa ko pagrindas ir svarbiausias dalykas.¹⁶⁴

Linui būdingas šiek tiek disocijuotas kūno ir fiziologijos suvokimas, iš dalies mechanicinė kūno samprata – kūno kaip objekto, kuris įrėmina ir nurodo kryptį, suvokimas.¹⁶⁵ Kūnas suprantamas kaip tam tikras indas, kuriame esi tu pats,¹⁶⁶ kūnas – tai kažkas, kas suteikia patyrimui ribas.

Intensyvesnis gyvumo išgyvenimas laiko tėkmės ir baigtinumo akivaizdoje

Laiko tėkmės pojūtis ir baigtinumo suvokimas paskatino Liną imtis ryžtingų gyvenimo pokyčių (skyrybų), išnaudoti ribotą gyvenimo laiką kuo visavertiškiau.¹⁶⁷

Gyvumas išgyvenamas balansuojant tarp spontaniškumo ir kontrolės

Kaip matyti iš ankstesnių temų, Linui gyvenime būdinga siekti apibrėžtumo, tačiau tai nebūtinai užtikrina gyvumo išgyvenimą. Apskritai Linas siekė psichologinio saugumo ir stabilumo, tačiau stabilumas šiuo atveju nėra vienprasmis: Linas jo ir siekė, ir bijojo, kad jis neperaugtų į nuobodulį (tai rodo projekcija į kitus¹⁶⁸).

¹⁶¹ „<...> būti gyvas reiškia judėti, reiškia suptis, reiškia mm [pauzė] juu, tai yra judesys.“ (23–24 e.)

¹⁶² „Jeigu tu gyvas esi, tu turi judėti ir tu turi pajauti visa tai, ką duoda tau pasaulis.“ (35–36 e.)

¹⁶³ „Vienas dalykas per tą žingeidumą tu labai daug sužinai ir ir ir ir tai teikia ne tik pranašumą prieš kitus, bet ir malonumą ir savipasitenkinimą, ir gyvenimo pojūtį.“ (45–46 e.)

¹⁶⁴ „<...> gyvybė, būti gyvas, tai yra fundamentas, ant kurio tu stovi ir apskritai, kk, mm. Man tai yra, nu, matyt, svarbiausias dalykas, nes [ilga pauzė] ji yra visuomet, e, aukščiausioje vietoje.“ (105–108 e.)

¹⁶⁵ „<...> nu, matyt, fiziologiškai taip yra žmogus sudėliotas, kad sieki būti gyvas laimėje.“ (154–155 e.)

¹⁶⁶ „Nu ką, žmogus yra kūnas, o gyvybė jame tai yra ee tu pats.“ (106–107 e.)

¹⁶⁷ „Bet sprendimas buvo mano išsiskirt. Tai buvo nelengvas sprendimas, daug išgyvenimų suteikęs, ir ir ir ir, bet. Kaip vadinu, jį išsioperavau, nes norėjau gyvenimo. Ee, mm, kitokio, norėjau naujų pojūčių, norėjau būti gyvas, ir ir branginti, branginti tą, tą likusį laiką ir nugyventi jį pilnavertiškai.“ (53–55 e.)

¹⁶⁸ „Pastoviai rutininį darbą dirba [atsikrenkščia]. Diena į dieną panaši ir visa kita. Ir... Lyg, lyg ir asmeniniam jos gyvenime lyg tai taip, kaip pastebiu, viskas taip per daug stabilu ir ir ir pilka taip“

Tą patį dvilypumą atspindi ir mąstymo dominavimas prieš jausmus. Sąmoningumas ir racionalumas leido psichologiškai jaustis saugesniam, suteikė kontrolės ir galios pojūtį. Tačiau vėliau pasirodė, kad, esant griežtai proto kontrolei, atsiribojama nuo jausmų ir tam tikru požiūriu netenkama vieno pagrindinių gyvumo išgyvenimą teikiančių šaltinių.

Pastebėta, kad priimdamas svarbius gyvenimo sprendimus Linas linkęs vadovautis mąstymu, imtis iniciatyvos ir pats kontroliuoti situaciją. Su jausmais jam labiau susijusios vaikų, meilės, laimės ir baigtinumo temos,¹⁶⁹ nėra galimybių visa tai absoliučiai pačiam kontroliuoti.¹⁷⁰ Būtent šiuos dalykus Linas įvardijo kaip pagrindinius gyvumo išgyvenimo šaltinius. Galima kelti prielaidą, kad Lino atveju sąmoningai kontrolei mažiau paklūstantys gyvenimo įvykiai stiprina gyvumo išgyvenimą.¹⁷¹

Temos, susijusios su tarpasmeniniais santykiais

Tarpasmeniniai tyrimo dalyvio santykiai, apie kuriuos pasakojo pokalbyje

Santykiai su artimaisiais – vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių

Kiti (daugiausia artimieji) Linui reikalingi kaip saugumą teikianti ir kartu motyvuojanti gyvenimo jėga.¹⁷² Savo galią Linas patiria galėdamas turėti vaikų ir jais rūpintis. Jo deklaruojamoje vertybių skalėje pirmenybė teikiama stabilumui, ramybei ir saugumui. Svarbiausi yra vaikai ir šeima. Taip pat pinigai, kiek jų reikia šeimos komfortui užtikrinti, seni draugai.

Lino kalbėjimas apie vaikus ir turinio, ir kalbinės raiškos požiūriu rodo, kad jie vyrui yra itin svarbūs. Apie juos savo iniciatyva pradėjo kalbėti pačioje

¹⁶⁹ (121–122 e.); „<...> gyvenimą sudaro ne pragyventos dienos, o įsimintinos dienos.“ (123–124 e.)
„<...> pajusiu, kad, kad atėjo ta minutė ir ir ir, kai tame yra didžiulė prasmė ir tas turi įvykti. Ir kažkaip tai, tai įvyko.“ (17–18 e.)

¹⁷⁰ „<...> kai atėjo vaikas.“ (12 e.)

¹⁷¹ „<...> būti gyvam, supratai, kad kad kad, kai atėjo vaikas, iš tikrųjų, kad tu žymiai labiau pasijautei gyvas [juokiasi].“ (12–13 e.)

¹⁷² „<...> tas toks primityvokas siekimas kažkokių tai pinigų, jis buvo nepakankamas save motyvuoti. O dabar pats net negalvoji apie savo motyvaciją, bet pats jauti, kad ee kupinas energijos, ryžto, tų emocijų teigiamų, to pakylėjimo kažkokio tai ir. Viskas taip lengvai slysta gyvenime ir bendravime su žmonėm, ir ir pagrindinį dalyką vis tik įvardinčiau vaiko atsiradimą.“ (185–192 e.)

pokalbio pradžioje. Nors teigė suprantas, kad tai aktyvių žmonių pasaulėžiūros tyrimai, siūlė koncentruotis ne į darbą, bet į asmeninio gyvenimo sferą. Apie vaikus kalbėjo mažybine kreipinių forma,¹⁷³ šiltu, emociu tonu.¹⁷⁴ Turinio požiūriu atvirai deklaravo jų reikšmę dabartiniame gyvenime ir, tikėtina, ateityje.¹⁷⁵ Vaikai Linui – tai ir savo gyvenimo įprasminimas, ir impulsas siekti karjeros, ir malonumas rūpintis kitais.

Matyti, kad vaikus, meilę ir laimę Linas labiausiai sieja su gyvumu,¹⁷⁶ Apie tai vytaš kalba jausmingai. Emocinis pasakojimo tonas iš atitolusio, į abstraktumą linkusio dėstymo pasikeitė į suasmenintą ir emociškai spalvingą.

Apibrėžtumo ir kontrolės tarpasmeniniuose santykiuose siekis

Apibrėžtumo siekis pasireiškė savikontrole, atsakomybės už savo ir kitų gyvenimus prisiėmimu, vidiniu kontrolės lokusu, iniciatyvumu, noru aiškiai apibrėžti vaidmenis ir bendravimo ribas.

Socialinių vaidmenų aiškumo siekis

Kalbėdamas apie socialinius santykius Linas tiesiogiai išreiškė norą būti pranašesnis už kitus (pavyzdžiui, konkurencija mokslų srityje¹⁷⁷), išsiskirti iš

¹⁷³ „<...> du metukai dukrytei“ (6–7 e.); „turėsim ir antrą vaikutį“. (10 e.)

¹⁷⁴ „<...> tie tėviški jausmai tokie šilti [šypsosi].“ (133 e.)

¹⁷⁵ „Nebūtų vaikų, būčiau nelaimingas. Tikrai tą žinau. Ir ir ir ir būtų didžiulė, ee sakykim taip, ee psichologinė man problema, jeigu aš žinočiau, kad aš esu nevaisingas, pavyzdžiui, arba kad ee, jeigu mano žmona negalėtų pastoti, aš aš. Būtų sunki gyvenimiška situacija, kurią aš bandyčiau išsispręst bet kokia kaina. Žinau, kad nesustočiau ties niekuo, kad pasiekčiau tikslą. Bet dėkingas likimui, kad viskas tvarkoj, ir ko daugiau reikia man kažkaip. Atrodo, dabar kai kai, va ta brandos ee vieta pasiekta, kad, kad tie vaikai tai, tai man užpildys visą gyvenimą iki pat pensijos, iki pat mirties. Nes tai yra be galo didelis malonumas ir ir tas rūpestis, ir ta kantrybė, kuri, ee kurios reikalauja tie vaikų auginimai, tai iš tikrųjų yra malonūs be galo, be krašto. Nežinau, ir ir ir tas impulsas iš tikrųjų profesinėje veikloje, karjeroje yra didžiulis, papildomas.“ (174–182 e.)

¹⁷⁶ „Man atrodo, kad būti gyvas ir laimingas, tai aš dėčiau juos greta, ir kaip neatsiejami dalykai“ (149–150 e.); „Ir jau, kiek jau su savo žmona dabar pažįstami apie penkis metus ir ir ir man atrodo kaip, ta euforija kaip kad vakar susipažinę būtumėm. Esame laimingi ir įsimylėję, ir ir tuo vaikučiu džiaugiamės, be galo laukiam antro. Tai ta tokia... jeigu, atvirai sakant, tai tikrai esu laimingas žmogus.“ (60–63 e.)

¹⁷⁷ „<...> per tą žingeidumą tu labai daug sužinai ir ir ir ir tai teikia ne tik pranašumą prieš kitus <...>.“ (45 e.) Mokslai tyrimo dalyviui ne tik leidžia jaustis pranašesniau, bet ir teikia malonumą. Galima pastebėti, kad pranašumas yra motyvas siekti mokslų.

kitų, būti originalesnis, kitoks.¹⁷⁸ Linui būdinga netiesioginė kitų kontrolė – siekis aiškiai apsibrėžti santykių ribas, vaidmenis ir vidines taisykles bei pasirengimas elgtis tinkamai, atsižvelgiant į šias apibrėžtis (to paties tikimasi ir iš aplinkinių).¹⁷⁹ Tikėtina, kad toks elgesys leido Linui jaustis psichologiškai saugiam.

Tyrėjo ir tyrimo dalyvio santykis

Siekis aiškiai suprasti atliekamus socialinius vaidmenis ir juos atitikti

Per pokalbį kai kurie Lino sakiniai skambėjo kaip mėginimas vykstant tyrimui palaikyti susikurtus savo ir tyrėjos vaidmenis. Pavyzdžiui, tyrimą jis apibrėžia kaip „aktyvių žmonių pasaulėžiūros tyrimą“. Kyla įspūdis, kad tyrimo dalyvis turi gana aiškią viziją, kokie yra tyrėjo ir tyrimo dalyvio vaidmenys apskritai ir stengiasi atitikti savo vaidmenį.

Linas rodo simpatiją pašnekovei kaip psichologei ir tyrėjai, kuri „žymiai giliau kapstosi“.¹⁸⁰ Pastebima pastangų atitikti tyrėjos lūkesčius, išlaikyti įsivaizduojamas bendravimo ribas. Tyrimo dalyvis stengiasi palaikyti „intelektualų“ pokalbį, bet jis kai kur ima panėšėti į nuasmenintą teorinį dėstymą.¹⁸¹ Stengimąsi atitikti tyrimo dalyvio vaidmenį, bet kartu ir neišleisti situacijos kontrolės iš savo rankų, atspindi ir tyrimo dalyvio ir tyrėjo kalbėjimo laiko santykis – 96 ir 4 procentai.

Vis dėlto Lino elgesio tyrimo situacijoje negalima pavadinti atviru siekiu dominuoti. Vyras parodo esąs ir šiek tiek neužtikrintas, nesaugus

¹⁷⁸ – Ir ten tradiciškai visi linki, kad jos būtų teigiamos, teigiamos, teigiamos, bet

– [[*Mh...*

– Pasakiau]], kad jos būtų svarbiausia įsimintinos. (124–127 e.)

¹⁷⁹ „<...> vis tiek gyveni gyvenimą šeimoje, gyveni gyvenimą darbe, yra tos rolės nori tu nenori, ee kad reikia jas priimti.“ (40–41 e.)

¹⁸⁰ „<...> va, pačiai pavydžiu ir puikiai suprantu, kad ee pati žymiai giliau kapstaisi ir <...>.“ (202–203 e.)

¹⁸¹ „Karštis, šaltis tai gyvo žmogaus, eee poveikis. Ta prasme, nu kaip yra tie penki ar šeši receptoriai. Penki ar šeši receptoriai tie yra tenais: skonis, kvapas, uoslė, lytėjimas, skausmas, ee ir, ir, ir, ir kas ten dar kažkokiai tai dar. Jie iš tikrųjų gyvybės yra požymiai“ (31–33); „Man atrodo, kad ee būti gyvu ir jaustis gyvu tai, tos takoskyros tokios nedaryčiau, nes ee. Jeigu nesijauti gyvu, tu net tiesiog ir negali vadinti save, kad tu būni ar esi gyvas [šypsosi]. Jausmas ir ir būtis šiuo atveju neatsiejami dalykai, mano suvokimu.“ (115–117 e.)

atsidūręs tyrimo situacijoje, priešais tyrėją. Atskleidžia norą būti „teisingas tiriamasis“,¹⁸² siekia būti įdomus kitam¹⁸³, sėkmingai išpildyti tyrėjos lūkesčius.¹⁸⁴

Pastangos kontroliuoti savo jausmus per tyrimą

Per pokalbį Linas vengė giliau emociškai įsitraukti į praeityje patirtus nemalonus jausmus. Nors atrodė atviras, kalbėdamas gan greitai nutoldavo nuo emociškai nemalonių temų, nebuvo linkęs į jas gilintis, o pateikė kaip faktą, racionalizavo. Pavyzdžiui, kalbėdamas apie skyrybas, Linas paminėjo patį skyrybų faktą, jo emocinę reikšmę ir sudėtingumą, tačiau plačiau nesigilino. Apskritai per visą pokalbį vyras išliko gana santūrus, nebuvo linkęs atvirai reikšti jausmų (išimtis – šilti tėviški jausmai mažametei dukrai). Tai galima sieti ir su pokalbio situacija – Linas labiau demonstravo, kaip gali suvaldyti jausmus, nei pasakojo, ką jaučia ar jautė.

Stiprus emocinis ryšys su artimaisiais

Per tyrimą Linas itin pagyvėdavo kalbėdamas apie šeimą, santykius su žmona. Tai rodė pakitusi intonacija, mažybinės kalbos formos. Subjektyviai atrodė, kad tais momentais vyras leido sau labiau atsiskleisti, atrodė šiltas, gyvybingas, laimingas.

Neužtikrintumas per interviu

Reflektuojant pokalbio situaciją, galima teigti, kad atsiskleidė ambivalentiškas Lino santykis su tyrėja. Iš vienos pusės, Linas atrodė pasitikintis savimi, geranoriškas, norintis prisidėti prie tyrimo. Iš kitos pusės, jautėsi jo noras gerai pasirodyti, įtikti tyrėjai, išankstinis tyrėjos patirties išaukštinimas („va, pačiai pavydžiu ir puikiai suprantu, kad e, e, pati žymiai giliau kapstaisi ir <...>“ (202–203 e.)).

¹⁸² „<...> tiesiog čia yra, matyt, žmonių aktyvių tiesiog pa, pa, pasaulėžiūra, sampratos kažkokie tyrimai ar ne?“ (1–2 e.); „<...> ar ar aš užpildžiau tą infor..., tą tą klausimą, kuriuos turėjau užpildyt?“ (195 e.)

¹⁸³ „Gal dar kokį užvedantį klausimėlį, kad jums įdomiau būtų [šypsosi], kad daugiau išsipasakočiau [juokiasi].“ (144–145 e.)

¹⁸⁴ „<...> nes kažkaip taip sutapo [šypsosi] va su šita tema <...>.“ (127 e.)

Supervizuojant šį atvejį kilo mintis apie „gerą vaiką“, kuris, deramai elgdamasis, bus apdovanotas. Lino elgesys dvilypis: viena vertus, vyras yra stiprus ir viskas priklauso nuo jo – kada vesti, kada inicijuoti pokyčius darbe, kada susilaukti vaikų; kita vertus, labai stengiasi patikti „motinai“ – gerai atsakinėti į tyrėjos klausimus, džiaugtis savo šeima, atlikti darbus geriau nei kiti.

Nors iš pirmo žvilgsnio per pokalbį Linas atrodė gana ramus ir pasitikintis savimi, jo kalbinė išraiška dažnai prieštaravo turiniui. Kalboje daug perteklinių jungtukų, ištiktukų („eeee, mmmm, ir, ir, ir, kažkur, kažkas tokio, lyg“) ir panašiai. Dažnai vartojamos neuztikrintumą rodančios kalbinės konstrukcijos.¹⁸⁵ Itin netvirtai tyrimo dalyvis atrodė kalbėdamas apie būsimus pokyčius, pavyzdžiui, pasakojant apie nevienareikšmiškai vertinamą karjeros pokytį, kalboje padaugėjo pasikartojimų¹⁸⁶ ir bereikšmių jungtukų.

¹⁸⁵ „<...> dabar taip jaučiuosi lyg taip neblogai, e, e, neblogai taip, lyg ir ir empatijos jausmą išvystęs.“ (205–206 e.)

¹⁸⁶ „<...> bet lyg ir yra noras pakeisti ją, lyg ir yra noras ee...“ (85 e.); „<...> kurią aš šitam gyvenime tikrai padarysiu, čia, be jokios abejonės, eeeeeeee <...>.“ (93e.)

4 lentelė. Lino atvejis: hierarchiškai sugrupuotos atvejo temos.

Temos, susijusios su gyvumo išgyvenimu
<ol style="list-style-type: none">1. Fizinis patyrimo lygmuo – vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių.2. Gyvumo išgyvenimas balansuojant tarp spontaniškumo ir kontrolės.3. Intensyvesnis gyvumo išgyvenimas laiko tėkmės ir baigtinumo akivaizdoje.4. Pastangos <i>apmąstyti</i> gyvumo išgyvenimą.
Gyvumo išgyvenimas tarpasmeniniuose santykiuose
<ol style="list-style-type: none">5. Santykiai su artimaisiais – vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių.<ol style="list-style-type: none">a. Stiprus emocinis ryšys su artimaisiais.
Bendriausios tendencijos
<ol style="list-style-type: none">6. Polinkis į mąstymą;7. Pozityvus mąstymas;8. Sunkiai kalbama apie jausmus;9. Išreikštas apibrėžtumo ir kontrolės siekis;<ol style="list-style-type: none">a. Savikontrolė;b. Pastangos kontroliuoti savo jausmus;c. Pastangos kontroliuoti savo jausmus per tyrimą;d. Savo patirties sudaiktinimas;e. Apibrėžtumo ir kontrolės tarpasmeniniuose santykiuose siekis;f. Siekis aiškiai suprasti socialinius vaidmenis ir juos atitikti;g. Neužtikrintumas per interviu.

Rūta

Bendroji informacija

Rūta – 44 metų verslininkė. Atliekant tyrimą ir visą savo profesinio aktyvumo laikotarpį dirbo drabužių versle. Vadovavo bendrai Lietuvos ir užsienio kapitalo įmonei, gaminančiai drabužius pagal užsienio dizainerių užsakymus. Atliekant tyrimą studijavo ISM lyderystės programoje. Iš asmeninio gyvenimo faktų paminėjo, kad prieš porą metų nuo vėžio mirė jos motina. Sudarė itin aktyvaus, užsiėmusio žmogaus įspūdį. Moters kalba gyva, gan greita, emocionali.

Tyrimo aplinka, kontaktas, pastabos

Pokalbis vyko psichologinių konsultacijų kabinete, vakare. Dalyvė ten buvo pirmą kartą. Prieš tai su ja matytasi pristatant tyrimą ir ieškant tiriamųjų. Vėliau dėl interviu laiko tartasi telefonu. Rūta dalyvavo noriai, atrodė nuoširdi, atvira ir aktyvi. Bendra pokalbio atmosfera – abiems pusėms smagi, nemažai šypsena ar juoku lydimų replikų.

Specifiniai žodžiai, charakteringos metaforos, būdingi pasakymai

Kreipinys – „žinai“;

„Šokti pilna koja“;

„Tirštas rūkas, šaltas vanduo“ (apibūdinama apatija);

„Užstengęs“ (vartojama kalbant apie kūno sąstingį, nejudrumą).

Subjektyvus gyvumo išgyvenimo apibrėžimas

Gyvumo išgyvenimą Rūta siejo su dviem atskiromis būsenomis: euforija ir skausmu. Viena vertus, jaustis gyvai jai reiškė patirti euforiją, kai padarai ką nors gero ir gauni grįžtamąjį ryšį iš aplinkos, gyventi „pilna koja“, patirti daug

įvairių emocijų, išgyventi savo amžinumą ir visagalybę, jaustis komfortiškai savo kūne. Kita vertus, Rūta taip pat gali jaustis gyva patirdama stiprų fizinį skausmą, atsidūrusi gyvenimo trapumo akivaizdoje.

Bendrosios temos

Emocijų dramatinizavimas

Pasakodama apie patiriamas emocijas Rūta koncentravosi į kraštutinumus – „labai labai labai gyva“,¹⁸⁷ „euforija“, „euforinė būseną“ arba „visiška apatija“. Jausmų intensyvumui pabrėžti kalboje dažnai vartoti įvairūs sustiprinimai: „labai labai“, „visiškai“, „euforija“, „labai stiprus“, „labai platus“, „labai gyvas“, „labai didelis rezonansas iš aplinkos“, „labai aštrūs pojūčiai“ ir panašiai. Dalyvės kalboje gausu semantinių priešpriešų (labai ilgas – labai trumpas laikas, visagalis – neamžinas, euforija – apatija, eina, juda, teka, keičiasi – visiškai apatija, sąstingis).¹⁸⁸

Rūtos emocijoms sukelti užtenka net mažo dirgiklio, o reikšmingesnis gyvenimo įvykis išprovokuoja itin stiprias emocijas:¹⁸⁹ tai liudija apie žemą emocinio jautrumo slenkstį. Žvelgiant plačiau, ši tema siejasi su savęs teigimu, dėmesingumu sau.

¹⁸⁷ „Va tada va jautiesi labai labai labai gyvas ir labai įsikabinęs į gyvybę arba į tą gyvastį visą.“ (33 e.)

¹⁸⁸ „Išsitempia, išsitempia laikas arba jis toks, jis <...>. Labai ilgas pasidaro arba labai trumpas“ (157 e.); „Man šito, jo, buvi, buvimo man yra suvokimo du poliai. Antipolis būtų ta visiškai apatija. Anti.“ (204 e.)

