

Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedra

Darja Jarema

Klinikinės psichologijos studijų programa

Magistro darbas

**FIZINĘ NEGALIĄ TURINČIŲ ŽMONIŲ GYVENIMO PRASMĖS
PATYRIMAS**

Darbo vadovas: doc. dr. R. A. Kočiūnas.
Konsultantė: dokt. Agnė Matulaitė

Vilnius 2008

TURINYS

SANTRAUKA.....	3
SUMMARY.....	4
PRATARMĖ.....	5
1. GYVENIMO PRASMĖS IR BEPRASMIŠKUMO SAMPRATA.....	6
1.1. Gyvenimo prasmės samprata.....	6
1.2. Gyvenimo beprasmiškumo samprata.....	10
2. GYVENIMO PRASMĖS PATYRIMAS PO FIZINĖS TRAUMOS.....	14
2.1. Fizinė trauma ir jos nulemti praradimai.....	14
2.2. Psichologinis atsistatymas ir prasmės šaltinių atradimas po traumos.....	15
3. METODIKA.....	24
4. TYRIMO REZULTATAI.....	29
5. REZULTATŲ APTARIMAS.....	47
IŠVADA.....	60
LITERATŪRA.....	61
PRIEDAI.....	63

FIZINĘ NEGALIĄ TURINČIŲ ŽMONIŲ GYVENIMO PRASMĖS PATYRIMAS

Situacijoje, kai žmogaus fizinės galios yra reikšmingai apribotos, vieninteliai tikri pagalbos resursai gali būti dvasiniai. Būtent tai, kas nepaisant praradimų padeda žmogui jausti pasitenkinimą gyvenimu ir savimi, kame jis išvelgia stiprybės ir atspirties šaltinius, kas jo gyvenimą, nepaisant praradimų, daro vertingu, tai, ko negalia neatėmė ir negalės atimti – gyvenimo prasmės šaltiniai.

Šiame darbe siekiame geriau suprasti žmonių, patyrusių fizinę negalią išgyvenimus, giliau panagrinėti jų subjektyvų gyvenimo prasmės patyrimą. Tam tikslui taikėme fenomenologinį analizės metodą pagal R. H. Hycner'į.

Tyrimo dalyviai yra tikslinės atrankos principu atrinkti keturi vyrai ir keturios moterys, kurių amžius svyruoja nuo 29 iki 57 metų, patyrę sunkią fizinę negalią ilgiau nei prieš metus ir sutikę dalyvauti mūsų tyrime.

Remiantis gautais rezultatais, galime teigti, kad beveik visi tyrime dalyvavę žmonės gyvenimą su negalia laiko kokybiškai skirtingu nuo prieš tai buvusio: jis siejasi su veiklos galimybėmis, o kai kuriems tyrimo dalyviams labiausiai vertinamų, apribojimų, bejėgiškumo, priklausomybės, pažeidžiamumo, vidinės dezorganizacijos ir mirties grėsmės išgyvenimais.

Gyvenimo su negalia prasmės patyrimas, kaip jis atsispindi mūsų tyrimo dalyvių pasakojimuose, pasireiškia sveikatos ir rūpinimosi ja svarbos suvokimu, vertinant sveikatos atkūrimą ir išlaikymą kaip vieną prasmingiausių užsiėmimų; įvertinimu to, ką asmuo yra pasiekęs ir dar gali, nepaisant apribojimų, pasiekti; didesne empatija žmonėms, patiriantiems sveikatos problemas ir bendrumo su jais išgyvenimu; susietumo su kitais žmonėmis išgyvenimu ir buvimo naudingų ir reikalingų kitiems suvokimu; ryšio su aukščiausiąją galia, gamta išgyvenimu; galimybe užsiimti reikšminga sau ir teikiančia pasitenkinimą veiklą bei naujų galimybių atradimu; ankstesnio gyvenimo būdo netinkamumo suvokimu ir pokyčių siekimu bei siekimu praturtinti gyvenimą ir mėgavimusi savo patyrimu.

Mūsų tyrimo rezultatai nėra apibendrinami kitiems žmonėms, jie atspindi tik tyrimo dalyvių gyvenimo su negale prasmės patyrimą. Tačiau tikime, kad mūsų gauti rezultatai gali būti naudingi praktikoje labiau, nei konkretūs, apibendrinti rezultatai, nes jie leidžia geriau suprasti šiuos žmones.

THE MEANING OF LIFE AS EXPERIENCED BY INDIVIDUALS WITH A PHYSICAL DISABILITY

When one's physical abilities are considerably restricted, one's spirit becomes the sole source of support. That which makes life fulfilling and worthwhile despite one's losses, that which serves as a source of strength and resilience, that which disability can never take away, - all this is precisely what gives life its meaning.

This paper seeks to attain greater insight into the experiences of the physically disabled. It also aims to analyse their subjective understanding of what makes life meaningful. In order to achieve these purposes, we have employed the method of phenomenological analysis devised by R. H. Hycner.

The participants, four men and four women aged 29-57, were selected by means of objective sampling and agreed to take part in the study. All of them have experienced severe physical disability for at least a year.

The results allow us to maintain that almost all the participants consider life to be qualitatively different for a disabled person, as opposed to a non-disabled one: namely, one's ability to take part in various activities is compromised (for some, these are precisely the activities they used to treasure most), and, what is more, one becomes prone to feelings of helplessness, dependency, vulnerability, inner disaragement and fear of death.

The interviews conducted with our participants illustrate that, for the physically disabled, a meaningful life entails understanding the importance of health and proper healthcare, as recovering and maintaining a stable state of health is one of these people's primary goals; assessing what one has already achieved and what one can still achieve despite one's limitations; experiencing greater empathy and affinity for people with health problems; experiencing a sense of belonging with other people and striving to be useful and necessary to them; feeling a connection to nature or a higher metaphysical power; using one's new lifestyle as an opportunity to take part in activities that are meaningful and fulfilling to the individual person, as well as a chance to discover other, new opportunities; realizing that one's previous lifestyle had been unacceptable, striving for change and fulfillment and taking pleasure in one's experience.

The results of this study are not meant to be extended to all the other people with physical disabilities. They are only intended to reflect the participants' own understanding of what life means for a physically disabled person. However, we hope that these results may be of more practical use than separate generalizations, as they provide us with insight into such people's lives.

PRATARMĖ

Susidūrimas su sveikatos netektimi yra dramatiškas įvykis kiekvieno žmogaus gyvenime, kuris apima ne tik fizinius praradimus. Kadangi kūnas fenomenologiškai negali būti atskiriamas nuo sąmonės, o negalia apima ne tik fizinį žmogaus matmenį, bet ir dvasinį, kada dėl patirtos traumos ar ligos keičiasi žmogaus fizinė būklė, keičiasi ir jo gyvenimo matymas.

Net fiziškai neįgalus žmogus vis dėlto lieka egzistenciškai laisvas rinktis savo poziciją to, ko pakeisti negali atžvilgiu. Tai kokią unikalią poziciją savo negalios atžvilgiu renkasi konkretus žmogus yra itin svarbu, nes per santykį į tai, kas neišvengiama, atsiskleidžia jo santykis į patį gyvenimą.

Situacijoje, kai žmogaus fizinės galios yra reikšmingai apribotos, vieninteliai tikri pagalbos resursai gali būti dvasiniai. Būtent tai, kas nepaisant praradimų padeda žmogui jausti pasitenkinimą gyvenimu ir savimi, kame jis išvelgia stiprybės ir atspirties šaltinius, kas jo gyvenimą, nepaisant praradimų, daro vertingu, tai, ko negalia neatėmė ir negalės atimti – gyvenimo prasmės šaltiniai.

Turint omenyje tai, kad trauminiai įvykiai priverčia mus susimąstyti apie pagrindinius egzistencinius klausimus, tarp jų ir apie gyvenimo prasmingumą ir gali nulemti esminius individo gyvenimo prasmingumo suvokimo ir vertinimo pokyčius (kaip teigiamus, taip ir neigiamus), nepagrįstai mažai tyrimų atlikta būtent apie tai, kaip subjektyviai patiriamas gyvenimas su fizine negalia ir išgyvenamas jo prasmingumas, t.y. kokia poziciją pasirenka žmogus, patyręs sunkią fizinę negalią, savo gyvenimo atžvilgiu ir kas jam yra svarbu, vertinga šioje gyvenimo situacijoje.

Apskritai, empiriškai orientuoti socialiniai mokslininkai ilgai ignoravo gyvenimo prasmės klausimą. Gyvenimo prasmė iš tikrųjų yra pakankamai abstrakti kategorija, nepasiduodanti objektyviems išmatavimams. Mes pripažįstame, kad filosofinis klausimas „kas yra gyvenimo prasmė?“ yra metodologiškai neapčiuopiamas, ir šis darbas į jį neatsakys. Tačiau, šiame darbe mes siekiame giliau suprasti unikalų konkrečių žmonių gyvenimo su negalia prasmės patyrimą.

1. GYVENIMO PRASMĖS IR BEPRASMIŠKUMO SAMPRATA

A. Camus, V. Frankl, L. Tolstoy ir kiti žymūs veikėjai tikėjo, kad klausimas apie gyvenimo prasmę yra svarbiausias žmogui, nes jeigu nebūtų prasmės – nieko nebūtų.

Tarp žinomiausių požiūrių į gyvenimo prasmę yra šitie (cit. pgl. Kinnier et al., 2003):

- 1) *Gyvenimas neturi jokios kosminės prasmės ir žmonės pasmerkti nereikšmingumui ir neišvengiamam išnykimui.* Šios pozicijos atstovai gyvenimo prasmės klausimą laiko iš esmės beprasmišku (B. Russel, A. Schopenhauer).
- 2) *Gyvenimas neturi jokios kosminės prasmės, tačiau žmogus gali sukurti savo prasmę.* Šios pozicijos atstovai laikosi nuomonės, kad žmogus turi drąsiai sutikti beprasmiškumą ir priimti atsakomybę už savo gyvenimo prasmės kūrimą (F. Nietzsche, A. Camus, J.P. Sartre, E. Fromm)
- 3) *Gyvenimas turi aukščiausiąją (kosminę) prasmę. Dėka intensyvios paieškos žmogus gali ją atrasti (nesukurti).* Ši perspektyva artima V. Frankl'ui, kuris tikėjo, kad nėra beprasmiškos egzistencijos, žmogus gali tik neįžiūrėti jos prasmės.
- 4) *Gyvenimas turi aukščiausiąją prasmę, tačiau žmogus nėra pajėgus ją perprasti.* Žmogus negali pilnai suvokti Dieviškojo sumanymo, tačiau tikėdamas ir pasitikėdamas Dievu jis priartėja prie aukščiausios prasmės supratimo, nors niekada jos iki galo nesupras. Tai religinė perspektyva, kuri artima M. Buber, W. James, R. Neibuhr.

Taigi, gyvenimo prasmės klausimas yra pakankamai platus, netgi filosofinis. Siekdami didesnio aiškumo, šiame darbe nusprendėme vadovautis logoterapijos, kurios pradininkas yra V. Frankl, požiūriu į gyvenimo prasmės ir beprasmiškumo patyrimus.

1.1. Gyvenimo prasmės samprata

Logoterapijos požiūriu, žmogui gyvenimo prasmės paieška – pagrindinė motyvacinė jėga. V. Frankl žmogiškosios egzistencijos pagrindu laiko ne malonumą, ne valdžią ir net ne savęs realizavimą, o prasmės įgyvendinimą (2000). Malonumas, pranašumas, sėkmė, saviaktualizacija nėra žmogaus siekis, tai greičiau prasmės siekimo šalutinis produktas. Laikydamas šias būsenas pagrindiniu gyvenimo motyvu, žmogus rizikuoja jį paversti azartiniu lošimu, kai jaučiamas pasitenkinimas priklauso nuo išorinių aplinkybių (Frankl, 2000; Лэнгле, 2004).

Gyvenimo pozicija, kai orientuojamasi į išorines aplinkybes ir į galutinį rezultatą egzistencine prasme yra nelaisvė (Лэнгле, 2004). *Egzistencinei gyvenimo pozicijai* būdinga orientacija ne į rezultatą, bet į dalyvavimą. A. Lengle (2004) teigimu, žmogaus, orientuoto į rezultatą, gyvenimo prasmingumo jausmas labai priklauso nuo pasiekimų, tuo tarpu žmogaus, orientuoto į dalyvavimą, gyvenimo prasmingumas nepriklauso nuo išorinių veiksnių: net tada, kai jis nejaučia pasitenkinimo pasiektu rezultatu, sugeba pasitenkinti savimi, nes visa savo esybe dalyvavo situacijoje, tai yra, padarė viską, ką galėjo ir taip gerai, kaip tik sugeba.

Žmonės, pasirinkę egzistencinį kelią, atviri tam, kas vyksta čia ir dabar, stengiasi „kaip galima geriau su turimais realybės instrumentais atlikti savo gyvenimo simfoniją“ (Лэнгле, p. 29, 2004). Realybės instrumentai – kiekvienoje situacijoje slypinčios *galimybės* įgyvendinti prasmę ir per tai realizuoti save. Prasmės suvokimas, pagal V. Frankl'į (1990), skiriasi nuo figūros suvokimo tuo, kad pastaruoju atveju išvystame figūrą jos fone, o suvokiant prasmę, realybės fone sušvinta galimybė – galimybė vienaip ar kitaip formuoti duotą situaciją. Taigi, galimybių atžvilgiu mūsų gyvenimas yra ir lieka prasmingas bet kokiomis aplinkybėmis.

Prasmės visuotinumas: Prasmės siekimas yra bendražmogiškas motyvas, o žmogaus egzistencija visada turi nuorodą į prasmę (Frankl, 2000). Anot V. Franklio, žmogaus gyvenimas visada yra gyvenimas kad ir menkai suvoktos prasmės link: „...norėdamas ar ne, suvokdamas, ar ne, žmogus tiki prasme iki paskutinio atodūσιο, net savižudis tiki, jei ne tolesnio gyvenimo, tai bent mirties prasme, nes jei jis tikrai netikėtų jokia prasme, negalėtų nė piršto pajudinti ir vien todėl nesizudytų“ (2000, p. 67).

Prasmės unikalumas: Logoterapijos požiūriu, prasmė nėra kažkas abstraktaus, priešingai, tai visiškai *konkreti prasmė situacijos*, su kuria susiduria konkretus žmogus. Ji keičiasi ne tik kasdieną ir kas valandą, ji keičiasi priklausomai nuo konkretaus žmogaus. Prasmės paieška – individualus procesas, pasižymintis tuo, kad kiekvienoje situacijoje jis vyksta iš naujo (Лэнгле, 2004).

Taigi, kiekviena situacija „užduoda“ mums išgyventi jos prasmę. Kartu ji duoda galimybę, šitaip įgyvendinus prasmę, realizuoti save. Anot A. Lengle (2004), prasmingai gyventi – geriausiu būdu pasinaudoti situacijos teikiamomis galimybėmis. K. Wojtylos (1997) teigimu, asmuo – potenciali, o ne visiškai aktuali būtis, todėl realizuoti galimybę reiškia paskatinti savęs aktualizaciją.

Kadangi žmonių patirtis, įgimti ir įgyti asmenybės bruožai skiriasi, ta pati realybė ir jos teikiamos galimybės suvokiamos nevienodai. Jeigu situacijos prasmę apibrėžtume kaip galimybę, tai ar pamatysime situacijos teikiamą galimybę, kaip ją suvoksime ir realizuosime priklausomai nuo trijų veiksnių: aplinkos sąlygų (žmogaus laisvė – žmogiška, o ne antgamtinė, todėl visada apribota tam

tikromis išorinėmis sąlygomis), žmogaus ypatybių, galimybės subjektyvaus reikšmingumo (ЛЭНГЛЕ, 2004).

Verta pažymėti, kad rasti teisingus sprendimus kiekvienoje situacijoje padeda *sąžinė*. V. Frankl'is sąžinei priskiria prasmės organo funkciją: „sąžinė duota mums atrasti unikalią prasmę kiekvienoje situacijoje“ (Франкл, 1990, p. 38). Sąžinė nurodo žmogui, kas yra teisinga ir būtina, o darydami tai, ką suvokiame kaip teisingumą ar būtinybę, kitais žodžiais, pašaukimą ar iššūkį, atrandame gyvenimo prasmingumą (ЛЭНГЛЕ, 2004). K. Vojtyla (1997) sąžinę laiko asmens transcendencijos ir žmogaus dvasiškumo centru bei būtina savirealizacijos sąlyga.

Prasmės universalumas: Nors prasmė siejasi su vienintele ir vienkartinę situacija, esama ir *prasmės universalijų*, kurios kristalizuojasi tipiškosiose situacijose su kuriomis susiduria žmogus. Šios universalijos vadinamos vertybėmis. Vertybės – tai prasmės, būdingos grupei žmonių ir perduodamos iš kartos į kartą (Франкл, 1990). Vertybių turėjimas palengvina prasmės paiešką tipiškosiose situacijose, tokiu būdu individui nesudaro sunkumų priimti tinkamą sprendimą (Франкл, 1990). Taigi, galime teigti, kad žmogus aktualizuoja save, realizuodamas savo vertybes. Prasmė – tai ne tik vertybių, bet ir mūsų įsitikinimų, svajonių projekcija į mūs supančius daiktus, situacijas, kurios pačios savaime yra neutralios (ten pat).

Unikalios, situacines prasmes jungia tai, kad jų išvalgą lemia mūsų vertybės. Taigi, visos prasmės, kurias išvelgiame yra susijusios ir sudaro galutinę gyvenimo prasmę: „kaip filmą sudaro tūkstančiai kadru, taip ir gyvenimą daugybė situacijų. Kiekviena filmo scena yra savaip prasminga žiūrovui, bet viso filmo prasmę įmanoma nutukti tik seanso pabaigoje, žinia, tik tuo atveju, jei pirma suvokėme ir kiekvienos atskiros scenos prasmę“ (Frankl, 2000, p. 96) Iki paskutinio atodūσιο žmogus nežino, ar įvykdė tai, kas sudarė jo gyvenimo prasmę ar tik įsivaizdavo įvykdęs: „... juk patvirtinimas, kad laivas tikrai laikėsi teisingo kurso, gaunamas tik atvykus į portą“ (ЛЭНГЛЕ, p. 65, 2004).

Prasmės paieška ir realizacija: Nemažai tyrinėtojų empiriškai patvirtino, kad žmogus įstengia atrasti savo gyvenimo prasmę nepriklausomai nuo lyties, amžiaus, intelekto koeficiento, išsilavinimo, charakterio struktūros, aplinkos struktūros bei nuo to, ar tikintis, ar ne, o jei tikintis – nepriklausomai nuo konfesijos (Frankl, 2000). Tačiau rasti gyvenimo prasmę – pusė reikalo, reikia įstengti ją realizuoti. Žmogus yra *atsakingas* už savo gyvenimo prasmės realizaciją. Kaip pažymi K. Vojtyla (1997), sumažėjusi atsakomybė lygiavertė kokiam nors asmens sumažėjimui pačios asmens būties prasme.

Anot V. Frankl'io (1990) yra trys pagrindiniai gyvenimo prasmingumo šaltiniai yra *kūryba, išgyvenimai, santykis*. Paprastai žmonės turi integruotą prasmių sistemą, kurioje gali dominuoti vienas

prasmės šaltinis, kuriam priskiriama daugiausia reikšmės ir kuris teikia didžiausią pasitenkinimą, bei motyvuoja žmogų (O'Connor, K. Chamberline, 1996).

- ◆ Taigi, žmogus gali realizuoti gyvenimo prasmę, *duodamas* pasauliui savo kūrinys. Pažymėtina, kad net nereikšminga veikla gali būti kūrybiška, jeigu atliekama su įkvėpimu ir atsakomybe. Veikimas tam tikra prasme taip pat yra žmogaus kūrinys (Wojtyła, 1997). Realizuodamas veiksmą, žmogus jame realizuoja savo galimybes, veikimu kurdamas pirmiausia patį save. O svarbiausiais žmogaus kūrinys, kaip pažymi A. Lenge (2004), yra jo paties gyvenimas.
- ◆ Norint būti dvasiškai kūrybišku, nebūtina tapti vadinamuoju kūrybingu menininku, mokslininku ar politiku, tačiau reikia įstengti prasmingai sau dalyvauti originaliuose jų kūrinuose. Taigi, žmogus gali realizuoti gyvenimo prasmę *indamas* iš pasaulio išgyvenimus (gėrio, grožio, teisingumo, meilės ir pan.). Patirti įvykiai, jeigu, stengdamiesi perprasti jų esmę ir pagauti niuansus, dalyvaudami juose visa savo esybe, leidžia per grožio ir harmonijos patyrimą praturtinti savo vidinį pasaulį (Лэнгле, 2004). Taigi, kūrybiškai, su visais savo gebėjimais, norais ir jausmais, išitraukiant į esamą gyvenimo situaciją, praturtinant save ir aplinkinį pasaulį, imant ir duodant galime realizuoti gyvenimo prasmę (ten pat).
- ◆ Tačiau yra dar vienas kelias, vedantis į prasmingumą – tai *pozicija*, kurią žmogus užima savo sunkios padėties atžvilgiu tuo atveju, jeigu negali pakeisti savo likimo ir sumažinti kančios. Žmogus nėra laisvas nuo biologinių, socialinių, psichologinių sąlygų, tačiau jis visada laisvas pasirinkti savo nuostatą į jas (Франкл, 1990). Žmogus gali pasirinkti ne tik tam tikrą poziciją pasaulio, bet ir savęs atžvilgių. Kaip moko logoterapija, laisvė – nėra nepriklausomybė nuo aplinkybių, tai galimybė pasirinkti savo unikalią poziciją jų atžvilgių. Taigi, nors žmogaus laisvė turi ribas, tačiau būtų neteisinga vien dėlto visiškai paneigti savo vidinę laisvę. „Įsitikinimas, kad nieko negalime padaryti sudėtingą situaciją paverčia tragedija, nes jeigu žmogus neteko vidinės laisvės – jis nustoja egzistavęs kaip asmenybė“ (Лэнгле, 2004, p. 54).

Anot V. Frankl'io (1990), kančios, jeigu ji yra neišvengiama, prasmė yra giliausia iš visų galimų prasmių. Rasdami prasmę kančioje realizuojame tai, kas yra žmoguje žmogiškiausio. Būtent ten, kur esame bejėgiai ir netekę vilties, negalėdami pakeisti situacijos, jaučiame būtinumą keistis patys (Франкл, 1990). Kančia prasminga, jeigu

nepaisant apribojimų žmogus sugeba peraugti savo paties ribas, paversdamas kančią pasiekimu žmogiškame lygmenyje (Франкл, 1990).

Taigi, per santykį, kurį žmogus pasirenka savo kančios atžvilgiu, jis gali realizuoti prasmę net beviltiškoje situacijoje, nes teisinga elgsena ir nuostata pasitkęs tariamai negatyvius savo egzistencijos aspektus, ypač tragiškąją kančios, kaltės ir mirties triadą, galime paversti juos kažkuo pozityviu: kančią galima paversti laimėjimu, kaltę – perkaita, žmogaus būties laikinumą – atsakingos veiklos paskata (Frankl, 2000).

1.2. Gyvenimo beprasmiškumo samprata

Anot V. Frankl'io, specifiškai žmogiška yra ne tik galvoti apie gyvenimo prasmę, bet ir abejoti jo prasmingumu. S. Kierkegaard (1997) teigimu, gebėjimas abejoti gyvenimo prasmingumu išskiria žmogų iš kitų gyvūnų, o nebūti nusivylusiam, anot jo, reiškia nebūti įsisąmoninusiam savo neviltį, nes „nėra reta, kad kas būtų nusivylęs, ne – reta, taip reta, kad kas iš tikrųjų nebūtų nusivylęs“ (1997, p. 51).

P. Tilich (1999) teigia, kad už žmogaus socialinės ir asmeninės egzistencijos nesaugumo ir beprasmybės stovi *nebūtis*. Nebūtis visada greta silpnumo, ligų, nelaimių, tragiškų atsitikimų, gresiančių mūsų egzistencijai. Visomis šiomis formomis likimas realizuoja save, ir per jas mus apima nebūties nerimas, kuris kraštutiniame savo pasireiškime yra neviltis. Neviltis, anot S. Kierkegaard'o (1997), yra egzistencinis sudvejojimas, pakibimas tarp būties ir nebūties, praraja tarp būtybės, kuria žmogus yra ir tos, kuria turėtų būti.

Ne konkretūs įvykiai ar objektai sukelia tuštumos nerimą ir abejones dėl gyvenimo prasmingumo, nerimas, anot P. Tilich'o (1999), kyla iš ypatingo tipo nežinomybės. Tai nežinomybė, kuri iš esmės negali būti žinoma, nes tai – nebūtis (Tilich, 1999). Mirties galimybės suvokimas, pasak P. Tilich'o (1999), gresia dvasiniam savęs teigimui, sąlygiškai – kaip tuštuma, absoliučiai – kaip beprasmybė. Šios grėsmės suvokimas kelia nerimą, kurį P. Tilich vadina egzistenciniu, nes jis priklauso egzistencijai, o ne nenormaliai proto būklei, kaip neurotinis nerimas. Tad nerimas dėl prasmingumo stokos nėra patologinis reiškinys. Tačiau, kaip nurodo P. Tilich (1999), nesugebėjimas drąsiai prisiimti atsakomybę už savo nerimą, gali nulemti bėgimą į neurozę, kuri yra „būdas išvengti nebūties vengiant būties“ (Tilich, 1999, p. 50).

