

<https://doi.org/10.15388/vu.thesis.542>

<https://orcid.org/0000-0002-2241-1607>

VILNIAUS UNIVERSITETAS

Austėja Agnietė Čepulienė

Po partnerio savižudybės gedinčių moterų dvasingumo samprata ir patyrimas

DAKTARO DISERTACIJA

Socialiniai mokslai,
Psichologija (S 006)

VILNIUS 2023

Disertacija rengta 2019–2023 metais Vilniaus universitete.
Mokslinius tyrimus rėmė Lietuvos mokslo taryba.

Mokslinis vadovas – prof. dr. Paulius Skruibis (Vilniaus universitetas, socialiniai mokslai, psichologija – S 006).

Gynimo taryba:

Pirmininkė – doc. dr. Neringa Grigutytė (Vilniaus universitetas, socialiniai mokslai, psichologija – S 006).

Nariai:

doc. dr. Asta Adler (Vilniaus universitetas, socialiniai mokslai, psichologija – S 006),

prof. dr. Erminia Colucci (Middlesex University London, Didžioji Britanija, socialiniai mokslai, psichologija – S 006),

doc. dr. Alfredas Laurinavičius (Vilniaus universitetas, socialiniai mokslai, psichologija – S 006),

doc. dr. Donata Petružytė (Vilniaus universitetas, socialiniai mokslai, sociologija – S 005).

Disertacija ginama viešame Gynimo tarybos posėdyje 2023 m. spalio mėn. 26 d. 15 val. Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto 201 auditorijoje. Adresas: Universiteto gatvė 9/1, Vilnius, Lietuva, tel. + 370 5 266 7616; el. paštas info@fsf.vu.lt

Disertaciją galima peržiūrėti Vilniaus universiteto bibliotekoje ir VU interneto svetainėje adresu: <https://www.vu.lt/naujienos/ivykiu-kalendorius>

<https://doi.org/10.15388/vu.thesis.542>

<https://orcid.org/0000-0002-2241-1607>

VILNIUS UNIVERSITY

Austėja Agnietė Čepulienė

The Meaning and Experience of Spirituality Amongst Women Experiencing Bereavement Following Partners' Suicide

DOCTORAL DISSERTATION

Social sciences,
Psychology (S 006)

VILNIUS 2023

The dissertation was prepared between 2019 and 2023 at Vilnius University.
The research was supported by the Research Council of Lithuania.

Academic supervisor – Prof. Dr. Paulius Skruibis (Vilnius University, Social Sciences, Psychology – S 006).

This doctoral dissertation will be defended in a public meeting of the Dissertation Defence Panel:

Chairwoman – Assoc. Prof. Dr. Neringa Grigutytė (Vilnius University, Social Sciences, Psychology – S 006).

Members:

Assoc. Prof. Dr. Asta Adler (Vilnius University, Social Sciences, Psychology – S 006),

Prof. Dr. Erminia Colucci (Middlesex University London, United Kingdom, Social Sciences, Psychology – S 006),

Assoc. Prof. Dr. Alfredas Laurinavičius (Vilnius University, Social Sciences, Psychology – S 006),

Assoc. Prof. Dr. Donata Petružytė (Vilnius University, Social Sciences, Sociology – S 005).

The dissertation shall be defended at a public meeting of the Dissertation Defence Panel at 15:00 on 26 of October 2023 in Room 201 of the Faculty of Philosophy, Vilnius University.

Address: Universiteto Street 9/1, Vilnius, Lithuania.

Tel. +370 5 266761; e-mail: info@fsf.vu.lt

The text of this dissertation can be accessed at the library of Vilnius University, as well as on the website of Vilnius University:

www.vu.lt/lt/naujienos/ivykiu-kalendorius

TURINYS

PRATARMĖ	8
1. TYRIMŲ IR TEORIJŲ APŽVALGA	11
1.1. Kas yra dvasingumas?	11
1.1.1. Dvasingumas ir religingumas	12
1.1.2. Dvasingumas ir psichologija	17
1.1.3. Požiūris į dvasingumą šios disertacijos kontekste	22
1.1.3.1. Teorinis dvasingumo fenomeno apibrėžimas šioje disertacijoje	22
1.1.3.2. Kodėl verta tirti subjektyvią dvasingumo sampratą nusižudžiusių artimųjų kontekste?	29
1.2. Ką reikia netekti artimojo dėl savižudybės?	30
1.2.1. Nusižudžiusių artimųjų mastas	31
1.2.2. Metodologiniai nusižudžiusių artimųjų tyrimų klausimai ..	31
1.2.3. Išgyvenimai po artimojo savižudybės	32
1.2.4. Išgyvenimai dėl savižudybės netekus gyvenimo partnerio ...	35
1.2.5. Gedulo po artimojo savižudybės procesas	37
1.3. Dvasingumas ir gedulas po artimojo savižudybės	43
1.3.1. Kodėl dvasingumas svarbus gedint po artimojo savižudybės?	43
1.3.2. Dvasingumas gedulo po artimojo savižudybės metu: kokybinių tyrimų sisteminė analizė	46
1.3.2.1. Pagrindiniai sisteminės kokybinių tyrimų analizės radiniai	47
1.4. Disertacijos tyrimo problema, mokslinis naujumas, tikslas ir uždaviniai	55
2. TYRIMO METODIKA	58
2.1. Tyrimo strategija ir paradigma	58
2.2. Tyrimo duomenų rinkimo metodai	62
2.3. Tyrimo dalyvių paieška ir atranka	63
2.4. Tyrimo dalyvės	66
2.5. Tyrimo eiga	66
2.6. Tyrimo duomenų analizė	68
2.6.1. Autorės įtakos duomenų analizei refleksija	68
2.6.2. Duomenų analizės metodas	70
2.6.3. Duomenų analizės atlikimas	72
2.7. Tyrimo kokybė, patikimumas ir validumas	77

2.8. Kodėl tyrimo dalyvių patirtys siejamos su dvasingumu?.....	82
2.9. Etiniai tyrimo aspektai	84
3. REZULTATAI	86
3.1. Kaip moterys, netekusios savo partnerio dėl savižudybės, suprantą dvasingumą?.....	87
3.1.1. Dvasingumas – resursas.....	89
3.1.2. Dvasingumas – universalus	89
3.1.3. Dvasingumas – kintantis.....	90
3.1.4. Dvasingumas – tarp žinojimo, pojūčio ir jausmo	90
3.1.5. Dvasingumui reikalingos pastangos	92
3.1.6. Dvasingumas kaip santykis	93
3.2. Su dvasingumu susijusios patirtys gedint po partnerio savižudybės	94
3.2.1. Dvasingumas patiriamas kaip resursas, kurio galima siekti arba kuris gali veikti be sąmoningos pastangos.....	95
3.2.1.1. Patiriamas sustiprėjęs dvasingumas po netekties	96
3.2.1.2. Patiriamas Aukštesnių jėgų palaikymas gedulo metu, kai to siekiama.....	98
3.2.1.3. Patiriama atjauta ir atsakomybė už kitus.....	98
3.2.1.4. Tikėjimas Aukštesnių jėgų veikimu žmogaus gyvenime padeda savižudybės įprasminimo procese.....	99
3.2.1.5. Patiriama, kad mirusysis pats inicijuoja bendravimą po mirties.....	100
3.2.2. Dvasingumas suteikia padedančių gedulo procesui metodų	101
3.2.2.1. Ritualai lengvina gedulo sunkumą	101
3.2.2.2. Gedint padeda įsitikinimai, nuostatos ir vertybės, susijusios su dvasingumu	104
3.2.2.3. Su dvasingumu susiję metodai padeda palaikyti tęstinę ryšį su mirusiuoju.....	105
3.2.2.4. Padeda bendravimas dvasinėmis temomis su kitais žmonėmis	106
3.2.3. Dvasingumas apsunkina gedulo procesą	108
3.2.3.1. Kai kurie su dvasingumu susiję paplitę tikėjimai ar ritualai apsunkina gedulo procesą	108
3.2.3.2. Su dvasingumu susiję klausimai po netekties kelia sumaištį	112
3.2.3.3. Pripažinti mirties baigtinumą po netekties reikia didelių pastangų.....	113
3.2.3.4. Netektis dėl savižudybės sukelia dvasinę krizę.....	114
3.2.3.5. Patiriami nemalonūs dvasiniai išgyvenimai.....	116

4. REZULTATŲ APTARIMAS	118
4.1 Gedinčiųjų po partnerio savižudybės moterų dvasingumo samprata	119
4.1.1. Dvasingumas – resursas.....	120
4.1.2. Dvasingumas – universalus	121
4.1.3. Dvasingumas – kintantis.....	122
4.1.4. Dvasingumas – tarp žinojimo, pojūčio ir jausmo	123
4.1.5. Dvasingumui reikalingos pastangos	124
4.1.6. Dvasingumas kaip santykis	125
4.1.7 Gedinčiųjų po partnerio savižudybės dvasingumo sampratos apibendrinimas	126
4.2. Su dvasingumu susijusios patirtys gedint po partnerio savižudybės	128
4.2.1. Dvasingumas patiriamas kaip resursas, kurio galima siekti arba kuris gali veikti be sąmoningos pastangos.....	128
4.2.2. Dvasingumas suteikia padedančių gedulo procesui metodų	135
4.2.3. Dvasingumas apsunkina gedulo procesą	140
4.2.4. Su dvasingumu susijusių patirčių gedint po partnerio savižudybės aptarimo apibendrinimas.....	145
4.3. Tyrimo ribotumai ir gairės tolesniems tyrimams	147
4.4. Praktinės rekomendacijos.....	150
IŠVADOS.....	153
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	155
PRIEDAI	181
SUMMARY	193
PADĖKA.....	225
PUBLIKACIJŲ SĄRAŠAS	226
GYVENIMO IR MOKSLINĖS VEIKLOS APRAŠYMAS	228

PRATARMĖ

Šios disertacijos tyrimo vykdymo metu prasidėjo ir pasaulinė Covid-19 pandemija, ir karas Ukrainoje. Žmonių, visuomenių ir valstybių reakcijos į šiuos įvykius varijavo nuo destruktijos, susiskaldymo ir priešinimosi sprendimams iki bendrystės, pastangų padėti ir dėkingumo. Mitai, tokie kaip karo ar meilės mitai, kuriais gyvename (Campbell, 1972/2022), akivaizdžiai vis dar gajūs, galbūt amžini, kol žmonija egzistuoja. Šių mitų pamatas – archetipai, susiejantys šiandieną su praeitimi, sąmonės turinius su pasąmonės turiniais (Cambell, 1972/2022; Jung, 1959/2015).

Dvasingumą, kurį galima suprasti kaip žmogaus galėjimą susisiekti su dieviškumu (psichologijos mokslo kontekste dieviškumą suprantant kaip psichikoje esančią dieviškumo ar to, kas šventa, idėjos reprezentaciją), galime matyti kaip archetipą, suteikiantį pasaulėjautos pagrindą, slypintį kolektyvinėje pasąmonėje (Jung, 1958/1998). Mitus šiame kontekste galima apibūdinti kaip dieviškumo imitacijas ar pakartojimus, todėl jie gali „nukelti“ žmogų į šventumo erdvę (Eliade, 1957/1963). Dvasingumas inspiruoja religijas, tikėjimus ir šventumo paieškas. Ir nors visuomenės, bent jau Vakarų kultūrose (kuriai priskirti galima ir Lietuvą), sekuliarėja, šventumo idėja ir mitai, pabėgimas iš profaniško laiko ir erdvės į sakralų laiką ir erdvę, nedingsta (Eliade, 1957/1963). Tai tik iš religijos persikelia į kitas erdves – į meną, kiną, literatūrą, muziką ar poeziją (Eliade, 1957/1963), į nebažnytinius dvasinius judėjimus (Barker, 2013), neretai paremtus Rytų ir Vakarų religinių praktikų ir idėjų mišiniu (Tacey, 2004; 2015), bandančius padėti žmonėms susisiekti su tuo, kas šventa (Pargament, 2007) vidinių patirčių pagalba (Tacey, 2004; 2015). Nepaisant šių judėjimų populiarėjimo, dažnam žmogui vis dar svarbi ir tradicinė religija (Kuznecovienė et al., 2016), formuojanti požiūrį į pasaulį ir gyvenimą, į žmogų, veikianti kultūrinės nuostatos ir tradicijas. Psichologijos moksle pastebima, kad dvasingumas ir/ar religingumas gali būti svarbus įvairiose gyvenimo situacijose. Ypač reikšminga, kad dvasingumas gali būti svarbus resursas patyrus sudėtingus gyvenimo įvykius (Pargament, 2007). Vienas iš tokių įvykių – artimojo savižudybė (Andriessen et al., 2019), kurios patyrimas yra šios disertacijos fokusas.

Šios disertacijos tekstas neišvengiamai yra persmelktas jo autorės patirties, susijusios su jos pačios gedulu po geriausios draugės savižudybės ir tuo, kaip ją veikė disertacijos tyrimo vyksmas. Vis dėlto, skaitytojui svarbu žinoti, kad autorės mintys ir jausmai savižudybės, netekties dėl savižudybės ir dvasingumo klausimais žvelgiant į tyrimo pradžią ir pabaigą reikšmingai kito. Šie pokyčiai buvo stebimi, fiksuojami dienoraštyje ir reflektuojami, o atliekant interviu bei analizuojant duomenis būdavo kiek įmanoma

suskliaudžiami (Braun & Clarke, 2019), pasiliekant išankstinio nežinojimo ar bent atvirumo kitokiems patyrimams ir nuomonėms poziciją, kaip yra rekomenduojama kokybiniuose fenomenologiniuose indukciškai orientuotose tyrimuose (Braun & Clarke, 2006; 2019). Teoriniai svarstymai apie dvasingumą ir gedulą po artimojo savižudybės, susiję su perskaitytais tyrimais ir jų rezultatais bei teorijomis, buvo aprašomi jau atlikus tyrimą ir duomenų analizę.

Šioje disertacijoje aprašomas tyrimas, kuris įvyko dėka vienuolikos turiningų pokalbių su moterimis, kurios dėl savižudybės neteko savo gyvenimo partnerio – sutuoktinio, sužadėtinio ar romantinio draugo. Šios moterys – tai dalis 10,5-ių milijonų žmonių, kurie kasmet netenka savo artimojo dėl savižudybės (Cerel et al., 2014; WHO, 2022). Pokalbiai su šiomis moterimis buvo sutelkti į klausimus – kokios yra su dvasingumu susijusios patirtys gedint po partnerio savižudybės ir kaip jos apibūdina dvasingumą. Tyrimo rezultatai leido atsakyti, kaip moterys, netekusios savo partnerio dėl savižudybės, supranta dvasingumą, kaip jų subjektyvus dvasingumas reiškiasi gedint, kaip jis padeda ir kokie jo aspektai trukdo gedulo metu.

Šis tyrimas svarbus tuo, kad yra vienas pirmųjų tyrimų, fokusuotų į dvasingumo patyrimą gedint po artimojo savižudybės, nors dvasingumo svarba įvardinta bent kelių skirtingų suicidologijos krypties mokslininkų (Colucci, 2008; Kopacz et al., 2014; Krysinska et al., 2017). Galiausiai, jis reikšmingas ir pasauliniame, ir Lietuvos kontekstuose, nes liečia retai aptariamą (Krysinska et al., 2017), bet didelę žmonių grupę, bei leidžia giliau suprasti, kaip patiriamas gedulas po artimojo savižudybės ir kokį vaidmenį gedint gali užimti dvasingumo temos.

Svarbu paminėti, kad šis disertacijos tyrimas apima tik tyrimo dalyvių patirtis ir juo nėra siekiama įrodyti ar teigti, kad tyrimo dalyvių su dvasingumu susijusios patirtys ar dvasingumo samprata yra universali ar lengvai pritaikoma kitų žmonių dvasingumo supratimui. Taip yra todėl, kad, kaip bus išsamiau atskleista tolesniuose disertacijos skyriuose, ir dvasingumas, ir gedulas po artimojo savižudybės, yra kompleksiški ir sudėtingi fenomenai. Netgi atvirkščiai, šis tyrimas, kuris remiamas kokybine psichologinių tyrimų strategija ir fenomenologine paradigma (Mickūnas & Jonkus, 2014; Neubauer et al., 2019; Spinelli, 1989; Willig, 2013), siekė ir padėjo atskleisti savitus ir unikalius požiūrius į dvasingumą gedulo po partnerio savižudybės kontekste. Fenomenologiniuose tyrimuose siekiama išskirti tiek patyrimo panašumus, tiek skirtumus, tačiau nėra tikslo apibrėžti ar įrodyti konstrukto vientisumą, kadangi būtent ši epistemologinė pozicija akcentuoja, jog kiekvienas patyrimas visada yra unikalus, subjektyvus, o moksliniai metodai gali padėti atskleisti patyrimų panašumus ir skirtumus, tačiau visada pripažįsta, kad

galutinių atsakymų apie fenomenus ir patirtis pateikti neįmanoma (Mickūnas & Jonkus, 2014; Neubauer et al., 2019; Spinelli, 1989; Willig, 2013). Taigi, gilinantis į šios disertacijos tyrimo esmę ir prasmę bei tyrime dalyvavusių moterų patirtis, skaitytojas kviečiamas pabandyti trumpam atmesti ir savo paties išankstinį žinojimą ar įsitikinimus, reflektuoti savo asmeninį santykį su dvasingumu ir gedulo patirtimis, išlikti smalsiu, palaikyti nevertinančią nuostatą į kitų patirtis bei vertinti galimybę prisiliesti prie itin jautrių bei asmeniškų išgyvenimų ir taip mokytis iš tyrimo dalyvių išgyventos patirties ir išminties.

1. TYRIMŲ IR TEORIJŲ APŽVALGA

1.1. Kas yra dvasingumas?

Apibrėžti dvasingumą – sudėtinga užduotis, nes ši sąvoka yra kompleksiška, kelia iššūkių ir gali būti apibūdinama daugeliu skirtingu būdų iš įvairių filosofinių ir mokslinių požiūrių kampų. Dvasingumas kaip konstruktas yra daugiatis (Pargament & Lomax, 2013), turi nevienareikšmį ryšį su religingumu (Paul Victor & Treschuk, 2020; Jastrzębski, 2022) ir gali būti apibrėžiamas visiškai skirtingai priklausomai nuo religinės, kultūrinės, istorinės ar psichologinės perspektyvos (Jastrzębski, 2022). Pats žodis „dvasingumas“ turi daug skirtingų apibrėžimų (Colucci & Martin, 2008). Anglų kalboje dvasingumo sąvoka (*angl. spirituality*) kildinama iš lotyniško žodžio „*spiritus*“, reiškiančio „gyvybės dvelkimas“ arba „gyvybės įkvėpimas“ (Elkins et al., 1988), taigi, dvasingumas reiškia tai, kas suteikia gyvybę.

Amerikos psichologų asociacijos psichologijos žodyne (APA Dictionary of psychology, 2023) dvasingumas apibrėžiamas kaip „susirūpinimas dvasiniais ar sielos reikalais, prieštaraujančiais materialistiniams reikalams“; „susirūpinimas Dievu ir jautrumas religiniam patyrimui, kuris gali apimti tam tikros religijos praktiką, bet taip pat gali egzistuoti be tokios praktikos“; „nekūniško buvimo faktas arba būseną“. Dvasia šiame žodyne apibrėžiama kaip „asmens nemateriali dalis: mintiniai, moraliniai ir emociniai požymiai, sudarantys asmens tapatybės esmę“; „gyvų būtybių organizmuose veikianti gyvybinė jėga, kartais tapatinama su siela ir laikoma nemirtinga“; „nemateriali būtybė, pvz., vaiduoklis ar dievybė“, „idealistinėse filosofijose – universalus protas ar idėja, laikoma esmine tikrove“; „nuotaika, būseną ar polinkis, laikinai ar nuolat apibūdinantis asmenį“; „drąsa ar moralė“ (APA Dictionary of psychology, 2023). Šie apibrėžimai apima įvairias ir plačias dvasingumo ir dvasios sampratas, o tuo remiantis galima argumentuoti, kad dvasingumas – kompleksiškas ir daugiatis fenomenas ar konstruktas, ypač, kai tyrinėjamas moksliškai. Daugiau ir išsamesnių bei šiai disertacijai parinktų apibrėžimų bus pateikta tolesniuose poskyriuose.

Lietuvių kalbos žodyne būdvardis „dvasingas“ apibrėžiamas kaip „1. turintis daug psichinių jėgų; 2. turintis gyvybę, dvasią“ (LKŽ, 2022). Jau vien šie apibrėžimai iškelia bent keletą klausimų – kas yra gyvybė ir kas ją įkvėpia ar suteikia; kas tos psichinės jėgos, kaip jos pamatuojamos, palyginamos, ką reiškia „daug“. Tuo tarpu antrasis apibrėžimas, pateikiamas lietuvių kalbos žodyne, iš vienos pusės nusako kiekvieno gyvo žmogaus savybę – gyvybę, iš kitos pusės – kalba apie dvasią, kurios apibrėžimas vėlgi turėtų būti

patikslintas. Kasdienėje kalboje žodis „dvasingumas“ vartojamas su įvairiais tikėjimais susijusioms praktikoms apibūdinti, o „dvasingas“ žmogus gali būti tas, kuris skiria dėmesio savo dvasingumui, tikėjimui, praktikuoja kokias nors dvasines praktikas. Kadangi šioje disertacijoje tyrinėjamos su dvasingumu susijusios patirtys gedint po artimojo savižudybės, svarbu yra giliau panagrinėti, kokius atsakymus apie tai, kas yra dvasingumas, siūlo mokslas, kaip į jį galima žiūrėti iš psichologinės perspektyvos ir koks yra dvasingumo santykis su religingumu ir religija bei su psichologija.

1.1.1. Dvasingumas ir religingumas

Istoriškai, krikščioniškoje tradicijoje dvasingumas buvo matomas kaip išskirtinis religingumas, o jo komponentai buvo askezė ir gilus tikėjimas. Dvasingas žmogus dažniausiai būdavo vienuolis, besilaikantis griežtų asketiškų taisyklių, susijusių su kūniškais poreikiais ir visą savo dėmesį skiriantis tikėjimui, maldai ir tarnystei (Koenig, 2008). Dvidešimtajame amžiuje dvasingumo kaip sąvokos reikšmė ėmė keistis, nes jis pradėtas atskirti nuo religinio konteksto (Jastrzębski, 2022). Tam tikra dalis žmonių sekuliarėjančiose Vakarų pasaulio visuomenėse (Morland et al., 2022) ėmė matyti save kaip dvasingus, bet ne religingus (Hornborg, 2011; Tacey, 2004). Tai atvėrė galimybę dvasingumui egzistuoti ir kaip sekuliariam fenomenui. Dvasingumas tapo susijęs su Naujojo Amžiaus (*angl. New age*) judėjimu, kuris gali būti matomas kaip įvairių įrankių rinkinys, skirtas ugdyti savo asmeninį dvasingumą dirbant ties kūno, proto ir sielos ryšio kūrimu (Tacey, 2004). Dabartiniais laikais dvasingumas tapo ir industrijos dalimi, vadybos filosofija bei metodu motyvuoti verslo sektoriaus darbuotojus, kai darbuotojai darbuose yra kviečiami „išpildyti savo dvasinį potencialą“ siekdami savo kaip darbuotojų ir įmonės tikslų (Hornborg, 2011). Dvasingumas, šiuo atveju, yra laikomas visus žmones jungiančia universalia jėga, tūnančia giliai kiekviename individe kaip potenciali asmeninei transformacijai ir gerbūviui. Toks dvasingumas laikomas jungiančiu žmoniją, tuo tarpu religija, su savo dogmomis ir ritualais, gali būti matoma kaip atskirianti žmones vienus nuo kitų (Hornborg, 2011). Taigi, galima matyti, kad dvasingumas, pirma kaip religingumo dalis, bėgant laikui ėmė atsiskirti kaip nebūtinai su religija susijusi žmogaus gyvenimo dalis. Vis dėlto, su tuo sutinka ne visi.

Kai kurie autoriai svarsto, ar religija dingsta iš Vakarų pasaulio, ar tiesiog imama vadinti kitu pavadinimu – dvasingumu. Tyrėjai kuria naujus terminus, tokius kaip „nebažnytinės religijos“, ir taip apibūdina savo tyrimų rezultatus, kurie atskleidžia, jog, pavyzdžiui, nors dauguma tyrimo dalyvių iš JAV, Švedijos ir Japonijos nėra įsitraukę į religiją, juos labai traukia dvasingumas

(Stark et al., 2005). Anot Stark ir kolegų (2005), dvasingumas gali būti matomas kaip religija, nebūtinai susijusi su organizuotomis religijomis. Jis priklauso nebažnytinėms religijoms. Sekėjai pasirenka tai, kas jiems patinka, pasinaudodami skirtingomis kultūrinėmis ir religinėmis tradicijomis ir sujungdami jas su savo asmeniniu tikėjimu. Tačiau, kaip ir religiniuose tikėjimuose, šie dvasingumo religijos sekėjai tiki Aukštesnės jėgos egzistavimu – Dievu, dievais, dvasiomis, kažkuo, kas nulemia likimą arba kokiomis nors jėgomis (Stark et al., 2005). Dvasingumas šiuo atveju yra asmeninis pasirinkimas, susijęs su individo vertybėmis ir asmeninės prasmės paieškomis (Hornborg, 2011). Čia iškyla tam tikras paradoksas tarp idėjos, kad dvasingumas yra kiekviename ir taip jungia žmoniją, ir labai skirtingas variacijas galinčio turėti asmeninio dvasingumo bei skirtingo dvasingumo supratimo kitose nei Vakarų kultūrose (Hornborg, 2011). Nepaisant to, dvasingumo populiarumas netgi tarp nereligingų žmonių nurodo, kad kažkas šiame konstrukte yra patrauklaus ir galimai reikalingo žmogui.

Anot analitinės psichologijos krypties dvasingumo tyrinėtojo D. Tacey (2004; 2015), šiuolaikinis žmogus kenčia nuo dvasinio alkio, susijusio su gyvenimo prasmės paieškomis. Vakarietiškos religijos, dėl savo nutolimo nuo mistinio patyrimo ir atsilikimo nuo visuomenės socialinių pokyčių, šio dvasinio alkio nebepatenkina. Todėl dvasingumas, kuris nebūtinai susijęs su religija, reiškia įvairius būdus, kaip tą dvasinį alkį tenkinti. Nebetinkančios Vakarų pasaulio religijos dogmos, „nebegyvi“ ritualai lemia, kad žmonės neretai ieško priešingų vakarietiškomis Rytų pasaulio tradicijų, kurios yra kaip tik itin patyriminės ir dieviškumą mato kaip esantį žmogaus viduje. Tačiau tai dar visai nereiškia, kad eklektiškas įvairių tradicijų mišinys ir praktikavimas yra atsakymas į dvasinį alkį. D. Tacey (2004, 2015) samprotauja apie naujos religijos kūrimąsi, kurio proceso pradžioje mes esame.

C. G. Jung (1958/1998) knygoje „Psichologija ir religija“ jau dvidešimtojo amžiaus viduryje rašė apie kažką panašaus. Jis, priešingai, nei šiuolaikiniai autoriai, vartojo žodį „religija“, ją suprasdamas, kaip atidų ir skrupulingą *Numinosum* (dinamiškos egzistencijos ar poveikio, kuris nėra sukeltas subjektyvaus valios akto ir gali užvaldyti bei kontroliuoti žmogų) stebėjimą. *Numinosum* stebėjimas yra tapatus sąmonės jėgų stebėjimui. Tuo tarpu, dogmatinės religijos C. G. Jung vadina „tikėjimais“, prie jų priskirdamas ir tikėjimą ne tik kokia nors katalikybe ar protestantizmu, bet ir, pavyzdžiui, tikėjimą mokslu. Tikėjimus C. G. Jung matė kaip bent dalinai apsaugančius nuo tiesioginio *Numinosum* patyrimo, kuris gali ir įkvėpti, suteikti išminties, ramybės, meilės, bet taip pat gali ir suniokoti sąmoningo „aš“ centrą (analitinėje psichologijoje vadinamą *ego*). C. G. Jung dėl to akcentavo, jog tikėjimai yra svarbūs, bet jie turi tikti žmogui, teikti priemonės, kurios padėtų

apsisaugoti nuo pašamonės turinių ar juos geriau suprasti (pvz., skiriant gėrį nuo blogio). Tačiau, nepaisant tų tikėjimų, *Numinosum* gali pasireikšti per simptomus, neurozes ir sapnus, o pripažinti pašamonės jėgų egzistavimą, ir atidžiai bei skrupulingai jas stebėti, yra būtina, nes kitaip tos jėgos gali užvaldyti žmogų ir visuomenę. C. G. Jung (1958/1998) šias savo idėjas rėmė savo pacientų patyrimais, kai sąmoningam pacientų „aš“ religijos klausimai visai nebuvo įdomūs, tuo tarpu, sapnuose atsiskleidavo išskirtinės religinės patirtys, privertusios pacientus pradėti pripažinti ir stebėti pašamonines jėgas, o toks nuostatos pasikeitimas lemdavo paciento asmenybės išgijimą ir pilnavertiškesnį gyvenimą. Galbūt, bent iš dalies, tokiaime kontekste galima matyti ir šiuolaikinio žmogaus dvasinį alkį, kuriam netinka kultūros ar istorijos siūloma religija (jei ją suprasime kaip organizuotą tikėjimą) (Tacey, 2004), bet kuriam stipriai reikia prasmingumo gyvenime jausmo bei susisiežimo su tuo, kas nėra žmogaus kontrolėje.

Kaip dar vienas pavyzdys, susijęs su šios disertacijos tema, galėtų būti suicidologas D. Webb (2010), kuris, rašydamas apie dvasingumą teigia, kad dvasingumo tema prasideda klausime „Kas esu aš?“. Stebėdamas kitų mokslininkų ir specialistų nuostatas, jog dvasingumas yra tikėjimas kažkuo nerealiu ir primena kliedesius, D. Webb (2010) remiasi savo paties asmenine bandymo nusižudyti patirtimi ir atliekamais moksliniais tyrimais ir svarsto apie dvasingumo reikšmingumą savasties, gyvenimo prasmės ir sveiko santykio su savimi pačiu paieškose. Taigi, kad ir kiek dvasingumas būtų kritikuojamas kaip išsikreipęs religingumas ar išvis, kaip kliedesys, subjektyviuose išgyvenimuose, kurie, vis dėlto, yra psichologijos mokslo interesų laukas (Hjelmeland & Knizek, 2010), jis gali užimti labai svarbų vaidmenį, įkvepiantį norą gyventi, stengtis, įveikti sunkumus.

Dvasingumo be organizuotos religijos egzistavimas ir aktualumas atsiskleidžia statistiniuose duomenyse. Statistiniai duomenys apie dvasingumo ir religingumo paplitimą atskleidžia, kad nors Vakarų visuomenės ir sekuliarėja, žmonių tikėjimas kokia nors Aukštesne jėga, dvasingumas ir netgi religingumas nebūtinai yra toks menkas kaip gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio. Pavyzdžiui, JAV, Norvegijos, Danijos ir Švedijos 6000-ių studentų imties tyrime rasta, kad 50 procentų amerikiečių studentų laikė save religingais ir dvasingais, 8 procentai – religingais, bet nedvasingais, 20 procentų – dvasingais, bet nereligingais ir 21 procentas – nereligingais ir nedvasingais. Tuo tarpu Skandinavijoje studentų imtyje, apie 19 procentų studentų buvo dvasingi ir religingi, 23,5 procentai – religingi, bet nedvasingi, 21 procentas – dvasingi, bet nereligingi ir 36,7 procentai – nedvasingi ir nereligingi (Marshall & Olson, 2018). Vakarų Europos šalių 2018-ais metais atliktame tyrime atsiskleidė, kad 27 procentai žmonių tiki

Dievu, koks jis aprašytas Biblijoje ir 38 procentai tiki kokiomis nors kitokiomis Aukštesnėmis jėgomis. Daugiau nei 70 procentų žmonių save laiko krikščionimis, bet 50 procentų – nepraktikuojančiais krikščionimis. Taip pat, 11 procentų Vakarų Europos šalių gyventojų save laiko dvasingais, bet nereliginiais, bet 74 procentai religijai savęs nepriskiriančių žmonių tiki, kad šalia fizinio kūno jie taip pat turi sielą (Pew Research Center, 2018). Šie, čia tik trumpai pristatyti duomenys, atskleidžia, kad savęs matymo kaip religingo ar/ir dvasingo mastai kiek skiriasi JAV ir Vakarų Europoje, taigi, yra susiję su kultūriniais, istoriniais ir socialiniais aspektais (Wixwat & Saucier, 2021). Taip pat, religingumas ir/ar dvasingumas skiriasi priklausomai nuo lyties (moterys dažniau laiko save religingomis ir/ar dvasingomis); amžiaus (vyresni asmenys labiau laiko save religingais ir bendrai, asmenys virš 55-erių metų dažniau laiko save dvasingais ir religingais nei jaunesni) (Barker, 2013). Nepaisant skirtumų, pristatyti apibendrinti statistiniai duomenys atskleidžia, kad nors Vakarų Europoje žmonės mažiau religingi nei JAV, tai dar visai nereiškia, kad jie nebetiki Aukštesnėmis jėgomis ar sielos egzistavimu. Vadinasi, svarbu religingumą ir dvasingumą vertinti ne tik savęs priskyrimu kokiai nors religinei organizacijai, bet ir klausiant įvairių papildančių klausimų. Panašu, kad nors dabartinėje Vakarų visuomenėje religijos reikšmė galimai menksta, tikėjimas įvairiais su dvasine/religine dimensija sietiniais dalykais (pvz. Aukštesne jėga ar siela) išlieka.

Lietuvoje statistiniai tyrimai atskleidžia, kad religijai save priskiria apie 78 procentai gyventojų, 14 procentų laiko save netikinčiais, 1 procentas vadina save ateistais ir 7 procentai negali atsakyti į šį klausimą. Apie 96 procentai tikinčiųjų priskiria save katalikams. Lietuvos gyventojų savęs priskyrimas religijai iš esmės yra panašiai paplitęs kaip ir Vakarų Europoje (Kuznecovienė et al., 2016). Panašus ir pasiskirstymas tarp lyčių, - moterys ir Lietuvoje yra labiau tikinčios, besilankančios apeigose bei priskiriančios save religijai nei vyrai. Amžiaus ir religingumo ryšys taip pat yra panašus kaip Vakarų Europos visuomenių tyrime, anot kurio, didėjant amžiui didėja ir religingumas – savęs priskyrimas religijai, maldos, apeigų dažnumas. Savęs priskyrimas religijai Lietuvoje, kaip ir kitų šalių tyrimuose, nereiškia tikėjimo griežtai katalikiška doktrina, nes, pavyzdžiui, iš save priskyrusių katalikų tik 66 procentai tiki Dievu ir 17 procentai abejoja, ar yra Dievas, o likę juo netiki (Kuznecovienė et al., 2016; Pew Research Center, 2018).

Tuo tarpu, net du trečdaliai visų Lietuvos gyventojų praktikuoja maldą arba meditaciją. Daugiau nei pusė Lietuvos gyventojų sutinka, kad galima iš kiekvienos religijos pasirinkti sau tinkamus elementus, bei tiki budizme šaknis turinčia meditacijos nauda. 33 procentai gyventojų tiki amuletu, akmenų, kristalų įtaka žmogui, 19 procentų – horoskopais. Apie pusė gyventojų tiki

reinkarnacija, dar 28 procentai kategoriškai neneigia, kad reinkarnacija yra ir tik 26 procentai ja visiškai netiki. Vadinasi, apie pusė Lietuvos gyventojų integruoja skirtingus dvasingumo elementus į savo tikėjimų sistemą (Kuznecovienė et al., 2016). Taigi, net jeigu žmonės neišpažįsta religijos, nemaža jų dalis tiki kuo nors, kas turi dvasingumo elementų. Tokia statistika atskleidžia, kad religingumas ir dvasingumas vis dar dalyvauja žmonių gyvenime viena ar kita forma ir dėlto yra vertas mokslinių tyrimų dėmesio.

Jau minėtoje studijoje apie Vakarų Europiečių religingumą, buvo atskleista, kad tie, kurie buvo užauginti krikščioniškai, bet po truputį tapo vis mažiau religingi, savo religingumo silpnėjimą siejo ne su nebetikėjimu religijos mokymais, bet labiau su asmeninės pozicijos nederėjimu su religijos pozicija įvairiais socialiniais klausimais, nepasitenkinimu religijos atstovų ir institucijų skandalais, religijos negebėjimu tenkinti dvasinius poreikius, religijos negebėjimu suteikti pagalbos, kai jos reikėjo (Pew Research Center, 2018). Taigi, tarp priežasčių, kodėl žmonės tampa nereligingi, neretai įvardinamos būtent tos priežastys, kurios yra susijusios su religijos kaip organizacijos aspektais, bet nebūtinai su tikėjimu ir, vadinkime, dvasingumu, susijusiais aspektais. Šiuo atveju, dvasingumą galima matyti kaip tam tikrą prieštarą konservatyviam religingumui (Barker, 2013). Vadinasi, dvasingumo reiškinyje yra svarbus šiuolaikinėje visuomenėje. Dvasingumas išlaisvina nuo religijos formuojamų tikėjimų ir palieka erdvės būti kažkuo kitu negu tik visiškai sekuliarium ateistu arba visiškai religingu asmeniu.

Dvasingumą ir religingumą taip pat galima matyti kaip du kontinuumo polius. Tie, kurie laiko save labai religingais krikščionimis, turėtų tikėti jų priimtose religijos mokymais, išorėje esančia dievybe, priklausyti religinei bendruomenei, laikytis tradicijų, atlikti ritualus, klausyti išorinių religinės institucijos valdytojų. Kitame kontinuumo polyje būtų tie žmonės, kurie tiki, kad dieviškumo šaltinis yra viduje, vietoj priklausymo bendruomenei siekia vidinio „aš“ autentiškumo, žmogų mato ne kaip Dievo paveikslą, bet kaip gamtos dalį ir t.t. (žiūrėti Barker, 2013, p. 62-63). Tikėtina, kad dauguma religingų ar/ir dvasingų žmonių, nepriklauso vienam tokiam ryškiam tipui, o yra kažkurioje šio kontinuumo vietoje. Svarbiame Zinnbauer ir kolegų (1997) tyrime atsiskleidė, jog žmonėms religingumas dažnai labiau siejasi su ritualų atlikimu, taisyklėmis ir autoritarizmu, o dvasingumas – su asmeninėmis mistinėmis patirtimis, asmeniniu tikėjimu Dievu ar Aukštesne jėga. Tačiau 74 procentai jų tyrimo dalyvių, kurie vertino save kaip religingus, matė save ir kaip dvasingus, jų dvasingumas reikšmingai siejosi su asmeninės maldos dažnumu. Tuo remdamiesi, šie autoriai siūlo dvasingumo neatskirti, bet laikyti jį svarbia religingumo dalimi, bylojančia apie transcendencijos paiešką. Vadinasi, kad ir kiek mėgintume atskirti dvasingumą nuo religingumo,

realiame gyvenime tai turbūt yra persipinantys ir įvairias sąveikas turintys reiškiniai. Dvasingumas gali būti dalis religingumo (pvz. Zinnbauer et al., 1997), dvasingumas gali būti be religingumo (pvz. Tacey, 2004), religingumas gali būti be dvasingumo (pvz. Wixwat & Saucier, 2021), religingumas gali būti matomas kaip būtina arba nebūtina dvasingumo dalis (pvz. Barker, 2013; Tacey, 2004).

Psichologijos mokslo rėmuose tyrėjų požiūriai ir pasirinkimai, kaip tyrinėti dvasingumą, varijuoja nuo teigiančių, kad dvasingumas gali būti matomas tik kaip religingumas iki teigiančių, kad dvasingumas yra visai kas kita nei religingumas. Tyrėjai, kurie dvasingumą mato kaip neatsietiną nuo religingumo, teigia, kad dvasingumas kaip konstruktas tyrimuose yra matuojamas kaip pozityvios asmeninės savybės, tokios kaip empatija, gebėjimas išlaikyti kokybiškus santykius, aukšta savivertė. Todėl tyrimai, skaičiuojantys teigiamas koreliacijas tarp tokio dvasingumo ir psichologinės gerovės, fizinės ir emocinės sveikatos, yra tautologija ir nieko nepasako apie dvasingumą kaip ne asmeninių savybių komplektą (Koenig, 2008; Reinert & Koenig, 2013). Kitiškai į dvasingumo sąvoką žvelgiantys autoriai siūlo tyrėjams likti ties religingumo sąvoka ir religingumo konstruktą, ir tyrinėti būtent jo ryšius su kitais konstruktais, matant dvasingumą kaip religingumo dalį, galimai glaudžiausiai susijusią su, vadinamu, vidiniu religingumu (Mosqueiro et al., 2015) arba su kasdienėmis dvasinėmis patirtimis (Underwood, 2011). Tuo tarpu tyrėjai, kurie žiūri į dvasingumą kaip į bendražmogišką ir tarpkultūrinį reiškinį, palankiau vertina dvasingumo tyrimus, nes jie leidžia gilintis į kiek platesnį, skirtingas religijas, tradicijas ir kultūras apimančią konstrukciją (Pargament, 2007; Pargament & Lomax, 2013; Piedmont, 1999). Tokiu atveju, religingumą galima būtų matyti kaip nebūtiną dvasingumo komponentą. O pats savaime, religingumas galėtų būti matomas kaip individo pasirinktas, religijos teikiamas metodas, skirtas artėti prie to, kas šventa (Pargament & Lomax, 2013). Požiūrių į religingumo ir dvasingumo santykį įvairovė nors ir apsunkina mokslininkų pastangas tyrinėti šiuos reiškinius, vis dėlto, suteikia kiekvienam tyrėjui galimybę atsakingai pasirinkti, kokio požiūrio jis laikysis savo tyrimuose, kokiais autoriais, mąstytojais ir tyrėjais remsis.

1.1.2. Dvasingumas ir psichologija

Dvasingumo ir psichologijos ryšys yra įvairialypis. Dvasingumas yra tarpdisciplininis fenomenas ir gali būti tyrinėjamas iš psichologinės, sociologinės, filosofinės, religijotyros, teologinės, istorinės bei antropologinės perspektyvos (Paul Victor & Treschuk, 2020). Psichologijos mokslas į

dvasingumą gali žiūrėti tik kaip į psichologinį fenomeną, kuris susijęs su žmogaus patyrimu, mąstymu, jausmais, elgesiu bei santykiais, tačiau neprivalo ir turbūt negali įtraukti daugumos kitų dvasingumo fenomeną apibūdinančių požymių. Šios disertacijos rėmuose į dvasingumą ir žiūrima tik kaip į psichologijos mokslo objektą.

Dvasingumo ryšys su fizine ir psichikos sveikata, tuo pačiu ir su psichologija, yra įvairialypis, jame gali veikti skirtingi mechanizmai. Elgesio mechanizmai, kai dvasingumas ir/ar religingumas skatina sveikatingumą, gali teigiamai sietis su sveikatai naudingais įpročiais ir elgesio būdais. Pavyzdžiui, kai kuriose religijose draudžiama vartoti alkoholį, narkotikus, rūkyti ar netgi siūloma konkreti dieta. Jeigu žmogus laikosi šių draudimų, jis turi mažesnę riziką susirgti ne tik fizinėmis ligomis, bet ir depresija (Koenig, 2015; Sarri et al., 2006). Teigiamai sveikatą ir psichologinę gerovę veikia ir socialiniai su dvasingumu susiję mechanizmai, kadangi dvasinės ar religinės grupės, kurioms žmogus priklauso, dažnai gali būti emocinės bei praktinės paramos šaltinis (Koenig, 2015). Pavyzdžiui, dažnesnis dalyvavimas bendruomeninėse dvasinėse veiklose siejasi su didesnio socialinio tinklo turėjimu bei didesniu pasitenkinimu savo socialiniais santykiais (Lim & Putnam, 2010). Psichologiniai mechanizmai, tokie kaip įsitikinimai apie Aukštesnės jėgos dalyvavimą gyvenime, tikėjimas pomirtiniu gyvenimu, kasdinių dvasinių patirčių patyrimas, prasingumo gyvenime išvelgimas, yra svarbūs pasitenkinimui gyvenimu bei galėjimui įveikti gyvenimo iššūkius (Kao et al., 2020; Khursheed & Shahnawaz, 2020; Koenig, 2015; Milstein, 2019; Park & Halifax, 2021; Pargament et al., 1998; Pargament et al., 2011; Paul Victor & Treschuk, 2020). Tyrimuose atskleidžiama, jog stipresnis religingumas ir dvasingumas siejasi su didesniu pasitenkinimu savo gyvenimu (Koenig, 2015; Lim & Putnam, 2010; Weber & Pargament, 2014). Net ir sekuliarus dvasingumas, anot literatūros, dažniausiai asocijuojamas su dažnesniu pozityvių emocijų patyrimu ir stipresne psichologine gerove (Ivtzan et al., 2011). Taigi, psichologijoje dvasingumas ir religingumas tyrinėjami kaip psichologiniam gerbūviui svarbūs veiksniai. Žinoma, minėti ryšiai nėra vienareikšmiški, randami ne visose populiacijose ir kultūrinėse grupėse, priklausomi nuo to, kaip dvasingumas ar religingumas matuojami. Be to, kuo išsamiau tyrinėjami ryšiai tarp dvasingumo dimensijų ir skirtingų psichologinės gerovės ar psichikos sveikatos, tuo ir rezultatai gaunami įvairesni.

Nors žinoma apie pozityvių dvasingumo ir psichologinės gerovės ryšių įvairovę, vis dėlto, išsamesniuose tyrimuose, atrandama ir „kita“ dvasingumo pusė, kuri siejasi su mažesniu pasitenkinimu gyvenimu, mažesne psichologine gerove ir prastesne psichikos sveikata (Koenig, 2015; Lim & Putnam, 2010;

Pargament et al., 1998; Pargament et al., 2011; Weber & Pargament, 2014). Tyrejai pastebi, kad itin reikšmingą vaidmenį šiuose ryšiuose vaidina tai, kuo pasižymi žmogaus praktikuojama dvasinė įveika, kokie yra žmogaus įsitikinimai bei kokios kokybės yra žmogaus komunikacija su kitais žmonėmis, kai dvasingumo klausimai tarpasmeninėse sąveikose aktualūs. Žalos padaryti gali tokie dvasiniai sunkumai, kaip pyktis ant Aukštesnės jėgos, negatyvios sąveikos su kitais žmonėmis, kurie priklauso tai pačiai religinei bendruomenei, su religija susijusi kaltė ir abejonės (Pargament et al., 2011; Weber & Pargament, 2014). Visi šie patyrimai siejasi su psichologine kančia ir stipresne depresija (Abu-Raiya, 2013). Negatyvi religinė įveika, kuri apima visus šioje pastraipoje išvardintus aspektus (Pargament et al., 2011), siejasi su didesne savižudybės rizika, mažesne psichologine gerove, stipresniu nerimu, sudėtingiau išgyvenamu gedulu bei dažnesniu alkoholio vartojimu (Exline, 2013; Weber & Pargament, 2014).