¹⁸⁹ „<...> pavyzdžiui, va, šiandien, ane? Mes gavom, e, grįžtamąjį ryšį iš vieno kliento savo <...> jis darė projektą Niujorke, ir jisai darė popšopą, ir atidarinėjo mėnesiui laiko parduotuvę <...>, ta prasme, mes esam prisidėję prie to, kad jie irgi būtų sėkmingi. Ir va tada apima toks, tokia euforinė būseną <...>. Čia sėdi, mažoj Lietuvoj, mažam ofisiuke, kažką tai darai, bet prie to, prie ko prisilieti, gali būti ir vienam pasaulio krašte, ir kitam pasaulio krašte. Ir tada atsiranda tas jausmas, kuris yra, kad ne tu priklausai, nu, pasauliui, ar ne tu esi mažytė dalelytė, bet pasaulis priklauso tau. Jis yra tavo rankose, taip nuo to, kiek tu pats nori tai padaryti. Na, tas toks, m, galima popsiškai gal taip pavadinti globalumo jausmas [šypsosi]. Bet įsivaizduoju, tai va tas va yra labai geras jausmas toks, toks. Šiokia tokia euforija va, kad tu gyveni. Tu... Tau viskas atvira. Tau, tau nėra stabdžių arba tu negali, neturi. Tau nėra tų ribotuvų, arba tau, tau. Tau viskas galima. Nėra ten kažko, ko tu negalėtum. Gal šitas.“ (49–64 e.)

Dėmesingumas sau

Tyrimo dalyvė gerai save pažįsta, žino, kaip rūpintis savimi, pagerinti nuotaiką ir efektyviai dirbti. Orientacija į save dažnai itin sutirštinama, asmeninė patirtis sureikšminama. Kritiniai gyvenimo įvykiai pristatyti kaip buvę itin svarbūs, sukėlė stiprių jausmų. Patirtos būsenos dramatinizuojamos.¹⁹⁰ Stiprią orientaciją į save atspindėjo ir vartojamos gramatinės formos.¹⁹¹ Pasaulis vertinamas pagal tai, kiek daiktai, reiškiniai, žmonės yra reikšmingi jai, pavyzdžiui, kvapai skirstomi į tuos, kurie nuotaiką pagerina, ir tuos, nuo kurių paskausta galvą.

Gyvumo išgyvenimas – daugmaž pastovi būseną, suintensyvėjanti skausmo, būties trapumo akivaizdoje ar esant emociškai pakylėtam

Gyvumo išgyvenimas Rūtai – tai kontinuumas. Gyvumo jausmas patiriamas ne dichotomiškai – jis yra arba jo nėra, – greičiau tai daugmaž pastovi būseną, kuri sustiprėja patiriant skausmą (plačiaja prasme: ir fizinį, ir dvasinį) ar jaučiantis emociškai pakylėtam.

Pokalbio pradžioje Rūta išskyrė dvi jautimosi gyvai reikšmes¹⁹² ir per visą pokalbį laikėsi šio modelio. Gyvumo išgyvenimas jai siejosi, viena vertus, su euforija, atlikus didelį darbą ir gavus rezonansą iš aplinkos. Šis patyrimas Rūtai asocijavosi su visaverčio gyvenimo pojūčiu.¹⁹³ Jį apibūdinama tyrimo dalyvė vartojo vieną iš jai būdingų metaforų – „šokti pilna koja“. Kita situacija, kurioje išgyvenamas gyvumas, – tai fizinis skausmas (liga, operacija, fiziniai negalavimai). Paprastai jį lydi nemalonios emocijos (baimė, nerimas) ir būties

¹⁹⁰ „Jeigu esi iš tikrųjų toj depresyvioj būsenoj <...>.“ (258 e.)

¹⁹¹ „Kodėl aš pasakiau tą antrą, aš kažkaip tai aš neseniai turėjusi operaciją ir aš neseniai esu palaidojusi mamą“ (17 e.); „<...> ir aš. Aš daug metų dirbusi savo bizny, o paskui išdirbusi privačiose, nu samdoma. Samdoma, bet vėl grįžau į savo biznį. Ir aš turiu bendrą Lietuvos ir Danijos įmonę. Aš esu viena iš akcininkių, man yra 44 metai.“ (81–82 e.) Pastebėtina, kad lietuvių kalboje asmenvardis „aš“ paprastai nėra būtinas, nes asmenį nurodo veiksmažodžio asmenuotė, ir įprastinėje kasdienėje kalboje jis dažnai praleidžiamas.

¹⁹² „<...> yra du dalykai, kada jautiesi labai gyvas, ta prasme, kada aš jaučiuosi labai gyva, tai yra tada, kai esi tokioj lengvoj euforijoj, kažką tai padaręs labai gero ir gavęs labai didelį rezonansą iš aplinkos. O kitas yra, kai e, kai skauda. Nu, pavyzdžiui, kai kokias nors yra va liga arba yra kokias nors operacija daroma, arba kokias koks, nu, dantis ten traukiama. Tada jau va tas va, tada jautiesi gyvas. Bet gyvas jau visai kita prasme.“ (1–5 e.)

¹⁹³ „Vat tada tu jauti, kad gyvenai pilna koja.“ (39 e.)

trapumo suvokimas.¹⁹⁴

Apatija – gyvumo išgyvenimo antipolis

Nors gyvumo išgyvenimas Rūtai yra daugmaž pastovi būseną, kuri gali sustiprėti ir tapti reikšmingesnė esant itin pakylėtai ar jaučiant skausmą, tyrimo dalyvei teko patirti ir gyvumo išgyvenimui „priešingą“ jausmą – apatija. Šią būseną lydi galvos skausmai, iniciatyvos stoka, fizinis sąstingis, apatija gali būti stipresnė ir silpnesnė.

Aktyvi veikla ir kasdienis planavimas

Rūtai būdinga siekti apibrėžti, aiškiai struktūruoti ir kontroliuoti kasdienę veiklą. Tam moteris sąmoningai planuoja darbus ir poilsį, siekia blokuoti nekonstruktyvias mintis (nukreipia energiją ir dėmesį nuo negatyvių minčių), laikosi režimo. Rūtai būdingas siekis sunorminti, susisteminti kasdienybę ir joje veikti. Kasdienės patirties įrėminimas padeda suvaldyti nekontroliuojamas situacijas, kuriose Rūta jaučiasi bejėgė. Aktyvaus *veikimo* aspektas tampa itin svarbus esant nekontroliuojamai, nuo asmens valios nepriklausomai situacijai – tuomet bejėgiškumas tam tikroje situacijoje kompensuojamas aktyvia veikla.¹⁹⁵

Pastangos suteikti patyrimui prasmę

Rūtos pasakojime pastebėta pastangų struktūruoti patyrimą, t. y. rasti sau priimtina sudėtingos, dažnai asmeniškai nekontroliuojamos situacijos paaiškinimą,¹⁹⁶ išvelgti jos prasmę. Siekdama paaiškinti situaciją tyrimo

¹⁹⁴ „<...> tas skausmo, baimės, eee, toks vat labai stiprus išgyvenimas yra. Va tada va jautiesi labai labai labai gyvas ir labai įsikabinęs į gyvybę arba į tą gyvastį visą. Ta prasme, tai pasidaro ant tiek svarbu. Ta prasme, tas, ką reiškia būti gyvai. Ta prasme, tada susireikškina labai tuo metu tas va būti gyvai arba norėti būti gyvai. Toks didelis noras yra, labai stiprus.“ (32–35 e.)

¹⁹⁵ „<...> turi kažką tai daryt, kad negalvot, nes esi bejėgis prieš tą situaciją“ (289 e.)

¹⁹⁶ – Kažkaip tik tik atrodo, tik užsimerki ir atsimerki. Ir visiškai. Ta prasme, greit labai laikas praėjo. Toks va, gal dėl vaistų poveikio, dėl ko nors, bet toks visiškai išsijū, ta prasme užsimerki, atsimerki ir,

dalyvė dažnai naudojosi banalizacijos¹⁹⁷ ir dichotomizacijos strategijomis. Patyrimo dichotomizaciją rodo kraštutinumą, priešingų reiškinių polių išskyrimas, savo patirčiai paaiškinti pasitelkti supaprastinti modeliai, pavyzdžiui, jausmai apibūdinti kaip itin malonūs (visiška euforija) arba itin nemalonūs (visiška apatija, sąstingis). Patirtis dažnai buvo apibūdinta laikantis polio – antipolio schemas,¹⁹⁸ nesikoncentruojant į sudėtingesnes, vienprasmiškai nevertintinas, į šią schemą netelpančias situacijas.

Pastangos pateikti patyrimą kaip prasmingą

Svarbu pastebėti, kad Rūtai nebuvo savaime svarbu stengtis struktūruoti patyrimą. Ji tik iš dalies kūrė paaiškinimus tam, kad galėtų įprasminti ir labiau kontroliuoti savo patyrimą. Galima pastebėti, kad paaiškinimai nebuvo rafinuoti, apgalvoti ar intelektualūs. Jiems būdingas tam tikras paviršutiniškumas. Į klausimus, apie kuriuos nemąstyta anksčiau, atsakyta gana paviršutiniškai, be gilesnių pasvarstymų.¹⁹⁹ Labiau rūpinamasi pačiu kalbėjimu, patyrimo struktūravimo forma (žr. temą „susirūpinimas auditorija“) nei turinio gilinimu.

Ši tendencija liudija, kad Rūtai svarbiau ne struktūruoti patyrimą siekiant jį

atrodo, viskas. Vis praėjo visas laikas. Tas toks...

– *Kitaip nei...*

– [neaiškiai girdisi] Nu visiškai kitaip. Nes vis tiek, nu, suvoki tą nakties ilgį, suvoki net jeigu ir užmiegi neužmiegi. Mm, vat, ta prasme, kai eini miegot, nu ki, kitaip ta naktis dėliojasi. Arba kitaip tas miego laikas dėliojasi. Ten toks... labai kitoks buvo. Toks labai trumpas [ilgesnė pauzė]. Tai vat su tuo laiko suvokimu. Bet tai, m, ta prasme, nieko čia naujo [juokiasi]. Viskas aišku, kodėl. (163–171e.)

¹⁹⁷ „Bet tai, m, ta prasme, nieko čia naujo [juokiasi]. Viskas aišku, kodėl.“ (170–171e.)

¹⁹⁸ „<...> nes gyvas tai yra eina, juda, teka, ee, keičiasi. Ta prasme, e. Tai yra apykaita. Ta prasme, vertimas, ėjimas, i-ir. O negyvas vat visiškai priešingas, tai būtų toks, nu, visiška apatija. Arba, m. Sustingimas.“ (113–114 e.)

¹⁹⁹ – *O jums yra, aš galvoju, būti gyvas ir jaustis gyvas, yra skirtumas?*

– Ne.

– [[*Nes kartais...*

– Ne.]]

– *Jums yra tas pats.*

– {10.26}Man yra visiškai tas pats būti ir jaustis. Nes e, būti ir jausti man yra vienas žodis. Ta prasme, aš jaučiu. Aš jaučiu daugiau negu, ne. Man jausti yra labai svarbu. Ta prasme, nu. Jausti – būti yra lygu. (90–95 e.)

labiau valdyti, bet struktūruotai jį pateikti ir taip *pristatyti* jį kaip prasmingą – aišką, logiškai suprantamą, apibrėžtą. Rūta struktūravo tiek, kad būtų galima struktūruotai pateikti. Tą iliustruoja iškalbinga moters pavartota frazė apie jos veiklą darbe – „<...> ir būna visokiausių ten fantazijų, kur turi paversti materialiais dalykais“ (200 e.). Platesniu požiūriu tai susiję ne tik su Rūtos darbu – ji siekia suteikti formą visokiausioms fantazijoms, kurių turinys nėra esminis dalykas. Rūta atlieka tarsi mediatorės vaidmenį: ji transformuoja tai, kas abstraktu, neaišku, nekontroliuojama į tai, kas aišku ir apčiuopiama.

Gyvumo išgyvenimą lydi laiko suvokimo pokyčiai

Rūta reflektavo, kad prieš operaciją jos laiko suvokimas pasikeitė. Laikas buvo patiriamas intensyviau: per trumpą laikotarpį išgyventa daug įvykių, jie buvo ryškūs, laiko tėkmės suvokimas pakito (pagreitėjo arba sulėtėjo, ištįso), pojūčiai tapo aštresni, gerai išsiminė detalės, informacija.

Intensyvesnis gyvumo išgyvenimas vyresniame amžiuje

Amžių Rūta vertino kaip pozityvų veiksnį. Dabartinį gyvenimo laikotarpį ji apibūdino kaip piką, teigė turinti daug energijos ir esanti „vis labiau gyva su amžiumi“. Ji suvokė su amžiumi atėjusios patirties, žinojimo ir savęs pažinimo vertę.

Neigiamų emocijų išstūmimas

Kalbėdama apie patirtas nemalonus emocijas Rūta dažniausiai jas įvardijo abstrakčiai, nuasmenintai, iki galo neprisiskirdama jų sau,²⁰⁰ užsiminė nekonkretizuodama.²⁰¹

²⁰⁰ „Nu, pavyzdžiui, kai kokias nors yra va ligas, arba yra kokias nors operacijas daroma, arba kokias koks nu dantis ten traukiama.“ (3–4 e.)

²⁰¹ „Ypatingai daug minčių buvo apie... kažkur tai 28–33, va tame tarpe. Buvo toks labai sudėtingas periodas. Labai daug buvo va tokių vat baimių, ta prasme, to galvojimo, kas čia, kaip čia, kur čia, toks. O su metais, galiu pasakyti, kad tikrai va, vis mažiau ir mažiau yra.“ (127–129 e.)

Nemalonių emocijų atitolinimo funkciją atlieka tokie gynybos mechanizmai kaip racionalizacija ir projekcija. Pavyzdžiui, patirtą operaciją Rūta apibūdino kaip neutralų įvykį (racionalizacijos mechanizmas).²⁰² Nemaloniais emocijas sukėlęs įvykis vertintas per atstumą kaip objektas.²⁰³ Aiškesnė nemalonių jausmų identifikacija (jausmas įvardytas kaip „baimė“) atsiranda pasakojant apie kitą žmogų (motinos operaciją). Tačiau tyrimo dalyvė teigė nesupratusi matytų motinos reakcijų. Vaistai vertinami kaip būdas nieko nejauti.²⁰⁴

Nemaloniais emocijas sukėlusią situaciją nekonkretizavimas ar žodžių, apibūdinančių emocijas, skurdumas²⁰⁵ ypač kontrastavo su epizodais, kur Rūta kalbėjo apie darbą. Tuomet jos kalba tapdavo itin skandi, konkreti ir detalizuota.

Fizinio patyrimo lygmens dominavimas

Rūtos pasakojime išryškėjo fiziniam pasaulio lygmeniui priskiriama svarba. Pagal Emmy van Deurzen (1997), fizinis lygmuo apima mūsų santykius su biologiniu, materialiu pasauliu, fizine aplinka. Šis santykis glaudžiai susijęs su kūniškumu ir fizinio pasaulio patyrimu kūniškai, julsėmis. Rūtai patiriant pasaulį dominuoja fizinis lygmuo. Jos vidinę, dvasinę būseną labiausiai atskleidė kūnas ir fiziniai simptomai, o būdai, kuriais ji pati mėgina pasirūpinti savo vidumi, dvasiniu pasauliu, taip pat daugiausia kūniški.

Fizinio lygmens svarba Rūtos pasakojime atsiskleidė keliais aspektais:

a. Būsenos apibūdinamos per fizinius simptomus

Kalbant apatijos daugiausiai nurodomi kūniški simptomai: galvos skausmai, fizinis sąstingis, nejudrumas, nenoras ką nors veikti. Apatijos įveikos strategijos taip pat daugiausia kūniškos: kvapai, filmai, fiziniai pratimai,

²⁰² „Man darė operaciją, kuri... tiesiog man ją reikėjo pasidaryt. Nei mirties gyvybės klausimas, tiesiog ją reikėjo daryti, tą operaciją.“ (26–27 e.)

²⁰³ „<...> aš pati *turėjau* operaciją“, „man *ją* reikėjo pasidaryti.“ (26 e.)

²⁰⁴ „Ir galvojau: „Uf, nu, nesąmonė, nu, tai kas ten yra, suleis vaistų ten, nieko tu ten nejausi, duoda tų linksminančiųjų...“ (21–22 e.)

²⁰⁵ „Labai daug buvo va tokių vat baimių.“ (128 e.)

apsipirkimas. Kaip apatijos įveikos strategija paminėti ir žmonės, bet gana specifiniame, fizinį aspektą nurodančiame kontekste.²⁰⁶

b. Kalbėjimo specifika: vaizdinga kalba

Rūtai būdinga asociatyvi, vaizdinga, į kitus orientuota, arba kitiems lengvai suprantama, kalba, operavimas vaizdiniais.²⁰⁷ Apatijai nusakyti vartotos vaizdingos metaforos taip pat nurodo į fizinį lygmenį (tirštas rūkas, šaltas vanduo), jų²⁰⁸ funkcija – perkelti dėmesį į Rūtai artimą fizinį lygmenį, kuriame ji jaučiasi užtikrintai.

c. Profesinė veikla: materialumas

Rūtos profesinė veikla (drabužių verslas) taip pat susijusi su orientacija į išorę, materiją, išorine saviraiška.

Fizinis patyrimo lygmuo – pagrindinis gyvumo išgyvenimo šaltinis

Pagrindinį tyrimo klausimą Rūta performulavo į klausimą apie gyvybę ir gyvastį²⁰⁹ ir taip net sąvokų lygmenyje pademonstravo orientaciją į fizinį lygmenį. Gyvumą ir negyvumą nusakė daugiau fiziniaisiais terminais: „eina, juda, teka, keičiasi, apykaita“ ir „sustingimas“. Pikas gyvenimo kreivėje irgi „atpažįstamas“ per fizinę išraišką (energingumą²¹⁰).

Pasitikėjimas savimi profesinėje sferoje

Apie darbą Rūta kalbėjo užtikrintai, didžiudamasi.²¹¹ Palietus profesinio

²⁰⁶ „Ta prasme, yra žmo, žmonės, kur užtenka balsą išgirsti, ir jau yra nu kaip inkarai veikia.“ (245–246 e.)

²⁰⁷ „Plius aš vaizdiniais visą laiką viską atsimenu. Ta prasme, man vaizdai yra. Aš viską piešiuosi prieš akis, kai pasakoja.“ (197–198 e.)

²⁰⁸ „Tai turi būt permatoma, pikšva, žinai, ten toks kaip voratinklis arba kaip lapas išdilęs.“ (191–192 e.)

²⁰⁹ „Va tada va jautiesi labai labai labai gyvas ir labai įsikabinęs į gyvybę arba į tą gyvastį visą.“ (33 e.)

²¹⁰ „Galbūt va dabar va yra būtent tas pikas, kur kur daugiausia yra energijos <...>.“ (145 e.)

²¹¹ „<...> aš esu vadovė. Aš turiu savo biznį.“ (79 e.)

gyvenimo temas kalba tapdavo sklandesnė, konkretesnė, laisvai vartotas profesinis žargonas.²¹² Darbas jai – tai vienas svarbiausių savo efektyvumo išgyvenimo šaltinių.

Temos, susijusios su tarpasmeniniais santykiais

Tarpasmeniniai tyrimo dalyvio santykiai, apie kuriuos pasakojo pokalbyje

Grižtamasis ryšys ir santykio abipusiškumas – gyvumo išgyvenimo santykiuose šaltinis

Viena tipiškiausių situacijų, su kuria Rūta siejo gyvumo išgyvenimą, yra euforija atlikus didelį darbą ir gavus grįžtamąjį ryšį iš aplinkos. Aplinkinių palaikymas, jausmas, kad priklausai kitiems, o jie tau – Rūtai itin svarbus.

Kalbėdama apie profesinę sėkmę Rūta teigė darbe patirianti „globalumo“ jausmą, t. y. priklausymo kitiems ir pasaulio priklausymo jai jausmą. Savo ir kitų santykių nusako kaip santykių tarp dalies ir visumos. Sinonimiškai šis patyrimas dar gali būti įvardytas kaip vienovės su pasauliu išgyvenimas, visagalybės ir amžinybės patyrimas, tikrumo jausmas. Susietumo su kitais jausmą vertino itin teigiamai. Pabrėžė abipusės sąveikos reikšmę. Rūta pati aktyviai kūrė tą santykį ir jautėsi jame dalyvaujanti ir jam priklausanti. Lygiai taip pat jai svarbus dalyvavimo bendroje veikloje rezultatas ir jo įvertinimas arba iš kitų gautas patvirtinimas.

Tyrėjos ir tyrimo dalyvės santykis

Gyvumo išgyvenimas žavint kitą

Per pokalbį Rūta aktyviai reagavo į pašnekovę tyrėją: pasitikslingavo, ar

²¹² „<...> vienas iš mūsų klientų darė projektą Niujorke, ir jisai darė popšopą <...>“ (53 e.); „kiekvieną dieną kažkoks tai eventas“. (54 e.)

teisingai suprato jos vartojamas sąvokas,²¹³ atsakydama į klausimus pakartodavo klausimo formuluotėje nuskambėjusius žodžius,²¹⁴ vartojo į pašnekovą nukreiptas gramatinės konstrukcijas.²¹⁵ Per visą pokalbį išliko gana emocionali (juokas – 12, abipusis juokas – 4 kartai) ir susirūpinusi tyrėja kaip klausytoja. Tai liudijo ir pokalbio pabaiga, kai vietoj grįžtamosios reakcijos, apibendrinimo ar tiesioginių klausimų tyrėjai (kam atliekamas šis tyrimas ir pan.), kurių po tyrimo pasitaiko gana dažnai, Rūta pasakė tik tiek: „Tai labai smagu tada“ (334 e.). Tarsi abi pašnekovės būtų sudalyvavusios „spektaklyje“, ir vienintelis dalykas, kuriuo reikėtų rūpintis, yra tai, ar buvo smagu. Rūpinimasis auditorija šiuo atveju ne tas pats, kas orientacija į kitą, klausytoją. Pastaruoju atveju tai reikštų bent minimalų dėmesingumą pašnekovui, jo intencijų supratimą ir pastangas į jas atsižvelgti. Rūtai ne itin rūpėjo išgirsti pašnekovą. Kartais jos ir tyrėjos klausimai bei atsakymai prasilenkdavo,²¹⁶ tyrėja buvo itin dažnai pertraukiama. Rūta imdavo kalbėti tyrėjai nebaigus formuluoti klausimo (15, 16, 19, 20, 22 e.), nedarydavo pauzių pamąstyti, bet formuluodama mintį visą laiką kalbėjo (kalbėjimo tempą atspindi aukštas žodžių, ištariamų per minutę, vidurkis). Įdomu, kad tai netrukdė susikalbėti: aiškiai jaustas abipusis emocinis įsitraukimas į pokalbį ir aiškumo jausmas, kurį reflektavau kaip tyrėja.²¹⁷

²¹³ „Kas yra apčiuopiama?“ (181 e.)

²¹⁴ – *Vis labiau gyva su amžium.*

– [pertraukia pašnekovą] *Vis labiau gyva su amžium... (141–142 e);*

– *Bet iš esmės, tai yra tokie kūniški.*

– [pertraukia pašnekovą] *Pagrinde kūniški, visi kūniški... (256–257 e).*

²¹⁵ „<...> tai, kai va taip suformulavot klausimą <...>“ (1 e.); „Dabar tiktai nežinau, apie ką jus rašot ir apie kurią vietą kalbėti <...>.“ (6 e.)

²¹⁶ – *Aš kažkaip tai galvoju, kad man įdomu, kad jūs daug tokių sąvokų vartojat, tokių, tokių, nežinau kaip pasakyt, apčiuopiamų. Vat kaip, man tas neįprasta.*

– [pertraukia pašnekovą] *Kas yra apčiuopiama?*

– *Nežinau, ar apčiuopiama yra tas žodis, kaip, pavyzdžiui, aštrus laikas [[arba*

– *Mh, mh]]*

– *Arba ten kaip [neaiškiai girdisi] laikas.*

– [pertraukia pašnekovą] *Aš tai ir pasakiau, kad aš dirbu su drabužiais...“*

²¹⁷ „Man kažkoks toks aiškumo jausmas neįtikėtinas [juokiasi kartu], ir aš galvoju, kas čia yra? Nes paprastai taip nebūna.“ (219 e.)