Noogeninė neurozė: Kaip teigia S. Kierkegaard, „neviltis pati yra negatyvumas, o nežinojimas, kad ji yra, yra naujas negatyvumas“ (1997, p. 78). Taigi, desperatiškas gyvenimo prasmingumo apmąstymų vengimas, galintis pasireikšti pastangomis nuolat būti užsiėmusiu,

psichoaktyvių medžiagų vartojimu, siekimu nutraukti savo gyvybę ir pan., sukelia „noogeninę neurozę“, t.y. vidinę tuštumą, nuobodulį, abejingumą (Frankl, 2000). Ten, kur yra noogeninė neurozė pasireiškia ir agresija, nenumaldomas malonumų, pasilinksminimų siekimas, seksualinės perversijos, priklausomybė, depresija (Франкл, 1990; Frankl, 2000). Empiriniais tyrimais nustatyta, kad beprasmiškumo jausmas susijęs su neurozės, nerimo sutrikimų ir kitų psichopatologijų išsivystymu, psichotropinių medžiagų vartojimu bei polinkių į savižudybę (O'Connor, Chamberline, 1996).

Savęs paaukojimas, kai siekiant išvengti beprasmybės bėgama nuo laisvės, atsisakoma klausti ir abejoti, gali kuriam laikui sumažinti nerimą (Tilich, 1999; Франкл, 1990). Kraštutinis skepticizmas, kai abejojama ne tik dėl kiekvieno moralinio principo, bet ir apskritai dėl moralinio savęs teigimo galimybės, irgi gali būti vienas iš būdų sumažinti beprasmybės nerimą (Tilich, 1999). Konformizmas ir nihilizmas kuriam laikui sumažina beprasmybės nerimą, sukurdami nerealistišką tikrumą, tačiau tokia „ramybė“, yra labai trapi, pažeidžiama bei priklausanti nuo išorinių sąlygų, nes jos pagrindas yra vidinės laisvės ir atsakomybės vengimas.

Kadangi žmogus *atsakingas* už laisvę rinktis, jis atsakingas ir už savo neviltį, nes neviltis tam tikra prasme yra jo pasirinkimas. Kaip teigia S. Kierkegaard, neviltis – žmogaus atsakomybėje, nes jis atsakingas už kiekvieną savo buvimo akimirką, „... nesvarbu, kiek ir kaip sumaniai apgaudinėdamas save ir kitus nusivylusysis kalba apie savo neviltį kaip apie nelaimę“ (1997, p. 43). Jeigu žmogus suserga, tai padarė viena kartą, o ligos pasilikimas ir progresavimas nėra jo atsakomybėje. Nusivylusysis kiekvieną savo nevilties akimirką vėl pasigauna neviltį ir atsakingas už tai pats, nors gali tai neigti (Kierkegaard, 1997).

Beprasmiškumo įveikimas: S. Kierkegaard (1997) teigia, kad nepaisant nevilties lemtingo poveikio žmogaus egzistencijai, jis gali savo jėgomis prisikelti iš mirusių, nes, kaip paradoksaliai nebūtų, *neviltyje yra viltis*. Neviltis, ypač jeigu neigiama, gali būti nuodas, nes yra mirimas, ir vaistas, nes gali pasveikti, per mirtį, t.y. įsisąmoninus mirties galimybę (Kierkegaard, 1997). Anot S. Kierkegaard'o (1997), neviltis yra gydanti, jei žmogus pereina nuo nelaimingo savęs teigimo ar abejingumo į krikščionybę. *Tikėjimas* įveikia „ligą mirčiai“: „idant galėtum atlaikyti nieko, tai yra, begalinę refleksiją, reikia išskirtinės refleksijos, arba teisingiau – didelio tikėjimo“ (Kierkegaard, 1997, p. 55).

Remiantis D.L. Debats ir kt. (1995) atlikto tyrimo rezultatais, prasmingumo jausmas siejasi su *buvimu ryšyje su savimi (tapatumas), kitais (susietumas) ir pasauliu (transcendenciškumas)*. Beprasmiškumas susijęs su susvetimėjimo jausmu, kuris pasireiškia trijose sferose: asmeninė

dezintegracija (potencialių gebėjimų blokavimas), atsitraukimas nuo kitų (separacija, izoliacija) ir nuo pasaulio (susvetimėjimo jausmas) (Debats et al., 1995).

- ◆ **Tapatumas:** Anot V. Frankl'io, „kaip nepasiekęs tikslo bumerangas grįžta pas medžiotoją, taip ir žmogus, neradęs gyvenimo prasmės atsigręžia į save“ (1967, p. 20). Kai tik žmogus sugeba „užmiršti save“ ir atsigręžia į pasaulį, jis atranda gyvenimo prasmingumą: „žmogus negali kovoti už savo tapatumą tiesiogiai, jis gali atrasti savo tapatumą tik tiek, kiek sugeba pasišvęsti kažkam už savęs“ (ten pat). V. Frankl'io (1967) teigimu, kova už save ir savo identiškumą pasmerkta nesėkmei, nes save atrandame, kovodami už tai, kas yra už / virš mūsų, tai yra, per susietumą su aplinkiniais ir pasauliu bei savęs transcendenciją. P. Tilich (1999) teigia, kad net paprasčiausiais kvietimas atlikti pareigą gali išgelbėti nuo tuštumos ir beprasmiškumo jausmo. Pasak S. Kierkegaard'o, „*Pats* neturintis jokios galimybės, yra nusivylęs, ir lygiai taip nusivylęs *Pats*, neturintis jokios būtinybės“ (1997, p. 67).

- ◆ **Susietumas:** K. Wojtyła (1997) teigimu, ypatingą ir pagrindinę reikšmę žmogaus gyvenime turi sąsaja su kitais asmenimis. Anot I. Yalomo (2006), būtent vienišumas ir atsietumas nuo kitų, o ne pati mirtis, gašdina sergantį žmogų, o beprasmiškumo jausmas ir mirties baimė stiprėja, kai žmogus atitrūksta nuo aplinkinių žmonių ir kasdienių gyvenimo rūpesčių (Ялом, 2006).

Dalai Lama teigia, kad viena svarbiausių laimingo gyvenimo sąlygų – įvairios artimumo su kitais žmonėmis formos (Dalai Lama, Cutler, 2001). Netgi mūsų sveikata priklauso nuo kitų žmonių: turime pasikliauti kitų teikiamomis gydymo priemonėmis ir sveikatos paslaugomis. Kiti žmonės mums yra būtini, o polinkis ieškoti glaudaus ryšio su kitais, altruistiškas elgesys, kai gero siekiama ne tik sau, bet ir kitiems, gali būti giliai įaugęs į žmogaus prigimtį nuo seniausių laikų, nes buriantis į grupes ir puoselėjant tarpusavio ryšiui galimybė išgyventi padidėdavo (ten pat). Dar Albertas Einšteinas yra pasakęs, kad tik gyvenimas, nugyventas dėl kitų yra vertingas (cit.pgl. Fabry, 1980).

- ◆ **Transcendenciškumas:** Kaip nurodo Kierkegaard (1997), žmogus yra begalybės ir baigtinybės, laikinybės ir amžinybės, laisvės ir būtinybės sintezė. Būtent tai, kad žmoguje yra begalybės, amžinybės ir laisvės, leidžia jam išeiti iš savo kūno ribų, pasišvęsti kažkam už savęs. Kai žmogus tam, kas žemiška suteikia ypatingą, visa aprėpiančią reikšmę, jis praranda tai, kas amžina, tai yra, save patį. Taigi, kai žmogus suveda gyvenimo prasmingumą į tai, kas žemiška ir laikina, jis rizikuoja tuo netekęs, prarasti patį

save, susirgti neviltimi, kuri yra „liga mirčiai“ (Kierkegaard, 1997). S. Kierkegaard teigia, kad *Savimi* tampame, save prarasdami begaliniam, tai yra, Dieve ir priimdami savo baigtinumą: „vystymasis turėtų susidėti iš begalinio atsitraukimo nuo savęs paties begaliniam ir begalinio grįžimo į save baigtinume“ (1997, p. 59). Kuomet žmogus yra kraštutinėje padėtyje ir nemato jokių „nevilties priešnuodžių“, tai yra galimybių, laukiančių realizacijos, svarbu, ar jis galės pasitikėti Dievu, t.y., svarbu ar jis *tikės*. Kai žmogus *tiki*, Dievas jam padeda, „... leisdamas išvengti to siaubo, o gal pačiu tuo siaubu...“ (Kierkegaard, 1997, p. 72). Tik tas žmogus, anot S. Kierkegaard'o (1997), kuris pripažįsta nelaisvę nuo Dievo yra iš tiesų laisvas.

V. Kast – psichoanalitinės pakraipos autorė – teigia, kad trauminėse situacijose įsitikinimas, kad esi saugomas dieviškųjų jėgų padeda išgyventi, nes tapatindamiesi su didybės idėja labiau tikime savo pačių jėgomis (Kast, 2002). Iš esmės nesvarbu *kodėl* tikėjimas Dievu trauminėse situacijose, kai galima suabejoti ne tik pasaulio kontroliuojamumu, bet ir prasmingumu, padeda, svarbu tai, kad tikėjimas, kaip apie tai rašo P. Tilich (1999), padeda teigti save, nepaisant, realios nebūties.

Remiantis V. Frankl'iu, religiją galime apibrėžti kaip galutinės prasmės siekimą: „religija visai to neketindama gali padaryti psichohigieninį ar net psichoterapinį poveikį, suteikdama žmogui tokį saugumą ir tokią atramą, kokių jis nerastų niekur kitur: saugumą ir atramą transcendencijoje, absolute“ (Frankl, 2000, p. 65). Kaip teigia V. Frankl, vienas svarbiausių žmogaus poreikių „ižvelgti kažką tame Nieke, prieš kurį jis stovi, - kažką ar, tiksliau, ką nors“ (Frankl, 2000, p. 100). K. Wojtyła (1997), laimingumą suprasdamas religine prasme, teigia, kad bendravimas su Dievu ir susivienijimas su Juo yra aukščiausia palaimą žmogui.

Asmens transcendencijos sąvoką galima išplėsti, siejant ją su tokiomis transcendentalijomis, kaip *tiesa*, *gėris* *grožis*. Žmogus gali prie jų priėti pažinimu, o įkandin pažinimo bei intelekto – valia ir veiksmu (Wojtyła, 1997).

2. GYVENIMO PRASMĖS PATYRIMAS PO FIZINĖS TRAUMOS

2.1. Fizinė trauma ir jos nulemti praradimai

Vienas iš neabejotamų praradimų patyrus traumą / ligą yra *fizinis praradimas*. Tai lengvai pastebimas praradimas, pavyzdžiui, kūno dalies, tam tikrų fizinių galimybių. Kūno ir su juo susijusių žmogaus galimybių svarbos negalima nuvertinti. Egzistenciniu požiūriu, kūnas – pamatinis žmogaus buvimo pasaulyje būdas, o ne daiktas tarp kitų daiktų (Mickūnas, Stewart, 1994). Žmogaus kūno neįmano suprasti tikrai kaip dar vieno gamtos objekto tarp kitų fizinių objektų, nes kūnas yra tai, iš kur ir ko dėka visi gamtiniai objektai patiriami.

Egzistencinė fenomenologija laiko kūną tokiu pat svarbiu suprantant žmogaus tikrovę, kaip bet kokį kitą egzistencinį matmenį (socialinį, psichologinį, dvasinį). Anot A. Mickūno A. ir D. Stewart'o (1994), kūnas žmogaus patyrimui suteikia situacinį kontekstą ir yra šaltinis perspektyvų, kurias mes turime būdami pasaulyje.

- ◆ **Savasis kūnas – orientacijos centras:** Savasis kūnas – tai centras, iš kurio stebima visa kita. Kūnas – bet kokio patyrimo sąlyga: „viską pasaulyje žmogus mato iš savo kūno perspektyvos ir per jo situatyvumą“. (Mickūnas, Stewart, 1994, p. 118). Kūnas yra vienintelė mūsų prieiga prie pasaulio, jis negali būti nagrinėjamas atsajai nuo jo teikiamos perspektyvos.
- ◆ **Savasis kūnas – motyvacijos šaltinis:** Gyvybiniai poreikiai, taip pat ir *poreikis gyventi*, įeina į visus žmogaus projektus, sudaro visos žmogaus veiklos foną, kurio niekuomet negalime visiškai nepaisyti. Savojo kūno poreikiai „yra žmogaus patiriamos situacijos dalis ir ruožas“ (Mickūnas, Stewart, 1994, p. 118).
- ◆ **Savasis kūnas – veikimo organas:** Kūnas yra priemonė, kurios pagalba sąmonė ne tik patiria pasaulį, bet ir turi vietą erdvėje ir laike. Tikrai per kūną galime aktualizuoti sąmonės intencijas. Pažymėtina, kad tradicinė filosofija nepastebi kūno svarbos dėl to, kad kūnas visuomet yra transcenduojamas, peržengiamas kaip taškas, iš kurio pasirodo visa kita (Mickūnas, Stewart, 1994). Tačiau, kaip teigia K. Wojtyła, kūnas yra žmogaus ekspresijos sritis ir tam tikru mastu ekspresijos priemonė: „dinaminė asmens transcendencija, kuri pati savaime yra dvasinės prigimties, žmogaus kūne randa sau ekspresijos sritį ir priemonę“ (1997, p. 257).

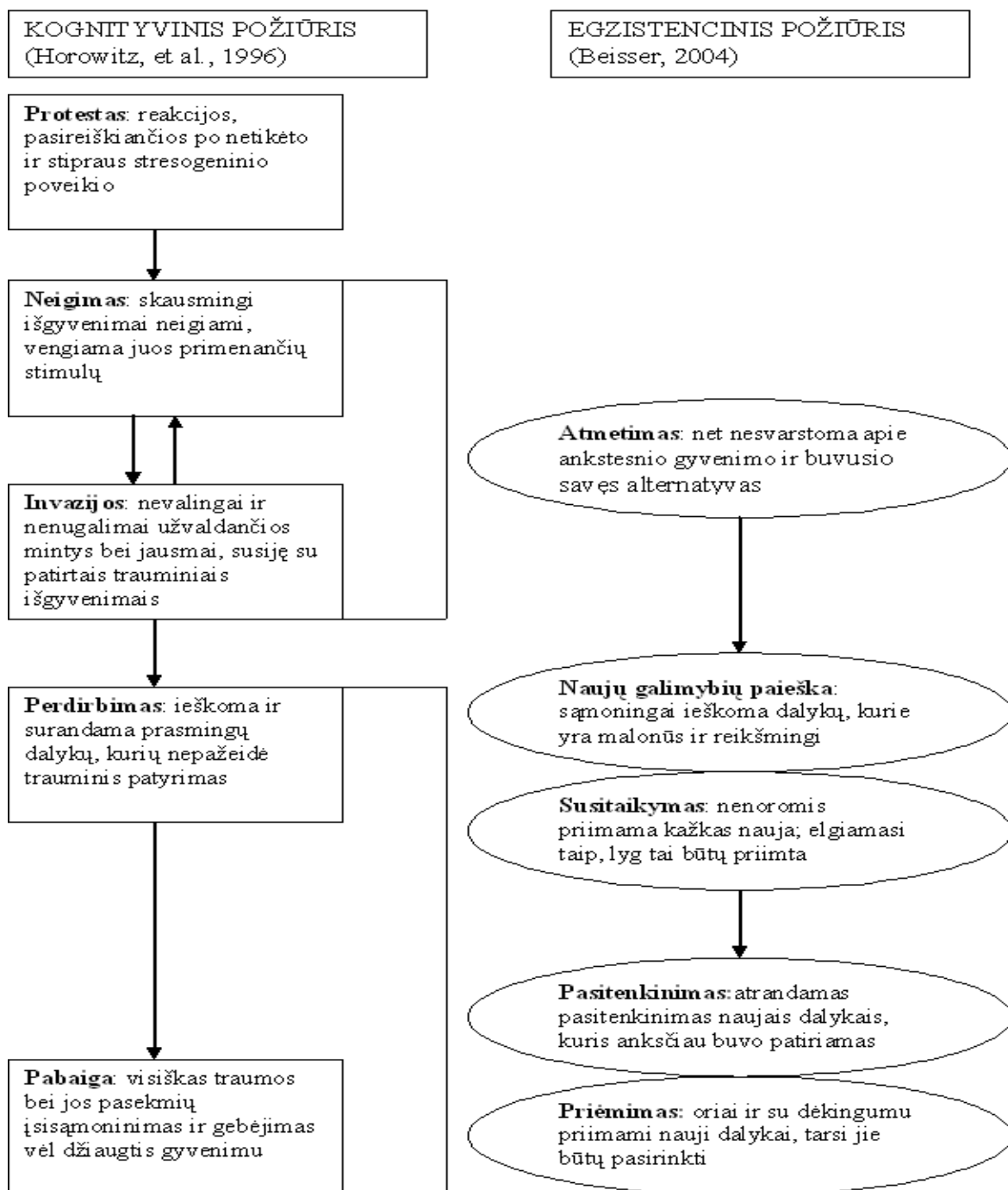
- ◆ **Savasis kūnas – priemonės suvokti kitus asmenis:** Suvokdami kitą asmenį, pirmiausiai patiriame jį per savo kūną ir visų pirma patiriame jo kūną.

Deja, fizinis praradimas nėra vienintelis, patyrus fizinę traumą. **Psichologinis praradimas**, dažnai lydintis sunkias fizines traumas, tai netekimas tam tikrų socialinių ryšių, atitolimas nuo aplinkinių, nuo paties savęs, diskomfortas bendravime su sveikais žmonėmis ir pan. Anot B. Jakobsen'o (2005), psichologinis praradimas pasižymi tuo, kad sunku konkrečiai nusakyti, kas prarasta, tačiau yra miglotas, slegiantis netekimo jausmas.

Sveikatos krizė gali pakirsti žmogaus bazinius įsitikinimus apie pasaulio saugumą, žmonių geranoriškumą, savo vertingumą (Janoff-Bulman, 1989). Tai tam tikrą prasme išmuša pagrindą iš po kojų, padaro pasaulį nesaugiu, o žmogų bejėgiu ir pažeidžiamu (Jakobsen, 2005). Kai žmogus bijo ir nemato prasmės naudotis gyvenimo teikiamomis galimybėmis, pats gyvenimas **praranda prasmingumą**. Žmogus, kurio mintys nukreiptos į ateitį, į darbą, kuris jo laukia, į prasmę, laukiančią realizacijos, turi daugiau šansų išgyventi ekstremaliose situacijose, nes prasmingumo jausmas sumažina psichinį skausmą (suvokiamą nekontroliuojamumą, sumišimą, skausmo neišvengiamumo suvokimą, neigiamas emocijas ir kt.), jaučiamą po trauminių įvykių (Франкл, 1990; Orbach ir kt., 2003).

2.2. Psichologinis atsistatymas ir prasmės šaltinių atradimas po traumas

Psichologinis atsistatymas po traumas: Egzistencinės paradigmos atstovai laikosi nuomonės, kad po traumas, ypač fizinės, labai svarbus pasikeitimų priėmimas ir susitaikymas su jais (Beisser, 2004; Лэнгле, 2004; Колодзин, 1992). Su tuo sutinka ir kitų psichologijos mokyklų atstovai. Pavyzdžiui, kognityvinės paradigmos tyrėjai teigia, kad norint sugrįžti prie adaptyvaus funkcionavimo po trauminio įvykio, turi būti atliktas didelis psichologinės readaptacijos darbas (Horowitz, 1996; Joseph, Williams, 2005). Pastebėjome, kad jų aprašyti potrauminio atsistatymo procesai ne tik neprieštarauja, bet ir papildo vienas kitą (žr. 1 pav.).



1 pav. Kognityvinis ir egzistencinis požiūris į psichologinio atsistatymo po traumos procesą.

Be abejo, aprašytos stadijos ne visuomet tvarkingai pasireiškia viena po kitos, pavyzdžiui, individas gali iš karto pereiti iš protesto į perdirbimo fazę. Egzistenciniu požiūriu, apskritai sunku kalbėti apie universalias prisitaikymo po traumos stadijas, juk kiekvieno žmogaus patyrimas yra

unikalus. Tačiau ši schema mums svarbi tuo, kad parodo: nesvarbu kokios psichologinės krypties atstovais laiko save autoriai ir tyrėjai, besidomintys individo prisitaikymu po traumos, kalbėdami apie sėkmingą prisitaikymą, jie pabrėžia, kad vėl atrandamas *gyvenimo prasmingumo jausmas*. Anot A. Lengle (2004), apskritai, būtent trauminėse situacijose, stipriausių sukrėtimų metu, dažniausiai ir išskyla gyvenimo prasmės ir beprasmiškumo klausimai.

Beprasmiškumo išgyvenimas po traumos: Po traumos dažnai kaip kortų namelis griūna ateities planai, tačiau „ateičiai užsivėrus, plačiai atsiveria praeitis“ (Beisser, 2004, p. 19). Būtent *praityje ieškoma prasmės*. Kaip teigia V. Frankl, ji ten neabejotinai yra: „...gyvenimas – tai paminklas. Paminklas, kurio joks žmogus pasaulyje negali sunaikinti!“ (Frankl, 2000, p. 87). Kiekviena praeities akimirka yra prasminga, prasmė slypi kiekviename užbaigtame darbe, tačiau po psichologinės traumos dažnai išgyvenamas beviltiškumas ir beprasmiškumas, ypatingai, jeigu prarandama galimybė tęsti mėgiamą veiklą, kuri teikė gyvenimui prasmingumo. Taigi, praeities pasiekimai gali būti ne tik atgaiva ir „gyvenimo paminklas“, teikiantis pasitenkinimą, bet ir slogių išgyvenimų šaltinis, memorialas, primenantis tai, ko netekome. „Buvau kaip atstumtas meilužis, nekenčiąs savo mylimosios, kurios nebegali mylėti“ – taip rašo A. Beisser apie po traumos prarastą galimybę tęsti mėgiama veiklą (2004, p. 69).

V. Frankl (1967) teigia, kad žmogui gresia fizinis ir psichinis žlugimas, kai jo egzistencijos normalaus kryptingumas blokuojamas, tai yra planuota ateitis tampa nebeįmanoma, o pasikeitimų jis nepriima. Kai žmogus priešinasi gyvenimo pokyčiams, jis pratęsia beprasmiškumo ir kančios išgyvenimus, nes „išsivadavimas iš kančių prasideda tada, kai imame tyrinėti vieną iš pagrindinių priežasčių – nenorą ką nors keistis“ (Dalai Lama, Cutler, 2001, p. 150). Be to, kadangi esame linę *lyginti* (lyginame savo dabartinį gyvenimą su ankstesniu, savo gyvenimą su kitų žmonių gyvenimu) mūsų gebėjimas jaustis laimingais dažnai priklauso nuo to, su kuo lyginame (ten pat). Nuolatos lygindami save su tais, kurie yra šaunesni, gražesni, sveikesni ar kuriems geriau sekasi, ilgainiui galime tapti pavydūs, nusivylę ir nelaimingi. Anot Dalai Lamos, palyginę save su tais, kuriems sekasi blogiau, ir tinkamai įvertinę tai, ką turime, pajusime didesnę pasitenkinimą savo pačių gyvenimu (Dalai Lama, Cutler, 2001).

Kai žmogus vis dėlto nemato savo dabartinio gyvenimo – visose jo apraiškose – prasmingumo, gali net kilti mintys apie savižudybę. Gilioje neviltyje žmogus galvoja, kad daugiau nėra nieko, į ką jis galėtų atsiremti, nėra galimybių, laukiančių realizacijos. Žmogus, neįstengęs rasti, juolab išrasti, savo gyvenimo prasmės, bėgdamas nuo jį užplūstančio beprasmybės jausmo, prasmingumo stoką gali kompensuoti, siekdamas *malonumo, valdžios* (Frankl, 1967).

B. Colodzin pabrėžia, kad nerasdamas savo gyvenimo prasmingumo šaltinių, žmogus gali stengtis „*būti, kaip visi*“. Tačiau atsakymo į klausimą „ko man trūksta, kad būčiau kaip visi?“ ieškojimas nepadės suprasti savo vidinę būseną ir nenurodys pokyčių galimybių, greičiau įtikins mus mūsų nenormalumu (Колодзин, 1992). „Kada galutinis tikslas – socialinė adaptacija, mūsų dėmesys ir pastangos sutelktos į šio tikslo „būti normaliu“ siekimą. Pamištame, tai, ką jau turime“ (Колодзин, 1992, p. 20). Įtikinėdami save, kad privalome atsitiesti, „būti kaip visi“, pamiršti traumą ir pradėti gyvenimą iš naujo, tik labiau vejame save į neviltį: „autentiška prasmė neturi nieko bendro su žodžiais „Tu privalai!“ Prasmė – laisvės vaikas“ (Лэнгле, p. 62, 2004).

Pasitaiko, kad, patyręs sunkią traumą žmogus savo orumą įtvirtina idealizuodamas *kenčiančios aukos poziciją*. „Didingos aukos“ pozicijoje tikima, kad esi ne paprasta aplinkybių, bet grandiozinių aplinkybių auka. Žmogus užuot keitęs situaciją, ima ją įtvirtinti: „mano padėtis tokia sunki, kad niekas nedrįs jos imtis, tik aš vienas galiu tai pakelti“ (Kast, 2002, p. 71). Kartais tvirtai laikydamiesi aukos pozicijos žmonės tarsi tapatinasi su Kristumi, žinoma, tik savo kančia ir neketindami iš tikrųjų paaukoti gyvybę. Aktyvus besiaukojantysis prisiima visą atsakomybę už tai, kas dabar vyksta (pavyzdžiui, kai žmogus visiškai atsiduoda kokiam reikalui), o „...pasyvi auka, nors ir prisiima atsakomybę, bet netiesiogiai metafiziškai – už tai, kas jau įvykę“ (Kast, 2002, p. 77). Kaip teigia Dalai Lama, žmogus, įsijautę į aukos vaidmenį ir pernelyg susitelkęs į kaltųjų paiešką, rizikuoja patekti į nesibaigiančių kentėjimų – pykčio, nusivylimo ir pagiežos ratą (Dalai Lama, Cutler, 2001).