Kitas negatyvus dvasingumo aspektas yra susijęs su nesusipratimais, kurie patiriami psichikos sveikatos priežiūros srityje. Pavyzdžiui, dvasiniai įsitikinimai gali nesutapti su siūlomais gydymo būdais (Koenig, 2015; Weber & Pargament, 2014). Psichologiniai sunkumai ar psichikos ligos dėl dvasinių įsitikinimų gali būti interpretuojamos kaip nors kitaip nei psichologijoje ar medicinoje, kai, pavyzdžiui, psichozė aiškinama piktyčių dvasių apsidimu. O tai gali atitolinti nuo religinės bendruomenės arba apriboti nuo tinkamos pagalbos gavimo (Compton et al., 2008). Negatyvūs įsitikinimai apie baudžiantį Dievą siejasi su stipresne depresija ir nerimu (Dein, 2013). Kai kurie įsitikinimai gali pastiprinti kaltės jausmą bei nusivylimą, kad nepavyksta gyventi taip, kaip reikalauja tikėjimas. Abejonės religiniu mokymu ir įsitikinimais taip pat gali sukelti emocinę kančią (Dein, 2013). Kraštutiniais atvejais, religija gali atrodyti kaip skatinanti savižudybę, nes gali lemti norą mirti, siekiant būti su Dievu ar gyventi geresnį gyvenimą po mirties (Colluci & Martin, 2008). Taigi, dvasingumo, psichologinio gerbūvio bei psichikos sveikatos ryšys gali būti labai įvairus ir priklauso nuo to, kas slepiasi už žodžių „dvasingumas“ ar „religingumas“. Neužtenka matuoti dvasingumo stiprumo, svarbu, koks yra jo turinys bei kokiam kontekste jis patiriamas.

Dvasingumas ir psichologija dažnai susiduria temose, kurios susijusios su krizių, netekčių ir sudėtingų ligų patirtimis. Pavyzdžiui, dvasinės/religinės įveikos modelio (toliau šiame darbe vadinamo „dvasinės įveikos modeliu“) tyrimai atskleidžia, kad pozityvi dvasinė įveika gali padėti įveikti sudėtingas situacijas taikant tokius įveikos metodus kaip dvasinės paramos paieška ir gavimas, pozityvus religinis psichologinių stresorių interpretavimas ar dvasinio ryšio su kitais ir pasauliu jautimas (Pargament et al., 1998; Pargament et al., 2011; Weber & Pargament, 2014). Dvasinės praktikos,

tokios kaip malda ir meditacija, sudėtingų įvykių metu gali padėti nusiraminti, patirti mažiau nerimo, daugiau vidinės ramybės jausmo (pvz. Koszycki et al., 2010).

Dvasingumo ir psichologijos susikirtimą sudėtingų gyvenimo įvykių temose galima sieti su tuo, kad kai žmogus patiria kančią, susijusią su duotybėmis, tokiais kaip žmogaus ribotas galėjimas kontroliuoti savo gyvenimą, laikinumas ir mirties realybė, aktualizuojasi poreikis bent jau svarstyti, ar gali egzistuoti kokia nors Aukštesnė jėga, gyvenimas po mirties, didesnis tikslas ar gyvenimo prasmė. Net jei žmogus savęs nepriskiria jokiai religijai, patyrus, pavyzdžiui, netektį dėl savižudybės, dvasiniai klausimai vis tiek gali iškilti (Castelli Dransart, 2018). Galbūt taip atsitinka dėl to, kad istorinis, kultūrinis ir socialinis kontekstas sufleruoja, jog būtent dvasingumo sfera gali pasiūlyti atsakymus į racionaliai ar mokslškai neatsakomus/neįrodomus klausimus. Psichologijoje tai galima interpretuoti kaip žmogaus psichikos gynybą nuo mirties ir išnykimo nerimo (pvz. Darrell & Pyszczyński, 2016). Tačiau, kad ir kiek redukcioniškai interpretuosime dvasingumą psichologiniais mechanizmais, vis tiek svarbu pripažinti faktą, kad daliai žmonių, dvasingumas gali būti itin svarbus ir jie jį gali subjektyviai patirti kaip realų ryšį su Aukštesne jėga.

Svarbu paminėti, kad daugumą su dvasingumu sietinų temų, galima kritiškai interpretuoti kaip tiesiog psichologines temas, kurias žmonės kažkodėl mato kaip dvasines. Pavyzdžiui, meditaciją žmogus gali praktikuoti kaip dvasinę praktiką, suteikiančią jam ramybės, pilnatvės bei ryšio su Aukštesne jėga jausmą. Tačiau iš psichologinės, neuropsichologinės ar biomedicininės pusės galima tai matyti kaip tam tikros technikos, skirtos nuraminti mintims, taikymą, veikiantį neuropsichologiškai ar biologiškai, mažinantį kortizolio išsiskyrimą ir širdies ritmą (pvz., Koncz et al., 2021). Arba, gyvenimo prasmės problemą žmogus gali išgyventi kaip dvasinę problemą ir paiešką (Park, 2016), tuo tarpu, kitas žmogus ar psichologas, tyrinėjantis įprasminimo teoriją, gali interpretuoti gyvenimo prasmės paieškas kaip kognityvinį mechanizmą, kurio metu žmogus galvoja ir randa būdus, kaip savo gyvenimo patirtis vertinti kaip prasmingas (La Cour & Hvidt, 2010). Taigi, objektyviai žvelgiant, dvasines praktikas, problemas, ir turbūt kiekvieną dvasingumo patyrimo aspektą, galima suredukuoti iki psichologiškai ar netgi tiesiog biologiškai grįstų interpretacijų.

Šioje vietoje dvasingumo temų tyrėjui turbūt nebėra kito kelio tik kaip pasirinkti, iš kurios perspektyvos bus žiūrima į žmogaus patyrimą konkrečiame tyrime (pavyzdžiui, šioje disertacijoje), išlaikant pagarbią nuostatą, jog galima žiūrėti ir kitaip. Jeigu vis dėlto, kaip pamatą visam tyrimui ir visai šiai disertacijai, renkamės fenomenologinį požiūrį (Neubauer

et al., 2019), suinteresuotą žmogaus subjektyviu patyrimu bei domesiu, kaip žmonės patiria, supranta, aiškina savo išgyvenimus, tuomet ir tai, ką žmonės patiria, supranta ir apibūdina kaip jų subjektyvų dvasingumą, vadinsime subjektyviu žmonių patiriamu dvasingumu. Kaip ir dirbant praktinį psichologo darbą su klientais paprastai psichologai nesiekia įrodyti, kad tai, ką žmogus patiria, atitinka ar neatitinka kokius nors teorinius aiškinimus, taip ir fenomenologinėje paradigmoje atliekamame tyrime neabejojama tyrimo dalyvių patyrimo tikrumu (Neubauer et al., 2019). Tačiau, kaip ir daugumoje tarpdisciplininių tyrimų, susiduriant su iššūkiu, kad kiekviena mokslo rūšis turi savo objektus, interpretavimo galimybes bei metodus, kurios apriboja fenomenų supratimą, šioje disertacijoje vis tiek dvasingumas, toks, kokį jį patyrė tyrimo dalyviai, bus interpretuojamas iš psichologinių tyrimų ir teorijų perspektyvos.

Nors kai kurie praktikai ir tyrėjai deda pastangas kuo labiau atskirti dvasingumą nuo psichologijos, vis dėlto, dvasingumas kartais yra integruojamas į psichologiją, psichologinį konsultavimą ir psichoterapiją. Integruotas dvasingumas praktikoje gali reikštis kaip dvasinių praktikų, tokių kaip meditacija ar malda įtraukimas, padedant klientams įveikti stresą ar psichologinę traumą (Forrester-Jones et al., 2019; Pargament, 2007). Kai kuriais atvejais, pavyzdžiui, psichoterapiniame darbe, gali iškilti klausimų apie tikėjimą, gyvenimo prasmę, pašaukimo jausmą ar kitas susijusias temas, kurios gali būti vystomos psichoterapiniame procese (Hefti, 2011; Pargament, 2007). Reikšminga kiekvienam specialistui gerai suprasti savo ribas bei gebėti nukreipti klientą dvasinei pagalbai, jeigu jo keliama klausimai ir problemos išeina už specialisto galėjimo padėti ribų (Knox et al., 2005). Be to, pastebėta, kad pokalbiai apie dvasines temas klientų patiriami kaip padedantys tada, kai psichoterapeutas yra atviras ir pagarbus kliento dvasingumui (Knox et al., 2005). Taigi, dvasingumo integravimas į psichologinę pagalbą gali būti svarbus, bet tam reikalinga specifinė kompetencija ir atvira nuostata dvasingumo ir religingumo klausimais.

Taigi, dvasingumas ir psichologija sąlyčio taškus turi tose temose ir tyrimuose, kuriuose siekiama suprasti, kas žmonėms padeda gyventi kokybiškesnį gyvenimą (Koenig, 2015; Weber & Pargament, 2014), bei kaip dvasingumas gali padėti ar trukdyti išgyvenant sudėtingus gyvenimo įvykius (Pargament et al., 1998; Pargament et al., 2011; Weber & Pargament, 2014). Šiame disertacijos tyrime į dvasingumą žiūrima kaip į psichologinį fenomeną, kuris gali būti svarbus žmonėms išgyvenant sudėtingus gyvenimo įvykius, tokius kaip artimojo savižudybė ir gedulas po jos.

1.1.3. Požiūris į dvasingumą šios disertacijos kontekste

Rengiant šią disertaciją buvo susidurta su dilema, kaip tyrinėti dvasingumo patyrimą gedulo po artimojo savižudybės metu: rinktis kokį nors vieną dvasingumo apibrėžimą iš gausybės, liepiant tyrimo dalyviams kalbėti tik apie tyrėjų apibrėžtus dvasingumo aspektus; susiaurinti dvasingumą iki religingumo reiškinių ir tyrinėti tik kurią nors religiją išpažįstančius asmenis; remtis fenomenologine perspektyva ir tyrinėti, kas dvasingumas yra tyrimo dalyviams. Du pirmi variantai būtų susiaurinę disertacijos tyrimą dalyvių arba turinio atžvilgiu, o tyrimo dalyviai interviu metu būtų buvę apriboti konkrečiu dvasingumo apibrėžimu, su kuriuo nebūtinai būtų sutikę. Trečias variantas, nors leistų tyrimo dalyviams atskleisti savo subjektyvią dvasingumo sampratą, dar labiau apsunkintų ir išplėstų dvasingumo apibrėžimą.

Pastebėjus šią dilemą, buvo nutarta ieškoti kompromiso tarp aptartų trijų variantų. Pirmiausia, kviečiant tyrimo dalyvius į tyrimą ir formuluojant interviu klausimus, nutarta pabrėžti, kad į dvasingumą šiame tyrime žiūrima plačiai, tad jis gali būti susijęs su religingumu arba nesusijęs, be to, tyrėjams svarbu suprasti ne tik dvasingumo patyrimą gedulo po partnerio savižudybės metu, bet ir kaip tyrimo dalyviai supranta ir patiria dvasingumą savo gyvenimuose. Antra, interviu metu vienas iš interviu klausimų buvo apie tai, kas dvasingumas yra tyrimo dalyviams, siekiant suprasti, kokia yra subjektyvi tyrimo dalyvių dvasingumo samprata, o išanalizavus rezultatus, turėti galimybę palyginti juos su esamais apibrėžimais. Trečia, siekiant tyrinėti dvasingumo patyrimą gedulo po partnerio savižudybės metu, formuluojant interviu klausimus bei atliekant duomenų analizę apie šį tyrimo klausimą, remtasi kompleksiška dvasingumo samprata. Pirmoji dilemos sprendimo paieškos dalis gausiau aprašyta bus šios disertacijos metodologijos skyriuje, o antroji ir trečioji dalis bus aptarta išsamiau tolesniuose poskyriuose.

1.1.3.1. Teorinis dvasingumo fenomeno apibrėžimas šioje disertacijoje

Siekiant apibrėžti, kas yra dvasingumas, šios disertacijos kontekste pasiremta Pargament (2007), John. E. Fetzer instituto mokslininkų ekspertų, tyrinėjančių dvasingumo ir religingumo dimensijas, grupės (Abeles et al., 1999), Tacey (2004), Koenig (2012), Jung (1958/1998) ir Elkins bei kolegų (1988) apibrėžimais bei samprata.

Anot minėtų autorių, dvasingumas - tai žmogiškas poreikis, asmeninis patyrimas ir būdai ieškoti, artėti, susisiekti su tuo, kas šventa (Jung, 1958/1998; Pargament, 2007). Ieškoti to, kas šventa (Pargament, 2007), reiškia ieškoti intymaus, kontempliatyvaus ir transformaciją įgalinančio santykio su tuo, kas

žmogui atrodo šventa (Tacey, 2004). Taigi, to, kas šventa, paieška yra procesas, kuris įtraukia šventumo paieškas ir pastangas išbūti ryšyje su šventumu, kai jis jau atrastas (Pargament, 2007).

Terminas „šventa“ arba „šventumas“ – unikali dvasingumo apibrėžimo dalis. Šventumo ašis, anot Pargament (2007), įtraukia Dievo, visagalybės ir transcendencijos realumo koncepciją. Tačiau ir kiti gyvenimo aspektai, tokie kaip santuoka, darbas, savastis, laikas, bendruomenė ar gamta, gali būti matomi kaip šventumas, todėl, kad vertybiškai jie gali būti susiję su šventumo ašimi (Pargament, 2007).

Dvasingumas yra procesas, kuris kinta gyvenimo eigoje ir yra priklausomas nuo biologinių, socialinių, psichologinių, situacinių bei transcendentinių aspektų (Pargament, 2007). Kiek dvasingumas yra padedantis, o kiek kenkiantis, priklauso nuo to, kiek ir kaip jis yra integruotas individo gyvenime. Geriausia, kai dvasingumas yra platus ir gilus, atliepiantis į gyvenimo situacijas, teigiamai veikiamas didesnio socialinio konteksto, lankstus, tęstinis bei orientuotas į gyvenimą gerinančią kryptį. Blogiausia, kai dvasingumas stokoja gylio ir pločio, nesiderina prie aplinkinės socialinės sistemos, lengvai kinta arba visai nekinta bei kreipia žmogų neaiškia kryptimi (Pargament, 2007).

Dvasingumas šioje disertacijoje ir remiantis minėtais autoriais, skirstomas į skirtingus dvasingumo aspektus apimančias dimensijas:

- **Dvasinės patirtys.** Dvasingumas gali būti patiriamas kaip gyva ir išskirtinė patirtis, todėl kartais moksle skiriamos ir tyrinėjamos dvasinės patirtys. Šios patirtys yra gilus ryšio išgyvenimas, dažnai sunkiai paaiškinamas racionalių protu. Patiriamas susisiejimas su „kažkuo didesniu“, Dievu ar visata (Elkins et al., 1988; Tacey, 2004; Pargament, 2007), dvasiomis ir, pavyzdžiui, mirusiaisiais (Jahn & Spencer-Thomas, 2014; Krysinska et al., 2017). Patyriminė dvasingumo dalis gali būti jaučiama ir kaip stiprios emocinės reakcijos, jausmai, kurie užplūsta tarsi iš išorės, tokie kaip dėkingumas, atjauta, prasmingumas, priklausymas (priešingas vienišumui), viltis ir susisiejimas su kitais žmonėmis (Pargament, 2007). Dvasinės patirtys gali būti matomos kaip dvasingumo dalis, komponentas, išgyvenamas spontaniškai, ryškiai, ir žmogaus suprantamas kaip svarbus, reikšmingas patyrimas.

Tyrėjai skiria dvasines patirtis į vienetines ar transformuojančias bei į kasdienes dvasines patirtis (Abeles et al., 1999; Elkins et al., 1988; Ellison & Fan, 2007; Underwood, 2011). Vienetinės, transformuojančios dvasinės patirtys – tai mistinės, gyvenimą keičiančios, retos ryšio su transcendencija patirtys (Ellison & Fan, 2007). Kasdienės dvasinės patirtys – įprastesnės, jas galima patirti kasdien, jos susideda iš ryšio su transcendencija, gilaus ryšio su

kitais žmonėmis, gamta ar gyvenimu patyrimo; meilės, ramybės, dėkingumo, įkvėpimo, nuostabos išgyvenimų; vidinės ramybės pojūčio; atjautos kitiems žmonėms patyrimo; ilgesio transcendencijai išgyvenimo (Abeles et al., 1999; Underwood, 2011).

Nors kai kurios ar net visos išvardintos patirtys gali būti suprantamos ir kaip ne dvasinės, kasdienių dvasinių patirčių tyrinėtoja L. G. Underwood (2011) jų dvasinį aspektą pagrindžia tuo, kad šias patirtis pirmiausia ji tyrė atlikdama interviu su katalikų vienuoliais, įvairiais žmonėmis, priklausančiais skirtingoms religijoms. Tyrėja lygino religingų žmonių patirtis su nepriklausančių jokioms religijoms žmonių, koledžų studentų sekuliariomis dvasinėmis patirtimis. Pagal šių interviu radinius kurdama kasdienių dvasinių patirčių skalę, ji konsultavosi su Pasaulio sveikatos organizacijos ekspertais, tiriančiais dvasingumo ryšį su gyvenimo kokybe (Underwood, 2006; 2011). Underwood (2011) taip pat teigia, kad, kad ir koks būtų paties mokslininko požiūris į dvasingumą, svarbu gebėti savo tyrimuose išlikti objektyviu, vadinas, gerbti tai, ką ir kaip kiti žmonės patiria bei kaip savo patirtis supranta. Taigi, kasdienės dvasinės patirtis, anot Underwood (2006; 2011), gali patirti ir religingi, ir nereliginiai žmonės, jos gali būti svarbios fizinei ir psichikos sveikatai (Koenig et al., 2004; Ng et al., 2009), gedulo įveikai (Easterling et al., 2000), bei teigiamai koreliuoja su laimingumu, gyvenimo džiaugsmu, saviverte bei optimizmu, o šie ryšiai reikšmingi nepaisant lyties, amžiaus, rasės ir socioekonominio statuso (Ellison & Fan, 2008). Tyrėjai mano, kad kasdienės dvasinės patirtys psichologijos tyrimuose yra netgi svarbesnės nei vienetinės išskirtinės dvasinės patirtys, nes kasdienės dvasinės patirtys gali būti patiriamos įvairių, religingų ir nereligingų žmonių, be to, tyrimuose jau pastebėti svarbūs pozityvūs ryšiai tarp šių patirčių dažnumo ir geresnės sveikatos, stipresnės psichikos ir psichologinės gerovės.

- **Dvasinės praktikos.** Dvasingumas gali būti praktikuojamas įvairiais būdais, pavyzdžiui, vystant gilius tarpasmeninius santykius, būnant gamtoje ir sąmoningai išgyvenant ryšį su ja (Pargament, 2007) ar dalyvaujant kūrybinėje, meninėje veikloje (Atkins & Schubert, 2014; Pargament, 2007). Dvasingumui praktikuoti gali būti pasirinkta ir religija, kai atliekami jos siūlomi ritualai ir praktikos (Koenig, 2012). Ritualai – kaip simboliniai veiksmai, kurie neturi tiesioginės praktinės reikšmės, taip pat gali būti suprantami kaip dvasinės praktikos, jeigu jie yra subjektyviai ar kultūriškai susiję su dvasingumu, tikėjimu ar religija (Scrutton, 2017). Svarbu paminėti, kad tas pats ritualinis veiksmas atliekamas dviejų skirtingų žmonių gali turėti skirtingą subjektyvią reikšmę. Pavyzdžiui, vienas žmogus uždegti žvakę gali pasirinkti dėl to, kad tai daro jam malonų estetinį poveikį, kitas žmogus gali degti žvakę todėl, kad tiki, jog ši apšvies kelią mirusio artimojo sielai (pvz.,

Castelli Dransart, 2018). Taigi, netgi ir panašūs veiksmai tampa dvasiniais priklausomai nuo subjektyvios patirties ir įsitikinimų.

Moksliniame diskurse skiriamos asmeninės bei institucionalizuotos dvasinės praktikos. Asmeninės – tai tos, kurias žmogus atlieka vienas pats ar nedideliame artimųjų rate. Tai gali būti malda, meditacija, asmeniškai reikšmingų ritualų atlikimas, šventraščių ir dvasinių tekstų skaitymas, religinių ar dvasinių paskaitų klausymas (Abeles et al., 1999). Institucionalizuotos dvasinės praktikos – tai dalyvavimas religijos formuojamuose ritualuose, tokiose kaip pamaldos ar kitos apeigos (vestuvių, krikštynų, laidotuvių) (Abeles et al., 1999).

- **Pasmės paieška.** Savo gyvenimo įvykiams suteikti prasmę – svarbi žmogaus gyvenimo dalis. Pasmės paieška kaip dvasingumo aspektas sietina su V. E. Frankl (1946/2016) darbais. V. E. Frankl (1946/2016) manė, kad ieškoti prasmės – esminė žmogaus charakteristika, kuriai sutrikus, nukenčia ir fizinė bei psichologinė gerovė. Pasmės paieškos taip pat yra suprantamos ir kaip esminė skirtingų religijų funkcija (Abeles et al., 1999). Vis dėlto, kyla klausimas, ar prasmės paieškos būtinai yra susijusios su religingumu ar dvasingumu. Jeigu į prasmės paiešką žiūrima iš dvasingumo perspektyvos, šios paieškos apima tokius aspektus kaip teistinės prasmės paieškos, pavyzdžiui, tikėjimas, kad gyvenimo įvykiai vyksta pagal Aukštesnės jėgos planą, bet ir neteistinės, tokios kaip, pavyzdžiui, tikėjimas, kad individualus dvasingumas suteikia gyvenimo džiaugsmams ir skausmams prasmę, arba, kad gyvenimo prasmė ateina per ryšio su kitomis gyvomis būtybėmis jausmą (Abeles et al., 1999; Elkins et al., 1988; Jung, 1958/199; Pargament, 2007). Su prasmės paieška siejasi ir gyvenimo misijos bei pašaukimo paieška ar pašaukimo jausmas (Elkins et al., 1988), taigi, tikėjimas, kad kiekvienas žmogus turi kokį nors pašaukimą ir kad gyvenime svarbu atrasti ir turėti misiją.

- **Vertybės.** Vertybės gali būti suprantamos kaip kriterijai, pagal kuriuos žmonės renka ir vertina savo ir kitų elgesį (Abeles et al., 1999). Su religijomis susijusios vertybės dažniausiai būna tokios, kurios mažina materialių gyvenimo dalių vertingumą ir skatina žmones ieškoti prasmės, kuri yra už kasdienio patyrimo (Abeles et al., 1999). Mėgindami apibrėžti sekuliarų dvasingumą, autoriai pastebi, kad jis apima konfliktą tarp materialių vertybių ir ontologinio troškimo įsisąmoninimą (Elkins et al., 1988).

Šioje vietoje vėl iškyla klausimas, ar individualios vertybės visada yra susijusios su dvasingumu, net kai tai nėra religinį matmenį turinčios vertybės? Jei, pavyzdžiui, žmogus kaip vertybę mato fizinio malonumo paieškas, ar tai yra jo dvasingumo sudedamoji dalis? Plačiąja prasme suprantant dvasingumą, tektų pripažinti, kad taip, jei žmogus taip patiria savo dvasingumą, bet kurios

vertybės teoriškai galėtų būti priskiriamos prie to žmogaus dvasingumo. Taigi, kaip ir šiuolaikinį individualų ir asmeninį potencialą akcentuojanti dvasingumą kritikuojančiame Hornborg (2011) straipsnyje, svarbu įvardinti, kad dvasingumas nebūtinai yra vienareikšmiškai pozityvus, gerus santykius ir psichologinę gerovę skatinantis konstruktas. Egzistuoja ir, vadinama, tamsioji dvasingumo pusė (de Souza, 2012), kurioje dvasingumas gali būti susijęs su psichologinę gerovę ir gyvenimo kokybę mažinančių vertybių laikymusi ar priklausymu kokiai nors dvasinei/religinei bendruomenei, kuri skatina individą psichologiškai ar net fiziškai žalojančias vertybes.

- **Įsitikinimai.** Tai kognityvinė dvasingumo dimensija, susijusi su tuo, kuo žmonės tiki (Abeles et al., 1999). Kaip ir vertybių dimensija, ši dimensija gali būti susijusi su įvairiais skirtingais įsitikinimais apie religijos teisingumą, dvasingumą, dogmas, susijusias su teisingu elgesiu, sielos nemirtingumu, Dievo ar Aukštesnės jėgos koncepcija ir panašiais klausimais. Teoriškai tokie įsitikinimai yra formuojami institucinės religijos, tačiau sociologiniai duomenys apie tai, kuo žmonės tiki, net kai priskiria save kokiai nors konkrečiai religijai, atskleidžia, kad ir Lietuvoje, ir bendrai Vakarų kultūrose (Kuznecovienė et al., 2016; Pew Research Center, 2018), žmonės tiki labai įvairiais, nebūtinai jų religiją atitinkančiais dalykais. Įsitikinimai gali būti susiję su išpažįstama religija (Kuznecovienė et al., 2016; Pew Research Center, 2018), tačiau ir savęs religijai nepriskiriantys žmonės gali tikėti visokiais racionaliai ir moksliškai neįrodomais dalykais, tokiais kaip reinkarnacija, vibracijos, kristalų poveikis, horoskopai (Kuznecovienė et al., 2016; Pew Research Center, 2018). Elkins ir kolegų (1988) studijoje apie sekuliarų dvasingumą, kaip dvasingo, bet nebūtinai religingo žmogaus įsitikinimų ar tikėjimo aspektai, buvo išskirti altruizmas (rūpestis kitais žmonėmis, siekis jiems padėti) bei idealizmas (tikėjimas ir viltis, kad galima puoselėti meilę ir rūpestį pasauliu ir kitais).

- **Atleidimas.** Atleidimo tema yra abraomocentrinių religijų ir kultūros, besivysčiusios krikščionybės ir judaizmo įtakoje, atspindys. Ši tema įtraukia išpažinties, jausmo, kad atleido Aukštesnė jėga, jausmo, kad atleido kiti, gebėjimo atleisti kitiems ir sau temas (Abeles et al., 1999). Atleidimą galima apibrėžti kaip negatyvaus afekto kitam žmogui įveiką, kuri vyksta ne uždraudžiant sau jausti negatyvius jausmus, bet išgyvenant atjautą, palankumą ir meilę, kartu įsisąmoninant, jog būtent šiuos jausmus skriaudėjas apleido ir nėra pajėgus išgyventi (Abeles et al., 1999; Long et al., 2020). Išpažinties fenomenas atspindi asmeninės atsakomybės ir kaltės temas bei suteikia būdą atitaisyti savo asmeninę kaltę ir patirti jausmą, kad už kaltes buvo atleista (Abeles et al., 1999).

- **Dvasinė/religinė įveika (toliau vadinama dvasine įveika).** K. I. Pargament drauge su kolegomis (2011) savo tyrimuose daug dėmesio skyrė dvasinės įveikos modeliui, kurio esmė svarbi ir šios disertacijos tyrimo kontekste. Galima skirti pozityvią ir negatyvią dvasinę įveiką. Pozityvi dvasinė įveika – tai religinių ir dvasinių metodų naudojimas integruojant sudėtingus gyvenimo įvykius į savo tolesnį gyvenimą. Šie metodai apima atleidimą, dvasinės paramos siekimą ir įveiką kartu su bendruomene. Negatyvi dvasinė įveika – tai po sudėtingo įvykio sekantis atsitraukimas nuo dvasinių klausimų, patyrimas, kad konkretus išgyvenimas yra Aukštesnės jėgos bausmė, gėdijimasis kreiptis pagalbos į dvasinę bendruomenę (Pargament et al., 1998; Pargament et al., 2011).

- **Dvasinė/religinė parama (toliau vadinama dvasine parama).** Tai parama, kurią galima gauti ar pačiam suteikti savo dvasinėje ar religinėje bendruomenėje (Abeles et al., 1999). Ši parama gali apimti dvasinę, emocinę ar buitinę paramą, kurią suteikia dvasinės bendruomenės atstovai arba kurią pats individas teikia kitiems (Abeles et al., 1999; Pargament et al., 1998; Pargament et al., 2011). Taip pat, gali būti patiriamos negatyvios sąveikos, vadinamos negatyvia dvasine parama, kai dvasinės bendruomenės nariai ko nors reikalauja ar išnaudoja asmenį (de Souza, 2012; Abeles et al., 1999).

- **Religinė afiliacija.** Tai žmogaus savęs priskyrimas religijai (Abeles et al., 1999). Seniau psichologijos tyrimai dažnai buvo atliekami įtraukiant vieną klausimą apie religinę afiliaciją ir taip darant išvadą apie žmonių religingumą ir dvasingumą. Tačiau šiuolaikiniuose tyrimuose pripažįstama, kad tokios informacijos neužtenka išsamiems tyrimams atlikti, nes žmonės dažnai save kultūriškai priskiria kokiai nors religijai, tačiau iš tikrųjų neišpažįsta šios religijos vertybių, tikėjimo, nedalyvauja apeigose (Kuznecovienė et al., 2016; Pew Research Center, 2018).

- **Dvasingumas kaip transcendencijos nuojauta/pripažinimas.** Įdomiame ir šios disertacijos kontekstui tinkančiame tyrime, Elkins su kolegomis (1988) remdamiesi klasikinių autorių, tokių kaip C. G. Jung, V. E. Frankl, W. James, A. Maslow, svarstymais apie dvasingumą, siekdami sukurti operacionalizuotą humanistinį – fenomenologinį dvasingumo apibrėžimą, tinkantį ir nereligingiems individams, kaip pirmąją dvasingumo dimensiją išskyrė transcendentinę dimensiją. Ji apima tikėjimą, nuojautą ar pripažinimą, kad transcendencija yra arba bent jau gali būti (Elkins et al., 1988).

- **Sąmoningas gyvenimo tragiškumo supratimas.** Tai pripažinimas, jog gyvenime yra daug tragiškų, skaudžių įvykių, kad žmonės neišvengiamai patiria kančią ir galiausiai mirtį. Paradoksaliai, šis sąmoningumas leidžia labiau džiaugtis gyvenimu ir jį vertinti (Elkins et al., 1988).

- **Dvasiniai poreikiai.** Dvasinis potencialas ieškoti to, kas šventa, gali būti matomas kaip universalus žmogiškas poreikis ieškoti gyvenimo prasmės bei ryšio su Aukštesne jėga (Jung, 1958/1998). Dvasiniai poreikiai turėtų būti tenkinami reguliariai ir tinkamai, todėl būdai jį tenkinti turi tikti konkrečiam individui, priklausančiam konkrečiai kultūrai (Jung, 1958/1998; Tacey, 2004). Kultūra, kurioje žmogus gyvena, idealiu atveju, suteikia tuos būdus, pavyzdžiui, religiją, kuri skirta patenkinti dvasinius poreikius, tačiau stebint visuomenės kismą ir sekuliarizaciją, kultūrinės priemonės gali ir tolinti nuo dvasinių poreikių tenkinimo (Tacey, 2004).

- **Dvasingumo vaisiai** – dvasingumas nėra tik abstraktus patyrimas ar nuostata, jis turi turėti vaisius – atsispindėti gyvenimo pasirinkimuose, santykiuose su kitais žmonėmis, savimi pačiu, gamta ir gyvenimu (Elkins et al., 1988). Tai įsipareigojimas savo dvasiniams ar religiniams įsitikinimams (Abeles et al., 1999) ir gyvenimas, remiantis jais.

Taigi, šiame poskyryje buvo siekta dvasingumą atskleisti kaip daugiamatį fenomeną, nusakantį požiūrį į gyvenimą ir gyvenimo bei buvimo pasaulyje būdą (Eliade, 1957/1963; Elkins et al., 1988). Aptartos dvasingumo dimensijos apima įvairius gyvenimo, elgesio, santykių, kognityvinius ir emocinius aspektus. Kiekvienas žmogus gali turėti įvairių santykį su skirtingomis išvardintomis dimensijomis. Naivu būtų teigti, kad dvasingumas – jau niekam nebeaktualus fenomenas. Statistiniai duomenys ir tyrimai atskleidžia, kad dvasingumo šiuolaikinėje visuomenėje yra daug ir įvairaus, nemažai tyrimų ir straipsnių apie jį sutinkama ir moksliniame diskurse, kuriame dvasingumas vadinamas ryšiu su tuo, kas yra daugiau nei žmogus, - visata, Dievu, aukštesne jėga ir šventumo paieška, kuri vyksta ir yra patiriama meldžiantis, medituojant, atliekant dvasines praktikas ir ritualus. Dvasingumas susijęs su gyvenimo tikslo ir gyvenimo prasmės paieška, priklausymo bendruomenei troškimu, vertybėmis ir tapatumu. Dvasingumas taip pat gali sietis su asmeniniu augimu bei transformacija, empatijos, atjautos stiprinimu, gebėjimu išbūti sudėtingose situacijose. Dvasingumas patiriamas per ryšį su gamta, kitais žmonėmis, menu. Taigi, pripažįstant dvasingumo kompleksiskumą reikšminga būtų įvardinti, jog dvasingumas gali įgauti įvairias formas ir būti išreiškiamas įvairiais būdais, priklausomais nuo individo kultūrinės ir religinės aplinkos bei subjektyvių patyrimų ir įsitikinimų. Kaip ir individualiame patyrimo, taip ir platesniame sociokultūriniame kontekste, dvasingumas kinta. Todėl ir moksliniai tyrimai turi atspindėti bei sekti jo kismą.

1.1.3.2. Kodėl verta tirti subjektyvią dvasingumo sampratą nusižudžiusiųjų artimųjų kontekste?

Psichologiniai tyrimai atliekami skirtingose mokslinėse paradigmos, kuri kiekviena turi savitų privalumų ir trūkumų. Šios disertacijos tyrimas atliekamas fenomenologinės paradigmos rėmuose, kuri akcentuoja, jog nėra vienos absoliučios tiesos apie fenomenus, nes žmonės patiria įvairius fenomenus ir patirdami bei suteikdami prasmę formuoja daug tiesų ir žinojimų (Clarke & Braun, 2013; Willig, 2013). Patirtys ir tai, kaip žmonės suteikia joms prasmes, priklauso nuo žmogaus gyvenimo situacijos, socialinio, istorinio, kultūrinio ir kalbos konteksto. Tai nereiškia, kad mokslas negali nieko sužinoti apie realybę. Greičiau tai reiškia pripažinimą, kad yra daug skirtingų tiesų ir žinojimų, vadinasi, vienas fenomenas gali būti apibūdinamas daugeliu skirtingų būdų, ir nei vienas iš šių būdų nėra teisingas ar neteisingas (Clarke & Braun, 2013; Willig, 2013). Šis bazinis kokybinių fenomenologinių tyrimų aspektas yra itin svarbus siekiant suprasti, kodėl taip pat pavadintas fenomenas gali įgyti skirtingas reikšmes, kai yra patiriamas skirtingų žmonių, tačiau taip pat, kad svarbu ieškoti bent reliatyvaus bendrumo apie fenomeną, kai fenomenas tyrinėjamas panašią patirtį patyrusių tyrimo dalyvių grupėje.

Dvasingumas gali būti suprantamas kaip subjektyvus reiškinys (Paul Victor & Treschuk, 2020), kuris priklauso nuo skirtingų gyvenimo situacijų (Jastrzębski, 2022), todėl svarbu jį tirti fenomenologiniu požiūriu. Be to, ypač naudinga tirti, kas yra dvasingumas žmonėms, kuriems gali prireikti dvasinės paramos (Jastrzębski, 2022). Šie žmonės gali būti laikomi tam tikrais savo patirties ekspertais, kurie gali suteikti tyrėjams ir praktikams reikalingos informacijos, kaip dvasingumas reiškiasi būtent tam tikrais gyvenimo momentais ar patyrus tam tikrą gyvenimo įvykį (Hall et al., 2008; Earlix et al., 2021; Jastrzębski, 2022; Paul Victor & Treschuk, 2020; Tinley & Kinney, 2007; Torskenæs et al., 2015).

Pavyzdžiui, Earlix ir kolegų (2021) tyrime, skirtame tyrinėti dvasingumo sampratą tam tikroje žmonių grupėje, dalyvavo juodaodžiai asmenys, sergantys nepagydoma sunkia liga. Šie žmonės apibūdino dvasingumą kaip patirtį, susijusią su santykiais su šeima, savimi pačiu ir religija. Remiantis šio tyrimo rezultatais buvo suformuotos konkrečios gairės slaugos personalui apie tai, kaip būtų galima kalbėtis su sergančiais pacientais apie dvasingumo temas (Earlix et al., 2021). Kitame panašiam tyrime buvo lyginamos slaugos personalo subjektyvios dvasingumo sampratos Maltoje ir Norvegijoje. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad galima išvelgti kultūrinius skirtumus dvasingumo sampratose, o tai daro įtaką ir dvasingumo patyrimui, ir būdams padėti kitiems dvasinėje sferoje (Torskenæs et al., 2015). Pastarieji tyrimai

buvo atlikti su tikslu padėti slaugytojų personalui išmanyti, kaip teikti įvairiapusę pagalbą sergantiems pacientams, įtraukiant ir dvasingumo temas. Atitinkamai, siekiant gilintis į nusižudžiusiųjų artimųjų patirtį ir padėti specialistams teikti įvairiapusę pagalbą ar bent jau išmanyti, kad gedint po artimojo savižudybės gali kilti ir dvasinių klausimų (žr. 1.3. poskyrį), svarbu tyrinėti gedinčių po artimojo savižudybės subjektyvią dvasingumo sampratą.

Tirti, kaip dvasingumą apibūdina ir supranta skirtingos žmonių grupės, verta ir dėl to, kad taip galima gauti indukciškai orientuotus pavyzdžius to, kaip žmonės apskirtai supranta dvasingumą (La Cour et al., 2012), o tai naudinga siekiant lyginti bei artinti žmogišką patirtį prie teorinių tiesų apie dvasingumą. Ankstesniame poskyryje pateiktas išsamus bandymas apibrėžti dvasingumą atskleidė, kiek daug dvasingumas gali turėti įvairių aspektų bei kaip skirtingai jį gali patirti skirtingi žmonės. Subjektyvios sampratos tyrimo rezultatus aptarti teorinių žinių kontekste yra svarbu siekiant tirti, kiek teorinis, gausybės autorių suformuotas apibrėžimas yra panašus su subjektyvia tyrimo dalyvių patirtimi, o kokie aspektai skiriasi.

Galiausiai, nors pavyzdžių, kaip subjektyvi dvasingumo samprata tyrinėjama įvairiose tyrimo dalyvių grupėse, galima rasti (Hall et al., 2008; Earlix et al., 2021; Jastrzębski, 2022; Paul Victor & Treschuk, 2020; Tinley & Kinney, 2007; Torskenæs et al., 2015), nepavyko rasti nei vieno panašaus tyrimo, kuriame būtų tiriama būtent gedinčių po artimojo savižudybės žmonių dvasingumo samprata.

Taigi, remiantis esamais pavyzdžiais bei pripažįstant, kad dvasingumas – sudėtingas ir subjektyvus fenomenas, nuspręsta tirti subjektyvią dvasingumą sampratą formuluojant tai kaip vieną iš tyrimo klausimų su tikslu atskleisti, kaip dvasingumą apibūdina gedintys po artimojo savižudybės žmonės bei palyginti jų dvasingumo sampratą su aukščiau aprašytais dvasingumo apibrėžimais. Leidžiant tyrimo dalyviams pristatyti savo subjektyvią dvasingumo sampratą siekiama neįpareigoti tyrimo dalyvių matyti dvasingumą tik taip, kaip jį mato tyrėjai ir įvairūs autoriai, nes tai galėtų apriboti tyrimo dalyvių dvasingumo subjektyvaus patyrimo atsiskleidimą, kuris šios disertacijos tyrime, paremtame fenomenologiniu požiūriu (Neubauer et al., 2019; Willig, 2013), yra svarbus kokybės kriterijus.

1.2. Ką reiškia netekti artimojo dėl savižudybės?

Aptarus dvasingumo sampratą, šios disertacijos kontekste, reikalinga aptarti ir kitą šios disertacijos tyrimo fokuso dalį, susijusią su tuo, ką reiškia žmogui netekti savo artimojo dėl savižudybės. Pirmiausia bus apibūdintas artimojo netekties dėl savižudybės mastas ir tyrimų specifika, po to aptarti gedulo po

artimojo savižudybės ypatumai ir potencialios gedulo po artimojo savižudybės proceso trajektorijos.

1.2.1. Nusižudžiusių artimųjų mastas

Kasmet pasaulyje nusižudo apie 700 000 žmonių (WHO, 2022), o kiekviena savižudybė skaudžiai paliečia 15-30 žmonių (Cerel et al., 2014). Yra autorių, kurie teigia, jog vienos savižudybės paliesti nusižudžiusių artimieji gali būti net 41-as skirtingo santykio su nusižudžiusiuoju asmuo. Dažniausiai tai tėvai, partneriai ar sutuoktiniai, broliai ir seserys, bet kartais tai gali būti ir ne giminaičiai, tačiau artimą santykį turėję asmenys, kuriuos savižudybė paveikė emocine, psichologine, santykių ir kitomis prasmėmis (Honeycutt & Praetorius, 2016).

Lietuvoje 2021 metais nusižudė 565 žmonės (Higienos institutas, 2022), taigi, vien 2021 metais Lietuvoje atsirado bent 8475 žmonės, kuriuos galima pavadinti nusižudžiusių artimaisiais. Svarbu nepamiršti, kad kasmet šis žmonių skaičius pasipildo. Patirti artimojo savižudybę reiškia patirti galimai traumuojantį įvykį, dažnai perkeičiantį asmeninį, socialinį gyvenimą, verčiantį permąstyti savo identitetą, įsitikinimus ir tikėjimą, iš naujo kurti pasitikėjimą pasauliu, kitais ir savimi.

1.2.2. Metodologiniai nusižudžiusių artimųjų tyrimų klausimai

Nusižudžiusių artimųjų tyrimai kelia įvairių iššūkių metodologine prasme. Iškyla klausimai, kaip tirti nusižudžiusių artimųjų patirtis, kad būtų galima geriau jas suprasti, rasti bendrumus ir individualius skirtumus; kaip taikyti ir tyrinėti tinkamas bei efektyviai padedančias intervencijas, kai jų prireikia; kaip tirti tuos asmenis, kurie pagalbos nesikreipia; kaip prieiti prie tyrimo dalyvių, nepakenkiant, nepakartojant jų patirtos traumos, bet ir surenkant reikiamą informaciją; ar orientuotis į kiekybinius, generalizuoti labiau leidžiančius metodus, ar į kokybinius – leidžiančius pažinti patirtis giliau, bet negalinčius suteikti galios drąsiai apibendrinti rezultatus.

Kaip ir daugumoje psichologijos sričių, svarbu derinti įvairius metodus. Yra autorių, kurie mano, jog koreliatus tarp netekties dėl savižudybės, komplikuoto gedulo, potrauminio streso sutrikimo simptomų ir depresijos turbūt jau žinome. Dažniausiai komplikuotas gedulas nusižudžiusių artimųjų tarpe siejasi su išankstinėmis predispozicijomis bei problemomis socialinėje sferoje – stigmatizavimu, suvokiama stigma ir iš to kylančiu polinkiu izoliuotis nuo aplinkos. Ko trūksta – tai gilesnio gedulo proceso po artimojo savižudybės suvokimo (Journot-Reverbel et al., 2017; Linde et al.,

2017; Luhaäär & Sisask, 2018; Shields et al., 2017), kokybinių metodų taikymo tiriant nusižudžiusių artimuosius (Andriessen et al., 2019; Jordan & McGann, 2017; Shahtahmasebi, 2016; Shields et al., 2017). Dar galima pridėti, kad trūksta ir homogeniškesnių imčių tyrimų, kurios atsižvelgtų, kad nusižudžiusių artimieji skiriasi priklausomai nuo to, koks jų artimasis nusižudė (Wilson et al., 2019) bei kiek laiko praėjo po savižudybės (Feigelman et al., 2009a; Rabalais et al., 2017). Taigi, šiuo metu suicidologijos moksle reikalingi kokybiniai, į gilesnį supratimą orientuoti, nusižudžiusių artimųjų tyrimai, bei griežčiau apibrėžiantys tyrimo dalyvių imtis tyrimai. Žinoma, tokie reikalavimai dar labiau apsunkina tyrimo dalyvių paiešką ir motyvavimą dalyvauti tyrimuose.

Nusižudžiusių artimųjų tyrėjai taip pat susiduria su specifiniais etiniais iššūkiais. Nuolat keliamas klausimas, ar dalyvaujant tyrimuose nebus pakartojama patirta trauma, ar tai nesužalos tyrimo dalyvių dar labiau. Apžvelgus literatūrą, dauguma tyrimuose dalyvaujančių nusižudžiusių artimųjų savo dalyvavimą vertina pozityviai ir rekomenduotų kitiems, jie sieja šias patirtis su altruizmu, gaunama socialine parama ir asmeniniu augimu. Tyrimuose dalyvaujantys nusižudžiusių artimieji vis dėlto taip pat patiria liūdesį, kaltę ir skausmingus atsiminimus (Andriessen et al., 2018). Todėl po tyrimo atlikimo labai svarbu optimaliai rūpintis tyrimo dalyviu suteikiant informacijos apie tolesnę pagalbą, kalbantis apie jausmus, kurie iškilo tyrimo metu ir po jo, informuojant apie galimybę bet kada nutraukti tyrimą, neatsakyti į klausimus. Taip pat svarbus tyrėjo pasiruošimas, nedirektyvi, paremianti, empatiška nuostata (Andriessen et al., 2018). Taigi, tinkamai atliekami tyrimai su empatiška ir nevertinančia tyrėjo nuostata, tinkamu pasirūpinimu tyrimo dalyviais kartais gali netgi pozityviai veikti tyrimo dalyvius, tačiau etiniai klausimai nusižudžiusių artimųjų tyrimuose yra išskirtinai svarbūs, todėl tokiems tyrimams svarbus atidus tyrėjų pasiruošimas.

Nepaisant metodologinių nusižudžiusių artimųjų tyrimų iššūkių, moksliniai tyrimai jau gali pateikti nemažai atsakymų apie gedulo po artimojo savižudybę specifiką (pvz. Journot-Reverbel et al., 2017). Toliau bus išsamiau aptarta, kas jau yra žinoma apie nusižudžiusių artimuosius.

1.2.3. Išgyvenimai po artimojo savižudybės

Po bet kurios netekties gyvenime patiriamas gedulo išgyvenimas yra natūrali ir sveika reakcija, pasižyminti liūdesiu, ilgesiu, pokyčiais gyvenime, santykių su mirusiuoju permąstymu, kartais savo asmeninių vertybių ir tikėjimų peržvelgimu, gyvenimo ir mirties klausimų kėlimu, psichologinėmis,

fizinėmis ir elgesio reakcijomis (Andriessen et al., 2019). Netekus artimojo dėl savižudybės dažniausiai reaguojama gedulu, kuris yra ir panašus, ir skirtingas lyginant su gedulu po artimojo netekties dėl kitų priežasčių. Šiame poskyryje bus apžvelgti esminiai gedulo po artimojo savižudybės ypatumai, kurie paremti mokslinių tyrimų radiniais.