Apskritai pokalbį galima apibūdinti kaip gyvą, ir prie to prisidėjo tai, kad Rūta palaikė ryšį su pašnekove. Tai galima apibūdinti kaip Rūtos siekį sužavėti ir patraukti auditoriją į savo pusę (šiuo požiūriu auditorija yra „rūpinamasi“), tačiau jai pakanka „išorinio“ pašnekovo dalyvavimo: nėra svarbu iš tiesų išgirsti jį ir atsižvelgti į tai, ką kitas galvoja, ko siekia, leistis būti sutrikdytam kito kitoniškumo, susimąstyti prieš atsakant į klausimą.

5 lentelė. Rūta: hierarchiškai sugrupuotos atvejo temos.

Temos, susijusios su gyvumo išgyvenimu
<ol style="list-style-type: none"> 1. Gyvumo išgyvenimas – daugmaž pastovi būseną, suintensyvėjanti skausmo, būties trapumo akivaizdoje ar esant emociškai pakylėtam 2. Apatija – gyvumo išgyvenimo antipolis. 3. Gyvumo išgyvenimą lydi laiko suvokimo pokyčiai. 4. Intensyvesnis gyvumo išgyvenimas vyresniame amžiuje. 5. Fizinis patyrimo lygmuo – pagrindinis gyvumo išgyvenimo šaltinis.
Gyvumo išgyvenimas tarpasmeniniuose santykiuose
<ol style="list-style-type: none"> 6. Grįžtamasis ryšys ir santykio abipusiškumas – gyvumo išgyvenimo santykiuose šaltinis. <ol style="list-style-type: none"> a. Gyvumo išgyvenimas žavint kitą.
Bendriausios tendencijos
<ol style="list-style-type: none"> 7. Dėmesingumas sau. 8. Emocijų dramatinizavimas. 9. Pastangos suteikti patyrimui prasmę: <ol style="list-style-type: none"> a. Aktyvi veikla ir kasdienis planavimas b. Pastangos pateikti patyrimą kaip prasmingą. 10. Pasitikėjimas savimi profesinėje sferoje. 11. Neigiamų emocijų išstūmimas. 12. Fizinio patyrimo lygmens dominavimas.

Daiva

Bendroji informacija

Daiva – 35 metų privačios bendrovės finansų skyriaus vadovė. Dirba joje dešimt metų. Ištekėjusi, vaikų neturi. Save apibūdino kaip aktyvų žmogų, mėgstantį gana įtemptą darbotvarkę ir aktyvų poilsį. Atliekant tyrimą studijavo ISM. Kalbėjo geranoriškai, lakoniškai.

Tyrimo aplinka, kontaktas, pastabos

Pokalbis vyko tyrimo dalyvės darbo kabinete. Nors darbo laikas buvo pasibaigęs, per pokalbį porą kartų skambėjo telefonas. Tyrimo dalyvė neatsiliepė. Pokalbio trukmė – 40 minučių. Kontaktas – gana geras. Daiva kalbėjo gana atvirai, bet lakoniškai. Atrodė rami, pasitikinti savimi ir kartu siekianti užmegzti emocinį santykį su tyrėja – pasitikslindavo klausimus, domėjosi tyrimu plačiau, gana emocionaliai reaguodavo į klausimus ar pastabas. Tai buvo vienas pirmųjų tyrėjos atliktų interviu, todėl tyrėja jautėsi šiek tiek netvirtai. Galbūt todėl šiame pokalbyje, palyginti su kitais, tyrėjos replikų, klausimų tyrimo dalyvei, pasvarstymų yra daugiausia.

Charakteringos metaforos, žodžiai, frazės

„Didelis apkrovimas“, „įtempta dienotvarkė / darbotvarkė“, „iššvaistyti – išnaudoti laiką“, „atsijungti“, „Tai yra jaustis gyvai – tai kažką veikti, kažką veikti naudingo.“ (23–24 e.)

Subjektyvus gyvumo išgyvenimo apibrėžimas

Jaustis gyvai Daivai reiškė užsiimti įvairia naudinga veikla, matyti jos rezultata, efektyviai išnaudoti laiką, jaustis kažkam reikalingai, bendrauti su kitais, jaustis gamtos dalimi, fiziškai gyvai, jausti savo kūną.

Išskirtos temos

Savo patirties sudaiktinimas

Daivai būdinga kalbėti apie save nuasmenintai, nekonkretizuotai.²¹⁸ Kartais save apibūdina kaip sėkmingai funkcionuojantį, šiek tiek nužmogintą subjektą, kuriam svarbu veikti kuo efektyviau ir produktyviau, būti kuo našesniai. Kalbėdama apie kūną tyrimo dalyvė kartais vadovavosi mechanistine kūno samprata,²¹⁹ ji aiškiai patirtį skirstė į fizinę, kūno ir dvasinę.²²⁰

Sunkiai verbalizuojami jausmai, atsargiai jais dalijamasi su kitais

Jausmams įvardyti pritrūksta žodžių, niuansų,²²¹ tyrimo dalyvė nustemba paprašyta apibūdinti savo būseną.²²² Kai kur, mėginant kalbėti apie jausmus, tampa nerišli sintaksė.²²³ Per pokalbį retai reiškė savo jausmus tiesiogiai. Daiva itin atsargiai rodė neigiamas emocijas, dažnai jas išsakydavo netiesiogiai, tarp eilučių.²²⁴

Nors atrodė, kad kai kurios papasakotos situacijos galėtų kelti stipresnių ir įvairesnių jausmų,²²⁵ tyrimo dalyvė vengė juos apibūdinti arba kalbėjo

²¹⁸ „Tai yra, kada tu esi kažkam reikalingas [neaiškiai girdisi] <...> ir yra kažkokia vėlgi ten veikla“ (28–30 e.); „kažkokia turėtų būti. Tai yra jaustis gyvai – tai kažką veikti, kažką veikti naudingo“ (23–24 e.); „<...> paprasti kasdieniniai dalykai. Tai yra namų tvarkymai“ (48–49 e.)

²¹⁹ „<...> tai tikrai jau pajauti rezultatą [juokiasi kartu]. Kad raumenis turi.“ (433 e.)

²²⁰ „Tada kūniškai, va tada aš labiausiai jaučiuosi gyva“; „O jeigu dvasiškai, tai sakau, aš kažkaip nebuvo man tokių dalykų, kad aš galėčiau nesijauti <...>“ (84–86 e.); „Bet jeigu [neaiškiai girdisi] randi veiklą kažkokią ar įsitrauki į kažkokių darbus, tai tas [fizinė savijauta] irgi ne kliūtis ir randi ten kažkokių tai galimybių fizinių.“ (200–202 e.)

²²¹ „<...> man geriausia, geriausia jaučiuosi situacijose, kada...“ (93 e.); „Na, taip, toks... kažkaip tada jaučiuosi geriau“ (106 e.); „tada jau jausmas blogesnis apie gyvenimą yra“ (284 e.); „nu, jaučiuosi tada daugiausiai, geriausiai“. (409 e.)

²²² „Būsena? Velnias žino [juokiasi kartu] ta būsena yra, jeigu labai daug per dieną, sakykim, padarai.“ (235 e.)

²²³ „Tai ta pati būsena tai irgi, nu, kaip, gyvenime vis tiek turi jau, nu, jeigu kažką darai, tai akivaizdu, kad tu pavargsti.“ (247–248 e.)

²²⁴ „Bet vis tiek, na, tai yra tie patys žmonės, su kuriais bendrauji kiekvieną dieną. Tai jie, nesakau, jie visi labai faini, labai profesionalūs ir taip toliau. Bet, nu, jau vis tiek, vis tiek ta pati, nu, kaip sakyti, jau toks yra. Yra jau, nu, kaip ir ne tai kad prognozuotumas, bet kažkoks toks nu. Tas pats toks. Kaip ir. Vis tiek žinai, kaip kiekvienas ten reaguos, kaip kiekvienas kokių minčių turi“ (383–387 e.); „Ee, plius vėlgi [nusijuokia] ištekejusi dešimt metų. Nu ta prasme, tai yra viskas ką, nu toks kaip ru, nu toks nežinau net, sąstingis vadinamas.“ (370–371 e.)

²²⁵ „<...> tupas sedėjimas prie teliko“ (121 e.); „momentas laiko iššvaistyto, tada man labai nu toks, kaip sakyti, morališkai [juokiasi] ta tokia, nu ne tai kad grauži save, bet jau prasideda tokia [juokiasi] nu taip. Nu, pagalvoji, nu bliamba, kiek to laiko nedaug [juokiasi].“ (161–162 e.)

paviršutiniškai, juokais, nekonkretizuodama.²²⁶

Kilo įspūdis, kad jausmų reiškimas vertinamas kaip nepageidaujamas elgesys (galbūt neatitinkantis vadovo statuso, nederantis prie tinkamai atliekamų vadovo funkcijų). Kalboje pasitaikė formuluočių, kur vietoj jausmų vartojama „moralės“ sąvoka – „kad morališkai gerai jaustis turi būti ta veikla“ (188 e.). Tai irgi atspindi atitolimą nuo jausmų, jų prilyginimas „moralei“ – kažkam, kas visuotinai priimta, kitų leista arba ne.

Sunkiai toleruojamas neapibrėžtumas, siekiama aiškumo

Daivai būdinga sutrikti neapibrėžtose, „moralinio nuovargio“ situacijose ar pasijutus neefektyviai.²²⁷ Pastebėta konkretumo stoka kalbant apie nerimą keliančias situacijas.²²⁸ Aptariant potencialiai nekontroliuojamas situacijas, esama emocinio šoko požymių, kurie pasireiškia kalbėjimu apie save per kitus (projekcijos mechanizmas), perėjimu į kalbėjimą antruoju asmeniu, sintaksės lūžiais.²²⁹ Sunkiai toleruojamą neapibrėžtumą ir aiškumo siekį atspindi dažnai dichotomizuotos Daivos formuluotės: yra rezultatas – nėra rezultato, mąstyti – „atsijungti“, išnaudoti laiką – švaistyti laiką, veikti – buikai sėdėti prie televizoriaus.

Galima daryti prielaidą, kad nerimą, kuris kyla susidūrus su nekontroliuojamomis situacijomis,²³⁰ Daiva mėgina įveikti sąmoningai

²²⁶ „Visokių gyvenimiškų situacijų, ir ten rimtų, ir, ir visko [juokiasi].“ (177 e.)

²²⁷ „<...> sakau, kad būna toks moralinis nuovargis. Kad nesinori nieko veikti. Ir nori neva tai pailsėti. Bet iš tikrųjų nu taip ir tą laiką, pra, tiesiog nieko praeit. Būna tokių, aišku, dalykų. Bet kažkaip, nu, vėlgi nekyla to, nu, to klausimo kaip ir ar aš gyva, ar ne. Tiesiog tada jau yra taip. Aš, aš jau esu pavargusi. Aš noriu būtinai pailsėti. Arba išsimiegoti, arba dar kažką. Tada jau, nu, kaip ir toks kitoks. Vėlgi kitoks toks nežinau. Paaiškinimas, nepaaiškinimas.“ (448–452 e.)

²²⁸ „Jeigu, jeigu tikrai jeigu vat aplinkybių kažkokia, nu, jautiesi auka, tai gali būti, kad ten. Tada, tada jau jausmas blogesnis apie gyvenimą yra.“ (283–284 e.)

²²⁹ „Vat čia šiandien padirbėjau, šiandien susitikau tą, šiandien, nu, ta prasme, tai kaip ir, nu, manau, kad neturėtų būti. Bent jau, bent jau man neiškyla tokių klausimų tada, kad taip. Jeigu, sakykim, jeigu, jeigu manau, jeigu būtų taip, kad nekontroliuoji savo kažkaip veiklos ar gyvenimo. Negali. Tai tada gal.“ (276–278 e.)

²³⁰ „Jo, arba atsitinka kažkokių aplinkybių, kada tikrai, atrodo, viskas turėjo būti šitoj vietoj gerai, o čia, va, kažkas ar ten. Bet koku, ar ten oro sąlygos sutrukdė kažką, ar ten dar kažkokie tokie, nu, dalykai. Tai. Nežinau. Aš kažkaip sakau, man toks apie, apie tai, kad... kad, kad, gyven, tarsi, tarsi šalia gyvenimas, ar ne [palaikymo prašymas], eitų? Va toks jausmas būna“ (290–293 e.); „Ir manau, kad ypač jeigu yra kažkokia problema, kuri sukasi ir, ir tu pastoviai toje problemoje, tai tikrai manau, kad, nu, gali būti, kad kad, jau pradeda blogai darytis su apskritai suvokimu. Kas aš toks ir kad, nu, kaip sakt, nekontroliuoju situacijos, nes tai yra kažkokia problema.“ (478–481 e.)

užimdama aktyvią poziciją.²³¹

Gyvumo išgyvenimas – nesvarstoma duotybė

Daivos gyvumo samprata yra aiški ir konkreti. Moteris kalbėjo taip, tarsi gyvumo tema jai būtų seniai apsvarstytas klausimas. Jos gyvumas racionalus ir sąmoningas, jo kriterijai aiškūs (veikla,²³² „dalinai džiaugsmingas nuovargis“,²³³ geras laikas, džiaugsmas, moralinis nuovargis). Būti gyvai jai – tai veikti. Gyvumas Daivai tam tikra duotybė. Ji konstatavo, kad nė kiek nesvarstydama visada save suvokia kaip gyvą.²³⁴

Fizinis patyrimo lygmuo – vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių

Fizinis krūvis ir fizinis skausmas Daivai – ženklai, rodantys, kad ji fiziškai gyva. Fizinė veikla jai užtikrina gerą psichologinę savijautą, ir atvirkščiai – nusiteikimas yra itin reikšmingas fiziniam aktyvumui.²³⁵ Apskritai apie fizinį aktyvumą, savo fizinę veiklą (ji plaukioja baidarėmis, važinėja dviračiu, kopia į kalbus) Daiva kalba gerokai konkrečiau, asmeniškiau nei apie dvasines patirtis. Daivos rūpestį savo fizine būseną ir apskritai jos požiūrį į kūno ir sielos santykį galėtų atspindėti antikos patarlė, apibūdinanti sveiko žmogaus etaloną: sveikame kūne – sveika siela.

Neapibrėžtus svarstymus, kuriuos būtų galima priskirti prie dvasinių gyvenimo klausimų gvildenimo, per pokalbį Daiva gana greitai nutraukia ir pereina prie konkretnės fizinės plotmės.²³⁶ Nors tyrimo dalyvė pati įvardija, kad gyvumo

²³¹ „Tai iš kur gi turėsi draugų, jeigu su jais nesutikinėsi. Ir su jais nebendrausi. Ta prasme, tai turi būti tas bendravimas, tas palaikymas, tiek patys kad ir nežinau, tie patys socialiniai puslapiai ir visa kita. Tai atrodo, kad arba tu jais naudojies, arba ne. Bet jeigu norint vėlgi palaikyti santykius gerus su draugais, tai būtinas pastovus vis tiek bendravimas [„arba“ – „arba“ tipo pasirinkimas].“ (218–221 e.)

²³² „<...> kada būtų galima spręst, kad ten gyvas, nu, kad tikrai, nu, ta prasme, kad kažką tai veiki ir, ir esi žmogus. Tai yra – pagal veiklą.“ (33–34 e.)

²³³ „<...> vakare jauti malonų nuovargį ir jautiesi, kad tikrai pragyvenau ir tą padariau, ir tą padariau, ir aną padariau, ir va kaip viskas čia gerai. Toks tiesiog, nu, toks e, toks dalinai džiaugsmingas nuovargis, sakyčiau.“ (243–244 e.)

²³⁴ „Niekada nebuvau iškėlus sau klausimo, ar aš galiu identifikuoti save kaip, kaip, nu, gyva. Nes, nu aš kažkaip tai buvau, bent jau, nu, sąmoningai tai tikai visą laiką suvokiu, kad aš gyva. (69–72)

²³⁵ „O, o, jau įsitikinau ne kartą, kad iš tikrųjų jeigu morališkai jautiesi pavargęs, tai nieko nepadarysi. Bet su ta pačia savo ta fizine būseną jeigu morališkai jautiesi aktyviai, tai gali padaryti daug.“ (192–193 e.)

²³⁶ „Gal ta prasme, tas tas, nu, gyvenimo prasmės buvimas nebuvimas – taip galėčiau kelti sau klausimą. Kada iš tikrųjų buvo tokių gyvenimo momentų, kai galvojau nu kad, nu, tikrai nieko

išgyvenimas susijęs ir su dvasine, ir su kūniška patirtimi, jį akivaizdžiai koncentruojasi į pastarąją. Tai gali būti susiję su sunkumais verbalizuoti dvasinius klausimus, bet tai ne būtinai rodo, kad dvasinis lygmuo jai yra mažiau svarbus nei fizinis.

Veikla – vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo rodiklių

Tyrimo dalyvė yra aiškiai orientuota į veiklą (ir darbo, ir santykių, ir laisvalaikio požiūriu). Daiva itin dažnai vartojo žodį „daryti“.²³⁷ Veiklos pobūdis jai padėjo apibrėžti save. Daiva siekė maksimaliai užpildyti savo gyvenimą įvairia veikla, turėti „įtemptą dienotvarkę“ (97 e.), sąmoningai skyrė laiko veiklai planuoti. Rutina, sąstingis ir veiklos nebuvimas jai sietini su beprasmybės pojūčiu – dalyvė dėjo daug pastangų siekdama jų išvengti. Daiva teigė, kad jai sunku išverti gyvenime „pauzes“.²³⁸ Šis požiūris tiesiogiai atsiskleidė ir per tyrimą. Tą rodo kiekybiniai atvejo rodikliai (greičiausias kalbėjimo tempas, palyginti su kitais dalyviais (žodžių per minutę vidurkis – 130), mažiausias pauzių skaičius – 2, aktyvus kontakto palaikymas, tai atspindi vienpusio ir abipusio juoko rodikliai, jie didžiausi, palyginti su visais kitais tyrimo dalyviais (22 ir 9).

Intensyvus gyvumo išgyvenimas siejamas su aktyvia ir rezultatyvia veikla

Nors tyrimo dalyvė teikia pirmenybę veiklai (kartais nesvarbu, ką ir kur veikti, svarbu tiesiog judėti, pamatyti kažką naujo²³⁹), dažniausiai jai yra svarbu, kad veikla būtų intensyvi ir rezultatyvi. Daiva teigė, kad geriausiai jaučiasi turėdama daug skirtingų veiklų.²⁴⁰ Jai būdinga savo veikloje siekti

įdomaus nevyksta, ir, ir apskritai kam aš čia tokia reikalinga ir taip toliau [suskamba telefonas]. Bet apie tai, nu, kad aš gyva tai tikrai kažkaip n, tokių susimąstymų nebuvo... Gal kada geriausiai, vat, sakykim, džiaugiesi tuo, kad esi gyvas žmogus, kad gyveni, nu, tai, kai normalu, kai kažkam. Pavyzdžiui, netgi, sakyčiau, gal daugiau tada per fizinius dalykus. Kada kūną savo jauti.“ (71–76 e.)

²³⁷ „Maisto gaminimai ir taip toliau. Tai vėlgi yra tam tikra, nu, sakykim, veikla, kada tu matai, ką tu padarei, kad tu kažką padarei, kad esi kažkur tai. Nu, kiekvieną dieną gali matyti, kur tu gyveni, ką darai, su kuo darai, na, ir taip toliau. Tai, aš manau, kad pagrinde taip. Tai yra, tai yra kas, aplinka. Tai yra aplinka, tai yra santykiai, tai yra darbas, kurį tu darai.“ (52–55 e.)

²³⁸ „<...> kai galvojau, nu, kad, nu, tikrai nieko įdomaus nevyksta, ir, ir apskritai kam aš čia tokia reikalinga ir taip toliau.“ (72–73 e.)

²³⁹ „Bet, bet šiaip aktyvus, aktyvesnis toks poilsis, kada kažkur važiuoji, kažką pamatai.“ (136–137 e.)

²⁴⁰ „Tai yra didelis apkrovimas veiklų. Tai yra, tarkim, mokslai dabar, dar darbe didelis krūvis, šeimoj

maksimalaus efektyvumo, naudos. Tikslo ir rezultato siekia visur, netgi ilsėdamasi²⁴¹ ar būdama gamtoje.²⁴² Tyrimo dalyvė linkusi perfekcionizmą.²⁴³

Maksimaliai efektyviai išnaudojamas laikas – gyvumo išgyvenimo rodiklis

Daivos laikas – greitai bėgantis,²⁴⁴ ir reikia stengtis jį maksimaliai išnaudoti.²⁴⁵

Būtent tada Daiva jaučiasi gyviausia. Tyrimo dalyvė graužiasi dėl iššvaistyto laiko,²⁴⁶ jai sunku ko nors laukti.²⁴⁷ Stengiasi suplanuoti ir kontroliuoti ne tik darbo laiką, bet ir laisvalaikį. Tyrimo pabaigoje taip pat kalba apie iššvaistytą laiką²⁴⁸ – tarsi netiesiogiai išreikštą rūpestį dėl to, ar tyrimo laikas nepraėjo veltui, ar ji buvo išgirsta. Nieko neveikimas Daivai asocijuojasi su negyvumu, „neišnaudotas“ laiko tarpas vertinamas kaip „niekinis“.²⁴⁹

Temos, susijusios su tarpasmeniniais santykiais

turiu ką veikti. E, o renginių priorganizuota, ten turi planuoti, nu, kada kokį vakarėlį, kur nueiti. Tada labiausiai jaučiuosi gyva, kai yra daug veiklų, ir daug ypač skirtingų.“ (93–96 e.)

²⁴¹ „Tai jau yra tikslas ir rezultatas yra pailsėti nuo kasdieninių darbų.“ (416–417 e.)

²⁴² „Vėlgi tas pats priartėjimas prie gamtos. Nu, įvertintum ten skirtingus augaliukus ten beaugančius, gražius akmenukus pasičiuptum.“ (424–425 e.)

²⁴³ „<...> negaliu pasakyti, kad man sekasi šimtu procentu. Tai yra, yra tikrai, kur galima tikrai daug, daug, daugiau geriau dar ką padaryti, bet.“ (471–472 e.)

²⁴⁴ „Kaip jisai bė, bėga greitai. Tai akivaizdu. Tai yra jau, nu, sakykim 35 metai, o kur tie metai? Nežinau [juokiasi].“ (172–173 e.)

²⁴⁵ „Kada spėji ir pailsėti, ir pailsėti turiningai. Ten, tarkim, nebūtina, em, galbūt per trumpesnę laiką, bet išnaudoji tą laiką efektyviausiai“ (119–120 e.); „Aš stengiuosi mm, stengiuosi aktyviai išnaudoti, m, kuo aktyviau išnaudoti laiką.“ (156 e.)

²⁴⁶ „Ir tikrai, nu, nešvaistytas laikas. Nes tas laikas, kada tu jauti, kad kažkoks praėjo momentas laiko iššvaistyto, tada man labai, nu, toks, kaip sakyti, morališkai [nusijuokia] ta tokia, nu, ne tai kad grauži save, bet jau prasideda tokia [juokiasi] nu, taip. Nu, pagalvoji, nu bliamba, kiek to laiko nedaug [juokiasi]. Visumoj iš viso ir tai va čia dabar dar kažką tai nieko nepadariau. Nu.“ (160–163 e.)