Tokios „aukos“ vogčia yra niekinamos aplinkinių, joms dažnai priekaištauojama: „keiskis“, „daryk ką nors“, „pats kaltas“ (Kast, 2002). Iš esmės, didinga aukos pozicija reiškia visišką atsitraukimą, kai dingsta noras ir valia keistis. Nors kone kiekvienas žmogus turi oazę, kur yra šis tas gera ir kur dar yra resursų, jeigu aukos būseną idealizuojama labai stipriai, tie resursai bus neprieinami (Kast, 2002). Jeigu auka nori išsaugoti savo poziciją, mūsų pastangos parodyti, kad galbūt yra dar landų išsikapstyti ir išeičių iš padėties, bus bergždžios, susidursim su stiprėjančiu noru atsverti mūsų argumentus ir įrodyti jų netinkamumą.

S. Kierkegaard (1997) tokia nevilties formą, kai žmogus laikosi savo kančios, nes ji suteikia jam pranašumo prieš kitus žmones ir įtikina jį pati, kad yra reikšmingas ir teisingas vadina „demoniška neviltimi“. Tokia neviltis, kurios laikomasi kaip išsigelbėjimo, labiausiai atitolina žmogų nuo jo paties (Kierkegaard, 1997).

Fizinė ir dvasinė žmogaus sveikata nėra nei socialinė adaptacija, priimtų normų ar standartų atitikimo prasme, nei prisirišimas prie idealizuojamos praeities ar didingos aukos vaidmens, nei malonumo ir valdžios vaikymasis, tai – santarvė ir atvirumas su savimi, savo unikalios patirties

vertinimas ir priėmimas, atrandant vidinę ramybę ir harmoniją ir veikimas, atsižvelgiant į savo individualumą (Frankl, 1967; Колодзин, 1992; Kast, 2002; Beisser, 2004).

B. Colodzin'o (1992) teigimu, kai žmogus klausia savęs, „kaip atrasti mano išgyvenimų prasmę?“ – jis jau daro pirmą žingsnį atsistatymo po traumos kelyje. Anot jo, kai žmogus leidžia šiam klausimui patekti į savo sąmonę, atsakymai patys pradės kilti į paviršių.

Trauminio patyrimo įprasminimas: Logoterapijos požiūriu, žmogus nesielvartauja dėl pačių trauminių patyrimų, jo sielvartas kyla iš abejonių dėl jų prasmingumo. Pažymėtina, kad spontaniškas reakcija į trauminį įvykį dažnai yra mintis apie beprasmiškumą (Якобсен, 2005).

Patyrus fizinę, o kartu ir psichologinę, traumą labai svarbus bazinis pasitikėjimas egzistencija arba „*besąlygiškas prasmingumas*“, t.y. tikėjimas, kad net trauminė patirtis turi kažkokią prasmę (Beisser, 2004). Egzistenciniu požiūriu, prasmę visada galima aptikti. Nepriklausomai nuo to, kiek mūsų gyvenimas yra paniręs į miglas, visada galima aptikti tvarką, struktūrą, tai yra ištyrėti prasmę, jei tikima jos besąlygiškumu. Pasak V. Frankl'io, nors prasmę kartais sunku išvelgti mus supančioje „tamsoje“, tačiau su žibintu galime padaryti žingsnį ir kai žengsime, pamatysime, kas yra aplinkui, tada galėsime spręsti, kur judėti toliau. Tokiu būdu, žingsnis po žingsnio, žmogus atranda kelią, kitaip tariant, prasmę (cit. pgl. Fabry, 1980).

Taigi, prasmę negalime nei duoti, nei paskirti, kaip vaistą, ją reikia rasti, atrasti, atpažinti ir tai gali padaryti *pats žmogus* savarankiškai (Frankl, 1990; Лэнгле, 2004). Kadangi kančia, anot A. Lenge (2004), intymiausia asmenybės sfera, niekas, išskyrus patį žmogų, negali jos įprasminti. Be to, gyvenimiškos situacijos prasmės suvokimas nėra sąmoningų apmąstymų ir ilgų samprotavimų rezultatas, jis ateina intuityviai, spontaniškai (Лэнгле, 2004; V Frankl'io, 1990).

Kai žmogus klausia savęs, „kodėl tai atsitiko man?“, jis klausia apie tai, kodėl pasaulis jam yra toks žiaurus ir neteisingas, tame slypi bejėgiškumas (Fabry, 1980). Tačiau, jei klausimą reformuluoti, ta pati situacija, kuri atrodė beprasmiška tampa iššūkiu: „įsitikinęs tuo, kad pasaulyje yra neteisingumo ir atsitiktinumo, ką aš – ir kartais tik aš – galiu padaryti dabar, situacijoje, kurioje atsidūriau? Dėl ko turiu stengtis išgyventi šią sunkią valandą?“ (Fabry, 1980; Лэнгле, 2004). Ieškant atsakymo į šiuos klausimus, jis galvoja apie artimuosius, apie Dievą arba bent jau apie tai, kaip apsaugoti savo apsisprendimo laisvę ir savo žmogiškąjį orumą nuo griauinančios likimo galios (Лэнгле, 2004).

Pasak Dalai Lama, įsitikinimas savo kančių prasme yra galinga jėga, galinti padėti iškęsti net didžiausius sunkumus. Nelaimės užklumpa netikėtai, mums nelaukiant, atrodo visiškai nereikalingos, o apie kokią nors prasmę, ir dar teigiamą, atrodo, net kalbos būti negali. Ištikus didelei krizei, išvelgti

kokią nors prasmę atrodo beveik neįmanoma. Laimei, po kurio laiko skausmas atlėgsta, ir kaip tik tada, po sunkių išmėginimų, kol dar neužklupo nauji, geriausias laikas susimąstyti apie kančią ir jos prasmę (Dalai Lama, Cutler, 2001).

Pradedami savo kančios prasmės paieška, daugelis žmonių pirmiausia nukreipia savo žvilgsnį į *religiją*. Anot Dalai Lamos, kančia įgyja prasmę, kai tampa religinės ir dvasinės praktikos dalimi (Dalai Lama, Cutler, 2001). Tarkim, vakarų religinės konfesijos, pavyzdžiui, budizmas ir induizmas teigia, kad kentėjimus lemia neigiamas mūsų pačių elgesys praeityje, ir suvokia juos kaip galimybę siekti dvasinio išsilaisvinimo. Krikščionybės tradicija skelbia, kad Visatą sukūrė geras ir teisingas Dievas. Viešpats plano neįmanoma iki galo nei suprasti, nei paaiškinti, tačiau jeigu Juo tikime ir pasitikime, mums bus lengviau susitaikyti su kančiomis, nes, kaip pasakyta Talmude: „Dievas žino, ką daro“ (Dalai Lama, Cutler, 2001). Taigi, tie, kurie giliai tiki Dievą, tiki ir dievišku savo kančių tikslingumu. Todėl, žvelgiant iš krikščioniškos perspektyvos, mūsų kančios nėra beprasmės: jomis patikrinamas ir sustiprinamas mūsų tikėjimas, jos gali dar labiau priartinti prie Dievo, o galbūt skirtos susilpninti mūsų prisirišimą prie materialinių dalykų ir atsiduoti Dievo valiai (Dalai Lama, Cutler, 2001). Dalai Lama teigia, kad žmonėms, kurie tiki Kūrėjo idėja, susitaikyti su juos išstinkančiomis nelaimėmis yra lengviau, jei į jas žvelgia, kaip į dieviškosios kūrybos ar plano dalį (ten pat).

Pasak J. Albaugh (2003), tikėjimas aukščiausiaja valia yra vienas svarbiausių komponentų trauminio įvykio įprasminime. Savo tyrime jis nustatė, kad sergantys mirtina liga tikintys žmonės iš tikėjimo sėmėsi stiprybės ir paguodos. Jie teigė, kad tikėjimas padėjo pažvelgti į jiems skirtus išbandymus pozityviau ir nepalūžti, nes jie nuolat turėjo „nematomą stebėtoją“, kuris tikėjosi iš jų stiprybės bet kurioje situacijoje, o pačią ligą jie vertino, kaip tai, kas padėjo gyvenime atskirti svarbius dalykus nuo trivialių ir nereikšmingų (Albaugh, 2003).

Žmonės, kurie sąmoningai žiūri į juos išstikusias kančias ir skausmus, daug lengviau išsiugdo empatiją, gebėjimą suvokti kitų žmonių jausmus ir kančias. Vadinasi, per kančią gali būti atrastas *ryšys su kitais žmonėmis*, todėl į ją netgi galima žiūrėti kaip į vertybę (Dalai Lama, Cutler, 2001).

Pavyzdžiui, A. Beisser savo neįgalumo prasmę išvelgė *savęs transformacijos per traumą* galimybėje: „...esu labai patenkintas, kad negalia leido man pamatyti žmogų už paciento, gydytojo ir kitų vaidmenų, o pažinta kančia ir nepatogumai – pajusti užuojautą kitiems“ (2004, p. 62). Anot jo, jeigu pralaimėjimas nelaikomas nuolatine būseną, o ilgesnio proceso dalimi, žmogus iš jo gali išmokti savitvardos ir tvarkos, sugebėjimo iškęsti ir priimti kartelį bei suprasti, ką turi daryti, kad kitą kartą

laimėtų. Taigi, trauma nėra vien netektis, su kuria reikia susitaikyti, tai dar ir *pamoka*, kurią išmokus galime kokybiškai pakeisti savo gyvenimą.

Nors negalime pakeisti praeities, ne mūsų valioje padaryti ją patrauklesne arba bent jau mažiau atgrasia, tačiau galime *keistis patys*. Kadangi žmogus save formuoja remdamasis galimybėmis, konkretus kontekstas, kuriame atsiduriame, atveria naujas galimybes būti žmogumi (Mickūnas, Stewart, 1994). Tikrasis išgijimas, anot B. Colodzin'o (1992), ateina, kai pripažįstame ir vertiname tai, kas buvo mūsų gyvenimo kelyje ir galime pritaikyti šias žinias dabartiniame gyvenime: žmogus tik tada prisitaiko prie pasikeitusių gyvenimo sąlygų, kai su jų pasikeitimu, atsižvelgiant į įgytas žinias, keičiasi jis pats ir atitinkamai jo gyvenimo būdas. Gyvenimo patirtis – didžiausias žinių apie mūsų stipriąsias ir silpnąsias puses šaltinis, atsižadėdami to, ką teko patirti nuskurdiname savo gyvenimą, susiauriname dabartinių galimybių diapazoną (Колодзин, 1992). Taigi, atrasti kančios prasmę – rasti įgytom žiniom pritaikymą gerinant gyvenimo kokybę dabar (ten pat).

Išgijimas vyksta, kai atrandame to, kas buvo prasmę ir išvelgiame prasmės šaltinius tame kas yra ir bus. Prasmė, kurią žmogus gali atrasti savo negalioje dažnai yra giliai asmeniškai ir gali būti *priminimu* apie tai, kad gyvenimas gali būti pakeistas arba dabar, arba niekad. Žmogus gali pradėti suvokti negalią, kaip kažką, kas, nors ir atnešė kančią, buvo būtina tam, kad jis galėtų atrasti, sužinoti, susipažinti su tam tikrais jam labai reikšmingais dalykais (Якобсен, 2005).

Verta pažymėti, kad žmogus *pats atsakingas* už prasmės atradimą. Renesanso meno simbolikoje likimas kartasi išreiškiamas kaip vėjas, pučiantis į laivo bures, kai žmogus stovi prie vairo ir lemia kryptį, kiek esamomis sąlygomis yra įmanoma (Tilich, 1999). Akivaizdu, kad prasmingumo šaltinių atradimas po traumos – savo gyvenimo laivo valdymas, priklauso nuo paties žmogaus.

Prasmės šaltinių atradimas po traumos: P. Tilich (1999) teigia, kad drąsa būti leidžia priimti net egzistencinio nerimo būseną kaip kelią pasirengti per tamsą šviesai, per tuštumą pilnatvei. Drąsus (egzistencine prasme) žmogus sugeba teigti savo esminę prigimtį, savo vidinį tikslą ar entelechiją (potenciją), „nepaisant nieko“ (Tilich, 1999). Taigi, žmogus gali atrasti prasmę ir neprarasti savo orumo net tada, kai fiziškai sugniuždytas, nes sugeba „pakilti virš fiziologinės ir psichologinės plotmės į noologinę“ (Frankl, 1967). O prasmės siekimas neabejotinai apsaugo jį nuo nevilties ir tuo pačiu sustiprina ryšį su gyvybę bei pratęsia gyvenimą (Frankl, 1967; Лэнгле, 2004).

A. Beisser, pats turėdamas sunkią kūno negalią ir beveik keturiasdešimt metų praleidęs lovoje ir invalido vežimėlyje, įsitikinęs, kad žmogus tik tada matys prasmę gyventi, kai sugebės pakeisti tai, kas prarasta kažkuo nauju ir vertingu. Daugelis palūžta netekties ir pereinamuoju laikotarpiu dėl to, kad nerado kuo pakeisti praradimo, o ne dėl to, kad nesugebėjo priimti netekties

(Beisser, 2004). *Naujo vaidmens priėmimas, naujų tikslų kėlimas* yra užduotis reikalaujanti daug ryžto ir drąsos. Tai sudėtinga ne vien dėl pokyčių, susijusių su tuo, bet ir todėl, kad tokiu būdu pripažįstama, kad praeities negražinsi, nebebusi toks, kaip anksčiau.

Kaip teigia, A. Beisser (2004), „žmogus, kuris negali rasti pralaimėtojai vietos savo gyvenime, turi paneigti savo paties ir kitų žmogiškumą. Kartais visi esame laimėtojai, esame luoši ir galiausiai pralaimime mirčiai. Privalome būti atviri kiekvienam savo gyvenimo aspektui, kad galėtume tinkamai reaguoti į kintamą gyvenimo aplinką“ (2004, p. 74). Taigi, visi esame ir laimėtojai, ir pralaimėtojai, todėl turime rasti būdų vertinti kiekvieną aspektą, kad visapusiškai naudotume savo potencialą, nes „sėkmė yra *daryti tai, ką gali geriausiai*, net jei ir pralaimi“ (Beisser, 2004, p. 75).

Kaip teigia A. Beisser (2004), sveikatos priežiūros sistema neišvengiamai turi skirti dėmesį ligai ir ją gydyti, o ligonis savo ruožtu turi kabintis į tuos dalykus, kurie padaro gyvenimą vertingą. Darydami tai, *ką labiausiai vertiname ir už ką save gerbiame*, nedvejojame gyvenimo prasmingumu (Колодзин, 1992).

Kai žmogus tapatinasi vien su problemomis, nesėkmėmis ir skausmu bei kreipia dėmesį į tai, ko pasaulyje jis nebegali padaryti, jis tampa neįgalus, nesvarbu, kokia jo fizinė būklė (Колодзин, 1992; Beisser, 2004). Tuo tarpu žmogus, sugebėdamas išlaikyti „*dvasios ramybę*“, nepaisant savo sunkios padėties ir džiaugtis tuo, ką turi, jausis laimingas netgi būdamas labai silpnos sveikatos (Dalai Lama, Cutler, 2001). Ramaus nusiteikimo nereikia painioti su beširdžiu neįautrumu, apatiškumu: „rimtis ir dvasios ramybė kyla iš švelnumo ir gebėjimo užjausti. Išsiugdžius savyje šią vidinę nuostatą - gebėjimą išlaikyti vidinę ramybę ir pusiausvyrą, – gyventi laimingai ir džiugiai įmanoma netgi stokojant tų išorinių dalykų, be kurių, daugelio nuomone, laimė yra nepasiekiamą“ (Dalai Lama, Cutler, 2001, p. 33). Juk tai, kad tam tikru metu jaučiamės laimingi ar nelaimingi, dažniausiai priklauso ne nuo absoliučių sąlygų, o nuo to, kaip mes suvokiame savo situaciją, kaip sugebame pasitenkinti ir džiaugtis tuo, ką turime (Dalai Lama, Cutler, 2001).

Taigi, matydami teigiamus ir vertingus dalykus, kuriuos, nepaisant apribojimų, galime atlikti ir džiaugdamiesi tuo, išgyvename sveikatos jausmą (Beisser, 2004). „Kai neišsąmoninu to, kas mane riboja ir matau tik horizontą, kurio link einu, atrodo, jog nesergu. Kai susijungiu su kitu žmogumi ar susiduriu su užduotimi, į kurią būnu visiškai įsitraukęs, jaučiuosi tarytus palikęs kūną ir būčiau mažas sąmonės taškelis – išsąmoninantis šią akimirką ir šį dalyką“ – rašo A. Beisser (2004, p.32, 33). P. Tilich (1999) tokį gyvenimą, kai situacijoje, ypač pažintinėje, dalyvaujama visa savo egzistencija, vadina „*egzistenciniu*“. Toks dalyvavimas gyvenime paremtas produktyviomis žmogaus galiomis leidžia jam formuoti save ir pasaulį.

Tyrinėdami savo gyvenimą ir atrasdami momentus, kai jautėmės gerai, darėme tai, kas teikė malonumą, buvome patys savimi, galime rasti atsakymą į klausimą, kaip reikia gyventi, kad būtume laimingi dabar, kai patyrėme traumą (Колодзин, 1992). Iš kitos pusės, kaip jau minėjome anksčiau, nepriimdami gyvenimo kaitos, įsikibę laikydami praeities, kai stengiamės atrodyti kaip anksčiau ir daryti tai, kas paprastai pavykdavo, tačiau nebepavyksta dabar, pratęsiame savo kentėjimus. Kaip teigia Dalai Lama, „juo stipriau laikomės praeities, juo labiau gyvenimas darosi groteskiškesnis ir vis labiau iškreiptas“ (Dalai Lama, Cutler, 2001, p. 152).

Kiekvienoje netektyje (sveikatos, meilės, turto, darbo ir pan.), kurių po traumos dažniausiai apstu, yra daug skausmo, tačiau joje slypi ir didelė asmenybės augimo galimybė. Kaip stipriai nebūtų paveiktas žmogus, kritinė situacija visada apima ir skausmą, praradimus, ir galimybes. Išgyvenus begalinį bejėgiškumą, kuriuo neįmanoma atsikratyti ar sumažinti, dažnai sukyla pagalbinės psichinės jėgos - dvasiniai resursai, kurie vieninteliai tikri, susiduriant su fizine trauma ar liga, nes „kūniškame lygmenyje mes esame įkalinti, psichiškame lygmenyje esame priklausomi nuo paskatų, o dvasiniame lygmenyje – laisvi“ (Fabry, 1980, p.20).

Dažniausiai perspektyviniai kentėjimo rezultatai yra asmenybės augimas, brendimas ir gebėjimas suprasti bei užjausti kitą (Fabry, 1980). V. Kast (2002) tokius pokyčius vadina „psichologine transformacija per krizę“, o B. Jakobsen (2005) „pozityvia rekonstrukcija“. „Rekonstruota prasmė“ kai kuriems žmonėms pasireiškia intensyvesniu asmeniniu gyvenimu, kuris apima atleidimo, susitaikymo, priėmimo išgyvenimus. Kiti žmonės atranda naujas savo asmenybės puses, išvysto gebėjimus, kurie esant kitoms aplinkybėms, vargu ar išsivystytų, užmezga naujus santykius su pasauliu (Якобсен, 2005).

Taigi, patyrus fizinę traumą, kritinėje gyvenimo situacijoje žmogus sugeba ne tik atrasti prasmę, bet ir „peraugti“ pats save, įvertindamas, kas jo gyvenime iš tiesų yra svarbu, reikšminga, kur yra prasmė. (Frankl, 1967; Tilich, 1999; Kast, 2002; A. Beisser, 2004; Ялом, 2006).

3. METODIKA

Tyrimo metodas: Tyrime yra naudojamas fenomenologinės analizės metodas. Šis metodas, anot vieno iš jo kūrėjų A. Giorgi, leidžia išsakyti sunkiai nusakomas asmeninio patyrimo prasmes. Konkrečiai šiame tyrime naudodami fenomenologinį metodą sieksime atskleisti, kokią prasmę gyvenimas su negalia turi individui. Metodo pasirinkimą taip pat nulėmė jo teikiama galimybė surinkti kokybinius, aprašomojo pobūdžio duomenis ir kuo tiksliau ir plačiau, atsižvelgiant į kontekstą, kuriame fenomenas yra patiriamas, suprasti jo reikšmę ir esmę.

Tiriamo dalyviai: Tyrimo dalyviai buvo pasirinkti tikslinės atrankos principu. Tai žmonės, kurie gyvena su sunkia fizine negalia ilgiau nei metus ir turi pakankamai aukštą savirefleksijos laipsnį. Visi tyrimo dalyviai yra Valakupių reabilitacijos centro (VRC) klientai, ir buvo atrinkti ten dirbančių psichologų ir socialinių darbuotojų pagalba.

Du iš trylikos atrinktų tyrimo dalyvių, sužinoję tyrimo tikslą, atsisakė jame dalyvauti, vienas tyrimo eigoje pakeitė sprendimą apie dalyvavimą tyrime, dar dviejų tyrimo dalyviu interviu buvo nepakankamai išsamus ir gilus, kad galėtume jį panaudoti analizei. Aštuoni tyrimo dalyviai, susipažinę su tyrimo tikslais, atlikimo būdu bei sąlygomis, jo privalumais ir pavojais sutiko jame dalyvauti (žr. 1 lentelę).

1 lentelė. Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyvis/dalyvė	Lytis	Amžius	Laikotarpis, kurį gyvena su negalia	Fizinės negalios apibūdinimas	Buvimo VRC tikslas
G	M	44 m.	2 m.	Rankos paralyžius po patirto insulto.	Medicininė reabilitacija
Z	M	56 m.	4 m.	Dalinis rankos paralyžius, galvos svaigimas po patirto insulto.	Profesinis mokymas
H	V	57 m.	5 m.	Amputuotos abi kojos dėl kaulų čiulpų ligos.	Medicininė reabilitacija
L	M	39 m.	1 m.	Amputuota koja dėl onkologinės ligos.	Medicininė reabilitacija
O	M	51 m.	2 m.	Sunki kojos trauma dėl patirtos autoavarijos	Profesinis mokymas

1 lentelės tęsinys. Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyvis/dalyvė	Lytis	Amžius	Laikotarpis, kurį gyvena su negalia	Fizinės negalios apibūdinimas	Buvimo VRC tikslas
K	V	29 m.	8 m.	Rankos paralyžius ir dalinis kojos paralyžius dėl nesėkmingo sinusito gydymo.	Profesinis mokymas
A	V	34 m.	4 m.	Rankos paralyžius, kūno spazmai po patirtos autoavarijos.	Profesinis mokymas
S	V	53 m.	4 m.	Rankos ir kojos dalinis paralyžius po patirto insulto.	Medicininė reabilitacija

Tyrimo duomenų rinkimas: Tyrimo duomenys buvo renkami pusiau struktūruoto interviu būdu. Buvo nustatyti pagrindiniai atviri, pakankamai platūs klausimai, kuriuos siekėme aptarti interviu metu, tačiau vykstant pokalbiui, tyrimo dalyviui buvo leidžiama inicijuoti naujas temas ar plėsti esamas. Klausimai buvo reikalingi, kad iš kiekvieno tyrimo dalyvio būtų galima surinkti pagrindinę informaciją apie tą patį dalyką, t.y. apie tai, kaip jis įprasmina gyvenimą su negalia.

Remiantis J. Loafland ir L.H. Loafland (1984), pusiau struktūruotas interviu leidžia ne tik efektyviai naudoti interviu laiką, o pokalbį daro sistemingesnį ir suprantamesnį, toks interviu pobūdis leidžia daugiau dėmesio skirti tyrėjo ir tyrimo dalyvio interakcijai. Lanksčios ribos padeda tyrėjui modifikuoti interviu ir išryškinti, atsižvelgiant į tyrimo tikslą, svarbias temas arba atsisakyti klausimų, kurie nepadeda pasiekti tyrimo tikslo (cit. pgl. Girdzijauskiene, 2006).

Interviu klausimai buvo derinami ir tikslinami, atsižvelgiant į tyrimo tikslą, per bandomąjį tyrimą, kuriame dalyvavo trys dalyviai – darbingo amžiaus žmonės, kurie gyvena su sunkia fizine negalia ilgiau nei metus, vėliau pirminius klausimų variantus perskaitė ir įvertino šio darbo vadovas doc. dr. R. A. Kočiūnas. Galutinis klausimų sąrašas pateikiamas prieduose (žr. 1 priedas).

Tyrimo aplinka, eiga: Dalyvauti tyriame asmenys buvo kviečiami iš anksto asmeninio pokalbio metu reabilitacijos centre. Šio pokalbio metu jie buvo supažindinami su tyrimo tikslais, atlikimo būdu bei sąlygomis, jo privalumais ir pavojais. Tyrimo dalyviai žinojo, kad yra laisvi bet kuriame tyrimo etape nutraukti dalyvavimą tyriame. Iš anksto buvo pranešama apie galimą tyrimo trukmę bei tai, kad pokalbiui įrašyti bus naudojamas diktofonas, taip pat buvo aptarti konfidencialumo bei duomenų saugojimo klausimai.

Gavus informuotą sutikimą, su dalyviu buvo suderinamas tyrimo laikas ir vieta. Interviu buvo atliekamas patogioje ir priimtinoje visiems tyrimo dalyviams vietoje: Valakupių reabilitacijos centre, kur tuo metu buvo dalyviai, atskirame užrakinamame kabinete, kuriame buvo galimybė sukurti privačią ir patogią, atsižvelgiant į dalyvių fizinę būklę, erdvę. Susitikimai truko nuo 25 iki 45 min.

Kaip galima greičiau po atlikto interviu, tyrėja darė užrašus, kuriuose fiksavo tyrimo dalyvių neverbalines reakcijas, savo reakcijas į dalyvį, savo mintis, tyrimo aplinkybes ir pan. Analizuojant tyrime gautus duomenis tai buvo papildomas informacijos šaltinis, bei leido sumažinti savo asmeninių reakcijų į tyrimo dalyvį bei nuostatų poveikį gautų duomenų tyrinėjimui.