Gedulas po artimojo savižudybės yra panašus į gedulą po netekties dėl kitų priežasčių, tačiau gali įtraukti daugiau šoko ir psichologinių trauminių reakcijų, susijusių su mirties netikėtumu ir žiaurumu (Jordan & McGann, 2017). Nusižudžiusiųjų artimieji lyginant su netekusiais artimųjų dėl kitų priežasčių, patiria daugiau paliktumo (jausmo, kad nusižudžiusysis pasirinko palikti gedintįjį skausme), atstūmimo, gėdos, pykčio, atsakomybės, kaltės, baimės jausmo, įprasminimo sunkumų ir klausimo „kodėl“ tai įvyko patyrimų (Andriessen et al., 2019; Jordan, 2001; Jordan, 2017; Jordan & McGann, 2017; Pompili et al., 2013). Nusižudžiusiųjų artimieji yra didesnėje rizikoje patys nusižudyti (Maple et al., 2017). Gedulas po artimojo savižudybės yra rizikos faktorius komplikuoto gedulo susiformavimui (Bellini et al., 2018; Linde et al., 2017), suicidiniam elgesiui, depresijai, nerimui, potrauminio streso sutrikimui ir dažnesniam psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui (Andriessen et al., 2019; Bellini et al., 2018; Jordan, 2001; Jordan & McGann, 2017). Nusižudžiusiųjų artimieji, patiriantys komplikotą gedulą, patiria daugiau invazinių minčių ir atsiminimų, bandymų negalvoti ir nejausti jausmų, susijusių su netektimi, depresyvių simptomų ir nevilties jausmo bei mažiau laimingumo ir pasitenkinimo gyvenimu nei tie, kurie nepatiria komplikuoto gedulo (Bellini et al., 2018). Šios reakcijos gali tęstis ilgą laiką ir turėti įvairių ilgalaikių padarinių. Pavyzdžiui, artimojo savižudybės išgyvenimas turi ryšį su dažnesnėmis fizinėmis ligomis, tokioms kaip širdies ir kraujagyslių ligos, kraujospūdžio padidėjimas, cukrinis diabetas, obstrukcinė plaučių liga. Galimai šias ligas sukelia po netekties sekantis nesveikas gyvenimo būdas – rūkymas, alkoholio vartojimas, sumažėjęs fizinis aktyvumas, nesveika mityba (Spillane et al., 2017). Taigi, artimojo savižudybės gali sąlygoti itin sudėtingus išgyvenimus, susijusius ir su gedulu, ir su trauminėmis reakcijomis į artimojo savižudybę kaip psichologinę traumą, tokiomis kaip invazinės mintys ir prisiminimai apie netektį bei vengimas (Bellini et al., 2018; Pompili et al., 2013). Taip pat, artimojo savižudybė net ir gedului be trauminių komponentų, prideda tam tikrų ypatumų, susijusių su savižudybe kaip mirties priežastimi.

Kadangi savižudybė – istoriškai ir kultūriškai neretai siejama su nuodėme, o nusižudžiusiųjų artimieji dažnai matomi kaip atsakingi už tai, kad jų artimasis nusižudė, nusižudžiusiųjų artimieji neretai susiduria su stigma, kuri gali reikštis gėdos, kaltinimo ir vengimo pavidalais. Patiriama stigma yra

stipresnė lyginant su gedinčiaisiais po artimojo savižudybės dėl natūralių priežasčių. Stigma reiškiasi per mirties priežasties slėpimą, socialinę atsiribojimą, suprastėjusį psichologinį ir somatinį funkcionavimą. Tai gali trukdyti pagalbos siekimo elgesiui, skatinti socialinę izoliaciją nuo aplinkos (Hanschmidt et al., 2016; Pompili et al., 2013; Shields et al., 2017). Stipresnė psichologinė kančia nusižudžiusių artimųjų imtyje siejasi su didesne suvokta stigma apie nusižudžiusių artimuosius. Taip pat, suvokta stigma siejasi su didesniu subjektyviu jautrumu, paranojiškumu ir agresyvumu (Scocco et al., 2017). Nusižudžiusių artimieji jaučiasi kaltinami, gėdijami ar kritikuojami, izoliuoti, atstumti draugų ir bendruomenės, nutildyti ir atsakingi už kitų diskomfortą. Stigmatizacija turi neigiamą įtaką santykiams ir pagalbos siekimo elgesiui, o jaučiamos apribotos galimybės kalbėtis apie savo netekti komplikuoja gedulo procesą (Peters et al., 2016).

Kokybinė fokus grupių studija atskleidė, kad nusižudžiusių artimieji patiria stigmą per tai, jog į juos žiūrima stereotipiškai, diskriminuojančiai ir prietaringai. Kiti suvokia gedinčias šeimas kaip atsakingas už artimojo savižudybę dėl smurto, atmetimo ar negebėjimo suteikti adekvačią pagalbą. Gedinčios šeimos taip pat atrodo kaip emociškai stiprios savižudybės aukos, bet ir kaip „užkrėtos“ dėl įvykusios savižudybės. Šeimos jaučia spaudimą savižudybę laikyti paslapyje, taip pat jaučia atsiribojimą nuo pagalbos sistemų. Kartais vyksta ir savistigmatizacija (kai patys gedintieji save mato kaip pažymėtus, kaltus, išskirtinius, turinčius izoliuotis, gėdingus), kuri pastiprina stigmatizaciją iš išorės (Sheehan et al., 2018). Suvokta savižudybės stigma ir dėl to atsirandantis įvykusios savižudybės slėpimas trukdo asmeniniam augimui, didina gedulo sunkumus ir paties gedinčiojo suicidiškumą (Oexle et al., 2020). Taigi, svarbu mažinti visuomenėje esančią stigmą savižudybės atžvilgiu ir padėti nusižudžiusių artimiesiems su suvokta stigma ir savistigmatizavimu – suprasti, stebėti, keisti nuostatas ir įsitikinimus.

Ilgalaikiai savižudybės išgyvenimo psichologiniai padariniai – svarbi, tačiau rečiau tyrinėjama tema. Pavyzdžiui, ilgalaikiai motinos savižudybės padariniai gali reikštis per vėlesnio buvimo mama patirtį. Viena kokybiniame tyrime atsiskleidė, kad motinos dėl savižudybės netekusios moterys gyvenimo eigoje susidūrė su tokiais patyrimais kaip buvimas motinos vaidmenyje dar prieš turint vaikų (santykiuose su partneriu, draugais, broliais ir seserimis), nuolatinis netekties prisiminimas, apsunkinantis dabarties išgyvenimus net praėjus keliolikai metų po netekties, neišsąmonintas motinystės naudojimas pataisyti praeičiai (mėginimai būti kitokia motina savo vaikams nei asmeninė motina, polinkis labai stipriai rūpintis savo vaikais, didelis prisirišimas prie vaiko ir sunkumai atsiskirti), motiniško modelio stoka

(Leichtentritt et al., 2018). Kitas pavyzdys, mamos savižudybės kaip visą gyvenimą negyjančios žaizdos patyrimas ir nuolatinė šios patirties įtaka dirbant psichoterapinį darbą su klientais, kurį aprašo ir nagrinėja C. Allphin (2018). Ilgalaikiai artimojo savižudybės padariniai gali veikti ir fizinę, ir psichikos sveikatą, gyvenimo kokybę, santykius su šeimos nariais, galiausiai, identitetą ir tapatumą, savojo „aš“ vaizdą. Tai akivaizdus įrodymas, jog į šią žmonių grupę turi būti kreipiamas dėmesys, siūloma kokybiška pagalba, atliekami moksliniai tyrimai, kurių tikslas geriau suprasti nusižudžiusiųjų artimųjų patirtis, rizikos bei atsparumo savižudybės įtakai veiksnius ir pagalbos galimybes.

1.2.4. Išgyvenimai dėl savižudybės netekus gyvenimo partnerio

Kadangi galima pastebėti, jog generalizuoti netekties dėl savižudybės patirtis sudėtinga, vertinga mėginti giliau ir galbūt įvairiapusiškiau pažvelgti į patirtis po artimojo savižudybės tiriant mažesnes, bet homogeniškesnes nusižudžiusiųjų artimųjų grupes ir mėginant jų patirtis pamatyti taip, kaip jie patys jas pasakoja, nekeliant išankstinių prielaidų (pvz. Wilson et al., 2019). Viena iš tokių grupių yra partnerio (-ės) arba sutuoktinio (-ės) dėl savižudybės netekusieji asmenys (toliau šiame darbe apibendrintai šiame darbe apibendrintai vadinami „gyvenimo partneriai“ arba „partneriai“), kadangi partnerio ar sutuoktinio savižudybės gedulo charakteristikos gali turėti unikalių būtent tokiam santykio tipui būdingų charakteristikų (Pritchard & Buckle, 2018).

Gyvenimo partnerio arba sutuoktinio savižudybė yra trauminis įvykis, galintis paveikti bendrą prasmės sistemą (Jordan, 2001; Neimeyer et al., 2006). Nusižudžiusiųjų partneriai gali turėti labiau išreikštą komplikuotą gedulą lyginant su draugais, kolegomis ar partnerio tėvais (Mitchell et al., 2004) ir lyginant su vaikais ir broliais ar seserimis (de Groot & Kollen, 2013). Tai gali būti susiję su tuo, kad partnerio netektis gali iššaukti ir finansinius, būsto iššūkius, sunkumus, susijusius su staiga tapimu vienišu motina ar tėvu, vienišumu, susijusiu su partnerio praradimu, kuris reiškia ir intymaus santykio, leidžiančio dalintis jausmais bei gedulu, praradimą (de Groot & Kollen, 2013). Partneriai (-ės) gali jausti daugiau pykčio nusižudžiusiajam negu tėvai jaučia vaikui, kuris nusižudė (McIntosh & Wroblewski, 1988). Be to, partneriai gali gauti mažiau emocinės paramos nei tie, kurie gedi po mirties dėl natūralių priežasčių bei patirti daugiau socialinio izoliavimosi lyginant su negedinčiais (Farberow et al., 1992). Sutuoktinio netektis dėl savižudybės padidina gedinčiojo nusižudymo riziką, bendrą mirties riziką ir vyrams, ir moterims. Tai didesnis efektas lyginant su sutuoktinio/-ės netektimi dėl kitų

mirties priežasčių (Agerbo, 2005). Virš šešių milijonų Danijos gyventojų apklausos tyrimo dalyvių studija atskleidė, kad sutuoktiniai, netekę sutuoktinio dėl savižudybės lyginant su bendra populiacija bei netekusiais sutuoktinio dėl kitų mirties priežasčių, turi prastesnę psichikos sveikatą (įskaitant dažnesnę savižalą, dažnesnį suicidinį elgesį, nuotaikos sutrikimus, potrauminio streso sutrikimą), fizinę sveikatą (specifiškai – didesnė kepenų cirozės, miego sutrikimų rizika), didesnes socialinio draudimo išlaidas, prastesnę socialinę gerovę (Erlangsen et al., 2017). Tyrimas, kuriame buvo tiriami homoseksualūs asmenys, netekę savo partnerio dėl savižudybės, atskleidė, kad netektis buvo patirta kaip trauminė patirtis, apsunkinta įvairių stigmos formų bei izoliacijos nuo socialinės aplinkos (Ferlatte et al., 2019). Komplikuoto gedulo išreikštumas, pyktis, mažesnė emocinė parama, savižudybės rizika – tai, kas netekus gyvenimo partnerio dėl savižudybės didėja ir apsunkina tolesnį gyvenimą.

Kadangi daugumoje pasaulio šalių, tarp jų ir Lietuvoje, nusižudo daug daugiau vyrų nei moterų (pvz. Lietuvoje – 33,6 vyrai ir 8,4 moterys 100 000 -ių gyventojų per metus) (Higienos institutas, 2022), o daugiau nei 90 procentų žmonių save mato kaip heteroseksualius asmenis (Bailey et al., 2016), dauguma partnerio dėl savižudybės netekusių žmonių yra heteroseksualios moterys. Moterų ir vyrų gedulas gali turėti savitų skirtumų, tačiau apie šiuos skirtumus gedint po bet kurios netekties ir taip pat po artimojo savižudybės nėra žinoma daug, nes dauguma tyrimų apie gedulą atliekami tyrinėjant išskirtinai vien moteris, kadangi būtent jos sutinka dalyvauti tyrimuose (Stroebe et al., 2001; Grad et al., 2017). Kai kurie tyrėjai kelia prielaidą, kad nors reakcijos į netektį tarp vyrų ir moterų yra panašios, skiriasi sociumo nuostata ir internalizuota nuostata į tai, kiek moterys ir vyrai gali atvirai išreikšti savo jausmus, o tai veikia gedulo įveikos būdus (McGoldrick, 2004). Tyrimai apie gedulą po įvairių netekčių patvirtina, kad moterys dažniau siekia pagalbos ir kalba apie savo problemas nei vyrai (McGoldrick, 2004). Vyrai gali būti labiau linkę savo liūdesį išreikšti pykčiu ir vartoti psichoaktyvias medžiagas po netekties (Cacciatore et al., 2013), tačiau tyrime apie gedulą po staigios vaiko mirties dėl savižudybės, nelaimingo atsitikimo ar nužudymo, skirtumų tarp moterų ir vyrų gedulo įveikos nepastebėta (Murphy et al., 2002). Taip pat nerasta skirtumų tarp vyrų ir moterų tiriant artimojo savižudybės pasekmes psichikos sveikatai (Wilcox et al., 2015) ir gedinčiųjų savižudybės rizikai (Agerbo, 2005). Grad su kolegomis (2017) apžvelgdami tyrimus apie lyčių ir gedulo po artimojo savižudybės skirtumus, daro išvadą, kad kol kas nėra įrodymų apie labai didelius vyrų ir moterų skirtumus gedint, išskyrus tai, kad vyrai dažniau patiria miego problemų ir sunkumų darbe, daugiau vartoja psichotropines medžiagas

ir gali patirti daugiau psichosomatinių reakcijų negu moterys, tačiau, tuos pačius dalykus gali patirti ir gedinčios moterys.

Panašu, kad ir vyrams, ir moterims, partnerio netektis dėl savižudybės ir po jos sekantis gedulas pasižymi pirmiausia panašiomis charakteristikomis, kurios reiškiasi ir netekus kitokio santykio tipo artimojo. Tačiau taip pat, kai tai yra gyvenimo partneris ar partnerė, gali atsirasti papildomų gedulo turinio aspektų, problemų, susijusių su tuo, jog buvo netekta būtent šio artimo žmogaus. Anot aptartų tyrimų, tokia netektis galimai paveikia dar stipriau lyginant su tuo, kai nusižudo kuris nors kitas artimasis. Gyvenimo partnerio netektis dėl savižudybės gali neigiamai paveikti ir psichikos, ir fizinę sveikatą, todėl labai svarbu toliau tyrinėti šią grupę bei resursus ir pagalbos formas (Caine, 2017). Galima pastebėti, kad aptarti tyrimai, kuriuose būtų tiriama specifiskai tokia tyrimo dalyvių imtis, negausūs, daugiau žvelgiantys į gedulo simptomatiką ir koreliatus, retai tyrinėjantys gilesnes patirtis ar, pavyzdžiui, su įveika susijusius išgyvenimus. Dėl šių priežasčių, būtent tokia, nusižudžiusių partnerių, tyrimo dalyvių grupė pasirinkta ir šiame disertacijos tyrime.

1.2.5. Gedulo po artimojo savižudybės procesas

Nors kiekvieno žmogaus gedulas yra subjektyvus, gedulo teorijos ir tyrimai leidžia apibendrinti kai kuriuos gedulo proceso ypatumus bei žvelgti į gedulą kaip į procesą, kurio metu žmogus prisitaiko prie pasikeitusio savo gyvenimo. Bet kurios netekties įveika – tai ne grįžimas prie senojo savęs, bet netekties integravimas į tolesnį savo gyvenimą (Jordan & McGann, 2017). Integravimo procesas – sudėtingas, ilgas, tęstinis, galimai netgi nesibaigiantis. Remiantis šiuolaikiniais požiūriais ir tyrimais, jis vyksta per netekties įprasminimą (Neimeyer et al., 2006), tęstinių ryšių su mirusiuoju transformavimą (pvz., Stroebe et al., 2010), susikoncentravimo į netektį ir atsitraukimo nuo netekties procesus (Jordan, 2001; 2020; Klimaitė, 2015; Stroebe et al., 2010).

Netekties įprasminimas dažnai laikomas vienu svarbiausiu gedulo proceso aspektų (Neimeyer et al., 2006). Įprasminimas gali būti matomas ne tik kaip tiesioginis netekties prasmės atradimas, bet ir kaip bendras tikėjimas gyvybės ir gyvenimo prasmingumu. Tai suvokimas, kad nepaisant skausmingos netekties, vis tiek vertinga ir prasminga toliau gyventi. Taip pat ir pripažinimas, kad gedulo sukelti skausmingi išgyvenimai irgi yra prasmingi, nes tai tam tikras mirusiojo žmogaus gyvenimo svarbos atspindys. Būtent toks įprasminimas Scharer ir Hibberd (2019) tyrime siejosi su nusižudžiusių artimųjų gedulo patyrimu, bet ne su depresijos išreikštumu. Šalia stipraus gedulo gali būti jaučiamas ir stiprus gyvenimo prasmės jausmas.

Tuo tarpu esant depresijos simptomams, gyvenimo prasmės jausmas būna sumažėjęs (Scharer & Hibberd, 2019). Taigi, netekties įveika ir integracija siejasi su prasmės klausimais ir paieška.

Netekties įprasminimas taip pat gali būti matomas kaip siekis gedulo proceso metu suprasti, kokia yra netekties prasmė. Tai gali sietis su klausimais ir bandymais paaiškinti, kodėl savižudybė įvyko, bet ir su bandymais rasti prasmę šioje netektyje. Prasmės atkūrimo teorija (Neimeyer et al., 2006) remiasi V. E. Frankl logoterapijos koncepcija. V. E. Frankl (1946/2016) rašė apie tai, kad žmogaus vara yra psichologinis poreikis kurti prasmės ir tikslingumo jausmą gyvenime, netgi susiduriant su siaubingomis, sunkiomis patirtimis (Frankl, 1946/2016). Artimojo savižudybė dažniausiai suvokiama kaip intencionali mirtis ir todėl sukelia ypatingų iššūkių įprasminimo procesui (Jordan, 2020), tačiau net ir tokios netekties atveju įprasminimo procesas vyksta, pirmiausia dažnai ieškant kaltų ir atsakingų, vėliau imant matyti artimojo savižudybę kaip kažką, kas įvyko dėl tam tikrų priežasčių ir kas paveikė gedinčiojo gyvenimą kokia nors, bent iš dalies, prasminga kryptimi. Anot kai kurių autorių, netekties dėl artimojo savižudybės įprasminimas gali vykti per mirusiojo gyvenimo ir mirties įprasminimą, santykius su kitais žmonėmis ir ryšio su mirusiuoju rekonstrukciją (Kawashima & Kawano, 2017). Tai reiškia, kad netekties įprasminimui svarbu, kaip geditysis supranta ir vis peržiūri mirusiojo gyvenimą ir mirtį, kokie gedinčiojo santykiai su kitais žmonėmis ir, taip pat, kaip tęsiamas ryšys su mirusiuoju.

Šioje vietoje svarbu aptarti ir tęstinio ryšio su mirusiuoju teoriją, kaip dar vieną labai svarbų gedulo proceso aspektą. Artimojo mirtis yra tam tikra ryšio su juo pabaiga ir seniau ryšio užbaigimas laikytas gedulo tikslu (Rubin et al., 2017). Taip manė S. Freud (1917/2019), rašydamas apie tai, jog ryšiai prie objekto po jo netekties turi būti nutraukti pagal realybės principą, o tai galima vadinti gedulo darbu (Freud, 1917/2019). Vis dėlto, tyrimai apie gedinčius asmenis atskleidžia, kad netgi gerai prisitaikę, naujus santykius kuriantys, netektis patyrę asmenys gali turėti tęstinį ryšį su mirusiuoju, taigi, nenutraukti tokio ryšio nereiškia patologijos (Silverman & Klass, 2014; Rubin et al., 2017). Galiausiai, netgi galima kelti klausimą, kiek geditysis gali sąmoningai pasirinkti nutraukti ryšį, o kiek tas ryšys tęsiasi pats savaime, pasireikšdamas mirusiojo buvimo šalia jausmu, mirusiojo sapnavimu (Kast, 1993; Jahn & Spencer-Thomas, 2014) ar tiesiog spontaniškais prisiminimais apie mirusįjį. Tyrimai atskleidžia, kad tęstinis ryšys su mirusiuoju vyksta, o geditysis gali tam tikrais veiksmais, ritualais, pasirinkimais ir refleksija apie tęstinius ryšius, juos stebėti ir keisti (Neimeyer & Hooghe, 2017).

Tęstinių ryšių su mirusiuoju transformacija šiuo metu yra laikoma vienu iš gedulo proceso tikslų (pvz. Stroebe et al., 2010; Jordan, 2020). Tai gali būti

įprasminimo proceso dalis (Kawashima & Kawano, 2017; Neimeyer et al., 2006). Nusižudžiusiųjų artimieji skiriasi nuo gedinčiųjų dėl kitų priežasčių tuo, kad jų tęstiniai ryšiai su mirusiuoju yra mažiau pozityvūs (Levi-Belz, 2017), kadangi mirusiajam gali būti jaučiamas pyktis, savižudybė gali atrodyti kaip mirusiojo būdas atstumti, palikti gedintįjį (Jordan, 2020). Be to, jeigu gedintysis turi religinių ar dvasinių įsitikinimų apie tai, jog savižudybė lemia neramią sielos būseną ar pragarą, tęstinis ryšys su mirusiuoju gali kelti baimą ar nerimą (Castelli Dransart, 2018; Jordan, 2020). Todėl tęstinio ryšio su mirusiuoju transformacija gedint po artimojo savižudybės yra labai svarbi ir reikalauja ne tik atradimo, kaip toliau tęsti ryšį su mirusiuoju, bet ir santykių taisymo, susijusio su atleidimu, savižudybės įprasminimu, kaltės ir atsakomybės peržiūrėjimu (Jordan, 2020).

Netekties įprasminimas ir tęstinio ryšio transformacija vyksta pagal dvigubo proceso modelį – nuolat vykstančius susitelkimo į netektį ir susitelkimo į gyvenimo atstatymą procesus (Klimaitė, 2015; Stroebe et al., 2010). Šie procesai gali vykti ir pozityvia, ir negatyvia kryptimi, jos gali kisti ir įvairiai sąveikauti (Jordan, 2001; 2020; Klimaitė, 2015; Stroebe et al., 2010). Manoma, kad „sveikas“ gedulas vyksta balansuojant tarp šių dviejų susitelkimo fokusų, o gedulo komplikacijos gali būti siejamos su netinkamu balansu tarp šių dviejų fokusų (Stroebe et al., 2010), pavyzdžiui, per daug susitelkiant į netektį arba priešingai, neigiant netekties poveikį ir per daug susitelkiant į kasdienį gyvenimą per anksti. Panašu, kad šis procesas vyksta ne visai pagal tai, kaip renkasi pats gedintis žmogus – juk mintys ir jausmai apie netektį ar kaip tik jų vengimas ir neprisileidimas, gali būti labai spontaniški, neišsąmonintų ar sąsąmoninių procesų veikiami ir sąlygoti.

Viešajame diskurse dažnai gedulo procesas siejamas su tam tikromis gedulo stadijomis. Gedulo stadijų teorija kilo iš žymios Elisabeth Kübler-Ross (2008) knygos „Apie mirtį ir mirimą“ (Kübler-Ross, 1969/2008), originaliai išleistos 1969-ais metais. Šioje knygoje autorė aprašė, kaip remiantis jos darbine patirtimi su mirtinomis ligomis sergančiais pacientais, išgyvenamas susitaikymo su liga procesas. Pagrindinė mintis buvo ta, kad šis procesas susideda iš penkių stadijų – neigimo, pykčio, derėjimosi, depresijos ir, galiausiai, susitaikymo. Vėliau ši stadijų teorija buvo pasitelkta gedulo po artimojo netekties sampratai. Vis dėlto, ši teorija nebuvo patvirtinta moksliniais tyrimais. Kaip tik, gedulą tyrinėjantys mokslininkai siūlo akcentuoti, kad nėra vieno teisingo būdo gedėti, gedulas nevyksta stadijomis, o įvardinti neigimo, pykčio, derėjimosi, depresijos ir susitaikymo išgyvenimai gedulo metu gali būti patiriami, bet gali ir nebūti patiriami (Corr, 2021; 2022; Hall, 2014; Stroebe et al., 2017).

Vienoje ilgalaikėje Jeilio universiteto studijoje buvo bandyta patikrinti gedulo stadijų modelį tiriant žmones, kurie neteko artimojo dėl mirties, kuri įvyko natūraliai (ne dėl savižudybės ar kitos staigią mirtį lemiančios priežasties). Tyrėjai šiuo tyrimu atskleidė, kad neigimas ar netikėjimas nebuvo reikšminga gedulo patyrimo dalis, o dauguma žmonių jau pirmąjį mėnesį po netekties patyrė ir ilgesį, ir susitaikymą su netektimi. Ilgesys buvo daug dažnesnis patyrimas nei depresijos simptomai (Maciejewski et al., 2007). Tikėtina, kad gedulo po artimojo savižudybės metu būtų patiriama daugiau netikėjimo ir pykčio bei mažiau susitaikymo, tačiau šių aspektų pastarajame tyrime tyrinėjama nebuvo (Maciejewski et al., 2007). Gedulo stadijų teorija, nors nusako, kokie patyrimai gedulo metu gali vykti, neatitinka gedėjimo proceso skirtingumo bei šiuolaikinių autorių požiūrio į gedulo procesą (Corr, 2021; 2022; Hall, 2014; Stroebe et al., 2017). Vis dėlto, ji svarbi siekiant paaiškinti, kad gedulo patyrimas įtraukia daug įvairių jausmų ir išgyvenimų, be to, gali būti dinamiškas, jausmai ir išgyvenimai gali visaip keistis gedulo metu, o daugiau negatyvių ir nemalonių išgyvenimų anot įvairių autorių (Bellini et al., 2018; Jordan & McGann, 2017; Linde et al., 2017; Maciejewski et al., 2007), gali kilti, kai artimasis miršta dėl staigos, traumuojančios netekties, tokios kaip artimojo savižudybė.

Kadangi šio darbo autorė savo požiūrį į psichologiją ir žmogų remia ne tik moksliniais tyrimais, bet ir analitinės psichologijos perspektyva, šioje disertacijoje nutarta skirti dėmesio ir gelminiams gedulo proceso ypatumams. Iš analitinės psichologijos perspektyvos, artimojo netektis primena apie mirties buvimą gyvenime, baigtinumą, nutraukia ar pažeidžia ryšį su tuo žmogumi, kuris mirė, taigi, iššaukia projekcijų, kurios buvo sutelktos į tą žmogų, pasimetimą. Galiausiai, netektis sutrikdo ar susilpnina *ego* (sąmoningo „aš“) ribas ir gynybas nuo sąmoninių turinių, *ego* netgi gali būti užtvindytas sąmonės turiniais, o sąveika tarp sąmonės ir sąmonės suintensyvėti (Sadak & Weiser, 2017; Kast, 1993; Olson, 2010). Taigi, gedulo procesas gali būti suprantamas kaip pirmiausia sąmoninių turinių užgriuvimas, pasireiškiantis intensyviais jausmais, vaizdiniais, sapnais, susijusiais su netektimi ir mirusiuoju, mirties realybe ir mirties baime.

Artimojo savižudybės atveju, gedulo procesas gali turėti papildomų rizikų ir sunkumų, nes artimojo savižudybė dėl savo žiaurumo, netikėtumo, staigumo gali būti matoma ir kaip trauminis įvykis (Jordan & McGann, 2017), kuris gali iššaukti stiprų poreikį kuo greičiau ir stipriau apsiginti nuo sunkiai suvokiamo žiaurumo ir sąlyčio su galimu kitų ir savo paties baigtinumu, mirties grėsme (Kalshed, 1996/2016). Vienas iš traumos aktyvuojamų *ego* gynybos būdų yra vadinamas disociacija, kuri atskelia tam tikrą patirčių turinį taip, kad sąmoningai žmogus gali kažko nebeatsiminti arba nejauti tam tikrų

afektų, kurie toje situacijoje atrodytų savaime suprantami (McWilliams, 2014). Žymi C. G. Jung citata „Kai ką nors paliekame ar per daug pamirštame, visada yra pavojus, kad nuneigti dalykai sugrįš su papildoma jėga.“ (Jung, 1963/1989, p. 277), nusako, kokios gali būti disociacijos pasekmės. Disocijuotos patirties dalys gali patapti autonomiškos ir destruktivos, persekioti sapnuose, pasirodyti kaip simptomai, įvairūs gyvenimo trukdžiai (Kalshed, 1996/2016). Tuo pačiu, disociacijos sąmoningai žmogus nesirenka, ji įvyksta pati ir jos tikslas – apsaugoti žmogų nuo visiškos regresijos ar *ego* infliacijos (užtvindymo sąmonės turiniais), susidūrus su tokiu įvykiu kaip artimojo savižudybė (Allphin, 2018). Disociacija, kaip kažkuriuo gyvenimo momentu saugantis mechanizmas, matomas ir tyrinėjant ankstyvas vaikystės traumas (Kalshed, 1996/2016). Nepaisant konkrečioje situacijoje reikalingos apsaugos, vėliau ši apsauga dažniausiai nebetinka, disocijuotos trauminės patirties dalys, tikėtina, primins apie save įvairias būdais per simptomus ir sapnus (Kalshed, 1996/2016). Todėl gedulo metu gali būti labai svarbu išgyventi sudėtingus ir intensyvius, galbūt iš pradžių nuneigtus jausmus, įsivardinti, įsisąmoninti įvairias mintis ir jausmus, susijusias su netektimi tam, kad būtų galima integruoti netekties patyrimą. Suprantama, kad tokio proceso poreikis, trukmė ir pobūdis priklauso nuo kiekvieno konkretaus žmogaus, kuriam teko išgyventi artimojo savižudybę.

Dėka savireguliacinių psichikos savybių (pvz., Kast, 1993), įsisąmoninant dalis, peržvelgiant, reflektuojant, atsisukant į savo vidinį pasaulį, gali būti atrandami nauji būdai toliau gyventi integruojant netektį. Nenuneigiant gedulo skausmo, jis vis tiek gali būti laikomas ir transformuojančia patirtimi (Sadak & Weiser, 2017; Kast, 1993; Olson, 2010). Tai susieja individualią patirtį su archetipine plotme, specifiskai išskiriant mirties bei atgimimo archetipus (Sadak & Weiser, 2017; Kast, 1993; Olson, 2010). Kadangi gedulas yra iššūkis *ego* riboms, sąmonės apsaugojimui nuo per didelio sąmoninių turinių užplūdimo (Kast, 1993), gedului svarbi tam tikra struktūra, kurią gali padėti išlaikyti ir kultūros siūlomi gedulo vyksmo būdai (Kast, 1993; Scrutton, 2017), tokie kaip aiškūs religiniai ar kiti atsisveikinimo ir prisiminimo ritualai, asmeniniai ritualai, susiję su tęstiniu ryšiu su mirusiuoju ar netgi juodi drabužiai, kaip būdas išreikšti savo buvimą gedulo procese.

Ne tik analitinė psichologija kalba apie transformuojantį gedulo aspektą. Nepaisant visų sunkumų, netekties įveikoje (netgi ir po netekties dėl savižudybės) galimas ir potrauminis augimas (Feigelman et al., 2009b; Kast, 1993; Jordan, 2020; Tedeshi & Calhoun, 2004). Kalbėdami apie potrauminį augimą, turime būti atsargūs, juk artimojo savižudybė joku būdu negali būti laikoma pozityvia patirtimi. Potrauminis augimas – tai labai sudėtingo ir stresinio išgyvenimo patyrimas, vėliau paveikiantis žmogų taip, jog jis tampa

išmintingesnis, atsparesnis sudėtingų situacijų poveikiui, empatiškesnis kitiems ir pasauliui, atviresnis dvasinėms ir transcendentinėms patirtims. Potrauminis augimas pasireiškia įvairiai – pavyzdžiui, gilesniu pasitenkinimu ir dėkingumu dėl tarpasmeninių santykių, sėkmių gyvenime, gilesniu ar stipresniu dvasingumo jausmu, padidėjusiu gyvenimo prasmės jausmu, platesne ar išmintingesne perspektyva į gyvenimo tikslus, gyvenimo prioritetų persikeitimu (Feigelman et al., 2018; Moore et al., 2015; Jordan & McGann, 2017). Suprantama, kad potrauminiam augimui reikia daug laiko, jis gali nutikti ne kiekvienam individui, jį paskatinti sudėtinga, bet ir svarbu galvojant apie pagalbą gedintiems po artimojo savižudybės (Levi-Belz, 2017). Potrauminis augimas labiau tikėtinas, kai gedintysis po artimojo savižudybės tęsia sąlyginai pozityvų tęstinį ryšį su mirusiuoju (Levi-Belz, 2017), kalbasi apie savo netektį su kitais žmonėmis ir gauna socialinę paramą iš kitų (Shields et al., 2017), permašto ir bando suprasti bei įprasminti artimojo savižudybę (Moore et al., 2015). Be abejo, šiam procesui reikalingas ir laikas (Moore et al., 2015) bei erdvė permąstymams, refleksijai, gedulo jausmų ir skausmo išbuvimas.

Taigi, gedulo procesas po artimojo savižudybės dažnai prasideda nuo skausmo, liūdesio ir pasimetimo, sąmoninių procesų suaktyvėjimo. Su laiku persikeičiantis tęstinis ryšys su mirusiuoju, savižudybės ir netekties įprasminimo paieška, susitelkimas į netektį ir susitelkimas į gyvenimą, vidinis darbas, kurį pareikalauja nudirbti netektis, gali padėti gedinčiam sugrįžti į gyvenimo tėkmę integruojant savo praradimą ir kartais patiriant augimą ar pozityvius gelminius pokyčius. Nors gedulas vyksta natūraliai ir turbūt žmogaus prigimtyje jis tarsi turėtų rasti išeitį, grąžinančias į gyvenimą, dažnai trauminė savižudybės netektis, individualūs gedinčiojo ypatumai bei terpė, kurioje jis ar ji gedi, gali sąlygoti ilgalaikius neigiamus netekties padarinius, užsifiksavimą vienoje iš dvigubo modelio proceso (Stroebe et al., 2010) pusių, negalėjimą sugrįžti į pilnavertišką gyvenimą. To įrodymai – aukštesnė savižudybės rizika tarp gedinčių po artimojo savižudybės (Maple et al., 2017), prastesnė nusižudžiusių artimųjų emocinė ir fizinė sveikata (Andriessen et al., 2019) bei kiti sunkumai, aptarti ankstesniuose poskyriuose. Kadangi nėra galutinių atsakymų, kaip ir kodėl gedulo procesas po artimojo savižudybės vyksta viena ar kita kryptimi, labai svarbu tyrinėti, kaip jis patiriamas (Shields et al., 2017), kokie gyvenimo resursai gali padėti gedinti ir artinti prie potrauminio augimo (Jordan, 2020) ir kas trukdo netekties integracijai. Šioje disertacijoje kaip vienas iš susijusių su gedulu fenomenų, pasirinktas dvasingumas, kurio potencialus vaidmuo gedinti po artimojo savižudybės bus aptariamas tolesniame poskyryje.

1.3. Dvasingumas ir gedulas po artimojo savižudybės

2008 metais mokslininkė Erminia Colucci viename mokslinių žurnalų aprašė dvasingumo suicidologijoje tyrimų stoką. Autorė išreiškė kritišką nuomonę apie kelis aspektus: pirma, nors auga įrodymų kiekis, jog dvasingumas gali būti reikšmingas psichikos sveikatai, labai trūksta tyrimų apie dvasingumą ir savižudybes; antra, tyrimuose, kurie yra atlikti, dvasingumas painiojamas arba tapatinamas su religingumu, nors šiuolaikinėje visuomenėje religingumas retėja, o subjektyvus dvasingumas ima tapti svarbesnis; trečia, religingumo ir dvasingumo matavimo būdai daugumoje tyrimų yra ne daugiamaciai, matuojami vienu klausimu (pvz., ar priskiriate save religijai?) (Colucci, 2008). Tais pačiais metais Colucci ir Martin (2008) publikavo išsamią literatūros apžvalgą, kurioje apžvelgė dvasingumo ir religingumo savižudybių kontekste tyrimus. Apie gedulą po artimojo savižudybės ir dvasingumą šioje apžvalgoje užsiminta nedaug, nes autoriai rado tik vieną konferencijos pranešimą ir vieną publikuotą tyrimą šia tema, kuriame atsiskleidė, kad stipresnis tikėjimas pomirtiniu gyvenimu siejosi su geresniu atsigavimu po netekties dėl įvairių artimojo mirties priežasčių, tačiau įprasminti artimojo savižudybę buvo labai sudėtinga lyginant su kitokio pobūdžio netektimis (Smith et al., 1991). Colucci (2008) ir Colucci ir Martin (2008) straipsniai tapo kvietimu užpildyti neatsakytų klausimų skyles moksliniais tyrimais.

Ir iš tikrųjų, per dešimtmetį tyrimų šiomis temomis kiek padaugėjo (Gearing & Alonzo, 2018), tačiau, tyrimų būtent apie dvasingumą ir gedulo po artimojo savižudybės vis dar yra labai nedaug (Krysinska et al., 2017), dvasingumo temos gedinčiųjų po artimojo savižudybės tyrimuose dažnai iškyla atsitiktinai (Castelli Dransart, 2018). Nepaisant trūkstamų tyrimų, dvasingumo patirčių vaidmuo gedint po artimojo savižudybės, tikėtina, kad gali būti svarbus ir įvairialypis. Toliau bus pabandyta išsamiau paaiškinti, kuo dvasingumas gali būti svarbus gedint po artimojo savižudybės.

1.3.1. Kodėl dvasingumas svarbus gedint po artimojo savižudybės?

Svarstant apie dvasingumo svarbą gedulo po artimojo savižudybės metu, galima išskirti keletą argumentų, kurie ir bus aptarti šiame poskyryje.

Pirma, gedinčio žmogaus dvasingumas gali būti paveiktas artimojo savižudybės. Artimojo netektis dėl savižudybės gali pabloginti žmogaus dvasinę gerovę sukeldama dvasinę krizę (Castelli Dransart, 2018; Lynn Gall et al., 2015), giluminį kaltės jausmą (Jordan, 2001; 2017; Jordan & McGann, 2017), o tai gali sietis su dvasiniais ir egzistenciniais klausimais, apimančiais žmogaus ribotumą, atsakomybės už save ir kitus, Aukštesnės jėgos valios

žmogaus gyvenime temas. Svarbu geriau suprasti, kaip ir kodėl netektis iššaukia dvasinę krizę, nes šios temos gali būti aktualios teikiant pagalbą gedintiems po artimojo savižudybės.

Antra, dvasingumas gali būti svarbus resursas sudėtingų gyvenimo situacijų įveikoje (Paul Victor & Treschuk, 2020), tokių kaip fizinės ligos (Koenig, 2015), psichikos problemos (Kao et al., 2020; Koenig, 2009), psichologinės traumos (Milstein, 2019), gedulas (Park & Halifax, 2021) ir trauminis gedulas, pavyzdžiui, gedulas po vaiko mirties (Khursheed & Shahnawaz, 2020) ar artimojo savižudybės (Krysinska et al., 2017). Tačiau būtent apie dvasingumo patirčių vaidmenį gendint po artimojo savižudybės žinoma daugiau iš teorinės pusės, nes tyrimų apie tai yra labai nedaug, o esami tiria labai siauras dvasingumo ar religingumo sritis (Colucci & Martin, 2008; Krysinska et al., 2017). Šie tyrimai atskleidžia, kad tikėjimas pomirtiniu gyvenimu ir, kad gedintysis dar susitiks mirusįjį, siejasi su geresniu susitaikymu su netektimi (Lichtenthal et al., 2013). Tuo tarpu, dvasingumas nebūtinai siejasi su galėjimu įprasminti netektį nusižudžiusiųjų artimųjų imtyje (Murphy & Johnson, 2003). Dvasinės patirtys, susijusios su stipresniu tikėjimu pomirtiniu gyvenimu, gali padėti palaikyti tęstinę ryšį su mirusiuoju (Jahn & Spencer-Thomas, 2014; 2018) ar išsaugoti artimojo atminimą (Geležėlytė, 2019). Religija gali padėti nusiraminti gendint (Castelli Dransart, 2018; Klimaitė, 2015). Taigi, nors ir galima rasti dvasingumo kaip resurso gendint po artimojo savižudybės įrodymų, reikalinga yra geriau suprasti, kaip dvasingumas gali veikti kaip resursas.

Trečia, religinės tradicijos, kurios vienaip ar kitaip yra susijusios su dvasingumo tema (Pargament, 2007; Koenig, 2015), į savižudybę dažnai žiūri neigiamai. Katalikybė, nors šiuo metu nebesmerkia nusižudžiusiojo ir savižudybę aiškina kaip veiksmą, kurį žmogus padaro ne visai sąmoningai, todėl pateisinamą Dievo akivaizdoje (Gearing & Alonzo, 2018; Solano et al., 2018), vis dėlto turi ilgametę savižudybės smerkimo istoriją (Solano et al., 2018), kuri siejasi su savižudybės ir nusižudžiusiųjų artimųjų stigmatizavimo reiškiniu. Religinį ir dvasinių bendruomenių nuostatos savižudybių atžvilgiu kartais pasižymi stigmatizuojančiu ir smerkiančiu požiūriu į mirusįjį ir netgi į gendintįjį, kaip padariusį kažką blogo, neapsaugojusį mirusiojo arba pažymėtą artimojo savižudybės kaip nuodėmės (Castelli Dransart, 2018; Vandecreek & Mottram, 2009). Kartais stigmatizuojantys ar bent jau suvokiami kaip stigmatizuojantys elgesio būdai sutinkami ir bendraujant su kunigais ar dvasiniais lyderiais (Castelli Dransart, 2018; Mastrocinque et al., 2018). Šie aspektai gali pastiprinti gedinčiųjų liūdesį, pyktį, savistigmatizaciją bei nusivylimą, todėl svarbu suprasti, ar su dvasingumu ir religingumu susijęs

stigmatizavimas vis dar vyksta ir kaip, kokie yra gedinčiųjų būdai reaguoti į tai bei svarstyti, kaip galima būtų mažinti stigos reiškimąsi.

Ketvirta, dvasingumas, anot tyrimų, siejasi su sėkmingesniu netekties įprasminimu gedint po įvairių netekčių (Neimeyer & Burke, 2015; Wortmann & Park, 2008) ir potencialiai siejasi su geresne gedulo įveika (Becker et al., 2007; Hai et al., 2018; Wortmann & Park, 2008). Tačiau sisteminėse analizėse atsiskleidžia, kad tokių tyrimų, netgi tiriant netektis dėl įvairių priežasčių, nėra daug, ir dauguma jų matuoja dvasingumą ir/ar religingumą kaip ne daugiamačius konstruktus. Tiesiog savęs priskyrimas religijai nėra užtektingas resursas geresniam netekties integravimui (Wormann & Park, 2008), o, pavyzdžiui, asmeninis religingumas be įsitraukimo į bendruomeninį religingumą netgi gali lemti neigatyvią dvasinę įveiką (Stelzer et al., 2020), pasižyminčią, pavyzdžiui, tikėjimu, kad netektis yra Dievo bausmė gedinčiajam. Panašu, kad dvasingumo patyrimo gedulo po artimojo savižudybės metu tyrimai gali papildyti ne tik suicidologijos, bet ir bendrą gedulo tyrimų lauką.

Penkta, dvasingumas ir gedulas po artimojo savižudybės savyje talpina tam tikrus fundamentalius klausimus, kuriuos galima aiškinti teorinėmis idėjomis. Artimojo mirtis nebūtinai dėl savižudybės, reiškia dažniausiai nenorimą žmogaus susidūrimą su mirtimi ir žmogaus laikinumą. Toks susidūrimas gali paskatinti to, kas šventa, paiešką (Pargament, 2007), savo tikėjimo, dvasingumo ir religingumo permąstymą (Castelli Dransart, 2018; Kast, 1993; Stelzer et al., 2020), kadangi tai, kas susiję su dvasingumu, dažnai apima ir amžinumo ar pomirtinio gyvenimo temas, kurios gali paneigti žmogaus laikinumą ir taip suteikti vilties gedulo metu.

Artimojo savižudybė gali būti patiriama ne tik kaip netektis, bet ir kaip moralinis sužeidimas (Jones, 2020) dėl savižudybės intencionalumo (Jordan, 2020), todėl ji gali paveikti gedintįjį ne tik psichologine, bet ir moraline prasme, o moralinę plotmę, kaip susijusią su vertybėmis, galima matyti kaip dvasingumo dalį (Pargament, 2007). Artimojo savižudybė, taip pat, gali sukelti dvasinę krizę ar klausimus ir taip būti kertiniu tašku to, kas šventa, paieškoje (Pargament, 2007). Neretai po netekties dėl savižudybės iškylančios spontaniškos dvasinės patirtys (Jahn & Spencer-Thomas, 2014) gali sukelti įvairių klausimų apie tai, ką jos reiškia ir kas jas sukelia (Krysinska et al., 2017). Atsakyti gali padėti žmogaus priimta religija (Stelzer et al., 2020), bet jei žmogus nėra religingas, jis gali pradėti ieškoti atsakymų. Taigi, artimojo netektis gali prižadinti vadinamą dvasinę alkį (Tacey, 2004).

Trauminis netekties dėl savižudybės aspektas gali būti matomas kaip sutrikdantis pasitikėjimą kitais žmonėmis (Jordan, 2020), o kartais ir pasaulio tvarka ar kažkuo didesniu nei žmogus, tuo, kurio akivaizdžių buvimo įrodymų

nėra (Gudaitė, 2016). Traumos patirtis byloja, kad tam tikru gyvenimo momentu žmogaus pasaulyje dominavo žiaurumas ir neteisybė (Gudaitė, 2016; Kalshed, 1996/2016). Taigi, trauminiai netekties dėl savižudybės ypatumai gali pažeisti bendrą pasitikėjimo pasauliu sistemą. Tačiau, dvasingumas, savyje talpinantis amžinybės, atsinaujinimo, transformacijos ar augimo idėjas (Gudaitė, 2016; Pargament, 2007; Tacey, 2004), gali veikti kenčiantį po artimojo savižudybės asmenį papildydamas jį dvasiniais resursais, tokiais kaip viltis ar atsinaujinimo galimybė (Gudaitė, 2016; Kast, 1993). Empiriniai tyrimai, fokusuoti į šias temas, galėtų padėti geriau suprasti, ar, ir kaip, tokie patirties aspektai reiškiasi gedint po artimojo savižudybės.

Galiausiai, įvairiose gyvenimo situacijose kartais žmonės taiko dvasinį įveikos modelį atitinkančias įveikos strategijas (Pargament et al., 1998; Pargament et al., 2011). Pozityvi dvasinė įveika siejama su religinių ir dvasinių būdų, tokių kaip atleidimas, dvasinės paramos siekimas, įveika bendruomenėje, taikymu susidūrus su sudėtingais gyvenimo įvykiais. Tokia įveika siejasi su geresne sveikata ir sudėtingų įvykių integracija. Negatyvi dvasinė įveika susijusi su negelbstinčia religines ir dvasines temas liečiančia įveika, tokia kaip jausmu, kad Dievas baudžia patiriamais sudėtingais įvykiais ar nusišalinimu nuo religinės bendruomenės. Ši įveika neigiamai koreliuoja su sudėtingų gyvenimo įvykių integravimu (Pargament et al., 1998; Pargament et al., 2011). Galbūt panašūs principai galėtų veikti ir patiriant gedulą po artimojo savižudybės.

Apibūdinus, kodėl svarbu tyrinėti dvasingumo patyrimą gedint po artimojo savižudybės, buvo nutarta, kad reikšminga sistemingai ištirti, kas jau yra žinoma apie dvasingumo patyrimą gedulo po artimojo savižudybės kontekste. Tam buvo pasirinkta atlikti kokybinių tyrimų šia tema sisteminę analizę, glaustai aprašytą tolesniame poskyryje ir publikuotą atskirame straipsnyje (Čepulienė et al., 2021).