²⁴⁷ „<...> ne tai, kad laukimo, bet toks, toks laiko, laiko prastūmimo terminas gaunasi kažkuris.“ (301)

²⁴⁸ „<...> tu, sakykim, kalbi kažką tai su žmogum, ir tavo mintys kažkur kitur. Tai po kiek laiko, po kiek laiko tu neprisimeni. Jisai tau primena, ką kalbėjo. Arba kad taip iš tikrųjų buvo, aš tau jau tai sakiau. Tada, tada, nu, vėlgi tai yra kaip ir toks laiko švaistymas. Ne tai kad švaistymas, bet, nu, tai toks kažkoks, nu, nes, nežinau. Tai va. [juokiasi] tai tiek.“ (505–508 e.)

²⁴⁹ „<...> bet vakarais sėdėti, tas toks, kaip aš sakau, tupas sėdėjimas prie teliko, kada net nesupranti, kad tu sėdi ir ką tu matai... Būna ir tokių vakarų. Tada, tada jaučiuosi gal, sakykim, nu, sakykim, jeigu vėlgi, žvelgiant per tą prizmę, tada tikrai negalėčiau pasakyti, kad esu ten gyva [nusijuokia] ar kažką, nes tiesiog, tiesiog, kaip ir tas laiko tarpas yra niekinis.“ (121–127 e.)

Tarpasmeniniai tyrimo dalyvio santykiai, apie kuriuos pasakojo pokalbyje

Santykiai su kitais – vienas pagrindinių gyvumo išgyvenimo šaltinių

Bendriausia prasme jaustis gyvai Daivai – tai jausti santykį su kitais žmonėmis. Daivai būdinga aktyviai įvairiomis priemonėmis palaikyti tarpasmeninius santykius, skirti tam laiko ir kitų resursų (socialiniai puslapiai, bendra veikla, pramogos, staigmenos ir pan.). Šiuo požiūriu Daiva buvo aktyvi ir per tyrimą: ji tikslinosi klausimus,²⁵⁰ mėgino suprasti tyrėjos²⁵¹ požiūrį ir pritaikyti sau kai kurias sąvokas, su kuriomis iš pradžių nesutiko, konfrontavo, po tyrimo uždavė tyrėjai papildomų klausimų. Apskritai Daiva tiesiogiai pokalbyje išsakė mintį, kad santykiai – tai vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių. Būti gyvai – tai jaustis kažkam reikalingai, bendrauti su kitais.

Socialinių vaidmenų svarba

Tyrimo dalyvė visu pirma save apibrėžia per vaidmenis (sesuo, darbuotoja, žmona). Daivai svarbu išpildyti vaidmeniui priskiriamas funkcijas, įvykdyti aplinkos keliamus reikalavimus.²⁵² Atrodo, kad tyrimo dalyvė sielojasi, jog gana ilgą laiką gyvendama santuokoje neturi vaikų.²⁵³ Per tyrimą Daivai buvo svarbu atitikti tiriamosios vaidmenį – ji aktyviai tikslinosi klausimus, padrąsinta labiau atsiskleisdavo.

Tyrėjos ir tyrimo dalyvės santykis

Atsargumas dalijantis asmeniniais išgyvenimais ir jausmais per interviu

Daivos atsargumą dalytis asmeniniais išgyvenimais atskleidė ir kalbėjimo būdas ir tiesioginis kalbos turinys. Prisistatydama ji pirmiausiai paminėjo kitus savo socialinius vaidmenis (darbuotojos, dukters, sesers) ir tik paskiausiai žmonos vaidmenį. Daiva pradeda nuo branduolinės šeimos (net pamini jauniausios dukters statusą), o tai įprastai nebūdinga jau ištekėjusioms

²⁵⁰ „O pristatymas iš kurios pusės?“ (3 e.)

²⁵¹ „<...> žvelgiant per tą prizmę [turima omenyje tyrėjos pavartota „negyvumo“ sąvoka], tada tikrai negalėčiau pasakyti, kad esu ten gyva.“ (8 e.)

²⁵² „Nu, ta prasme, aplinka vis tiek yra tokia reikli. Ji spaudžia daryti kažkokius dalykus.“ (466 e.)

²⁵³ „Turiu vyrą, vaikų neturiu [juokiasi] [pakartota du kartus].“ (14 e.)

vidutinio amžiaus moterims, ir tik vėliau trumpai užsimena apie vyrą²⁵⁴ (jautrumą šiai temai paryškina tos pačios frazės apie vyrą pakartojimas du kartus). Toliau vyrą pokalbyje mini itin retai ir fragmentiškai. Apie asmeninius išgyvenimus kalba labai atsargiai, teigia, kad yra temų, kuriomis nesidalija su niekuo, net su artimais draugais ar šeima.

Nors per pokalbį Daiva buvo aktyvi (tikslinosi, konfrontavo, juokavo), visu tuo buvo labiau siekiama užmegzti ir palaikyti socialinį ryšį, bet ne dalytis jausmais. Kai kuriais momentais buvo galima pastebėti subtilių ženklų, kurie galėtų liudyti, kad tyrimo dalyvė vengia emociškai įsitraukti į pokalbį. Pavyzdžiui, per pokalbį kelis kartus suskambėjo darbinis Daivos telefonas, jai pasiūlyta atsiliepti, tačiau moteris nei išjungė telefono, nei atsiliepė į skambutį²⁵⁵ (tyrimo laikas buvo iš anksto suplanuotas ir vyko darbo laikui jau pasibaigus).

²⁵⁴ „Viskas. Vyras [neaiškiai girdisi]. Taip, vyras, vaikų neturiu.“ (17 e.)

²⁵⁵ „Ne, ne, ne. Galima gal išjungt, bet aj.“ (40 e.)

6 lentelė. Daiva: hierarchiškai sugrupuotos atvejo temos

Temos, susijusios su gyvumo išgyvenimu
<ol style="list-style-type: none">1. Gyvumo išgyvenimas – nesvarstoma duotybė.2. Fizinis patyrimo lygmuo – vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių.<ol style="list-style-type: none">a. Veikla – vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo rodiklių.b. Intensyvus gyvumo išgyvenimas siejamas su aktyvia ir rezultatyvia veikla.3. Maksimaliai efektyviai išnaudojamas laikas – gyvumo rodiklis.
Gyvumo išgyvenimas tarpasmeniniuose santykiuose
<ol style="list-style-type: none">4. Santykiai su kitais – vienas pagrindinių gyvumo išgyvenimo šaltinių.
Bendriausios tendencijos
<ol style="list-style-type: none">5. Sunkiai toleruojamas neapibrėžtumas, siekiama aiškumo:<ol style="list-style-type: none">a. Savo patirties sudaiktinimas.6. Socialinių vaidmenų svarba.7. Atsargumas dalijantis jausmais su kitais žmonėmis.

Tyrimo rezultatų apibendrinimas

Apibendrinus tyrimo rezultatus išryškėjo šios pagrindinės temos:

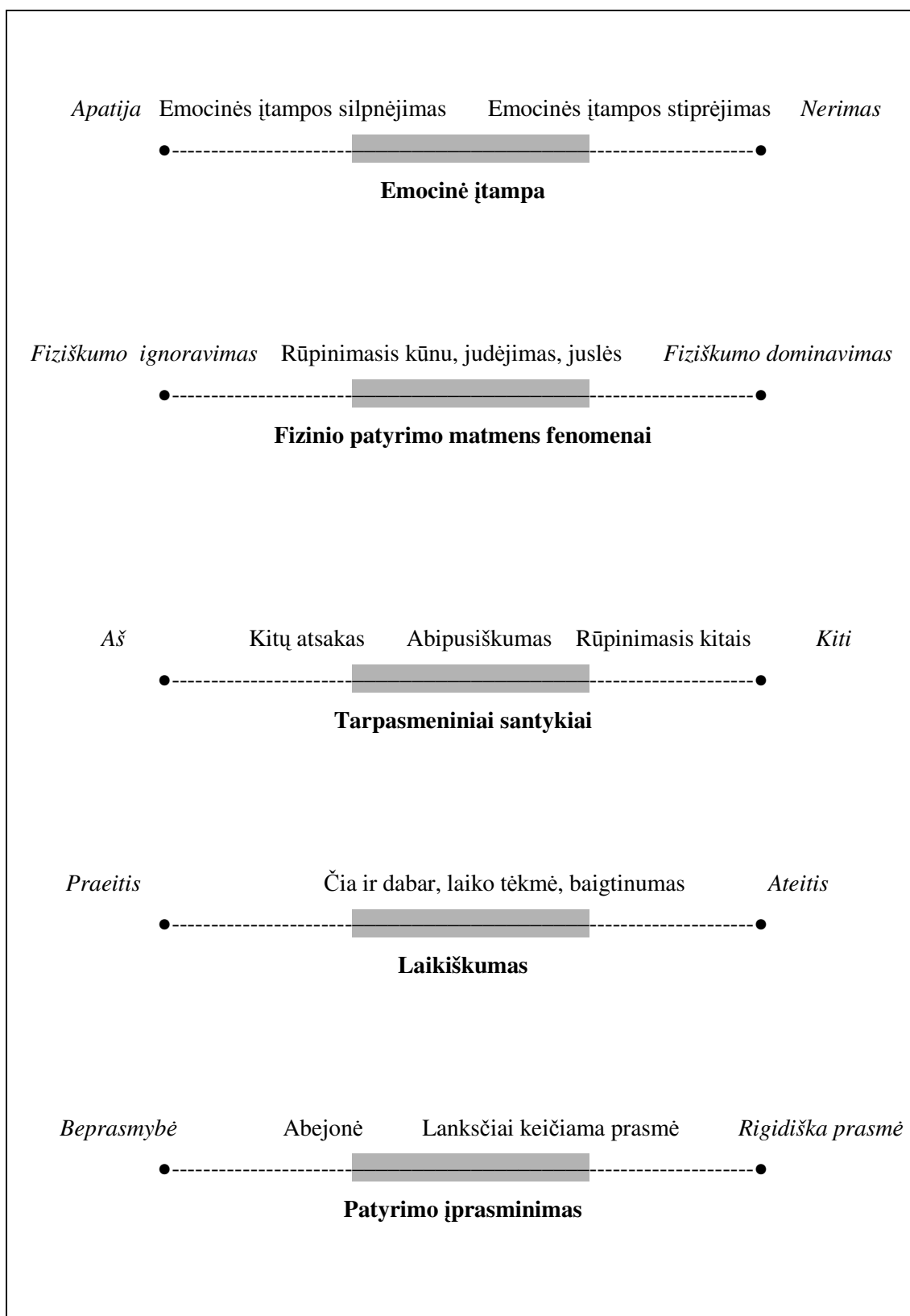
- 1) Optimalus emocinės įtampos lygis – viena svarbiausių gyvumo išgyvenimo sąlygų.
- 2) Fizinio patyrimo lygmens fenomenai – vieni svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių.
- 3) Tarpasmeniniai santykiai – vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių.
- 4) Laikiškumo reikšmė gyvumo išgyvenimui: intensyvesnis gyvumo išgyvenimas laiko tėkmės ir baigtinumo akivaizdoje.
- 5) Gyvumo išgyvenimo ir refleksijos ryšys bei pastangos įprasminti patyrimą.

Apibendrintas tyrimo temas nutarta pavaizduoti grafiškai. Žemiau pateikta schema atspindi konceptualesnę analizės lygmenį. Mėginta susisteminti visų atvejų duomenis ir taip išryškinti bendriausias tyrimo tendencijas. Schemos aprašyme yra daug mažiau nuorodų į konkrečius atvejus ar ištraukas iš interviu, nei kiekvieno atskiro atvejo aprašymuose. Pateiktą schemą reikėtų vertinti kaip preliminarią. Ja remiantis ir laikantis tam tikro nuoseklumo, lengviau aptarti tyrimo rezultatus.

Pateikiant šią schemą nepretenduota į teorinį išbaigtumą ir vientisumą. Pirma, kaip ir bet kokia teorinė schema, ši šiek tiek supaprastina gyvenamąją tikrovę.

Grafinės galimybės pavaizduoti gautus sudėtingus duomenis ir susipynusius temų tarpusavio ryšius yra gana ribotos. Antra, pateikta schema remiasi tik šio konkretaus tyrimo duomenimis. Kaip minėta aprašant metodą, interpretacinės fenomenologinės analizės rezultatai veikia atspindi vieną, bet ne vienintelį įmanomą požiūrį į tiriamą gyvumo išgyvenimo reiškinį. Trečia, tyrimo duomenų nepakanka griežtoms išvadoms daryti. Kai kurios tendencijos pasirodė aiškios ir pasikartojančios keliuose atvejuose. Kitos buvo išvelgiamos, bet ne visuomet vienareikšmiškai paaiškinamos. Kitur neužteko duomenų tendencijoms išvelgti (todėl kai kur schemoje palikta klaustukų). Šio tyrimo rezultatai leido pasiekti darbo tikslus. Pateiktas fenomenologinis gyvumo išgyvenimo apibrėžimas ir atskleisti reikšmių gyvumo išgyvenimui priskyrimo dėsniumai. Tačiau kartu tyrimas paliko daug diskusinių klausimų, o tai irgi galima vertinti kaip rezultatą. Svarbu, kad šis tyrimas leido suformuluoti klausimus, į kuriuos būtų galima siekti atsakyti atliekant tolesnius tyrimus.

7 lentelė. Tyrimo rezultatų apibendrinimas



Gautų tyrimo rezultatų aprašymas:

Svarbiausios tyrimo temos ir jas apibendrinanti schema leidžia išskirti šias pagrindines rezultatų tendencijas:

1. Tiriant gyvumo išgyvenimą išryškėjo penkios pagrindinės daugumai tyrimo dalyvių svarbios temos: a) emocinė įtampa (įsitraukimas), b) fizinis patyrimo lygmuo, c) tarpasmeniniai santykiai, d) laikiškumas ir baigtinumas ir e) refleksija.
2. Paaiškėjo, kad asmens gyvumo išgyvenimas yra subjektyvi, pagal tam tikras ribas (pilkoji zona) kintanti būseną. Skirtingais gyvenimo etapais ar patekę į skirtingas situacijas, žmonės patiria gyvumo išgyvenimo pokyčių – junta tam tikrą pagyvėjimą arba psichologiškai jaučiasi mažiau gyvi. Taigi gyvumo išgyvenimas gali būti kintamo intensyvumo būseną. Jo intensyvumą lemia emocinės įtampos, fizinio lygmens patyrimo, tarpasmeninių santykių, laiko patyrimo ir refleksijos kaita.
3. Gyvumas patirtas optimalios fizinės, socialinės, psichologinės ir dvasinės stimuliacijos paieškos procese. Paprastai gyvumo išgyvenimą tyrimo dalyviai patyrė kaip kintamą būseną, tačiau jos intensyvumas stiprėjo tik iki tam tikros kritinės ribos (pilkosios zonos ribos), kuri kiekvienam yra subjektyviai skirtinga. Peržengus tam tikrą ribą (patekus į punktyro zoną) gyvumo išgyvenimas ne stiprėjo, bet atvirkščiai – silpnėjo (punktyrinė linija) arba keitėsi į kokybiškai kitą būseną (dešinys ir kairys skalės poliai), o ji jau nebebuvo patiriama kaip gyvumo išgyvenimas.
4. Tyrimas atskleidė emocinės įtampos reikšmę gyvumo išgyvenimui. Dauguma tyrimo dalyvių, patirdami tam tikrą emocinę įtampą ar emocinį įsitraukimą, gana stabiliai jautėsi gyvi (emocinės įtampos skalė).

Paprastai, emocinei įtampai stiprėjant (t. y. judant skalės ašimi į dešinę), subjektas gyvumą išgyvendavo intensyviau. Vadinasi, emocinį pakilimą tyrimo dalyviai siejo su intensyvesniu gyvumo išgyvenimu. Kuo

daugiau ir kuo stipresnių jausmų jie išgyveno – tuo gyvesni jautėsi.

Tyrimo duomenys nėra pakankami tam, kad galima būtų formuluoti išvadas apie gyvumo išgyvenimo pokyčius tose situacijose, kai emocinė įtampa šiek tiek atslūgsta. Sunku pasakyti, ar tokiu atveju tyrimo dalyviai gyvumą išgyveno intensyviau.

Pastebėtina, kad iki tam tikros ribos ir teigiama, ir neigiama emocinė įtampa skatino intensyvesnį gyvumo išgyvenimą. Kai kurie tyrimo dalyviai reflektavo kančios ir stiprių neigiamų emocijų reikšmę gyvumo išgyvenimui. Stebėta bendra tendencija intensyviau išgyventi gyvumą nepriklausomai nuo emocinės įtampos pobūdžio. Kitaip tariant, gyvumo išgyvenimą tyrimo dalyviai siejo su stiprių *įvairaus* modalumo jausmų patyrimu.

Vis dėlto, pasiekus tam tikrą subjektyvią kritinę emocinės įtampos ribą (ryškios juodos rodyklės pilkojoje zonoje), gyvumo išgyvenimas ne stiprėjo, bet atvirksčiai – silpnėjo (punktyrinė linija) ar peraugo į kitas būsenas (dešinys ir kairys skalės poliai): dažniausiai nerimą ir apatiją.

5. Tyrimas atskleidė fizinio patyrimo matmens (lygmens) fenomenų reikšmę gyvumo išgyvenimui. Paaiškėjo, kad fizinio patyrimo lygmens šaltiniai yra vieni svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių. Vadinasi, fiziškai aktyvūs ir fiziniam pasaulio lygmeniui dėmesingi tyrimo dalyviai stabiliai patyrė gyvumo išgyvenimą. Fizinis patyrimo lygmuo šiuo atveju apima: kūniškumą, jusles, fizinį aktyvumą, fizinę sveikatą, fizinę savijautą, fizinį skausmą ir kitus fenomenus. Fizinė veikla – tai ir aktyvus (fiziniai pratimai, sportas, apsipirkimas, aktyvus laisvalaikis gamtoje), ir sąlyginai pasyvus rūpinimasis savo kūnu (pasikvėpinimas, pasyvus poilsis gamtoje).

Analizuojant fizinio patyrimo lygmens reikšmę gyvumo išgyvenimui pastebėta, kad šioje srityje esant pernelyg dideliame polinkiu į kraštutinumus, gyvumo išgyvenimas silpnėja. Savo pasakojime fizinio

pasaulio beveik neminintys tyrimo dalyviai gyvumą išgyveno silpniau. Tie tyrimo dalyviai, kurie linkę pernelyg sureikšminti fizinį patyrimą ir kurių patirtyje dominavo būtent fizinis patyrimo lygmuo, paprastai sudarė aktyvių ir veiklių žmonių įspūdį. Tačiau tyrimo rezultatai paliko daug diskusinių klausimų, pavyzdžiui, ar veiklos rezultatyvumą, efektyvumą ir veikimą dėl veikimo reikėtų tapatinti su gyvumo išgyvenimu.

6. Tyrimas atskleidė tarpasmeninių santykių reikšmę gyvumo išgyvenimui. Pasirodė, kad gyvumo išgyvenimas yra glaudžiai susijęs su tyrimo dalyvių tarpasmeninių santykių pobūdžiu. Reikšmingus tarpasmeninius santykius palaikantys tyrimo dalyviai paprastai gana pastoviai patyrė gyvumo jausmą.

Intensyviau gyvumo išgyvenimas patirtas žavėjimosi ir erotinio ryšio situacijose, gavus grįžtamąjį ryšį iš kitų ir esant panašaus pobūdžio santykiams, susijusiems su kito žmogaus reakcija. Intensyviau gyvumą išgyveno ir tie tyrimo dalyviai, kurie labiau rūpinosi kitais nei savimi (augino vaikus, rūpinosi artimaisiais ir pan.).

Tačiau ir čia svarbi tam tikra riba ir pusiausvyra. Pernelyg į save susikoncentravę tyrimo dalyviai bendraudami su kitais paprastai patyrė silpnesnį gyvumo išgyvenimą – jie jautėsi izoliuoti, svetimi kitiems, uždari. Nors savaimė tokie santykiai keldavo daug prieštarūnų jausmų ir tuo požiūriu jie buvo gana dinamiški, tyrimo dalyviams buvo sunku juos suvokti kaip gyvo emocinio ryšio šaltinį. Čia trūko būtent *santykio* – abipusio, emociškai įtraukiančio ryšio tarp dviejų ar daugiau žmonių.

Pernelyg į kitus žmones susitelkę tyrimo dalyviai taip pat silpniau patyrė gyvumo išgyvenimą, jiems tarpusavio santykiai – lyg pareiga. Tokiems santykiams trūko gyvo emocinio ryšio su artimaisiais.

8. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad laiko suvokimo ypatumai yra itin reikšmingi gyvumo išgyvenimui. Paprastai stabiliai gyvumą išgyveno tie tyrimo dalyviai, kurie sugebėjo patirti laiką „čia ir dabar“.

Tyrimo dalyviai teigė, kad laiko tėkmės pojūtis, savo amžiaus ir baigtinumo įsisąmoninimas paskatino intensyviau patirti gyvumo išgyvenimą. Tie tyrimo dalyviai, kurie vienu ar kitu gyvenimo periodu susidūrė su gana stipriu baigtinumo jausmu, paprastai teigė, kad tokiomis akimirkomis gyvumo išgyvenimą jie patyrė intensyviau.

Vis dėlto perdėtas rūpinimasis ateitimi ir ypač ateityje neišvengiamai laukiančia mirtimi paprastai yra kliūtis gyvumui išgyventi. Siekis maksimaliai išnaudoti laiką taip pat labiau siejosi su tyrimo dalyvio aktyvumu ir tam tikru nerimu dėl „bėgančio“ laiko, tačiau nebūtinai reiškė intensyvesnį gyvumo išgyvenimą. Perdėtas dėmesys praeičiai skatino tas pačias tendencijas – silpną emocinį įsitraukimą į „čia ir dabar“ situaciją ir to padarinį – silpnesnį gyvumo jausmą.

Reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kad linijinis laiko suvokimas šiek tiek supaprastina tikrovę. Subjektyvus laikiškumas dažiausiai nėra linijinis, t. y. apimantis laiko tarpą tarp praeities ir ateities. Praeities prisiminimai ar ateities planai ir vizijos gali būti gyvi žmogaus dabartyje, o į fiziškai aktualius dabarties įvykius žmogus gali taip stipriai emociškai ir neįsitraukti.

9. Tyrimas atskleidė patyrimo įprasminimo reikšmę gyvumo išgyvenimui. Tie tyrimo dalyviai, kuriems būdinga būti lankstiems ir abejoti, gana stabiliai patyrė gyvumo išgyvenimą. Perdėtai fiksuoti patyrimo įprasminimo būdai paprastai lėmė pernelyg didelį, „negyvą“ rigidiškumą. O negebėjimas įprasminti savo patyrimą kėlė beprasmybės būseną.
10. Atskirai išanalizavus kiekvienos temos reikšmę, galima pastebėti vieną bendrą tendenciją: atsiskleidė, kad *emocinis įsitraukimas* yra

svarbiausias gyvumo išgyvenimo kriterijus. Viskas, kas skatino tyrimo dalyvius emociškai įsitraukti į tam tikrą situaciją, veiklą ar santykius, leido jiems jaustis gyvesniems.

11. Galiausiai, atsižvelgiant į subjektyvius tyrimo dalyvių gyvumo išgyvenimo apibrėžimus, taip pat į apibendrintus gautus rezultatus, suformuluotas šis gyvumo išgyvenimo fenomenologinis apibrėžimas:

Gyvumo išgyvenimas yra subjektyvi kintamo intensyvumo emocinio įsitraukimo būseną, kurios pagrindiniai šaltiniai – fizinio patyrimo matmens fenomenai ir tarpasmeniniai santykiai.

Rezultatų aptarimas

Pagrindinis šio skyrelio tikslas – nuosekliai aptarti svarbiausius tyrimo rezultatus paties tyrimo ir platesniame egzistencinės fenomenologinės literatūros kontekste. Stengtasi patikslinti kilusius neaiškumus, apsvarstyti diskusinio pobūdžio klausimus, palyginti gautus rezultatus su panašių teorinių ar praktinių tyrimų duomenimis. Siekta pabrėžti, ką naujo atskleidė šis tyrimas: kaip jo duomenys praplėtė gyvumo išgyvenimo sampratą.