Tyrimo duomenų analizė: Fenomenologinę tyrimo duomenų analizę atlikome remiantis R.H. Hycner'io (1999) pasiūlyta P.F. Colaizz'io metodo modifikacija, atsižvelgiant į E. Spinelli (2005) ir Giorgi A., Giorgi B. (2003) fenomenologinio tyrimo atlikimo rekomendacijas. R.H. Hycner (1999) išskiria penkis pagrindinius fenomenologinės analizės etapus:

i. Vidinis tyrėjo pasirengimas:

Fenomenologinis metodas reikalauja susilaikyti nuo išankstinių prielaidų apie reiškinio prigimtį ir pradėti nuo taško, kuris neturėtų jokių nuostatų ir hipotezių (Mickūnas, Stewart, 1994). Tyrėjas turi „suskliausti“ savo patyrimą, kitaip tariant, atsiriboti nuo savo pasaulio, kad galėtų įsigilinti į kito žmogaus pasaulį. Siekiant, kad tyrėjos asmeninės nuostatos, įsitikinimai, prielaidos, savijauta, išgyvenimai ir pan. nepaveiktų kitų žmonių patyrimo supratimo ir atitinkamai tyrimo duomenų analizės, buvo rašomas dienoraštis, kuriame tyrėja aprašinėjo tai, kas atliekant tyrimą ir analizuojant jo rezultatus galėjo ją veikti.

ii. Prasminių vienetų išskyrimas, perrašymas trečiuoju asmeniu ir transformavimas į psichologinę kalbą:

Šiame analizės etape perskaitomi kiekvieno tyrimo dalyvio atsakymai (tekstas). Kiekvienas tekstas skaitomas tol, kol tyrėjas nepajaučia, kad „pagavo“ bendrą prasmę, t.y. pakankamai įsigilino į tyrimo dalyvio aprašomą patyrimą. Tik tada kiekviename tekste išskiriami prasminiai vienetai, susiję su tiriamu fenomenu, fenomenui nebūdingi dalykai atmetami. Prasminiai vienetai perrašomi trečiuoju asmeniu, nes tai, anot A. Giorgi (2003), padeda tyrėjui pasižiūrėti į tekstą iš šalies ir reflektuoti apie jį. Tada, siekiant gauti gilesnį patyrimo reikšmės aprašymą ir numatomas prasmes paversti aiškėmis, perrašyti trečiuoju asmeniu prasminiai vienetai, atsižvelgiant į tiriamą fenomeną, iš kasdienės dalyvio kalbos transformuojami į psichologinę kalbą.

Pažymėtina, kad R.H. Hycner (1999) šiame tyrimo etape tik išskiria prasminius vienetus, o jų transformaciją į psichologinę kalbą atlieka paskutiniame tyrimo etape. Mes, atsižvelgiant į tiriamo fenomeno specifiką ir paisydami E. Spinelli (2005) ir Giorgi A., Giorgi B. (2003) rekomendacijas,

nusprendėme tai padaryti analizės pradžioje, kadangi, nepaisant to, kad toks sprendimas pareikalavo daug papildomo darbo, tai buvo itin svarbu, nes leido atsitraukti nuo aprašomų sunkių išgyvenimų ir pasižiūrėti į juos tarsi iš šalies, kas savo ruožtu palengvino kitų analizės etapų atlikimą.

iii. Prasminių vienetų jungimas į temas:

Prasminiai vienetai, transformuoti į psichologinę kalbą, juos lyginant vieną su kitu, jungiami į temas. Šios temos neišvengiamai persidengia, ir tai visiškai natūralu, turint omenyje žmogiškąją prigimtį: neįmanoma griežtai atskirti įvairias patyrimo dalis, jos, kaip taisyklė, neturi aiškių ribų (Hycner, 1999). Siekiant išskirti bendras temas, tarpusavyje lyginamos visų dalyvių interviu išryškėjusios temos. Bendros temos turi būti formuluojamos pakankamai plačiai, kad apimtų visas unikalias temas.

iv. Sudaroma kiekvieno interviu santrauka:

Sugrupuoti prasminiai vienetai savo temos ribose susiejami tarpusavyje ir sudaroma fenomenologinė interviu santrauka. Sudaroma santrauka turi apimti visas temas ir leisti pažinti tyrimo dalyvio bendrą fenomeno patyrimo kontekstą.

v. Sudaroma sudėtinė visų interviu fenomenologinė santrauka:

Reflektuojant visas fenomenologines santraukas, sudaroma sudėtinė santrauka, kuri apima visas bendras temas, siejant į visumą tai, kas yra esminio kiekvienoje santraukoje, būtinai atsižvelgiant į individualias to paties fenomeno patyrimo variacijas.

Fenomenologinės analizės valdymas ir patikimumas: Siekiant sumažinti subjektyvią tyrėjos įtaką duomenų analizei, buvo rašomas dienoraštis kuriame tyrėja aprašinėjo tai, kas atliekant tyrimą ir analizuojant jo rezultatus galėjo ją veikti. Taip pat buvo prašoma kolegos, susipažinusios su fenomenologinės analizės metodu peržiūrėti, kaip išskirti prasminiai vienetai buvo transformuoti į psichologinę kalbą, nes būtent šiame etape tyrėjas dažnai rizikuoja iškraipyti, „užmiršti“ pradinius duomenis (Groenewald, 2004). To paties prašėme žmogaus, kuris, nieko nenusimanydamas apie patį metodą, vadovaujantis sveika nuovoka peržiūrėjo minėta transformacijos į psichologinę kalbą procesą ir išsakė savo nuomonę apie tai, kaip transformuotas į psichologinę kalbą tekstas atitinka tai, apie ką kalbėjo tyrimo dalyvis. Atsižvelgiant į pastabas, buvo padaryti visi būtini pataisymai. Galiausiai, fenomenologinė interviu santrauka buvo rodoma tyrimo dalyviui, ir klausama, kaip tai dera su jo (jos) patyrimu ir, jeigu reikia, fenomenologinė santrauka buvo papildoma, atsižvelgiant į tyrimo dalyvių pastabas. Mūsų atveju, pataisymų ar papildymų nereikėjo daryti.

Prieš pateikiant rezultatus, reikėtų įvardinti tai, kas galėjo įtakuoti tyrimo metu renkama informaciją. Interviu – tyrėjo ir tyrimo dalyvio sąveika, todėl neišvengiamai abipusė įtaka (Spinelli, 2005). Tai be abejo paveikė tai, apie ką ir kaip kalbėjo tyrimo dalyvis, ir negalėjo neįtakoti verbalinių

ir neverbalinių tyrėjos reakcijų, nors sąmoningai ji to vengė. Be to, pastebėjome, kad tyrimo dalyviams buvo sunkiau kalbėti apie požiūrį į save, savo jausmus, iš vienos pusės, tai gali būti būdinga pirmam interviu, iš kitos, tai galėjo įtakoti tyrėjos kokybinio interviu atlikimo patyrimo stoka. Bet kuriuo atveju, tai apribojo mūsų galimybes kaip galima giliau pažinti tyrimo dalyvių betarpišką patyrimą.

4. TYRIMO REZULTATAI

Detali vieno teksto fenomenologinė analizė:

- i. Interviu tekstas. Atsižvelgiant į psichologų etikos principus, siekiant išsaugoti tyrimo dalyvių anonimiškumą, buvo vengiama pateikti informaciją, leidžiančia juos identifikuoti, tam tikslui yra pakeistos dalyvių vardų pirmos raidės, datos, miestų pavadinimai ir pan.

Tyrimo dalyvė G

[Papasakokite, prašau, kaip patyrėte traumą dėl kurios čia esate] * 2006 m., gruodžio mėnesį ištiko išeminis insultas. Mes iškvietėm greitąją vakare, bet tas gydytojas nenustatė, kad man yra insultas ir nepaėmė. Gydytojas suleido man vaistų miegui ir nuskausminamųjų. Aš kuo puikiausiai išsimiegojau, ryte atsikėliau jau nevaikščiojanti buvau, paralyžuota buvau. [Ryte Jūs atsikėlėt paralyžuota] Taip. Tai va, mane išvežė į Santariškių ligoninę. Aš net nejutau, kad turiu kairę ranką ir kairę koją. [Kaip yra dabar?] Dabar vaikštau neblogai, bet ranka mano dar... Negaliu nieko paimti, pakelti biški galiu, bet ne, dar neatsistatė. [Ką Jums reiškia tas įvykis, tas patyrimas?] Kaip dabar galvoju, prieš tai jau buvo tam tikrų požymių, kad prie to jau eina, bet irgi, sakau, kad čia yra daktarų aplaidumas. Aš kreipiausi, kad man yra tam tikri požymiai, kai kurie netgi šaipėsi iš manęs: „ką tu čia, ligos ieškai, ar ką?“. Tuo metu kaiėjau, man nieko neskaudėjo, nei priepuolių nebuvo, nei ką. Dabar tik suprantu, kad buvo požymiai tam tikri. Iš viso, apie insultą aš nieko nežinojau. Girdėjau, kad tokia liga yra, bet kad ji tokia baisi, su didelėm pasekmėm tikrai nieko nežinojau. [O ką Jums reiškia šita liga?] Žinot, įsivaizduoju taip, kaip aš dabar jaučiuosi, jeigu įsivaizduoti kelią ir visi važiuoja, važiuoja, važiuoja ir aš irgi važiuoju,ėjau, o dabar kažkaip esu iš to kelio išstumta, pakrašty kažkur. Ir visi važiuoja, lekia, o aš – pakrašty. [Ką Jūs darote tame pakrašty?] Lygtai laukiu savo eilės, kad vėl įsiterpti, vėl toliau važiuoti. Stoviu ir laukiu [tyrėjos pastaba: pravirksta]. [Ko Jūs laukiat?] Kad galėčiau vėl paimti tą greitį, įsiterpti, būti vėl naudinga [Būti naudinga...] Jo... [Tai važiavimas tuo keliu kaip buvimas naudingas kažkam?] kažkas tai tokio... [Kaip naudinga Jūs norite būti?] Norisi kažką tai padaryti, nueiti kažkur tai, nu negaliu aš visko padaryti, daugelyje klausimų priklausau dar nuo kitų [tyrėjos pastaba: kalba verkdama]. Gyvenime visada buvau savarankiška. Šiuo klausimu man tikrai yra sunku. [Savarankiškumo, priklausomybės klausimu?] Taip. [O kaip keitėsi požiūris į tą įvykį, į tą insultą, kuris sukėlė Jums paralyžių?] Na, iš pradžių man buvo labai sunku. Tai dabar aš biški laisviau galiu kalbėti, o anksčiau ne. Man būtent tas sunku, kad esu išmušta iš vėžių, kad negaliu toliau normaliai judėti. Yra to nusivylimo, kuo toliau, tuo daugiau, kad ranka nenori atsistatyti. Pradedu nusivilti. Iki metų gyvenau, kad va, atsistatys, va, aš jau viskas, o dabar jau kažkaip kitaip galvoju. Galvoju, kad reikia prisitaikyti gyventi su viena ranka aplamai. Aš to nenoriu... [tyrėjos pastaba: verkia]. [O ką tas patyrimas įnešė į Jūsų gyvenimą naujo, svarbaus?] Kad yra kitoks dar gyvenimas. Anksčiau aš net nekreipdavau dėmesio, kad yra kitoks gyvenimas. [Koks kitoks?] Neįgalieju gyvenimas. Man lygtai visi sveiki buvo. Tas įvykis man davė pamatyti kitokį gyvenimą. Kad yra neįgalieji, yra problemų [tyrėjos pastaba: kalba verkdama].

* skliaustelėse [...] pateikiami tyrėjos klausimai ir pastabos apie neverbalines dalyvių reakcijas.

Žiūrint aplinkui, aš, palyginus, dar sveika, kadangi aš daug ką galiu. Yra ir blogesnių atvejų. Palyginus, aš dar ir savarankiška, yra tam tikri man atminties sutrikimai ir atmintis labai sušlubavo, bet, bet aš galiu

savarankiškai kažkokį tai sprendimą priimti, ką nors tokio. Aš galiu dar. Yra kam dar blogiau. Būtent, tas įvykis man davė suprasti, kad yra kitoks dar gyvenimas. [Tai koks tas gyvenimas, neįgalus žmogaus gyvenimas?] Problemų daug. Nu, pavyzdžiui man, kai aš buvau sveika, neatkreipdavau dėmesio, pavyzdžiui, eidama į parduotuvę, yra ar nėra to įvažiavimo, ar ten kokie nors turėklai yra, ar nėra. Aš ėjau, aš užėjau ir viskas. O dabar visada atkreipiu dėmesį, ar yra tam tikri pritaikymai. Nu, pavyzdžiui, paprastas dalykas, atsiskaitant parduotuvėje su kortele, duoda pasirašyti čekį ir jau viskas, man tas čekis slysta, mane tai nervina. Nu gerai, būtų ten galimybė prisegti čekį, kad jis neslystų. Į viską žiūri kitaip, kad neįgalus esi... [Tie dalykai, kurie sveikiems atrodo smulkmenos, Jums labai reikšmingi] Jo, jo, jo. O anksčiau, nu ką, paimi, pasirašai, kokios ten problemos. [O kaip keitėsi požiūris į savo negalią?] Va, būtent PRISITAIKYMAS [tyrėjos pastaba: pabrėžia „prisitaikymas“]. Po mažu, po mažu, susigyvenimas su ta savo negalia, kad tu esi toks ir ne kitoks. Ir negali tu dabar ten šokti polką ar valsą, o gali stovėti ir žiūrėti. Prisitaikymas čia daugiausiai. Ir kaip tu susigyvensi, kaip priimsi savo negalią, taip ir toliau gyvensi. Čia vyriui daktarai pasakė, kad geriausiu atveju tai vežimėlis. O dabar aš žiūriu, kad aš ir be lazdos vaikštau, tai čia jau yra tam tikras pasiekimas... Ir jeigu dabar vėl žiūrėti pesimistiškai, kad va, negaliu su abiem rankom, tai tu sėdėk ir verk. O taip vis tiek eini, kažką darai. Jeigu pradėdi kažką daryti, susimanai, tai ir pasieksi. O taip sėdėti ir verkti, tai žinokit... Aišku, gaila, bet... Ir aplamai, pas mane yra toks nusistatymas, nu gerai, pavyzdžiui, nukrito parkeris, tai nesėdėti ir verkti: va, nukrito, ką daryti? Iš karto pas mane smegenyse „kaip pakelti?“ Arba jei jau neįmanoma to parkerio pakelti, nu, įkrito į duobę kažkur tai, neįmanoma pasiekti, tai galvoju kaip be to parkerio apsieiti. Iš karto ieškau išeities iš susidariusios padėties. Nu va, negaliu pasiekti su ranka, tai kažką su koja, kažką su pirštais, kažką tai kitaip. Būtent ne sėdėti ir verkti. Taip buvo ir anksčiau, pavyzdžiui, vairuojant mašiną, jei kažkas atsitiko, iš karto galvoju kur paskambinti, kam paskambinti, kiek man čia kainuos, kaip man kokią išeitį rasti, gal pati kažką galiu padaryti. Man niekada nebūdavo taip, kad aš pradėdu verkti, pas mane iš karto atsiranda keletas variantų išeities iš tos padėties. Nu, nemoku šnekėt lietuviškai, nemoku ir šoku, kaip moku [tyrėjos pastaba: nusijuokia]. Mokinuos. Pavyzdžiui, jei važiuoju kur nors, tai stengiuosi kalbėti lietuviškai. Čia yra kas šneka rusiškai, aš stengiuosi lietuviškai, užtai, kad noriu išmokti. [Sakykit, G, kaip po tos traumos, po to atsitikimo keitėsi Jūsų požiūris į gyvenimą?] Gyvenimas tęsiasi ir jis nuostabus. Tik tai, kaip tu žiūri į tą gyvenimą. [Kaip Jūs dabar žiūrite?] Gyvenimas išvis nuostabus, reikia džiaugtis kiekviena diena. Atsikeli ir džiaugiesi, kad saulė patekėjo, nu, nusileidžia, saulėlydį matai ir vėl džiugu. [O kaip buvo prieš insultą?] Na kažkuo panašiai, bet, žinote, buvo tos dienos kitokios. Na kaip, nu, patekėjo ta saulė, nu ir patekėjo. Skubi į darbą ir viskas. Nu šalta, kitą megztinuką uždedi. Nu lyja, lietsargį paimi. O dabar kažkaip kitaip. [O kaip dabar?] O dabar, šalta, vis tiek užsidedi megztinuką, bet atsirado laukimas tos šilumos. Dabar šalta, pragyvensim, rytoj bus šilčiau, rytoj diena ilgesnė jau bus, rytoj jau pavasaris bus. Daugiau stengiesi ieškoti iš smulkmenų džiaugsmo. O anksčiau kaip buvo, nu leki ir leki į tą darbą, darbe ten reikia tą, tą padaryti. Reikia namo, reikia vėl kažkokį tai... Nu, daugiau buvau panirus į tą darbą. Tos aplinkybės... atrodė, viskas taip ir turėjo būti. Nu, patekėjo ta saulė, nu ir gerai. Būdavo, aišku, kad džiaugiesi, bet daugiau buvau pasinėrusi į darbą. [O kaip požiūris į žmones keitėsi?] Žmoguje iš tikrųjų yra labai daug žiaurumo. Jau labai žmonės neatkreipia dėmesio, kas šalia stovi, sėdi. Na, pavyzdžiui, gerai, iki insulto buvo, jau man buvo virš keturiasdešimt metų, ir vis tiek, jei šalia manęs stovėjo vyresnė močiutė ar senelis, man buvo gėda sėdėti, turėjau užleisti vietą. Jeigu, ne duok Dieve, neįgalus stovi, tai jokiū būdu nesėdėčiau, iš karto atsistočiau, pasodinčiau, gal ir taloniuką pramuščiau. O dabar, žiūri, kad neįgali, tai dar atstums kiti. Buvo toks atvejis, rankinukas pas mane buvo per petį, jis nukrito, šleikutė nukrito, aš atsistoju, jis išvis nuslydo. Čia jau išlipti reikia, pabandžiau pakelti, man neišeina ir aš paprašiau vyro, kad man padėtų. Jis sako: „o ką, kitos rankos neturi, negali pati sau uždėt?“. Sakau, jei galėčiau, neprašyčiau. „Tai nėr čia ko viešuoju transportu važinėti!“. Sakau, kad neįgalus nesi toks bagotas, kad gali sau taksį paimti. Iš tikrųjų obidno buvo. Daug, daug žiaurumo yra. [Pastebėjote tą žmonių žiaurumą...] Jo... [O santykiai su artimaisiais, draugais, bendradarbiais

kaip keitėsi?) Nu, žinokit, kurie buvo draugai, tie ir liko. Bendraujam ir viskas. Darbe, kaip iš tikrųjų buvau pavyzdinga darbuotoja, taip iki šiol man skambina ir laukia: gal galėsiu ateiti. Su artimaisiais, nu kaip, labai mane palaiko. Nu, iš tikrųjų, neturiu tokių problemų. Aš nepajutau, kad tas santykis labai pasikeitė. Darbe, pavyzdžiui, būdavo, kad skambinam, klausiam vieni kitų įvairių dalykų, ką kaip padaryti, nu, kažkaip nepajutau, kad labai pasikeitė. Ir su artimaisiais nepajutau, kad mane ten ar atstumia, ne, nepajutau labai didelių pasikeitimų. [O, sakykite, G, kaip požiūris į save keitėsi?] Daug ką galėjau padaryti ir nepadariau. Į save man tai kažkaip nelabai pasikeitė, tik dabar pyktis ima, kad norisi padaryti, bet negaliu. Kaip buvau bendraujanti, taip ir esu, nors kelis pirmus mėnesius sunku buvo. Dabar nebijau su žmonėmis bendrauti, būna, kad va taip pravirkstu, o taip tai ne. [O ko Jūsų negalia neatėmė ir negali iš Jūsų atimti? Kas visada buvo ir liks su Jumis?] Viltis, tikėjimas. To neatėmė ir neatims. Neatims mano artimuosius, jie kaip buvo, taip ir yra [tyrėjos pastaba: pravirksta]. O tai, nu ką, tik apribojo mano darbą, ką galiu padaryti. Nu negaliu aš taip sėdėti, turiu kažką daryti [tyrėjos pastaba: kalba verkdamas]. [Turit kažką daryti, bet negalite...] Nu, jei negaliu to daryti, ką anksčiau dariau, tai daug skaitau dabar, net pradėjau kažką tai rašyti. Dabar skaito mano artimieji ir sako, nu, labai gerai, judėk į priekį [tyrėjos pastaba: nusijuokia]. Man patinka, parašau, paskaitau. Fotografuoju, einu į mišką. [Tai tie dalykai, kurie jums teikia pasitenkinimą...] Taip... [O kas dar suteikia jums džiaugsmo, pasitenkinimo?] Na tokie dalykai, ką pati sužinau apie neįgaliuosius, padarau sau ir kitiems padedu. Užtai kad tapome neįgalūs, pastebėjau, kad kiti labai nenoriai padeda. Tokie dalykai man labai užkliuvo. Jei pati kažką sužinojau, sau padariau, kad man būtų geriau kaip žmogui, tai stengiuosi ir kitiems patarti. Nu, jei aš sužinojau, tai tegul ta proga pasinaudos ir kiti. Jei daktarai to nesako... [Tai Jūs sakote, rūpinatės kitais... O iš kur jūs semiatės jėgų?] Ai, žinokit, nežinau. Aš ir buvau tokia, buvo didelis noras padėti kitiems, niekada neatstūmiau tų, kurie prašo pagalbos. Dabar, kai pati susidūriau su tokiom problemom, tai žinau, kad ir kiti jas turi. [O iš kur Jūs gaunate jėgų? Sunkiausiomis akimirkomis, kas suteikia jėgų?] Malda. Jeigu man labai - labai sunku, namuose užsiiminėju relaksacija, turiu muzikos. O galu gale, jei man LABAI sunku, tai aš einu į mišką [tyrėjos pastaba: pabrėžia žodį „labai“]. Ten man ramu labai. Ramu, gera. Pabūnu miške, ateinu ir man gerai. [O kokias galimybes matote sau dabartiniame gyvenime?] Na, visų pirma, aš ne iki galo radau tokio pasitikėjimo, kad aš atsistosis, kad mano ranka atsistatys. Vis tiek, dabar galima rasti darbą ir su viena ranka. Ar kur nors būdėti, galų gale, kokioje nors registratūroje, ką nors tokio. Bet labai - labai noriu, kad dar biški atsistatytų šita rankytė ir rasti kokį nors darbą, kad nesėdėti taip. [Kokias dar galimybes sau?] Dabar naudojosi tokia galimybe, kad kelionė man gerokai pigesnė, stengiuosi visus aplankyti, kur nors važiuoti. Šiemet su draugais susiplanavome važiuoti į Prancūziją... [Sakykit, kas jums, G, yra prasmingas, vertingas gyvenimas?] Man? Nu, kad prisimintu tave geru žodžiu, kad tu tokia buvai, kažką tai gero padarei, kažką tai po savęs palikai. Nu, galu gale, išauklėti tuos pačius vaikus, kad jie būtų ir dori ir geri, kad kitiems galėtų padėti, na, to gerumo įdiegti. [Dalintis savo gerumu, padėti...] Aha.. [O ko Jūs dabar siekiate, kokius tikslus sau keliate?] Dabar aš visur ir visada, kur bebūčiau, siekiu atstatyti savo ranką, nors kad kažkiek. [Ką galėtumėte palinkėti kitiems, esantiems panašioje situacijoje?] Kad nenusiviltų labai. Tas nusivylimas, žinokit, duoda žingsnį atgal. Sveikatai turiu omeny. Jeigu žmogus tiki, kad bus geriau ir stengiasi, tai iš tikrųjų tai ir pasiekia. Jei pradėdi savęs gailėtis, „ai, čia patingėjau, gal rytoj, gal poryt, ai, jau čia niekas nepadės“, tai, žinokit, sąmonėje tai atsideda, o vėliau sąmonė taip reaguoja. Aš tikiu, kad nebusiu tokia, kaip buvau, bet labai noriu [tyrėjos pastaba: juokiasi pro ašaras]... [Ko norite?] Kad ranka atsistatytų. Labai noriu būti naudinga vaikams ir anūkams [tyrėjos pastaba: apsisiverkia...]

- ii. Originalus tekstas, suskirstytas į prasminius vienetus, perrašytas trečiuoju asmeniu, transformuotas į psichologinę kalbą ir išskaidytas į temas (žr. lenteles 2,3,4)

2 lentelė: Tyrimo dalyvės originalus tekstas, suskaidytas į prasminius vienetus, perrašytas trečiuoju asmeniu bei transformuotas į psichologinę kalbą. Tema santykis į negalią.