1.3.2. Dvasingumas gedulo po artimojo savižudybės metu: kokybinių tyrimų sisteminė analizė

Ankstesniuose poskyriuose aprašyti keli kiekybiniai tyrimai (Jahn & Spencer-Thomas, 2014; Lichtenthal et al., 2013; Murphy & Johnson, 2003; Smith et al., 1991) apie dvasingumo pasireiškimą gedint po artimojo savižudybės atskleidžia atskirus aspektus, bet negali apimti gedulo ir dvasingumo kompleksiskumo bei subjektyvumo. Kai klausimai negali būti atsakyti kiekybiniais tyrimo metodais, kokybinė prieiga tampa labai svarbi. Prie tokių klausimų dažnai priskiriami ir gedulo po artimojo savižudybės ypatumų klausimai (Jordan, 2001; Shields et al., 2017). Jeigu norima tyrinėti ne tik

sąsajas tarp konstrukty, bet giliau suprasti nusižudžiusiųjų artimųjų patirtis, vystyti hipotezes, aktualius tyrimų klausimus, išplėsti konstruktus ir sąvokas, labai svarbu yra taikyti kokybinius metodus (Hjelmeland & Knizek, 2010). Nors ir nepopuliarus bei mažiau išvystytas, kokybinių tyrimų sisteminės analizės metodas suteikia galimybę surinkti jau esamus radinius iš kokybinių tyrimų apie rūpimus klausimus (Thomas & Harden, 2008; Saini & Shlonsky, 2012). Pritaikydama šį metodą disertacijos autorė su kolegomis nutarė prieš planuodama empirinį tyrimą, atlikti sisteminę kokybinių tyrimų analizę disertacijos tema su tikslu ištirti, susintezuoti ir išanalizuoti temas, susijusias su dvasingumu gedint po artimojo savižudybės, visuose prieinamuose šia tema kokybine metodologija paremtuose straipsniuose.

Sisteminė kokybinių tyrimų analizė buvo atlikta pirmiausia ieškant visų galimų susijusių su tema mokslinių publikacijų keliose duomenų bazėse. Analizė atlikta trimis fazėmis pagal Thomas ir Harden (2008) teminės sintezės metodą. Pirma, kiekvienas straipsnis buvo perskaitomas daug kartų siekiant kuo geriau susipažinti su duomenimis. Kiekviena rezultatų poskyrio eilutė buvo koduojama sukuriant kiekvienai prasmingai frazei po kodą. Antra, turimi kodai buvo grupuojami į aprašomąsias temas, kurios buvo diskutuojamos ir keičiamos tyrėjų komandos susitikimuose. Trečia, grupuojant aprašomąsias temas buvo kuriamos analitinės temos, turint tikslą „siekti toliau“ nei pirminiai peržiūrėtų straipsnių rezultatai. Analitinės temos buvo kuriamos remiantis ne tik pirminiais duomenimis, bet ir temų supratimu šios sisteminės kokybinių tyrimų analizės tikslo kontekste.

1.3.2.1. Pagrindiniai sisteminės kokybinių tyrimų analizės radiniai

Sisteminei analizei atrinktus tyrimus sudarė keturi tyrimai, kurie buvo atlikti JAV, vienas – JAV, Jungtinėje karalystėje ir kitur (nenurodyta), vienas – Kanadoje ir vienas – Šveicarijoje. Straipsniai buvo publikuoti šešiuose skirtinguose žurnaluose. Dviejuose tyrimuose taikytas fenomenologinis metodas, dviejuose – kokybinė aprašomoji analizė, viename – požiūrio (*angl. framework*) analizė, viename – grindžiamoji teorija ir viename – dedukcinė interpretacinė teminė analizė. Duomenų rinkimo būdai buvo pusiau struktūruoti interviu keturiuose tyrimuose, viename – fokus grupė, viename – virtuali apklausa su atvirais klausimais ir viename – virtualių atminimų (*angl. memorials*) analizė. Keturiuose tyrimuose dalyvavo ir vyrai, ir moterys, dviejuose – tik moterys ir viename nebuvo nurodyta, kokios lyties tyrimo dalyviai buvo. Visi tyrimo dalyviai buvo suaugusieji, dažniausiai, netekę dėl savižudybės kokio nors šeimos nario, išskyrus dviejuose tyrimuose, kuriuose dar dalyvavo ir netekę artimojo dėl žmogžudystės bei psichikos sveikatos

priežiūros darbuotojai. Tyrimo dalyvių religija (nurodyta ne visuose tyrimuose) buvo krikščionybė (protestantizmas, katalikybė, rytų ortodoksų bažnyčia), dviejuose tyrimuose buvo keletas tyrimo dalyvių budistų, viename buvo dalyvis, priklausantis „Wicca“ religijai (pagonybės atšakai), kai kurie tyrimo dalyviai savęs religijai nepriskyrė. Kai kurie tyrimo dalyviai save aprašė kaip labiau dvasingus nei religingus (Castelli Dransart, 2018; Lynn Gall et al., 2015).

Atlikus teminę sintezę (Thomas & Harden, 2008), buvo sukurtos penkios analitinės temos: poreikis, kad religinė bendruomenė padėtų neteisdamą; mirusysis patiriamas kaip toliau egzistuojantis; dvasingumas patiriamas be sąmoningo pasirinkimo; sąmoningas dvasingumo siekis; nesusisiejimas su dvasingumu gedint po artimojo savižudybės. Toliau kiekviena tema bus aptarta išsamiau:

- **Poreikis, kad religinė bendruomenė padėtų neteisdamą.**

Nusižudžiusiųjų artimieji tyrimuose išreiškia stiprų poreikį, kad jiems padėtų jų religinė bendruomenė įvairiais būdais (Castelli Dransart, 2018; Jahn & Spencer-Thomas, 2018; Lynn Gall et al., 2015; Mastroncinque et al., 2018; Vandecreek & Mottram, 2009). Ši pagalba gali būti dvasinė (susijusi su klausimais apie dvasinės prasmės gedėjime paiešką, su teologiniais klausimais apie savižudybę kaip nuodėmę, su ryšio su Aukštesnėmis jėgomis atstatymu, su pomirtinio gyvenimo idėjos apmąstymais), emocinė (susijusi su galimybe su kuo nors pasikalbėti po netekties apie gedulo procesą ir jausmus) ir praktinė (susijusi su pagalba organizuojant laidotuves, savižudybės vietos išvalymu, maisto atnešimu gedinčiam pirmas dienas po netekties). Pagalbą suteikti gali parapijiečiai, dvasiniai lyderiai ar kunigas. Svarbu pabrėžti, kad pagalba nusižudžiusiųjų artimiesiems reikalauja tam tikro pasiruošimo, tinkamų nuostatų ir žinių apie gedulą po artimojo savižudybės.

Pagalbos gavimas kartais negalimas dėl teisiančios ir stigmatizuojančios nuostatos savižudybių atžvilgiu, ateinančios iš religinės bendruomenės (Castelli Dransart, 2018; Jahn & Spencer-Thomas, 2018; Lynn Gall et al., 2015; Vandecreek & Mottram, 2009). Jei religinės bendruomenės nariai mato savižudybę kaip mirtiną nuodėmę ar tiki, kad gedintysis neteko artimojo dėl savižudybės, nes yra nusidėjęs ir jei jie išsako savo teisiantį požiūrį, jų elgesys suvokiamas kaip labai žeidžiantis ir sukelia gedintiesiems kaltę, gėdą, pyktį ir liūdesį. Be to, nusižudžiusiųjų artimieji kartais patiria savistigmatizaciją. Kai kurie supranta, kad tai jie projektuoja stigmą į kitus žmones, kiti to nepastebi.

Taigi, religinė bendruomenė, net jei gedintis žmogus nebuvo labai aktyvus jos narys prieš netektį, gali užimti svarbų vaidmenį padedant gedinčiam. Jeigu bendruomenės nariai išmano apie savižudybę bei gedulą ir nori padėti,

jie gali paremti gedintįjį iškart po netekties melsdamiesi, būdami šalia, padėdami planuoti laidotuves, kalbėdami su gedinčiuoju apie religines ir dvasines problemas. Kunigai ir dvasiniai lyderiai gali suteikti dvasinę paramą. Tačiau stigmatizuojančios nuostatos iš religinės bendruomenės narių vis dar pasireiškia ir gali skaudžiai paveikti gedinčius dėl savižudybės asmenis.

Nusižudžiusiųjų artimieji dažnai patiria stigmatizaciją (Pompili et al., 2013) ir kartais bijo būti teisiami kitų (Pompili et al., 2013; Sheehan et al., 2018). Jei žmogus bijo kalbėti apie savo netektį, izoliacija ir vienišumas gali apsunkinti gedulo procesą (Peters et al., 2016). Panašu, kad jei bendruomenė gali prisitaikyti prie nusižudžiusiųjų artimųjų poreikių, ji gali būti efektyvus pagalbos resursas ir netgi gali mažinti stigmą nusižudžiusiųjų artimųjų ir savižudybės atžvilgiu. Tačiau, jei bendruomenė laikosi stigmatizuojančių nuostatų ir jas išreiškia, tai gali žėisti nusižudžiusiųjų artimuosius. Šis stigmatizuojantis elgesys turbūt išsisknijęs iš seniau ateinančiose religijos formuotose nuostatose, kad savižudybė yra mirtina nuodėmė. Tokia mintis Europoje labiausiai paplito XVII-ajame amžiuje ir reiškėsi tuo, kad mirusysis būdavo kaltinamas, kad pasirinko mirtį dėl savižudybės (Solano et al., 2018). Tik XX-ojo amžiaus viduryje krikščionybės doktrinoje atsirado pakeitimų ir savižudybė buvo pradėta matyti kaip dalinai sąmoningas veiksmas, sukeltas psichologinių problemų, kas nėra mirtina nuodėmė (Gearing & Alonzo, 2018). Kadangi krikščionybė yra milžiniška institucija, nenuostabu, kad jos doktrina bendruomenėse ir krikščionybės atšakose interpretuojama skirtingai. Šioje sisteminėje analizėje daugiausia tyrinėtos krikščioniškų kultūrų imtys, nes tyrimuose daugiausia dalyvavo krikščionys ir jie visi buvo atlikti Vakarų kultūros šalyse. Kitos religijos gali turėti kitokias (pavyzdžiui, dar griežtesnes) nuostatas savižudybių atžvilgiu. Nusižudžiusiųjų artimieji, apsupti kultūrinių, religinių, istorinių ir asmeninių kitų žmonių požiūrių į savižudybę gali pasijusti išties vieni su savo baime, kas nutiks mirusiajam po tokios mirties ir su savo gedulo skausmu. Taigi, savižudybės smerkimas gali turėti išties skaudžias pasekmes.

• **Mirusysis patiriamas kaip toliau egzistuojantis.** Sisteminėje analizėje atsiskleidė, kad nusižudžiusiųjų artimieji gali tikėti ir patirti, kad mirusysis toliau gyvena pomirtiniame gyvenime. Be to, artimieji išreiškia viltį, kad su mirusiuoju vėl susitiks pomirtiniame gyvenime (Castelli Dransart, 2018; Jahn & Spencer-Thomas, 2018; Kryszinska et al., 2014; Lynn Gall et al., 2015; Mastroncinque et al., 2018; Vandecreek & Mottram, 2009). Viltis apie amžinąjį gyvenimą po mirties kartais remiama religiniu tikėjimu apie pomirtinį gyvenimą (paprastai, apie Rojų), bet kartais gali būti ir nesusijusi su religija. Dažnai tikima arba viliamasi, kad žmogus po mirties nepraranda savo tapatumo ir kad susitikimas po mirties bus įmanomas su nepasikeitusiu

mirusių žmogumi. Kai kuriais atvejais tikėjimas apie susitikimą po mirties yra abstraktesnis – transcendentinė vietovė vadinama „dvasių sodu“ (Krysinska et al., 2014) arba ryšys su mirusiuoju suprantamas kaip susijęs su idėja apie „sielų vibracijas“ (Krysinska et al., 2014).

Gedintieji po artimojo savižudybės rūpinasi mirusiojo sielos būseną pomirtiniame gyvenime (Castelli Dransart, 2018; Jahn & Spencer-Thomas, 2018; Krysinska et al., 2014; Mastroncinque et al., 2018; Vandecreek & Mottram, 2009; 2011). Savižudybė neretai matoma kaip nenatūralus būdas numirti, todėl kai kurie nusižudžiusiųjų artimieji baiminasi dėl mirusiojo statuso Dievo akyse ir svarsto, koks yra skaistyklos ir sielos skaistinimo procesas priešėjimą į Dangų. Budistai būna susirūpinę apie reinkarnacijos procesą, kuris gali būti apsunkintas dėl savižudybės (Castelli Dransart, 2018; Vandecreek & Mottram, 2009). Galiausiai, kai kurie gedintys artimieji susiduria su sunkumais dėl senovinių krikščioniškų pažiūrų apie savižudybę kaip mirtiną nuodėmę ir turi patys priderinti savo įsitikinimus, kad tikėtų, jog Dievas neuždraudžia nusižudžiusiems žmonėms pakliūti į Dangų (Castelli Dransart, 2018; Krysinska et al., 2014; Lynn Gall et al., 2015; Mastroncinque et al., 2018; Vandecreek & Mottram, 2009; 2011).

Kita dalis, susijusi su patyrimu, kad mirusysis toliau egzistuoja, yra apie tęstinį ryšį tarp mirusiojo ir gedinčiojo. Toks tęstinis ryšys gali būti patiriamas spontaniškai ir įvairiais būdais (Castelli Dransart, 2018; Jahn & Spencer-Thomas, 2018; Lynn Gall et al., 2015; Mastroncinque et al., 2018). Mirusysis gedintiesiems pasirodo sapnuose, per automatinį rašymą, stalo žaidimus ir sutapimus. Patyrimas, kad mirusysis atsisveikina su gedinčiuoju, padeda nusiraminti ir paaiškinti savižudybės priežastis, bet tuo pačiu ir gali nuliūdinti. Kartais mirusiojo buvimo šalia patirtys patiriamos ir kaip baimės ar nenorimos, nes baiminamasi, kad mirusysis nėra ramus arba tokios patirtys sukelia stiprų liūdesį (Jahn & Spencer-Thomas, 2018; Lynn Gall et al., 2015).

Nusižudžiusiųjų artimieji ieško įvairių būdų patys tęsti santykį su mirusiuoju per mediumus (Castelli Dransart, 2018; Mastroncinque et al., 2018), per ritualus (laidotuves, mišias, kapų lankymus, medžių sodinimus, žvakių ir smilkalų degimus, muzikos klausymą, kontempliaciją), o tai padeda prisiminti ir transformuoti ryšį su mirusiuoju (Castelli Dransart, 2018; Krysinska et al., 2014; Lynn Gall et al., 2015).

Taigi, ši tema pabrėžia, kad mirusysis gali būti patiriamas kaip toliau egzistuojanti figūra, o gedintieji gali būti stipriai įsitraukę į apmąstymus apie pomirtinį mirusiojo gyvenimą. Mirusiojo buvimo šalia jausmas ir patiriamas bendravimas su juo bent jau šiuose tyrimuose yra dažni, ir tai nebūtinai susiję su religiniais įsitikinimais. Atsisveikinimo ritualai gali būti svarbūs ieškant būdų transformuoti ir vystyti tęstinį ryšį su mirusiuoju. Pomirtinio gyvenimo

idėja gali ir padėti, ir kelti nerimą gedint po artimojo savižudybės. Jei gedintysis tiki pozityviu pomirtiniu gyvenimu ir susitikimu su mirusiuoju po mirties, tai siejama su geresne gedulo integracija (Lichtenthal et al., 2013; Wortmann & Park, 2008). Baimė, kad mirtis yra baigtinė, konfrontuojama vilties, kad yra pomirtinis gyvenimas (Stelzer et al., 2020). Bet savižudybė kaip mirties priežastis iššaukia susirūpinimą apie mirusiojo sielos kelionę, reinkarnaciją ar statusą Dievo akyse. Tai susiję su religinėmis nuostatomis bei kultūrinėmis ir tradicinėmis teorijomis apie savižudybę ir kas nutinka nusižudžiusiajam.

Susirūpinimas apie pomirtinį gyvenimą gedint po artimojo savižudybės gali būti palengvinamas religinėmis ir dvasinėmis praktikomis bei ritualais. Meldimasis, laidotuvės iškart po savižudybės gali būti būdai, suprantami kaip pagalba mirusiojo sielai. Psichologine prasme, tai yra tęstinio ryšio su mirusiuoju transformacijos proceso pradžia, kuri vyksta per simbolinius būdus, tokius kaip ritualai (Scrutton, 2017). Susidurti su mirtimi dažnai reiškia susidurti su kažkuo, kas baisu ir nekontroliuojama, todėl, suprantama, kad žmogus šioje situacijoje negali nieko padaryti. Bet dvasinė perspektyva rodo, kad žmogus gali atlikti ritualus, melstis, padėti mirusiojo sielai pomirtiniame pasaulyje. Galbūt tokiu būdu bent trumpam galima pajauti galėjimo jausmo situacijoje, kurioje jau iš esmės nieko nebegali padaryti.

Tęstinis ryšys ir pomirtinis gyvenimas ne tik apmąstomas, bet ir patiriamas kaip mirusiojo buvimo šalia jausmas. Tokios patirtys išgyvenamos spontaniškai arba stengiantis, pavyzdžiui, per mediumus. Jos apibūdinamos kaip aiškos ir suprantamos kaip tikros, todėl netgi įrodančios pomirtinį gyvenimą. Patyriminė tęstinio ryšio su mirusiuoju dalis atrodo glaudžiai susijusi su patyrimine dvasingumo dalimi, apibūdinama kaip ryšio su tuo, kas nematoma ir transcendentalu, jausmu (Pargament, 2007; Tacey, 2004). Analitinės psichologijos perspektyvoje, vizijos ir sapnai aplanko žmogų ne tik dėl išstumtų prisiminimų, bet ir kaip potencialybės žinutė. Svarbu, kaip ta žinutė interpretuojama ir ką žmogus daro, remdamasis ta žinute (Johnson, 1986). Nusižudžiusiųjų artimieji kartais atranda šį potencialybės aspektą patirdami mirusiojo buvimo šalia jausmą, ir, racionaliai ar intuityviai, padaro viltingas išvadas apie pomirtinį gyvenimą ir besitęsiantį santykį su mirusiuoju, kas gali palengvinti netekties skausmą, padėti įprasminti netektį (Neimeyer et al., 2006; Steffen & Coyle, 2011) ir ją integruoti (Jordan & McGann, 2017). Nors tokios patirtys kartais matomos ir kaip iliuzinės ar haliucinacinės (Ratcliffe, 2021), empiriniai tyrimai ir ši apžvalga atskleidžia gydančią mirusiojo buvimo šalia jausmo dalį. Tikėjimai ir susirūpinimai apie pomirtinį gyvenimą, ritualai, kaip būdas dalyvauti mirusiojo tolesniame gyvenime, bei

mirusiojo buvimo šalia jausmas padeda transformuoti ir išlaikyti tęstinį ryšį su mirusiuoju, kas yra svarbu gedulo procese (Klass & Steffen, 2018).

• **Dvasingumas patiriamas be sąmoningo pasirinkimo.** Trečia analitinė tema yra susijusi su dvasinėmis ir religinėmis patirtimis, kurios suvokiamos kaip nekontroliuojamos, išorinės ir ateinančios iš Aukštesnės jėgos (Castelli Dransart, 2018; Jahn & Spencer-Thomas, 2018; Lynn Gall et al., 2015; Mastroncinque et al., 2018; Vandecreek & Mottram, 2009; 2011). Nusizūdžiusiųjų artimieji apibūdina šias patirtis kaip vykstančias be jų sąmoningo pasirinkimo, todėl jos atrodo staigios, netikėtos. Šių patirčių turinys paprastai susideda iš jau aptarto mirusiojo buvimo šalia jausmo, sapnų ir vizijų, susijusių su mirusiuoju, ir sinchroniškai vykstančių įvykių ir ženklų. Kartais dvasinės patirtys patiriamos kaip stipri emocinė reakcija, susijusi su specifine erdve (bažnyčia ar kapinėmis) ar įvykiais (pavyzdžiui, mišiomis). Dvasingumas gali spontaniškai būti patiriamas ir santykio su kitais žmonėmis kontekste (kai kartu meldžiamasi arba kai jaučiama kitų emocinė ir dvasinė parama). Dvasinės patirtys gali būti suvokiamos kaip padedančios ir nebūtinai susijusios su asmens religingumu.

Išanalizuotuose tyrimuose dalyviai dalinosi istorijomis ir apie pagilėjusį dvasingumą po artimojo savižudybės (Castelli Dransart, 2018; Jahn & Spencer-Thomas, 2018; Mastroncinque et al., 2018; Vandecreek & Mottram, 2009; 2011), kuris dažnai nebuvo asmeniškai pasirinktas, bet patiriamas kaip dovana iš Aukštesnės jėgos, padedanti įveikti tragediją. Dvasinės patirtys kartais funkcionavo kaip dieviškumo, amžinybės ir pomirtinio gyvenimo įrodymai, kurie gilino dvasingumą.

Dvasinės patirtys, apimančios po artimojo savižudybės, gali būti patiriamos kaip išorinės, iššaukti stiprius jausmus, viltį. Jos patiriamos kaip ryšys su kitais ar Aukštesne jėga. Jos gali sustiprinti ir pagilinti žmogaus dvasingumą ir tikėjimą, jausmą, kad gyvenimas turi prasmę ir tikslą. Toks pagilėjęs dvasingumas gali būti paaiškintas potrauminio augimo idėja, kuri apibrėžiama kaip pozityvus pokytis, kuris apanko po trauminio ir skausmingo įvykio ir pasireiškia kaip didesnis pasitenkinimas gyvenimu, prasmingesniais tarpasmeniniais santykiais, asmeninės stiprybės jausmo padidėjimu, pasikeitusiais prioritetais ir turtingesniu egzistenciniu ir dvasiniu gyvenimu (Tedeschi & Calhoun, 2004). Potrauminis augimas gali sietis su dvasingumo tema. Pavyzdžiui, pozityvi religinė/dvasinė įveika, religinis atvirumas, pasiruošimas išgyventi egzistencinius klausimus, dalyvavimas religinėse veiklose ir vidinis religingumas siejasi su stipresniu potrauminiu augimu (Shaw et al., 2005). Nusizūdžiusiųjų artimųjų imtyje, potrauminis augimas gali būti patiriamas (Feigelman et al., 2009b; Jordan, 2020; Moore et al., 2015), bet pozityvios trauminės netekties išdavos nesumažina jos sukurto

skausmo reikšmės (Smith et al., 2011). Taigi, pagilėjęs dvasingumas gali būti vienas iš potrauminio augimo rezultatų po artimojo savižudybės.

Nelengvas klausimas, kuris galbūt peržengia psichologijos ribas, yra kodėl ir kaip dvasinės patirtys įvyksta gedint po artimojo savižudybės. Iš vienos pusės, tai gali būti paaiškinta psichologiniu mechanizmu, kuris padeda įveikti sudėtingas gyvenimo situacijas. Pozityvios, raminančios ir gydančios emocinės patirtys suteikia vilties ir primena, kad gyvenimas nėra vien tik kančia. Iš analitinės psichologijos perspektyvos, trauminė netektis ir gedulas susilpnina sąmoningo aš ribas ir gynybas, kas gali lemti sustiprėjusį ryšį su tuo, kas nesąmoninga (Kast, 1993). Metaforiškai kalbant, žmogus sutinka ir demonus, ir angelus, o patirtys po netekties yra ir pragariškos, ir dangiškos, jos atidaro vartus potencialiam augimui, bet ir regresui daugumoje gyvenimo sričių.

• **Sąmoningas dvasingumo siekis.** Ketvirta analitinė tema yra tarsi priešinga ankstesnei temai. Ši tema, susijusi su dvasinėmis praktikomis, kurias žmogus pats sąmoningai pasirenka ir kuriomis užsiima po artimojo savižudybės bei su sąmoningu savo tikėjimo reflektavimu. Artimojo savižudybė gali sukelti įvairius sunkumus ir vidinius konfliktus tarp asmeninių tikėjimų ir religinės doktrinos (Castelli Dransart, 2018; Jahn & Spencer-Thomas, 2018; Kryszyska et al., 2014; Lynn Gall et al., 2015; Mastroncinque et al., 2018; Vandecreek & Mottram, 2009; 2011). Tiems, kurie tiki geru Dievu, artimojo savižudybė sukelia klausimus apie Dievo atsakomybę šiame įvykyje. Teologinis klausimas apie tai, kiek laisvos valios turi žmogus ir kiek Aukštesnė jėga yra išitraukusi į žmonių gyvenimus, yra sudėtingas ir keliantis abejones. Kartais asmeniniai religiniai įsitikinimai turi būti pritaikyti ar keičiami, kad būtų išsprendžiamas klausimas apie gerąjį Dievą ir savižudybės tragediją. Kitais atvejais, svarstymas apie asmeniškai integruotą religijos doktriną gali iššaukti baimę, kaltę ir gėdą gedint po artimojo savižudybės, o palengvėjimą suteikti gali religiniai ritualai ir sakramentai. Taip pat, tyrimų rezultatuose yra tendencija nuvertinti žemiškojo gyvenimo svarbą, kas kai kuriems padėjo rasti ramybę po artimojo savižudybės.

Žmonės, kurie buvo nereliginiai ir nedvasingi prieš netektį, patiria specifinių problemų. Pavyzdžiui, buvimas nereliginis gali apriboti nuo dvasinės, emocinės ir praktinės paramos po netekties. Dvasingumo klausimai ir poreikiai gali kilti nepriklausomai nuo religinių įsitikinimų, gali kilti klausimai apie pomirtinį gyvenimą, dvasinių patirčių prasmę ir mirties bei gyvenimo prasmę. Jeigu gedinčiam sunku rasti šių klausimų sprendimus, gali kilti dvasinė krizė. Tai įtraukia pykčio ant Dievo jausmą, pyktį ant religijos, liūdesį, tikėjimo praradimą, nusivylimą Dievo valia ar abejojimą Aukštesnės jėgos buvimu. Kartais sąmoningas dvasingumo ar religijos

pasitelkimas po netekties padeda gedint. Gedintiesiems padeda meldimasis, kalbėjimasis su Dievu, savo liūdesio ir pykčio išreiškimas, pagalbos ir ramybės prašymas, prašymas stiprybės atleisti mirusiajam ar Dievui.

Taigi, nusižudžiusiųjų artimieji gali sąmoningai siekti dvasingumo ir semtis iš jo stiprybės, vilties ir paramos. Tai gali būti vadinama pozityvia dvasine įveika, kuri yra įvardinta ankstesniuose tyrimuose kaip potencialiai padedanti gedulo metu (Becker et al., 2007; Wortmann & Park, 2008). Meldimasis, kalbėjimasis su Dievu gali padėti pajusti tam tikrą kontrolės jausmą savo gyvenime, kurį sunku užtikrinti esant intensyviems išgyvenimams po netekties. Iš analitinės psichologijos perspektyvos į tai galima žiūrėti ir kaip sąmoningo aš (*ego*) galimybę bent dalinai megzti santykį su pasauline. Jei žmogus sąmoningai ir pagarbiai pradeda dėl to stengtis, pasaulinė atsiskleis ir atsakys per prasmingus sapnus ar aktyvią vaizduotę (Johnson, 1986). Tokiu atveju, dvasingumas gali būti suvokiamas kaip asmeninis santykis su pasaulinėmis jėgomis, galbūt reprezentuojančiomis dieviškumą (Jung, 1958/1998), kuris gali padėti susiduriant su sudėtingais gyvenimo įvykiais.

Sąmoningas dvasingumo siekis taip pat susijęs su dvasine krize po netekties, tikėjimo praradimu ar permąstymu, abejone, pykčiu. Tai gali būti matoma kaip negatyvi dvasinė/religinė įveika, kuri yra susijusi su užsitęsusio gedulo sutrikimu, negatyviomis gedulo pasekmėmis ir depresijos simptomais, kai patiriama žiauri artimojo netektis (Heeke et al., 2017). Sugriautas santykis su ankstesniu tikėjimu po netekties gali būti matomas ir kaip sugadintas santykis su Savastimi, vedančia psichikos dalimi, kuri suteikia prasmės, tikslo ir ryšio su Visata bei kitais jausmą, pasitikėjimą ir viltį (Jung, 1958/1998; Tacey, 2004). Todėl dvasinė krizė po artimojo netekties gali reikšmingai prisidėti prie gedulo proceso sunkumo.

• **Nesusisiejimas su dvasingumu gedint po artimojo savižudybės.** Dvasingumas po artimojo savižudybės nebūtinai yra patiriamas ar apmąstomas. Netgi kai patiriamos panašios į dvasines patirtis, jos gali būti suprantamos ir kaip psichologiniai mechanizmai (Jahn & Spencer-Thomas, 2018). Artimojo savižudybė gali nepaveikti dvasingumo, ypač, jei žmogus nebuvo dvasingas ar religingas ar kai klausimai, susiję su dvasingumu po artimojo mirties, neiškyla (Castelli Dransart, 2018; Jahn & Spencer-Thomas, 2018).

Apibendrinant būtų galima teigti, kad žmogiškasis potencialas ieškoti to, kas šventa (Jung, 1958/1998; Pargament, 2007; Tacey, 2004) gali sietis su artimojo savižudybės išgyvenimu ir gedulo procesu. Gedulas po artimojo savižudybės gali iškelti dvasinius klausimus ir patirtis. Dvasinės bendruomenės, reprezentuojančios tikėjimą ir religijas gali padėti nusižudžiusiųjų artimiesiems, bet stigma savižudybių atžvilgiu apriboja

gedinčiuosius nuo potencialios pagalbos. Dvasingumas gali būti tęstinio ryšio su mirusiuoju vystymo ir transformavimo šaltinis bei padėti gedulo procese. Vis dėlto, tyrimų apie dvasingumo patyrimą gedint po artimojo savižudybės yra mažai, o pagilinti žinias apie tai reikalinga, nes tai gali reikšmingai prisidėti prie pagalbos gedintiems po artimojo savižudybės žmonėms. Todėl šioje disertacijoje ir nutarta tyrinėti susijusias temas.

1.4. Disertacijos tyrimo problema, mokslinis naujumas, tikslas ir uždaviniai

Nors dvasingumas gali būti svarbus gedint po artimojo savižudybės, ši tema vis dar yra mažai ištirtinėta (Čepulienė et al., 2021; Krysinska et al., 2017). Tikėtina, kad viena to priežasčių – dvasingumo kaip reiškinių problemiškas ir tarpdiscipliniškas (Colucci & Martin, 2008), sudėtingumas jį apibrėžti, taigi, ir tyrinėti (Jastrzębski, 2022).

Nors psichologijos krypties mokslinių tyrimų apie dvasingumą pavyzdžiai atskleidžia, kad reikšminga yra suprasti, kaip dvasingumas suprantamas ir apibūdinamas tam tikrų specifinių žmonių grupių, kurioms gali būti reikalinga dvasinė parama ir pagalba (Hall et al., 2008; Earlix et al., 2021; Jastrzębski, 2022; Paul Victor & Treschuk, 2020; Tinley & Kinney, 2007; Torskenæs et al., 2015), tokių tyrimų apie gedinčius po artimojo savižudybės žmones rasti nepavyko. Subjektyvios dvasingumo sampratos tyrimai skirtingose žmonių grupėse gali padėti geriau suprasti dvasingumo fenomeną bei derinti teorinius svarstymus apie dvasingumą, dvasingumo apibrėžimus, kylančius iš ankstesnių ir kitokių grupių tyrimų bei tai, kaip dvasingumas suprantamas žmonių, išgyvenusių panašią, dvasingumą veikiančią patirtį (Hall et al., 2008; Earlix et al., 2021; Jastrzębski, 2022; Paul Victor & Treschuk, 2020; Tinley & Kinney, 2007; Torskenæs et al., 2015). Taigi, svarbu tirti, kokia yra subjektyvi dvasingumo samprata gedinčių po artimojo savižudybės žmonių grupėje.

Keli egzistuojantys tyrimai ir apžvalgos apie dvasingumo patyrimą gedint po artimojo savižudybės atskleidžia, kad gedintys po artimojo savižudybės dažnai išgyvena dvasinės patirtis, kurios gali padėti gedint (Jahn & Spencer-Thomas, 2014) ir transformuojant tęstinį ryšį su mirusiuoju (Jahn & Spencer-Thomas, 2018). Tikėjimas pomirtiniu gyvenimu gali padėti gedint, jeigu žmogus tiki, jog dar susitiks su mirusiuoju pomirtiniame gyvenime (Lichtenthal et al., 2013). Be to, nusižudžiusiųjų artimieji, anot tyrimų, neretai siekia dvasinės paramos ar patarimo (Feigelman et al., 2009b; Jahn & Spencer-Thomas, 2014). Kokybiniuose tyrimuose atsiskleidžia, kad po artimojo savižudybės dvasingumas gali sustiprėti arba tapti aktualus, nepaisant ankstesnio žmogaus tikėjimo, tačiau gali ištikti ir dvasinė krizė, be to, reikšmingą vaidmenį gali vaidinti dvasinės ar religinės bendruomenės

parama ar, priešingai, iš dvasinės bendruomenės narių kylanti stigmatizacija (Čepulienė et al., 2021). Religingumas gali padėti patenkinti iškilusius poreikius ar atsakyti į klausimus apie pomirtinį gyvenimą (Castelli Dransart, 2018; Vandecreek & Mottram, 2009).

Tačiau, kaip buvo atskleista disertacijos autorės ir kolegų atliktoje ir ankstesniame poskyryje aprašytoje sisteminėje kokybinių tyrimų sintezėje, negausūs tyrimai šioje srityje kol kas daugiausiai fokusavosi į bendrą gedulo po artimojo savižudybės procesą ir dvasingumo temas atskleidė kaip šalutines, arba, fokusavosi į tik krikščioniško religingumo vaidmenį gedint (Čepulienė et al., 2021). Dauguma šių tyrimų autorių rekomenduoja atlikti į dvasingumą (sekuliarų ir religinį) fokusuotus tolesnius tyrimus (pvz. Castelli Dransart, 2018; Lynn Gall et al., 2015). Sisteminėje kokybinių tyrimų sintezėje atsiskleidė, kad šiuo metu galima rasti tik vieną publikaciją, kurioje tyrinėtas dvasingumas (ir sekuliarus, ir religinis, priklausomai nuo tyrimo dalyvių dvasingumo sampratos) gedint po artimojo savižudybės (Čepulienė et al., 2021; Lynn Gall et al., 2015). Taigi, reikšminga atlikti bent dar vieną atskleidžiamosios strategijos tyrimą apie dvasingumo patyrimą gedint po artimojo savižudybės. Tam geriausiai tinka kokybinė tyrimo metodologija (Braun & Clarke, 2006; 2019). Geresnis mokslinis supratimas apie dvasingumą ir gedulą po artimojo savižudybės galėtų padėti daugiau sužinoti apie gedulo po artimojo savižudybės procesą bei kokiais būdais dvasingumas gali reikštis jo metu. Tokios žinios padėtų formuoti gaires specialistams, kurie padeda gedintiems po artimojo savižudybės žmonėms.

Tyrimuose nusižudžiusiųjų artimieji apibendrinami neišskiriant homogeniškesnių grupių, susijusių su tuo, ko būtent neteko tyrimo dalyviai (Čepulienė et al., 2021). Tai svarbu ir dėl tyrimo metodologijos – homogeniškesnė imtis gali padėti giliau atskleisti tyrinėjamą fenomeną (pvz. Hammarberg et al., 2016), ir dėl to, kad tam tikros nusižudžiusiųjų artimųjų grupės gali pasižymėti kiek skirtingais gedulo ypatumais. Dabartiniame šios disertacijos tyrime buvo pasirinkta gyvenimo partnerių dėl savižudybės netekusi žmonių grupė. Anot tyrimų, partnerių dėl savižudybės netekę žmonės pasižymi didesniu komplikuoštu gedulu nei draugai, tėvai ar kolegos (Mitchell et al., 2004), vaikai, broliai ir seserys (de Groot, & Kollen, 2013) ir gauna mažiau emocinės paramos nei kiti artimieji (Farberow et al., 1992; Ferlatte et al., 2019), kas gali reikšti, jog gedulas po partnerio savižudybės gali būti dar sudėtingesnis nei netekus kitų artimųjų, todėl labai svarbu tirti šią grupę ir ieškoti būdų jai geriau padėti (Caine, 2017). Taip pat, partnerio savižudybė sukelia daugiau pykčio negu, pavyzdžiui, vaiko savižudybė (McIntosh & Wroblewski, 1988), kas atskleidžia, jog tęstinio ryšio transformavimas su

mirusių partnerių gali būti sudėtingesnis nei kitais atvejais, o dvasingumas, todėl, gali būti svarbus ir šiame kontekste.

Šioje vietoje svarbu paminėti, kad vykdydama tyrimą disertacijos autorė siekė į tyrimą kviešti ir vyrus, ir moteris, tačiau galiausiai tyrime sudalyvavo tik moterys, netekusios savo gyvenimo partnerio dėl savižudybės (išsamiau apie tyrimo vykdymo procesą bus aprašyta metodologijos skyriuje). Dėl šios priežasties disertacijos tyrimo tikslas, uždaviniai bei pavadinimas buvo reformuluoti taip, kad geriau atspindėtų tyrimo dalyvių grupę. Tai, kad tyrime dalyvavo tik moterys, užtikrina tyrimo dalyvių homogeniškumą, tačiau tapo ir vienu iš tyrimo ribotumų (tai išsamiau aptariama tolesniuose disertacijos skyriuose). Ar skirtingų lyčių žmonių gedulas skiriasi ir kodėl tiriant gyvenimo partnerių dėl savižudybės netekusius žmones, dažniausiai tiriamos moterys, buvo aptarta 1.2.4. poskyryje.

Remiantis šioje disertacijoje aprašyta tyrimų ir teorijų apžvalga, išryškėjo ir tai, jog svarbu, kad tyrime dalyvautų ne tik religinėms bendruomenėms priklausančios asmenys, bet ir sekuliarių dvasingumą patiriantys žmonės, kadangi tai geriau atspindi šiuolaikinį Vakarų kultūros sociokultūrinį kontekstą, kuriame, kaip atskleidžia statistiniai duomenys, nors daugiau nei pusė Vakarų Europos ir Lietuvos gyventojų priskiria save religijai, tai, kuo žmonės tiki bei jų dvasinės praktikos gali būti visai nesusijusios su jų religine afiliacija (Kuznecovienė et al., 2016; Pew Research Center, 2018), be to, bent apie 20 proc. gyventojų gali laikyti save dvasingais, bet ne religingais (Marshall & Olson, 2018).

Atliekant sisteminę kokybinių tyrimų sintezę (Čepulienė et al., 2021), rasta, jog svarbu gilintis į ritualų įvairovę gedint po artimojo savižudybės; tirti dvasinius tęstinio ryšio su mirusiuoju aspektus gedint po artimojo savižudybės; atskleisti, kokios dvasinės patirtys suvokiamos kaip pozityvios ir kokios, kaip negatyvios, bei kaip tai gali veikti gedulą po artimojo savižudybės; ieškoti, kaip dvasingumas galėtų padėti įprasminant artimojo savižudybę bei kaip išgyvenama ir sprendžiama dvasinė krizė po artimojo savižudybės (Čepulienė et al., 2021). Pastariesiems klausimams, kurie vis dar reikalauja tems atskleidžiančių tyrimų, pravartu atlikti kokybinį tyrimą apie dvasingumo patyrimą gedint po artimojo savižudybės.

Šio tyrimo **tikslas** yra atskleisti ir aprašyti, koks yra moterų, išgyvenusių sutuoktinio/partnerio savižudybę, patyrimas, susijęs su dvasingumu.

Tyrimo tikslui įgyvendinti keliama šie **uždaviniai**:

1. Atskleisti, kaip dvasingumą supranta moterys, netekusios savo gyvenimo partnerio dėl savižudybės.
2. Atskleisti, kokios yra su dvasingumu susijusios patirtys gedint po gyvenimo partnerio savižudybės.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo strategija ir paradigma

Šiam tyrimui pasirinkta kokybinė tyrimo strategija. Tokia strategija geriausiai tinka mažai tyrinėtoms temoms, tokioms kaip šios disertacijos tyrimo tema, atskleisti (Braun & Clarke, 2006; Clarke & Braun, 2013; Hammarberg et al., 2016). Taip pat, kokybinė tyrimo strategija leidžia gilintis į subjektyvius žmonių išgyvenimus bei tai, kaip žmonės supranta ir suteikia savo išgyvenimams prasmes (Hammarberg et al., 2016; Lyons, 2015). Įvertinant dvasingumo fenomeno sudėtingumą ir kompleksiškumą bei gedulo trajektorijų nevienodumą skirtingų gedinčiųjų po artimojo savižudybės žmonių tarpe, akivaizdu, kad šie fenomenai yra sudėtingi, subjektyvūs ir gali priklausyti nuo to, koks yra patiriančio žmogaus santykis su jį ištinkančiais patyrimais.

Kokybinė tyrimo strategija gali būti taikoma skirtingose tyrimų paradigmose, tačiau dažniausiai ji taikoma tyrimus remiant fenomenologine paradigma, socialiniu konstrukcionizmu arba reliatyvizmu (Braun & Clarke, 2006; Clarke & Braun, 2013; Hammarberg et al., 2016). Šioje disertacijoje pasirinkta tyrimą atlikti fenomenologinėje paradigmoje.

Fenomenologinėje paradigmoje taikomuose kokybiniuose tyrimuose fundamentalus aspektas yra pastanga ir nuostata, kad nėra vienos ar teisingos realybės ir žinojimo versijos (Clarke & Braun, 2013). Tai yra radikalus skirtumas nuo pozityvistinės ir postpozityvistinės paradigmos, kurios į mokslą ir tyrimus žiūri akcentuodamos, jog svarbus yra empirinis stebėjimas ir objektyvumas, o realybė matoma kaip objektyviai egzistuojanti (vadinasi, manoma, jog yra viena ir teisinga realybės ir žinių versija) (Clarke & Braun, 2013; Sinha, 1963; Willig, 2013). Pozityvistinė paradigma akcentuoja objektyvumą ir ieško būdų išmatuoti stebimus pasaulio ir psichologijos fenomenus. Fenomenologija akcentuoja subjektyvumą ir siekia suprasti unikalias žmonių patirtis. Pozityvistinėje paradigmoje pasitelkiami dažniausiai kiekybiniai metodai, testuojamos iš anksto suformuluotos hipotezės, o fenomenologijoje - taikomi kokybiniai metodai, duomenys renkami interviu ir stebėjimo būdu, siekiant gilesnio supratimo apie žmonių patirtis. Pozityvistinė paradigma redukuoja kompleksiskus fenomenus į mažesnes, išmatuojamas dalis (pavyzdžiui, dvasingumą šioje paradigmoje galima būtų tyrinėti pateikiant tyrimo dalyviams skalę, kurioje matuojamos kelios dvasingumo dimensijos), o fenomenologija siekia suprasti kompleksiskus fenomenus kaip visumą bei tai, kaip tai patiria žmonės (Clarke & Braun, 2013; Sinha, 1963; Willig, 2013). Taigi, nors visos mokslinės

paradigmos siekia sistemingai tyrinėti fenomenus, fenomenologinė paradigma ir joje dažniausiai taikoma kokybinių tyrimų strategija, reikšmingai skiriasi nuo pozityvistinės tyrimų paradigmos (Clarke & Braun, 2013; Sinha, 1963; Willig, 2013). Dabartiniame disertacijos tyrime pasirinktas fenomenologinis požiūris ir kokybinė tyrimo strategija, todėl siekiama suprasti tyrimo dalyvių patirtis bei laikomasi požiūrio, kad tik remiantis jų patirtimis galime kažką naujo ir gilaus sužinoti bei suprasti apie dvasingumo patyrimą gedulo po artimojo savižudybės metu.

Lyginant pozityvistinę ir fenomenologinę paradigmas, svarbu paminėti, kad kaip ir visos paradigmos bei strategijos, abi šios paradigmos turi ir savitus trūkumus, taigi, šiame darbe nesiekama įrodyti, kad viena ar kita paradigma yra geresnė ar teisingesnė. Fenomenologija yra kritikuojama dėl savo subjektyvumo, kuris joje labai svarbus, tačiau paverčia fenomenologinius tyrimus per daug individualistinius, tad jie neapima platesnio socialinio, kultūrinio ir istorinio konteksto, kuriame patirtys yra išgyvenamos (Clarke & Braun, 2013; Sinha, 1963; Willig, 2013). Kritikuojama ir fenomenologijos metodologija, nes ši remiasi introspekcija ir asmenine tyrimo dalyvių bei tyrėjų refleksija, taigi, neįmanoma užtikrinti objektyvaus mokslinio metodo pritaikymo. Ypač E. Husserlio aprašomojoje fenomenologijoje akcentuotas tikėjimas, kad fenomenai turi gryną savo esmę, gali lemti perdėm supaprastinantį požiūrį į patyrimus (Clarke & Braun, 2013; Mickūnas & Jonkus, 2014; Sinha, 1963; Willig, 2013). Kritikuojama ir tai, kad fenomenologinių tyrimų rezultatai negali būti generalizuojami (Clarke & Braun, 2013; Sinha, 1963; Willig, 2013). Be to, fenomenologija kartais kritikuojama kaip eurocentriška, nes dažnai apsiriboja viena kultūra ir vienu istoriniu kontekstu (Langdridge, 2008), o tai gali vesti prie limituotos ir siauros žmogaus patirties sampratos.

Tuo tarpu, pozityvistinė paradigma yra kritikuojama dėl savo redukcioniško požiūrio į kompleksiškus fenomenus bei dažną pasirinkimą tyrinėti pačius paprasčiausius fenomenų komponentus, taigi, neįtraukiant socialinių, kultūrinių aspektų (Aliyu et al., 2014; Krauss, 2005; Ryan, 2015). Kritikuojama ir neutralumo vertybė, kadangi kritikai teigia, jog net ir šioje paradigmoje, neįmanoma pasiekti neutralumo, kadangi visi tyrėjai visada turi šališkas vertybes, kurios gali veikti jų tyrimus (pavyzdžiui, kai tyrėjas renkasi vieną ar kitą būdą matuoti vieną ar kitą tiriamo fenomeno dimensiją) (Aliyu et al., 2014; Krauss, 2005; Ryan, 2015). Pozityvistinė paradigma taip pat kritikuojama dėl subjektyvaus patyrimo ignoravimo, nes tai sumažina tyrimų plotį bei veda prie nekompleksiško supratimo apie žmogaus elgesį (Aliyu et al., 2014; Krauss, 2005; Ryan, 2015). Galiausiai, kritikuojama ir esminė pozityvizmo prielaida, kad realybė yra objektyvi, o žinios auginamos

nuosekliai ir linijiniu būdu. Šis požiūris negali būti aiškiai pagrindžiamas, be to, jis apriboja nuo potencialių naujų atradimų ir supratimų (Aliyu et al., 2014; Krauss, 2005; Ryan, 2015).

Taigi, aptartos skirtingos paradigmos turi savo privalumų ir trūkumų, gali viena kitą papildyti, bet ir viena kitai prieštarauti. Šiuo palyginimu šiame darbe siekta atskleisti, kad psichologijos mokslas bei jo tyrimai turi remtis viena ar kita paradigma, bet itin svarbu, kad tyrėjai suprastų pasirinktos paradigmos privalumus ir trūkumus (Aliyu et al., 2014). Nors šioje disertacijoje pasirinkta fenomenologinė paradigma tyrimui atlikti, tyrimo rezultatai bei teorinė disertacijos dalis remiama ne vien tik fenomenologiniais tyrimais, bet ir pozityvistinėje paradigmoje atliekamų tyrimų rezultatais. Taip siekiama apjungti skirtingų požiūrių tyrimų rezultatus ir įžvalgas bei atskleisti kiek įmanoma platesnį ir pilnesnį tyrinėjamos temos vaizdinį. Taipogi, šios disertacijos autorė supranta ir akcentuoja, kad pasirinkta fenomenologinė paradigma turi ribotumus, kurie neleis rezultatų generalizuoti, tačiau atskleis subjektyvias tyrimo dalyvių patirtis ir leis jas interpretuoti platesniame mokslinio diskurso kontekste.