Svarstant, kaip aiškiai ir nuosekliai aptarti gautus tyrimo rezultatus, atsižvelgta į kelis dalykus. Pirma, tyrime išryškėjo penkios pagrindinės temos, kurios atskleidė gyvumo išgyvenimo fenomenologinę struktūrą ir reikšmių gyvumo išgyvenimui priskyrimo dėsningumus. Antra, svarbu aptarti, ar pasiekti du numatyti tyrimo tikslai ir įvykdyti šeši uždaviniai, suformuluoti metodo dalyje. Taigi rezultatų aptarimo skyrių sudaro septynios dalys:

1. Fenomenologinis gyvumo išgyvenimo apibrėžimas.
2. Fizinio patyrimo matmens fenomenų reikšmė gyvumo išgyvenimui.
3. Veikla ir gyvumo išgyvenimas.
4. Tarpasmeninių santykių reikšmė gyvumo išgyvenimui.
5. Laikiškumo ir baigtinumo reikšmė gyvumo išgyvenimui.
6. Refleksijos ir įprasminimo reikšmė gyvumo išgyvenimui.
7. Tyrimo ribotumai ir rekomendacijos tolesniems tyrimams.

Pabrėžtina, kad rezultatų aptarimas yra orientuotas į patį fenomeną, bet ne į grupių skirtumų analizę. Skirtingi tyrimo dalyviai pasirinkti siekiant pamatyti, kaip įvairiai gali būti išgyvenamas gyvumas. Tyrimo dalyvių pasirinkimo motyvai plačiau pristatyti metodo skyrelyje.

Per tyrimą išryškėjo tam tikri atskiroms grupėms būdingi dėsningumai (pavyzdžiui, vadovai yra labiau orientuoti į veiklą nei depresija sergantys asmenys) ir į juos buvo atsižvelgta interpretuojant rezultatus. Vis dėlto aptarti grupių skirtumus nebuvo pagrindinis analizės tikslas. Tai būtų kitokio pobūdžio tyrimas, kitu pagrindu atrinktomis imtimis, didesnę dėmesį skiriant grupių charakteristikoms: vadovų savybėms ir depresinei simptomatikai.

Tuomet šiuos dalykus reiktų pristatyti daug išsamiau. Šiame tyrime koncentruotasi į gyvumo išgyvenimą kaip fenomeną ir iškeltus tyrimo tikslus.

Aptariant rezultatus vartojami tie pat tyrimo dalyvių vardų trumpiniai, kaip ir rezultatų dalyje.

1. Fenomenologinis gyvumo išgyvenimo apibrėžimas

Kaip ir numatyta trečiame darbo uždavinyje, remiantis atlikto tyrimo rezultatais, suformuluotas šis gyvumo išgyvenimo fenomenologinis apibrėžimas: gyvumo išgyvenimas – tai subjektyvi, kintamo intensyvumo emocinio įsitraukimo būseną, kurios pagrindiniai šaltiniai – fizinio patyrimo lygmens fenomenai ir tarpasmeniniai santykiai.

Šiame apibrėžime yra minimi keli svarbiausi gyvumo išgyvenimo fenomeno aspektai: a) būsenos subjektyvumas, b) būsenos intensyvumo kaita, c) emocinis įsitraukimas ir d) du pagrindiniai gyvumo išgyvenimo šaltiniai. Kadangi fizinio patyrimo lygmens fenomenų ir tarpasmeninių santykių reikšmė gyvumo išgyvenimui darbe aptarta atskirai, šiame skyrelyje daugiau dėmesio bus skirta pirmiems trims aspektams. Žemiau kiekvienas iš jų aptartas nuosekliai.

Išryškėjo, kad gyvumo išgyvenimas yra subjektyvi būseną. Būtent dėl šios priežasties kartais buvo itin sunku daryti aiškias gautų duomenų apibendrinamąsias išvadas. Panaši patirtis tyrimo dalyviams sukeldavo skirtingų reakcijų. Pavyzdžiui, Linas neigiamas emocijas įvardijo kaip vieną iš gyvumo išgyvenimo šaltinių. Jam nebuvo svarbu, ar emocinė patirtis yra teigiama, ar ne – ji vis tiek skatino gyvumo išgyvenimą. O Rasai jos kančios išgyvenimas buvo kliūtis siekiant jaustis gyvai. Šiuos skirtumus galėtų paaiškinti tai, kad sunku objektyviai išmatuoti emocinį įsitraukimą ir subjektyviai suvokiamą emocinę įtampą. Sudėtinga surasti visiems bendrą atskaitos tašką, pagal kurį galima būtų įvertinti emocinės įtampos ir

įsitraukimo lygį. Vieni žmonės didesnę emocinę įtampą toleruoja geriau, ir ji skatina juos jaustis gyvesnius. Kiti yra ją toleruoja mažiau, emocinė įtampa juos dezorganizuoja.

Išryškėjo, kad gyvumo išgyvenimas yra kintamo intensyvumo būseną, ir paprastai, kuo labiau subjektas yra emociškai įsitraukęs, tuo gyvesnis jis jaučiasi. Šis tyrimo rezultatas atitinka Emmy van Deurzen (1997) aprašytą teorinį keturių patyrimo dimensijų – fizinės, socialinės, psichologinės ir dvasinės – modelį. Pasak autorės, žmogaus gyvenimą veikiančios jėgos gali būti suskirstytos į keturių lygių lauką. Keturios išskirtos dimensijos gali būti suprantamos kaip skirtingi susietumo su pasauliu variantai. Kiekvienoje jų subjektas kontaktuoja su pasauliu skirtinga forma. Visi keturi lygmenys yra susiję tarpusavyje, ir dalijimas egzistuoja tik teorinio aiškumo dėlei. Kiekvienoje dimensijoje išryškėja egzistencinė įtampa tarp dviejų polių. Pavyzdžiui, fizinėje dimensijoje esama įtampos tarp gyvybės ir mirties. Filosofai (Kierkegaard, cit. pagal van Deurzen, 1997, 14) tokį buvimą „tarp“ ir nuolatinį judėjimą arčiau vieno, paskui kito, laikė viena pagrindinių žmogaus egzistencijos duotybių.

Kaip matyti iš pateikto apibrėžimo, emocinis įsitraukimas yra svarbiausias gyvumo kriterijus – tai subjektyvus situacijos, įvykio ar santykio reikšmingumo asmeniui matas. Tyrimo rezultatai leido aptarti du aspektus: a) emocijų reikšmę gyvumo išgyvenimui; b) emocinės įtampos ir emocinio įsitraukimo ryšį.

Emocijų reikšmė gyvumo išgyvenimui

Emocijų ir jausmų reikšmę gyvumo išgyvenimui aiškiausiai iliustruoja Lino atvejis. Šiam tyrimo dalyviui būdingas apibrėžtumo ir kontrolės siekis, kuris pasireiškė ir noru valdyti savo jausmus (kartais juos racionalizuojant, banalizuojant). Tai galėtų iliustruoti Lino pasakojimas apie skyrybas: „Bet sprendimas buvo mano išsiskirt. Tai buvo nelengvas sprendimas, daug išgyvenimų suteikęs, ir ir ir ir, bet. Kaip vadinu, *jį išsioperavau*, nes norėjau

gyvenimo“ (53–54 e.).

Linas sakė: „Išsioperavau, nes norėjau gyvenimo“ (kalba apie skyrybas ir jų sukeltus išgyvenimus). Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad sudėtingų, galbūt neigiamų jausmų „operacija“ turėtų lemti „sveikumo“ būseną – gyvumo išgyvenimą. Tačiau Linas neįvertino to, kad didesnė kontrolė ir atsiribojimas nuo jausmų iš dalies atima ir patį gyvybinį postūmį – pačius jausmus. Pagal Rollo May'ų, emocijos ir jausmai atlieka dvejopą funkciją: parodo, iš kur atėjome, ir nurodo, kur link judėti: „<...> emocijos yra ne tik postūmis iš užpakalio, bet ir nuoroda į kažką, tai akstinas kažką formuoti, kvietimas keisti situaciją. Jausmai nėra tik atsitiktinė momentinė būseną, tai nuoroda į ateitį, kaip aš noriu, kad būtų“ (May, 2010, 111). „Išsioperavus“ jausmus, Linui teko sąmoningai stengtis siekti jaustis gyvam.²⁵⁶ Tai, kas galėtų tiesiogiai sukelti norus, – jausmai – yra „išoperuojama“, nuo to atsiribojama. Tuomet Linas jautėsi turįs užsitarnauti galimybę jaustis gyvas. Jis turėjo dėl to stengtis, vyriai tai nėra savaiminė, tiesioginė duotybė.

Taigi Lino atveju išryškėjo paradoksas: „išsioperavus“ jausmus, gyvumo išgyvenimo savaimė neatsirado. Iš tolesnio tyrimo dalyvio pasakojimo paaiškėjo, kad galiausiai daugiausia gyvumo suteikė artimiausi santykiai, kur negali jaustis visiškai saugus, kurie keičiasi, ne visada priklauso vien tik nuo savo valios ir iniciatyvos (vaikų gimimas, meilė). Svarbu yra tai, kad šie santykiai yra pilni įvairių stiprių jausmų.

Apibendrinant, tyrimo rezultatai parodė, kad gebėjimas patirti emocijų ir jausmų įvairovę bei užmegzti emocinį ryšį su kitais yra svarbus gyvumo išgyvenimo rodiklis. Emocinis įsitraukimas į situaciją skatina gyventi „čia ir dabar“, leidžia subjektui palaikyti atvirą santykį su gyvenimu. Tyrimas išryškino, kad gebėjimas įsiklausyti į savo emocijas ir jausmus yra vienas svarbiausių veiksnių, leidžiančių jaustis gyvam.

Emocinė įtampa ir emocinis įsitraukimas

²⁵⁶ „Aš noriu jaustis gyvu ir aš stengiuosi tuos pojūčius pajusti tiek, kiek man duoda aplinka ir aplinkybės, ir kitą kartą aš sąmoningai ee bandau eiti ta linkme, kad, kad jie atsirastų, tie pojūčiai.“ (26–27 e.)

Kalbant apie emocinį išitraukimą, yra svarbu paaiškinti „emocinės įtampos“ sąvoką. Emocinė įtampa atspindi, kiek įvairaus modalumo ir intensyvumo emocijų ir jausmų įvykis, situacija ar santykiai sukelia žmogui. Įprasta, kad emocinė įtampa ir išitraukimas yra susiję. Paprastai daug stiprių jausmų sukeliantys įvykiai ar situacijos įtraukia labiau, o silpnesnių emocijų ir jausmų sukeliantys įvykiai įtraukia mažiau. Tyrimas parodė, kad iki tam tikros ribos tai, kas skatino tyrimo dalyvių emocinį išitraukimą į situaciją, veiklą ar santykius, leido jiems jaustis gyvesniems.

Vis dėlto šio tyrimo duomenys parodė, kad kartais, kai tam tikra emocinės įtampos riba yra peržengiama, emocinis subjekto išitraukimas slopsta. Pavyzdžiui, Rūtos atveju patiriamos stiprios neigiamos emocijos ir jausmai ir prieš savo pačios operaciją ir prieš vėžiu sirgusios motinos operaciją net nebuvo įvardytos kaip kančia. Tyrimo dalyvė šiuos jausmus ir emocijas interpretavo kitaip, ėmėsi aktyviai juos valdyti ir galiausiai padarė išvadą, kad šios kritinės gyvenimiškos situacijos leido jai patirti intensyvesnę gyvumo išgyvenimą. Pastebėta, kad tyrimo dalyvė Rasa buvo itin susikoncentravusi į savo kančios išgyvenimą. Tai trukdė jai skirti daugiau dėmesio ir energijos bendravimui su kitais bei kitoms veikloms. Rasa buvo „perdegusi“ nuo patiriamos emocinės įtampos, kurią suvokė kaip nebepakeliamą.

Kai emocinė įtampa tampa pernelyg didelė ir sunkiai pakeliamą, žmonės sąmoningai arba nesąmoningai įvairiais būdais vengia toliau emociškai išitraukti. Esant pernelyg didelei emocinei įtampai, tolesnis jos stiprėjimas skatina kitų būsenų – apatijos, nerimo, nusivylimo – atsiradimą. Tyrimo duomenys nėra pakankami, norint daryti išvadas apie tai, kaip susiję nerimas, apatija ir gyvumo išgyvenimas. Tačiau iš esmės tyrimo duomenys rodo, kad, esant pernelyg didelei emocinei įtampai, gyvybinės organizmo galios silpnėja.

2. Fizinio patyrimo matmens fenomenų reikšmė gyvumo išgyvenimui

Tyrimo uždavinyje 5.1. suformuluotas siekis atskleisti gyvumo

išgyvenimo juslinėje sferoje dėsningumus. Remiantis tyrimo rezultatais, „juslinės sferos“ sąvoka buvo reformuluota į „fizinio patyrimo matmens (lygmens)“ sąvoką, kuri, darbo autorės manymu, yra platesnė ir tiksliau atspindi gautus rezultatus.

Tyrimo rezultatai parodė, kad fizinio patyrimo matmens fenomenai – tai vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių. Jie apima labai platų reiškinų spektrą: bendrą fizinę sveikatą, juslinę patirtį, fizinį aktyvumą, fizinę savijautą, fiziologinius procesus, fizinį skausmą, aktyvų ir pasyvų rūpinimąsi savo kūnu, kūniškumo patyrimą, žmogaus santykį su fizine aplinka, iš dalies ir veiklą – tiek, kiek joje atsiskleidžia fizinis aspektas. Stabiliai gyvumą išgyveno tie tyrimo dalyviai, kurie buvo fiziškai gana aktyvūs ir dėmesingi fizinio patyrimo lygmens fenomenams.

Kaip matyti iš uždavinio formuluotės, šį tyrimo rezultatą buvo galima numatyti. Jis atitiko vieną svarbiausių egzistencinės teorijos atstovų nuostatų apie kūniškumo reikšmę žmogaus egzistencijai. Tai derėjo ir su Emmy van Deurzen keturių egzistencinių dimensijų modeliu (1997). Be kitų dimensijų, jame yra aprašyta ir fizinė, kuri apibrėžia sąryšį tarp mūsų kūno ir aplinkos. Šioje dimensijoje egzistuoja įtampa tarp gyvybės ir mirties, tačiau šios kategorijos suprantamos organizmo lygmenyje – kaip fizinis gyvumas ir negyvumas.

Tyrimu siekta ne tik atskleisti fizinio patyrimo matmens fenomenų svarbą gyvumo išgyvenimui, bet ir detalizuoti jų reikšmę. Kitaip sakant, buvo svarbu atskleisti, kokie fizinio lygmens patyrimo būdai leido tyrimo dalyviams jaustis gyviems ir tai skatino. Žemiau aptarta:

- 2.1. Kuo fizinio patyrimo matmens fenomenai yra svarbūs gyvumo išgyvenimui ir kaip yra susiję su gyvybingumo ir gyvumo išgyvenimas;
- 2.2. Optimalios fizinės stimuliacijos reikšmė gyvumo išgyvenimui.

Gyvybingumo ir gyvumo išgyvenimas

Darbo įvade pateiktas preliminarus teorinis buvimo patyrimo modelis, kuriame išskirti trys buvimo patyrimo aspektai: a) gyvybingumo, b) gyvumo ir c) autentiškumo išgyvenimai. Nors šis teorinis modelis pravertė siekiant aiškiau suprasti buvimo patyrimo struktūrą, pastebėta, kad pasiūlytą modelį reikia tikslinti, remiantis tyrimų rezultatais. Tyrimo rezultatai tik iš dalies patvirtino prielaidą, kad gyvybingumo išgyvenimas galėtų būti bazinis patyrimas, laikytinas gyvumo išgyvenimo pagrindu.

Viena vertus, fizinį gyvybingumo patyrimą, kaip vieną pagrindinių gyvumo išgyvenimo šaltinių, minėjo kone visi tyrimo dalyviai, išskyrus Gabiją. Dauguma jų teigė, kad, norint jaustis gyvam, svarbu jaustis fiziškai sveikam, gyvybingam, rūpintis savo kūnu. Apskritai apie gyvumą tyrimo dalyviai sprendė pirmiausia iš savo fizinės savijautos. Pastebėtina, kad vadovų grupės tyrimo dalyviai labiau akcentavo fizinį gyvumo išgyvenimo aspektą nei depresija sergantieji.

Tačiau tyrimo dalyvių dėmesingumą fizinio patyrimo matmens fenomenams galėjo nulemti verbalizavimo ypatumai. Tyrimo rezultatai parodė, kad dauguma tyrimo dalyvių patyrė sunkumų apibūdinami savo jausmus ir emocijas. Galbūt jiems buvo lengviau nusakyti konkretesnį fizinį, nei psichologinį ar dvasinį patyrimą. Pavyzdžiui, nors Daiva minėjo, kad gyvumo išgyvenimą jai suteikė kūniškas ir dvasinis patyrimas, pasakodama ji akivaizdžiai koncentravosi į pirmąjį. Per pokalbį neapibrėžtus svarstymus, priskirtinus prie dvasinių gyvenimo klausimų, Daiva gan greitai nutraukė ir perėjo prie konkretesnės fizinės plotmės.²⁵⁷ Tai gali būti susiję su dvasinių klausimų verbalizavimo sunkumais, bet nebūtinai su tuo, kad dvasinio matmens fenomenai jai yra mažiau svarbūs nei fizinio.

²⁵⁷ „Gal, ta prasme, tas tas, nu, gyvenimo prasmės buvimas nebuvimas – taip galėčiau kelti sau klausimą. Kada iš tikrųjų buvo tokių gyvenimo momentų, kai galvojau, nu, kad, nu, tikrai nieko įdomaus nevyksta, ir, ir apskritai, kam aš čia tokia reikalinga ir taip toliau [vėl suskamba tel.]. Bet apie tai, nu, kad aš gyva tai tikrai kažkaip n, tokių susimąstymų nebuvo... Gal kada geriausiai, vat, sakykim, džiaugiesi tuo, kad esi gyvas žmogus, kad gyveni, nu, tai kai normalu, kai kažkam. Pavyzdžiui, netgi sakyčiau, gal daugiau tada per fizinius dalykus. Kada kūną savo jauti.“ (71–76 e.)

Taigi tyrimo rezultatai parodė, kad fizinio patyrimo matmens fenomenai ir fizinis gyvybingumas yra labai aiškūs kriterijai, pagal kuriuos galima „pasitikrinti“, ar jaučiuosi gyvas, bent jau fiziškai. Fiziniai apribojimai (pavyzdžiui, silpna sveikata ir fizinis skausmas) labai apriboja galimybes užčiuopti psichologinį gyvumo išgyvenimo aspektą. Gyvybingumo galime netekti labai tiesiogiai ir nedviprasmiškai, o gyvumo išgyvenimo netektis nėra tokia akivaizdi, nors psichologiškai tai gali būti vienas reikšmingiausių egzistencinių žmogaus praradimų.

Vis dėlto tyrimo duomenys neleidžia tvirtinti, kad fizinio gyvumo patyrimo matmens fenomenai yra gyvumo išgyvenimo pagrindas. Tyrime išryškėjo ir kiti lygiaverčiai bei svarbūs gyvumo išgyvenimo šaltiniai, pavyzdžiui, tarpasmeniniai santykiai. Be to, fizinio patyrimo matmens fenomenų akcentavimą galėjo nulemti verbalizavimo ypatumai.

Tyrimas atskleidė, kad fizinio gyvumo patyrimo matmens fenomenas (gyvybingumas) ir psichologinio gyvumo patyrimo matmens fenomenas (gyvumo išgyvenimas) yra glaudžiai tarpusavyje susiję, tad mėginimai nustatyti tarp jų priežastinį ryšį yra betiksliai. Šis rezultatas iš esmės atitinka Tillichio gyvybingumo sampratą. Anot autoriaus (1999), žmogaus vitališkumas (gyvybinė jėga) nėra vien biologinė funkcija, kurią būtų galima paaiškinti skyrium nuo intencionalumo, tikslingumo ir sąmoningumo. Žmogus negali būti suskirstytas į bekraujį intelektą ir beprasmį vitališkumą: „Žmoguje nėra nieko „vien biologiško“, kaip ir nėra nieko vien dvasiško“ (Tillich, 1999, 62).

Optimalios fizinės stimuliacijos reikšmė gyvumo išgyvenimui

Tyrimo rezultatai išryškino šią bendriausią tendenciją: gyvumas išgyventas ieškant optimalios pusiausvyros tarp perdėtos ir nepakankamos fizinės stimuliacijos. Tie tyrimo dalyviai, kurie, kalbėdami apie gyvumo išgyvenimą, beveik neminėjo fizinio pasaulio ir ignoravo savo kūniškąją prigimtį, patyrė silpnesnį gyvumo išgyvenimą. Kiti, linkę pernelyg sureikšminti kūniškąjį patyrimą ir kurių patirtyje dominavo būtent fizinis

patyrimo lygmuo, paprastai sudarydavo aktyvių ir efektyviai veikiančių žmonių įspūdį. Tačiau kilo klausimas, ar veiklą galėtume tapatinti su gyvumu.

„Aštriausias“ gyvumo išgyvenimas susijęs su ribinėmis patirtimis, kai fizinė stimuliacija buvo gana stipri, bet neperžengė subjektyvios ribos. Pavyzdžiui, jaučiamas raumenų skausmas po ilgo važiavimo dviračiu Daivai akivaizdžiai liudijo jos gyvybingumą ir skatino išgyventi gyvumą. O Rasos patiriamas ligų nulemtas fizinis skausmas buvo toks intensyvus, kad jo apimta tyrimo dalyvė jautėsi tarsi „gyvūnas“. Fizinis skausmas nustelbė bet kokias mintis apie psichologinį gyvumo išgyvenimą.

3. Veikla ir gyvumo išgyvenimas

Kalbėdami apie fizinio patyrimo matmens fenomenus tyrimo dalyviai ne kartą minėjo veiklą. Tačiau veikla yra sudėtingas fenomenas. Nors paprastai bet kuri veikla turi ir fizinį aspektą, klausimui apie veiklos reikšmę gyvumo išgyvenime nutarta skirti atskirą skyrelį. Tyrime išryškėjo keli gyvumo išgyvenimo veikiančiosios aspektai.

Pirma, kai kurie tyrimo dalyviai veiklą įvardijo kaip svarbų gyvumo išgyvenimo šaltinį. Kalbant apie veiklą, paprastai sunku atskirti fizinį ir psichinį jos aspektus. Dažniausiai bet kuri veikla pasižymi jais abiem. Kai kurie dalyviai, kalbėdami apie veiklą, labiau akcentavo būtent fizinį jos aspektą. Pavyzdžiui, Daiva gyvumo išgyvenimą siejo su fiziniu krūviu, plaukimu baidarėmis, važiavimu dviračiais, keliavimu. Kitiems aktualesnis psichinis veiklos aspektas. Pavyzdžiui, Rūta ir Rytis su gyvumo išgyvenimu siejo profesinę veiklą ir pasitenkinimą ja.

Antra, išryškėjo, kad kartais veikla pati savaime, kad ir kokio pobūdžio ji būtų, teikė gyvumo išgyvenimą. Galbūt tikslesnė sąvoka čia būtų „veikimas“. Pavyzdžiui, Daiva veikimą vertino kaip gyvumo išgyvenimo rodiklį. Jai ne visuomet buvo svarbu, ką ir kur veikti, kartais buvo reikšminga tiesiog veikti. Rutina ir sąstingis tyrimo dalyvei asocijavosi su beprasmybės pojūčiu, ji labai stengėsi (aktyviai planuodama laiką ir veiklą) siekdama jo

išvengti.