TYRIMO DALYVĖS G ORIGINALUS TEKSTAS, SUSKAIDYTAS Į PRASMINIUS VIENETUS, PERRAŠYTAS TREČIUOJU ASMENIU BEI TRANSFORMUOTAS Į PSICHOLOGINĘ KALBĄ TEMA: SANTYKIS Į NEGALIĄ		
Originalus tekstas, padalintas į prasminius vienetus	Padalintas į prasminius vienetus tekstas, perrašytas trečiuoju asmeniu	Prasminiai vienetai, transformuoti į psichologinę kalbą
<p>1. [O ką Jums reiškia šita liga?] <i>Žinot, įsivaizduoju taip, kaip aš dabar jaučiuosi, jeigu įsivaizduoti kelią ir visi važiuoja, važiuoja, važiuoja ir aš irgi važiavau, ėjau, o dabar kažkaip esu iš to kelio išstumta, pakrašty kažkur. Ir visi važiuoja, lekia, o aš – pakrašty. [Ką Jūs darote tame pakrašty?] Lygtai laukiu savo eilės, kad vėl įsiterpti, vėl toliau važiuoti. Stoviu ir laukiu [tyrėjos pastaba: pravirksta]. [Ko Jūs laukiat?] Kad galėčiau vėl paimti tą greitį, įsiterpti, būti vėl naudinga [Būti naudinga...] Jo... [Kaip naudinga Jūs norite būti?] Norisi kažką tai padaryti, nueiti kažkur tai, nu negaliu aš visko padaryti, daugelyje klausimų priklausau dar nuo kitų [tyrėjos pastaba: kalba verkdama]. Gyvenime visada buvau savarankiška. Šiuo klausimu man tikrai yra sunku.</i></p>	<p>1. G įsivaizduoja taip, kaip ji dabar jaučiasi, jeigu įsivaizduoti kelią ir visi važiuoja, važiuoja, važiuoja ir ji irgi važiavo, ėjo, o dabar kažkaip yra iš to kelio išstumta, pakrašty kažkur. Ir visi važiuoja, lekia, o G – pakrašty. G lyg laukia savo eilės, kad galėtų vėl įsiterpti, vėl toliau važiuoti. Stovi ir laukia. Ji laukia, kada vėl galės įsibėgėti, įsiterpti į srautą, būti vėl naudinga. Perteikdama šį vaizdinį G susigraudina. Jai norisi kažką padaryti, kažkur nueiti, bet ji negali visko padaryti, daugelyje klausimų dar priklauso nuo kitų. G visada buvo savarankiška. Šiuo klausimu jai yra labai sunku.</p>	<p>1. Būdamą neįgali G jaučiasi priverstinai nušalinta nuo jai įprastos veiklos ir atitolusi nuo kitų žmonių. G sunkiai išgyvena savo bejėgiškumą ir priklausomybę nuo kitų. Ji puoselėja galimybę vėl grįžti prie įprasto gyvenimo būdo, kuris jai siejasi su buvimu naudinga ir savarankiška.</p>

<p>2. [O kaip keitėsi požiūris į tą įvykį, į tą insultą, kuris sukėlė Jums paralyžių?] <...> <i>Man būtent tas sunku, kad esu išmušta iš vėžių, kad negaliu toliau normaliai judėti. Yra to nusivylimo, kuo toliau, tuo daugiau, kad ranka nenori atsistatyti. Pradedu nusivilti. Iki metų gyvenau, kad va, atsistatys, va, aš jau viskas, o dabar jau kažkaip kitaip galvoju. Galvoju, kad reikia prisitaikyti gyventi su viena ranka aplamai. Aš to nenoriu...</i> [tyrėjos pastaba: verkia].</p>	<p>2. G sunku būtent tas, kad yra išstumta iš vėžių, negali toliau normaliai judėti. Yra nusivylimo, ir kuo toliau, tuo daugiau, kad ranka nenori atsistatyti. G pradeda nusivilti. Beveik metus ji gyveno viltimi, kad atsistatys ranka, o dabar galvoja, kad reikia prisitaikyti gyventi su viena ranka. G verkdamasako, kad to nenori.</p>	<p>2. Ilgainiui labiau įsisąmonindama įvykusių pokyčių nekontroliuojamumą ir negrįžtamumą G, beveik metus gyvenusi viltimi, kad sveikatos būklė pagerės, jaučia vis didėjančią nusivylimą ir, nors ji pripažįsta būtinybę prisitaikyti prie įprastos veiklos apribojimų, tai ją labai slegia.</p>
<p>3. <i>Žiūrint aplinkui, aš, palyginus, dar sveika, kadangi aš daug ką galiu. Yra ir blogesnių atvejų. Palyginus, aš dar ir savarankiška, yra tam tikri man atminties sutrikimai ir atmintis labai sušlubavo, bet, bet aš galiu savarankiškai kažkokį tai sprendimą priimti, ką nors tokio. Aš galiu dar. Yra kam dar blogiau.</i></p>	<p>3. Anot G, žiūrint aplinkui, ji palyginus dar sveika, kadangi daug ką gali. Yra ir blogesnių atvejų. Palyginus, ji dar ir savarankiška, yra tam tikri atminties sutrikimai ir atmintis labai sušlubavo, bet ji gali savarankiškai kažkokį tai sprendimą priimti, ką nors tokio. G gali dar. Yra kam dar blogiau.</p>	<p>3. Palyginimas savęs su žmonėmis, kurie dėl sveikatos būklės susidūrė su dar didesniais apribojimais išryškina pačios G galimybes. Tai sumažina G jaučiamą bejėgiškumą ir leidžia išgyventi sveikumo jausmą.</p>
<p>4. [Tai koks tas gyvenimas, neįgalus žmogaus gyvenimas?] <i>Problemų daug. Nu, pavyzdžiui man, kai aš buvau sveika, neatkreipdavau dėmesio, pavyzdžiui, eidama į parduotuvę, yra ar nėra to įvažiavimo, ar ten kokie nors turėklai yra, ar nėra. Aš ėjau, aš užėjau ir viskas. O dabar visada atkreipiu dėmesį, ar yra tam tikri pritaikymai. Nu, pavyzdžiui, paprastas dalykas, atsiskaitant parduotuvėje su kortele, duoda pasirašyti čekį ir jau viskas, man tas čekis slysta, mane tai nervina. Nu gerai, būtų ten galimybė prisiegti</i></p>	<p>4. Neįgalus žmogaus gyvenimas, tai gyvenimas kupinas problemų. Pavyzdžiui, G kai buvo sveika eidama į parduotuvę neatkreipdavo dėmesio, ar yra specialiai neįgaliesiems pritaikytas įvažiavimas arba turėklai. Ji ėjo, užėjo ir viskas. O dabar visada atkreipia dėmesį, ar yra tam tikri pritaikymai neįgaliesiems. Pavyzdžiui, paprastas dalykas – atsiskaitant parduotuvėje su kortele duoda pasirašyti čekį ir jau viskas, G tas čekis slysta, ją tai nervina. Nu gerai, būtų ten galimybė</p>	<p>4. G būdama neįgali susiduria su sunkumais atliekant net tas kasdienes veiklas, kurios anksčiau nereikalavo ypatingų pastangų. Žiūrėdama į pasaulį iš neįgalus žmogaus pozicijos, ji pamatė ir įvertino tai, ką būdama sveika galėjo ir ko neteko.</p>

<p>čekį, kad jis neslystų. Į viską žiūri kitaip, kad neįgalus esi...</p>	<p>prisegti čekį, kad jis neslystų. G į viską žiūri kitaip, kad neįgali yra.</p>	
<p>5. [O kaip keitėsi požiūris į savo negalią?] <i>Va, būtent PRISITAIKYMAS [tyrėjos pastaba: pabrėžia žodį „prisitaikymas“]. Po mažu, po mažu, susigyvenimas su ta savo negalia, kad tu esi toks ir ne kitoks. Ir negali tu dabar ten šokti polką ar valsa, o gali stovėti ir žiūrėti. Prisitaikymas čia daugiausiai. Ir kaip tu susigyvensi, kaip priimsi savo negalią, taip ir toliau gyvensi.</i></p>	<p>5. Anot G, labai svarbus yra prisitaikymas. Po mažu, po mažu susigyvenimas su ta savo negalia, su mintimi, kad esi toks ir ne kitoks. Ir negali tu dabar šokti polką ar valsa, o gali stovėti ir žiūrėti. Prisitaikymas čia daugiausiai. Ir kaip tu susigyvensi, kaip priimsi savo negalią, taip ir toliau gyvensi.</p>	<p>5. G, racionaliai suvokdama, kad jos tolimesnio gyvenimo sėkmingumas priklauso nuo to, kaip ji sugebės priimti savo kūno pokyčius, susitaikyti su atsiradusiais veiklos apribojimais, nesijaučia visiškai susigyvenusi su savo negalia.</p>
<p>6. Čia vyrui daktarai pasakė, kad geriausiu atveju tai vežimėlis. O dabar aš žiūriu, kad aš ir be lazdos vaikštau, tai čia jau yra tam tikras pasiekimas... Ir jeigu dabar vėl žiūrėti pesimistiškai, kad va, negaliu su abiem rankom, tai tu sėdėk ir verk. O taip vis tiek eini, kažką darai. Jeigu pradėdi kažką daryti, susimanai, tai ir pasieksi. O taip sėdėti ir verkti, tai žinokit... Aišku, gaila, bet...</p>	<p>6. G vyrui daktarai pasakė, kad geriausiu atveju tai vežimėlis. O dabar ji žiūri, kad ir be lazdos vaikšto, tai čia jau yra tam tikras pasiekimas G... Ir jeigu dabar vėl žiūrėti pesimistiškai, kad va, ji negali su abiem rankom, tai tu sėdėk ir verk. O taip vis tiek eina, kažką daro. Anot G, jeigu pradėdi kažką daryti, susimanai, tai ir pasieksi. O taip sėdėti ir verkti, tai žinokit... Aišku, gaila, bet...</p>	<p>6.+7. G būdama reikli sau, atkakliai siekia užsibrėžtų tikslų, stengdamasi racionaliai žiūrėti į konkrečias problemas, su kuriomis susiduria. Tai padėjo jai reikšmingai pataisyti sveikatą ir dabar padeda prisitaikyti gyventi su negalia.</p>
<p>7. Ir aplamai, pas mane yra toks nusistatymas, nu gerai, pavyzdžiui, nukrito parkeris, tai nesėdėti ir verkti: va, nukrito, ką daryti? Iš karto pas mane smegenyse „kaip pakelti?“ Arba jei jau neįmanoma to parkerio pakelti, nu, įkrito į duobę kažkur tai, neįmanoma pasiekti, tai galvoju kaip be to parkerio apsieiti. Iš karto ieškau išeities iš susidariusios padėties. Nu va, negaliu pasiekti su ranka, tai kažką su koja, kažką su pirštais, kažką</p>	<p>7. Ir aplamai, pas G yra toks nusistatymas, nu gerai, pavyzdžiui, nukrito parkeris, tai nesėdėti ir verkti: va, nukrito, ką daryti? Iš karto pas ją smegenyse „kaip pakelti?“ Arba jei jau neįmanoma to parkerio pakelti, nu, įkrito į duobę kažkur tai, neįmanoma pasiekti, tai galvoja kaip be to parkerio apsieiti. G iš karto ieško išeities iš susidariusios padėties. Nu va, negali</p>	

<p><i>tai kitaip. Būtent ne sėdėti ir verkti.</i></p>	<p>pasiekti su ranka, tai kažką su koja, kažką su pirštais, kažką tai kitaip. Būtent ne sėdėti ir verkti.</p>	
<p>8. [O, sakykite, G, kaip požiūris į save keitėsi?] <i>Daug ką galėjau padaryti ir nepadariau. Į save man tai kažkaip nelabai pasikeitė, tik dabar pyktis ima, kad norisi padaryti, bet negaliu.</i></p>	<p>8. G daug ką galėjo padaryti ir nepadarė. Jos požiūris į save kažkaip nelabai pasikeitė, tik dabar ją ima pyktis, kad norisi padaryti, bet negali</p>	<p>8. G jaučiasi negrįžtamai praradusi galimybes atlikti jai reikšmingus darbus ir pyksta ant savęs, kad jomis nepasinaudojo būdama sveika, o dabar nebegali.</p>
<p>9. [O ko Jūs dabar siekiate, kokius tikslus sau keliate?] <i>Dabar aš visur ir visada, kur bebūčiau, siekiu atstatyti savo ranką, nors kad kažkiek.</i></p>	<p>9. G dabar visur ir visada, kur bebūtų, siekia atstatyti savo ranką, nors kad kažkiek</p>	<p>9. Šiuo metu G sveikatos pataisymą laiko prioritetiniu tikslu.</p>
<p>10. [Ką galėtumėte palinkėti kitiems, esantiems panašioje situacijoje?] <i>Kad nenusiviltų labai. Tas nusivylimas, žinokit, duoda žingsnį atgal. Sveikatai turi omeny. Jeigu žmogus tiki, kad bus geriau ir stengiasi, tai iš tikrųjų tai ir pasiekia. Jei pradedi savęs gailėtis, „ai, čia patingėjau, gal rytoj, gal poryt, ai, jau čia niekas nepadės“, tai, žinokit, sąmonėje tai atsideda, o vėliau sąmonė taip reaguoja.</i></p>	<p>10. G esantiems panašioje, kaip jos situacijoje linki, kad nenusiviltų labai. Tas nusivylimas, duoda žingsnį atgal. G turi omeny sveikatai. Jeigu žmogus tiki, kad bus geriau ir stengiasi, tai iš tikrųjų tai ir pasiekia. Jei pradedi savęs gailėtis, „ai, čia patingėjau, gal rytoj, gal poryt, ai, jau čia niekas nepadės“, tai sąmonėje tai atsideda, o vėliau sąmonė taip reaguoja.</p>	<p>10. G supranta, kad norint įveikti negalią labai svarbu tikėti, kad aktyvios pastangos pataisyti sveikatą nėra bergždžios ir atneš lauktų rezultatų, o nusivylimas reiškia atsitraukimą nuo šių tikslų.</p>

3 lentelė: Tyrimo dalyvės originalus tekstas, suskaidytas į prasminius vienetus, perrašytas trečiuoju asmeniu bei transformuotas į psichologinę kalbą. Tema santykis su kitais.

TYRIMO DALYVĖS G ORIGINALUS TEKSTAS, SUSKAIDYTAS Į PRASMINIUS VIENETUS, PERRAŠYTAS TREČIUOJU ASMENIU BEI TRANSFORMUOTAS Į PSICHOLOGINĘ KALBĄ TEMA: SANTYKIAI SU KITAIŠ		
Originalus tekstas, padalintas į prasminius vienetus	Padalintas į prasminius vienetus tekstas, perrašytas trečiuoju asmeniu	Prasminiai vienetai, transformuoti į psichologinę kalbą
<p>1. [Ką Jums reiškia tas įvykis, tas patyrimas?] <i>Kaip dabar galvoju, prieš tai jau buvo tam tikrų požymių, kad prie to jau eina, bet, irgi, sakau, kad čia yra daktarų aplaidumas. Aš kreipiausi, kad man yra tam tikri požymiai, kai kurie netgi šaipėsi iš manęs: „ką tu čia, ligos ieškai, ar ką?“.</i></p>	<p>1. Kaip G dabar galvoja, prieš tai jau buvo tam tikrų požymių, kad prie to jau eina, bet čia, sako, yra daktarų aplaidumas. G kreipėsi, kad jai yra tam tikri požymiai, kai kurie netgi šaipėsi iš jos: „ką tu čia, ligos ieškai, ar ką?“.</p>	<p>1. Susirgusi sunkia fizine liga G susidūrė su gydytojų abejingumu ir aplaidumu jos kaip pacientės atžvilgiu ir patyrė nusivylimą jais.</p>
<p>2. [O kaip požiūris į žmones keitėsi?] <i>Žmoguje iš tikrųjų yra labai daug žiaurumo. Jau labai žmonės neatkreipia dėmesio, kas šalia stovi, sėdi. Na, pavyzdžiui, gerai, iki insulto buvo, jau man buvo virš keturiasdešimt metų, ir vis tiek, jei šalia manęs stovėjo vyresnė močiutė ar senelis, man buvo gėda sėdėti, turėjau užleisti vietą. Jeigu, ne duok Dieve, neįgalus stovi, tai jokiū būdu nesėdėčiau, iš karto atsistočiau, pasodinčiau, gal ir taloniuką pramuščiau. O dabar, žiūri, kad neįgali, tai dar atstums kiti. Buvo toks atvejis, rankinukas pas mane buvo per petį, jis nukrito, šleikutė nukrito, aš atsistojau, jis išvis nuslydo. Čia jau išlipti reikia, pabandžiau pakelti, man neišeina ir aš paprašiau</i></p>	<p>2. Žmoguje, anot G, iš tikrųjų yra labai daug žiaurumo. Jau labai žmonės neatkreipia dėmesio, kas šalia stovi, sėdi. Na, pavyzdžiui, gerai, iki insulto buvo, jau G buvo virš keturiasdešimt metų, ir vis tiek, jei šalia jos stovėjo vyresnė močiutė ar senelis, jai buvo gėda sėdėti, turėjo užleisti vietą. Jeigu, ne duok Dieve, neįgalus stovi, tai jokiū būdu nesėdėtų, iš karto atsistotų, pasodintų, gal ir taloniuką pramuštų. O dabar, žiūri, kad neįgali, tai dar atstums kiti. Buvo toks atvejis, rankinukas pas G buvo per petį, jis nukrito, šleikutė nukrito, kai G atsistėjo, jis išvis nuslydo. Čia jau išlipti reikia, G pabandė pakelti, jai neišeina ir ji</p>	<p>2. G būdama neįgali susidūrė su aplinkinių nepagarba jai, abejingumu jos patiriamams sunkumams ir suabejojo žmonių geranoriškumu. G jaučiasi atstumiamą ir tai ją labai žeidžia.</p>

<p><i>vyro, kad man padėtų. Jis sako: „o ką, kitos rankos neturi, negali pati sau uždėt?“. Sakau, jei galėčiau, neprašyčiau. „Tai nėra čia ko viešuoju transportu važinėti!“ . Sakau, kad neįgalus nesi toks bagotas, kad gali sau taksį paimti. Iš tikrųjų obidno buvo. Daug, daug žiaurumo yra.</i></p>	<p>paprašė vyro, kad padėtų jai. Jis sako: „o ką, kitos rankos neturi, negali pati sau uždėt?“. G pasakė, jei galėtų, neprašytų. „Tai nėra čia ko viešuoju transportu važinėti!“ . G atsakė, kad neįgalus nesi toks bagotas, kad gali sau taksį paimti. Iš tikrųjų G obidno buvo. Daug, daug žiaurumo yra.</p>	
<p>3. [O kas dar suteikia jums džiaugsmo, pasitenkinimo?] <i>Na tokie dalykai, ką pati sužinau apie neįgaliuosius, padarau sau ir kitiems padedu. Užtai kad tapome neįgalūs, pastebėjau, kad kiti labai nenoriai padeda. Tokie dalykai man labai užkliuvo. Jei pati kažką sužinojau, sau padariau, kad man būtų geriau kaip žmogui, tai stengiuosi ir kitiems patarti. Nu, jei aš sužinojau, tai tegul ta proga pasinaudos ir kiti. Jei daktarai to nesako...</i></p>	<p>3. G pasitenkinimo teikia tokie dalykai, ką pati sužino apie neįgaliuosius, padaro sau ir kitiems padeda. Užtai kad tapo neįgalūs, G pastebėjo, kad kiti labai nenoriai padeda. Tokie dalykai jai labai užkliuvo. Jei pati kažką sužinojo, sau padarė, kad jai būtų geriau kaip žmogui, tai stengiasi ir kitiems padaryti. Nu, jei G sužinojo, tegul ta proga pasinaudos ir kiti. Jei daktarai to nesako...</p>	<p>3. Matydama ir skaudžiai išgyvendama kitų žmonių nenorą padėti jai, kaip žmogui su negalia, ir jausdama bendrumą su kitais neįgaliais žmonėmis, G stengiasi būti jiems naudinga. Padėdama neįgaliesiems ji jaučia pasitenkinimą.</p>
<p>4. <...> <i>Dabar, kai pati susidūriau su tokiom problemom, tai žinau, kad ir kiti jas turi.</i></p>	<p>4. Dabar, kai pati G susiduria su tokiom problemom, tai žino, kad ir kiti jas turi.</p>	<p>4. Pati susidurdama su sunkumais dėl savo negalios G pasidarė pastabesnė kitų neįgaliųjų žmonių problemoms.</p>

4 lentelė: Tyrimo dalyvės originalus tekstas, suskaidytas į prasminius vienetus, perrašytas trečiuoju asmeniu bei transformuotas į psichologinę kalbą. Tema santykis į gyvenimą.

TYRIMO DALYVĖS G ORIGINALUS TEKSTAS, SUSKAIDYTAS Į PRASMINIUS VIENETUS, PERRAŠYTAS TREČIUOJU ASMENIU BEI TRANSFORMUOTAS Į PSICHOLOGINĘ KALBĄ TEMA: SANTYKIS Į GYVENIMĄ		
Originalus tekstas, padalintas į prasminius vienetus	Padalintas į prasminius vienetus tekstas, perrašytas trečiuoju asmeniu	Prasminiai vienetai, transformuoti į psichologinę kalbą
<p>1. [O ką tas patyrimas įnešė į Jūsų gyvenimą naujo, svarbaus?] <i>Kad yra kitoks dar gyvenimas. Anksčiau aš net nekreipdavau dėmesio, kad yra kitoks gyvenimas. [Koks kitoks?] Neįgaliųjų gyvenimas. Man lygtai visi sveiki buvo. Tas įvykis man davė pamatyti kitoki gyvenimą. Kad yra neįgalieji, yra problemų [tyrėjos pastaba: kalba verkdama].</i></p>	<p>1. Neįgalumo patyrimas leido G suprasti, kad yra kitoks dar gyvenimas. Anksčiau ji net nekreipdavo dėmesio, kad yra kitoks gyvenimas. Neįgaliųjų gyvenimas. Jai lygtai visi sveiki buvo. Tas įvykis jai davė pamatyti kitoki gyvenimą. Kad yra neįgalieji, yra problemų.</p>	<p>1. Pačios G patirta negalia pagilino jos supratimą apie gyvenimą: jame yra skausmo, kančios.</p>
<p>2. [Sakykit, G, kaip po tos traumos, po to atsitikimo keitėsi Jūsų požiūris į gyvenimą?] <i>Gyvenimas tęsiasi ir jis nuostabus. Tik tai, kaip tu žiūri į tą gyvenimą. [Kaip Jūs dabar žiūrite?] Gyvenimas išvis nuostabus, reikia džiaugtis kiekviena diena. Atsikeli ir džiaugiesi, kad saulė patekėjo, nu, nusileidžia, saulėlydį matai ir vėl džiugu. [Kaip buvo prieš insultą?] Na kažkuo panašiai, bet, žinote, buvo tos dienos kitokios. Na, kaip, nu, patekėjo ta saulė, nu ir patekėjo. Skubi į darbą ir viskas. Nu šalta, kitą megztinuką uždedi. Nu lyja, lietsargį paimi. O dabar kažkaip kitaip atrodo. O dabar, šalta, vis tiek užsidedi megztinuką, bet atsirado laukimas tos šilumos. Dabar šalta, pragyvensim, rytoj bus šilčiau, rytoj diena ilgesnė jau bus, rytoj jau</i></p>	<p>2. Gyvenimas tęsiasi ir jis nuostabus. Tik tai, kaip tu žiūri į tą gyvenimą. Gyvenimas išvis nuostabus, reikia džiaugtis kiekviena diena. Atsikeli ir džiaugiesi, kad saulė patekėjo, nu, nusileidžia, saulėlydį matai ir vėl džiugu. Prieš insultą kažkuo panašiai buvo, bet buvo tos dienos kitokios. Na, kaip, nu, patekėjo ta saulė, nu ir patekėjo. Skubi į darbą ir viskas. Nu šalta, kitą megztinuką uždedi. Nu lyja, lietsargį paimi. O dabar G kažkaip kitaip atrodo. O dabar, šalta, vis tiek užsidedi megztinuką, bet atsirado laukimas tos šilumos. Dabar šalta, pragyvensim, rytoj bus šilčiau, rytoj diena ilgesnė jau bus, rytoj jau</p>	<p>2. Negalia sulėtino G įprastą gyvenimo ritmą, tai leido jai pastebėti ir įsijausti į gamtą, kuri anksčiau atrodė tēra nereikšmingas fonas, o dabar vienas iš pagrindinių teigiamų išgyvenimų šaltinių. G tapo labiau atvira ir jautri aplinkiniam pasauliui, tam kas vyksta čia ir dabar, ji mėgaujasi kiekvienu patyrimu gamtoje.</p>

<p><i>laukimas tos šilumos. Dabar šalta, pragyvensim, rytoj bus šilčiau, rytoj diena ilgesnė jau bus, rytoj jau pavasaris bus. Daugiau stengiesi ieškoti iš smulkmenų džiaugsmo. O anksčiau kaip buvo, nu leki ir leki į tą darbą, darbe ten reikia tą, tą padaryti. Reikia namo, reikia vėl kažkokį tai... Nu, daugiau buvau panirus į tą darbą. Tos aplinkybės... atrodė, viskas taip ir turėjo būti. Nu, patekėjo ta saulė, nu ir gerai. Būdavo, aišku, kad džiaugiesi, bet daugiau buvau pasinėrusi į darbą.</i></p>	<p>pavasaris bus. Daugiau stengiesi ieškoti iš smulkmenų džiaugsmo. O anksčiau kaip buvo, nu leki ir leki į tą darbą, darbe ten reikia tą, tą padaryti. Reikia namo, reikia vėl kažkokį tai... G daugiau buvo panirusi į darbą. Tos aplinkybės... atrodė, viskas taip ir turėjo būti. Nu, patekėjo ta saulė, nu ir gerai. Būdavo, aišku, kad džiaugėsi, bet daugiau G buvo pasinėrusi į darbą.</p>	
<p>3. [O ko Jūsų negalia neatėmė ir negali iš Jūsų atimti? Kas visada buvo ir liks su Jumis?] <i>Viltis, tikėjimas. To neatėmė ir neatims. Neatims mano artimuosius, jie kaip buvo, taip ir yra [tyrėjos pastaba: pravirksta].</i></p>	<p>3. Negalia neatėmė ir negalės atimti vilties, tikėjimo. Neatims G artimųjų, jie kaip buvo, taip ir yra. Sakydama apie artimuosius G pravirksta.</p>	<p>3.+ 4. G stiprybės gyvenime suteikia jaučiamas ryšys su Dievu, artimaisiais, savimi ir ypatingai su gamta.</p>
<p>4. [O iš kur Jūs gaunate jėgų? Sunkiausiomis akimirkomis, kas suteikia jėgų?] <i>Malda. Jeigu man labai - labai sunku, namuose užsiiminėju relaksacija, turiu muzikos. O galu gale, jei man LABAI sunku, tai aš einu į mišką [tyrėjos pastaba: pabrėžia žodį „labai“]. Ten man ramu labai. Ramu, gera. Pabūnu miške, ateinu ir man gerai.</i></p>	<p>4. Sunkiausiomis akimirkomis G jėgų suteikia malda. Jeigu jai labai – labai sunku, namuose užsiiminėja relaksacija, turi muzikos. O galu gale, jeigu ypatingai sunku, tai eina į mišką. Ten G ramu labai. Ramu, gera. Pabūna miške, ateina ir jai gerai.</p>	
<p>5. [Sakykit, kas Jums, G, yra prasmingas, vertingas gyvenimas?] <i>Man? Nu, kad prisimintu tave geru žodžiu, kad tu tokia buvai, kažką tai gero padarei, kažką tai po savęs palikai. Nu, galu gale, išauklėti tuos pačius vaikus, kad jie būtų ir dori ir geri, kad kitiems galėtų padėti, na, to gerumo įdiegti.</i></p>	<p>5. Prasmingas gyvenimas G, kada prisimena geru žodžiu, kad tokia buvai, kažką gero padarei, kažką po savęs palikai. Nu, galu gale, išauklėti tuos pačius vaikus, kad jie būtų ir dori ir geri, kad kitiems galėtų padėti, na, to gerumo įdiegti.</p>	<p>5. G prasmingai gyvenanti jaučiasi būdama reikalinga ir naudinga kitiems žmonėms.</p>

iii. Tekstas, transformuotas į psichologinius psichologinę kalbą, suskirstytas pagal temas

Tema: G santykis į negalią

1. Būdama neįgali G jaučiasi priverstinai nušalinta nuo jai įprastos veiklos ir atitolusi nuo kitų žmonių. G sunkiai išgyvena savo bejėgiškumą ir priklausomybę nuo kitų. Ji puoselėja galimybę vėl grįžti prie įprasto gyvenimo būdo, kuris jai siejasi su buvimu naudinga ir savarankiška.