Fenomenologinis požiūris originaliai buvo suformuluotas filosofo E. Husserlio (Mickūnas & Jonkus, 2014), kuris teigė, jog fenomenologija domisi tuo, kaip pasaulis atsiskleidžia žmonėms, o tam, kad patirtume grynus fenomenus, reikia suskliausti visas savo išankstines žinias, kurias žmogus įsivaizduoja turįs apie konkretų fenomeną (Mickūnas & Jonkus, 2014). Psichologijoje šios filosofinės idėjos buvo perimtos dvidešimto amžiaus viduryje (Willig, 2013). Fenomenologija psichologijoje domisi, kaip žmonės patiria pasaulį ir siekia detaliai aprašyti, kaip žmonės patiria įvairius fenomenus.

Vis dėlto, lyginant su originalia E. Husserlio fenomenologija, psichologinė fenomenologija yra labiau orientuota į žmogiškosios patirties skirtingumą negu į fenomenų esmių supratimą (Spinelli, 1989), taigi, dažniausiai nesiekama išaiškinti fenomeno grynosios esmės, tačiau siekiama atskleisti patirtis bei kas jose skiriasi ir kas jose yra bendra, laikantis nuostatos, kad tyrimais nepretenduojama užčiuopti gryną fenomeno esmių. Dauguma fenomenologijos tyrėjų taip pat pripažįsta, kad nėra įmanoma suskliausti viso savo išankstinio žinojimo, kai yra svarstoma apie vieną ar kitą fenomeną. Greičiau, pastanga suskliausti žinojimą, leidžia tyrėjui kritiškai tirti ir reflektuoti savo žinojimą. Remdamiesi E. Husserlio mokiniu M. Heideggeriu, dauguma tyrėjų taiko hermeneutinę fenomenologijos versiją, pagal kurią, tai, ką tyrėjas žino, yra integrali fenomenologinės analizės dalis (Spinelli, 1989; Willig, 2013). Galiausiai, skiriasi ir tai, kad E. Husserlio tikslas buvo pačiam tyrėjui kontempliuoti ir patirti fenomenų esmę, tuo tarpu psichologijoje

fenomenologijos tikslas yra analizuoti tam tikrą patirtį, patirtą tyrimo dalyvių (Spinelli, 1989). Psichologijoje fenomenologija yra susijusi su bandymu įsigilinti į kitų žmonių patirtis ir jas aprašyti.

Remiantis aprašyta psichologinių tyrimų paradigma, dabartinis disertacijos tyrimas irgi buvo atliktas žvelgiant į tyrinėjamus fenomenus kaip į subjektyvius, tyrimo analizę suprantant kaip tyrimo dalyvių pateiktų pasakojimų ir tyrėjų santykio išdavą, pripažįstant, kad iki galo suskliausti savo išankstinį žinojimą tikriausiai nėra įmanoma, tačiau stengiantis nuolat jį reflektuoti viso tyrimo duomenų rinkimo ir analizės proceso metu rašant tyrimo dienoraštį, supervizuojantis su darbo vadovu, diskutuojant apie visas proceso dalis su kitais tyrėjais. Svarbu paminėti, kad, kaip ir nurodo fenomenologinė tyrimo paradigma (Spinelli, 1989), šiuo tyrimu nesiekama atskleisti dvasingumo ir gedulo po partnerio savižudybės fenomenų gryniosios esmės, kadangi neaišku, ar tai išvis yra įmanoma (Spinelli, 1989; Willig, 2013). Šiuo disertacijos tyrimu, kaip ir kitais fenomenologiniais tyrimais, siekiama suprasti ir atskleisti žmonių subjektyvias patirtis, o atlikus duomenų analizę, įpinti šių patirčių bendrumus į esamos literatūros susijusiomis temomis lauką.

Fenomenologinis požiūris akcentuoja, kad žmonės yra riboti ir negali suprasti objektyvios realybės (jei tokia išvis egzistuoja). Tačiau žmonės gali priartėti prie subjektyvios kito žmogaus realybės. Taigi, fenomenologija gali būti apibūdinama kaip „subjektyvios realybės aprašymas“ (Brooke, 2015, p. 44). Tačiau šis aprašymas – tai ne pozityvistinis kategorizavimas remiantis stebėjimu, bet besikartojantis grįžimas prie fenomeno aprašymo vis gilinant ir gilinant supratimą apie jį, pasitelkiant interpretaciją (Brooke, 2015). Būtent kokybinė strategija ir kokybiniai metodai suteikia tyrėjams įrankius, skirtus apjungti skirtingas subjektyvias tyrimo dalyvių realybes ir išgryninti prasmingą tyrimo dalyvių patirčių struktūrą (Neubauer et al., 2019), o tai glaudžiai siejasi su šio tyrimo klausimais ir tikslu, atskleisti ir aprašyti, koks yra moterų, išgyvenusių partnerio savižudybę, patyrimas, susijęs su dvasingumu. Mokslininkams, kurie ketina studijuoti dvasingumo patirtis ir gedulo procesą, šios disertacijos tyrimas bei jo rezultatai paremtos įžvalgos gali padėti giliau suprasti dvasingumo ir gedulo po artimojo savižudybės fenomenus bei tiksliau formuluoti tolesnius tyrimų klausimus.

Kokybinė tyrimo strategija bei fenomenologinė paradigma šiame tyrime taip pat pasirinkta ir dėl tyrimo vykdymo ir jo rezultatų prasmingumo ne tik mokslui, bet ir praktiniam darbui su žmonėmis, patyrusiais artimojo savižudybę. Individualus psichologo ar kito panašaus specialisto darbas su kiekvienu klientu yra unikalus ir specifinis, kadangi toks darbas dažniausiai paremtas išskirtine sąveika tarp specialisto ir kliento, o konsultavimo ar

psichoterapiniai metodai yra taikomi priderinant juos prie kiekvieno kliento situacijos (pvz., Shedler, 2010). Konsultacinis ir terapinis darbas paprastai yra pripildytas įvairių patirčių turinio, todėl ir konsultacinio darbo mokymasis dažnai yra remiamas atvejų analizėmis ar išsamiais subjektyvių patirčių aprašymais. Kokybinė tyrimo strategija leidžia tyrėjui tyrimo rezultatus priartinti prie skaitytojo, kuriam tie rezultatai gali būti aktualūs, kadangi rezultatai pristatomi cituojant tyrimo dalyvių pasisakymus ir yra orientuoti į patirčių turinio bei jų jungčių atskleidimą (Braun & Clarke, 2006). Šis tyrimas stokotų prasmingumo, jei jo nebūtų galima paveikiančiai pristatyti tiksliniams skaitytojams – tai specialistams (psichologams, psichoterapeutams, dvasiniams lyderiams ir palydėtojams), susiduriantiems su gedinčiais po artimojo savižudybės klientais.

2.2. Tyrimo duomenų rinkimo metodai

Tyrimo duomenų rinkimui buvo pasirinkta atlikti pusiau struktūruotus giluminius interviu. Toks tyrimo rinkimo metodas geriausiai tinka, kai tyrimo tikslas yra atskleisti ir bandyti suprasti subjektyvias patirtis tam tikrame kontekste (Clarke & Braun, 2013; Frith & Gleeson, 2011) – šiuo atveju, dvasingumo ir gedulo patirtis netekus partnerio dėl savižudybės. Taip pat, pusiau struktūruotas interviu padeda pasilikti tam tikrą laisvę sekti tyrimo dalyvio pasakojimu, bet ir išlaikyti pagrindinę struktūrą kiekviename tyrimo interviu metu (Knox & Burkard, 2013), todėl toks duomenų rinkimo būdas vėliau sekančioje duomenų analizėje leidžia atskleisti bendras temas, apjungiančias skirtingus tyrimo dalyvių patyrimus.

Šio tyrimo interviu buvo sudarytas iš keturių pagrindinių klausimų, kurie buvo užduodami nebūtinai iš eilės. Pirmasis klausimas „*Papasakokite, prašau, kokios buvo jūsų sutuoktinio/partnerio mirties aplinkybės?*“ buvo skirtas pradėti interviu įsigilinant į tyrimo dalyvio netekties kontekstą. Antrasis klausimas „*Koks jums yra dvasingumo vaidmuo išgyvenant šią netektį?*“ buvo fokusuotas į dvasingumo patirtis netekties išgyvenimo metu. Trečiasis klausimas „*Kaip dvasingumas ir/ar religingumas reiškėsi jūsų santykiuose su kitais žmonėmis?*“ buvo skirtas aptarti, kaip dvasingumas reiškėsi sąveikose su kitais žmonėmis. Čia taip pat įvedamas ir religingumo aspektas, jeigu pokalbio metu paaiškėdavo, jog tyrimo dalyvei dvasingumas labiausiai siejosi su religingumu. Ketvirtasis klausimas „*Iš to, ką išgirdau, supratau, kad dvasingumas jums ... /apima tokius aspektus... O kaip jūs pasakytumėte?*“ buvo fokusuotas į supratimą ir pasitikslinimą, ką dvasingumas reiškia tyrimo dalyvei. Prie pagrindinių klausimų, jeigu reikėdavo, buvo pridėdama papildančių klausimų (suflerių). Interviu

pabaigoje būdavo užduodami demografiniai klausimai. Visas interviu protokolas pateiktas 1-ame priede.

Tyrimo protokole galima pamatyti, kad siekiant sužinoti apie dvasingumo sampratą bei su dvasingumu susijusias patirtis gedulo po partnerio savižudybės metu, buvo pasiruošta klausiti įvairių plačią dvasingumo sampratą atitinkančių klausimų, kurie apėmė skirtingas dvasingumo dimensijas. Tačiau, kadangi kokybinio giluminio tyrimo interviu vienas iš pagrindinių principų yra sekimas paskui tyrimo dalyvį (Knox & Burkard, 2013), interviu metu buvo ne tik užduodami suformuluoti klausimai, bet ir klausomasi, ką sako tyrimo dalyvė bei sekama paskui jos pasakojimą. Viskas, ką pasakoja tyrimo dalyvė, kas jai atrodė susiję su tyrimo tema ir užduodamais klausimais, laikoma svarbia informacija apie tyrimo dalyvės patirtį (Clarke & Braun, 2013; Frith & Gleeson, 2011; Knox & Burkard, 2013). Tai atitinka fenomenologinį požiūrį į visą tyrimą, nurodantį, kad tyrimo dalyvių patirtis yra subjektyvi, o tikslas ir yra ją atskleisti ir suprasti neprikišant savo kaip tyrėjo išankstinių nuostatų ar žinojimo apie tyrinėjamą temą (Clarke & Braun, 2013; Spinelli, 1989; Willig, 2013). Taigi, šio tyrimo interviu metu visada buvo kalbama apie minėtus keturis pagrindinius klausimus, tačiau tuo pačiu ir sekama paskui tyrimo dalyvių pasakojimą siekiant per daug neįsikišant, o daugiausia atspindint turinį ir jausmus bei skatinant pasakoti daugiau ir toliau, suteikti galimybę tyrimo dalyvėms papasakoti kuo daugiau savo subjektyvaus patyrimo aspektų.

2.3. Tyrimo dalyvių paieška ir atranka

Tyrimo dalyvių paieškai buvo pasirinkta tikslinė atranka bei „sniego gniūžtės“ metodika. Tokia tyrimo dalyvių paieškos strategija yra tinkama tyrimams, kuriuose siekiama atlikti giluminius interviu bei surinkti sudėtingai pasiekiamą tyrimo dalyvių imtį (Clarke & Braun, 2013). Šiam tyrimui reikalinga buvo surinkti suaugusius asmenis, prieš 2-5 metus dėl savižudybės netekusius savo romantinio partnerio ar partnerės (sutuoktinio/-ės, vaikiną/merginą ar sužadėtinį/-ę), bei norinčius papasakoti apie savo netektį ir dvasingumo patirtis gedulo kontekste. Toks laiko atstumas nuo netekties dėl savižudybės ar kitokios potencialiai trauminės netekties laikomas nebe tokiu intensyviu gedėjimo periodu (Feigelman et al., 2009a; Rabalais et al., 2017), kurio metu galimai tyrimo dalyviams būtų sudėtinga retrospektyviai pasakoti apie gedulo procesą, bet ir vis dar „aktyviu“ gedulo proceso vyksmu (Feigelman et al., 2009a; Rabalais et al., 2017).

Norint pasiekti tyrimo dalyvius, buvo suformuotas virtualus kvietimas (pridėtas 2-ame priede), kuriame buvo trumpai aprašytas tyrimo tikslas, eiga

ir kokių tyrimo dalyvių yra ieškoma. Kvietimu buvo pasidalinta socialinėse medijose tyrėjų „sienose“ („Facebook“, „Instagram“) bei teminėje grupėje („Psichologai“), elektroniniu paštu per Lietuvos psichologų sąjungos elektroninių paštų grupę. Kvietimas buvo siunčiamas draugams, pažįstamiems ir kolegoms, kurie galėtų pažinti žmonių, tinkančių šiam tyrimui. Kvietimas taip pat buvo paskleistas edukacinio pobūdžio straipsniuose apie netektį po artimojo savižudybės, publikuotuose virtualiuose portaluose (pvz. „Bernardinai.lt“) ir įvairiuose regionų laikraščiuose. Norintys dalyvauti tyrime buvo kviečiami arba susisiekti su tyrėja elektroniniu paštu ar telefonu, arba užpildyti trumpą apklausos formą („*Google Forms*“ platformoje) ir būti pasiekti tyrėjos jų nurodytais kontaktais. Aštuoni potencialūs tyrimo dalyviai užpildė šią anketą (7 moterys ir 2 vyrai), iš jų šešios moterys sudalyvavo tyrime, viena moteris ir vienas vyras vėliau persigalvoję atsisakė, o kitas buvo dėl savižudybės netekęs sesers ir todėl netiko dalyvauti šiame tyrime.

Taip pat, tyrimo dalyvių ieškota proaktyviu principu, skambinant tyrimo dalyviams, kurie sutiko būti kviečiami į Vilniaus universiteto Suicidologijos tyrimų centro tyrimus ankstesnių tyrimų metu. Buvo paskambinta keturiolikai potencialių tyrimo dalyvių, iš jų penkios tyrimo dalyvės sudalyvavo tyrime (žiūrėti 1-ą lentelę).

1 lentelė. *Tyrimo dalyvių charakteristikos ir interviu aspektai*

Slapyvardis	Amžius (metai)	Mirusysis buvo jos	Nusižudymo būdas	Nuo savižudybės praėjo (metai, mėnesiai)	Metai, praleisti kartu	Religija	Interviu būdas	Trukmė (val:min)	Pasiekta
Rasa	41	Sutuoktinis	Pasikorimas	2.2	20	Katalikė	Internetu	1:49	Užpildė formą
Nida	35	Sutuoktinis	Pasikorimas, perdozavimas	4.9	8	Nepriskiria	Internetu	1:58	Užpildė formą
Liepa	49	Sutuoktinis	Pasikorimas	5	26	Katalikė su klaustuku	Internetu	1:36	Užpildė formą
Laima	28	Sužadėtinis	Pasikorimas	4.5	6	Katalikė	Gyvai	1:58	Užpildė formą
Karolina	46	Sutuoktinis	Pasikorimas	2	26	Katalikė	Internetu	1:01	Tyrėjos skambučiu
Eglė	31	Romantinis partneris	Pasikorimas	2.4	1.5	Nepriskiria	Gyvai	1:43	Tyrėjos skambučiu
Elena	34	Sutuoktinis	Pasikorimas	2.4	17	Nepriskiria arba priskiria visoms religijoms	Gyvai	1:13	Tyrėjos skambučiu
Jurga	49	Sutuoktinis	Pasikorimas	2.1	26	Nepraktikuojanti katalikė	Gyvai	1:35	Užpildė formą
Agnė	36	Sutuoktinis	Venų prasipjovimas	5	8	Nepriskiria	Internetu	1:28	Užpildė formą
Dalia	62	Sutuoktinis	Pasikorimas	5	39	Nepriskiria	Internetu	2:03	Tyrėjos skambučiu
Aida	36	Sutuoktinis	Pasikorimas	4	17	Rytų ortodoksė	Internetu	2:09	Tyrėjos skambučiu
M	40.64			3.59	17.89			1:41	
SD	9.98			1.35	11.2				

2.4. Tyrimo dalyvės

Tyrimė dalyvavo vienuolika moterų, kurių amžius varijavo nuo 28 iki 62 metų (išsamūs duomenys apie tyrimo dalyves pateikti 1-oje lentelėje). Dešimt moterų buvo lietuvės, viena – Lietuvos rusė. Devynios moterys prieš 2-5 metus dėl savižudybės buvo netekusios savo sutuoktinių, viena – sužadėtinio ir viena – romantinio partnerio. Santykių trukmė su mirusiu partneriu varijavo nuo 1,5 metų iki 39 metų. Visos moterys gyveno su vyru tuo metu, kai jis nusižudė. Aštuonios tyrimo dalyvės turėjo vieną ar daugiau vaikų su partneriu, kurio neteko. Devynios moterys, dalyvavusios tyrime, turėjo aukštąjį išsilavinimą ir dvi – profesinį. Aštuonios moterys interviu atlikimo metu gyveno didmiestyje, dvi – mieste, ir viena – kaimo vietovėje. Penkios moterys laikė save katalikėmis, viena – rytų ortodokse, viena apibūdino save kaip „katalikę su klaustuku“, viena – nepraktikuojančia katalike, dvi dalyvės savęs nepriskyrė jokiai religijai, viena teigė nepriskirianti savęs jokiai religijai arba priklausanti visoms religijoms.

2.5. Tyrimo eiga

Tyrimui atlikti buvo gautas Vilniaus universiteto psichologinių tyrimų etikos komisijos leidimas (pateikiamas 3-iame priede). Tyrimo interviu buvo atliekami nuo 2021-ųjų metų sausio iki 2021-ųjų metų lapkričio mėnesio.

Dėl Covid-19 pandemijos situacijos bei karantino ribojimų buvo nuspręsta suteikti tyrimo dalyviams galimybę pasirinkti, ar jie norėtų tyrimo interviu atlikti susitikus gyvai, ar vaizdo skambučiu per programą „Zoom“. Gyvi susitikimai ir vaizdo skambučiai bei jų metu atliekami interviu gali įgauti tam tikrų skirtumų dėl kontakto kūrimo su tyrimo dalyviu ar tyrimo dalyvių privatumo jausmo. Vis dėlto, šie skirtumai, anot tyrimų, dažniausiai neturi įtakos interviu trukmei, kodų skaičiui vėlesnės duomenų analizės metu, duomenų analizei (Gray et al., 2020; Krouwel et al., 2019) bei gilių asmeninių patirčių atskleidimui (Jenner & Myers, 2019). Be to, tokiu būdu tyrime galėjo būti didesnių pastangų sudalyvauti tyrimo dalyvės, gyvenančios skirtinguose miestuose. Siekiant kuo kokybiškesnių sąlygų tyrimo interviu atlikimui virtualiu būdu, iš anksto buvo prašoma tyrimo dalyvių interviu metu būti privačioje erdvėje, kurioje niekas netrukdytų, o tyrimo pradžioje buvo skiriama daugiau laiko aplinkos sąlygoms bei ryšio kokybei aptarti.

Septyni interviu buvo atlikti vaizdo skambučių būdu, likę keturi – privačiame tyrėjos kabinete. Interviu truko nuo 1 iki 2,5 valandų (žiūrėti 1-ą lentelę). Aštuonis interviu atliko disertacijos autorė. Du interviu atliko tuometinė klinikinės psichologijos magistrantūros studentė Beata Pučinskaitė,

vieną interviu – tuometinė klinikinės psichologijos magistrantūros studentė Katryna Spangelytė. Magistrantūros studentės prieš atliekant interviu buvo apmokytos disertacijos autorės. Taip pat, prieš atlikdamos interviu studentės buvo išklausiusios, aptarusios ir pradėjusios transkribuoti pirmuosius penkis interviu, atliktus disertacijos autorės. Toks pasiruošimas padėjo užtikrinti atliekamų interviu kokybę bei interviu atlikimo principų panašumą.

Pirmasis interviu buvo laikomas bandomuoju interviu, tačiau kartu su darbo vadovu įvertinus, kad turinio prasme jis buvo išpildytas tinkamai bei dėl tyrimo dalyvių grupės sudėtingumo ir kiekvieno tyrimo dalyvio indėlio į tyrimą svarbos, šis interviu taip pat buvo įtrauktas į galutinę tyrimo duomenų analizę. Po pirmojo (bandomojo) interviu jo įrašas buvo perklaustas tyrėjos ir minėtų magistrantūros studentėjų, išsamiai aptartas tarpusavyje bei su darbo vadovu. Nutarta interviu klausimų nekoreguoti, kadangi jie pasirodė gerai veikiantys interviu metu ir atskleidžiantys daug įvairių ir netikėtų temų, susijusių su dvasingumo patirtimis gedint po partnerio savižudybės.

Prieš atliekant interviu, tyrėjos prisistatydavo. Po to, visos tyrimo dalyvės gaudavo atspausdintą arba skenuotą informuotą sutikimą, kurį kartu su tyrėja perskaitydavo ir pasirašydavo (informuoto sutikimo kopija pridedama 4-ame priede). Kiekviena tyrimo dalyvė gavo identifikacinį kodą, kurį pateikusi galėtų atsisakyti dalyvauti tyrime bet kuriuo metu (ir po interviu atlikimo) ir tuo pačiu išlaikyti anonimiškumą. Prieš pradedant interviu, tyrėjos pasiūlydavo tyrimo dalyvėms užduoti klausimus apie tyrimą ir į juos atsakydavo.

Interviu pradžioje būdavo paaiškinama, kaip vyks interviu: „Šio interviu metu aš paprašysiu jūsų papasakoti apie jūsų netektį ir su dvasingumu susijusius išgyvenimus. Pokalbį įrašinėsiu tam, kad vėliau galėčiau tiksliai atkurti jūsų papasakotą istoriją“. Tuomet būdavo įjungiamas diktofonas arba įrašymo funkcija „Zoom“ platformoje.

Interviu būdavo pradedamas pirmuoju klausimu (žiūrėti 1-ą priedą). Vėliau užduodami tie klausimai, į kuriuos tyrimo dalyvė dar neatsakė. Klausimų tvarka buvo pritaikoma pagal pokalbio eigą. Esant poreikiui praplėsti tyrimo dalyvės pasakojimą arba pasitikslinti pasakojimo detalėms, aplinkybėms, būdavo užduodami papildomi klausimai. Interviu pabaigoje paklausiami su demografiniais duomenimis susiję klausimai. Užbaigiant interviu, būdavo paklausama, kaip tyrimo dalyvė jaučiasi po interviu.

Po interviu, tyrimo dalyvėms būdavo paduodamas arba išsiunčiamas informacinis lapelis su emocinės bei psichologinės pagalbos resursų kontaktais, tyrimo pagrindinės tyrėjos bei doktorantūros vadovo kontaktais, jeigu tyrimo dalyvės būtų norėjusios su kuo nors pasikalbėti apie jausmus bei mintis, kilusias po interviu (informacinis lapelis pridedamas 5-ame priede).

2.6. Tyrimo duomenų analizė

2.6.1. Autorės įtakos duomenų analizei refleksija

Siekiant reflektuoti potencialią tyrėjos įtaką duomenų analizei, nuo pat interviu atlikimo pradžios iki duomenų analizės pabaigos disertacijos autorė (ir minėtos klinikinės psichologijos magistrantūros studijų studentės) rašė tyrimo dienoraščius. Šio darbo autorė dienoraštyje rašėsi savo išgyvenimus atliekant interviu, reflektavo apie kylančius jausmus, mintis, išvalgas, prisiminimus ir duomenų interpretaciją. Disertacijos autorė sekama savo asmeninės patirties ir tyrimo atlikimo patirties paraleles bei jų ryšį su kultūriniu kontekstu, išsamiai aprašė tai atskiroje publikacijoje, pritaikiusi autoetnografijos metodą (Čepulienė, 2022). Šiame darbe bus pateikti tik svarbiausi aspektai, susiję su autorės asmeninės įtakos duomenų analizei refleksija. Dėl temos asmeniškumo, kitose pastraipose aprašymui pasirinkta panaudoti pirmąjį asmenį.

Mano draugės savižudybė. Mano pasirinkimas atlikti disertacijos tyrimą gedulo po artimojo savižudybės ir dvasingumo tema buvo susijęs su mano geriausios draugės mirtimi dėl savižudybės. Ji nusižudė, kai man buvo šešiolika metų. Po jos mirties mano gedulas buvo tylus ir užslopintas. Tik tam tikri atsitiktinumai, sutapimai, sapnai, simptomai ir pasirinkimai vis primindavo apie mano draugę ir kiek stipriai man dėl jos skaudėjo. Galvodama, kad psichologijos studijos ir ilgalaikė psichoterapija padėjo man išsilaisvinti nuo užsitęsusio gedulo, nutariau tyrinėti man tokią artimą temą doktorantūroje.

Mano santykis su dvasingumu. Užaugusi religingoje katalikiškoje šeimoje nešiosi kryžiaus simbolį per gyvenimą, kad ir kiek sudėtinga save sieti su religija, dažnai nusikalstančia žmogaus teisėms ir neatliekančia dvasingumo puoselėjimo funkcijų, kurios lyg ir turėtų būti esminė religijos dalis. Šiuo metu dvasingumo ieškau etninėje kultūroje ir mitologijoje, muzikoje, katalikybėje, taip pat domiuosi rytų pasaulio religijomis bei religijos filosofija. Psichologinėje plotmėje man patinka jungistinės idėjos apie tai, kad dvasingumas gali būti susijęs su Savasties archetipu, visa reguliuojančiu principu, atsispindinčiu ir asmeninėje sąmonėje kaip sąmonės ir sąmonės jungtis, atsiskleidžiančiu sapnuose, o taip pat ir kultūriniuose kloduose. Mano pirminis įsivaizdavimas apie dvasingumo patirtis gedint po artimojo savižudybės buvo, kad dvasingumas bus patiriamas kaip pagalbos priemonė, gal kaip būdas pabėgti nuo skausmo, o gal kaip būdas išverti skausmą. Dvasingumas galbūt gali būti būdas surasti ir suprasti šią skirtį, ieškoti prasmės sunkiuose patyrimuose. Religija galbūt kartais gali patapti konkrečiu

būdu susisieti su dvasingumu. O kartais, kaip mano pačios atveju po mano draugės savižudybės, galima bandyti kreiptis į religijos atstovus, bet nesulaukti reikiamos paramos. Mano patirtyje katalikybę išpažįstantys žmonės, kunigai, mokytojai, dažnai buvo nelinkę kalbėti atvirai apie jausmus ir nepatogias temas, jų vengė, tarsi nugręždami savo žvilgsnį į aukščiau, į Dievą, bet taip palikdami skausmingus išgyvenimus kažkur pūti.

Doktorantūros tyrimas. Pradedant atlikti tyrimą iš pradžių jaučiausi pakankamai atsisiejusi ir „objektyvi“ tyrėja, tačiau susidūrus su turiningais ir skausmo perpildytais interviu, ėmiau jausti, kad vidinės ribos tirpsta, o tyrimo dalyvių patirtys susilieja su mano pačios patirtimi. Nesvarbu, kad tema juk apie dvasingumą, galbūt netgi apie įveiką, daug daugiau tose istorijose tamsos, liūdesio ir mirties. Be to, jose tiek daug mistinio patyrimo, kuris kelia šurpą ir nerimą. Rašydama dienoraštį dažnai įvardindavau savo būseną kaip baimės būseną. Baimė suimdavo rašant straipsnius, atliekant interviu, baimė suimdavo ir naktimis, tarsi virškinant ir virškinant, pergalvojant ir pergalvojant, išjaučiant ir išjaučiant tai, ką man papasakojo tyrimo dalyvės. Mano įtaka tyrimo atlikimui galimai pasiekė visas leistinas ribas, tad tik kitų darbų sumažinimas, psichologo darbo su klientais sustabdymas, pauzės, atostogos, asmeninė psichoterapija, konsultacijos su tyrimo vadovu ir nuolatinis reflektavimas padėjo užbaigti duomenų analizę.

Mano įtaka duomenų rinkimui ir analizei. Kadangi disertacijos tyrimo vykdymo metu buvau besimokanti psichoterapeutė, negaliu nuneigti, jog interviu metu galėjau netyčia pritaikyti ir psichoterapinių įgūdžių. Stengiausi to nedaryti, ėjau į fenomenologinių tyrimo instituto mokymus apie metodus ir interviu atlikimą, nuolat reflektavau savo patirtis supervizuodamasi pas šio disertacijos darbo vadovą bei asmeninėje psichoterapijoje. Tuo tarpu, gebėjimai išbūti su kitų žmonių sudėtingais jausmais, galimai atvėrė daugiau durų tyrimo dalyvių patirčių namuose. Analizuojant kokybinio tyrimo duomenis neįmanoma visiškai atsiriboti nuo asmeninių nuostatų ir požiūrių. Lieka tik stengimasis kuo labiau reflektuoti savo išankstinius nusistatymus ir žinojimus (pvz. Brooke, 2015) bei pasitikėti, kad tyrėjo įtaka kokybiniame tyrime, kuriame taikomi fenomenologiniai metodai, tokie kaip šiame tyrime pasirinktas refleksyvosios teminės analizės metodas, yra reikšminga duomenų analizėje (Braun & Clarke, 2021; 2022), nes tyrėjo sąveika su duomenų turiniu įgalina suprasti duomenis ne tik tiesioginiame, bet ir prasminiame lygmenyje.

2.6.2. Duomenų analizės metodas

Duomenų analizei buvo pasirinktas refleksyvosios teminės analizės metodas (Braun & Clarke, 2006; 2019; 2021; 2022). Šis metodas padeda identifikuoti pagrindines temas, atsiskleidžiančias kokybiniuose duomenyse (Clarke & Braun, 2013). Refleksyvosios teminės analizės metodas remiasi nuostata, kad temos yra sukuriamos remiantis kodais. Temos yra laikomos prasminiais duomenų komponentais, kuriuos jungia centrinis organizuojantis komponentas (Braun et al., 2014), susijęs su tyrimo klausimu. Taigi, duomenys analizuojami nuolat mėginant atsakyti į tyrimo klausimą. Šio metodo taikymo metu temų generavimo procesas reikalauja kruopštaus analitinio ir interpretacinio tyrėjo indėlio. Temos negali egzistuoti atskirai nuo tyrėjo, nes tyrėjas jas generuoja įsitraukdamas į duomenų turinį ir įnešdamas savo kaip tyrėjo vertybes, įgūdžius ir patirtį, tuo pačiu ir stengdamasis kurį laiką juos suskliausti reflektuodamas savo santykį su duomenimis ir tyrinėjama tema (Braun & Clarke, 2021; 2022). Kodavimo procesas yra nestruktūruotas, organiškas, kodai gali keistis priklausomai nuo tyrėjo gilėjančio supratimo apie duomenis. Kodavimas, taikant šį metodą, yra subjektyvus procesas, reikalaujantis tyrėjo, kuris siekia reflektuoti apie savo išankstines nuostatas ir kaip jos gali formuoti bei paveikti kodavimo procesą (Braun & Clarke, 2021; 2022).

Naujausiame Braun ir Clarke (2022) vadovėlyje, skirtame refleksyviajai teminei analizei, išvardinamos šios pagrindinės refleksyvosios teminės analizės prielaidos (Braun & Clarke, 2022, p. 8):

- Tyrėjo subjektyvumas yra pirminis refleksyvosios teminės analizės įrankis, nes žinių generavimas yra subjektyvus ir situacinis. Subjektyvumo nereikia kontroliuoti, atsikratyti, tačiau jį reikia reflektuoti, suprasti ir panaudoti kaip resursą analizei.
- Neįmanoma interpretuoti ir analizuoti duomenų objektyviai, bet analizė ir interpretacija gali būti silpnesnė ar stipresnė (turtingesnė, kompleksiškesnė, įžvalgesnė, gilesnė).
- Geras kodavimas pasiekiamas jį atliekant vienam arba bendradarbiaujant su tyrėjų grupe. Bendradarbiavimas šio metodo kontekste turi paskatinti supratimą, interpretaciją ir refleksiją, o ne kuo vienodesnį kodavimą.
- Gera kodavimo ir temų generavimo kokybė atsiranda iš dvigubo proceso, susidedančio iš panirimo į duomenis ir iš atsitraukimo nuo analizės vyksmo.
- Temos neatsiranda, bet yra generuojamos tyrėjo, atliekančio tyrimo duomenų analizę. Jos kuriamos remianti kodais ir negali būti sugalvojamos neatlikus pirmųjų analizės žingsnių.

- Duomenų analizė neišvengiamai visada yra veikiamą teorinių prielaidų, todėl šios turi būti stebimos ir reflektuojamos.

Taigi, Braun ir Clarke (2022) vadovėliuose ir straipsniuose nuo 2006 metų išsamiai aprašomas ir vystomas refleksyvosios teminės analizės metodas akcentuoja reflektuojančio tyrėjo vaidmenį atliekant teminę analizę, kas yra būdinga fenomenologinėje, socialinio konstrukcionizmo arba reliatyvizmo paradigmos atliekamiems kokybiniam tyrimams (Willig, 2013). Akivaizdu, kad kaip ir rašo Braun ir Clarke (2022), toks požiūris į tyrimus remiasi epistemologine pozicija, kad realybė yra reliatyvi, subjektyvi, todėl tyrimais (ir šiuo disertacijos tyrimu) nesiekiama pristatyti, apibrėžti ar įvardinti kokių nors objektyvių patirties aspektų.

Refleksyvosios teminės analizės metodas šiam tyrimui buvo pasirinktas todėl, kad:

- Nors nebūtinai, bet dažnai šis metodas suprantamas kaip priklausantis fenomenologinei arba patyriminei kokybinių tyrimų tradicijai (Morrow, 2007; Braun & Clarke, 2021, 2022), kadangi jis gerai tinka tyrimo dalyvių subjektyvių patirčių tyrimams (Clarke & Braun, 2013);

- Metodas dera su fenomenologine šio tyrimo autorės asmenine epistemologine pozicija ir požiūriu į psichologijos tyrimus, o tai svarbu tyrimo kokybei užtikrinti (JBI, 2022);

- Metodas yra tinkamas tyrimo klausimų pobūdžiui, nes šie artimai susiję su subjektyvų patyrimą apimančiomis temomis (Braun & Clarke, 2021), tokiomis kaip dvasingumas ir gedulas;

- Metodą galima taikyti indukciškai (Braun & Clarke, 2006; 2022), todėl jis tinkamas atskleisti mažai tyrinėtus tyrimo klausimus;

- Metodas užtikrina pagarbą tyrimo dalyviams ir jų išgyvenimams bei tai, kaip tyrimo dalyviai suteikia prasmes savo išgyvenimams (Braun & Clarke, 2021). Šiame tyrime tyrinėjami itin jautrūs, neretai stigmatizuojami, daugumai nepriimtini ar slepiami patyrimai, todėl itin svarbu gilintis į patyrimo turinį, vengti mėginimo patologizuoti patyrimus ar teikti jiems objektyvizuojančius pavadinimus;

- Metodas leidžia atskleisti temas, apjungiančias visus turimus duomenis (Braun & Clarke, 2022). Tai reiškia, kad ieškoma bendrybių, kurios leistų į tyrimo klausimus atsakyti apibendrinant tyrimo dalyvių patirtis tiek, kiek tai įmanoma suprantant, kad kiekviena patirtis yra unikali ir subjektyvi;

- Dvasingumo fenomeno sudėtingumas apsunkina galėjimą jį tyrinėti pozityvistinės paradigmos principais, nes tiriant tokia prieiga dažnai yra praleidžiama nemažai svarbių dvasingumo aspektų, kurių neapima pateikiami klausimynai (Jastrzębski, 2022; Paul Victor & Treschuk, 2020). Refleksyvosios teminės analizės metodas įpareigoja tyrėją reflektuoti savo

išankstinį įsivaizdavimą (Clarke & Braun, 2013), o tai, sėkmės atveju, atveria duris platesniam, gilesniam ir pilnavertiškesniam fenomeno supratimui.

Prieš pradėdant šią disertacijos tyrimą ir jį planuojant, darbo autorė ir jos vadovas svarstė ir lygino kitus galimus duomenų analizės metodus. Buvo svarstoma apie klasikinį fenomenologinį metodą pagal Giorgi (1997), kurį renkantis būtų buvę galima kelti tyrimo tikslą aprašyti dvasingumo fenomeną gedint po artimojo savižudybės. Toks metodas būtų leidęs apjungti pirmą ir antrą šios disertacijos tyrimo uždavinį, tačiau būtų reikalavęs grynai aprašomojo tyrimo dalyvių patirčių lygmens bei kuo minimalesnio tyrėjo įsitraukimo, griežto fenomenologinės redukcijos taikymo (Giorgi, 1997). Šio darbo autorė sutinka, kad toks metodas galėtų kitaip atskleisti patirtis, tačiau dar prieš pradėdama tyrimą ji nusprendė, kad šiai tyrimo temai labiau tinkamas būtų refleksyviosios teminės analizės metodas, kuriame labiau pripažįstamas tyrėjo negalėjimas visiškai suskliausti savo patirties ir atlikti fenomenologinę redukciją (Braun & Clarke, 2022) bei kuris leidžia kelti kiek įvairesnius tyrimo klausimus bei uždavinius, taigi, apimti daugiau įvairių patirties aspektų.

Taip pat buvo svarstoma apie interpretacinės fenomenologinės interpretacijos metodą pagal Smith (Smith, 2011), disertacijos autorė dalyvavo trijų dienų mokymuose, skirtuose mokytis ir suprasti šį metodą. Šis metodas būtų leidęs įsigilinti ne tik į visų tyrimo dalyvių patirčių bendrumus, bet ir labai giliai interpretuoti kiekvienos tyrimo dalyvės atskirą patirtį akcentuojant ir tyrėjo aktyvią rolę visame tyrime bei tyrėjo ir tyrimo dalyvių sąveikos vaidmenį (Smith, 2011). Vis dėlto, buvo nutarta naudoti refleksyviosios teminės analizės metodą, nes tyrinėjama tema labai mažai atskleista moksliniuose tyrimuose, todėl svarbus platesnis jos atskleidimas, leidžiantis apimti kiek didesnę tyrimo dalyvių kiekį negu siekiant kokybiškai pritaikyti interpretacinės fenomenologinės analizės metodą (Braun & Clarke, 2021; 2022; Smith, 2011).

2.6.3. Duomenų analizės atlikimas

Kaip atlikti duomenų analizę disertacijos autorė mokėsi ne tik skaitydama literatūrą, bet ir dalyvaudama Fenomenologinių tyrimų instituto mokymuose apie teminę analizę, interpretacinę fenomenologinę analizę, autoetnografiją, kokybinių tyrimo interviu atlikimą, bei centrinių Vilniaus universiteto rūmų organizuotuose mokymuose apie kokybinius tyrimo metodus, skirtus doktorantams. Savo kokybinių tyrimo metodų pritaikymo įgūdžius disertacijos autorė lavino dalyvaudama Vilniaus universiteto Suicidologijos tyrimų centro vykdomuose projektuose, kuriuose kartu su tyrėjų grupe

disertacijos autorė taikė tokius metodus, kaip turinio analizė (tiriant duomenis, gautus iš interviu su nusižudžiusiųjų artimaisiais), teminė analizė pagal Boyatzis (tiriant savižudybių prevencijos procesus ir kaip juos patiria psichikos sveikatos priežiūros sistemoje dirbantys asmenys). Taip pat, kiekvienas šios disertacijos tyrimo duomenų analizės žingsnis buvo supervizuojamas darbo vadovo, turinčio patirties įvairiuose moksliniuose tyrimuose, kokybinių tyrimo metodų taikyme bei savižudybių temos tyrimuose ir praktiniame darbe.

Kadangi šio tyrimo tikslas buvo atsakyti į du skirtingus klausimus, toliau išvardinti ir aprašyti analizės žingsniai buvo atliekami du kartus. Pirmą kartą siekiant atsakyti į klausimą, kaip tyrimo dalyvės supranta dvasingumą. Antrą kartą – kokios yra su dvasingumu susijusios patirtys gedint po partnerio savižudybės. Taip padaryta todėl, kad refleksyvosios teminės analizės metodo esmė koduoti ir generuoti temas, kurios būtų susijusios su tyrimo klausimu (2006, 2019, 2021; 2022), o, kaip ir taikant daugumą kokybinių tyrimų metodų, kaip rašo Amerikos psichologų asociacijos gairių kokybinių tyrimų recenzentams autoriai (APA Style Jars, 2023), tuose pačiuose duomenyse galima tyrinėti kelis skirtingus tyrimo klausimus, kurie nebūtinai buvo formuluojami prieš atliekant interviu. Taip yra todėl, kad duomenys, surinkti interviu būdu dažnai yra labai turtingi, gilūs, o jų kokybės kriterijus – kažko naujo atradimas, taigi, dažnai atsiranda naujų aspektų, kurie galbūt net nebuvo planuoti prieš tyrimą (Braun & Clarke, 2019, 2021; 2022; Knox & Burkard, 2013) be to, atskleidžiamosios kokybinės strategijos tyrimuose tyrėjai tiria mažai tyrinėtas, mažai žinomas temas, jie mokosi iš tyrimo dalyvių patirties, todėl akivaizdu, kad tokių tyrimų metu dažnai iškyla kažkas papildomo ar naujo, ko tyrėjai nebūtinai tikėjosi prieš pradėdami tyrimą (Braun & Clarke, 2019, 2021; 2022; Knox & Burkard, 2013).

Planuojant šį tyrimą, pirmiausia buvo siekiama sužinoti tik apie tai, kokios yra su dvasingumu susijusios patirtys gedint po partnerio savižudybės, o klausimas apie dvasingumo apibūdinimą, nors ir buvo užduodamas interviu metu, iš pradžių atrodė kaip gretutinis. Tačiau surinkus tyrimo duomenis, atsiskleidė, kad tyrimo dalyvės plačiai ir įdomiai interviu metu svarstė apie tai, kas yra dvasingumas būtent joms, todėl nutarta šią temą ištirti ir kaip atskirą tyrimo klausimą bei formuluoti kaip atskirą disertacijos tyrimo uždavinį bei parašyti atskirą mokslinę tarptautinę publikaciją (Čepulienė & Skruibis, 2023).

Tyrimo interviu buvo įrašomi diktofonu arba „Zoom“ platformoje. Vėliau įrašai buvo perklausomi ir transkribuojami pažodžiui. Tyrimo duomenų analizė buvo atliekama labiau (pripažįstama, kad grynos indukcijos pasiekti nėra įmanoma dėl tyrėjo poveikio duomenų analizei) indukciškai (Braun &

Clarke, 2022) – analizė prasidėjo nuo duomenų ir pirminio kodavimo, o jų pagrindu buvo generuojamos potėmės ir temos. Analizė buvo atlikta remiantis refleksyvosios teminės analizės metodo autorių Braun ir Clarke (2006, 2019, 2021; 2022) siūlomomis šešiomis besikartojančiomis metodo taikymo fazėmis:

1) Susipažinimas ir gilinimasis į duomenis. Tai buvo vykdoma keletą kartų klausant interviu įrašus, tuo pačiu metu skaitant transkripcijas ir jas pataisant, jeigu reikia. Jau šiame žingsnyje tyrimo dienoraštyje tyrėja rašydavosi kylančias interpretacijas, susijusias su tyrimo klausimais. Iš pažiūros paprasta susipažinimo su duomenimis dalis, taikant refleksyvosios teminės analizės metodą, iš tikro yra labai svarbi (Braun & Clarke, 2022) ir, bent šio tyrimo kontekste, emociškai sudėtinga dalis. Žvelgiant gelminės psichologijos požiūriu, tai yra tyrėjo leidimasis būti „intoksikuojamam“ tyrimo duomenų, kadangi tik tokiu būdu galima priartėti prie tyrimo dalyvių patirčių, kaip ir tik tokiu būdu galimas santykis su klientais psichoterapiniame darbe (Sedgwick, 1994). Klausantis interviu ir kartu skaitant tekstus ne sykį darbo autorei kilo stiprus liūdesys, pyktis ir baimė, atliepanti ar rezonuojanti su tyrimo dalyvių išgyvenimais. Patirti ir somatiniai pojūčiai – pykinimo, svaigulio simptomai, galbūt bylojantys apie disocijuotus tyrimo dalyvių patirties aspektus, o gal tik nusakantys, kokie sudėtingi patirčių turiniai ir kaip sunku jų klausytis pradedant duomenų analizę. Įvardinti ir šiek tiek sumažinti šias patirtis padėdavo visų šių patirčių užrašymas dienoraštyje bei žvelgimas į jas kaip į informacijos apie tyrimo dalyvės šaltinį. Taigi, buvo žymimasi ne tik racionalios, minčių lygmens išvalgos, bet ir jausminės, emocinės, somatinės reakcijos į tyrimo duomenis.

2) Kodavimas. Kodavimas buvo atliekamas pasinaudojant Atlas.ti Web (2022) programą. Kodavimas vyko skaitant kiekvieną transkripciją ir kuriant kodus kiekvienam prasminiam teksto vienetui, kuris būtų susijęs su tyrimo klausimu. Prasminis teksto vienetas – tai sakinyš, frazė, mintis, kuriai gali būti sukuriamas ir priskiriamas vienas arba keli kodai. Kai tie patys kodai buvo tinkami skirtingoms duomenų vietoms (skirtingiems prasminiams vienetais), būdavo koduojama jau sukurtu kodu arba kodas būdavo pataisomas taip, kad apimtų panašius prasminius vienetus. Kodai analizės metu varijavo nuo semantinių (labiau paviršinių, aprašomųjų) iki latentinių (bandant įvardinti prasminių vienetų gilesnes prasmes) (Braun & Clarke, 2022). Tokiu būdu buvo siekiama aprašyti tyrimo dalyvių patirtį ir atskleisti gilesnius jų patirčių aspektus. Koduojant buvo nuolatos savęs, o vėliau ir tyrėjų grupės, klausama, ar prasminis vienetas ir kodas susijęs su tyrimo klausimu, ar siejasi su koku nors iš teorinės dvasingumo sampratos jau žinomu dvasingumo aspektu, o gal apima kažką naujo. Tai turėjo užtikrinti ar bent jau pagerinti tyrimo duomenų

analizės atlikimo kokybę bei jos sąryšingumą su tyrimo tema ir klausimais. Akivaizdu, kad šis procesas buvo veikiamas tyrėjos subjektyvumo, teorinio žinojimo, tuo pačiu jis vyko sąveikoje su tyrimo duomenimis nuolat pasitikrinant, ar žinojimas neužgožia (nėra per kritiškas tyrimo dalyvių patirtims) ir, ar, priešingai, koduojama ne per plačiai. Suprantama, kad tai reliatyvūs kriterijai, tačiau, anot Braun ir Clarke (2022), būtent taip ir vyksta refleksyvioji teminė analizė.

Prieš kiekvieną kartą pradedant dirbti su kodavimu ir baigiant dienos darbą šio darbo autorė rašė tyrimo dienoraštį, kuriame įsivardindavo savo lūkesčius, jausmus ir kaip jie galėtų veikti kodavimo procesą, o vėliau, kaip tai galbūt veikė kodavimą bei kaip kodavimas paveikė tyrėją.