Trečia, veiklai dažnai buvo keliama papildomų reikalavimų. Veikimo nepakako, o gyvumo išgyvenimas labiausiai siejosi būtent su intensyvumu ir rezultatyvumu. Pavyzdžiui, Rūta ir Daiva ne kartą išreiškė mintį, kad joms svarbu veikti maksimaliai rezultatyviai ir efektyviai. Šis tyrimo rezultatas atitinka pirmąjį iš Viktoro Franklio (1998, p. 104) aprašytų prasmės radimo būdų, kai prasmė atrandama per kūrimą, matant konkrečius veiklos rezultatus.

Vis dėlto tyrimo rezultatai paliko daug diskusinių klausimų, pavyzdžiui, ar veiklos rezultatyvumą, efektyvumą ir veikimą dėl veikimo galima tapatinti su gyvumo išgyvenimu. Perdėtas veiklos efektyvumo siekis ir veiklos troškimas savaime kėlė daug interpretacinio pobūdžio klausimų apie tai, kur ir dėl ko tyrimo dalyviai skuba, kas juos veja ir skatina siekti vis daugiau ir daugiau, niekada nepasitenkinant tuo, kas jau turima. Gyvumą nesunku pakeisti veikimu ir veikla ir su jais sutapatinti. Pavyzdžiui, Ryčiui darbai, veikla, kelionės ir nauji išpūdžiai yra geras būdas malšinti egzistencinį nerimą, kylantį monotoniškoje kasdienybėje. Tyrimas iškėlė klausimų apie tai, kokią psichologinę funkciją atlieka griežtas savo užimtumo planavimas, ir kokių pavojų kelia „tuščias“ ir veikla neužpildytas laikas su jame atsiveriančiu beprasmybės pojūčiu.

4. Tarpasmeninių santykių reikšmė gyvumo išgyvenimui

Tyrimo uždavinyje 5.2. suformuluotas siekis atskleisti gyvumo išgyvenimo tarpasmeniniuose santykiuose dėsningumus. Tyrimo rezultatai parodė, kad tarpasmeniniai santykiai yra vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių. Tai galima vadinti universalia tendencija. Nors visiems užduotame tyrimo klausime tarpasmeniniai santykiai neminimi, tyrimo dalyviai vienaip ar kitaip kalbėjo apie gyvumo išgyvenimą būtent esant santykiui su kitais žmonėmis, minėjo santykių su jais reikšmę gyvumo išgyvenimui. Tyrimo dalyviams buvo svarbu „bendrauti su kitais žmonėmis“, „jaustis reikalingiems kitiems“, „rūpintis kitais“, ir šios patirtys leido jiems jaustis gyviems.

Šis rezultatas nebuvo netikėtas. Jis visiškai atitiko pamatinę egzistencialistų nuostatą apie Būtį kaip *Mitsein* (su-būtį). Taip pat atitiko remiantis intersubjektyvumo koncepcija (Stolorow, Stern) darytą tyrimo prielaidą apie santykius kaip pagrindinį bet kokios žmogiškosios patirties šaltinį. Tarpasmeninių santykių reikšmės akcentavimas taip pat dera su Emmy van Deurzen keturių egzistencinių dimensijų modeliu (1997), kuriame yra išskirtos socialinė ir psichologinė dimensija, apimančios socialinius santykius su kitais ir su artimiausiais žmonėmis.

Vis dėlto ši prielaida apie tarpasmeninių santykių reikšmę gyvumo išgyvenimui buvo gana bendra. Žmonių santykiai – tai viena bendriausių psichologijos mokslo tyrinėjimo sričių. Buvo svarbu ne tik pasakyti, kad tarpasmeniniai santykiai yra susiję su gyvumo išgyvenimu, bet ir detalizuoti, kokie būtent tarpasmeniniai santykiai leido tyrimo dalyviams jaustis gyviems bendraujant. Žemiau aptarta, kuo atliktas tyrimas prisidėjo detalizuojant tarpasmeninių santykių reikšmę gyvumo išgyvenimui.

Tyrimas parodė, kad, nors tarpasmeniniai santykiai yra vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių, bet kokie santykiai su kitais žmonėmis nėra savaime pakankama gyvumo išgyvenimo sąlyga. Stabilų gyvumo išgyvenimą patyrė tie tyrimo dalyviai, kurie buvo įsitraukę į jiems asmeniškai reikšmingus ir abipusius tarpasmeninius santykius.

Paprastai kuo santykiai reikalavo daugiau emociškai įsitraukti ir kuo emociškai reikšmingesni jie buvo, tuo gyvesni tyrimo dalyviai jautėsi. Galbūt būtent dėl šios priežasties intensyvesnį gyvumo išgyvenimą tyrimo dalyviai patyrė rūpindamiesi artimaisiais, augindami vaikus, bendradarbiaudami su kitais, flirtuodami, sulaukdami iš kitų grįžtamojo ryšio. Remiantis Tillichu (1999), įsitraukimą į emociškai reikšmingus santykius su kitais žmonėmis galima vadinti draša teigti savo paties buvimą dalyvavimu.

Emocinio įsitraukimo į santykius susilpnėjimas ir santykio emocinio reikšmingumo sumažėjimas paprastai reiškė, kad tyrimo dalyviai ėmė labiau rūpintis savimi ir nekreipti dėmesio į kitus, arba labiau rūpintis kitais ignoruodami savo poreikius. Tokie santykiai stokojo gyvo emocinio

įsitraukimo, buvo laikomi formaliais. Svarbiausias dalykas, kurio trūko šiuose palyginti „negyvuose“ santykiuose – tai būtent *ryšys* su kažkuo. Jiems trūko abipusiškumo ir emocinio įsitraukimo.

Buvo netikėta, kad kone visais atvejais pasikartojo ta pati tema – „Sunkiai verbalizuojami emociškai reikšmingi išgyvenimai, atsargiai jais dalijamasi“. Galima išvelgti kelias galimas tokio rezultato priežastis.

Pirma, įtakos galėjo turėti tai, kad tyrimo dalyviams buvo sunku išreikšti emocijas kalba. Nors visi jie pakankamai gebėjo reflektuoti, ne tyrimo dalyviams buvo lengva rasti tinkamų žodžių savo emocijoms ir jausmams įvardyti. Be to, nors galime empatiškai mėginti suprasti ir pajauti, ką išgyvena kitas žmogus, emocija ar jausmas – yra individualus ir subjektyvus patyrimas, kurio iš principo perteikti kitam neįmanoma.

Antra, tokius tyrimo rezultatus galėtų paaiškinti jo situacija. Nors atliekant tyrimą nemažai dėmesio buvo skirta kontaktui užmegzti, gali būti, kad trumpas tyrėjo ir tyrimo dalyvių pažinties laikas, gana asmenišką tyrimo klausimą ir neįprastą tyrimo situaciją neleido tyrimo dalyviams jaustis visiškai saugiams.

Trečia, nors visi pokalbiai vyko gana panašiomis sąlygomis, tyrimo dalyviai atsiskleidė skirtingai. Kai kurie (Ln, Rū, Da, Rt) akivaizdžiai labiau stengėsi užmegzti santykį su tyrėja ir jį palaikyti bei atrasti savo pačių vaidmenį tyrimo situacijoje. Jie aktyviai tikslinosi tyrėjos klausimus, užduodavo papildomų. Kai kurie (Ln, Rt) itin aktyviai apeliavo į tyrėjos patirtį ir sąmoningai pateikė gyvenimiškų situacijų pavyzdžių, su kuriais tyrėjai būtų lengva tapatintis. Kiti buvo mažiau aktyvūs bendraudami su tyrėja. Kraštutinis to pavyzdys – Rasa. Ši tyrimo dalyvė kone visą interviu kalbėjo vien monologu ir menkai reagavo į tyrėjos klausimus. Nors iš principo tyrimo dalyvė buvo aktyvi (pasakojo daug ir detalai), ji buvo pasyvi užmezgant santykį ir jį palaikant. Santykio su tyrimo dalyviais skirtumai geriausiai jautėsi iš subjektyvios tyrėjos reakcijos. Kai kuriuos tyrimo dalyvius (Gb, Ra) reikėjo išjudinti ir stengtis siekti būti išgirstai, bendraujant su kitais jautėsi lygiavertis indėlis į pokalbį (Ln, Da), tretį (Rū, Rt) – aktyviai ir greitai įtraukdavo į savo

pasaulį, ir reikėjo stengtis išvengti tapatinimosi su tyrimo dalyviu (-e).

Interpretuojant tyrimo dalyvių atsargumą dalijantis emociškai reikšmingais išgyvenimais, analizuotas subtilus kalbinis formuluočių „kalbėtis su kitu“ ir „kalbėti kitam apie“ skirtumas. Esama skirtumo, kai pašnekovas yra girdimas ir su juo šnekamasi ir kai jam tik šnekama. Lietuvių kalboje žodis „kalbėtis“ turi sangražinę dalelytę – „si“, o tai semantiškai nurodo dvipusį santykį. Kai kalbame (-ės) su kitu, visuomet atsiveriame ir kartu rizikuojame. Kalbantysis rizikuoja sulaukti kitų žmonių reakcijų, kurios panardina jį į keitimuisi atvirą situaciją. Kalbėti *kitam apie* yra saugiau, tai labiau monologas, nei dialogas. Prisiminant Buberį (1998), *kalbėjimas su kitu* atitiktų jo Aš-Tu santykį, o *kalbėjimas kitam apie* – Aš-Tai santykį. Kalbėdamiesi su kitais nesame saugūs. Tai atviras, kintamas ir gyvas santykis, reiškiantis atvirumą kito žmogaus kitoniškumui ir pasiruošimą keistis. Intersubjektyvumo koncepcijos šalininkai teigia tą patį. Intersubjektyvumas – tai tarp dviejų ar daugiau žmonių besiformuojantis laukas, kuriame jau nebesi toks, koks buvai. Kitaip tariant, atviras ir emociškai įtraukiantis santykis su kitu žmogumi yra rizikingas.

Leistis į atvirą ir emociškai abi puses įtraukiantį santykį yra nesaugu ir rizikinga. Anot Emmy van Deurzen (1999), socialinėje dimensijoje išryškėja įtampa tarp žmonių skirties ir jų susietumo. Žmogus niekada negali peržengti ribos, skiriančios jį nuo kitų, todėl nuolat balansuojama tarp priartėjimo ir nutolimo. Atliktas tyrimas ryškiai parodė, kokia įvairi gali būti įsitraukimo į tarpasmeninius santykius rizika ir kiek daug nerimo šie santykiai sukelia. Iš Ryčio pasakojimo matėme, kad įsitraukti į emociškai reikšmingą santykį – tai leisti sau atsidurti nesaugioje situacijoje, kurioje kitas turi galią. O visa suartėjimo situacija vėl apnuogina tai, kas nepakeliama – egzistencinę izoliaciją. Rūtos atvejo analizė atskleidė, kaip sunku leistis būti sutrikdytam kito kitoniškumo. Pokalbyje su Rasa išryškėjo, kad santykiai su kitais žmonėmis gali kelti daug neigiamų emocijų ir jausmų – kaltę, gėdą prieš kitus, savo atskirties nuo kitų išgyvenimą, izoliacijos pojūtį. Tuomet žmogus sąmoningai ar nesąmoningai vengia intensyvių tarpasmeninių santykių –

„Labai traukia mirtis, ir aš visą laiką tarsi jaučiausi atskirta nuo kitų žmonių dėl to, kad, e, tarsi jie gyvena, o aš tarsi viena koja esu kitam pasaulyje“ (55–57 e.). Gabijos atvejis parodė, kokią galią esant abipusiam santykiui turi kitas ir kaip kito elgesys ir požiūris gali priversti „jaustis santykiuose daiktu“.

Apibendrinant, tyrimas atskleidė, kad tarpasmeniniai santykiai – tai vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių, tačiau bet kokie tarpasmeniniai santykiai nėra pakankama gyvumo išgyvenimo sąlyga – tam santykiai su kitais žmonėmis turi būti atviri, abipusiai ir emociškai reikšmingi.

5. Laikiškumo ir baigtinumo reikšmė gyvumo išgyvenimui

Tyrimo uždavinyje 5.3. suformuluotas siekis atskleisti kitus gyvumo išgyvenimo dėsningumus, kurie išryškės tyrime.

Nors laiko reikšmės gyvumo išgyvenimui atskleidimas nebuvo detalizuotas tyrimo uždaviniuose, tiriant atrastas laikiškumo ir gyvumo išgyvenimo ryšys buvo gana dėsningas. Sąsajas tarp būties ir laiko skirtingais laikotarpiais ir skirtingais aspektais analizavo daug egzistencinės filosofijos ir psichologijos atstovų: Martinas Heideggeris, Jeanas-Paulis Sartre'as, Paulis Tillichas, Ludwigas Binswangeris, Medardas Bossas, Iryinas Yalomas, Emmy van Deurzen ir kiti. Taigi buvo galima numanyti, kad laiko patyrimo ypatumai bus susiję su tuo, kaip subjektas išgyvena savo gyvumą.

Kalbant apie subjektyvų laiko išgyvenimą, egzistencinėje psichologijoje yra įprasta vartoti ne „laiko“, bet „laikiškumo“ sąvoką. Žodį „laikas“ įprasčiau sieti su standartiniais laiko matavimo vienetais. O žodis „laikiškumas“ nurodo į subjektyvų laiko patyrimą, kuris dažnai nesutampa su standartiniais matavimo vienetais ir negali būti jais išmatuotas. Kadangi žmogaus gyvenimo laikas yra ribotas, o egzistencija baigtinė, laikiškumo patyrimas yra glaudžiai susijęs su baigtinumo patyrimu. Egzistencinės psichologijos teorijoje žodis „mirtis“ dažniau vartojamas kalbant apie fizinį išnykimą, o „baigtinumas“ apibūdinant nebūties grėsmės išgyvenimą sąmonėje. Taigi aptariant gautus rezultatus nutarta apsvarstyti laikiškumo ir baigtinumo reikšmę gyvumo išgyvenimui tame pačiame skyrelyje.

Laikiškumo, baigtinumo ir gyvumo išgyvenimo ryšys nėra tokia pat universali tema kaip fizinis patyrimo lygmuo ar tarpasmeniniai santykiai. Laikiškumo ir baigtinumo reikšmė gyvumo išgyvenimui tyrime atsiskleidė tik fragmentiškai. Tai gali būti paaiškinta ir laikiškumo bei baigtinumo temos jautrumu tyrimo dalyviams ir sunkumais ją verbalizuoti. Gauti rezultatai išryškino tolesnių šios srities tyrimų poreikį.

Tyrimo rezultatai atskleidė dvi bendriausias tendencijas, kurios nusako ryšį tarp gyvumo išgyvenimo ir laikiškumo patyrimo. Pirma, gyvumo išgyvenimą lydėjo subjektyvus laiko tėkmės išgyvenimas. Tie tyrimo dalyviai, kurie išgyveno laiko tėkmės pojūtį (Rt, Ln, Dv), paprastai jautėsi gyvesni. O tie, kurie išgyveno sustojusio laiko pojūtį (Ra, Gb) – patyrė silpnesnį gyvumo išgyvenimą. Sustojusio laiko pojūtis pasireiškė gyvenimu praeitimi, būdinga sunkiai pastebėti pokyčius. Galima atkreipti dėmesį į tai, kad laiko tėkmės pojūtį paprastai suteikdavo geresnis gebėjimas struktūruoti laiką, t. y. skirti jį tam tikrai veiklai, planuoti. Tokiu atveju laikas dažniausiai buvo suvokiamas kaip linijinis, t. y. jis buvo gana aiškiai skirstomas į praeitį – dabartį – ateitį, o gyvenimo įvykiai priskiriami vienam iš šių laikotarpių. Antra, gyvumo išgyvenimą skatino toks laikiškumo patyrimas, kai laikas išgyvenamas kaip momentas „čia ir dabar“. Šis išgyvenimas yra susijęs su emociniu įsitraukimu į dabarties akimirką, taip pat su gebėjimu perkelti dėmesį nuo to, kas jau įvyko, ir vėl susitelkti į tai, kas aktualu būtent „čia ir dabar“.

Tokie tyrimo rezultatai iš esmės sutapo su kitų autorių pastebėjimais. Pagal Medardas Bossas (1971), be nuotaikos, depresija pasireiškia erdviškumo ir laikiškumo egzistencialų pokyčiais. Du iš trijų tokių pacientų laikiškumo matmenų – praeitis ir ateitis – yra kone visiškai „užblokuoti“ ir nepasiekiami, tad jų egzistencija apima tik dabartį. „Kiekviena diena gimsta vis iš naujo, kaip vieniša sala pilkoje laiko jūroje“ (Minkowski, 1944: 133, cit. pagal Arnold-Baker, 2005, 192). Kiti autoriai pateikė šiek tiek kitokių depresija sergančiųjų pacientų laiko suvokimo interpretacijų. Pavyzdžiui, Hansas W. Cohnas teigė, kad depresija sergantys pacientai pernelyg orientuoti į praeitį, o dabarties ir ateities jie nemato: „Viskas, kas tik įmanoma, jau atsitiko. Gyvenimą valdo

praradimo šešėlis – praradimo, kuris nėra laukiamas, bet kuris jau yra gyvenimo faktas“ (Cohn, 1997: 110, cit. pagal Arnold-Baker, 2005, 192).

Reikėtų pastebėti, kad, nors dažniausiai tyrimo dalyvių laikiškumo patyrimas ir kalbėjimas apie laiką buvo grindžiamas linijinio laiko samprata (praeitis – dabartis – ateitis), tyrimo duomenys nepaneigė egzistencinio požiūrio į laiką, pagal kurį subjektyvus laiko suvokimas iš esmės niekada nėra linijinis. Subjektyviai laikas dažnai suvokiamas kaip tinklas, ir žmogus gali gyventi ir dabartyje praeitimi, ir dabartyje ateitimi, ir išgyventi laiką dar kitomis formomis, pavyzdžiui, kaip ciklišką.

Sudėtingą ciklinio laiko sampratą galėtumėme iliustruoti Gabijos pavyzdžiu. Šios tyrimo dalyvės laikas susiskirsto etapais, arba ciklais: liga – išgyjimas. Sergant depresija nevyksta jokių sprendimų, nėra kaitos. Ir atvirkščiai – esant sveikam, laikas pajuda iš sąstingio taško. Su laiko patyrimo pokyčiais yra susiję ir gyvumo išgyvenimo pokyčiai. Gyvumas siejamas su kaita ir vyksmu, o negyvumas, mirtis – su sąstingiu.

Apibendrinus literatūroje pateiktas nuomones ir atlikto tyrimo duomenis, teigta, kad gyvumo išgyvenimas yra susijęs su subjekto gebėjimu išgyventi visų laikiškumo matmenų – praeities, dabarties ir ateities – visumą, kuri patiriama kaip laiko tėkmės pojūtis.

Baigtinumo patyrimas turėjo skirtingą reikšmę tyrimo dalyvių gyvumo patyrimui. Lino ir Rūtos atveju gyvenimo laiko ribotumo suvokimas stiprino gyvumo išgyvenimą. Rūta teigė, kad jaučiasi su amžiumi gyvesnė, o Linas sakė, kad suvokimas, jog gyvenimas nėra amžinas, padėjo jam priimti svarbius gyvenimo sprendimus, kuriuos padaręs jis pasijuto gyvesnis. Rasa ir Gabija yra mėginusios nusižudyti ir galimybę pasirinkti savižudybę vertino kaip išlaisvinantį ar net gyventi skatinantį veiksni. Nors „mirties programa“ (Rasos žodžiais tariant) iš esmės „veikia“ kiekviename žmoguje, tačiau ne kiekvienas ją priima taip fatališkai kaip Rasa. Linas, Rytis, Daiva labiau stengėsi įprasminti gyvenimą, o Rasa svarstė, kaip prasmingai numirti.

Koncentravimąsi į mirtį arba gyvenimą atspindėjo net kalbinės formuluotės. Rasa žodį „mirtis“ minėjo itin dažnai, nors tyrimo klausimas buvo

apie gyvumą. Kiti tyrimo dalyviai minėdavo mirtį, tačiau mintys apie potencialią nebūties grėsmę ir vadinamosios ribinės situacijos (tyrimo atveju – operacija, skrybys) skatino juos imtis iniciatyvos, aktyviai veikti, išnaudoti gyvenimo laiką. Sunku parinkti tikslią kalbinę formuluotę, tačiau galima teigti, kad „nuolat artėdami link mirties“ jie vis dėl to rinkosi gyventi. O kiti tyrimo dalyviai taip stipriai „gyveno mirtimi“, kad pats gyvenimas imdavo atrodyti beprasmiškas. Vieni savo baigtinumą vertino kaip galimybę gyventi, kad ir ribotą laiką, o kiti – kaip nuosprendį mirti, kurio akivaizdoje gyventi atrodė beprasmiška.

Baigtinumo ir gyvumo išgyvenimo sąsajos šiame darbe interpretuotos pasitelkiant Tillichio (1999) „drąsos būti“ sampratą. Anot autoriaus, „Mes ne visuomet suvokiame, kad turime mirti, bet privalėjimo mirti akivaizdoje visą savo gyvenimą išgyvename visai kitaip. Lygiai taip pat ne visuomet jaučiame nerimą, kuris yra desperacija. Bet tie reti atvejai, kai jis apima, lemia egzistencijos kaip visumos suvokimą“ (Tillich, 1999, 44). Taigi atlikto tyrimo duomenys patvirtino Tillichio svarstymus apie ribinių situacijų prasmę žmogui.

Paulio Tillichio „drąsos būti“ samprata suteikia pagrindą plačiau interpretuoti dviejų tyrimo dalyvavusių depresija sergančių tyrimo dalyvių – Rasos ir Gabijos – patyrimą. Šių atvejų analizė išryškino plačią jiems bendrą temą – „efemerišką tarpinę poziciją, kurioje nėra priimama jokių konkrečių sprendimų“. Abi tyrimo dalyvės patyrė sunkumų mėgindamos „įsijungti“ į gyvenimą ir jį gyventi. Rasa dažnai skundėsi esanti viena koja šiame pasaulyje, kita – anapus jo. Gabija gyvenime taip pat negalėjo priimti jokio konkretaus sprendimo.

Apibūdinamas neurozė, Tillichas teigia: „Neurozė yra būdas išvengti nebūties vengiant būties <...>, kai kurioms ar daugumai savo potencialių žmogus neleidžia realizuotis, nes būties realizacija reiškia nebūties ir jos nerimo priėmimą. Tas, kas neįstengia teigti savęs galingai, nors ir nerimauja dėl nebūties, ima teigti save silpniau, menčiau. Žmogus teigia kažką, kas yra mažiau nei jo esminė ar potenciali būtis. Dalies savo potencialių jis atsisako, kad išgelbėtų tai, kas liko.“ Galima pastebėti, kad Rasa ir Gabija elgiasi panašiai –

jos iš esmės „vengia gyventi“, idant išgelbėtų tai, kas dar liko. Claire Arnold-Baker (2005) teigia, kad, nors dažnai kyla įspūdis, jog depresija siejasi su ateities baime, iš tiesų tai yra baimė visavertiškai gyventi dabartyje, stojant į akistatą su viskuo, ką toks gyvenimas suteikia. Autorė pastebi, kad kartais depresiški žmonės drįsta nutraukti gyvenimą savižudybe, užuot išdrįsę gyventi.

Paulis Tillichas pastebėjo, kad tokie žmonės yra jautresni nebūties grėsmei. Ši tendencija pastebėta ir atliktame tyrime. Jautėsi, kad Rasa ir Gabija yra jautresnės ir pažeidžiamesnės. Jas daug mažiau saugojo gebėjimas suteikti prasmę savo patyrimui nei tyrime dalyvavusius verslo vadovus. „Esminis nerimas, baigtinės būtybės nerimas dėl gresiančios nebūties negali būti panaikintas. Jis priklauso pačiai egzistencijai“ (Tillich, 1999, 32). Tam tikru požiūriu būtent Rasa ir Gabija nuolat stovėjo „nuogos“ šio nebūties nerimo akivaizdoje, neradusios savyje gyvybingumo, t. y. jėgų teigti save, nors ir gresia nebūtis.