2. Ilgainiui labiau įsisąmonindama įvykusių pokyčių nekontroliuojamumą ir negrįžtamumą G, beveik metus gyvenusi viltimi, kad sveikatos būklė pagerės, jaučia vis didėjantį nusivylimą ir, nors ji pripažįsta būtinybę prisitaikyti prie įprastos veiklos apribojimų, tai ją labai slegia.

3. Palyginimas savęs su žmonėmis, kurie dėl sveikatos būklės susidūrė su dar didesniais apribojimais išryškina pačios G galimybes. Tai sumažina G jaučiamą bejėgiškumą ir leidžia išgyventi sveikumo jausmą.

4. G būdama neįgali susiduria su sunkumais atliekant net tas kasdienes veiklas, kurios anksčiau nereikalavo ypatingų pastangų. Žiūrėdama į pasaulį iš neįgalaus žmogaus pozicijos, ji pamatė ir įvertino tai, ką būdama sveika galėjo ir ko neteko.

5. G, racionaliai suvokdama, kad jos tolimesnio gyvenimo sėkmingumas priklauso nuo to, kaip ji sugebės priimti savo kūno pokyčius, susitaikyti su atsiradusiais veiklos apribojimais, nesijaučia visiškai susigyvenusi su savo negalia.

6.+7. G būdama reikli sau, atkakliai siekia užsibrėžtų tikslų, stengdamasi racionaliai žiūrėti į konkrečias problemas, su kuriomis susiduria. Tai padėjo jai reikšmingai pataisyti sveikatą ir dabar padeda prisitaikyti gyventi su negalia.

8. G jaučiasi negrįžtamai praradusi galimybes atlikti jai reikšmingus darbus ir pyksta ant savęs, kad jomis nepasinaudojo būdama sveika, o dabar nebegali.

9. Šiuo metu G sveikatos pataisymą laiko prioritetiniu tikslu.

10. G supranta, kad norint įveikti negalią labai svarbu tikėti, kad aktyvios pastangos pataisyti sveikatą nėra bergždžios ir atneš lauktų rezultatų, o nusivylimas reiškia atsitraukimą nuo šių tikslų.

Tema: G santykiai su kitais

1. Susirgusi sunkia fizine liga G susidūrė su gydytojų abejingumu ir aplaidumu jos kaip pacientės atžvilgiu ir patyrė nusivylimą jais.

2. G būdama neįgali susidūrė su aplinkinių nepagarba jai, abejingumu jos patiriamiems sunkumams ir suabejojo žmonių geranoriškumu. G jaučiasi atstumiamą ir tai ją labai žeidžia.

3. Matydama ir skaudžiai išgyvendama kitų žmonių nenorą padėti jai, kaip žmogui su negalia, ir jausdama bendrumą su kitais neįgaliais žmonėmis, G stengiasi būti jiems naudinga. Padėdama neįgaliesiems ji jaučia pasitenkinimą.

4. Pati susidurdama su sunkumais dėl savo negalios G pasidarė pastabesnė kitų neįgaliųjų žmonių problemoms.

Tema: G santykis į gyvenimą

1. Pačios G patirta negalia pagilino jos supratimą apie gyvenimą: jame yra skausmo, kančios.

2. Negalia sulėtino G įprastą gyvenimo ritmą, tai leido jai pastebėti ir įsijausti į gamtą, kuri anksčiau atrodė tėra nereikšmingas fonas, o dabar vienas iš pagrindinių teigiamų išgyvenimų šaltinių. G tapo labiau atvira ir jautri aplinkiniam pasauliui, tam kas vyksta čia ir dabar, ji mėgaujasi kiekvienu patyrimu gamtoje.

3.+ 4. G stiprybės gyvenime suteikia jaučiamas ryšys su Dievu, artimaisiais, savimi ir ypatingai su gamta.

5. G prasmingai gyvenanti jaučiasi būdama reikalinga ir naudinga kitiems žmonėms.

iv. Fenomenologinė interviu santrauka

Gyvenimo su negalia prasmės patyrimas tyrimo dalyvei G

Viena vertus, G gyvenimas su negalia reiškia sumažėjusį aktyvumą dėl reikšmingai apribotų veiklos galimybių, bejėgiškumo, priklausomybės nuo kitų išgyvenimą ir dėl to padidėjusį pažeidžiamumą socialinėse sąveikose bei atitolimą nuo žmonių.

Kita vertus, gyvenimas su negalia pagilino G supratimą apie patį gyvenimą: jame yra skausmo, kančios. G patyrusi negalią įvertino sveikatos reikšmę savo gyvenime, laikydama sveikatos pataisymą vienu iš prioritetinių tikslų, tapo pastabesnė kitų neįgaliųjų žmonių atžvilgiu, jaučia didesnę bendrumą su jais. Lygindama save su žmonėmis, kurie dėl sveikatos būklės susidūrė su dar didesniais apribojimais ir galėdama būti jiems naudinga G išgyvena sveikumo, pasitenkinimo jausmus.

Be to, dėl negalios sulėtėjęs įprastas gyvenimo ritmas leido G įsijausti į tai, kas vyksta čia ir dabar, ypatingai gamtoje, kuri anksčiau atrodė tėra nereikšmingas fonas, o dabar vienas iš pagrindinių teigiamų išgyvenimų šaltinių. Dar vienas svarbių G atspirties šaltinių yra ryšys su Dievu.

Toliau pateiksime tik sudarytas kiekvienam tyrimo dalyviui fenomenologines santraukas, o originalūs interviu tekstai, lentelės, kuriose atsispindi fenomenologinės analizės eiga bei tekstai, perrašyti psichologine kalba, bus atskirai susegtuose prieduose, kurie yra pas šio darbo autorę.

Kitų dalyvių fenomenologinės interviu santraukos:

Gyvenimo su negalia prasmės patyrimas tyrimo dalyvei Z

Viena vertus, gyvenimas su negalia Z reiškia veiklos galimybių apribojimą, bejėgiškumo ir pažeidžiamumo dėl savo sveikatos būklės išgyvenimą.

Kita vertus, Z, patyrusi negalią, įvertino sveikatos ir rūpinimosi ja svarbą, tapo jautresnė savo kūnui, pastabesnė ir jautresnė kitų neįgaliųjų žmonių atžvilgiu, galėdama jiems padėti Z pati jaučiasi stipresnė. Z suprato, kad yra svarbi, reikalinga artimiesiems ir labai vertina, kad gali būti jiems naudinga.

Be to, Z išmoko gyventi neskubėdama, mėgaudamasi kiekvienu patyrimu, ypatingai buvimu su kitais ir gamtoje bei siekia, atsižvelgdama į individualias galimybes, praturtinti savo gyvenimą.

Gyvenimo su negalia prasmės patyrimas tyrimo dalyviui H

Viena vertus, gyvenimas su negalia H reiškia reikšmingą veiklos galimybių, tarp jų labiausiai vertinamų, apribojimą.

Kita vertus, H patyręs negalią įvertino sveikatos ir rūpinimosi ja svarbą, o lygindamas save su kitais neįgaliais žmonėmis, kurie, nepaisant įvairių sunkumų, sėkmingai gyvena su negalia, H gauna patvirtinimą, kad jis irgi gali.

Kreipdamas dėmesį į tai, kas jo gyvenime nepasikeitė, o konkrečiai jam svarbūs tarpasmeniniai ryšiai, ir tai ką, atsižvelgiant į turimas galimybes, gali nuveikti, o konkrečiai dirbti, aktyviai veikdamas ir jausdamas pasitenkinimą tuo ką daro bei priimdamas savo negalią, kaip gyvenimo dalį, H nejaučia, kad jo gyvenimas būtų reikšmingai pasikeitęs. H stengiasi praturtinti savo gyvenimą ir mėgaujasi tuo ką daro ir patiria.

Gyvenimo su negalia prasmės patyrimas tyrimo dalyvei L

Nors patirta fizinė negalia nulėmė tam tikrus apribojimus, pavyzdžiui, sukelia nepatogumų kasdienėje veikloje, riboja L saviraiškos laisvę, ji reikšmingai nepaveikė jai įprasto gyvenimo būdo. Lygindama save su neįgaliais žmonėmis, kurių galimybes dėl sveikatos būklės yra dar labiau apribotos ir pati galėdama tęsti jai įprastą gyvenimo būdą, L išgyvena sveikumo jausmą.

Tačiau L itin baugina su liga susijęs neapibrėžtumas dėl gyvenimo trukmės. Suvokta mirties grėsmė, kuri ypatingai padidėja, susiduriant su bauginančia realybe, nors L stengiasi teigiamai

nusiteikti, kelia jai didelę įtampą ir baimę, kuriuos iš dalies padeda sumažinti emocinė iškrova bei vengimo reakcijos.

Suvoktą mirties grėsmę sumažina susietumo su kitais jausmas. L puoselėja draugystės ir meilės ryšius: artimųjų palaikymas ir padrašinimas, užtikrintumas dėl svarbių santykių tvirtumo bei stabilumo, jausmas kad yra svarbi ir reikalinga suteikė L stiprybės, sunkiose, neapibrėžtose situacijose, su kuriomis ji susidūrė dėl ligos. O atvirumas kitiems žmonėms padėjo L ne tik išsaugoti esamus, bet ir užmegzti naujus ryšius.

L vertina jos gyvenime atsiradusią galimybę pačiai pasirinkti priimtina gyvenimo ritmą ir užsiimti ta veikla, kuri jai teikia pasitenkinimą: L siekdama išreikšti savo kūrybiškumą ir praturtinti kasdienybę, su įkvėpimu imasi kūrybinės veiklos, mėgaujasi kūrybiniu procesu, kurį vertina labiau už rezultatą. L neabejoja gyvenimo prasmingumu, nes turi mažą vaiką, už kurį jaučiasi atsakinga ir su kuriuo išgyvena artimumą. Realizuodama save kaip mama, L taip pat siekia realizuoti save jai įdomioje ir teikiančioje pasitenkinimą profesinėje veikloje.

Gyvenimo su negalia prasmės patyrimas tyrimo dalyvei O

Viena vertus, gyvenimas su negalia O siejasi su kančios, bejėgiškumo ir priklausomybės patyrimu.

Kita vertus, O patirtą traumą ir negalią laiko dieviškojo plano, kuriuo visiškai pasitiki, dalimi. Tai buvo skausmingas, bet būtinas priminimas jai apie galimybę keisti savo gyvenimą, kuris O atrodė monotoniškas, nuobodus ir tarytum nesavas. Tad pasikeitusias gyvenimo sąlygas O vertina teigiamai, nes negalėdama tęsti įprastos kasdienės veiklos, kuri O neteikė pasitenkinimo, ji iš naujo atrado jai reikšmingus dalykus ir šiuo metu, optimistiškai žiūrėdama į ateitį, siekia realizuoti save veikloje, teikiančioje pasitenkinimą bei stengiasi praturtinti savo gyvenimą naujais patyrimais.

Patirta negalia leido O suprati, kad yra svarbi ir reikalinga artimiesiems ir dar labiau sustiprino ryšį su kai kuriais iš jų. O, patyrusi negalią, geriau supranta ir yra jautresnė kitų neįgalių, ypatingai jaunų žmonių, kurių ateities galimybės buvo itin reikšmingai apribotos, atžvilgių. Pati O jaučiasi realizavusi savo pagrindinį siekį – palikti ką nors gero po savęs, nes turi tai, ką laiko pagrindiniu savo gyvenimo kūriniu – vaikus.

Be to, O, įsisąmonino, kad jos gyvenimas vyksta laike: atsižvelgdama į praeitį, ji suvokia sunkumų laikinumą, o projektuodama save į ateitį viliasi, kad bus geriau, nei yra dabar ir stengiasi gyventi čia ir dabar, pasitenkinant tuo, ką turi.

Gyvenimo su negalia prasmės patyrimas tyrimo dalyviui K

Viena vertus, K, gyvenimo prasmingumą siedamas su materialinę gerovę ir su negalia netekęs galimybės tęsti mėgiama veiklą, o kartu ir pagerinti savo finansinę padėtį bei įgyti didesnę savarankiškumą, išgyvena vidinę tuštumą ir nuobodulį. Neprisitaikęs prie pasikeitusių gyvenimo sąlygų, K jaučia nepasitenkinimą dabartiniu gyvenimo būdu ir pačiu savimi bei išreiškia piktą nepasitenkinimą visuomenine santvarka, aplinkinių nuostata į neįgaliuosius ir konkrečiai į save. Nutrukus reikšmingam ryšiui ir neįsijaudamas susietumo su aplinkiniais, K jaučiasi nereikalingas ir vienišas. K, apskritai siekdamas socialinės adaptacijos, neturi konkrečių asmeninių tikslų. Jis stengiasi palengvinti savo kasdienybę ir pagal galimybes padaryti ją labiau ištaigingą.

Kita vertus, nors K mintys vis dar nukreiptos į idealizuojamą praeitį, jis suvokia, kad planuota ateitis yra nebeįmanoma ir svarsto apie ankstesnio gyvenimo ir buvusio savęs alternatyvas.

Gyvenimo su negalia prasmės patyrimas tyrimo dalyviui A

Viena vertus, A, dvasiškai jausdamasis sveikas, stengiasi atsieti fizinę neįgalumą nuo savojo aš, tai įtakoja jo suvokiamą vientisumą ir sukelia dezorganizacijos jausmą, kurį A bando sumažinti, įteigdamas sau, kad fiziškai yra sveikas ir, kadangi tai neatitinka realybės, A, neteisingai vertindamas savo fizines galias, kartais patiria fizines traumas.

Kita vertus, patirta negalia turi A moralinę reikšmę: jis priima negalią kaip pelnyta bausmę už neatsakingumą, nepagarbą kitiems, nuvertinantį požiūrį į žmogų, egocentiškumą, nekontroliuojamus pykčio proveržius. A, sau atradęs dvasinio tobulėjimo galimybę, siekia keisti ankstesnį gyvenimo būdą, kurio gėdijasi: jo požiūris į gyvenimą tapo labiau atsakingas, santykis su žmonėmis labiau pagarbus, savimonė labiau realistiška, be to, jis įgijo didesnę emocijų kontrolę ir puoselėdamas malonius išgyvenimus, stengiasi, kad buvimas su juo kitiems žmonėms būtų malonių emocijų šaltinis ir galėdamas suteikti malonius išgyvenimus kitiems, A pats jaučia pasitenkinimą. A pastebi, kad jam pasikeitus, kitų žmonių požiūris į jį irgi tapo labiau palankus, be to, neatstumdamas kito žmogaus, jis įgijo galimybę giliau jį pažinti. Ir dar, A, pats patyręs negalią, tapo jautresnis kitų neįgalių žmonių atžvilgių.

Dabar A, suvokęs savo ankstesnio gyvenimo būdo netinkamumą, dalindamasis savo patirtimi ir išvalgomis, siekia apsaugoti kaip galima daugiau kitų žmonių nuo panašių skausmingų klaidų ar

padėti jas ištaisyti. Dalindamasis savo patirtimi, A, nors fiziškai yra nepajėgus dirbti, jaučiasi esantis naudingas.

Gyvenimo su negalia prasmės patyrimas tyrimo dalyviui S

Viena vertus, gyvenimas su negalia S reiškia reikšmingą veiklos galimybių, tarp jų labiausiai vertinamų, apribojimą, priklausomybės nuo kitų, pažeidžiamumo socialinėse situacijose, kai jaučiasi bejėgis išgyvenimą bei kai kurių draugiškų ryšių nutrukimą.

Kita vertus, S patyręs negalią įvertino sveikatos ir rūpinimosi ja svarbą, jis suvokia negalią, kaip varžovą, ir skiria daug pastangų ir laiko jos įveikimui, laikydamas sveikatos pataisymą prioritetiniu tikslu. Jausdamas ir gaudama aplinkinių patvirtinimą, kad jo sveikatos būklė gerėja S patiria pasitenkinimą.

Be to, S patirdamas tarpusavio panašumu ir supratimu pagrįsta ryšį su kitais neįgaliais žmonėmis, nesijaučia vienišas su savo kančia, o lygindamas save su tais, kurių savarankiškumas dar labiau apribotas, įvertina ką pats gali. S patyręs negalia, suprato, kad yra svarbus ir reikalingas savo artimiesiems ir jaučia jiems dėkingumą už priėmimą, paramą, rūpestį ir savitvardą.

Sudėtinė visų interviu fenomenologinė santrauka:

Gyvenimo su negalia prasmės patyrimas mūsų tyrimo dalyviams

Beveik visi tyrimo dalyviai skirtingose kontekstuose paminėjo, kad patirta negalia leido jiems pamatyti *kitokį gyvenimą* – neįgalaus žmogaus gyvenimą, kuris reiškia veiklos galimybių, o kai kuriems labiausiai vertinamų, apribojimą ir siejasi su bejėgiškumo, priklausomybės, vidinės dezorganizacijos ir pažeidžiamumo išgyvenimais, mirties grėsmės išgyvenimu.

Dauguma tyrimo dalyvių teigia, kad patyrę negalią įvertino *sveikatos ir rūpinimosi ja svarbą*, yra jautresni savo kūnui, labiau atsižvelgia į savo fizines galimybes. Kai kuriems sveikatos atkūrimas ir išlaikymas tapo prioritetiniu tikslu, o pasiekimai tame – vienu iš pagrindinių pasitenkinimo šaltinių.

Didžioji dauguma tyrimo dalyvių paminėjo, kad tapo *dėmesingesni, supratingesni, jautresni kitiems neįgaliems žmonėms*, o kai kurie išgyvena *bendrumo jausmą su jais*. Beveik visi tyrimo dalyviai pažymėjo, kad *lygindami* save su žmonėmis, kurie dėl sveikatos būklės susidūrė su dar didesniais apribojimais nei jie, įvertina ką patys yra pasiekę ir dar gali.

Kaip vieną svarbiausių pasitenkinimo ir stiprybės šaltinių visi tyrimo dalyviai išskiria *susietumo su kitais žmonėmis jausmą*: itin svarbus buvimo naudingų ir reikalingų kitiems suvokimas. Kai kurie tyrimo dalyviai atramą ir pasitenkinimą randa ryšyje su *aukščiausiąją galia, gamta*.

Visi tyrimo dalyviai ryšium su negalia patyrė tam tikrus *gyvenimo būdo pokyčius*, daugumą iš jų, nepaisant atsiradusių apribojimų, stengiasi, atsižvelgiant į individualias galimybes, užsiimti *reikšminga sau, teikiančia pasitenkinimą veikla* ir tai darydami išgyvena sveikumo jausmą. Kai kuriems tyrimo dalyviams suvokimas, kad jų *labiausiai vertinamos galimybės yra realizuotos*, leidžia ramiau reaguoti į ryšium su negalia įvykusius pokyčius.

Tačiau kai kurių tyrimo dalyvių gyvenimo būdas, patyrus negalią, iš esmės pasikeitė. Keli iš jų negalią priima kaip *skausmingą, bet būtiną priminimą apie galimybę keisti savo gyvenimą*, kuris atrodė nuobodus, tarytum nesavas arba moraline prasme neteisingas ir jaučia didesnę pasitenkinimą savo dabartiniu gyvenimu ir savimi. Tuo tarpu vienas tyrimo dalyvis, nebegalėdamas realizuoti labiausiai vertinamų galimybių, išgyveną *vidinę tuštumą, nuobodulį bei nepasitenkinimą dabartiniu gyvenimo būdu ir pačiu savimi*.

Pusė visų tyrime dalyvavusių žmonių pažymėjo, kad stengiasi *praturtinti gyvenimą ir mėgaujasi savo patyrimu*. Keli iš jų padidėjusį atvirumą aplinkiniam pasauliui sieja su sulėtėjusiu, patyrus negalią, gyvenimo ritmu.

5. REZULTATŲ APTARIMAS

Visiems mūsų tyrimo dalyviams negalia siejasi su nemaloniais išgyvenimais:

- ♦ **Bejėgiškumo:** „<...>Negaliu padaryti elementarių darbų, kuriuos anksčiau be problemų darydavau. Čia yra sunkiausia.“ (iš tyrimo dalyvio S interviu);
- ♦ **Priklausomybės:** „<...>Norisi kažką tai padaryti, nueiti kažkur tai, nu negaliu aš visko padaryti, daugelyje klausimų priklausau dar nuo kitų [kalba verkdama]. Gyvenime visada buvau savarankiška. Šiuo klausimu man tikrai yra sunku.“ (iš tyrimo dalyvės G interviu);
- ♦ **Pažeidžiamumo:** „Man dažnai galva sukdavosi, aš laiptuose nukritau, sulaužiau ranką. Viskas, galvoju, taip ir krisiu dabar visą laiką. Nu ką, lūžis, operacija trys valandos, kol sudėjo kaulus. Po to labai atsargiai išeidavau į gatvę, buvo baimė vėl. Galvoju, na, eisiu vėl, galva sukasi, kojos neina. Kartais atsiranda ta baimė nukristi.“ (iš tyrimo dalyvės Z interviu);
- ♦ **Mirties grėsmės:** „<...>Sakau, žmogus gyvenime gali prie visko priprasti ir galėtų be tos kojos gyventi, bet... [kalba pro ašaras]. Atsiprašau, kad taip... Sakau, kodėl taip, pasižiūri ir ten dėl tos mirties mintys persekioja... ištiesai mintis... [Apie mirtį?] Taip! Pavyzdžiui, visą laiką sapnuose matau save karste, nežinau, kodėl taip, bet taip yra.“ (iš tyrimo dalyvės L interviu).

Tai, kad fizinės traumos ar ligos sukeltus pokyčius lydi stiprūs neigiami išgyvenimai yra normalu, nes kai keičiasi kūnas, kuris, anot A. Mickūno ir D. Stewart'o (1994) yra pamatinis žmogaus būties pasaulyje būdas, keičiasi ir žmogaus tapatybė (V. Kast, 2002). Negalia tam tikra prasme išmuša pagrindą iš po kojų, padaro pasaulį nesaugiu, o žmogų bejėgiu, priklausomu ir pažeidžiamu.

Neįgalaus žmogaus gyvenimas daugumai mūsų tyrimo dalyvių siejasi su **veiklos galimybių**, o kai kuriems labiausiai vertinamų, **apribojimu**:

- ♦ „<...> Turiu daug kur save apriboti, daug kur apsiriboti, gal norėčiau ten ir ten, gal vairuot mašiną norėčiau, o dabar nenoriu, negaliu tiesiog, nes pas mane priepuoliai [epilepsijos priepuoliai] būdavo, tai man draudžiama.“ (iš tyrimo dalyvio S interviu);
- ♦ „<...> Dėl ko aš norėjau į tas misijas važiuot, kaip sakiau, kad užsidirbt pinigų ir susikurt sau normalų gyvenimą. Būtą ar namą įsigyt, kažkas tokio. O dabar tai yra neįmanoma, kadangi nėr sveikatos. Nėr tos galimybės uždirbt tų pinigų...“ (iš tyrimo dalyvio K interviu);
- ♦ „<...> Netekau aš tų galimybių, kurios gal perspektyvoj buvo dar planuotos. Gal būt kažkokių kelionių, gal dar šio to, galu gale prie namų kažką patvarkyt. Nu to dalyko netekau su amputacija. Daugiau praktiškai tas pats liko. Tik tiek, kad tos veiklos mažiau.“

„<...> Kaip sakiau, bučiau aš sveikas, tai dar buvo galimybių ir laiko ir pavažinėti, ir pakeliauti, ir dar daug tokių visokių planų buvo, bet, bet, bet...“ (iš tyrimo dalyvio H interviu).

Anot A. Beisser (2004), beprasmiškumo jausmas dažniausiai išgyvenamas, kai žmogus praranda galimybę tęsti mėgiamą veiklą ir daugelis palūžta būtent dėl to, kad nerado kuo pakeisti reikšmingo praradimo, o ne dėl to, kad nesugebėjo priimti su trauma susijusių apribojimų. Vienas iš mūsų tyrimo dalyvių teigia:

- ♦ „<...> Teko pradėt gyvenimą iš naujo, kadangi ankstesnis griuvo visiškai, nes praradau tai, ko siekiau, ta prasme, darbą, tada draugė buvo, ateity galbūt žmona. Tai va, viso to neliko. Buvo planų kažką susikurt gyvenime, ta prasme, tarnavau kariuomenėje, praėjau atranka, turėjau vykti tarnauti profesionalioj kariuomenėje. Jau būčiau vykęs į taikos palaikymo misiją Makedonijoje...“;

„<...>Nu viskas, ką aš matau? Kaip kalėjime gyvenu, ką matau? Toks ir gyvenimas. Būčiau išvažiuoęs kažkur į užsienį užsidirbt normaliam gyvenimui. O ką aš darau? Koks gi čia gyvenimas?“ (iš tyrimo dalyvio K interviu).