Kodavimo procesas yra dinamiškas procesas, todėl, kad sukurti kodai nuolat peržiūrimi ir keičiami, koreguojami, kai to reikia siekiant subendrinti kodus, kad šie tiktų skirtingų interviu panašiams prasminiams vienetams. Taigi, į kodavimo procesą viso kodavimo eigoje įėjo ir kodų gretinimo (*angl. collation*) procesas (Braun & Clarke, 2006; 2021; 2022), kurio metu panašiams kodams buvo surandamas jų esmę apimantis kodas ar keli kodai. Pavyzdžiui, kodai „Svarstymas apie pomirtinio sielos gyvenimo galimybę“, „Svarstymas, ar yra gyvenimas po mirties“, „Svarstymas, ar yra pomirtinis gyvenimas“ sugretinami į vieną „Svarstymas apie pomirtinio gyvenimo buvimą“.

Visas kodavimo ir kodų gretinimo procesas truko apie keturis mėnesius, jų metu tyrėja buvo pasinėrusi į duomenis bei mažiausias jų daleles. Šis procesas sudėtingas, kadangi išgyvenama labai daug neapibrėžtumo (Braun & Clarke, 2022), nuolat mėginama kvestionuoti ir reflektuoti savo santykį su duomenimis, savo interpretacijų šališkumą ir nekokybiškumą. Šio tyrimo analizės metu papildomas sunkumas buvo ir duomenų emocinis krūvis bei psichologinis jų sudėtingumas, turbūt daugiausiai veikiamas trauminės partnerio savižudybės patirties turinių. Šio darbo autorė kodavimo procesui atsidėjo visiškai sumažindama visus kitus savo darbinius įsipareigojimus, reguliariai susitikdama pokalbiams ir supervizijoms su darbo vadovu, reflektuodama savo patirtį dienoraštyje bei asmeninėje psichoterapijoje.

Nors refleksyvosios teminės analizės metu dvigubas kodavimas nėra atliekamas (Braun & Clarke, 2021; 2022), autorės siūlo, kad kodai būtų peržiūrimi panašiai pasirengusių tyrėjų kolegų, jeigu šis procesas paskatintų pagrindinės tyrėjos refleksiją ir padėtų pakelti kodavimo kokybę (Braun & Clarke, 2019; 2021; 2022). Kodų peržiūrėjimas šiame tyrime vyko žymintis neaiškias vietas arba tas vietas, kuriose peržiūrintis tyrėjas nesutinka su kodo pavadinimu arba norėtų pridėti daugiau kodų. Vėliau tokios vietos buvo peržiūrimos kartu tyrėjų grupėje (kurią sudarė jau minėtos klinikinės

psichologijos magistrantūros studentės, šio darbo vadovas, šio darbo autorė bei ketvirto kurso psichologijos bakalauro studentės), nesutarimai sprendžiami diskusijos būdu siekiant reflektuoti, suprasti, apie ką yra iškilęs nesutarimas, ar galima kodavimą koreguoti, papildyti, pakeisti ir kaip tai padaryti.

Disertacijos autorė sukodavo šešis interviu, kuriuos peržiūrėjo tuometinės klinikinės psichologijos magistrantūros studentės bei ketvirto kurso psichologijos bakalauro studentės, prisijungusios prie tyrimo projekto. Kitus penkis interviu sukodavo minėtos studentės, o kodai buvo peržiūrėti disertacijos autorės. Komandinių susitikimų metu kodai buvo dar kartą peržiūrimi, nesutarimai, iškilę klausimai, jausmai, įspūdžiai bei problemos sprendžiamos diskutuojant.

3) Pirminių temų generavimas. Disertacijos autorė visus turimus kodus sugrupavo į potemes, iš kurių pradėjo generuoti pagrindines temas, sudarė pirminį temų žemėlapi. Kodų grupavimas vyko pasitelkiant „Microsoft Excel“ programą bei atsispausdinant kodų pavadinimus ant popieriaus ir fiziškai grupuojant lapelius su kodais į grupes.

Pirminių temų generavimas – kiek trumpesnis, bet dar sudėtingesnis procesas negu kodavimas. Turint kelių tūkstančių kodų sąrašą „Microsoft Excel“ lentelėse disertacijos autorė pirmiausia daug kartų skaitė visus kodus ir ieškojo įvairių būdų juos grupuoti išskelindama juos į atskirus sąrašus, kurie kaip nors sietųsi. Kaip rašo Braun ir Clarke (2022), pirminių temų generavimas yra kūrybinis procesas, jame daug neapibrėžtumo, jis kelia tyrėjams nerimą, o metodo ir kokybinių tyrimų kritikams įtarimus, kiek moksliška yra šio proceso dalis. Temų generavimo proceso kokybiškumą užtikrina prieš tai kokybiškai atlikti tyrimo duomenų rinkimo bei analizės žingsniai ir nuolatinė tyrėjos refleksija, supervizijos su darbo vadovu.

Kadangi tyrimo duomenų analizė buvo atliekama indukciškai, tai generuojant pirmines temas buvo stengiamasi nesiremti teoriniu žinojimu apie tyrimo klausimus, taigi, temas kildinti iš kodų. Kodai buvo jungiami į grupes, kuriose jie sietųsi tarpusavyje, o tos sąsajos būtų susijusios su tyrimo klausimais. Siekiant atskleisti tas sąsajas, buvo sugeneruojami pirminiai potemių pavadinimai. Potemės buvo vėl grupuojamos tuo pačiu principu kaip ir kodai, o pagal jų prasmes generuojami temų pavadinimai. Turbūt akivaizdu, kad šioje vietoje dar labiau išryškėja tyrėjo rolė bei refleksyvosios teminės analizės refleksyvioji dalis. Tyrėja šiame etape vis dar buvo giliame santykiyje su duomenimis ir kodais. Ji nuolat rašė dienoraštį ir reflektavo, kaip ir kiek stipriai jos žinojimas apie temą ir ankstesnius tyrimus veikia jos požiūrį į kodų grupes bei jos kuriamus potemių ir temų pavadinimus. Anot Braun ir Clarke (2022), objektyvumas tokia metode nėra įmanomas, esminga yra tyrėjo

subjektyvi sąveika su tyrimo duomenimis, tai nėra šio metodo trūkumas, jeigu remiamasi fenomenologine paradigma, todėl kad tik sąveikaudama su duomenimis tyrėja galėjo išvis kaip nors prie jų priartėti ir juos sustruktūruoti į grupes, potemes, temas. Šis analizės žingsnis užtruko apie pusantro mėnesio, taigi, jam buvo skiriama daug laiko vis priartėjant prie duomenų ir nuo jų atsitraukiant, kaip siūlo daryti Braun ir Clarke (2022).

4) Temų peržiūrėjimas ir vystymas. Disertacijos autorė temas daug sykių peržiūrėjo ir vystė vis grįždama prie potemių ir kodų lygmens, peržvelgdama jų ryšius, kaitaliodama grupavimą. Pirminės versijas kartu su disertacijos autore peržiūrėdavo ir komentavo disertacijos vadovas. Temų vystymas ir peržiūrėjimas vyko nuolat grįžtant prie pirminių kodų, skaitant jų sąrašus, svarstant, ar jų grupavimas galėtų būti kitoks ir koks, bandant įvertinti, ką apima ir neapima pirminės sugeneruotos temos. Taip pat, nuolat buvo klausama, ar temos ir potemės padeda atsakyti į tyrimo klausimus. Šiame etape taip pat buvo skaitomi tyrimo dienoraščio užrašai bei pirminės įžvalgos apie kiekvieną interviu. Buvo lyginama, ar šios įžvalgos derėjo, ar skyrėsi nuo kuriamų temų siekiant atkreipti dėmesį, ar pavyko analizę atlikti giliau nei kad duomenyse esančios prasmės buvo pastebėtos analizės pradžioje.

5) Temų peržiūrėjimas ir pavadinimas. Šiame etape dar vieną kartą buvo peržiūrėtos temos, jas sudarančios potemės bei kodai, iš kurių potemės ir temos buvo suformuotos. Disertacijos autorė ir disertacijos vadovas šiame etape dirbo kartu, o nesutarimus sprendė diskusijos būdu. Galiausiai buvo suformuoti galutiniai temų žemėlapiai (pateikiami rezultatų poskyryje). Taip pat buvo suformuotos kodų, potemių ir temų lentelės, kurių sutrumpinta versija pateikiama 6-ame priede.

6) Rezultatų aprašymas. Kaip ir temų generavimas, rezultatų aprašymas yra svarbi kokybinio tyrimo ir refleksyvosios teminės analizės metodo dalis. Taip yra todėl, kad rezultatų pristatymas remiasi temų ir potemių iliustravimu tinkančiomis citatomis iš tyrimo duomenų. Rezultatų aprašymui disertacijos autorė atrinkinėjo tinkamas citatas, jų pasirinkimas taip pat buvo peržiūrėtas disertacijos vadovo, nesutarimai sprendžiami diskutuojant. Rezultatų aprašymas siek tiek kito rezultatų publikavimo tarptautiniuose straipsniuose (Čepulienė & Skruibis, 2022; Čepulienė & Skruibis, 2023) proceso metu bei šios disertacijos rašymo metu.

2.7. Tyrimo kokybė, patikimumas ir validumas

Kokybinių tyrimų **kokybės** užtikrinimas – labai svarbi, o kartu ir sudėtinga kokybinių tyrimų dalis. Įvairūs autoriai skiria skirtingus kokybinio tyrimo kokybės kriterijus. Šiam tyrimui ir jo aprašymui pirmiausia buvo pasirinkta

tyrimo kokybę aprašyti remiantis Joanna-Briggs instituto gairėmis (JBI, 2022), kuriose pateikta dešimt klausimų, skirtų tyrimo kokybei apžvelgti:

1) Kongruentiškumas tarp filosofinės pozicijos ir tyrimo metodologijos. Kaip ir minėta ankstesniuose poskyriuose, fenomenologinė pozicija gerai dera su refleksyvosios teminės analizės metodu (Morrow, 2007; Braun & Clarke, 2021).

2) Kongruentiškumas tarp tyrimo metodologijos ir tyrimo klausimų bei tikslų. Kadangi tyrimo tikslas yra atskleisti ir suprasti su dvasingumu susijusį patyrimą gedint po artimojo savižudybės, kokybinė tyrimo strategija, leidžianti gilintis į subjektyvias tyrimo dalyvių patirtis, yra tinkama šiam tyrimui.

3) Kongruentiškumas tarp tyrimo metodologijos ir tyrimo duomenų rinkimo metodų. Pusiaus struktūruotas interviu yra tinkamas ir dažnai pasirenkamas tyrimo rinkimo būdas siekiant gilintis į subjektyvius išgyvenimus taikant kokybinę tyrimo strategiją (Clarke & Braun, 2013).

4) Kongruentiškumas tarp tyrimo metodologijos ir rezultatų aprašymo. Tolesniame poskyryje pateikti rezultatai atspindi refleksyvosios teminės analizės būdu gautus rezultatus, kadangi stengiamasi atskleisti rezultatų visumą, pateikiami įvairiapusiai su dvasingumu susiję išgyvenimai gedint po artimojo savižudybės aspektai, rezultatai paremiami citatomis iš interviu.

5) Kongruentiškumas tarp tyrimo metodologijos ir rezultatų interpretacijos. Pasirinkta tyrimo metodologija leidžia tyrimo rezultatus interpretuoti ir aptarti atskleidžiant subjektyvių išgyvenimų skirtumus ir ypatybes negeneralizuojant atradimų. Tokio principo bus laikomasi tolesniuose poskyriuose, kuriuose pateikiami šio tyrimo rezultatai ir jų aptarimas.

6) Apibūdintas tyrėjo kultūrinis ir teorinis požiūris. 2.6.1 poskyris buvo skirtas aptarti tyrėjos pozicijai ir sąsajom su tyrimo tema ir klausimais.

7) Apibūdinta tyrėjo įtaka tyrimui. 2.6.1 poskyryje aprašyta, kaip tyrėja galėjo paveikti tyrimo rezultatus ir interpretacijas ir ką darė, stengdamasi išvengti per didelės įtakos.

8) Dalyvių ir jų išgyvenimų reprezentacija. Kitame poskyryje rezultatai pateikiami iliustruojant juos citatomis, atskleidžiančiomis tyrimo dalyvių išgyvenimų svarbiausius aspektus.

9) Etikos leidimas. Etikos leidimas buvo gautas prieš atliekant tyrimą.

10) Išvadų ryšys su duomenimis, rezultatais bei duomenų interpretacija. Išvados, suformuluotos tolesniuose poskyriuose, remiamos duomenimis ir jų analize, pateikiamos negeneralizuojant.

Dar keli, neretai kylantys klausimai, susiję su kokybinio tyrimo kokybe, yra:

- Tyrimo dalyvių grupės aspektai. Šiame tyrime pasirinkta itin homogeniška dalyvių grupė (moterys, netekusios romantinio partnerio arba sutuoktinio dėl savižudybės prieš 2-5 metus, norinčios dalyvauti tyrime apie dvasingumo patyrimą gedint po artimojo savižudybės). Homogeniškumas kokybiniuose tyrimuose gali padėti kuo geriau atskleisti tyrinėjamus fenomeno aspektus (Hammarberg et al., 2016). Nedidelis tyrimo dalyvių kiekis – šiuo atveju, vienuolika, lyginant su didesniais tyrimo dalyvių kiekiais, leidžia giliau išanalizuoti duomenis, skiriant pakankamai dėmesio kiekvienam interviu (Hammarberg et al., 2016);

- Interviu atlikimo kokybės užtikrinimas buvo paremtas tyrėjų pasiruošimu atlikti interviu rašant tyrimo dienoraštį, klausant jau atliktų interviu įrašų ir juos transkribuojant, remiantis interviu atlikimo mokymais bei aktyvaus klausymosi įgūdžių lavinimu, aptariant kiekvieną atliktą interviu su darbo vadovu (daugiausia dėmesio skiriant pirmojo (bandomojo) interviu aptarimui). Interviu atlikimo kokybę taip pat gina pagrindinės tyrėjos kaip praktikuojančios klinikinės psichologės kompetencija bei patirtis dirbant su įvairiomis sudėtingomis psichologinėmis temomis, tokiomis kaip įvairios psichologinės traumos, krizės, gedulas, gedulas po artimojo savižudybės, mintys apie savižudybę, depresija, nerimas. Be to, tyrėja dalyvavo trijų dienų mokymuose apie kokybinio tyrimo interviu atlikimą Fenomenologinių tyrimų institute. Interviu aptarimų ir supervizavimo kokybę užtikrino šio darbo vadovo ilgametė patirtis moksliniuose darbuose bei praktiniame psichoterapeuto darbe gilinantis į savižudybių bei netekčių dėl savižudybės temas. Su dvasingumu susijusių patirčių plėtojimo interviu metu kokybė buvo užtikrinama atidžiai pasiruošiant interviu klausimus ir suflerius (apimančius labai įvairias dvasingumo temas); prieš empirinį tyrimą atliekant ir tarptautiniame straipsnyje publikuojant sisteminę kokybinių tyrimų analizę (Čepulienė et al., 2021), aprašytą ankstesniuose šios disertacijos skyriuose (taigi, išmanant apie tyrinėjamą temą ir galimas jos variacijas); atliekant išsamią dvasingumo fenomeno teorinę analizę; rašant tyrimo dienoraštį, kuriame įsivardinami lūkesčiai kiekvienam interviu, asmeninis santykis su dvasingumu ir gedulu, teorinis žinojimas apie dvasingumo fenomeną bei reflektuojant, kaip tai galės paveikti interviu atlikimą.

Tyrimo analizės **patikimumas** buvo užtikrintas koduojant duomenis tyrėjų grupėje ir peržiūrint vienas kito kodus bei sprendžiant ir reflektuojant apie nesutarimus diskusijos būdu. Dvigubas kodavimas ar kodų knygos naudojimas refleksyvosios teminės analizės metodo kontekste negalimas dėl besikertančios filosofinės pozicijos bei metodo esminės dalies – reflektuojančio tyrėjo įtakos ir sąveikos su duomenimis, lemiančios duomenų analizės rezultatus (Braun & Clarke, 2021; 2022), tačiau bendradarbiaujantis

ir diskusijų pagrindu vykdomas kodavimas yra geras būdas užtikrinti patikimumui (Braun & Clarke, 2019; 2021, 2022).

Patikimumas kokybiniuose tyrimuose, atliekamuose fenomenologinėje paradigmoje, taip pat užtikrinimas tyrėjo dienoraščio rašymo būdu (Braun & Clarke, 2019; 2022), kuris, kaip galima matyti iš viso šio disertacijos poskyrio, buvo svarbus įvairiose tyrimo duomenų analizės dalyse ir buvo rašomas tyrimo autorės viso tyrimo metu. Kaip įrodymas, kad į tyrimo dienoraštį tyrimo autorė žiūrėjo pakankamai rimtai ir savo santykį su duomenimis reflektavo kiek įmanydama giliau, galėtų būti autorės išpublikuota autoetnografija, susijusi su šiuo procesu bei tyrimo tema (Čepulienė, 2022).

Dar vienas būdas patikimumui kokybiniuose tyrimuose užtikrinti yra išsamus tyrimo metodikos aprašymas (Willig, 2013). Būtent dėl to, šiame disertacijos skyriuje kuo išsamiau buvo aprašyta, kaip tyrimas buvo atliktas. Tačiau, kad ir kaip išsamiai buvo aprašyta metodologija, svarbu akcentuoti, kad tyrimo patikimumas, pozityvistinėje paradigmoje nurodantis į galimą atlikti identišką tyrimą ir gauti identiškus rezultatus, kokybinių tyrimų, atliekamų fenomenologinėje ar socialinio konstrukcionizmo paradigmoje, kontekste, reiškia kiek kitus dalykus. Turbūt akivaizdu, kad bet kuris kitas žmogus, kuris atliktų tokį tyrimą kaip buvo atliktas šios disertacijos rėmuose, gautų kiek kitokius (tačiau, tikėtina, ir kažkuo panašius) rezultatus. Pirmiausia, į kito tyrėjo tyrimą turbūt atvyktų kiti tyrimo dalyviai, interviu vyktų kitaip. Net jeigu kitas tyrėjas analizuotų tuos pačius, šio tyrimo tyrėjų surinktus duomenis, kodai, jų grupavimas, temų generavimas tikriausiai skirtųsi nuo šio darbo autorės atlikimo. Braun ir Clarke (2019, 2022) akcentuoja, kad tai yra esminis kokybinio tyrimo aspektas, nes būtent tyrėjo įsitraukimas į temą leidžia sugeneruoti temas, susijusias su tyrimo klausimu, o tyrimo analizė nėra objektyvi. Vis dėlto, taip išsamiai aprašydama metodologiją, darbo autorė siekia kuo didesnio aiškumo, kaip ir kas buvo daryta, bei tikėtusi, kad nors temos ir potėmės galbūt skambėtų kitaip, vis dėlto, esmingi tyrimo rezultatų aspektai ir prasmės panašiai atsiskleistų ir jei kitas tyrėjas, besidomintis šios disertacijos tema, imtųsi tyrinėti šios disertacijos klausimus.

Kalbėti apie **validumą** kokybiniuose tyrimuose dar sudėtingiau nei apie patikimumą, kadangi fenomenologinė paradigma akcentuoja subjektyvius išgyvenimus ir teigia, jog objektyvi realybė žmogui išvis yra sunkiai pasiekama (jei išvis egzistuoja), o tyrimuose svarbu tyrinėti subjektyvias tyrimo dalyvių realybes, kurios yra ir panašios, ir gali skirtis nuo kitų žmonių subjektyvių realybių (Mickūnas & Jonkus, 2014). Todėl validumas kokybiniuose tyrimuose apibrėžiamas kaip nusakantis, kiek tiksliai tyrimo rezultatai reprezentuoja tyrimo dalyvių subjektyvias išgyventų patirčių ir

fenomenų realybės (Cresswell & Miller, 2000; Golafshani, 2003; Hayashi et al., 2019; Onwuegbuzie & Leech, 2007; Thomas & Magilvy, 2011). Validumas kokybiniuose tyrimuose užtikrinamas tyrėjams stengiantis kuo kokybiškiau atlikti savo tyrimą (Cresswell & Miller, 2000; Golafshani, 2003; Hayashi et al., 2019; Onwuegbuzie & Leech, 2007; Thomas & Magilvy, 2011). Validumo šiame tyrime siekta šiais Cresswell ir Miller (2000), Hayashi ir kolegų (2019) bei Braun ir Clarke (2019; 2021; 2022) nurodomais būdais:

- Tyrėjos bei jos darbo vadovo sprendimais bei tų sprendimų derėjimu su tyrimo paradigma: šiame skyriuje buvo išsamiai aprašyta, kad buvo remtasi fenomenologine paradigma ir jos kontekste priimti tokie sprendimai kaip – kokius tyrimo dalyvius kviesti dalyvauti tyrime (homogeniška imtis), kiek tyrimo dalyvių bus pakankama šiam tyrime (surinkta 11 interviu, kurie buvo tyrėjų įvertinti kaip išsamūs, turiningi ir leisiantys atsakyti į tyrimo klausimus), kaip atskleisti tyrimo rezultatus (išsamiai aprašyta metodika ir kaip tyrimas buvo atliktas, rezultatų skiltyje citatomis iš interviu remiamas rezultatų aprašymas) (Cresswell & Miller, 2000; Braun & Clarke, 2019; 2021; 2022; Hayashi et al., 2019);

- Trianguliacija – tyrimo analizės ir rezultatų validumas buvo vertinamas taikant trianguliaciją per skirtingų tyrimų dalyvių pateiktus duomenis (juose ieškoma bendrų temų ir potemių, žiūrima, ar duomenys susisieja, kuo skiriasi ir kuo panašūs); per kelių tyrėjų požiūrius (kaip minėta anksčiau, tyrimo duomenis analizavo keli tyrėjai, nuolat buvo supervizuojamasi su darbo vadovu, buvo diskutuojama apie kodus, potemes, temas, rezultatus); per teorinius požiūrius (atlikus analizę rezultatai buvo interpretuojami ir analizuojami mokslinės literatūros ir teorijų kontekste, tai bus pateikta ketvirtame disertacijos skyriuje (Cresswell & Miller, 2000; Hayashi et al., 2019);

- Tyrėjos refleksyvumas (išsamiai aprašytas pastaruosiuose poskyriuose anksčiau) ir nuolatinis tyrėjos dienoraščio rašymas (Cresswell & Miller, 2000; Braun & Clarke, 2019; 2021; 2022; Hayashi et al., 2019);

- Išsamus tyrimo metodikos aprašymas bei išsamus tyrimo rezultatų aprašymas, pateiktas ankstesniuose poskyriuose ir atskleidžiantis, kaip vyko tyrimas, kaip jis buvo planuojamas ir taip įrodantis, kaip stengtasi kuo labiau įsigilinti ir atskleisti tyrimo dalyvių patirtis (Cresswell & Miller, 2000; Braun & Clarke, 2019; 2021; 2022; Hayashi et al., 2019);

- Ilgas buvimas su duomenimis, jų turiniu (duomenų analizė truko apie pusę metų, tai užtikrina, kad tyrėja apžvelgė ir bandė atskleisti visus duomenis kiek įmanoma tiksliau) (Cresswell & Miller, 2000; Braun & Clarke, 2019; 2021; 2022; Hayashi et al., 2019);

- Ankstesnis įsitraukimas į tyrinėjamą temą ir tyrimų lauką (tyrėja dalyvavo kituose Suicidologijos tyrimų centro projektuose, atliko ir publikavo sisteminę kokybinių tyrimų sintezę disertacijos tema) (Hayashi et al., 2019);
- Tyrimo rezultatų pristatymas renginiuose, tarptautinėse recenzuotose mokslinėse publikacijose (tyrėja tyrimo analizės rezultatus pristatė keliose konferencijose ir mokslinėse publikacijose, o tai užtikrina rezultatų ir viso tyrimo validumą platesniame kontekste, vykstančiame jau po duomenų pirminės analizės) (Hayashi et al., 2019).

2.8. Kodėl tyrimo dalyvių patirtys siejamos su dvasingumu?

Atliekant interviu ir analizuojant tyrimo rezultatus, buvo susidurta su klausimais, kurios tyrimo dalyvių papasakotos patirtys yra susijusios su dvasingumu, o kurios daugiau byloja apie netekties ir gedulo išgyvenimus, ir, ar pasirinktas tyrimo metodas leidžia aiškiai diferencijuoti su dvasingumu susijusias patirtis nuo gedulo patyrimo. Kadangi, kaip siekta atskleisti tyrimų apžvalgos dalyje bei kaip atsiskleis rezultatų dalyje, dvasingumo samprata yra kompleksiška ir subjektyvi, tyrimo dalyvių pasakojimai bei jų patirčių siejimas su dvasingumu apėmė daug įvairių aspektų, kurie kitų žmonių galbūt būtų patiriami ir kaip nesusiję su dvasingumu. Rezultatų analizės procesas bei jo patikimumo ir validumo užtikrinimas jau buvo aprašytas anksčiau, tačiau svarbu paminėti dar kelis reikšmingus aspektus, padėsiančius geriau suprasti, kodėl tyrimo dalyvių papasakotos patirtys šioje disertacijoje yra siejamos su dvasingumu.

Pirmiausia, tyrimo dalyvės atvykdamos į tyrimą jau kvietime buvo supažindintos, kad tyrimas yra fokusuotas į dvasingumo vaidmenį gedulo po artimojo savižudybės metu, taigi, jos žinojo, apie ką bus klausama interviu metu bei norėjo ir galėjo apie tai papasakoti.

Antra, interviu metu dauguma klausimų buvo fokusuoti į dvasingumą gedint po partnerio savižudybės, tad tyrimo dalyvės pasakojo būtent apie tai, kaip jos patyrė su dvasingumu susijusias patirtis gedint po partnerio savižudybės.

Trečia, kad dvasingumo sąvoka neliktų neaiški, tyrimo dalyvėms būdavo pasakoma, kad į dvasingumą tyrėjai žiūri plačiai ir jiems svarbu suprasti ir pačių tyrimo dalyvių dvasingumo sampratą. Tokiu būdu buvo užtikrinama, kad tyrimo dalyvės laisvai pasakotų apie savo autentiškas patirtis, kurias patyrė kaip susijusias su dvasingumu.

Ketvirta, tyrimo duomenų analizė buvo atliekama indukciškai, pradedant nuo pirminio duomenų kodavimo koduojant visas interviu transkripcijas taip, kad kodai būtų susiję su tyrimo klausimu apie su dvasingumu susijusias

patirtis gedint po partnerio savižudybės. Tam, kad kodavimas vyktų prasmingai, tyrėjai buvo susipažinę su daugiamačiu dvasingumo apibrėžimu, taigi, jų dvasingumo sampratą iš dalies veikė išankstinės žinios. Be to, tyrėjai jau buvo atlikę ir sisteminę kokybinių tyrimų susijusiomis temomis sintezę, taigi, labai artimai susipažinę su tyrinėjama tema. Tuo pačiu, šios išankstinės žinios buvo įsivardinamos rašant dienoraštį ir sąmoningai reflektuojamos duomenų kodavimo metu. Kai iškildavo klausimas, ar konkreti dalyvės patirtis susijusi su dvasingumu, būdavo sąmoningai renkamasi matyti ją kaip susijusią, jeigu iš interviu transkripcijos teksto galima suprasti, jog tyrimo dalyvė kalba apie dvasingumą ir turi omenyje ar tiesiogiai išsako dvasingumo temas.

Penkta, kiekviena indukciškai sugeneruota tema, potėmės bei kodai buvo supervizuojami darbo vadovo ir aptariami tyrėjų grupėje, kas užtikrina tyrimo duomenų analizės patikimumą. Be to, kiekviena galutinai suformuluota tema aptariama esamos mokslinės literatūros kontekste ir nėra išskirtinai nutolusi nuo jau esamų svarstymų ar empirinių radinių apie dvasingumo patirtis gedint po artimojo savižudybės, o tai yra vienas iš būdų įrodyti ir užtikrinti kokybinio tyrimo duomenų analizės validumą, kuris kokybiniuose tyrimuose apibrėžiamas kaip kokybiškas tyrimo dalyvių subjektyvių patirčių atskleidimas (Cresswell & Miller, 2000).

Šešta, kadangi šis tyrimas, nors tarpdisciplininės tematikos, vis dėlto atliekamas iš psichologijos mokslo perspektyvos, kiekviena tema ir jos potėmės rezultatų aptarime yra interpretuojamos psichologiniame kontekste, o tyrimo dalyvių su dvasingumu susijusios patirtys interpretuojamos kaip gedulo po artimojo savižudybės proceso dalis siekiant ne diferencijuoti ar įvertinti tyrimo dalyvių patirčių realumą, bet giliau suprasti tyrimo dalyvių gedulo po artimojo savižudybės bei dvasingumo patirčių jo metu turinį.

Septinta, svarbu paminėti, kad dauguma tyrimo dalyvių patirčių turbūt galėtų kitų žmonių būti suprantamos ir nebūtinai kaip susijusios su dvasingumu, taigi, ar panašios patirtys susijusios su dvasingumu, ar nesusijusios, vertina ir sprendžia pats žmogus, kuris tai patiria. Toks požiūris į dvasingumo (ir bet kurias kitas) patirtis yra esminė fenomenologinės perspektyvos į psichologijos mokslą dalis (Clarke & Braun, 2013; Mickūnas & Jonkus, 2014; Sinha, 1963; Spinelli, 1989; Willig, 2013), nurodanti, kad tokio tyrimo kontekste esminga yra tai, ką patyrė ir kaip patyrė tyrimo dalyviai, kadangi jų patirtis yra būdas mokytis iš išgyventos patirties (Neubauer et al., 2019), kuri, žinoma, jau atlikus analizę, gali ir turi būti lyginama su ankstesnių fenomenologinių ir pozityvistinių tyrimų rezultatais ir teorijomis (Braun & Clarke, 2022), kas ir bus daroma tolesniuose poskyriuose.

2.9. Etiniai tyrimo aspektai

Šis disertacijos tyrimas kėlė nemenkus etinius iššūkius dėl tyrimo dalyvių specifikos, temos subtilumo, tyrimo strategijos. Jau minėta, kad siekiant etiškai atlikti tyrimą buvo gautas Vilniaus universiteto psichologijos tyrimų etikos komisijos leidimas (3-ias priedas), tyrimo dalyvėms pateikiamas informuotas sutikimas (4-as priedas), informacinis lapelis po interviu (5-as priedas). Taip pat, atlikus interviu nebuvo išsaugomi tyrimo dalyvių kontaktai, siekiant nesieti tyrimo dalyvių su jų vardais ir pavardėmis, išskyrus vienu atveju, kai tyrimo dalyvė paprašė jai atsiųsti iš tyrimo duomenų publikuotus straipsnius. Tyrimo dalyvėms buvo suteikti identifikaciniai kodai, kad jos galėtų atsisakyti dalyvavimo, kada panorėjusios, o duomenų analizės metu jau transkribuojant interviu kiekvienai dalyvei buvo suteikiamas slapyvardis.

Siekiant užtikrinti emocinę tyrimo dalyvių gerovę, kiekvienas interviu būdavo užbaigiamas aptarimu, kaip tyrimo dalyvė jaučiasi po interviu ir kaip jautėsi jo metu. Nors tyrimo interviu neretai buvo ilgi, sudėtingi ir keliantys stiprias emocijas bei nemalonius prisiminimus, kiekviena tyrimo dalyvė teigė, kad nepaisant sunkumo, jautė didelę prasmę dalyvaudama tyrime. Tyrimas joms buvo būdas kažkuo prisidėti prie savižudybių prevencijos (*„Ir jeigu mano patirtis kažkam bus naudinga, tai man bus- čia ir yra esmė to viso, kad vyras mirė... vat pagalvos žmogus, vat nors ir ciniškai nuskambės, kad va nori nusižudyti, nes ten tokia problema paėmiau kreditą, negaliu 400 eurų grąžinti ir ten noriu nušokti, o paskaitys va čia tas tas tas, tas tas tas, ir nepalūžo, ir, ir, ir jis pagalvos: o gal čia mano problema yra nesąmonė, tai gal aš vis tik nešoksiu.“* (Aida)), padėti kitiems, išgyvenantiems kažką panašaus (*„Tai man mama sako nu baik tu, trenk velniop, kam tau reikia, vis po tą šitą pūlinį su šakute baksnoti, sako tu supranti, aš vat tą patį vis pergalvoju dar syki, ir dar syki, ir dar syki, ir dar tūkstantį sykių, ir sakau, ir man man lengvėja, sakau aš nežinau, ar aš kartais kokį gerą darbą pasidalindama savo mintim ar čia jos vertos dėmesio ar ne, bet vat sakau, o gal kažkam tai palengvės.“* (Dalia)), padėti siekti mokslinių tikslų (*„Aš iš tikrųjų atėjau iš tų paskatų, kad reikia padėti tuos klausimus gvildinti, nes aš manau, kad ir sunku žmonių yra tikriausiai rasti tokių, ir prisikviesti yra sunku. Ir, ir nu kažkaip aš visą laiką už pažangą, tai galvoju nu reik ateit jau vien dėl to.“* (Jurga)). Kai kurioms tyrimo dalyvėms interviu buvo dar viena galimybė vėl pasikalbėti apie savo išgyvenimus, o pokalbis joms atrodė reikalingas (*„Bet aš kažkaip žinokit, kai vat mes susitarėme su jumis, aš taip tiesą sakant, laukiau to susitikimo. Nežinau kodėl net gal sunku taip konkrečiai įvardinti, bet sakau, matyt man pačiai to irgi reikia.“* Rasa) bei atskleidžiantis naujų refleksijų ir minčių jų

išgyvenimo tema („*Man patiko, ta prasme. Nu sakau, dabar tokių visokių bus dar ką pagalvot važiuojant.*“ (Laima)).

Šie tyrimo dalyvių dalyvavimo tyrime aspektai sutampa su tyrimų apie gedinėčiųjų po artimojo savižudybės tyrimo dalyvių patirtis tyrimuose rezultatais, atskleidžiančiais, jog tyrimo dalyviai, galėdami prisidėti prie suicidologijos tyrimų, gali pasijusti išklausyti, geriau suprasti savo patirtį darsyk ją reflektuodami (Dyregrov et al., 2010). Netgi tai, kad tyrimo metu tenka susidurti su skaudžiais prisiminimais ir įvairiais sudėtingais jausmais, nenuneigia prasmingumo jausmo dalyvauti tyrime (Andriessen et al., 2018). Žinoma, svarbu etiškai rūpintis tyrimo dalyviais, profesionaliai „atverti“ ir „užverti“ interviu, suteikti informacijos apie pagalbos galimybes po interviu atlikimo (Andriessen et al., 2018). Tai buvo stengiamasi padaryti ir šio tyrimo metu.

3. REZULTATAI

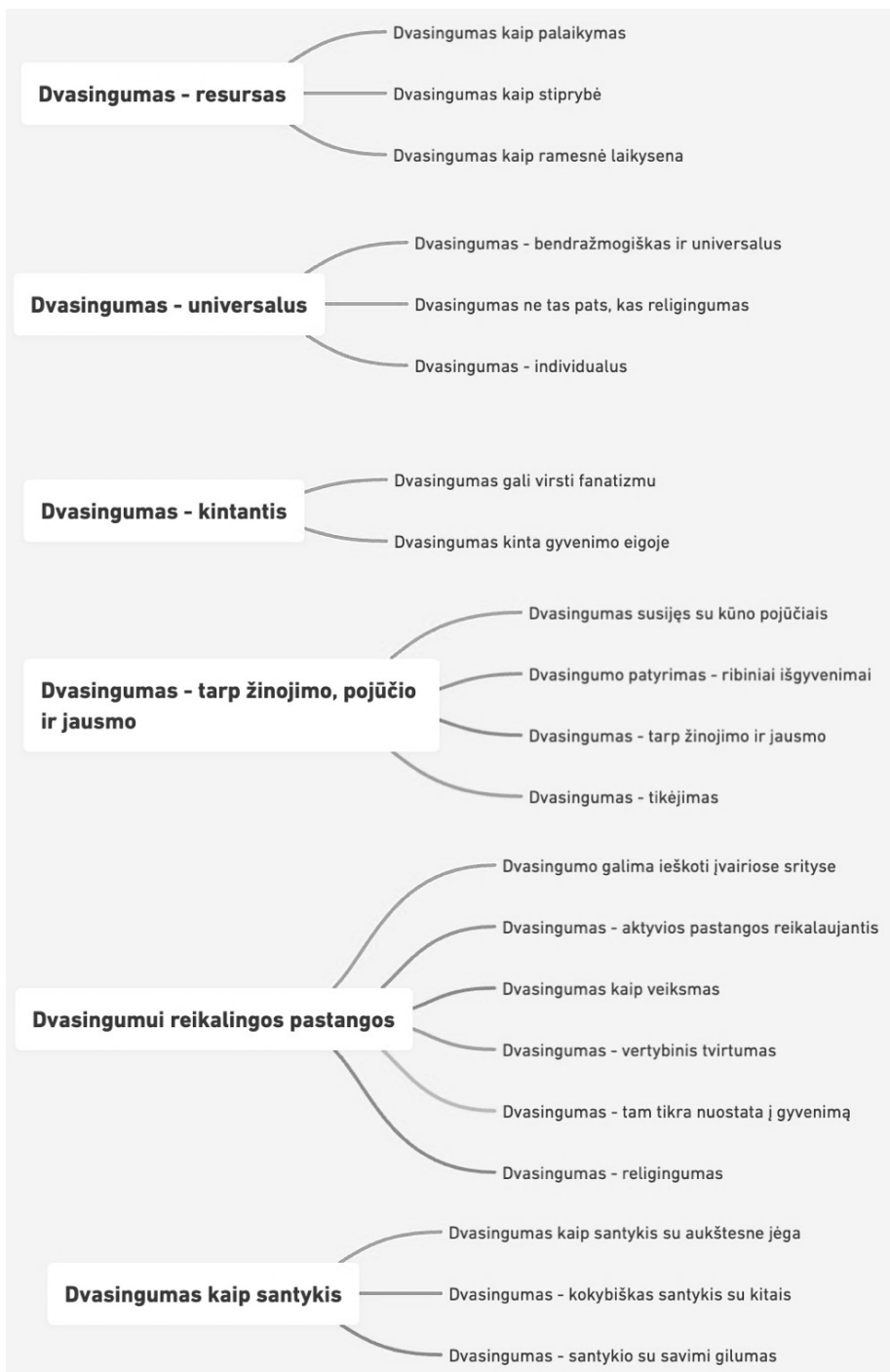
Šis tyrimas turėjo du klausimus: kaip moterys, netekusios savo partnerio dėl savižudybės, supranta dvasingumą; kokios yra su dvasingumu susijusios patirtys gedint po partnerio savižudybės. Abiejų tyrimo klausimų rezultatai buvo išpublikuoti tarptautiniuose mokslo žurnaluose kaip du atskiri straipsniai (Čepulienė & Skruibis, 2022; Čepulienė & Skruibis, 2023). Kadangi duomenų analizė buvo atliekama du kartus koduojant duomenis pagal kiekvieną tyrimo klausimą (kaip siūlo daryti pvz., Clarke ir Braun (2013), rezultatai bus pateikiami pirmaisiai atsakant į pirmąjį klausimą, o paskui – į antrąjį. Rezultatai pirmaisia pateikiami kaip temos ir potemės, po to aptariami plačiau, iliustruojant citata ir išsamiau aprašant kiekvieną temą ir potemę. Lentelės, kuriose pateikiami kodų pavyzdžiai, potemės (antrajame tyrimo klausime – dviejų lygių potemės) ir temos, pridedamos 6-ame priede.

Refleksyvosios teminės analizės metu sugeneruotos temos yra atskiros, bet ir susijusios viena su kita (Braun & Clarke, 2006; 2022), todėl ir šio tyrimo rezultatuose temos bei potemės yra tarpusavyje susijusios, o jų suskirstymas ir priskyrimas bei pavadinimai priklauso nuo tyrėjos sprendimų. Tyrėjos sprendimų kokybės užtikrinimas išsamiai buvo aprašytas ankstesniame disertacijos skyriuje. Panašiai ir citatos, parinktos kaip geriausiai iliustruojančios kiekvieną rezultatų aspektą, yra parinktos ir aprašytos remiantis šios disertacijos autorės refleksija, interpretacija ir dalyvavimu viso tyrimo procese. Neišvengiamas tyrėjo subjektyvumas, vis dėlto, kokybiniuose tyrimuose turėtų būti matomas ne kaip ribotumas, bet kaip stiprybė, nes jis padeda pamatyti tyrimo duomenis kontekste, susijusiame su tyrimo klausimais ir tikslu (Braun & Clarke, 2021; 2022). Temos, potemės ir kodai yra generuojamos tyrėjo, šio proceso rezultatai – tyrėjo ir duomenų sąveikos pasekmė.

Tyrimo dalyvių citatos kaip iliustracijos pateikiamos skliausteliuose pridedant tyrimo dalyvės slapyvardį. Nors senesniuose kokybiniuose tyrimuose prie tyrimo dalyvių pasisakymų ištraukų nurodoma citatos eilutė iš transkripcijos, šiame tyrime tyrimo transkripcijos buvo sukeltos į programą Atlas.ti web (2022), kurioje puslapių ir eilučių numeriai neišlieka, tačiau yra prieinamas visas kodų sąrašas, automatiškai susietas su citatomis (pavyzdys pateikiamas 7-ame priede). Todėl pristatant rezultatus prie juos iliustruojančių citatų pateikiamas tik tyrimo dalyvės slapyvardis.

3.1. Kaip moterys, netekusios savo partnerio dėl savižudybės, supranta dvasingumą?

Siekiant atsakyti į klausimą, kaip moterys, netekusios savo partnerio dėl savižudybės, supranta dvasingumą, analizuojant tyrimo interviu duomenis buvo sugeneruotos šešios pagrindinės temos: dvasingumas – resursas; dvasingumas – universalus; dvasingumas – kintantis; dvasingumas – tarp žinojimo, pojūčio ir jausmo; dvasingumui reikalingos pastangos; dvasingumas kaip santykis. Temos ir potemių žemėlapis pateikiamas 1-ame paveiksle. Toliau kiekviena tema bus išsamiau aptarta bei pateikiamos iliustracijos – tyrimo dalyvių pasisakymų citatos.



1 pav. Temų žemėlapis „Kaip moterys, netekusios savo partnerio dėl savižudybės, supranta dvasingumą“

3.1.1. Dvasingumas – resursas

Visos tyrimo dalyvės suprato dvasingumą kaip resursą viso gyvenimo kontekste, ne tik gedulo po artimojo savižudybės metu. Dvasingumas kaip resursas susideda iš palaikymo ir paramos, kuri jaučiama kaip ateinanti iš kažko, ką dalyvės priskiria dvasinei sferai – Aukštesnės jėgos, Dievo, dvasių ar likimo:

„Aš stipriai tikiu gal ta apsauga tokia <...> toks nematomas ramstis, nematomas ramstis ir man jisai reikalingas.“ (Laima);

Iš stiprybės, susijusios su dvasingumu ir padedančios atsigauti po sudėtingų gyvenimo situacijų:

„Tai manau dvasinė stiprybė yra kiek tu randi pargriautas jėgų atsitiesti, pargriautas. Bet kiek tai užtruks tai yra labai...“ (Liepa);

Ir iš ramybės, kurią teikia su dvasingumu susiję tikėjimai ir kuri padeda nusiraminti, lengvina egzistencines baimes bei leidžia priimti gyvenimą tokį, koks jis yra, pavyzdžiui:

„Kažkaip kitaip per tą visą prizmę įvertini <..> ir vyro savižudybę. <...> kaip anekdotas tas <...>, kur <...> robotui įdeda dirbtinį intelektą ir emocijas ir <...> egzistenciją ir ir, kad nėra prasmės, viso šūdo. Tai žmogus su tuo kiekvieną dieną gyvena <...>. Tai matyt visi, kurie suvokia tokį dalyką, tai <...> turi susitaikyti <...>. Dažnai žmonės nusižudo, nes nėra prasmės, bet man tai padeda būti. <...> Aš tada nieko iš savęs per daug nereikalauju, per daug nieko neieškau, nieko nekaltinu... Ir nebijau.“ (Nida).

3.1.2. Dvasingumas – universalus

Nepriklausomai nuo tyrimo dalyvių religinių pažiūrų, devynios tyrimo dalyvės išsakė, kad dvasingumas yra universalus fenomenas. Jos teigė, kad dvasingumas nėra tapatus religingam pamaldumui:

„Bet vat vėl grįžtant prie tos temos bažnyčių, (susijuokia) tai tos močiutės neateis tau nepagelbės. <...> praeis ir neiškvies greitosios, o kitas, kuris neina į bažnyčią, sustos, padės, iškvies greitąją. Ir va čia irgi tokios svarstyklės. Nu ir kur daugiau dvasingumo, ten kuris vaikšto kiekvieną dieną į bažnyčią, meldžiasi, bet praeina ar tas, kuris nesimeldžia ir ten taip toliau. Bet jame aš skaitau daugiau to dvasingumo ir sielos, ir visa kitą negu tose pamaldžiose bobutėse.“ (Aida);

Tyrimo dalyvės svarstė, kad dvasingumas yra kiekvieno žmogaus dalis, nes jis susijęs su žmogiškąja prigimtimi:

„Nu tai vat būtent, nes matai, sako ar tu tiki, tikiu, o tu liuteronas tenais, ar tu tenais katalikas, ar tu provoslavas, OI NE aš tom nesąmonėm neužiimu,

sako aš tikiu, kad <...> yra bendra sąmonė, nu bendras gėris, meilė ir taip toliau, nes nu kaip, nu iš tikrųjų aš pavyzdžiui giliai tikiu, kad žmogus sutvertas ne va šitiem <...> konfliktam, o tam, kad mylėtų, gėlytes prižiūrėtų, vaikučius augintų. “ (Dalia)

Dvasingumas taip pat buvo suprantamas kaip individualus, subjektyvus fenomenas, bet su bazinėmis bendromis taisyklėmis, apimančiomis žmogiškumą ir pagarbą vienas kitam:

„Gera kažkas tiki į Dievą, jeigu jam nuo jo, nuo to geriau tai valio, tegul Dievu tiki. Aš tikiu kažkuo (susijuokia) tai kitu. Matyt, kiekvienas turi kažkuo tai tikėt. Netiki, netiki iš viso, irgi gerai gal. Aš tai manyčiau taip, kad nereikia, tu turi teisingai tiesiog gyvent. Neskriaust aplinkinių žmonių, tu turi gyventi taikoj su savimi ir su aplinkiniais. Turi būt geras, užjaučiantis, padedantis. Nu žmogiškas. Nedaryt blogų darbų, nekenkt niekam. Nu ten tu gali tikėt, gali netikėt. “ (Jurga)

3.1.3. Dvasingumas – kintantis

Dvasingumą aštuonios tyrimo dalyvės matė kaip kintantį fenomeną, kuris, pavyzdžiui, gali tapti pavojingu fanatizmu:

„Kad nu pats iš principo dvasingumas, tai taip tai jisai negali pakenkti, bet tik tai tiek, kad nu kad nenukryptų nuo to dvasingumo paieškų į kažkokius tai ekstremus. <...> Kai kai žmonės pradeda lyg tai mažais žingsniukais, ne nežinau, asketišką gyvenimą ar dar kažką tai. <...> Čia jau taip grubiai ir paskui, ir paskui nukrypsta. Nukrypsta į lankas ir ir ir. <...> Ir taip į kažkokias manijas perauga. “ (Karolina)

Tyrimo dalyvės pastebėjo, kad dvasingumas keičiasi gyvenimo eigoje ir yra paveikiamas įvairių gyvenimo įvykių:

„Aš visada buvau tikinti, aš tikrai niekada nebuvo, kad aš atsidavusiai meldžiuosi vakare, aš vaikštau į mišias ar kažką, bet visada buvau tas žmogus, kuris jeigu esu mieste, užeisiu ir uždegsiu žvakę. Nes kad ir penkias minutes tiesiog, turėti tą tylą dienų, nu kad eina ramiai, tai va, toks tas santykis, jisai labai toksai kintantis. Dabar jisai vėl kitoks, dabar aš maldoje esu vakarais ir aš dabar meldžiuosi už savo vaiką. “ (Laima)

3.1.4. Dvasingumas – tarp žinojimo, pojūčio ir jausmo

Dešimt tyrimo dalyvių apibrėžė dvasingumą kaip kažką, kas yra patiriamas tarp žinojimo, fizinio pojūčio ir jausmo. Dvasingumas daugumai buvo susijęs su kūniškais pojūčiais, pavyzdžiui, išorine ir vidine tyla, intuicija, pajuntama kūne, arba fizinės aplinkos keitimu keliaujant, būnant gamtoje ar sakraliose

erdvėse, kur fizinis nepatogumas išprovokuodavo jausmus, po kurių jaučiamas palengvėjimas:

„Ir aš kaip čia susitariau su vaikais, kad jie pabūtų tą valandą ir nuvažiavau viena, man reikėjo vienai bažnyčioj pabūti tiesiog. <...> Ir man kažkaip tas visas, aš sakau, ir tie, ir garsai, ir kvapai, ir tie vargonai, ir ir ir tie klauptai, man kažkaip taip savotiškai net <...> ėjau genėti savo sodo, buvo ten šilta vasarą kažkaip jau ten. <...> ir labai susidraskiau su šakom rankas, nu tokia susibraižiau ir žinokit tada pajutau, kaip aš noriu, kad mane braižytų, kad man skaudėtų. <...> nes nu kaip tą dėmesį nuo to širdies skausmo, tas fizinis skausmas. Ir va dėl to, dėl ko tai sakau, būdavo ir taip bažnyčioj. Aš norėdavau atsiklausti, pasiremti ten ant tų medinių galvų padėti ir bliauti. Ir mane kažkaip ten ta aplinka labai nesunkiai tai išsprovokuodavo, tie vargonai, kai užgroja. Tie pamokslai kunigo atrodydavo visada, kad kalba apie mane ar apie jį, ar apie mūsų šeimą. Kažkaip viskas atrodydavo taip labai laiku ir vietoj.“ (Rasa)

Dvasingumą tyrimo dalyvės apibūdindavo kaip labai stiprų, ribinį, ekstazinį, transformuojantį, įžeminantį patyrimą, kaip galvos svaigimą, stebuklo ar gilios meilės išgyvenimą:

„Labiausiai džiaugiuosi, jeigu maldoj išgyvenu tą dvasios artumą ir jį net fiziškai išgyvenu jisai gali būti netgi galvos svaigimas, esate prisigėrę jauno vyno ar tiesiog toks švelnus švelnus užgulimas dvasioj, kai nesinori nieko net sakyti, žodžiu, tiesiog būti būti dvasioje ir jausti, kad viešpats tau kalba.“ (Agnė)

Suprasti ir paaiškinti dvasines patirtis tyrimo dalyvėms buvo sudėtinga, nes jos patiriamos kažkur tarp žinojimo ir jausmo:

„Nežinau, bet gal čia kvailai, gal man pasirodė, gal, aš negaliu teigti tikrai, bet man taip pasirodė. <...> Kad mane vedė kažkas (link nusižudžiusio vyro kūno). Negaliu užtikrint, ar vyras, ar dar kažkas.“ (Aida).