Šių dviejų tyrimo dalyvių atvejų analizė atskleidė dvejopą įtampą tarp baigtinumo ir gyvumo išgyvenimo. Gyvumas išgyvenamas ieškant optimalios pusiausvyros tarp baigtinumo įsisąmoninimo ir subjekto galios gyventi atskleidžiant savo gyvenimo galimybes, nepaisant neišvengiamos nebūties grėsmės.

6. Refleksijos ir įprasminimo reikšmė gyvumo išgyvenimui

Prieš aptariant šį klausimą reikėtų paaiškinti, kaip šiame darbe suprantamos sąvokos „reikšmė“, „prasmė“, „reikšmių priskyrimas“, „arba įreikšminimas“, „prasmių atradimas“, arba „įprasminimas“. Visos šios sąvokos yra gana sudėtingos, vertos platesnių diskusijų ir jų sulaukusios. Siekiant numatytų darbo tikslų, nutarta vengti pernelyg detalaus gilinimosi į subtilius terminologijos skirtumus. Darbo tikslams šios sąvokos apibrėžtos remiantis jų traktavimu egzistencinės psichologijos teorijoje. Anot Iryino Yalomo, žmogus yra įmestas į pasaulį, kuris pats savaime neturi prasmės, ir tik žmogaus sąmonė geba ją generuoti (Yalom, 1980, 9). Autorius nurodo, kad prasmė – tai

gebėjimas patikėti tiesa, svarbumu, naudingumu ar įdomumu ir vertingumu, o beprasmiškumas yra nesugebėjimas to padaryti. (Yalom, 1980, 421). V. Viktoras Franklis pastebi, kad prasmė yra atrandama kiekvieno žmogaus, taigi ji yra asmeniška ir individuali, o ne abstrakti (Frankl, 2000, 76). Prasmės atradimo procesas darbe vadintas įprasminimu. Teigiama, kad refleksijos procese patyrimui yra suteikiamos reikšmės, arba patyrimas yra įreikšminamas. Reikšmės nurodo į žmogiškąją patirtį, jos yra universalesnės nei prasmės, kurios yra asmeniškos ir unikalios. Dalijimasis bendromis reikšmėmis sudaro sąlygas tarpusavio supratimui. Laikantis pateiktų apibrėžimų, šį skyrelį nutarta suskirstyti į dvi dalis ir aptarti ryšį tarp:

- a) refleksijos ir gyvumo išgyvenimo;
- b) įprasminimo ir gyvumo išgyvenimo.

Refleksija ir gyvumo išgyvenimas

Refleksijos vaidmuo tyrimo dalyvių patirčiai buvo skirtingas. Daiva parodė, kad gyvumas jai – tai procesualus dažniausiai net nereflektuojamas išgyvenimas. Tyrimo dalyvė teigė, kad gyvumo išgyvenimas jai – tai nesvarstoma duotybė. Ji teigė net nemąstanti tokiomis kategorijomis ir nekelianti sau klausimo, ar jaučiasi gyva. Refleksija suteikia galimybę priskirti įvykiams ir patyrimui reikšmes – taip subjekto pasaulis tampa aiškesnis, apibrėžtesnis ir labiau prognozuojamas. Linui visa tai suteikė didesnę kontrolės ir stabilumo pojūtį, taip pat, jo manymu, gyvumo išgyvenimą.

Tyrimu atskleistas gyvumo išgyvenimo ir refleksijos ryšys – įdomus ir šiek tiek paradoksalus tyrimo rezultatas. Gyvumo išgyvenimas kaip fenomenas šiame darbe iš principo apibūdintas kaip emocinio įsitraukimo būseną. Paprastai gilus emocinis įsitraukimas į tai, kas vyksta čia ir dabar, apriboja refleksijos galimybes. Gyvumo išgyvenimas siejamas su emociniu pasinėrimu į dabarties momentą, o refleksija labiau siejama su žvilgsniu į save patį iš šalies. Refleksijos judesys reiškia tam tikrą emocinį atitolimą nuo aktualios situacijos.

Bet kuriuo tyrimu (juo labiau kalba ir jos analize grįstu interpretaciniu fenomenologiniu tyrimu) siekiama analizuoti reiškini. Tai reiškia tam tikrą refleksiją ir skaidymą. Paradoksalu, tačiau tam tikra prasme mėgindami suprasti, kas yra gyvumo išgyvenimas, ir bandydami apie tai kalbėti(s), tarsi „išjungiamo“ svarbiausią šio išgyvenimo bruožą – emocinį įsitraukimą. Negalime teigti, kad reflektuodami nustojame jaustis gyvi, tačiau kartu refleksija reiškia tam tikrą atitolinimą nuo gyvos patirties. Tokiam prieštaravimui nusakyti tinka ši Josifo Brodskio frazė – „Tu nesrokrodi giedančio paukščio, kad sužinotum, iš kur kyla giesmė.“

Refleksijos judesys ir gyvas emocinis įsitraukimas šiame tyrime dera itin paradoksaliu būdu. Refleksijos ir gyvumo išgyvenimo santykis yra panašus į kalbos ir tikrovės santykį. „Kalba nusako tikrovę, bet kartu ją pavadindama ir šią tikrovę kuria“ (Skarderud, 2010, 31).

Tokį tyrimo rezultatą galėtų paaiškinti buvimo patyrimo samprata, kuria remtasi atliekant analizę. Buvimo patyrimas suprantamas kaip buvimo proceso struktūravimo padarinys. Teigta, kad struktūravimas vyksta mėginant įvardyti buvimo procesą kalba ir pasakoti apie tai kitam. Jau tuomet tyrimo sumanymas buvo iš dalies orientuotas į refleksiją ir kalbą. Darbe tik iš dalies (tiek, kiek leido pasirinktas tyrimo metodas) skirta dėmesio aktualiai patiriamam gyvumo išgyvenimui aprašyti. Nekalbinės informacijos apie tyrimo dalyvio gyvumo išgyvenimą teikė subjektyvus tyrėjos patyrimas, santykio, užsimezgsio tarp tyrimo dalyvio ir tyrėjos, pobūdis. Tačiau diduma gautos ir analizuotos informacijos vien dėl žodinio jos pobūdžio jau buvo refleksijos apie gyvumo išgyvenimą padarinys, bet ne aktualus gyvumo išgyvenimas.

Taigi tyrimu atskleistas ryšys tarp gyvumo išgyvenimo ir refleksijos galėjo būti susijęs su buvimo patyrimo samprata, kurios laikytasi šiame darbe teigiant, kad tirti galima tik struktūrinį buvimo proceso padarinį. Dėmesį refleksijai taip pat skatino tyrime taikyti duomenų rinkimo ir jų analizės metodai, kurie buvo grįsti kalbos analize.

Gebėjimas įprasminti savo patyrimą ir gyvumo išgyvenimas

Tyrimo rezultatai parodė, kad gebėjimas įprasminti savo patyrimą yra vienas iš potencialių gyvumo išgyvenimo šaltinių. Vadinasi, tyrimo dalyviai, gebantys įprasminti savo patyrimą ir atrasti savo gyvenimo prasmę, paprastai jausdavosi gyvesni nei tie, kurie išgyveno beprasmybės pojūtį. Dar daugiau – buvo svarbus ne tik įprasminimo procesas pats savaime, bet ir tam tikras jo pobūdis. Gyviausi jautėsi tie tyrimo dalyviai, kurie gebėjo įprasminti savo patyrimą, tačiau šiame procese išliko gana lankstūs ir abejojantys. Įvardijant gautą rezultatą Spinelli (2007) savasties teorijos terminais, galima teigti, kad gyviausiais besijaučiančių tyrimo dalyvių prielaidos apie pasaulį, save ir kitus buvo lanksčios, adaptyvios ir besitransformuojančios, reaguojant į aktualius gyvenimiškus įvykius. Gyvumo išgyvenimą skatino optimalios pusiausvyros tarp lanksčių ir rigidiškų pasaulio įprasminimo būdų paieška.

7. Tyrimo ribotumai ir rekomendacijos tolesniems tyrimams

Atlikto tyrimo rezultatų generalizavimo ir jų pritaikymo galimybes apriboja taikomo metodo specifika, mažas tyrimo dalyvių skaičius ir tyrimo grupės savitumas.

Tyrimu siekta atskleisti skirtingus gyvumo išgyvenimo aspektus. Visi tyrimo dalyviai laikyti to paties fenomeno ekspertais ir sąmoningai vengta lyginti grupes. Vis dėlto kai kurie gauti rezultatai leidžia manyti, kad tyrimo grupės savitumas galėjo paveikti rezultatus. Pavyzdžiui, verslo vadovų dalyvavimas tyrime galėjo turėti įtakos gyvumo išgyvenimo veikloje akcentavimui. Priklausomai nuo iškeltų tyrimo tikslų, tolesnius tyrimus rekomenduotina atlikti a) homogeniškesei tyrimo dalyvių grupei arba b) apgalvoti, kokia kita tyrimo dalyvių pasirinkimo strategija galėtų praplėsti šiame darbe gautus rezultatus ir juos patikslinti.

Literatūros ir atliktų tyrimų analizė nesuteikė pagrindo teigti, kad tyrimo dalyvių amžius turi lemiamą reikšmę gyvumo išgyvenimo skirtumams.

Pasirinkti tirti suaugusieji, tačiau tikslus jų amžius nebuvo įvardytas kaip svarbus tyrimo dalyvių atrankos kriterijus. Taigi dalis tyrimo dalyvių buvo jaunesni (Gb – 35 m., Ln – 37 m., Rū – 44 m., Dv – 35 m.) nei kiti (Rt – 63 m., Ra – 58 m.). Šis faktorius galėjo turėti įtakos laikiškumo ir baigtinumo reikšmės įprasminimo ypatumams.

Nors tyrime išryškėjo keli veiksniai, darantys įtaką subjekto gyvumo išgyvenimui, – emocinė įtampa, fizinis patyrimo lygmuo, tarpasmeniniai santykiai, laikiškumo patyrimas ir gebėjimas suteikti prasmę savo patyrimui, – jų reikšmė ir sąsajos su gyvumo išgyvenimu reikalauja tolesnių tikslinimų. Atliktas tyrimas leido išskirti svarbiausius veiksnius ir užčiuopti pagrindines tendencijas, tačiau tyrimo rezultatai neleido pateikti vienareikšmiškai aiškių jų interpretacijų. Tam reiktų išsamesnių tyrimų, pateikiant siauresnę ir konkrečiau suformuluotą tyrinėjimo klausimą.

Šis darbas pareikalavo labai įvairių autorės gebėjimų skirtingais darbo etapais. Teorinei darbo daliai prireikė analitinio mąstymo įgūdžių, o atliekant tyrimą buvo labai svarbūs praktiniai įgūdžiai, reikalingi kokybiniam tyrimui atlikti. Tarpdisciplininis darbo pobūdis taip pat kėlė papildomų reikalavimų tyrėjos kompetencijai ir žinioms. Kadangi darbas pareikalavo daug ir skirtingų įgūdžių, filosofijos ir psichologijos mokslo sričių žinių, autorė yra linkusi kritiškai vertinti savo galimybes vienodai gerai įsigilinti į skirtingų mokslo sričių specifiką. Darbo autorė pripažįsta ribotas savo žinias filosofijos srityje. Rekomenduotina panašaus pobūdžio tyrimus atlikti dirbant tyrėjų grupei, o jei tai neįmanoma – kuo labiau siaurinti tyrimo problemą, kad tyrėjas turėtų pakankamai laiko ir galimybių įsigilinti į skirtingus pasirinktos temos aspektus.

Tyrimas išryškino esminį ir sunkiai įveikiamą skirtumą tarp proceso ir struktūros. Galime jaustis gyvi tyrimo situacijoje užsimezgusiame santykyje ir galime kalbėti *apie* gyvumo išgyvenimą kaip struktūrinį padarinį. Darbo autorė skyrė daug dėmesio siekdama išryškinti metodologinės prieigos prie buvimo išgyvenimo keblumus ir rasti tinkamiausią būdą gyvumo išgyvenimui tirti. Vis dėlto šis tyrimas paliko daug diskusinių klausimų apie mokslinio pažinimo ribotumus, adekvačios metodologinės prieigos galimybes ir turtingos

gyvenimo patirties redukcija, kai mėginimai užčiuopti reiškinius kalba pasirodo nepakankami.

Išvados

1. Gyvumo išgyvenimas yra subjektyvi, kintamo intensyvumo emocinio įsitraukimo būseną, kurios pagrindiniai šaltiniai – fizinio patyrimo matmens fenomenai ir tarpasmeniniai santykiai.
2. Gyvumas išgyvenamas ieškant optimalios pusiausvyros tarp nepakankamos ir perdėtos fizinės stimuliacijos.
3. Gyvumo išgyvenimą sukelia atviri, abipusiai ir emociškai reikšmingi santykiai su kitais žmonėmis.
4. Gyvumo išgyvenimas yra susijęs su subjekto gebėjimu patirti visų laikiškumo matmenų – praeities, dabarties ir ateities – visumą kaip laiko tėkmės pojūtį, bei gebėjimu kuo visavertiškiau gyventi „čia ir dabar“ momentu.
5. Baigtinumo įsisąmoninimas yra vienas iš potencialių gyvumo išgyvenimo šaltinių. Gyvumas išgyvenamas ieškant optimalios pusiausvyros tarp savo baigtinumo įsisąmoninimo ir subjekto galios atskleisti savo gyvenimo galimybes nepaisant neišvengiamos nebūties grėsmės.
6. Gebėjimas įprasminti savo patyrimą yra vienas iš potencialių gyvumo išgyvenimo šaltinių. Gyvumas išgyvenamas ieškant optimalios pusiausvyros tarp lanksčių ir rigidiškų pasaulio įprasminimo būdų.
7. Gyvumo išgyvenimas patiriamas ieškant optimalios fizinės, socialinės, psichologinės ir dvasinės stimuliacijos.

Literatūra

- Ashworth, P. (2003). An Applied Approach to Phenomenological Psychology: the Contingencies of the Lifeworld. *Journal of Phenomenological Psychology*, 34 (2):145–156.
- Binswanger, L. (1946). The Existential Analysis School of Thought in Existence. Eds: May, R., Angel, E., Ellenberger, H. F. (1958). New York: Basic Books.
- Benjamin, J. (2004). Beyond Doer and Done to: An Intersubjective View of Thirdness. *Psychoanalytic Quarterly*, 73:5–46.
- Boss, M. (1963). *Psychoanalysis and Daseinanalysis*. New York: Basic Books, Inc. Publishers.
- Boss, M. (1971). *Existential Foundation of Medicine and Psychology*. New York: Jason Aronson.
- Brinkman, S. (2007). *Qualitative Research Methods in Psychology: Histories, Paradigms, and Current Issues*. Nepublikuota konferencijos medžiaga. Aarhuso universitetas, Danija.
- Buber, M. (1998). *Dialogo principas, I: Aš ir Tu*. Vilnius: Katalikų pasaulis.
- Buber, M. (2001). *Dialogo principas, II*. Vilnius: Katalikų pasaulis.
- Cohn, H.W. (2002). *Heidegger and the Roots of Existential Therapy*. London: Continuum.
- Cooper, M., Adams, M. (2005). Death / Existential Perspectives on Human Issues // *Handbook for Therapeutic Practice*. Hampshire: Palgrave Macmillan, 78–85.
- Deurzen, E. van (1997). *Everyday Mysteries: Existential Dimension in Psychotherapy*. London: Routledge.
- Deurzen, E. van (1998). *Paradox and Passion in Psychotherapy (an Existential Approach to Therapy and Counselling)*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Deurzen, E. van (2002). *Existential Counselling and Psychotherapy in Practice*. London: Sage Publications.
- Deurzen, E. van, Arnold-Baker C. (2005). *Existential Perspectives on Human Issues, Handbook for Therapeutic Practice*. Hampshire: Palgrave Macmillan.

- Deurzen, E. van, Kenward, R. (2005). *Dictionary of Existential Psychotherapy and Counseling*. London: Sage Publications.
- Diamond, N. (1998). The Philosophical Bias of Attachment Theory: Attachments, Intersubjectivity, Being-in-the World. *Existential Analysis* 9.1, 51–56.
- Diamond, N. (1999). The Child's Relations with Others. *Existential Analysis* 10.2, 83–92.
- Franklis, V. (1998). *Žmogus ieško prasmės*. Vilnius: Katalikų pasaulis.
- Franklis, V. (2007). *Sielogyda: gydytojo rūpestis – siela*. Vilnius: Vaga.
- Giorgi, A. (2006). Concerning Variations in the Application of the Phenomenological Method. *The Humanistic Psychologist* 34 (4), 305–319.
- Girdzijauskienė, S. (2006). *Kokybinis interviu. Metodiniai nurodymai*. Vilnius: VU Specialiosios psichologijos laboratorija.
- Heidegger, M. (2001). *Zollikon Seminars*. Illinois: Northwestern University Press.
- Heideggeris, M. (1992). *Rinktiniai raštai*. Vilnius: Mintis.
- Hermans, H., Hermans-Jansen, E. (1995). *Self-Narratives: the Construction of Meaning in Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Husserl, E. (2005). *Karteziškosios meditacijos*. Vilnius: Aidai.
- Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yalom, I. (2005). *Terapijos dovana*. Vilnius: Alma Littera.
- Youell, T. (2007). Merleau-Ponty, Mirror Neurons and 'Me', the Process of 'becoming'. in the Child's Relations with Others. *Existential Analysis* 18.1, 170–183.
- Jackūnas, Ž. (2008). Patyrimas, patirtis ir supratimas. *Logos* 56, 20–28.
- Jyoti, N. (2006). Knowing It in the Body, „I-Thou“ in Therapeutic Encounter. *Existential Analysis* 17.2, 343–358.
- Jurgutienė, A. (2005). Fenomenologinio ir psichologinio metodų paralelumas // *Sambalsiai: studijos, esė, pokalbis: skiriama profesorės Viktorijos Daujotytės-Pakerienės 60-mečiui*. Vilnius: Vilniaus dailės akademijos leidykla, 158–181.
- Jurgutienė, A. (2005). Fenomenologinis, hermeneutinis ir recepcinis teksto

- interpretavimas. *Teksto slėpiniai* 8, 5–25.
- Lamothe, R. (2000). The Birth of Reality: Psychoanalytic Developmental Considerations. *American Journal of Psychotherapy* Vol. 54, No.3, 355–371.
- Langrindge, D. (2007). *Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method*. Essex: Pearson Education.
- Larkin, M., Watts, S., Clifton, E. (2006). Giving Voice and Making Sense in Interpretative Phenomenological Analysis. *Qualitative Research in Psychology* 3, 102–120.
- Madison, G. (2008). Focusing, Intersubjectivity, and „Therapeutic Intersubjectivity“. *Existential Analysis* 19, 1, 58–72.
- May, R. (1983). *The Discovery of Being*. New York, London: Norton & Company.
- May, R. (2010). *Meilė ir valia*. Vilnius: Vaga.
- May, R., Angel, E., Ellenberger, H. F., (1958). *Existence*. New York: Basic Books.
- Merleau-Ponty, M. (1968). *The Visible and the Invisible*. Evanston: Northwestern University Press.
- Merleau-Ponty, M. (1982). *The Primacy of Perception and Other Essays on Phenomenological Psychology, the Philosophy of Art, History and Politics*. Evanston: Northwestern University Press.
- Merleau-Ponty, M. (2000). *Phenomenology of Perception*. London: Routledge.
- Orange, D. M., Stolorow, R. D., Atwood, G. E. (1998). Hermeneutics, Intersubjectivity Theory, and Psychoanalysis. *Journal of American Psychoanalysis Association* 46, 568–571.
- Owen, I. R. (1999). The Special Hermeneutic of Empathy. *Journal of the Society for Existential Analysis* 10 (2), 21–40.
- Ricoeur, P. (2000). *Interpretacijos teorija, diskursas ir reikšmės perteklius*. Vilnius: Baltos lankos.
- Ricoeur, P. (2001). *Egzistencija ir hermeneutika. Interpretacijų konfliktas*. Vilnius: Baltos lankos.
- Skarderud, F. (2010). *Nerimas, klajonės po modernųjį Aš*. Vilnius: Tyto Alba.
- Smith, J. A. (2008). *Qualitative Psychology*. London: Sage Publications.

- Smith, J. A., Flowers, P., Larkin, M. (2009). Interpretative Phenomenological Analysis. Theory, Method and Research. London: Sage Publications.
- Spinelli, E. (1997). Tales of Un-knowing, Eight Stories of Existential Therapy. New York: University Press.
- Spinelli, E. (2007). Practising Existential Psychotherapy. London: Sage publications.
- Stern, D. (2004). The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life. New York: W. W. Norton & Company.
- Stolorow, R., Atwood, G. (2010). Contexts of Being: The Intersubjective Foundations of Psychological Life. New York: Routledge.
- Sverdiolas, A. (2002). Būti ir klausti. Hermeneutinės filosofijos studijos. I tomas. Vilnius: Strofa.
- Sverdiolas, A. (2003). Aiškinimo ratas. Hermeneutinės filosofijos studijos. II tomas. Vilnius: Strofa.
- Tillich, P. (1999). Draša būti. Vilnius: Vaga.
- Квале, С. (2003). Исследовательское интервью. Москва: Смысл.
- Мерло-Понти М. (1992). Око и дух. Москва: Искусство.
- Франкл, В. (2000). Психотерапия на практике. Санкт-Петербург: Речь.

Publikacijų disertacijos tema sąrašas

Šalaj, J., Kočiūnas, R. (2011). Fenomenologinė gyvumo išgyvenimo struktūra: verslo įmonėse dirbančių vadovų patyrimas. *Socialinis darbas*, Nr. 10 (2).

Šalaj, J. (2011). Buvimo patyrimas: sampratos problematika egzistencinėje-fenomenologinėje psichologijoje. *Tarptautinis psichologijos žurnalas: biopsichosocialinis požiūris*, 8, 115–126.

Padėka

Esu dėkinga savo vyrui ir sūnui, kurie ištvėrė ilgus ieškojimų, rašymų ir taisymų metus ir visas su tuo susijusias mūsų santykių bangas.

Nuoširdžiai dėkoju savo darbo vadovui prof. (HP) dr. Rimantui Kočiūnui, kurio konstruktyvus palaikymas ir egzistencinė laikysena sunkumų akivaizdoje padėjo įvairiais disertacijos rašymo etapais.

Dėkoju darbo recenzentams prof. (HP) dr. Gražinai Gudaitei ir dr. Pauliui Skruibiui (VU Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedra), kurių pastabos labai padėjo tobulinant darbą.

Esu dėkinga draugėms, skaičiusioms ir komentavusioms darbą: dr. Marijai Giedraitytei, Aušrai Budrytei, Ievai Girčytei.

Nuoširdžiai dėkoju visiems savo tyrimo dalyviams už jų atvirumą, ryžtą ir pasitikėjimą. Esu dėkinga pagalbiniam tyrėjams ir atvejų supervizoriams.

Taip pat norėčiau padėkoti Renatai Putrimienei, Ilonai Kajokienei, VU Klinikinės ir organizacinės katedros doktorantams, kad laiku ir vietoje padrašino tęsti pradėtą darbą ir jį užbaigti.

Priedai

1 priedas. Sutikimas dalyvauti psichologiniame tyrime

Sutikimas dalyvauti psichologiniame tyrime

Aš, _____, sutinku dalyvauti J. Šalaj atliekamame psichologiniame tyrime. Esu informuotas (-a) apie tyrimo tikslus ir jo eigą. Taip pat sutinku, kad anonimiškai per tyrimą gauta informacija būtų naudojama su tyrėjos disertacija susijusiems moksliniams tikslams.

parašas

data

2 priedas. Pavyzdys: interviu teksto interpretacinės fenomenologinės analizės juodaštis

Handwritten notes and a list of interview segments (lines 19-37) with annotations.