Taigi, fizinės traumos / ligos sukeltų pokyčių priėmimas, naujų tikslų kėlimas nėra lengva užduotis. Pasak A. Beisser'į (2004), ji reikalauja daug ryžto bei drąsos, nes žmogus turi pripažinti, kad nebebus toks, kaip anksčiau. V. Frankl (1967) teigia, kad žmogui gresia fizinis ir psichinis žlugimas, kai jo planuota ateitis tampa nebeįmanoma, o pasikeitimų jis nepriima. Cituojant vieną iš mūsų tyrimo dalyvių:

- ♦ „<...> aišku, ankstesnis gyvenimas sugriuvo. Juk ne taip žadėjau gyventi, kažkokie planai buvo.“ (iš tyrimo dalyvio K interviu).

Egzistencinės paradigmos atstovai laikosi nuomonės, kad po traumos, ypatingai fizinės, labai svarbus pasikeitimų priėmimas ir susitaikymas su jais (Beisser, 2004; Лэнгле, 2004; Колодзин, 1992). Žmogus, nepriimdamas savo kūno pokyčių, kartu nepriima ir savęs. Pasak Dalai Lama, nepriimdamas gyvenimo kaitos ir įsikibęs laikydamasis praeities, pavyzdžiui, stengdamasis atrodyti kaip anksčiau ir daryti tai, kas paprastai pavykdavo, tačiau nebepavyksta dabar, žmogus pats pratęsia savo kentėjimus ir kuo stipriau jis laikosi praeities, tuo labiau gyvenimas darosi „groteskiškesnis ir vis labiau iškreiptas“ (Dalai Lama, Cutler, 2001, p. 152). Kai žmogus tapatinasi vien su problemomis, nesėkmėmis ir skausmu bei kreipia dėmesį į tai, ko pasaulyje jis nebegali padaryti, jis tampa neįgalus, nesvarbu, kokia jo fizinė būklė (Колодзин, 1992; Beisser, 2004). Vėl cituojant K,

- ♦ „<...> Na, anksčiau jis [gyvenimas] buvo normalus, buvau stiprus, kaip čia paaiškint? Normalus žmogus. Dabar jaučiasi tas skirtumas“.

Tačiau, kaip stipriai nebūtų paveiktas fizinę negalią išgyvenantis žmogus, negalia nėra vien netektys. Dauguma mūsų tyrimo dalyvių pažymi, kad patyrę negalią įvertino *sveikatos ir rūpinimosi ja svarbą*, yra jautresni savo kūnui, labiau atsižvelgia į savo fizines galimybes. Kai kuriems sveikatos atkūrimas ir išlaikymas tapo prioritetiniu tikslu, o pasiekimai tame – vienu iš pagrindinių pasitenkinimo šaltinių. Taigi, kai kurie tyrime dalyvę žmonės kaip vieną iš prasmingiausių užsiėmimų mato sveikatos atstatymo veiklą:

- ♦ „[Kas jums, S, yra vertingas, prasmingas gyvenimas?] *Sveikata pirmoje eilėje, o kai turėsi gerą sveikatą, tai viskas bus gerai. <...> Viską galima pasiekti, ne taip ir sunku. Sunkiau yra siekti sveikatos.*“ (iš tyrimo dalyvio S interviu).
- ♦ „[O ko Jūs dabar siekiate, kokius tikslus sau keliate?] *Dabar aš visur ir visada, kur bebūčiau, siekiu atstatyti savo ranką, nors kad kažkiek.*“ (iš tyrimo dalyvės G interviu).
- ♦ „[O ko jūs dabar siekiate, kokius tikslus jūs dabar sau keliate gyvenime?] *Išsilaikyti va tokiame lygyje, kaip ir dabar. Turbūt daugiau ir nelabai ką jau pasieksiu. Nu grynai sveikatos tame lygyje išsilaikyt. O su tokia sveikata aš pakankamai dar daug galiu. Pagrindinis turbūt būtų tikslas. Na o daugiau, Jėzus – Marija, tų visokių norų taigi sočiai!*“ (iš tyrimo dalyvio H interviu)

Įdomu ir tai, kad trys iš keturių mūsų tyrimo dalyvavusių vyrų pažymėjo, kad patyrę negalią atsisakė žalingų įpročių:

- ♦ „<...> *Nieko nepiktnaudžiauti, kol esate sveikas ir žvalus, nei cigaretėm, nei alkoholiu. Niekuo negalima piktnaudžiauti, tiesiog vertinti savo sveikatą ir viskas bus gerai.*“ (iš tyrimo dalyvio S interviu).
- ♦ „<...> *alkoholis, piktnaudžiavimas žalingomis medžiagomis blogą įtaką daro. Dabar mano požiūris į tai kitoks.*“ (iš tyrimo dalyvio A interviu).
- ♦ „<...> *Esu kažkokios naujos rūšies atstovas, nežinau, nerūkau, negeriu. Anksčiau tai visai būdavo, dabar visų tų žalingų įpročių neturiu. Nesakau, kad girtuoklis buvau, nu, kaip visi.*“ (iš tyrimo dalyvio K interviu).

Taigi, mūsų tyrimo dalyviams rūpinimasis sveikata yra itin svarbus, nes jie supranta, kad nuo sveikatos būsenos priklauso jų galimybės.

Dar viena iš unikalių temų, kurios nagrinėjimo neaptikome analizuojamoje literatūroje yra *santykis su pažeista / paralyžuota kūno dalimi*. Kai kurie tyrime dalyvavusieji neįgalieji žmonės apie tokią kūno dalį kalba, kaip apie kažką atskiro nuo jų ir tuo pačiu gana įtakingo jiems. Pavyzdžiui, iš tyrimo dalyvės G interviu: „...*kad ranka nenori atsistatyti*“, iš tyrimo dalyvio A interviu: „...*kartais tai būna...nu, dėl to kūno. Ten būna, kad jis spazmuoja mane, va, dėlto*...“. Vienas

tyrimo dalyvis stengiasi **atsieti fizinę neįgalumą** nuo savojo aš, tačiau kūno pokyčių nepriėmimas įtakoja jo suvokiamą vientisumą ir sukelia dezorganizacijos jausmą.

- „<...>Na, aš dabar pasidariau, kaip aš ne aš būčiau... [Kaip tai suprasti?] Na, suprantat, aš kai kuriais kūno dalis nejaučiu. Nu, nejaučiu aš savęs, šone taip įdomiai tenai [rodo į paralyžiuotą ranką]. Nemoku apibūdinti. Tai tokie fiziniai pojūčiai.“;

„<...> Aš įsivaizduoju, kad sveikas esu. Čia savitaiga šiokia tokia. Bet aišku taip nėra. Įsivaizduodamas savo sveikumą, kartais susitraumuoju. [Galite kokį pavyzdį pasakyti?] Na, pavyzdžiui, mintyse aš esu sveikas, ramus, na, geru žodžiu apibūdini save. Save taip nuteikiu ir man tai padeda.“;

„<...> Aš dvasiškai nesijaučiu sergantis, bet fiziškai skausmai man yra. Dvasiškai nesijaučiu, kad neįgalus.“ (iš tyrimo dalyvio A interviu).

Manome, kad santykis su pažeista / paralyžiuota kūno dalimi yra mažai tyrinėtas reiškinys ir gali būti gana įdomus tolimesnių tyrimų objektas, turint omeny, kad fizinė negalia paveikia asmens tapatumą.

Pažymėtina, kad patyrus fizinę negalią didžioji tyrimo dalyvių dauguma tapo **dėmesingesni, supratingesni, jautresni kitiems neįgaliesiems žmonėms**, o kai kurie išgyvena **bendrumą** su jais:

- „<...> Su neįgaliaisiais turbūt santykiai į gerąją pusę pasikeitė, nes aš jau pats toks. Tai padėjo rasti bendrą kalbą su jais. Anksčiau jie man būdavo kaip ufonautai, dabar žmonės yra tikri.“;

„<...> Va, kad daugiau suteiktų progą į reabilitacijos centrus papulti, nes tarp savo rato žmonių randi kalbą bendrą. Namuose tos kalbos nėra praktiškai, nes jie visai kitokie žmonės. Čia išsikalbė, čia visi tokio pačio likimo žmonės.“ (iš tyrimo dalyvio S interviu);

- „<...> Tik tiek kad didesnis jautrumas. Supratau, kaip sunku žmonėm tokioje būsenoje gyventi, kai negali judėti, esi priklausomas nuo kitų. Va, dabar šiurpas per nugarą perėjo prisiminus.“ (iš tyrimo dalyvės L interviu);

- „<...> Galbūt labiau pastebiu nesveikus žmones, anksčiau mažiau pastebėdavau. Praeidavau pro juos, na, nesveikas, su sveikais linksmiau ir įdomiau. O, sveikas, ha-ha-ha, hi-hi-hi, draugystės, bičiulystės. O dabar daugiau pradėjau kreipti dėmesio į ligonius, kaip jie“;

„<...> Ir labiau gailėti žmones. Kai kitiems blogai, jaučiu, man jų gaila, noriu kažką patarti. Man atrodo, reikia kitiems užjausti. Kai stengiesi suprasti kitą žmogų, ir tau pačiam darosi lengviau. Kuo galiu, visada padedu. Man lengviau padėti, nes pati turėjau tokią problemą ir geriau suprantu tokius pat ligonius kaip aš.“ (iš tyrimo dalyvės Z interviu);

- „<...> Užtai kad tapome neįgalūs, pastebėjau, kad kiti labai nenoriai padeda. Tokie dalykai man labai užkliuvo. Jei pati kažką sužinojau, sau padariau, kad man būtų geriau kaip žmogui, tai

stengiuosi ir kitiems patarti. Nu, jei aš sužinojau, tai tegul ta proga pasinaudos ir kiti. “ (iš tyrimo dalyvės G interviu).

Taigi, mūsų tyrimo dalyviai, būdami neįgalūs, išsiugdė empatiją, gebėjimą suvokti kitų žmonių jausmus ir kančias. Anot Dalai Lama, tai sugeba žmonės, kurie sąmoningai žiūri į juos išstikusius sunkumus ir gali atsiriboti nuo savo sunkios padėties ir pamatyti tuos, kurie yra aplinkui (Dalai Lama, Cutler, 2001). J. Fabry (1980) teigimu, gebėjimas suprasti bei užjausti kitą yra vienas iš dažniausių perspektyvinių kentėjimo rezultatų.

Be to, beveik visi tyrimo dalyviai pažymėjo, kad *lygindami* save su žmonėmis, kurie dėl sveikatos būklės susidūrė su dar didesniais apribojimais nei jie, įvertina ką patys yra pasiekę ir dar gali.

- ♦ „<...> *Nėra čia ko dejoti. Pažiūriu į kitus... Aš čia [į reabilitacijos centrą] atvažiavau ir tiesiog man šiurpas perėjo, kai pažiūri, kokie jauni žmonės tiek turi kentėti, o jiems tik tai gyventi ir juoktis, o čia va, su tais ratukais... Tai jiems apribotos galimybės.*“ (iš tyrimo dalyvės O interviu);
- ♦ „<...> *Iš pat pradžių buvo sunkiau, kitiems gal, va, kai kurie žmonės čia esantys turi abi kojas nesveikas, o aš save įvertinu, kad jaučiuosi labai sveika. Viskas normalu.*“ (iš tyrimo dalyvės L interviu);
- ♦ „<...> *Kiti lygiai taip pat sėkmingai juda.. Juda ir juda. Žiūriu, dar yra blogesniame stovy, negu kad aš. Ir tas irgi kažkur tai padėjo. Padėjo, kaip sako, morališkai, morališkai... [Kas padėjo?] Palyginimai, palyginimai, kaip kiti elgiasi, kaip gyvena. Aišku, kiekvienas galbūt su savom bėdom, su savom problemom, galbūt ten daugiau asmeninio pobūdžio tos problemos yra, bet paėmus visumoj, tai irgi gyvena, reiškia aš irgi galiu gyventi, judėti į prieki, kaip sakant.*“ (iš tyrimo dalyvio H interviu).

Remiantis Dalai Lama, žmonės yra linkę lyginti: lyginame savo dabartinį gyvenimą su ankstesniu, savo gyvenimą su kitų žmonių gyvenimų. O mūsų gebėjimas jaustis laimingais dažnai priklauso nuo to, su kuo lyginame (Dalai Lama, Cutler, 2001). Nuolatos lygindami save su tais, kurie yra šaunesni, gražesni, sveikesni ar kuriems geriau sekasi, ilgainiui galime tapti pavydūs, nusivylę ir nelaimingi. Anot Dalai Lamos, palyginę save su tais, kuriems sekasi blogiau, ir tinkamai įvertinę tai, ką turime, pajusime didesnę pasitenkinimą savo pačių gyvenimu (ten pat). Tai patvirtino ir mūsų tyrimo dalyviai.

Tyrimo dalyvavusieji neįgalūs žmonės pabrėžia, kad, patyrus negalią, yra itin svarbu *buvimo naudingų ir reikalingų kitiems* suvokimas. Kaip vieną svarbiausių pasitenkinimo ir stiprybės šaltinių visi tyrimo dalyviai išskiria *susietumo su kitais žmonėmis jausmą*. Sąsaja su kitais žmonėmis turi ypatingą reikšmę kiekvieno žmogaus gyvenime (Wojtyla, 1997). Mūsų tyrimo

dalyviams, patyrus negalią, buvo labai svarbus aplinkinių palaikymas, rūpestis jais ir jų priėmimas.

Cituojant kai kuriuos iš jų:

- ♦ „<...> Tai va, prasme suteikia stiprus ratas artimųjų, stiprus ratas draugų, kurie visą laiką palaikė. Kolegų tarpe irgi turiu daug gerų draugių ir draugų, kurie tikrai palaikė, ir skambino, ir atvažiuodavo. Ir nėra taip, kad aš, pavyzdžiui, čia [į reabilitacijos centrą] atvažiuoju ir su kai kuriais žmonėmis pasišnekėjau, sako: „va, turėjau tiek draugų, nusivyliau, dabar manęs nebeaplanko ir neturiu rato.“ Sakau, kodėl, pas mane kaip tik tas ratas tapo didesnis? Bet aš ir neužsidariau.“ (iš tyrimo dalyvės L interviu);
- ♦ „<...> Kai sirgau, mane aplankydavo, padėdavo. Neatstumdavo, kaip būna „ai, ligonis“, tai atsiskiria, atstumia. Nei vienos dienos taip nesijaučiau. Skambindavo, lankydavo. Taip turbūt ir padėjo. Dėmesys, gerumas man labai padėjo pasveikti.“ (iš tyrimo dalyvės Z interviu);
- ♦ „[O ką šita trauma įnešė svarbaus, reikšmingo į Jūsų gyvenimą?] Žmonių atžvilgiu įnešė reikšmingo. Dėl savęs irgi. Pasižiūrėjus į savo biografiją, matau, kad daug įnešė... Dabar matau žmones tokius, kokie yra, aš jų nesmerkiu, nekeikiu, nei apkalbinėju, aš priimu juos tokius, kokie yra. Kiekvienas savo likimo kalvis. Aš neinu juos mokyti ar panašiai. Aš to nedarau.“ (iš tyrimo dalyvio A interviu).

Tačiau, kaip pažymi B. Jakobsen (2005), sunkias fizines traumas taip pat gali lydėti tam tikrų socialinių ryšių netekimas, atitolimas nuo aplinkinių, diskomfortas bendravime su sveikais žmonėmis ir pan. Tai pasitvirtino ir mūsų tyrime: keli tyrimo dalyviai itin jautriai išgyvena būtent dėl to, kad neteko jiems reikšmingų ryšių ar susidūrė su žmonių abejingumu ir jaučiasi atstumiami. Kai kurie iš jų net suabejojo žmonių geranoriškumu:

- ♦ „<...> Žmoguje iš tikrųjų yra labai daug žiaurumo. Jau labai žmonės neatkreipia dėmesio, kas šalia stovi, sėdi. <...> O dabar, žiūri, kad negali, tai dar atstums kiti. Buvo toks atvejis, rankinukas pas mane buvo per petį, jis nukrito, šleikutė nukrito, aš atsistoju, jis išvis nuslydo. Čia jau išlipti reikia, pabandžiau pakelti, man neišeina ir aš paprašiau vyro, kad man padėtų. Jis sako: „o ką, kitos rankos neturi, negali pati sau uždėt?“. Sakau, jei galėčiau, neprašyčiau. „Tai nėra čia ko viešuoju transportu važinėti!“. Sakau, kad negalus nesi toks bagotas, kad gali sau taksį paimti. Iš tikrųjų obidno buvo. Daug, daug žiaurumo yra.“ (iš tyrimo dalyvės G interviu);
- ♦ „<...> Jo, nusivyliau lietuviais, matau, kad jie visiškai neprotauja... Supratau, kad draugų neturiu. Tikrai. Ir neturėjau.“;

„<...> Draugės jau nebėra seniai, galbūt ateity būčiau vedęs ją. Nu aišku, pamatė, kad nieko gero iš manęs nebus, kam to reikia, supranti?“;

„<...> Vis tiek lietuviai tokio lygio nepasiekę, į gatvę išėini, jau matai dėmesį. Iš tikrųjų taip yra, jiems įdomu, tokių nematę. [Kokių tokių?] Kaip aš, negaliu. Iš tikrųjų aš jaučiuosi sveikas, didžioji dauguma yra negalūs. Proto negalių turi. Teko mokytis su sveikais žmonėmis, vadinamaisiais, „sveikais“. Iš tikrųjų, grupėje ne vienas negalus buvome, nu man šiek tiek kitaip, bet tam vyrui tai nepasisiekė. Nu, tiesiog tyčiojosi iš jo.“ (iš tyrimo dalyvio K interviu).

- ♦ „<...> *Daugelis draugų atpuolė, kadangi aš jau nepatogus jiems. [Nepatogus? Kaip tai suprasti?] Nu, su manimi nei nueiti kur nors, nei ką. Jie patys manęs varžosi, ne aš jų varžausi, o jie manęs varžosi. [Pastebite, kad Jūsų varžosi] Jo. Tai tokių draugų ir nereikia. Aš pats vengiu.*“;

„<...> *Tiesiog nususuka nuo tų, kuriems blogai, atsitiko nelaimė ir reikia gal pagalbos kažkokios. Nusisuka tiesiog, parodo nugarą.*“ (iš tyrimo dalyvio S interviu).

Anot I. Yalom'o (2006), būtent vienišumas ir atsietumas nuo kitų, o ne pati mirtis, gąsdina sergantį žmogų. Beprasmiškumo jausmas ir mirties baimė stiprėja, kai žmogus atitrūksta nuo aplinkinių žmonių (Ялом, 2006). O prasmingumo jausmas siejasi su buvimu ryšyje su kitais arba susietumo išgyvenimu (Debats et al., 1995).

Kai kurie tyrimo dalyviai atspirties ir prasmingumo šaltinius atranda ryšyje su ***aukščiausiąją galia, gamta:***

- ♦ „<...> *Aš tikiu, kad kažkas tai yra, kažkas tai yra. Į Dievą netikiu, bet yra kažkas tai... [Jūs sakėt, energija] Nu, galbūt, geroji energija kažkokia tai yra, kuri žmogų ir apsaugoja arba kuruoja, veda gyvenimo keliu. Žinau, kad aš niekam blogo nelinkėdavau, galvoju mane apsaugos tiesiog. Sako, jei žmogus kažkam kitam blogo linki, tai ir jam bus blogai.*“ (iš tyrimo dalyvės O interviu).
- ♦ „[O iš kur Jūs gaunate jėgų? Sunkiausiomis akimirkomis, kas suteikia jėgų?] *Malda. <...> O galu gale, jei man LABAI sunku, tai aš einu į mišką. Ten man ramu labai. Ramu, gera. Pabūnu miške, ateinu ir man gerai.*“ (iš tyrimo dalyvės G interviu).

Anot V. Kast (2002), įsitikinimas, kad esi saugomas dieviškųjų jėgų trauminėse situacijose suteikia stiprybės. Tai patvirtina mūsų tyrimo dalyviai. Kaip teigia S. Kierkegaard, kai žmogus *tiki*, Dievas jam padeda, „... leisdamas išvengti to siaubo, o gal pačiu tuo siaubu...“ (1997, p. 72). Be to, pasak Dalai Lamą, žmonėms, kurie tiki Kūrėjo idėja, susitaikyti su juos išstingančiomis nelaimėmis yra lengviau, jei į jas žvelgia, kaip į dieviškosios kūrybos ar plano dalį. Tai galima pailiustruoti cituojant vieną iš tyrimo dalyvių,

- ♦ „<...> *Buvo ir tokios durnos mintys, galvojau, nu, Dieve, gal kažkas jiems pasaugojo, jiems padėjo, kadangi jie ant manęs užvažiavo, jei kur būtų lėkę girti, nežinau, kokie jie ten buvo, nes jie pabėgo, po to vėl grįžo po kiek laiko, tai jie gal būtų ką nors daugiau padarę, gal patys būtų žuvę, gal Dievas mane pakišo.*“ (iš tyrimo dalyvės O interviu)

Pažymėtina, kad visi tyrime dalyvavę žmonės ryšium su negalia patyrė tam tikrus ***gyvenimo būdo pokyčius***, tačiau daugumą iš jų, nepaisant atsiradusių apribojimų, stengiasi, atsižvelgiant į individualias galimybes, užsiimti ***reikšminga sau, teikiančia pasitenkinimą veikla*** ir tai darydami išgyvena sveikumo jausmą.

- ♦ „<...> Ir dabar, jeigu man reikėtų gulėti, tada nežinau kaip būtų. Bet kadangi man nereikia gulėt, judėt, judėt gali, kažkiek judi. Kaip sakoma, nu nėra tų kojų, nu nėra, nu ką aš padarysiu, kai nėra, nebepriauginsiu [juokiasi]. “

„<...> Vis tiek yra galimybės, va, pernai vasarą teises išsilaikiau, neturėjau iki tol, išsilaikiau, dabar važinėju. Jau vėl gi kažkas dasideda, toksai, mobilesnis esu, plačiau gali apimti tą visą dalyką. Nereikia vien namuose sėdėt. Namuose grynai sėdėti aš tikrai negalėčiau. Visą gyvenimą buvau labai aktyvus, visur judėti, važiuoti, sakau, aktyvus gyvenimas buvo. “ (iš tyrimo dalyvio H interviu).

- ♦ „<...> Man dabar labai patinka, pavyzdžiui, apskaita, tie užsiėmimai. Labai maloni dėstytoja, ji tiesiog psichologiškai paveikia. Tu padarai darbą ir ji sako, „kokia tu šaunuolė“. Tie žodžiai taip sujaudina, kad tu nori dar geriau, stengiesi. Man patinka skaičiuoti, nesueina, klaidas randi ir viską... [Tai jums yra įdomu] Įdomu. Yra malonumas. Va, pareini ir galvoji, ką aš padariau, o kaip bus galima padaryti. Tiesiog va taip. “ (iš tyrimo dalyvės O interviu).
- ♦ „<...> Noriu gyventi įdomiai. Vaikus įdomu pamatyti, norisi nuvažiuoti pailsėti. Galvoji, kaip būti naudinga. Sodą turiu, ten įdomu pasirausti, pauogauti, krūmelius pažiūrėti, pasivaikščioti, į mišką nueiti ar parką. Ooo, yra interesas! “ (iš tyrimo dalyvės Z interviu).
- ♦ „<...> Namuose aš dirbu visus darbus, tuos, kuriuos dirbau anksčiau. Aš net galiu neprisiminti, kad neturiu kojos, galiu vaiką nusinešti ten, kur man reikia. “ (iš tyrimo dalyvės L interviu).

A. Beisser (2004) teigia, kad žmogus tik tada matys prasmę gyventi, kai sugebės pakeisti tai, kas prarasta kažkuo nauju ir vertingu. Anot jo, „sėkmė yra daryti tai, ką gali geriausiai, net jei ir pralaimi“ (Beisser, 2004, p. 75). B. Colodzin (1992) taip pat pabrėžia, kad darydami tai, ką labiausiai vertiname ir už ką save gerbiame, nedvejojame gyvenimo prasmingumu. Tai atitinka mūsų tyrime dalyvavusių žmonių patyrimą: pasitenkinimo gyvenimu jausmas priklauso ne nuo absoliučių sąlygų, o nuo to, kaip žmogus suvokia situaciją, kaip sugeba džiaugtis tuo ką yra pasiekęs ir dar gali pasiekti. Žmogus, sugebėdamas išlaikyti „*dvasios ramybę*“, nepaisant savo sunkios padėties ir pasitenkinti tuo, ką turi, jausis laimingas netgi būdamas labai silpnos sveikatos (Dalai Lama, Cutler, 2001). Cituojant vieną iš mūsų tyrimo dalyvių:

- ♦ „<...> Kaip sakoma, pavalgei, ir gerai. O tas, kad kažkas tai nežino ko siekti gyvenime, ten kad turtingiausias būtų ar ten kas, o svarbiausia kas? Kad egzistuoji, gyveni, tavo pagrindiniai poreikiai patenkinti ir viskas. Kam tu pinigų daugiau reikia? “

„<...> Kuo daugiau žmogui siekti? Laimės, laiminga būti. Bet ne tų didelių turtų, o kad tuo momentu sau laiminga būtum. Ar ten darbas būtų malonus, aplinka būtų maloni, kad neskaičiuojant centus galėtumei kažkur išvažiuoti, pasaulį pamatyti. Taip laimingumą matau... “ (iš tyrimo dalyvės O interviu).

Taigi, mūsų tyrime dalyvavę žmonės, matydami teigiamus ir vertingus dalykus, kuriuos, nepaisant apribojimų, gali atlikti ir džiaugdamiesi tuo, išgyvenama sveikatos, pasitenkinimo jausmus. Tai atitinka A. Beisser (2004) nuomonę, kad sveikatos jausmas nepriklauso nuo absoliučių sąlygų ir žmogus būdamas *neįgalus*, stengdamasis kaip galima geriau realizuoti turimas galimybes, jaučiasi *galintis*. Atsižvelgiant į tyrimo duomenis, matome, kad, dažniausiai tyrimo dalyviai svarbiomis laiko galimybę kūrybiškai praturtinti savo gyvenimą, patirti artumą, draugystę, meilę kitam žmogui, išgyventi grožį, gėrį. Remiantis V. Frankl'iu (1990), kūryba ir išgyvenimai yra vieni iš galimų gyvenimo prasmingumo šaltinių.

Kai kuriems tyrimo dalyviams suvokimas, kad jų *labiausiai vertinamos galybės yra realizuotos*, leidžia ramiau reaguoti į ryšium su negalia įvykusius jų gyvenime pokyčius:

- ♦ „<...> *Tas gyvenimas prasmingas, kai pragyveni ir palieki po savęs kažką tai, bent jau nieko blogo nepalieki. Pavyzdžiui, aš esu laiminga, kad pas mane geros dukros, kad jos kažko tai gyvenime siekia. Aš galvoju, jei dabar numirčiau, aš vis tiek šiame gyvenime, šiame pasaulyje kažką tai palikau. Kaip sakoma, nieko tokio blogo nepadariau, sugebėjau nukreipti geru keliu savo dukras, kurios ir dabar gyvenimo klausimais kreipiasi. Aš jas ir dvasiškai palaikau.*“ (iš tyrimo dalyvės O interviu).
- ♦ „<...> *Ir va būtent, sakot, prasmė, ji jau buvo neišvengiama dėl to, kad turi mažą vaiką, dėlto, kad žinai, kad niekam nepaliksi ir taip toliau, ir taip toliau...*“ (iš tyrimo dalyvės L interviu).

Anot V. Frankl'io (2000), žmogaus praeitis – jo turtas. Tyrinėdamas savo gyvenimą ir atrodamas momentus, kai jautėsi gerai, darė tai, kas teikė malonumą, buvo pats savimi, žmogus gali rasti atsakymą į klausimą, kaip reikia gyventi, kad būtų laimingas dabar, kai patyrė traumą (Колодзин, 1992). Tai atsispindi ir mūsų tyrimo rezultatuose: kai kurie tyrimo dalyviai, patyrę negalią, vėl atrado reikšmingus sau dalykus, atgavo senus malonumus.

Kai kurių tyrimo dalyvių gyvenimo būdas, patyrus negalią, iš esmės pasikeitė. Keli iš jų negalią priima kaip *skausmingą, bet būtiną priminimą apie galimybę keisti savo gyvenimą*, kuris atrodė nuobodus, tarytum nesavas arba moraline prasme neteisingas ir jaučia didesnę pasitenkinimą savo dabartiniu gyvenimu ir savimi.

- ♦ „<...> *Mano gyvenimas buvo jau tokia rutina, sakau, patikėsite ar ne, nu, darbas man buvo nesunkus, bet man taip jau... Sakau, tos mintys materializuojasi. Galvojau, Dieve, Dieve, nejaugi taip ilgai tas darbas ir taip iki pensijos, tempti ir tempti tą. Tos pačios paletės, tos pačios prekės. Ir taip jau man nusibodo tas darbas. Sakau, ne taip ir pavargstu ir viskas, bet ta rutina jau buvo daėdus, nieko įdomaus nebuvo. Galvojau, nejaugi taip iki gyvenimo galo reikės tą tempti? Čia va staigiai, ėjau iš darbo ir avarija atsitiko. Tai va, sakau, galbūt reikėjo taip.*“

„<...>O jeigu dabar Dievas duos viskas gerai, baigsiu apskaitą, pakeisiu darbą. Tai kur darbininkė parasta, o kur apskaitoj dirbti. Tuo labiau, visą gyvenimą skaičiai buvo mano stichija. Gal čia reikėjo tokio postūmio, kažkoks tai perversmas. Perdaug užsilakščiau, čia darbas, namai. Sakau, pati sau neturėjau laiko beveik.“ (iš tyrimo dalyvės O interviu);

- ♦ „<...> Anksčiau galėdavau žmogų laisvai ižeisti, su žmogum nesiskaitydavau, nervų priepuoliai, kaip ten, pykčiai būdavo... Mano biografija nekokia, žinokite, buvo. Net kartais gėda sakyti. Gėda sakyti...“

„<...> Save statydavau kitaip.... Save statydavau, kaip Dievą. Kartais pagalvoju, siaubas ten, siaubas... Blogas požiūris....“

„<...> Pasižiūrėjus į savo biografiją, matau, kad daug įnešė... Dabar matau žmones tokius, kokie yra, aš jų nesmerkiu, nekeikiu, nei apkalbinėju, aš priimu juos tokius, kokie yra. Kiekvienas savo likimo kalvis. Aš neinu juos mokyti ar panašiai. Aš to nedarau.“ (iš tyrimo dalyvio A interviu).

Taigi, matome, kad negalia apima ne tik kūno pokyčius, dėl patirtos traumos ar ligos gali keistis ir gyvenimo matymas. B. Jakobsen (2005) tokius pokyčius, kai po traumos žmogus atranda naujas savo asmenybės puses, išvelgia naujas galimybes bei užmezga naują santykį su pasauliu ir pačiu savimi, vadina „pozityvia rekonstrukcija“. Pasak Dalai Lamą, įsitikinimas savo kančių prasme yra galinga jėga, galinti padėti iškęsti net didžiausius sunkumus (Dalai Lama, Cutler, 2001). Tai galima pailiustruoti citata iš vienos tyrimo dalyvės interviu:

- ♦ „<...>Aš turėčiau, kaip sakoma, pykti ant likimo... [Turėtumėt?] Nu taip jau, logiškai. Kodėl mane čia taip nuskriaudė? Kodėl turėjau tiek kančios iškentėti? Sakau, du mėnesiai. Nuskausminamieji, man tokie skausmai būdavo, kad dejavau, rėkiau. Viskas praėjo. Aš galvoju, kad čia kažkokia pamoka. Tai mane kažkiek tai nubaudė, pamokė, kažką tai sustabdė, perdaug buvau atitrukus, įstatė mane į tam tikras vėžes. Nes kažką ne taip jau dariau. Ir dabar kaip ir naują gyvenimą Dievas davė.“ (iš tyrimo dalyvės O interviu)

Trauma tyrimo dalyvei O nėra vien netektis, su kuria reikia susitaikyti, tai dar ir *pamoka*, kuri jai padėjo kokybiškai pakeisti gyvenimą. Tuo tarpu tyrimo dalyvis A, patyręs negalią, suprato savo elgesio neatsakingumą, nedorumą ir trauminiame patyrimo išvelgė galimybę siekti dvasinio tobulėjimo. Kaip pasakė V. Frankl (2000), ir kas randa patvirtinimą mūsų darbe: tragiškąją kančios, kaltės ir mirties triadą, galime paversti kažkuo pozityviu: kančių galima paversti laimėjimu, kaltę – perkaita, žmogaus būties laikinumą – atsakingos veiklos paskata, svarbu kokią *poziciją* žmogus užima savo negalios atžvilgiu.

Vienas tyrimo dalyvis, nebegalėdamas realizuoti labiausiai vertinamų galimybių ir negalią laikydamas savotišku žlugimu, išgyveną *vidinę tuštumą, nuobodulį bei nepasitenkinimą dabartiniu gyvenimo būdu ir pačiu savimi*.

- ♦ „<...> tiesiog gyvenu ir viskas. Neįdomus gyvenimas. Kažkada tai buvo viskas gerai, o dabar tai... Tokių džiaugsmų kaip ir nėra.“

„[Sakykite, ko liga neatėmė ir negalės atimti?] *Net neįsivaizduoju, ko iš manęs neatėmė. Ką, pasitikėjimo savimi tokio nėra, kaip buvo anksčiau. Kažko kito, nežinau... negaliu atsakyti į šitą klausimą, ko neatėmė.*“ (iš tyrimo dalyvio K interviu).

Kaip pažymi, B. Colodzin (1992), žmogus, nerasdamas gyvenimo prasmingumo šaltinių, gali siekti socialinės adaptacijos. Tai atsispindi vieno iš tyrimo dalyvio interviu:

- ♦ „<...> [K., sakykite, kas Jums yra prasmingas gyvenimas?] *Normali šeima, ta prasme, šeima, vaikai. Taip ir gyveni, kažko sieki, nežinau, gal mokaisi. [Ko Jūs siekiate?] Aš tai nieko nesiekiu. Man vienodai, nusispjaut, nes aš matau, kaip yra... Nu, kažkaip stengsiuos, kad palengvint savo gyvenimą. Dėlto ieškau darbo, galima sakyti, radau. [Kas bus, kada pradėsite dirbti, kaip pasikeis gyvenimas?] Kažkiek bus lengvesnis gyvenimas. Turėsiu daugiau pinigų patenkinti savo poreikiams... [Kokiems poreikiams?] Na, visokiems, noriu mašinos normalios, nenoriu važinėti su gelda, su kuria dabar važinėju, supuvusia. Truputį naujesnę, padoresnę... Na, visokių poreikių yra. Vėsiu, vaikų turėsiu.*“ (iš tyrimo dalyvio K interviu)

Beprasmiškumo būseną, kaip matome iš K pasakojimo, gali pasireikšti tuo, kad žmogus neturi konkrečių asmeninių tikslų („*man vienodai, nusispjaut*“) ir siekia tiesiog palengvinti savo kasdienybę bei pagal galimybes padaryti ją labiau ištaigingą. Tačiau, malonumas, pranašumas, sėkmė negali būti pasiekti tiesiogiai, anot V. Frankl'io (2000), tai yra prasmės siekimo šalutinis produktas. Laikydamas šias būsenas pagrindiniu gyvenimo motyvu, žmogus rizikuoja jį paversti azartiniu lošimu, kai jaučiamas pasitenkinimas priklauso nuo išorinių aplinkybių (Лэнгле, 2004).

Be to, pasak S. Kierkegaard'o (1997), kai žmogus tam, kas žemiška suteikia ypatingą, visa aprėpiančią reikšmę, jis praranda tai, kas amžina, tai yra, save patį. K, laikydamas materialinės gerovės siekimą prioritetiniu tikslu ir netekęs galimybės reikšmingai pagerinti savo finansinę padėtį (<...> *užsidirbt pinigų ir susikurti sau normalų gyvenimą. Būtą ar namą įsigyti, kažkas tokio. O dabar tai yra neįmanoma, kadangi nėra sveikatos. Nėra tos galimybės uždirbti tų pinigų...*), išgyvena tuštumą ir nuobodulį.

Kaip pažymi A. Beisser (2004), po trauminio įvykio prasmės dažnai ieškoma praeityje. Kaip minėjome anksčiau, kai kurie mūsų tyrimo dalyviai į atsiradusius apribojimus reaguoja ramiau, kai jaučiasi realizavę labiausiai vertinamas galimybes. Tuo tarpu K, nesukūręs to, ką labiausiai vertina – „*savarankiško gyvenimo*“, idealizuoja praeitį. Apie tokį pavojų likti praeityje rašė A. Beisser (2004).

Tačiau, kas labiausiai atkreipė mūsų dėmesį, K atsakomybę už savo gyvenimą perteikia kitiems, pats jausdamasis aplinkybių auka.

- ♦ „ [O kaip keitėsi požiūris į tą įvykį laikui bėgant?] *Tai natūralus dalykas Lietuvoje, gyvenimas – betvarkė, medicina... mažai praktiška, nieks nedirba. Nu, kas normaliai mūsų šalyje funkcionuoja? Niekas. Jokios atsakomybės. Ne tik apie mediciną, kur nespjauk, visur betvarkė. Policija... Jokių kontrolės mechanizmų, kas turėtų kažkokią tvarką palaikyt šalyje. Taip pat įstatymo leidėjai. Atstovauja tik asmeninius ir grupinius interesus. Dėl to aš taip gyvenu ir daugelis kitų, didžioji dalis Lietuvos. Dėl to liko vien pensininkai. “ (iš tyrimo dalyvio K interviu).*

Kaip teigia Dalai Lama, žmogus, įsijautęs į aukos vaidmenį ir pernelyg susitelkęs į kaltųjų paiešką, rizikuoja patekti į nesibaigiančių kentėjimų – pykčio, nusivylimo ir pagiežos ratą (Dalai Lama, Cutler, 2001). Anot V. Kast (2002), nors kiekvienas žmogus turi oazę, kur yra šis tas gera ir kur dar yra resursų, jeigu jis laiko save auka, tie resursai gali būti tiesiog nematomi.

Toks požiūris į gyvenimą, kuris atsispindi K pasakojime, A. Lengle (2004) vadina *nelaisve* egzistencine prasme. Anot B. Colodzin'o (1992), žmogus tik tada prisitaiko prie pasikeitusių gyvenimo sąlygų, kai su jų pasikeitimu, atsižvelgiant į įgytas žinias, keičiasi jis pats ir atitinkamai jo gyvenimo būdas.

Pusė visų tyrime dalyvavusių žmonių pažymėjo, kad stengiasi *praturtinti gyvenimą ir mėgaujasi savo patyrimu*. Keli iš jų padidėjusį atvirumą aplinkiniam pasauliui sieja su sulėtėjusiu, patyrus negalią, gyvenimo ritmu. Cituojant vieną iš jų,

- ♦ „<...> *Gyvenimas išvis nuostabus, reikia džiaugtis kiekviena diena. Atsikeli ir džiaugiesi, kad saulė patekėjo, nu, nusileidžia, saulėlydį matai ir vėl džiugu. [Kaip buvo prieš insultą?] Na kažkuo panašiai, bet, žinote, buvo tos dienos kitokios. Na, kaip, nu, patekėjo ta saulė, nu ir patekėjo. Skubi į darbą ir viskas. Nu šalta, kitą megztinuką uždedi. Nu lyja, lietsargį paimi. O dabar kažkaip kitaip. [O kaip dabar?] O dabar, šalta, vis tiek užsidedi megztinuką, bet atsirado laukimas tos šilumos. Dabar šalta, pragyvensim, rytoj bus šilčiau, rytoj diena ilgesnė jau bus, rytoj jau pavasaris bus. Daugiau stengiesi ieškoti iš smulkmenų džiaugsmo. O anksčiau kaip buvo, nu leki ir leki į tą darbą, darbe ten reikia tą, tą padaryti. Reikia namo, reikia vėl kažkokį tai... Nu, daugiau buvau panirus į tą darbą. Tos aplinkybės... atrodė, viskas taip ir turėjo būti. Nu, patekėjo ta saulė, nu ir gerai. Būdavo, aišku, kad džiaugiesi, bet daugiau buvau pasinėrusi į darbą. “ (iš tyrimo dalyvės G interviu)*

Tokią gyvenimo poziciją A. Lengle (2004) vadina egzistencine, nes jai būdinga orientacija į dalyvavimą, jautrumas aplinkiniam pasauliui, tam kas vyksta čia ir dabar, mėgaujantis kiekvienu patyrimu. Anot jo, kai žmogus orientuotas į dalyvavimą, gyvenimo prasmingumas nepriklauso nuo išorinių veiksnių: net tada, kai jis nejaučia pasitenkinimo pasiektu rezultatu, jis, dalyvavęs situacijoje visa esybę, sugeba pasitenkinti savimi (Lengle, 2004).

Apibendrinant, beveik visi mūsų tyrimo dalyviai gyvenimą su negalia laiko kokybiškai skirtingu nuo prieš tai buvusio: jis siejasi su veiklos galimybėmis, o kai kuriems labiausiai vertinamą,

apribojimais, bejėgiškumo, priklausomybės, pažeidžiamumo, vidinės dezorganizacijos ir mirties grėsmės išgyvenimais.

Iš kitos pusės, gyvenimo su negalia prasmės patyrimas, kaip jis pasireiškia mūsų tyrimo dalyvių pasakojimuose, siejasi su sveikatos ir rūpinimosi ja svarbos suvokimu, vertinant sveikatos atkūrimą ir išlaikymą kaip vieną prasmingiausių užsiėmimų; įvertinimu to ką asmuo yra pasiekęs ir dar gali, nepaisant apribojimų, pasiekti; didesne empatija žmonėms, patiriantiems sveikatos problemas ir bendrumo su jais išgyvenimu; susietumo su žmonėmis išgyvenimu ir buvimo naudingą ir reikalingu kitiems suvokimu; ryšio su aukščiausiąja galia, gamta išgyvenimu; galimybe užsiimti reikšminga sau ir teikiančia pasitenkinimą veikla bei naujų galimybių atradimu; ankstesnio gyvenimo būdo netinkamumo suvokimu ir pokyčių siekimu bei siekimu praturtinti gyvenimą ir mėgavimusi savo patyrimu.

Norėtume pabrėžti, kad mūsų rezultatai nėra apibendrintinas kitiems žmonėms, jie atspindi tik tyrimo dalyvių gyvenimo su negale prasmės patyrimą. Tačiau tikime, kad mūsų gauti rezultatai gali būti naudingi praktikoje labiau, nei konkretūs, apibendrinti rezultatai, nes jie leidžia geriau suprasti šiuos žmones.

Svarbu pažymėti ir tai, kad remiantis fenomenologinio tyrimo rezultatais, mes negalime daryti išvadų apie reiškinių priežastinius ryšius (Spinelli, 2005). Be abejo, tarp praeities (pavyzdžiui, patirtos fizinės traumos) ir dabarties (pavyzdžiui, dabartinio gyvenimo būdo) reiškinių gali būti tam tikras ryšys, tačiau mes negalime teigti, kad tai yra tiesioginė priklausomybė.

Mūsų tyrime išryškėjo, kad santykis su sužalota, paralyžiuota ar netekta kūno dalimi gali paveikti asmens suvokiamą vientisumą. Tokios kūno dalies patyrimas yra mažai tyrinėtas, bent jau mums nepavyko rasti psichologinių tyrimų apie tai, ir galėtų būti tolimesnių tyrimų objektu. Taip pat ateityje būtų įdomu pasigilinti į neįgaliųjų žmonių tarpusavio susietumo, kaip vieno iš stiprybės šaltinių, išgyvenimą.

IŠVADA

Beveik visi mūsų tyrimo dalyviai gyvenimą su negalia laiko kokybiškai skirtingu nuo prieš tai buvusio: jis siejasi su veiklos galimybių, o kai kuriems labiausiai vertinamų, apribojimais, bejėgiškumu, priklausomybės, pažeidžiamumo, vidinės dezorganizacijos ir mirties grėsmės išgyvenimais.

Gyvenimo su negalia prasmės patyrimas, kaip jis atsispindi mūsų tyrimo dalyvių pasakojimuose, pasireiškia:

- ◆ sveikatos ir rūpinimosi ja svarbos suvokimu, vertinant sveikatos atkūrimą ir išlaikymą kaip vieną prasmingiausių užsiėmimų;
- ◆ įvertinimu to ką asmuo yra pasiekęs ir dar gali, nepaisant apribojimų, pasiekti,
- ◆ didesne empatija žmonėms, patiriantiems sveikatos problemas ir bendrumo su jais išgyvenimu;
- ◆ susietumo su kitais žmonėmis išgyvenimu ir buvimo naudingu ir reikalingu kitiems suvokimu;
- ◆ ryšio su aukščiausiąją galia, gamta išgyvenimu;
- ◆ galimybe užsiimti reikšminga sau ir teikiančia pasitenkinimą veiklą bei naujų galimybių atradimu;
- ◆ ankstesnio gyvenimo būdo neteisingumo suvokimu ir pokyčių siekimu;
- ◆ siekimu praturtinti gyvenimą ir mėgavimusi savo patyrimu.

LITERATŪRA

1. Albaugh J. A. Spirituality and life – threatening illness: a phenomenologic study // *Oncology Nursing Forum*, 2003, VCL 30, NO 4. P. 593 – 598.
2. Beisser A., Skrydis be sparnų. Praradimų, negalios ir išgijimo apmąstymai. Vilnius: VU specialiosios psichologijos laboratorija, 2004.
3. Dalai Lama, Howard C. Cutler, M.D. Laimės menas: gyvenimo knyga. Vilnius, Vaga, 2001.
4. Debats D.L., Drost J., Hansen P. Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach // *British Journal of Psychology*, 1995, vol. 86. P. 359-376.
5. Fabry J.B., *The pursuit of meaning: Viktor Frankl, logotherapy, and life*. San Francisco, Harper & Row, publishers, 1980.
6. Frankl V.E., *Psychotherapy and Existentialism: selected papers on Logotherapy*. Penguin Books, 1967. P. 9 – 135.
7. Frankl V.E., *Nesąmoningas Dievas: psichoterapija ir religija*. Vilnius: Vaga, 2000. P. 64-108.
8. Giorgi A., Giorgi B. *Phenomenology // Qualitative psychology / Ed. By Smith J. London: Sage, 2003. P. 25-49.*
9. Girdzijauskienė S. *Kokybinis interviu: metodiniai nurodymai*. Vilnius: Vilniaus universiteto Specialiosios psichologijos laboratorija, 2006.
10. Groenewald. T. A phenomenological research design illustrated // *International Journal of Qualitative Methods*, vol. 3 (1), 2004, P. 1-26.
11. Hycner R.H. Some guidelines for phenomenological analysis of interview data // *Qualitative research / Ed. By Bryman A., Burgess R.G. London: Sage, 1999, vol. 3. P. 143-164.*
12. Horowitz M. J., Znoj H. J., Stinson C. H. Defensive Control Processes: Use of theory in research, formulation, and therapy of stress response syndromes // *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications / Ed. By Zeidner M., Endler N. S. New York: John Wiley & Sons Inc., 1996. P. 533-551.*
13. Janoff-Bulman R. The benefits of illusions, the threat of disillusionment, and the limitations of inaccuracy // *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 8. P. 158-175.
14. Joseph S., Williams R., *Understanding posttraumatic stress: Theory, reflections, context and future // Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 2005, vol. 33. P. 423-441.
15. Kast Verena, *Atsisveikinimas su aukos vaidmeniu: gyventi savo gyvenimą*. Vilnius, Dialogo kultūros institutas, 2002.
16. Kierkegaard S. *Liga mirčiai*. Vilnius: Aidai, 1997. P. 9 – 116

17. Kinnier R.T., Kernes J.L., Tribbensee N.E., Van Puymbroeck C.M. What eminent people have said about the meaning of life // *Journal of Humanistic Psychology*, 2003, vol. 43. P. 105 – 118.
18. Mickūnas A., Stewart D. Fenomenologinė filosofija. Vilnius, Baltos lankos, 1994
19. O'Connor K., Chamberline K. Dimensions of life meaning: A qualitative investigation at mid-life // *British Journal of Psychology*, 1996, vol., 87. P 461-477.
20. Orbach I., Mikulincer M., Gilboa-Schechtman E., Sirota P. Mental pain and its relationship to suicidality and life meaning // *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 2003; vol. 33 (3). P 231-241.
21. Spinelli E. The interpreted world: An introduction to phenomenological psychology (2 ed.). London: Sage, 2005. P. 128-143.
22. Tillich P., Draša būti. Vilnius, Vaga, 1999.
23. Wojtyła K. Asmuo ir veiksmas. Vilnius, Aidai, 1997.
24. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. Москва: Шанс, 1992
25. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом: прикладная логотерапия. Москва, Генезис, 2004
26. Франкл В. Е. Человек в поисках смысла. Москва, Прогресс, 1990
27. Якобсен Б. Жизненный кризис в экзистенциональной перспективе: могут ли травма и кризис рассматриваться как помощь в личном развитии? // *Экзистенциональное измерение в консультировании и психотерапии*, 2005, том 2. P. 23 – 40.
28. Ялом И.Д. Мамочка и смысл жизни. Москва: Эксмо, 2006. P. 24 – 80.

PRIEDAI

1 priedas. Interviu klausimų sąrašas

Pradinis klausimas: Papasakokite, kaip patyrėte fizinę traumą / ligą, dėl kurios čia esate. Prieš kiek laiko tai atsitiko? Kokios pasekmės Jūsų sveikatai yra dabar.

A. Klausimai apie trauminio įvykio / ligos, negalios ir jų nulemtų pokyčių išgyvenimą:

- 1) * Ką Jums reiškia tas įvykis / liga?
 - * Kaip keitėsi požiūris į traumą sukėlusį įvykį / ligą?
 - * Ką naujo, svarbaus įnešė šis patyrimas į Jūsų gyvenimą?
- 2) Ką Jums reiškia Jūsų negalia?
 - * Kaip keitėsi požiūris į negalią?
- 3) Kokius pokyčius į Jūsų gyvenimą įnešė patirta negalia?
 - * Kaip keitėsi požiūris į gyvenimą?
 - * Kaip keitėsi požiūris į žmones?
 - * Kaip keitėsi požiūris į santykius su artimaisiais, draugais, bendradarbiais?
 - * Kaip keitėsi požiūris į save?

B. Klausimai apie asmens gyvenimo prasmės šaltinius:

- 1) Ko iš Jūsų negalia neatėmė ir negalės atimti?
- 2) Kokias galimybes sau matote dabartiniame gyvenime?
- 3) Kokius tikslus sau keliate, ko dabar siekiate (*į ką dedate savo pastangas*)?
- 4) Kas Jums teikia didžiausią pasitenkinimą?
- 5) Iš kur semiatės jėgų sunkiausiomis akimirkomis?
- 6) Kas Jums yra prasmingas, vertingas gyvenimas (*kada jaučiatės gyvenanti(s) prasmingai*)?