Annotations:

- Handwritten notes at the top: "KITA (ISO ETS)", "CALIA", "KITA (ISO ETS)", "CALIA".
- Handwritten notes on the right side: "KITA (ISO ETS)", "CALIA", "KITA (ISO ETS)", "CALIA".
- Handwritten notes at the bottom: "KITA (ISO ETS)", "CALIA", "KITA (ISO ETS)", "CALIA".

Interview Segments (lines 19-37):

- 19 mane sugi pas tava tėvus. Ir nuo tada man tas šilko toks kasas gyvenimo patidalinimas i tikiu. At pradėjau
- 20 galvoti apie tai, kad yra karkokis. gali būti ir dirginta realybe. Gali egzistuoti dirgintoj erdvej. Juso labiau tai
- 21 sury, paryškėjo, kai man jau bebaur paangiu. Kokie ryškios metu. At pradėjau gyvenit i tikrai. Kas tikrai
- 22 savo manau. Ir at tyginai tuos du (atstovai) gyvenimo būdus. Daug kas man nesuapdavo. Bet manau,
- 23 dabar, patyjus daugybei metu tai tik praturtino mano karkokį tai, netekau. (paau) ir ton sepykok, ka reikiu
- 24 koki gyvenm. Ka reikiu. Tik dar susitpino ištikimim, kad reikiu i tikrai gyvenet del karkokiu galyt ne (2, 30, 4p)
- 25 tik tai kiti žmogų konkretų, bet ir turi (-) tikrai, prane, karkokis savo gyvenimo paskerit. Va. Tai tada
- 26 atsimanda tas, kada vakare gali pasakyt - šių diena at gyvenmu. At būvau gyvas. At būvau reikalingas kitiems.
- 27 Kiti būvo reikalingi man. Ta diena bus diena, yg sukliu. Skaidri? karkokis. Ta diena nebūvo formali
- 28 kalendoriaus diena, kurią galima nupieit ir išmesti. Jėgu dirat, turat tau davė dienas, tu gali išmesti, yjinau
- 29 nepalikio pėdasio ar šio, šio, ar šio nei galu galu tavo vidė. Jėgu kokios nors raudklėta, žymėta, reikiu
- 30 tu gyvenat ton dienos. Kaip trinaku širimu. Kartais stebiu žmonių veidus, ir man ketit darina, veidai ni
- 31 žmoniu, kurie lygta vėjikai. Kuriose nera prgyvenio laiko pėdasio. At galytą apie tuos žmogus ir man ju
- 32 čet galiu iš dalyt. Dig karko vengia. O iš tikru, yg vengia savo gyvenimo. Dig save saugojyvaso savo pakū
- 33 gyvenimo. (atstovai) Ir nuo pakū to gyvenimo ir netūvo. (pa) pof ok el uzi. Reikiu. / pa
- 34 Kalbant ta tema dar. Lyg būvo nuo pat mažes aštu, kas at būtu. Būdamas penkeriu metu at būvau
- 35 pascodinas prie fortępjos. At labai greitai išmokau groit. Gana sudėtingas kurimuis. Ir mano tikina, jau lyg
- 36 būvo višk, kai jau suprėndė. Yg aukštes. At per tris metus pabūgiau septymetę muzikos mokyklā
- 37 Negaudamas jokio kito palyimo, iškrytus pūti aukštusia. Ir viis škie, kad tik dieno dovauk, ir jū būtu

Handwritten notes on the right side:

- Handwritten notes: "KITA (ISO ETS)", "CALIA", "KITA (ISO ETS)", "CALIA".
- Handwritten notes: "KITA (ISO ETS)", "CALIA", "KITA (ISO ETS)", "CALIA".
- Handwritten notes: "KITA (ISO ETS)", "CALIA", "KITA (ISO ETS)", "CALIA".

Handwritten notes at the bottom:

- Handwritten notes: "KITA (ISO ETS)", "CALIA", "KITA (ISO ETS)", "CALIA".
- Handwritten notes: "KITA (ISO ETS)", "CALIA", "KITA (ISO ETS)", "CALIA".
- Handwritten notes: "KITA (ISO ETS)", "CALIA", "KITA (ISO ETS)", "CALIA".

3 priedas. Rekomendacijos interpretacinės fenomenologinės analizės tyrėjams

1. Išklaustyti ir kelis kartus **perskaityti** visą transkribuotą pokalbį.
2. Užrašyti **refleksyvias pastabas**, t. y. pirmas mintis, kilusias vos perskaičius arba išklausius pokalbį, tyrimo tema: išankstinę nuomonę, savo emocinę reakciją, asmenines pastabas, refleksijas kalbama tema, pirminį įspūdį apie analizuojamą atvejį. Tai daroma siekiant, kad tyrėjas kuo labiau įsisąmonintų savo poziciją dėl tiriamo reiškinių ir tyrimo dalyvio. Manoma, kad vėliau tai padės jam atsiriboti nuo tam tikrų išankstinių savo nuostatų.
3. Analizuoti atvejį paeiliui, nieko nepraleidžiant, t. y. **kiekvieną eilutę**. Žymėti pasikartojimus (pasakojamus įvykius, temas ir kita) ir pagalvoti, ką jie reiškia. Vėliau tai gali padėti pagrįsti vieną ar kitą išvadą arba išskirti svarbią temą.
4. Svarbu išlaikyti **vienodą dėmesio koncentraciją** analizuojant visą atvejį. Natūralu, kad pradėję dirbti žmonės būna labiau susikaupę, o darbo pabaigoje jų dėmesys nuslopsta. Todėl kartais siūloma naudotis papildomomis strategijomis, pavyzdžiui, analizuoti tekstą nuo galo, perskaityti sakinį ar pastraipą atvirkščiai – nuo galo į pradžią. Galima tiesiog uždengti dalį teksto su lapu arba ranka ir susikoncentruoti į kokią nors pastraipą ar sakinį, atsiribojant nuo teksto visumos. Kartais gali būti naudojamos ir savo pačių sugalvotos įvairios vizualinės ar erdvinės strategijos: galima iškirpti dalį teksto ir sudėlioti jį koku nors nauju būdu, pabandyti išvelgti tam tikrą hierarchiją tarp atskirų teksto gabaliukų ir atitinkamai sudėlioti juos vizualiai ir panašiai. Pagrindinis tokių strategijų tikslas – vengti savaime aiškinančio skaitymo, kai visos tyrimo dalyvių mintys ir jų reikšmė yra tarsi savaime suprantamos ir aiškios.

5. Analizę sudaro dvi tarpusavyje susijusios stadijos: **aprašomoji** (fenomenologinės pastabos) ir **interpretacinė** (interpretacinio pobūdžio pastabos arba temos). Iš pradžių atliekama fenomenologinė analizė, ir *fenomenologinės pastabos rašomos dešinėje paraštėje*. Vėliau ja remiantis *interpretuojama, išskiriamos tam tikros temos, jos užrašomos kairėje paraštėje*. Šios dvi stadijos nėra griežtai atskirtos, paprastai nuolat šokinėjama nuo vienos prie kitos, vis grįžtama prie fenomenologinių pastabų, jomis remiamasi interpretuojant, ar atvirkščiai – ieškoma fenomenologinio patvirtinimo išskirtai temai ar interpretacijai. Interpretacinėje stadijoje einama redukcijos keliu, t. y. ieškoma, kas gali būti bendra kelioms pradinėms pastaboms, kas gali jas sieti tematiškai, ir bandoma tai įvardyti. Šioje stadijoje jau atsiribojama nuo originalios tyrimo dalyvio kalbos, dažniau vartojama profesinė psichologinė kalba.
6. Rašant fenomenologines pastabas, galima remtis šiais pagalbinais klausimais:
- 6.1. Apie kokius patyrimus, rūpesčius ir kitus jam svarbius klausimus (įvykius, santykius, emocijas ir kita) kalba tyrimo dalyvis?
 - 6.2. Kas yra svarbiausia tyrimo dalyvio patyrimė?
 - 6.3. Ką šis patyrimas ir temos dalyviui reiškia?
 - 6.4. Kaip galėtumėte apibūdinti tyrimo dalyvio požiūrį į jam svarbius dalykus?
 - 6.5. Kokie žodžiai ar pasakymai atkreipia jūsų dėmesį, kuo jie specifiški? Kokias metaforas vartoja tyrimo dalyvis? Kokias istorijas jis pasakoja? Kuo tyrimo dalyvio kalba ypatinga, specifiška? Ar esama žargono, neįprastai vartojamų sąvokų ir panašiai?
 - 6.6. Kuo kalba ypatinga sintaksiškai? Pavyzdžiui, gal šokinėjama nuo vienos temos prie kitos, gal daug kartojimosi, būdingos ilgos pauzės ir panašiai?
 - 6.7. Koks tyrimo dalyvio santykis su tyrėja?

7. Rašant interpretacines pastabas, galima remtis šiais pagalbinais klausimais:

7.1. Kokios temos iškyla?

7.2. Ką reiškia tyrimo dalyvio patyrimas?

7.3. Ką reiškia tyrimo dalyvio kalba – jam būdinga leksika, metaforos, sintaksė? Ką ji mums pasako apie dalyvį?

7.4. Kokių papildomų klausimų kyla atliekant analizę? Kas galėtų padėti į juos atsakyti? Grįžkite prie teksto ir paieškokite to pažvelgę į jį naujai, keldami tam tikrą klausimą.

7.5. Jeigu prie atvejo dirba keli žmonės ir tarpusavyje diskutuoja, galima kelti klausimą: ar jūs galite arba sekti kiekvieno grupės nario analizės logika ir ją suprasti – kuo remdamasis jis interpretuoja?

7.6. Ką reiškia tam tikras tyrėjos ir tyrimo dalyvio santykis?

8. Prie išskirtų temų **skaičiukais nurodykite eilutes**, kuriomis remiantis išskiriamos temos. Nurodomos eilutės, grindžiančios vienokią ar kitokią interpretaciją ar bent jau leidžiančios suprasti, kokias tiriamojo žodžiais remiantis ji kilo.

9. Ir fenomenologinė, ir interpretacinė analizės stadijos apima kelis platesnius klausimus:

10. Patyrimo aprašymas.

11. Patyrimo reikšmės konstravimas: (a) kaip tyrimo dalyvis konstruoja reiškinių reikšmę, b) ką šis reikšmės konstravimas reiškia atvejo tyrėjui).

12. Santykio su tyrėju aprašymas ir jo reikšmės identifikavimas.

13. Kalbos specifikos aprašymas ir jos reikšmės identifikavimas.

Į visus šiuos klausimus atsakyti ir visas užduotis atlikti galima įvairiais būdais. Vienas iš jų – nuoseklusis. Pavyzdžiui, judėti per visą tekstą iš pradžių aprašant dalyvio patyrimą (reikšmingus įvykius, jausmus, dalyvaujančius asmenis, nuomones ir t. t.). Vėliau, dar kartą skaitant tekstą,

fiksuoti, ką šis patyrimas reiškia tyrimo dalyviui. Skaitant tekstą dar kartą susikoncentruoti į jo santykį su tyrėju, ir galiausiai – į kalbą ir jos reikšmę.

Kai kurie atvejų analitikai priključuoja prie pradinės transkripcijos dar po vieną (arba tiek, kiek reikia) lapą iš kairės ir iš dešinės ir atlieka minėtus žingsnius vis judėdami iš kairės į dešinę. Taip dešinėje paraštėje (fenomenologinė analizė) pirmame stulpelyje aprašomas patyrimas, antrame – reikšmė, trečiame – santykio su tyrėju ypatumai, o paskutiniame – kalba. Tas pats daroma ir kairėje paraštėje, vis praplečiant interpretaciją dar vienu nauju aspektu. Galima visa tai daryti vienu metu tiesiog turint tuos klausimus galvoje.

Galima analizuoti pagal sau patogią sistemą, tokią, kokią sugalvoja analitikas. Apskritai visą tekstą galima braukyti, karpyti, pasibraukti, piešti, naudoti ženklus ir t. t. Vienintelis reikalavimas – kad analizė būtų pakankamai skaidri, ir iš šalies skaitančiam būtų įmanoma atsekti ir suprasti, kodėl ir kuo remiantis buvo padarytos interpretacijos.

10. Temų apjungiamas į **bendras temas, arba klasterius**

Išrašomos visos išskirtos temos ir bandoma suprasti, kas galėtų jas sieti, o kas skirti. Šią stadiją dažnai patariama įsivaizduoti grafiškai ar net atlikti erdviškai, pavyzdžiui, išspausdinti ir atskirais lapeliais iškirpti visas temas ir mėginti jas sudėlioti prasmingu būdu. Svarbu ne tik įvardyti temas, bet ir atkreipti dėmesį į jų pasirodymo tekste chronologinę tvarką, pasikartojimo dažnumą, nustatyti hierarchinius ryšius.

Šioje stadijoje galima naudoti tokias pagalbines darbo su temomis strategijas: a) abstrahavimą (nustatyti temų hierarchinius ryšius, išskirti vieną „apjungiančią“ temą. Gali būti taikomas ir priešingas būdas: dedukcija – temos susmulkinimas į mažesnes); b) poliarizaciją (supriešinti temas, išryškinti jų skirtumus); c) kontekstualizaciją (nustatyti temų ryšius prisimenant kontekstą, kuriame jos pasirodė); d) numeraciją (fiksuoti temas

pasirodymo dažni); e) funkcijos apibrėžimą (mėginti įvardyti, kokią funkciją tiriamojo kalboje atlieka vienos ar kitos temos pasirodymas).

Galutinis rezultatas – kiekvieno atvejo temų lentelė, kurioje yra išvardytos pagrindinės išskirtos atvejų temos. Jos išdėstytos taip, kad būtų aiškus jų tarpusavio ryšys ir hierarchija.

11. Atlikta analizė turi būti „subalansuota“ – t. y. interpretacinės pastabos arba išskirtos temos turi būti pagrįstos fenomenologinėmis pastabomis, realiomis ištraukomis iš pokalbių, tačiau tuo neapsiribotų, būtų stengiamasi praplėsti akivaizdžiai matomus dalykus, pasiūlyti į juos naują požiūrį. Išvelgti kažką, kas tekste galbūt skambėjo tarp eilučių, nebuvo taip aiškiai išsakyta, susieti tai, apie ką kalbama, su platesniu psichologiniu kontekstu, tam tikra teorine paradigma. Reikėtų išlaikyti pusiausvyrą tarp duomenų aprašymo jų neinterpretuojant ir pernelyg laisvos interpretacijos.

4 priedas. Aprašomoji atvejų statistika

Bendroji statistika	Depresija sergantieji			Profesiškai aktyvūs vadovai		
	Rytis	Gabija	Rasa	Linas	Rūta	Daiva
Puslapių skaičius	16	27	22	11	23	27
Eilučių skaičius	237	372	412	209	335	511
Žodžių skaičius: (iš jų vien dalyvio)	3023 (2778)	3101 (2348)	6492 (6250)	3245 (3032)	3751 (3233)	5194 (4330)
Interviu trukmė (min.)	36.30	46	53	30.30	29	40
Žodžių puslapyje vidurkis	189	115	295	286	163	192
Žodžių per minutę vidurkis	83	67	122	104	129	130
Pauzės	11	24	3	12	10	2
Tarpusavio interakcijų statistika						
Tyrimo dalyvio ir tyrėjo kalbėjimo laiko santykis (%)	92/8	76/24	96/4	96/4	86/14	83/17
Juokas	11	6	9	5	12	22
Abipusis juokas	3	1	0	0	4	9

5 priedas. Atvejų apibendrinimo procesas

Išskirtų temų grupavimas pagal turinį ir apibendrinančių temų formulavimas (1 žingsnis)

Pagal turinį sugrupuotos atvejų temos	Bendrosios tyrimo temos
<p>Gyvo emocinio išitraukimo į pokalbį trūkumas (Ra). Tarpasmeninių santykių sunkumai (Ra).</p> <p>Gyvumo išgyvenimas – pastangos įveikti skirtį tarp savęs ir kitų (Rt).</p> <p>Gyvenimas dėl kitų žmonių – viena gyvumo išgyvenimo santykiuose sąlygų (Rt).</p> <p>Kitų žmonių domėjimasis manimi – viena . gyvumo išgyvenimo santykiuose sąlygų (Rt).</p> <p>Erotinis santykis – vienas būdų jaustis gyvam (Rt). „Jaučiuosi kaip daiktas“ – negyvumo išgyvenimas santykiuose, kurie patiriami kaip pareiga (Gb). Santykiai su artimaisiais – vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių (Ln). Aiškiai juntamas gyvas emocinis ryšys su artimaisiais (Ln).</p> <p>Kitų žmonių atsakas ir santykio abipusiškumas – gyvumo išgyvenimo santykiuose šaltinis (Rū). Gyvumo išgyvenimas žavint kitą (Rū). Santykiai su kitais – vienas pagrindinių gyvumo išgyvenimo šaltinių (Dv).</p>	<p>1. Tarpasmeniniai santykiai – vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių</p> <ol style="list-style-type: none"> Gyvenimas dėl kitų žmonių; Erotiniai arba žavėjimosi santykiai; Santykio abipusiškumas; Kitų atsakas; Emocinis ryšys su artimaisiais; Santykiai kaip pareiga; Izoliacijos išgyvenimas.
<p>Fizinio skausmo dominavimas patyrimo – kliūtis gyvumui išgyventi (Ra) Fizinis patyrimo lygmuo – vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių (Ln). Fizinis patyrimo lygmuo – pagrindinis gyvumo išgyvenimo šaltinis (būsenos apibūdinimas per fizinius simptomus, vaizdinga kalba, „materialus“ profesinės veiklos pobūdis) (Rū). Fizinis patyrimo lygmuo – vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių (Dv).</p>	<p>2. Fizinio patyrimo lygmens fenomenai – vieni svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių</p> <ol style="list-style-type: none"> Fiziniai simptomai; Juslės; Judėjimas ; Veikla (fizinis aspektas), veikimas <ol style="list-style-type: none"> Veiklos intensyvumas ir rezultatyvumas.
<p>Kūrybinis darbas – pagrindinis „tikro gyvenimo“ šaltinis (Rt).</p> <p>Aktyvus veikimas ir kasdienės veiklos planavimas (Rū). Veikla – vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo rodiklių (Dv). Intensyvus gyvumo išgyvenimas siejamas su aktyvia ir rezultatyvia veikla (Dv).</p>	
<p>Mirties trauka – kliūtis gyvumui išgyventi (Ra). Gyvenimas praeitimi, nepertraukiamos laiko tėkmės akcentavimas (Ra). Sustojusio, tuščio laiko pojūtis sergant depresija (Gb). Būtinybė užpildyti laiką (Rt). Intensyvesnis gyvumo išgyvenimas laiko tėkmės ir baigtinumo akivaizdoje (Ln). Gyvumo išgyvenimą lydi laiko suvokimo pokyčiai (Rū). Intensyvesnis gyvumo išgyvenimas vyresniame amžiuje (Rū).</p>	<p>3. Intensyvesnis gyvumo išgyvenimas laiko tėkmės ir baigtinumo akivaizdoje</p> <ol style="list-style-type: none"> Mirties trauka; Gyvenimas praeitimi; Laiko nepertraukiamumas; Intensyvesnis gyvumo išgyvenimas su amžiumi; Maksimaliai efektyviai išnaudojamas laikas.

<p>Maksimaliai efektyviai išnaudojamas laikas – gyvumo rodiklis (Dv).</p>	
<p>Emocinio išitraukimo stoka – kliūtis gyvumui išgyventi (Ra). Koncentravimasis į savo kančios išgyvenimą (Ra). Jaustis gyvai – justai įtampą, užimti efemerišką tarpinę poziciją, kurioje nėra priimama jokių konkrečių sprendimų (Gb). Gyvumo išgyvenimas balansuojant tarp spontaniškumo ir kontrolės (Ln). Gyvumo išgyvenimas – daugmaž pastovi būseną, suintensyvėjanti skausmo, būties trapumo akivaizdoje ar esant emociškai pakylėtam (Rū). Apatija – gyvumo išgyvenimo antipolis (Rū).</p>	<p>4. Optimalus emocinės įtampos lygis – viena svarbiausių gyvumo išgyvenimo sąlygų</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Apatija; b. Spontaniškumas; c. Emocinis pakylėtumas; d. Kančia.
<p>Vengimas dalytis emociškai reikšminga (dažnai skausminga) patirtimi (Rt). Sunkiai pasakojama kitam apie emociškai svarbią patirtį (Ra). Sunkiai verbalizuojami jausmai, vengiama dalytis jais su kitais (Gb). Sunkiai kalbama apie jausmus (Ln). Nemalonių emocijų išstūmimas (Rū). Sunkiai verbalizuojami jausmai, atsargiai jais dalijamasi su kitais (Dv).</p>	<p>5. Sunkiai verbalizuojami jausmai, vengiama dalytis jais su kitais</p>
<p>Pastangos įveikti egzistencinį nerimą (refleksyvumas, prasmės siekis, specifinis santykis su kalbėjimo patirtimi, normos paieškos) (Rt). Pastangos <i>apmąstyti</i> gyvumo išgyvenimą (Ln). Beprasmybės išgyvenimas (Ra). Apibrėžtumo ir kontrolės siekis (Ln). Pastangos suteikti patyrimui prasmę (Rū). Gyvumo išgyvenimas – nesvarstoma duotybė (Dv). Sunkiai toleruojamas neapibrėžtumas, aiškumo siekis (Dv).</p>	<p>6. Refleksijos ir patyrimo įprasminimo reikšmė gyvumo išgyvenimui</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Apibrėžtumo siekis; b. Patirties reflektavimas; c. Beprasmybės išgyvenimas; d. Kalba.

Bendrų temų grupavimas ir hierarchizavimas (2 žingsnis)

6) Tarpasmeniniai santykiai – vienas svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių

- a. Gyvenimas dėl kitų žmonių;
- b. Erotiniai arba žavėjimosi santykiai;
- c. Santykio abipusiškumas;
- d. Kitų žmonių atsakas;
- e. Emocinis ryšys su artimaisiais;
- f. Santykiai kaip pareiga;
- g. Izoliacijos išgyvenimas;
- h. Dalijimasis savo jausmais su kitais.

7) Fizinio patyrimo lygmens fenomenai – vieni svarbiausių gyvumo išgyvenimo šaltinių

- a. Fiziniai simptomai;
- b. Juslės;
- c. Judėjimas ;
- d. Veikla (fizinis aspektas), veikimas;
- e. Veiklos intensyvumas ir rezultatyvumas.

8) Intensyvesnis gyvumo išgyvenimas laiko tėkmės ir baigtinumo akivaizdoje

- a. Mirties trauka;
- b. Gyvenimas praeitimi;
- c. Laiko nepertraukiamumas;
- d. Intensyvesnis gyvumo išgyvenimas su amžiumi;
- e. Maksimaliai efektyviai išnaudojamas laikas.

9) Optimalus emocinės įtampos lygis – viena svarbiausių gyvumo išgyvenimo sąlygų

- a. Apatija;
- b. Spontaniškumas;

- c. Emocinis pakilumas;
- d. Kančia.

10) Refleksijos ir patyrimo įprasminimo reikšmė gyvumo išgyvenimui

- a. Apibrėžtumo siekis;
- b. Patirties reflektavimas;
- c. Beprasmybės išgyvenimas;
- d. Kalba.

Sutartiniai ženklai

[...] – tyrimo dalyvių kalbos citatų laužtiniuose skliaustuose pateikiami tyrėjos komentarai.

[[...]] – kartu kalba ir tyrėja, ir tyrimo dalyvis.
Pasviruoju šriftu žymima tyrėjos kalba.