Dvasingumas daugumai tyrimo dalyvių buvo susijęs su tikėjimu kažkuo, kas gali būti suvokiama tik tikėjimu ir ko negali žinoti ar įrodyti. Tai gali būti tikėjimas pomirtiniu pasauliu, gera žmogaus prigimtim, laikymasis vilties, tikėjimas intuicija, Dievu, protėvių dvasiomis ir jų veikimu asmeniniame gyvenime, sielos vibracijomis ir energijos lygmenimis, pavyzdžiui:

„Mano tas suvokimas apie tą dvasingumą padeda taip, kad echm nu aš tikiu, kad viskas yra energija ir kad emocijos tam tikros vienos yra žemesnių vibracijų, kitos aukštesnių vibracijų ir pagal tai tiesiog, tai lemia kaip tu jautiesi ir kokia tavo savijauta. Yra dalykai, kurie slopina ir mažina, yra dalykai, kurie kažkaip pakelia tą vat dažnį.“ (Eglė)

3.1.5. Dvasingumui reikalingos pastangos

Devynios tyrimo dalyvės minėjo, kad dvasingumui reikalingos sąmoningos pastangos. Dvasingumo gali reikėti aktyviai ieškoti skirtinguose dalykuose, pavyzdžiui, religijoje, kelionėse, santykiuose, muzikoje, mene ar literatūroje:

„Į dvasingumą, jeigu žiūrėsi, kaip religijos dalyką ane, tai aa, tai iki netekties aš turėjau tokį santykį su religija ganėtinai atsainų, sakykim na aš toleruoju kitų žmonių įsitikinimus ir nuomones ir norus, jeigu tai aišku neprieštarauja maniškiams, mano šeima pati nėra religinga, dvasingumo mes ieškome kituose dalykuose, dažniausiai kultūroje, mene, literatūroje.“ (Nida)

Dvasingumas, anot tyrimo dalyvių, reikalauja aktyvaus įsitraukimo, tokio kaip skaitymas, reflektavimas, meldimasis ar mišių lankymas. Aktyvus įsitraukimas yra apdovanojamas vidiniu palengvėjimu arba parama ar palengvinimu iš Aukštesnių jėgų. Dvasingumą tyrimo dalyvės apibrėžė kaip aktyvų veiksmą, susijusį su dvasinėmis praktikomis ar ritualais, maldomis, joga, meditacija ar tarnyste kitiems, pavyzdžiui:

„Gali pasinaudot krikščionybe, nes aš ir jogą lankius, ir meditavus, bet tai yra tas meditavimas tai vėlgi, susitelkimas ir nurimimas į save, su savimi akimirkoje čia ir dabar.“ (Liepa)

Kai kurioms tyrimo dalyvėms dvasingumas atrodė kaip vertybinis tvirtumas ir savo vertybių laikymasis:

„Man tas dvasingumas ir šiaip pats tikėjimas arba religingumas <...>. Žmonės skirtingai interpretuoja <...>, vaikystėje mama turėjo draugą, kuris buvo kunigas ir tuo metu <...> kunigavo tam mieste, kur gyvenau. Ir aš kaip vaikas, nu tai klausinėji tų tokių dalykų. <...> Kas čia yra Dievas, ir vat iš jo pusės visada ir buvo komunikacija, kad tai yra, tai yra tikėjimas. <...> Tai yra tavo vertybių vat katilas, kurį tu turi. <...> Ir tai yra buvimas ištikimam tam.“ (Elena)

Dalyvės taip pat kalbėjo apie dvasingumą kaip nuostatą į gyvenimą, kuri gali būti susijusi su žmogaus atsakomybe už kitus ir pasaulį, įsitraukimu į pasaulio reikalus, dėkingumo ir pagarbos savo gyvenimui išlaikymu bei savo ribotumo bei laikinumo priėmimu:

„Dvasingumas tai man, jeigu taip tik tai trumpai, tai sakyčiau į save. Į save, santykį savęs su pasauliu, su kitais, aa kas aš esu, kaip aš veikiu šitam pasauly. Mm tiesiog va peržvelgiant į praeities įvykius ir kažkaip įprasminant gal kitus dalykus.“ (Liepa)

Nepriklausomai nuo tyrimo dalyvių religinių nuostatų, visos tyrimo dalyvės religingumą matė kaip dvasingumo dalį ar metodą, jeigu religingumas yra sąmoningai pasirinktas, aktyvus ir iš tikrųjų nuoširdžiai žmogaus

praktikuojamas. Ir jeigu religingumas nuoširdus, Dievas patiriamas kaip suteikiantis paramą:

„Nu tiesiog gal aš pasikartosiu, kad pradžiai, išnešė ant rankų ir kad tai yra atspirties tas taškas kodėl aš iš viso nuėjau dvasingumo keliu, tai vat ir buvo gedulas ir netektis. Ir ir bendruomenė, rašto skaitymas, santykis su Dievu, padėjo tą skausmą sumažinti iki minimumo, realiai aš jutau, kad po savaitės tas skausmas sumažėjo iki minimumo, aš galėjau kvėpuoti, aš galėjau aš galėjau matyti vaikus, tas gedulas niekur nedingo, bet jisai buvo išgyvenamas, jis nebuvo virš mano jėgų.“ (Agnė)

3.1.6. Dvasingumas kaip santykis

Devynios tyrimo dalyvės dvasingumą suprato ir kaip santykį su Aukštesnėmis jėgomis, kitais arba/ir savimi. Išlaikyti santykį su Aukštesne jėga yra kasdienė užduotis:

„Dvasiniam gyvenime, atsikeli šiandien ir yra nulis ir tu turi vėl ieškoti Viešpaties veido, vėl ieškoti su juo santykio, vėl šauktis jo dvasios, kad jinai pripildytų, kad vestų, kad duotų, pažinti jo valią, jo sprendimus, kaip daryti, ką daryti ir ir ir pasirengti nuotykiams, atsiverti visiškai nuotykiams.“ (Agnė)

Dvasingumas kaip santykis su kitais buvo apibūdinamas kaip gebėjimas turėti kokybiškus santykius, girdėti ir klausytis kitų arba išlaikyti atjautos kitam vertybę netgi kai situacija susijusi su nepažįstamais ir nemaloniais žmonėmis:

„Nuvažiavom į priimamąjį, pavyzdžiui, su dukra ir rėkia ten visos sesutės iš eilės ant vaiko, ant manęs, kad vat še man kovidas, be reikalo. Galvoju, nei tu žinai istoriją, nei tu žinai, kodėl mes čia esam, kodėl taip nuo pirmų momentų pult. Ir taip viduj užtrigerino mane ir galvoju „Ai jai turbūt sunki diena“ nu tai tiesiog maloniai bendrauji toliau su žmogum, kad ee atsiprašau, kad sutrukdėm... Jinai ten toliau rėkia. Nu gerai (juokiasi). Rėki, tai rėk, bet palydi, pavyzdžiui, iki kabineto, pa- padėkoji. <...> ir išeidama jau, kai mes ten su dukra palinkėjom geros dienos jai, tai nu per sukoštus dantis, bet pasakė ačiū.“ (Elena)

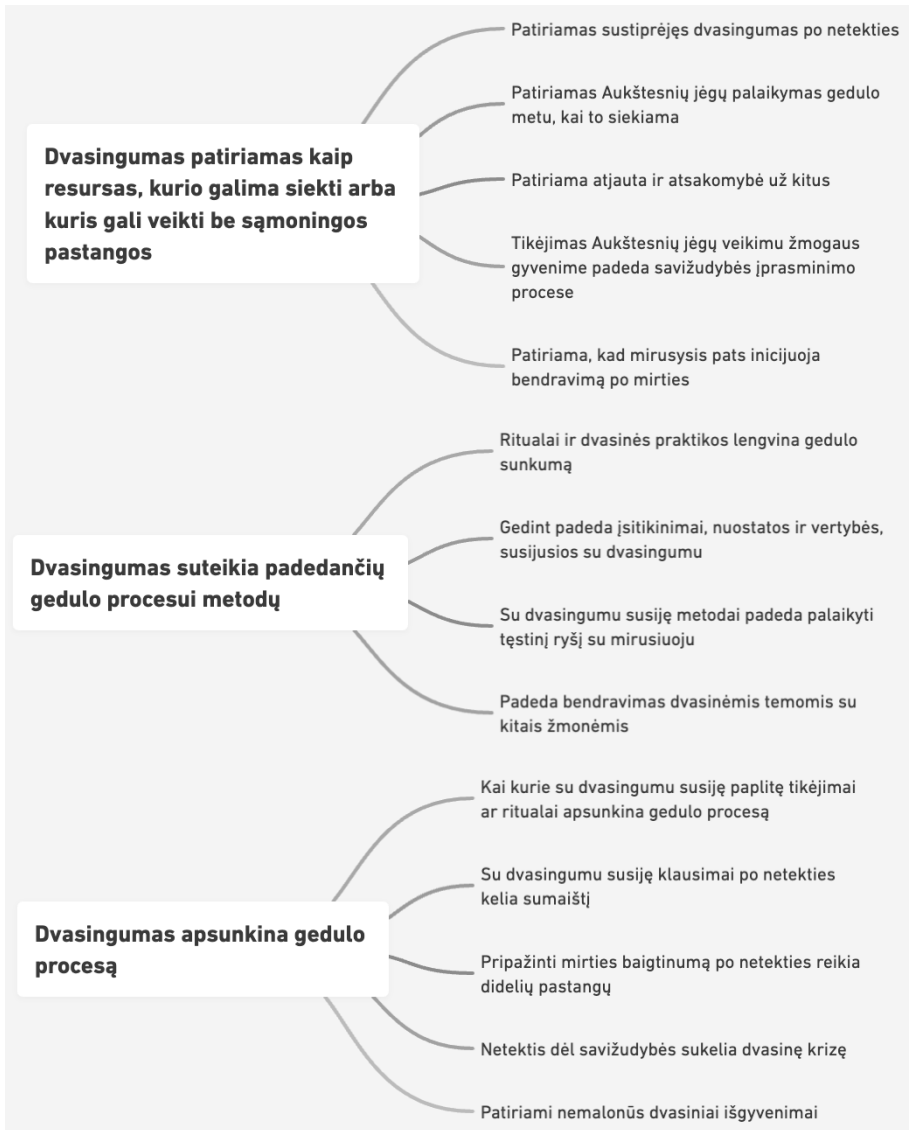
Dvasingumas kaip gilus santykis su savimi buvo suprantamas kaip kelionė į geresnį savęs pažinimą ir priėmimą:

„Prilyginus kaip kelionė per mišką ir vis daugiau tų medžių, tai tikrai va ta kelionė man tokia ane į tą dvasingumą į save, tas atradimas pasaulio kitaip, savo pojūčių netgi, iš naujo atradimas. Ir pamatymas, pajautimas. Nežinau, tai.. <...> žingeidumas toks atsiranda, smalsumas net patyrinėti sąmoningai, kur aš tik kitur, kas man kyla, užduoti sau klausimus.“ (Liepa)

Taigi, moterų, kurios neteko savo partnerio dėl savižudybės, dvasingumo samprata yra įvairialypė ir apimanti daug įvairių aspektų. Nei viena tyrimo dalyvė netvirtino, kad dvasingumas yra tik vienoks. Net ir religingos tyrimo dalyvės matė dvasingumą kaip nebūtinai vien tik religingumą. Tyrimo rezultatai atskleidžia dvasingumo fenomeno sudėtingumą, bet ir leidžia susidaryti įspūdį, kaip dvasingumas gali būti suprantamas, iš ko jis susideda ir kaip jis gali būti patiriamas.

3.2. Su dvasingumu susijusios patirtys gedint po partnerio savižudybės

Analizuojant duomenis buvo sugeneruotos trys pagrindinės temos, aprašančios, kokios yra su dvasingumu susijusios patirtys gedint po partnerio savižudybės: dvasingumas patiriamas kaip resursas, kurio galima siekti arba kuris gali veikti be sąmoningos pastangos; dvasingumas suteikia padedančių gedulo procesui metodų; dvasingumas apsunkina gedulo procesą. Temų ir potemių žemėlapis pateikiamas 2-ame paveiksle. Toliau bus aptarta kiekviena tema su jos potemėmis ir pateikiamos iliustracijos – tyrimo dalyvių citatos.



2 pav. Temų žemėlapis „Su dvasingumu susijusios patirtys gedint po partnerio savižudybės“

3.2.1. Dvasingumas patiriamas kaip resursas, kurio galima siekti arba kuris gali veikti be sąmoningos pastangos

Visos tyrimo dalyvės patyrė dvasingumą kaip resursą gedint po partnerio savižudybės. Šis resursas kai kuriais atvejais buvo išgyvenamas kaip suaktyvėjantis įsitraukiant į dvasinius apmąstymus ar veiklas, kitais atvejais, kaip veikiantis be sąmoningo gedinčiosios įsitraukimo.

3.2.1.1. Patiriamas sustiprėjęs dvasingumas po netekties

Aštuonios tyrimo dalyvės patyrė, kad jų dvasingumas sustiprėjo po partnerio savižudybės. Sustiprėjęs dvasingumas gedint veikė įgalinančiai, taigi, padėjo įveikti bejėgiškumo jausmą gedulo metu. Pavyzdžiui, kai kurios tyrimo dalyvės po netekties patyrė turinčios naują galią susisiekti su Aukštesne jėga:

„Mano tarnystė yra tokia, maldos tarnystė, šlovinimo metu, kai aš turiu melstis bendruomenės būryje, ir ir ir klausti dvasios, ką dvasia sako ne tik man asmeniškai, bet ir bendruomenei, tai tada irgi maldos labai stiprios ir ir tiesiog ateina, net nereikia versti rašto, žodžiai iš rašto ateina į sąmonę ir tada aš juos išsakau, ištransliuoju žmonėms esantiems šalia ir ir ir man tai, taip aš pasitikrinu, kad Viešpats su manim kalba, nes jis ateina konkrečiom rašto eilutėm. Nesu tas žmogus, kuri mintinai mokinuosi, aš nieko mintinai nesimokinu, bet tiesiog skaitau ir Viešpats duoda jėgų prisiminti.“ (Agnė)

Tik įvykus savižudybei, kai kurios tyrimo dalyvės patyrė intuityvų žinojimą, kad partneris mirė ir kur rasti kūną:

„Nežinau kažkaip pasisukau ir kaip kažkokia jėga mane stūmė į vaiko kambarį. Ir aš įeinu į kambarį, pasisuku į kairę ir jis ant spintos taip nu stovi vat. Tiesiog keliai tokie palenkti.“ (Aida).

Kai kurios tyrimo dalyvės pasakojo apie po netekties kylančius sapnus, kuriuos jos patyrė kaip nešančius mistinę ar dvasinę informaciją apie mirusiojo sielos būseną. Tyrimo dalyvės interviu metu reflektavo apie požiūrių į sapnus skirtumus, suprasdamos, kad kiekvienas sapnas gali būti vertinamas ir kaip psichologinis gedulo išgyvenimų, tokių kaip kaltė ar pyktis, ilgesys ar liūdesys, atspindys. Tuo pačiu, jos pastebėjo, kad jų patirti sapnai joms turėjo ir dvasinę reikšmę todėl, kad šie buvo itin ryškūs, paveikiantys, prilygintini dvasinėms patirtims. Pavyzdžiui, Laima, po netekties stipriai ilgėdamasi savo sužadėtinio, susapnavo sapną, kuris jai tuo metu atrodė kaip įrodymas, jog ji gali toliau bendrauti su mirusiojo siela:

„Jo su [vyro vardas] pokalbiai tokie vat, kad antrą naktį po jo laidotuvių, aš miegojau miegamajame pas jo tėvus, kur mes visą laiką miegodavom, čia aišku čia irgi gal tos nežinau kaip čia pasakyt, vizijos, haliucinacijos kažkokios, aš nežinau kas ten buvo, bet mačiau kaip šviesos pliūpsnį ir girdžiu, kad šaukia mane [vyro vardas] ir [dalyvės vardas], nu jisai mane [dalyvės vardas], ir girdžiu iš žiauriai žiauriai toli, [dalyvės vardas] mane šaukia ir aš prabudau ir aš tada supratau, kad nu mes galim tada kalbėtis kažkaip, nu iš kažkur jisai bando su manimi susisiekti, nu kažkaip aš su juo galiu pakalbėti.“ (Laima)

Tuo metu Laimai šis sapnas buvo ilgesį lengvinanti galimybė, nors vėliau ji jautė, kad toks artimas tęstinis ryšys su mirusiuoju kurį laiką neleido jai prisitaikyti prie pasikeitusio gyvenimo ir atsisveikinti su sužadėtiniu.

Sustiprėjęs dvasingumas po netekties patiriamas ir kaip sustiprėjusi dvasinė pozicija. Kaip sustiprėjusi dvasinė pozicija reiškėsi gyvenime priklausė nuo to, kaip kiekviena konkreti tyrimo dalyvė suprato savo asmeninį dvasingumą. Pavyzdžiui, Elenai, kuri dvasingumą matė kaip savo vertybių laikymąsi, sustiprėjusi dvasinė pozicija reiškėsi per aiškesnį savo vertybių supratimą ir tvirtą jų laikymąsi įvairiose situacijose po netekties. Kai atsirado galimybė kaltinti kitus dėl vyro savižudybės ir kreiptis į teismą, Elena laikėsi vertybės nekaltinti, o tai ji savyje vertino kaip dvasinį tvirtumą ir ištikimybę savo pačios dvasingumui:

„Turėjimas tų bazinių vertybių ir laikymasis jų. Tai kaip aš sakiau, niekada nieko nekaltinau šitoj situacijoje (dėl vyro mirties).“ (Elena)

Kai kurios tyrimo dalyvės kalbėjo apie sustiprėjusį dvasinės stiprybės arba „dvasinių raumenų“ jausmą po netekties. „Dvasiniai raumenys“ gelbėjo įprasminant netektį, atsistatant po nusivylimo ir gedulo skausmo išgyvenimų, kuriant kokybiškus santykius po netekties:

„Taip ir aš sakiau raumenys dvas- jie dvasiniai raumenys su kiekviena diena auga, pas mane ateina kitos kokybės žmonės, natūraliai, kada keitiesi pats, keičiasi natūraliai keičiasi aplinka, keičiasi kitos kokybės žmonės atsiranda.“ (Liepa)

Nidai tvirtesnė dvasinė pozicija po netekties reiškė, kad ji gali lengviau pripažinti žmogaus nereikšmingumą ir laikinumą, o tai jai savitai padėdavo mažinti nerimą ir baimę, kilusią po vyro savižudybės:

„Nes kai ten prasideda, kad ten save realizuoti, sukurti geresnį pasaulį (juokiasi), ten kažką padaryt, tai ta prasme, tai neturi jokios prasmės. Ir kažkaip tai sakau tas suvokimas suvokimas atėjo, kad tos prasmės nėra, ir reikia išbūti, ir tas dvasingumas yra su išbuvimu – nepakenkti kitam, nepakenkti gamtai, sukurti, na palikti nors kažką tai geresnio po savęs, nebūtinai tai bus matoma, ir labai greit žmonės užmiršta, žiauriai greit užmiršta.. Tas toksai egzistencinis, nu tu tu esi niekas...“ (Nida);

Agnė tvirtesnę dvasinę poziciją po netekties apibūdino kaip sustiprėjusį jos religingumą, kuris stiprėti pradėjo po vyro savižudybės aktyviai įsitraukiant į religines veiklas ir taip nukreipiant dėmesį nuo gedulo skausmo į dėkojimą Dievui ir tarnystę religinėje bendruomenėje:

„Aš jaučiuosi nu milžine, palyginus su tuo penkis metus, kas aš buvau dvasiniam lygmeny. Nes visiškai kita kokybė, visiškai kitas tas tas net tikėjimo lygis, bendravimas su Dievu, bendruomenėj įsitraukimas, tarnavimai, tarnystės. Nu kaip sako Viešpats, aš jums duosiu jums apsčiai gyvenimo, tai

vat aš dabar turiu apščiai. Apščiai, va tą pilnatvę, tiesiog, visom prasmėm, nieko netrūksta.“ (Agnė)

3.2.1.2. Patiriamas Aukštesnių jėgų palaikymas gedulo metu, kai to siekiama

Penkios tyrimo dalyvės išsakė, kad po netekties jos patyrė Aukštesnes jėgas kaip palaikančias gedulo metu, kai to pačios sąmoningai siekė. Pavyzdžiui, Laima gedėdama nuolatos meldėsi ir jautė, kad maldos dėka Aukštesnė jėga suteikė jai jėgų nenumirti, nenusižudyti pačiai:

„Taip kiekvieną vakarą meldžiuosi, <...> dėkingumą tai jaučiu, nu ir toks ir šiaip aš jaučiu dėkingumą kad suteikia man jėgų. Tas suteikia man jėgų tame kelyje gijimo, nu taip, nepasiduoti ta prasme tom vat visom... aš galvoju kad mane tikrai gundė kažkas ten numirti.“ (Laima)

Agnė laidotuvių metu meldėsi prašydama stiprybės bei paramos ir jautėsi lyg Dievas ją neštų ant rankų, taip gelbėdamas ją bejėgiškumo akimirkoje:

„Ir ir aš jaučiausi per visą tą gedulo laiką, per laidotuves tą savaitę, nu kaip išnešta ant rankų, nemoku pasakyti, aš realiai jatau, kad mane Viešpats neša.“ (Agnė)

Patirti Aukštesnės jėgos artumą bei teikiamą ramybę padėdavo buvimas maldos namuose, kurie kai kurių tyrimo dalyvių buvo patiriami kaip turintys specifinę, raminančią atmosferą:

„Kokia čia yra energija ir kokia čia yra aura, būtent šitoj koplyčioj nu ta prasme ten tikrai yra, <...> aš nueinu į tą koplyčią, tai yra net negaliu nupasakoti, koks mane jausmas apima. Mane vėl ima rauda ten tik įžengus, man ten tokia ramybė, nu ta prasme, nu ten toks nusiramimas.“ (Liepa)

Kai kurios tyrimo dalyvės klausėsi ar atlikdavo sakralinę muziką, kaip padedančią kurti palaikančią ryšį su Aukštesne jėga. Sakralinė muzika po netekties sužadindavo stiprius jausmus, suteikdavo galimybę išsiverkti arba nuramindavo:

„Sakau mane ypatingai veikia ir dabar, man mišios ir visas tas sakralinis, muzika, giedojimas, nu tai yra neįmanoma, man čia gal net, jinai net man skausminga yra ta muzika. <...> aš visą laiką man ašaros kelianti.“ (Laima)

3.2.1.3. Patiriama atjauta ir atsakomybė už kitus

Septynios tyrimo dalyvės kalbėjo apie sustiprėjusią atjautą kitiems ir atsakomybės jausmą už kitus žmones po netekties. Atjautos ir atsakomybės jausmas susijęs su jų vaikais ir kitais žmonėmis buvo būdas surasti jėgų gyventi toliau:

„Tai sunku pradžioj buvo labai, bet kai yra kaip jau sakiau du maži vaikai ir nelabai. <...> Turi kam juos padėt, nu jų nei nepriparkuosi į šoną, tai turi

atsistot, išsitiest ir varyt toliau. Tai šitoj vietoj mano fokusas pirmas dienas.“ (Elena)

Noras padėti kitiems, kurie patyrė panašią netektį, buvo kaip ženklas, kad atsirado dvasinės stiprybės bent dalinai rinktis, kaip gyventi toliau bei įprasminti savo netektį ir gedulo skausmą padedant kitiems:

„Nu vat tai ta kelionė iki dabar vyksta po truputį va taip, tie raumenys tie dvasiniai tokie jau paauginti jau dabar, tai pirmas žingsnis rodo tai, kad aš aa tą grupę (savitarpio pagalbos) noriu daryti, tai aš manau, kad tai toks ženklas, kad jau jeigu kitiem padėt, tai kaip ir jau sveikimas vyksta toksai. <...> Vat būtent jeigu ta energija, kad aš jau pradėdau pasikraudinėti ir pasiruošusi su kitais pasidalinti, tas balansas gal toks atsistatinėja.“ (Liepa)

3.2.1.4. Tikėjimas Aukštesnių jėgų veikimu žmogaus gyvenime padeda savižudybės įprasminimo procese

Tikėjimas Aukštesnės jėgos funkcionavimu žmogaus gyvenime padėjo tyrimo dalyvėms ieškoti prasminio paaiškinimo, kodėl savižudybė įvyko. Šešios tyrimo dalyvės pasakojo, kad Aukštesnė jėga jas ruošė partnerio savižudybei, kas reikštų, jog partnerio vyro savižudybė vienu ar kitu būdu buvo numatyta Aukštesnės jėgos. Toks savižudybės aiškinimas lengvino kaltės ir atsakomybės už partnerio savižudybę išgyvenimus:

„Ir sakau mane dar kas vat irgi labai palaikė tai, kad aš, nu kaip palaikė, tiesiog aš sąmoningai net žinojau, kad kažkada tas įvyks. Nors niekad apie tai negalvoji. Nes aš sakau, aš kadangi ezoterika domiuosi, aš buvau regresijoj kažkada. Regresiniam tokiam seminare. Kad į praeit- į ateitį gali nueiti. Toki sąmoningą sapnavimą. <...> Ir tas buvo prieš kokia nu turbūt jau dabar prieš kokius gerus 17 metų. Seniai seniai. Ir aš tada susapnavau [kitos valstybės, kuriame paskiausiai vyras dirbo, miesto] visus tuos pastatus, atsimenu kaip aš ten klajojau. Sapnavau save su vaikais gedulo rūbuose, su rūbais. Su tokia juoda suknele apsirengus. Mes trise su vaikais, vyro niekur nebuvo šalia. Ir aš tada verkiau, o Jezau, kaip aš tada verkiau. Aš daugiau gyvenime taip neverkiau tikriausiai.“ (Jurga)

Tyrimo dalyvės partnerio savižudybę aiškino remdamosi su dvasingumu susijusiomis idėjomis. Pavyzdžiui, religiniu aiškinimu apie žmogiškąją kančią, nuostata, kad svarbu priimti kito žmogaus sprendimus, pasitikėjimu Dievo valia arba tikėjimu likimu, pavyzdžiui:

„Jo šeimoj buvo daug nusižudžiusių, senelis (nusižudė), dar ten kažkas, nu atrodo, kas tiki tais dalykais. Man atrodo kad čia kaip šleifas, ir atrodo jis užbaigė tą šeimoje.“ (Laima)

Viena tyrimo dalyvė tikėjo, kad mirusysis buvo apsėstas piktųjų dvasių:

„Aš vienareikšmiškai ta prasme mačiau, kad mes turim reikalą ir dabar atgal, kai žiūriu, kad mes turėjom reikalą su mirties dvasia, ir kai egzorcistas meldėsi už jį ir jisai klausia jo, kur tu jauti kūne, nu kažkokius pojūčius ar ne, jie per tai irgi tam tikras daro išvadas, diagnozuoja, ir jisai sako, stubure.“ (Agnė)

Kelios tyrimo dalyvės matė netektį kaip Dievo siųstą išbandymą. Gedinčiosios jautė, kad turi įrodyti Dievui savo tikėjimą ir taip sustiprėti:

„Kažkaip atrodo, gal Jis (Dievas) norėjo kaip tik sustiprint mane ir, ir, kad aš būčiau pasiruošusi dabartiniam savo gyvenimui.“ (Aida)

Kai kurios tyrimo dalyvės tikėjo, kad mirusysis ruošėsi savižudybei ir dvasine prasme, kas padėjo pajusti palengvėjimą, susijusį su tuo, kad mirusysis yra daug laimingesnis pomirtiniame gyvenime:

„Jisai ant galo nu taip apie tą Dievą daugiau kalbėjo ir įtikėjo, ir jisai kalbėjo ten apie kažkokį tai paskutinę teismo dieną, apie skaistyklą kažkokią. Todėl jis labai, tiek ir mane labai skatino, jisai kažkaip taip truputį kontroliavo, nu kad taip, kad jokių blogų darbų nedaryti. <...> Nes kaip aš galvodavau, ar jis ten gailisi, ar nesigaili, tai kažkaip galvoju: „nu jo, kaip čia man bebūtų skaudu, bet nu taip jisai ten (pomirtiniame gyvenime) problemų nebeturi.“ (Rasa)

3.2.1.5. Patiriama, kad mirusysis pats inicijuoja bendravimą po mirties. Šešios tyrimo dalyvės patyrė, kad mirusiojo siela inicijuoja bendravimą po mirties be jų sąmoningo pasirinkimo. Nors mirusiojo buvimo šalia jausmas ne visada patiriamas kaip susijęs su dvasine sfera, šio tyrimo dalyvės patyrė ir tikėjo, kad mirusysis pats inicijuoja bendravimą ir padeda gedinčiajai, o tai joms įrodydavo, kad ryšys su mirusiuoju tęsiasi ir kad mirtis nėra santykių pabaiga:

„Paskui aa čia į darbą prieš turbūt porą metų po mirties jau buvo, miegu miegu, ir man taip su keliu į šoną pukšt pukšt prie tos lovos priėjęs, atstok, pukšt pukšt, atstok, pasižiūriu aaaa aštuonios, pramiegosiu <...> bet aš viską suvedžiau į tai, kad aš jį (mirusį vyrą) jaučiu, kad mane žadina, kad jau tu gerute kelkis, eik į darbiuką, ir aš tiesiog ir man toks įspūdis, kad vat aš nu atsiprašau aš net toj vietoj oras tirštesnis, nu kaip pasakyt, aš tiesiog tą substanciją tokią jau jauti. <...> toksai atrodo nu tankesnis oras taip pašviestum tai pamatytum, kad tenai jisai tenais sluoksniukais eina, tai kaip būna rūką kaip apšviesti <...> tai ar čia patirtis mano kalba, ar čia iš tikrųjų taip, nu aš noriu tikėti, kad iš tikrųjų taip būna.“ (Dalia)

Bendravimas, inicijuotas mirusiojo, dažnai buvo patiriamas kaip teikiantis palengvėjimą. Tai įvykti gali, pavyzdžiui, per sapną, kurį Rasa patyrė kaip

pirmą aiškų kontaktą iš mirusiojo ir kuriame mirusysis atskleidė, jog pomirtiniame gyvenime jo būseną gera:

„Tai, tai vat aš sapnavau, kad jis... lyg tai kažkoks vakarėlis ir jis atėjo toks irgi truputėlį išgėręs taip lengvai, bet tai gerai nusiteikęs, toks linksmas. Tik tiek, kad jisai kažkaip prie manęs lyg nėjo. Ten buvo jo brolis. Ir jisai priėjo prie to brolio pasikalbėti ir aš girdžiu, ką jisai kalba. Ir jisai su juo nu taip jau broliškai žinot, vyriškai. Jisai jam ir sako: „žinai, dėl ko man dabar mano gyvenimas labai patinka? Dėl to, kad kiek pinigų beišleisčiau, jų visada yra. Kada, kada aš namo begrižčiau, niekas ant manęs nepyksta ir sako (verkia) kokių aš nuodėmių bepadaryčiau, Jis man viską atleidžia.“ <...> Ir tas „Jis“, aš taip supratau, kad Jėzus iš kažkur labai toks aiškus man žinojimas buvo, kad tai jis yra dabar Jo, Jo globoj, tam savo kitam gyvenime. Ir kad ten yra amžina laimė ir jokių jokių problemų jam nėra.<...> Labai tai paveikė mane, labai stipru, nes labai.. Žinot būna sapnai vieni daugiau ryškūs, kiti mažiau ryškūs. <...> Man kažkaip atrodė, kad toksai pirmas pirmas, toks aiškus nu kažkoks ryšys iš jo.“ (Rasa)

Taigi, dvasingumas gedulo po partnerio savižudybės metu gali būti patiriamas kaip resursas, kuris padeda paaiškinti, kodėl savižudybė įvyko bei kuris teikia dvasinės stiprybės gedulo metu. Dvasingumas kaip resursas kartais patiriamas kaip ateinantis iš išorės sąmoningai to nesiekiant ir reiškiasi per sustiprėjusį dvasingumą ar religingumą, atjautos ir atsakomybės už kitus pajautimą, patyriminį tęstinio ryšio su mirusiuoju išgyvenimą, kai jis patiriamas kaip mirusiojo sielos egzistavimo įrodymas bei būsenos atskleidimas. Aukštesnės jėgos patiriamos kaip palaikančios gedulo metu. Palaikymas ir nuraminimas gali būti išgyvenami meldžiantis, būnant sakralinėje erdvėje arba klausant sakralios muzikos.

3.2.2. Dvasingumas suteikia padedančių gedulo procesui metodų

Visos tyrimo dalyvės patyrė, kad dvasingumas ir/ar religingumas kaip dvasinių praktikų, įsitikinimų ir mokymų šaltinis, suteikė įvairių būdų ir metodų, padedančių gedėti.

3.2.2.1. Ritualai lengvina gedulo sunkumą

Devynioms dalyvėms asmeniškai reikšmingi ritualai lengvino sudėtingus jausmus, kylančius gedulo metu. Laidotuvių ritualas, kuris gali būti priskiriamas prie viešų, dažnai institucionalizuotų dvasinių praktikų, buvo suprantamas kaip labai svarbus gedulo procesui. Laidotuvių ritualo organizavimas ar dalyvavimas jame gedulą veikė ir iš praktinės ar buitinės

pusės, kaip būdas atsitraukti nuo gedulo skausmo, ir iš emocinės bei dvasinės, atsisveikinimo su mirusiuoju ar palaikymo iš kitų žmonių patyrimo pusės. Kai kurioms, laidotuvių organizavimas buvo trumpa pertrauka nuo gedulo vienišumo:

„Žmonės tą neteko tokios staigesnės mirties <...> Tai lygiai taip pat išgyvena, jiems yra nu tas šoko periodas. Jie tada, jeigu jie užsiima laidojimo procesais, visais reikalais ir turi jėgų tuo užsiimti. <...> Bet dažniausiai nenori nenori būti vieni ir nori rūpintis viskuo, o paskui jau palaidojus po kiek laiko gi ateina tas tie išgyvenimai jau tokie.“ (Karolina)

Kitoms, laidotuvės ir atsisveikinimo ritualai buvo būdas išreikšti paskutinę pagarbą mirusiajam, o tai galima suprasti kaip simbolinį veiksmą, padedantį atsisveikinti su mirusiuoju:

„Bet aš iš karto pasakiau <...> surask man pačią geriausią salę, pačią geriausią vietą. <...> Kiek nori tiek sumokėsiu, bet tikrai, kad man būtų pati geriausia. Iš karto vat jokių net nebuvo abejonių, kad kažkaip kažko ieškot, kažkur rinktis. Man pačią geriausią. Tai čia man net klausimų jokių nekilo, nes visą laiką jisai būdavo irgi renkasi patį geriausią. Arba jau ten tas, kuris yra vienas iš geriausių. Pinigų negaili, bet taip, kad nebūtų gėda. Nu tai ta prasme žinojau, kad ateis ir žmonių, ir kad reikia jau taip vert-, kad nu būtų laidotuvės tikrai nu tokios, kaip pasakyti, nu tikrai pagerbtas.“ (Jurga)

Laidotuvių ritualai leido geriau įsisąmoninti, kad mylimasis mirė:

„Tai realiai, ką aš supratau, kai jau jo karstą dėjo į tą kapą, aš realiai supratau, jo čia nėra, čia yra kūnas, aš dažnai pagalvodavau.“ (Agnė)

Laidotuvių ritualas kai kurioms tyrimo dalyvėms buvo svarbus ir tuo, kad tai buvo proga išgyventi draugų ir artimųjų palaikymą, itin paremiantį iškart po netekties ir padedantį patirti, kad kiti žmonės gali pagelbėti praktiškai, psichologiškai ar dvasiškai.

Ne tik laidotuvių ritualai kaip viešos dvasinės praktikos, bet ir asmeninės dvasinės praktikos, padėjo tyrimo dalyvėms po partnerio savižudybės. Tyrimo dalyvės papasakojo apie daug skirtingų formų, kurias gali turėti padedančios asmeninės dvasinės praktikos gedint. Pavyzdžiui, kaip dvasinę praktiką kai kurios dalyvės patyrė keliavimą ir buvimą gamtoje, padėjusį atsitraukti nuo gedulo skausmo, patirti save kaip mažą pasaulio dalį ir taip išgyventi paradoksaliai raminantį savęs menkumo jausmą:

„Tai tas keliavimas ir pažinimas pasaulio ir ir gamtos naujos pažinimas, kad tu lipi į kalną, eeee reiškias takais specialiais ane, ir užlipi ir ten yra toks galingas vėjas, kad daugiau apie nieką negali galvoti ir tai yra nauja visiškai tau vieta, ir nepatirta vieta ko Lietuvoje nėra, truputėlį kitaip pradedi galvoti apie mus supantį pasaulį, gal daugiau spalvų atsiranda. <...> Suvoki, kad <...> daugiau visko yra ir kitaip yra negu, kad tu pratęs esi. Arba kad tu

atsistoji, ant druskų, druskos ežero ar ne, kur yra balta ir nėra horizonto ir tu sėdi vidury nieko. Tiesiog levituoji vidury nieko ir tada tu supranti, kad tai yra nu kažkokia.. Tai kažkokie stebuklai. <...>“ (Nida)

Meditacija ir joga kai kurioms tyrimo dalyvėms padėdavo atsipalaiduoti, malšinti gedulo keliamą įtampą ir nerimą:

„Nu sakau per tą vat valandą, pusanteros kiek tu tą jogą darai, tai tu tiesiog nu tad- į tą kūną ištransliuoji nu kažkokį tą stresą, nerimą, įtampą, kažkokias mintis, nes tu kaip darai, tu nebegalvoji apie kitus dalykus, tu tik galvoji kaip tau padaryt. Kaip ten kojas sulenkti, kaip atsilenkti, kaip pasilenkti, kaip ten dar kažką tai. O paskui gale yra ten ta šavasana, kurioj tu kokį 10 minučių guli, numirėlio ta poza vadinama. Kada tu turi iš viso atsijungti ir apie nieką negalvoti. Tai va čia yra pati, pats didžiausias kaifas, kada atsiguli, išsisklaidai viską ir nieko nebematai, ir nebegirdi. Tai vat tas prilygsta meditacijai iš tikrųjų. Ir ir jo. Ir va šitas dalykas, nes ir mus mokytoja išmokė, kad tu sako, viskas ateini į jogą tau yra baltas lapas, tu pamiršti viską, kas aplinkui, tu pradedi nuo nulio. Ir iš tikrųjų tas labai gelbėja.“ (Jurga)

Keletas tyrimo dalyvių taip pat kalbėjo apie kasdienę dėkingumo meditaciją arba dėkingumo maldą kaip priešnuodį gedulo kančiai:

„Ir tai man padeda. Ir yra žmonės, aš pradėjau tada toliau nuo buities pereini prie žmonių, Viešpatie ir tie žmonės yra, ir ir darbą turiu, ir ir draugų turiu ir giminaičiai nenusigręžia, ir aš taip tada realiai taip plečiasi, aš tiek daug turiu visko ir tas dėkojimas, ir tada ateina džiaugsmas bedėkojant, nes tada supratau, užsi- susikoncentruoju, ko neturiu. Ir tada kokia didelė problema. O kai pradėjau orientuotis į tai ką turiu, kiek visko yra, ir sveikatą, ir vaikai sveiki, tada išvis vau, vaikai sveiki, su jais viskas gerai.“ (Agnė)

Asmeniniai ritualai, susiję su ugnimi ir žvakėmis, buvo suprantami kaip valantys, palengvinantys ir užbaigtumo jausmą suteikiantys ritualai, kurie kai kurioms tyrimo dalyvėms atrodė būtini:

„Ir va, kai kalbėjom apie ugnį, tai tiesiog kažką norėjosi sudeginti. Nes Rimas [vardas pakeistas] norėjo būt sudegintas. Tai ugnis ir jam atrodė, kad turėtų apvalyti ir kažkaip tai parodyti visus tuos negerumus ir... Kad jinai nu galinga, kad tiesiog sudegintų, (šnabžda) tiesiog sudegintų.“ (Eglė)

Galiausiai, religinės praktikos, talpinančios savyje ir institucionalizuotą, ir asmeninį dvasinių praktikų aspektą, tokios kaip kassekmadieninis mišių lankymas, padėjo dalyvėms po netekties. Pavyzdžiui, reguliarus ėjimas į mišias netgi, kai į jas nueiti būdavo fiziškai sunku, padėdavo gedulo metu neužsidaryti vienai su savo skausmu ir bejėgyste:

„Čia prie religingumo, kaip čia pasakyti, bet aš dar man žinau kaip tenais tiek snigo, tiek pustė, o aš sakau mmm, eik, sako, o aš ten trypiu ir taip toliau, ir kelio sąnariai išėjo, aš labai sunkiai einu, man penkiasdešimt metrų nueit

yra iššūkis <...> *Tai aš turiu eiti (į mišias), aš negaliu neiti, tai man čia reikėjo eit kilometras trys šimtai metrų nu tai nueiti.*“ (Dalia)

3.2.2.2. Gedint padeda įsitikinimai, nuostatos ir vertybės, susijusios su dvasingumu

Devynios tyrimo dalyvės patyrė, kad gedulo metu joms padėjo su dvasingumu susiję įsitikinimai, nuostatos ir vertybės. Su dvasingumu arba religija susijusios nuostatos ir idėjos padėjo ieškoti prasmės gedulo skausme. Mėginti susitaikyti su tuo, kad savižudybė įvyko bei lengvinti atsakomybės už savižudybę ir kaltės jausmą bei pyktį, kad tai įvyko, padėjo dalyvės su budizmu sieta nuostata, kad svarbu priimti gyvenimo nekontroliuojamumą:

„Kas iš dvasingumo, iš religijos prasme, tai ką atradau, tai buvo budizmo tam tikrus filosofinius taškus, nes per literatūrą, pradėdama skaityti daugiau knygų, kurios man padeda sakykim, ane, radau tą mindfulness visą teoriją, kuri atėjusi, kurios pagrindas yra budizmo filosofijos dalykai. Tai galbūt tas paprastumas filosofijos ir būties paprastumas man truputėlį padėjo atsistatyti tą dvasinę pusiausvyrą, kai suvokių, na aš.. kodėl aš kenčiu, nes aš visko norėjau, tai tas vat noras turėti žmogų, noras prisirišti, noras, kad būtų taip, kaip tu suplanuoji, noras kontroliuoti tą situaciją.. Na nevyksta taip. <...> pradedi kentėti kęsti ten nežinau raudoti ir tada sau kartoji nežinau, kaip ten kaip kažkokią mantrą, kaip kažkokį priminimą, kad niekas nieko tau nežadėjo.“ (Nida)

Panašiai kaip idėja, kad žmogus daug ko gyvenime nekontroliuoja, gedinčiosioms padėjo ir pasitikėjimas Aukštesne jėga arba Dievo valia, kuri galbūt žmogui ir nesuprantama:

„Už ko daugiau kabintis? Tikrai už galvojimo, nu kad nu vat kaip sakant kažkokia Dievo valia, kad Dievas žino, ką daro. Kad pasitikėti Jo tuo planu. Galbūt man dabar yra labai blogai, sunku, bet matyt, tai dėl kažkokių priežasčių taip turi būt.“ (Rasa)

Vilties jausmo ilgentis mirusiojo tyrimo dalyvėms teikė tikėjimas pomirtiniu gyvenimu, kuris kartais matomas kaip galimybė dar kada nors pasimatyti su mirusiuoju arba kaip užtikrinimas, jog partnerio savižudybė nebuvo baigtinis santykių nutraukimas:

„Nu aš, kaip čia pasakyt... Šalininkė požiūrio į energiją ir energetinius kūnus. Man negaila, kai žmogus miršta ir aš dažniausiai neverkiu, nes aš žinau, kad aplink mūsų fizinį kūną dar... Nu pati galiu jausti kitu kūnus ir kad sąmonė jinai nėra kūne, jinai yra vis-... nu tiesiog tu gali plėsti savo sąmonę iki begalybės. Ir kad nu mes visi labai susiję.“ (Eglė)

3.2.2.3. Su dvasingumu susiję metodai padeda palaikyti tęstinį ryšį su mirusiuoju

Šešios tyrimo dalyvės patyrė, kad su dvasingumu susiję metodai buvo labai svarbūs galėjimui palaikyti tęstinį ryšį su mirusiuoju. Dalyvės patyrė, kad ritualai ir dvasinės praktikos suteikė galimybę bendrauti su mirusiuoju. Laidotuvės kai kurioms dalyvėms buvo laikas ir vieta dar bent sykį pasikalbėti su mirusiuoju, kas gali būti itin svarbu išgyvenant tokią staigią ir netikėtą netektį kaip partnerio savižudybę. Pavyzdžiui, Aida per šarvojimą išsakė mirusiajam savo pyktį ir pasimetimą:

„Per laidotuves prisimenu pasakiau, kad visi išeikit duokit man pusvalandį pabūt su juo vienu. Aš visus išvariau. Tai priguliau šal-, nu taip atsiguliau ant to karsto ir šnekėjausi tiesiog. Tiesiog su juo šnekėjausi. Kam padarei taip, kodėl tu padarei taip.“ (Aida)

Vienos tyrimo dalyvės atveju, būdas tęsti santykį su mirusiuoju buvo meldimasis pačiam mirusiajam ir jo matymas kaip angelo. Toks būdas bendrauti su mirusiuoju vystėsi per laiką, iš pradžių meldžiantis Dievui, kad šis atleistų mirusiajam už savižudybę, o po to patiriant, kad jau galima melstis pačiam mirusiajam. Toks persikeitimas galbūt atspindėjo tęstinio ryšio transformaciją nuo baimės už mirusiojo sielą ir pykčio iki atleidimo ir susitaikymo su mirusiuoju:

„Pokalbių pradžių buvo tokie, nu labai normalūs, nuolat, o dabar jie tiesiog tokie va mmm žodžiu nėra kai man sunku pavyzdžiui, aš tikrai kreipiuosi, kažkokios pagalbos, kažkokios nu ir šiaip man iki dabar atrodo, kad nu jisai visą laiką mane mato ir mato mano gerus darbus ir mato mano blogus darbus, ir vis tiek manęs neteisina, o nu kažkaip mane supranta <...> jisai mano angelas, ir pavyzdžiui dabar kai aš meldžiuosi, aš visą laiką meldžiu, kad jisai saugotų mane ir [vaiko vardas] mano, nu dukrytė mano.“ (Laima)

Kai kurios tyrimo dalyvės dvasinių praktikų ir ritualų pagalba patyrė, kad galima daryti įtaką pomirtinei mirusiojo sielos būsenai. Pavyzdžiui, padėti mirusiojo sielai keliaujant į dangų:

„Jeigu būnu mieste, visada užėinu į bažnyčią, uždegu žvakę, nes man irgi žvakė toks apvalantis kažkoks <...> pakeliantis, ir jo sielą (nusijuokia) pakeliantis, aš taip kažkaip žiūrėjau, man visada buvo labai svarbu, kad ir jam lengviau, aš uždegdavau tas žvakes, kad ir jam lengviau, kad jis ten kažkur keliauti lengvesniu keliu negu čia jam buvo taip.“ (Laima)

Arba išmelsti, kad mirusiojo sielai būtų atleista už savižudybę kaip nuodėmę ir jis būtų priimtas į rojų:

„Atbuvom pilną tikrą gedulą, kiekvieną sekmadienį buvom bažnyčioj, kiekvieną sekmadienį mes šita poteriam ir visą tą laiką jinai man padėjo išbūti ir taip baigėsi metai ir toksai palengvėjimas, toks įspūdis, kad aš jam padėjau iškaulyti švento Petro rakto.“ (Dalia)

3.2.2.4. Padeda bendravimas dvasinėmis temomis su kitais žmonėmis
Aštuonioms tyrimo dalyvėms bendravimas su kitais žmonėmis dvasinėmis temomis po netekties buvo dar vienas su dvasingumu susijęs veiksmas, padedantis gedulo metu. Tyrimo dalyvės jautė, kad po netekties reikalinga ne tik emocinė ir psichologinė parama, bet ir dvasinė pagalba, susijusi su pamokiniu, kaip melstis, ką daryti, kad gedulas lengvėtų, ar padedanti suprasti ritualų, dvasinių patirčių ar dvasinių mokymų bei įsitikinimų prasmes. Kai kurioms buvo sunku surasti dvasinę pagalbą:

„Šiaip galimybės gaut kažkokią informaciją pasiekt arba eiti tuo kažkokiu tai dvasingumo keliu, gi jos tokios nu (atsikrenkščia) nu aišku desperatiškai ieškant gal ir kažkas, bet nu ta prasme, kad nėra pas mus tokios labai lengvai prieinamos informacijos arba nu kažkaip taip kur kas kaip galėtų va čia dabar tau padėt, jeigu kalbant apie ne apie kažkokią psichologinę pagalbą, bet nu tarkim kažkas tokio.“ (Karolina)

Kai kurioms dalyvėms, dvasinė pagalba atrodė labiau padedanti nei psichologinė, nes dvasiniai pagalbininkai siūlė konkrečius metodus, ką daryti, kad gedulo skausmas lengvėtų:

„Taip taip, vienareikšmiškai ir atvirai labai, tiesiog ir ir ir sulaukti realios pagalbos, kaip netgi psichologai, ane negali dalinti patarimų, jie turi priversti žmogų prie prie kažkokio sprendimo pasirinkimo. Aš sulaukdavau realios realios pagalbos (iš dvasininkų), kai man sakydavo dėkok Viešpačiui, aš sakydavau aš galiu duoti į snukį tau už tokius žodžius, už ką man dėkoti, pas mane tragiška situacija. Bet aš bandydavau praktikuoti ką man sako, ką man pataria, ir tai veikdavo ir tai realiai veikdavo.“ (Agnė)

Tyrimo dalyvėms po netekties padėjo neteisianti kunigų išmintis ir bendravimas, jeigu pavykdavo sutikti kunigą, kuris galėjo tinkamai su jomis bendrauti. Pavyzdžiui, Aida susidraugavo su kunigu, kuris padėjo sumažinti kaltės jausmą dėl vyro savižudybės:

„Mes iki šiol dabar su juo, mes jau kaip šeima patapom. Mes ten ne-(susijuokia) nediskutuojam tais visais klausimais religiniais ir taip toliau. Jis ant tiek žmogiškas, toks pasaulietiškas jis. Be tų žinot, tų pamokslų pastovių. Jis žmogiškai pasako. Sako: kam tu save kankini, sako: jis pasirinko tokį kelią, lengvą kelią, nes taisyti problemas žymiai sunkiau negu paimt puf, sako: pasikart, nu tada palikt su vaiku, su savo problemomis tu daryk ką nori. <...> Čia tu jo, tu būtum kalta, jeigu, sako: tu jį laikytum už rankų ir kištum, už

rankų ir kištum tą galvą į kilpą, užveržtum ir taburetę tą (susijuokia) nustumtum į šalį, va tada tu gal ir būtum kalta dėl jo mirties. Sako: o vat jis pats taip padarė, pats taip nusprendė, pats įlindo į kilpą, dar taip romantiškai, sako: su muzika, su viskuo pasitraukė. Tiesiog priimk jo sprendimą ir viskas, sako paleisk. Jis ten kitam gyvenime dabar tegul pats ir kapstosi, sako: prisidarė, pabėgo, jo problemos. Ir aš taip susimąsčiau, bet nu rimtai, taigi, aš jo nekišau į tą kilpą.“ (Aida)

Tyrimo dalyvėms buvo labai svarbu, kad kunigas būtų draugiškas ir supratingas. Pavyzdžiui, Dalią nuramino, kai kunigas patvirtino, jog savižudybė nebėra smerkiama Katalikų bažnyčios:

„Eina vyskupas <...> tenais, <...> sakau nežinau, kaip į jus kreiptis, sakau vyras pasikorė, sakau jau jam niekada nebus atleidimo? <...> Mane už rankos paėmė žinai, palaikė palaikė, sako mes visi pakviesti į šitą žemę, aš savais žodžiais nu supranti aš negaliu taip kaip žmogus visą gyvenimą duoną iš to valgęs. <...> Pavyzdžiui visose religijose savižudybė niekur nėra sveikintina, bet kitur yra karmų lygyje, iki septintos tenais kartos yra uždedama tavo vaikam vaikam vaikų vaikam, yra tas kaip prakeiksmas, kaip kryžius, kaip nuodėmė, ir tu turi atbūti ir taip toliau, tu žinodamas, kad tu... Bet jeigu tu tuo momentu, kai atlikai šitą, matai, per šitiek laiko aš negaliu pasakyti tą žodį savižudybė, atlikdamas tau tenais jungiklis įsijungęs, aš pilnai tikiu, kad tuo momentu nu kaip transas koksai yra, patamsėja, kad tu daugiau nesugebi nieko kito galvoti.“ (Dalia)

Ne tik kunigai, bet ir kiti aplinkiniai žmonės, priklausantys religinei bendruomenei arba besidomintys dvasinėmis temomis, po netekties teikė dvasinę paramą tyrimo dalyvėms, kuri joms buvo svarbi gedint. Viena tyrimo dalyvė po netekties susidraugavo su draugu, kuris yra musulmonas, ir kuris padėjo gedulo metu kalbėdamasis su ja apie kaltę ir atsakomybę dėl savižudybės, Dievo valios veikimą žmogaus gyvenime. Tyrimo dalyvei šis draugas pasirodė mažiau kritiškas nei jos sutikti katalikai:

„Aaa tai, tai aš matau, kad jisai kaip jisai (draugas musulmonas) supranta, kad tai yra blogai, kad tai yra skaudu, bet jisai labai tiki pomirtiniu gyvenimu sakykim ir jisai mano, kad viskas Dievo rankose, kad viskas vyksta ne šiaip sau, mes ne šiaip sau susitikome. <...> niekada nekritikuodavo mano požiūrio, jam įdomu, kaip aš matau pasaulį, o man įdomu, kaip jis mato pasaulį, ir mes tarp kitko dar iki šiol bendraujam nuotoliniu būdu su tuo žmogumi.“ (Nida)

Buvo ir atvejų, kai kiti žmonės pasidalino savo sapnais, kurie buvo jų supracasti kaip žinutė nuo mirusiojo, kas atskleidė gedinčiąjai kitų žmonių rūpestį:

„Susitikau sesutę (medicinos seselę) <...> net iš tų ten serijos ir tikėt netikėt, sako „Liepa, nežinau čia tau sakyt nesakyt“, metai gal buvo praėję ir

aš vis dar tą grupę (neįgalumo) kartais tvarkiausi, <...> sako aš sapnavau [vyro vardas], <...> jis mane vat pamatė ir link manęs eina eina eina, sako kaip gerai, kad tave sutikau, sako (pats vyras) tu gali perduot Liepai, kad sako priežastis, dėl kurios tai atsitiko, sako yra visiškai ne ta, kad negalvotų, tai atsitiko todėl sako, kad aš avarijoj nužudžiau žmogų kažkada, ir sako aš slėpiaiu tai ir aš negalėjau su tuo gyventi tiesiog. <...> Kaip pasijaučiau, man pirma mintis, kadangi jis daug slėpė, o negali net patvirtinti ir neigti, bet nenuneiginėjau, kad taip galėjo ir būti.“ (Liepa)

Taigi, dvasingumas kaip dvasinių praktikų, ritualų ir įsitikinimų šaltinis, patiriamas kaip suteikiantis įvairius metodus, kurie gali padėti gedint. Šie metodai varijuoja nuo asmeninių ir religinių praktikų bei ritualų iki dvasinių ar religinių vertybių, nuostatų laikymosi ir įsitikinimų. Šie metodai padeda gedulo metu palengvinti tokius sudėtingus jausmus kaip kaltė ir pyktis bei tęsti ryšį su mirusiuoju. Kunigai ir kiti žmonės gali padėti gedintiems pasinaudoti šiais metodais supažindindami su jais, padėdami juos suprasti ir pritaikyti. Galiausiai, ir pats santykis bei bendravimas su kitais žmonėmis gali būti kaip būdas palengvinti gedulo skausmą bei vienišumą, kylantį netekus gyvenimo partnerio.

3.2.3. Dvasingumas apsunkina gedulo procesą

Su dvasingumu susijusios patirtys gedint po partnerio savižudybės vis dėlto atsiskleidė ne tik kaip padedančios. Dvasingumą devynios iš vienuolikos tyrimo dalyvių patyrė kaip apsunkinantį gedulo procesą.

3.2.3.1. Kai kurie su dvasingumu susiję paplitę tikėjimai ar ritualai apsunkina gedulo procesą

Aštuonios tyrimo dalyvės tam tikrus tikėjimus ir įsitikinimus, dvasines tradicijas ir ritualus patyrė kaip apsunkinusius jų gedulą. Tai buvo susiję su kitų žmonių reakcijomis ir lūkesčiais bei pačių gedinčiųjų internalizuotomis nuostatomis ar potencialiomis projekcijomis. Pavyzdžiui, nuostata, kad savižudybė yra mirtina nuodėmė, kuri reiškė, jog mirusysis yra pasmerktas, kėlė vienai tyrimo dalyvei baimę ir sustabdė ją nuo pasikalbėjimo su kunigu apie dvasinius klausimus gedulo metu:

„Aš nežinau, aš dabar galvoju, ar aš galėčiau taip su kunigu, taip pasikalbėti, man gal būtų sunku, nu aš nežinau. Nežinau, nors būtų įdomu sužinoti jo požiūrį į savižudžius pavyzdžiui, ką jie mano, ar čia yra didelė nuodėmė, nu kažkaip, o aš su (šeimos nariu) kalbėjau, o (šeimos narys) sakė, kad kunigui, tai tipo čia nuodėmė yra negyventi, išeiti savo noru. Nu čia man

(šeimos narys) taip pasakojo, aš nežinau iš kur jis čia taip, tai dėl to aš bijojau, kad čia yra kad jis pradės čia varyt, ant nu ant [vyro vardas], nu aš gal nenorėjau to, kad čia nuodėmė, kad čia... tai ne neturėjau tokių su su, iš religinės pusės asmeninės jokių pokalbių, tai va.“ (Laima)

Kelioms tyrimo dalyvėms kunigai arba kiti religingi aplink buvę asmenys draudė verkti gedulo metu dėl tikėjimo, kad tai kenkia mirusiojo sielai, o tai nederėjo su gedinčiosios poreikiais:

„Man kažkaip labai keista dėl to, kad visi sakydavo tu neverk, nes tu jį laikai čia, tu jam neleidi išeiti, čia vieni taip sakydavo, <...> bet man rauda man, man išsivalymas, nu toks pas mane ir kovojo tas aš raudu, kad aš sau palengvinčiau, bet aš jį laikau per tas savo raudas, nu toksai, taip ir yra sakoma, kad jeigu tu raudi, o jo siela skęsta.“ (Laima)

Tikėjimas, kad artimojo savižudybė yra testas arba bausmė kėlė kai kurioms dalyvėms pyktį ir skaudino:

„Šitoj vietoj nu aišku dar irgi nemažai pasisakymų buvo, kad iš ten tetų, kur tos standartinės religijos <...> atstovės, kaip aš sakau, ee šabloninės tos, kur Dievas siunčia žmonėm tiek, kiek jie gali panešt. Šitie tai man patiko. <...> Jo, jo, jo, kur aš sakau, nu tai ką aš dar galiu panešt (juokiasi)?“ (Elena)

Nuostata, kad artimojo savižudybei išgyventi reikalinga dvasinė stiprybė ir žavėjimasis, kokios stiprios yra tyrimo dalyvės, kėlė jausmą, kad kiti nesupranta išgyvenimo sunkumo:

„Nes nu sakau, man tai kažkaip ir girdėjau aš po po per pirmus metus iš visų man rodos per pirmą gimtadienį be vyro tai daug kas sakė, kad „ai čia ne visi tokie stiprūs ir panašiai“ ir ten per linkėjimus mano gimtadienio, man linki, tiksliau mano gimtadienis, tai palinkėjimas skamba, kad jie norėtų būti tokie stiprūs, kaip aš. <...> paskui galvojau, o kaip žmonės šiaip identifikuoja, kas yra stiprybė, kad nu ten, kad neverki, kad šypsaisi, kad rūpiniesi vaikais ir kad toliau judi, tai čia stipru nu viduj tai viską, visko gali vykti tu tiesiog su tom emocijom randi erdvę, turi erdvę susitvarkyti. Tai nereiškia, kad tu jų neturi...“ (Elena)

Keletas tyrimo dalyvių patyrė religinius ritualus ir kultūrines tradicijas kaip per daug fokusuotas į mirtį ir neatitinkančias gedinčiosios tikėjimo:

„Kai pradėjau eiti tikėjimo keliu labiau supratau, kad bet koks ryšys, santykis su mirusiu yra stabmeldystė ir burtininkavimas, man pavyzdžiui nesuprantamos mūsų šventės, Vėlinės, aš neinu prie jo kapo, nedegioju jokių ten žvakučių, ta prasme visiškai nedegioju jokių žvakių ant to jo kapo.“ (Agnė)

Laidotuvės – kaip institucionalizuota dvasinė praktika, kai kurioms tyrimo dalyvėms buvo nemaloni ir priverstinė patirtis. Kai kurioms nusižudžiusiojo laidotuvės kėlė pasiūlykštėjimą netgi praėjus keleriems metams po netekties:

„Žinot, sezonas turi kvapą savo, ruduo, rudens kvapas ir gėlės tos lelijų, tai man atrodydavo, kad va vėl įvyko mirtis kažkur, kažkur čia yra mirtis. Nu va tas. Dabar neseniai [dabartinio vyro vardas] sakau, man dovanojo ta puokštę, ir tos lelijos, aš įėjau į namus ta prasme ir man mirties kvapas, nu man tokios asociacijos, ir mirties ir atrodo to balzamuoto kūno kvapas, žiauriai šlykštu, nes žvakės, žinot kaip, aplink stovi mirusįjį žvakės, tai šiluma kelia kvapą, nuo to. Tai man to, nu sakau, kad man, kažkokios tokios baisios asociacijos su tom žvakėmis, kad tas kvapas numirėlio.“ (Laima)

Laidotuvės ir šarvojimas kai kurioms tyrimo dalyvėms buvo netgi kankinti patirtis:

„Man tas sėdėjimas ir žiūrėjimas į tą lavoną tai yra toks savęs kankinimas, nežinau man toks nu tai dar vat pakankinkim dabar save ir žiūrėkim į tą lavoną ten... Kad atsisveikyt okei su tuo kūnu, su kūnu va tai užtenka ten ane parvežt dešimt minučių penkiolikos.“ (Liepa)

Tyrimo dalyvės kartais jautė vidinį ar išorinį spaudimą organizuoti laidotuves taip, kaip norėjo kiti mirusiojo artimieji, taigi, teko atlikti asmeniškai nebūtinai prasmingus ritualus:

„Aš visiškai nusiteikus sekti naujom madom, nes man yra tai (religiniai laidotuvių ritualai) nereikalinga. Man yra tai beprasmiška visiškai. Bet sakau žinai dar kita vertus, tą viską darėm ir dėl tėvų. Nes tėvai aišku yra senesnės kartos, jiems tai jau tas yra oho kaip svarbu. Tai va ir. Tai nu vat. Užtai ir darėm.“ (Jurga)

Kai kurias tyrimo dalyves pykdė su tradiciniu katalikiškumu siejamas spaudimas visaip gražinti kapą, kas nebuvo patiriama kaip asmeniškai prasminga:

„Tai va tai ir po to nu tie visos istorijos su tais antkapiais ir ir antkapių grožio matavimaisi ir ir išradingumo ir ir visais kitais dalykais, tai na aš galvojau gal jeigu tai būtų ne ne, Jezau, ne katalikybė, o (bando prisiminti) ne protestantai kokie, jeigu tai būtų protestantai daug mažiau būtų problemų, pas juos irgi tas paprastumas atrodo ane akcentuojamas tai, tai aš kažkaip nustojau tikėti.“ (Nida)

Laidotuvės taip pat kėlė sunkumų dėl finansinių ir organizacinių problemų:

„Pavyzdžiui, man buvo problema savo neįgalų vaiką palikt su kažkuom, nes niekas nemokėjo nei pamaitint jo, nei ką. <...> Nes tuo momentu čia nu tie vaikai neturi lakstyt karstus iš- išrinkinėt ir taip toliau žinot. Ir, ir ne visi sakau turi tą, tuos žmones, kurie gali pažiūrėt.“ (Aida)

Laidotuvių metu tyrimo dalyvės patyrė nemalonių sąveikų su kitais žmonėmis, kurie elgėsi agresyviai ir neparemiančiai:

„Prašymas būt sudegintam, kurio niekas neklausė, nes šeima labai buvo, labai pikti, labai mane kaltino ir labai tragiškos buvo... Nu ta prasme

siaubingos laidotuvės buvo... Man labai sunku buvo, o jo artimieji manęs ten pavyzdžiui prie karsto neprileido, stumdėsi, įžeidinėjo ir... Žiauru buvo. Gerai, kad buvo keletas draugų.“ (Eglė)

Kai kurios tyrimo dalyvės laidotuvių ritualų metu sutiko nejautrius kunigus, kurių elgesys kėlė nusivylimą ir pyktį:

„Kunigo ane nepasirengimas, negebėjimas užjausti, paguosti, ten vos ne komentarai kad nu visi mes pereinam šituos gyvenimo etapus, visi miršta arba ten bandymas. Dabar galvoju, per laidotuves dabar ten buvo ar per tą per mėnesio ten tą minėjimą, reiškias, kai jisai pasiima iš iš Biblijos pasiima tekstą apie tai, kaip Jėzus pagydo ir prikelia luošius, ir tą tekstą jis akcentuoja labai kelis kartus, ypač tą vietą apie aklumą, bet taigi reikia suprast, kad Biblija yra ta prasme aklumas Biblijoje nėra tiesioginis aklumas, ir ką jis norėjo pasakyt apie mano vyrą. Ta prasme tai, kad jisai fizinę negalią turėjo, tai ne nereiškia, kad jis buvo dvasine prasme aklas. Ir kaip tu ten (juokiasi). Nes nu Biblija yra apie kitus dalykus, nu tu turi gi potekstės ieškoti, o ne tiesiog tekstą cituoti ane ir kalbėti apie tai ir tai kad tu žinai, kad tavo bendruomenės narys ane turėjo regos negalią, tai dabar būtent pasirinkti tą tekstą, kur buvo apie regos negalią. Ir ką jis norėjo pasakyt, kad ruošiasi ar ką ar aš tiesiog aš tiesiog nesuvokiu.“ (Nida)

Asmeniniai ritualai arba norėjimas pritaikyti laidotuves prie savo poreikių kai kuriais atvejais buvo sutiktas kritiškai, o tai liūdino ir pykdė ir taip sudėtingu psichologiškai metu:

„Žvakę uždegei – ant tavęs rėkia: „kam tu čia tą žvakę uždegei?“. Nu o man pavyzdžiui faina, man padeda. Aš toj vietoj kažkaip gal norėjau žvakę uždegt. Nu tiesiog, kad padegtų. Nu čia vat būtent gal tas dvasingumas, tas toks tikėjimas, kad gal.“ (Eglė)

Tyrimo dalyvės patyrė nemalonus sąveikas su žmonėmis, kurie siūlė dvasinę pagalbą. Kai kurie žmonės, kurie teigė norintys padėti po netekties, koncentravosi tik į dvasinius dalykus ir nepripažino gedinčiosios psichologinio skausmo, o tai pykdė ir atrodė atsainu:

„Buvo tokių tikrai puolimų labai daug buvo <...> tokia jo, ir atsivežė ten, angelų knyga, atsimenu, ir aš sėdėjau dar tą sesiją turėjau, nu galvoju, nu momentėlis ir išėjo, ir jinai (dvasininkė/būrėja) man rašė, dabar pauzę padaryt ir žodžiu paskui ten jau dabar pasinaudoti kažkokiais, ir jinai taip išėjo, ir aš jai nusiunčiau muzikos kaip yra pauzė ženklas, ir ji manęs ėmė klausinėti ir man iškart matyt buvo mano tas įsijungė sveikas protas, aš jai tą pauzę nusiunčiu ir net neatsakiau, nes jinai man parašė „dabar pauzė“, tai aš ir nusiunčiau jai, kad dabar pauzė ir aš dabar darau pauzę (juokiasi), ir net toliau ne nekomunikavau ir ten jokiais, nes man tai keistai įtraukti į kažką

ir ten kaip apsipudryti, kad neskauda man, nu tai juk MAN SKAUDA, <...>, man tuo momentu skauda, kam man nuneiginėti.“ (Liepa)

3.2.3.2. Su dvasingumu susiję klausimai po netekties kelia sumaištį

Aštuonios tyrimo dalyvės po netekties išgyveno sumaištį keliančius su dvasingumu susijusius klausimus. Kai kurios patyrė kankinančius egzistencinius ir dvasinius klausimus, pavyzdžiui, išgyvenant liūdesį ir išsekimą po partnerio savižudybės, kildavo nenoras gyventi bei klausimai, kam toliau gyventi šioje kančioje:

„Pati savo kailiu patyriau. Liūdna – nenori nei valgyt, nei keltis. Tiesiog man liūdna. Aš nenoriu nieko daryt, aš neturiu ką duoti kitam, nes aš- mano pačios energijos lygis yra per žemas. Aš pati ant išsekimo ribos. Tai tada kilo klausimai: jeigu aš neturiu, ką duoti ir aš neturiu energijos gyventi, tai ar čia man verta kankintis ir gyvent, jeigu aš neturiu, ką duot? Čia yra vat sunkiausias momentas, kai tu išgyveni ir kai tu neturi energijos. Tau pradeda atrodyt, kad tu nebeturi, ką duot kitam.“ (Eglė)

Kai kurios nuolat svarstė, kodėl tai nutiko būtent joms, permąstydavo savo gyvenimą ieškodamos, už ką joms galėjo nutikti toks baisus dalykas kaip partnerio savižudybė, bandydamos suprasti, ar savižudybė ir gedulo kančia yra bausmė iš Aukštesnės jėgos:

„Kodėl, kas, kodėl man čia taip, kodėl ne kitam, aš gi niekam nepadariau nieko blogo gyvenime. Ir pradedi ten vartyt savo visą gyvenimą, kaip vat, kaip, kaip, kaip. Gal kažkam tu. Ir aišku atsiranda tie žmonės, kurie tau kabutėse „padedą“ tą atrast.“ (Aida)

Dauguma tyrimo dalyvių išgyveno persekiojantį kaltės jausmą dėl savižudybės bei atsakymo neturintį klausimą, ar jos yra kaip nors atsakingos už tai, kas įvyko. Pavyzdžiui:

„Ir labai gaila buvo, prieš tai rodos kaltė, nes aš pykau už daug dalykų, pykau jam dar gyvam esant, kad iš to [banko] tie laiškai, už tai, kad jis skolų buvo daug prisidaręs dar kiek nežinojau, ir aš jį ten visą nu žodžiu, ir man dėl to buvo gal todėl, kad pykau, nu ta amplitudė tokia visko vyko man, kad <...> ir tas atsakymas, (pažįstami, kurie kaltina Liepą) sako tai kodėl tai kas atsitiko, kad taip atsitiko? Sakau nu todėl, nes aš nežinau, kodėl.“ (Liepa)

Dvasingumo ieškojimas, pavyzdžiui, santykio su Dievu peržiūrėjimas, po netekties buvo patiriamas kaip dinamiškas ir keliantis stiprias emocijas, susidedančias iš pasimetimo, kuo tikėti, pykčio ar nusivylimo Aukštesne jėga, bet ir poreikio kuo nors tikėti, gauti palaikymo:

„Žinot kaip vat iš kraštutinumų pradedi, iš vieno kraštutinumo į kitą. <...> pradedi kaltint Dievą vat, kad čia va koks blogas tu ir kaip tu čia sau leidi, ir

čia iki to, kad pradedi melstis, o po to daeini iki to, kad tu nekeniti visų ir, ir Dievas neegzistuoja, ir visi žmonės nu tokie blogi, ir, ir. <...> Po to pereini prie meilės visiems. Po to pereini prie neapykantos visiems, nes vat čia tau reikia pagalbos, o tu pats nežinai kokios pagalbos ir pyksti ant žmonių, kad jie negali tau padėt.“ (Aida)

3.2.3.3. Pripažinti mirties baigtinumą po netekties reikia didelių pastangų

Septynios tyrimo dalyvės pasakojo apie sunkumus suprasti, įsisąmoninti ir priimti, kad jų partneris mirė. Tyrimo dalyvės kankino svarstymai ir abejonės apie pomirtinę mirusiojo sielos ir kūno būseną bei ryšį su mirusiojo siela. Kai kurios išgyveno abejones pomirtiniu gyvenimu, bet ir norą juo tikėti, nes tai palengvintų ilgesį:

„Tik vienas dalykas, kas su tuo religingumu susiję, tai apie pomirtinį gyvenimą aš po šiai dienai sau atsakymo neturiu. Labai norėčiau tikėti, kad jis yra, bet labai dvejoju dėl to.“ (Rasa)

Kelios tyrimo dalyvės niekaip negalėjo nustoti galvoti, įsivaizduoti ar sapnuoti pūvantį mirusiojo lavoną:

„Yrantį kūną sapnavau, <...> man kitas yra mintys tipo nu, vat čia kaip tas kūnas atrodo po ta molinga žeme, nes tikrai labai molingas tas vietovė labai molinga.“ (Nida)

Tyrimo dalyvės ieškojo būdų įsisąmoninti mirties faktą, kad ir kaip sunku ir skaudu tai daryti:

„Tokių momentų, kur ir su vaikais leidi laiką, tada nejučiom save pagauni, o būtų smagu, jeigu būtų šalia. <...> toj metų eigoj tai aš labai buvau užsidėjęs ten tokius, kai jau pradėdau pagaut save, kad lendu į va tas iliuzijas, svajones atgal, kur yra žmogus, nu tai tada užsidedi, nu važiuoji prie kapų. Sau įkali į galvą, va čia yra realybė, ne tai apie ką galvoji, tada grįžti į gyvenimą toliau. Vėl būna momentų, kur pagauni save nu mąstančią vėl tas pats kapinės arba nu užfiksuoji tą elementą, tą paskutinį vaizdą, kur matei vyrą, na ir tada aišku, nu nebebus taip.“ (Elena)

Kai kurios tyrimo dalyvės bandydavo sąmoningai nutraukti tęstinį ryšį su mirusiuoju, net jei ir tikėjo pomirtiniu gyvenimu, jausdamos, kad taip toliau gyventi joms būtų lengviau. Tam dalyvės stengėsi laikytis nuostatos, kad mirtis yra santykio su partneriu pabaiga ir kad gyvenimas yra skirtas gyviesiems:

„Ryšys per prisiminimus, jeigu galima taip pavadint. Prisiminimai, ką veikėm, ką darėm, kaip bendravom, kaip kalbėjom, bet aš netikiu, kad jisai tenai, kaip kiti žinai galvoja, stebi iš dangaus, savus mato, aš nežinau, kur jisai yra, aš nežinau, koks yra jo būvis, ar jisai yra užmigimo stadijoje, kaip

kaip žydai sako, šeolas, pomirtinis gyvenimas, kuriame jie ten tiesiog laukia prisikėlimo, ar ar nežinau, ar jisai mato, nemato, ir aš nekeliu sau tų klausimų, aš gyvenu gyvenimą toliau su gyvaisiais, bendrauju su gyvaisiais, mano ryšys ta prasme ir pagrindinis fokusas būti su gyvaisiais ir bendrauti su Dievu.“ (Agnė)

Kitoms tyrimo dalyvėms kartais tekdavo aktyviai blokuoti spontaniškai patiriamą tęstinį ryšį su mirusiuoju, kurį jos suprasdavo kaip mirusiojo sielos kišimąsi jų gyvenimą:

„Jau dabar vat, kai sapnuose atsiranda, truputį pradeda nervuot. <...> Anksčiau kažkaip tai, kai gyvenom kartu tai prie tokių vat jo būdo bruožų, tai buvom prisiderinę, susiderinę kažkaip tai aš ir nusileisdavau, ir negirdėdavau, ir neklausydavau. Praleisdavai pro ausis. Buvo viskas tvarkoj. O dabar kažkaip jau žiūriu vat antri tie metai, treči eina ir aš jau suprantu, kad nu aš visai nenoriu ten prie jo derintis, net ir sapne. Jau aš geriau jį paimsiu, į šoną nustumsiu. <...> Nereikia man. Aš jau pati kaip nors, nes jau kaip ten bebūtų aš viena čia gyvenu, o tu ten jeigu išėjai, tai gyvenk tu savo gyvenimą.“ (Jurga)

Kai kurios tyrimo dalyvės tikėjo, kad laikytis mirusiojo ir santykio su juo yra žalinga, todėl reikalingas atsiskyrimas, kad ir kiek skaudu tai būtų:

„Nu tiesiog energijos lygis žemas ir jeigu tu būsi šalia tai tu negalėsi paimti sau nieko. Jeigu tu pastoviai būsi su tom emocijos visokiom. Arba pastoviai riši save prie... Tarkim jo mama kiekvieną dieną eina ant jo kapo. Aš manau, kad jinai save žaloja. Kad jinai atima iš savęs energiją tiesiog. Tai... Dar apie energijos judėjimą... Tai man atrodo, kad ta energija išjudėjo kažkur toliau, kur yra daugiau energijos ir daugiau laisvės. <...> Nes mano akim žiūrint tai... Nu kai žmogus taip pasielgia tai jo labai žžžžžiuuu – labai krenta. Tas toks stulpelis. Tai kam krist kartu?“ (Eglė)

3.2.3.4. Netektis dėl savižudybės sukelia dvasinę krizę

Penkios tyrimo dalyvės po partnerio savižudybės pasakojo išgyvenusios dvasinę krizę. Partnerio savižudybę kai kurios tyrimo dalyvės patyrė ne tik kaip netektį, bet ir kaip dvasinių taisyklių sulaužymą:

„Mano manymu, nu maždaug tu turi teisę rinktis, tu gali žudytis, tu gali nesižudyti, o aš iš vis nenorėčiau, kad mano dukra žinotų, ką reiškia savižudybė. Kad tokio termino nebūtų – žudyti. Nu man tai, nu tipo, kas žmonėm pasakė, kad jie gali nusižudyti? <...> Nepritariu aš tam.“ (Eglė)

Partnerio savižudybė atrodė kaip išdavystė ir gedinčiosios apleidimas, todėl buvo sukrėstas pasitikėjimas kitais žmonėmis:

„O tai kažkaip kai žinai, kad nu taip kažkaip gražiai sutarėm ir branginom vienas kitą ir tai nu jautiesi kaip, apleista, išduota savotiškai, kad kad nu paliko mane.“ (Aida)

Tyrimo dalyvės patyrė stiprų nusivylimą savo ankstesniais tikėjimais. Pavyzdžiui, nusivylimą katalikų bendruomene ir katalikybe:

„Ten tie patys mm kai kaime, jo gimtinėj ane sakykime, ten mažam miestelyje bažnyčioje vyksta užpirtos mišios ane, ir dvasininkas nepasibodi ne tik tai paimti pinigų už išėjusįjį mėnesio minėjimui aaa pinigų už mišias, bet ir jubiliatą nusprendžia pasveikinti. Per tas pačias mišias. <...> ir kai tu stovi pirmoje eilėje ir prieš tave yra žvakė pašventinta, nešventinta ir už nugaros giedorkos gieda „ilgiausių metų, ilgiausių“, tai aš tiesiog noriu paimti tą žvakidę ir nu sviesti į tą kunigą ir tiek, nes tai yra visiška nepagarba žmonėms, jų skausmui, bendruomenei pagaliau ane ir, ir taip toliau. Tai va, tai ir aš tiesiog nu daug tokių dalykų, aš pradėjau nebetikėt religija ir ypač krikščionimis, nes kai kurių žmonių, kurie save vadina krikščionimis, kalbos ir elgesys neatitinka mano suvokimo, kas yra religija ir dvasingumas.“ (Nida);

Nebetikėjimu Dievo gerumu ir noru padėti:

„Bet yra tas pyktis, jeigu Dievas yra, tai kodėl jis taip daro. Kodėl vieni gyvena va taip vat be, be netekčių, be vat taip gerai viskas ten jiems, viskas super, gražu, tvarkinga, o man čia smūgis po smūgio, smūgis po smūgio, smūgis po smūgio, ta prasme, aš jau galvojau kada, kada tas baigsis. Ar, ar kodėl. Net tam pačiam Dievui sakau kodėl tu taip darai, kam tu taip darai, sakau mane nori nužudyti ar ką. Nes aš sakau aš nebeturiu jėgų.“ (Aida);

Tyrimo dalyvės savo dvasinę būseną po netekties apibūdino kaip žudantį sielos vėžį:

„O tas vėžys sielos, tai tave tiesiog iš vidaus graužia, jis irgi žudo, bet dvasiškai žudo.<...> Nes tu nieko nebenori jau, niekuo netiki, absoliuti tok-tokia masė tokia. Aš save vadinau tuo metu mase. Negalvojanti visiškai ta prasme nu tokia vat ištižusi ir, ir. Ir vat kad tą masę vėl surinkt į vidų labai daug pastangų reikia. <...> Daug apmąstymo reikia.“ (Aida)

Keletas tyrimo dalyvių manė, kad jos nebuvo dvasiškai pasiruošusios tokiai tragedijai, dėl to netekties pasekmės buvo labai stiprios:

„Nors prieš tai dar va vienas koks vienas ženklas buvo. <...> į [emocinės paramos liniją] aš norėjau eiti.<...> Savanoriaut. Ir aš norėjau tuos kursus praeiti, tuos paruošiamuosius ten gi reikia. <...> tai aš tuos kursus visus praėjau. Ir gale yra ten tas, kaip jis ten nežinau, egzaminas ar praeinami tie te- patikrinimai tokie. Ir aš neatlaikiau to patikrinimo. <...> Aš tiesiog paskui supratau, kad aš neatlaikysiu šitos temos. Nes ten ir depresijos visokios, su vaikais. Nu ta prasme tokios skausmingos temos, kad aš va tikrai besimokydama tuose kursuose suvokiau, kad tai yra žiauriai sunku. Nu va. Ir

aš paskui vėl supratau, galvoju <...> mane ir į tą emocinės paramos liniją, matyt, gyvenimas nuvedė, kad aš gal ta depresija pasidomėčiau daugiau, o aš mečiau. Nėjau toliau kažkaip ne- ne- nesuvokiau, kad man to reikia.“ (Jurga)

2.2.3.5. Patiriami nemalonūs dvasiniai išgyvenimai

Penkios tyrimo dalyvės pasakojo apie patirtus nemalonus ir sukrečiančius dvasinius išgyvenimus, susijusius su nemaloniu ir gąsdinančiu mirties artumo jausmu bei nemaloniu mirusiojo buvimo šalia jausmu, patiriamu kaip mirusiojo sielos neramumo apraiška. Šie išgyvenimai suaktyvėdavo būnant tam tikrose erdvėse, patiriant sąlytį su tam tikrais daiktais. Šios patirtys išgyventos spontaniškai, todėl gąsdino, kėlė baimę ir negalėjimo kontroliuoti savo būsenos jausmą:

„Kažkoks bendrinis toks, mirties, toks kažkoks, anapusinis. Aš ir bandžiau, ir gydytojui prisimenu paaiškinti, tai tokia kaustanti baimė, tamsių jėgų, nežinau, labai baisu, sakau. Aš atrodo, kad aš einu iš proto, manęs niekas negali suprasti, ir aš niekam negaliu paaiškinti, kas tai yra, ko aš bijau, ir man atrodo kažką matydavau, kad nu taip šunį reikėdavo vesti, ta prasme, aš dirbau darbą, reikėdavo važiuoti į darbą, nuo pusės aštuonių dirbdavau, man reikėdavo šunį išvesti, vis tiek ryte ir žiema. Tai nu žiauru, aš eidavau palei gatvę, palei mašinas, jei pažiūrėdavau į mišką, tai man atrodydavo kad tam miške kažkas stovi, labai ilgai matydavau tuo periodu pakaruoklius, bet miškuose.“ (Laima)

Kai kurios tyrimo dalyvės mirusiojo buvimo šalia jausmą patyrė kaip jo sielos neiškeliavimą į pomirtinį pasaulį, todėl keliantį šurpą ir baimę:

„Toks žiauriai sunkus buvo dalykas ir, ir, ir dar tada buvo įšalusi žemė ir nieks ne- aš jį kremavau ir buvo toks dalykas, kad įšalusi žemė. Ir sako mes niekaip negalim iškast, kad palaidot urną. <...> Tai ta urna stovėjo pas mane keletą dienų namuose. <...> Žinokit tas slėgė žiauriai. <...> Ir mano tėvai, kaip tyčia, nu tėvai močiutė ir tėvas, sakė jie kaip ir juto, kad jis šalia ta prasme, jie visai tokie pas mane nu nėra tikintys ar dar kažkokie, ar tikintys dvasiom, ar kažkokiom tokiom nu, kaip vadina nesąmonėm žinot. Jie sako kaip jautė, kad jis yra namuose ta prasme, kad jis vaikšto. Bet sako kažkodėl koridoriuj vaikšto, atseit į kambarius neužėina. <...> Bet, bet sakau kažkoks buvo labai labai toks sunkus viduj jausmas irgi man atrodė, kad jis dar kaž- neišėjęs, o vat, vat ne nesuprasdavau to jausmo žinokit. Nei čia, nei ten.“ (Aida)

Kai kurios tyrimo dalyvės bandydavo aktyviai siųsti patiriamą mirusiojo sielą šalin ir aiškino šį nemalonų mirusiojo buvimo šalia jausmą kaip susijusį su savižudybės kaip mirties priežasties nenatūralumu:

„Ir būna, kad kartais ir sapnuojasi, ir piktas. Nu jis toks sakau niūrus žmogus būdavo ir niūrus, ir piktas ateina, sapnuojasi man. Aš jį paimu, iškolioju, apšaukiu sakau, eik iš čia netrukdyk man gyvent. <...> Čia va neseniai visai buvo prieš kelias savaitės. Įkyrėjo man kelias naktis iš eilės lenda ir dienom, lenda ir. Nu mintyse aš ten žinai sakau eik tu iš čia ir netrukdyk mum gyvent. Mum padėk, o netrukdyk. Kodėl reik ateiti čia man žinai susiraukus būt, ten kažką reguliuot, vaikam lenda žinai, sūnui ir man lenda, tėvam lenda. Sakau, tu atstok. Duok mum ramybę. Nu ir nežinau aišku kiek ilgai, bet kol kas nieko daugiau nedaro, nelenda. Tai va nu tai vis tiek dvasia išeina, jinai tokia vat savo noru, tai yra labai sunku paskui. Kai savarankiškai, nu žmogus numiršta savo mirtim yra kitas dalykas. O kai pakelia prieš save ranką, tai jau čia yra žiauru. Ta siela paskui skraido, nežinau, šimtą metų.“ (Jurga)

Taigi, dvasingumas gali būti patiriamas kaip apsunkinantis gedulo procesą dėl sąveikų su kitais žmonėmis, kurie išreiškia stigmatizuojančias ir nepadedančias nuostatas, susijusias su savižudybe ir gedulu. Ritualai gali tapti apsunkinančiais gedulą, jeigu jie nedera prie asmeninių gedinčiųjų poreikių. Partnerio savižudybė gali iššaukti sumaištį keliančius egzistencinius ir neatsakomus klausimus, kurie neišvengiamai būna nuolat apmąstomi. Savižudybė taip pat gali sukelti dvasinę krizę ir vesti prie savo ankstesnių dvasinių įsitikinimų peržiūrėjimo ir perkeitimo. Galiausiai, netektis dėl savižudybės gali provokuoti gąsdinančias dvasines ir mistines patirtis, kurias sudėtinga išverti ir suprasti.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Šiuo disertacijos tyrimu buvo siekta atskleisti bei aprašyti, koks yra moterų, išgyvenusių gyvenimo partnerio savižudybę, patyrimas, susijęs su dvasingumu.

Pirmiausia, buvo siekta atskleisti, kaip dvasingumą suprantą moterys, netekusios savo gyvenimo partnerio dėl savižudybės. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad moterys, kurios prarado savo partnerius dėl savižudybės, suprantą dvasingumą kaip resursą gyvenimo iššūkiuose, mato jį kaip universalų bendražmogišką fenomeną, kuris gali kisti gyvenimo eigoje. Dvasingumas patiriamas tarp žinojimo, pojūčio ir jausmo, o tam, kad jį būtų galima patirti, reikalingos pastangos. Dvasingumas taip pat suprantamas kaip besireiškiantis per santykį su Aukštesne jėga, su kitais žmonėmis ar su savimi pačia.

Antra, buvo siekiama atskleisti, kokios yra su dvasingumu susijusios patirtys gedint po gyvenimo partnerio savižudybės. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad su dvasingumu susijusios patirtys gedint po partnerio savižudybės yra įvairialypės. Su dvasingumu susijusios patirtys gedint apėmė įvairias su gedėjimo procesu, laidojimo ritualais, tęstiniu ryšiu su mirusiuoju ir kitas susijusias temas, kurios gali būti svarbios ir su dvasingumu nesusijusiuose kontekstuose. Vis dėlto, šio tyrimo dalyvių patirtyse dauguma gedulo aspektų skleidėsi per dvasingumo perspektyvą, kas galimai reiškia, jog dvasingumo patirtys, jų buvimas ar nebuvimas bei jų pobūdis ir reikšmingumas gedint po artimojo savižudybės pirmiausia būdingas yra tiems žmonėms, kuriems dvasingumas apskritai buvo, yra arba tapo svarbia gyvenimo dalimi. Kadangi dvasingumas – visada subjektyvumo elementą turintis patyrimas (Jastrzębski, 2022; Pargament, 2007), susijęs su vertybėmis ir įsitikinimais (Pargament, 2007), pagal kuriuos interpretuojamos įvairios subjektyvios patirtys, šio tyrimo dalyvių patirtys, susijusios su dvasingumu, kito žmogaus galėtų būti patiriamos ir kaip nesusijusios su dvasingumu.

Fenomenologinėje paradigmoje, kurios rėmuose atliktas šis disertacijos tyrimas, reikšminga yra, kad būtent šio tyrimo dalyvės patyrė ir pasakojo apie įvairias su dvasingumu joms susijusias patirtis, nes tai leidžia tyrėjams ir skaitytojams mokytis iš jų išgyventos patirties ir pažinti dvasingumo fenomeną per išgyventos dalyvių patirties prizmę (Neubauer et al., 2019) nepretenduojančią į dvasingumo patirčių objektyvizavimą, generalizavimą ar dvasingumo patirčių realistiškumo vertinimą. Interpretuodama rezultatus, disertacijos autorė stengėsi ir išlaikyti pagarbią nuostatą tyrimo dalyvių patirtims bei tam, kaip jos pačios suprantą savo patirtis, ir šias patirtis interpretuoti iš psichologijos mokslo perspektyvos. Taigi, kai kuriuos patirčių

aspektus bus bandoma „psichologizuoti“, tačiau tik su tikslu geriau suprasti, kas vyksta psichikoje gedulo po artimojo savižudybės metu, o ne siekiant kritikuoti tyrimo dalyvių patirčių prasmę ir gebėjimą suprasti savo patirtis.

Anot šio tyrimo rezultatų, dvasingumas gali būti patiriamas kaip resursas, kuris padeda įveikti įvairius iššūkius po partnerio savižudybės. Jis gali būti išgyvenamas kaip dovana, suteikta išorinės, Aukštesnės jėgos, veikianti kaip palaikymas, kuriam nebūtina sąmoninga pastanga. Dvasingumo kaip resurso galima siekti ir pačiam – meldžiantis, prašant, atliekant ritualus. Dvasingumas gali suteikti įvairių įrankių, kurie padeda gedulo metu. Jie pasireiškia kaip aktyvūs veiksmai – ritualų atlikimas, tikėjimų ir nuostatų laikymasis ir kontempliavimas. Dvasingumas taip pat suteikia metodų formuoti, transformuoti ir tęsti ryšį su mirusiuoju. Jis įkvepia sąveikas su kitais žmonėmis, su kuriais galima aptarti dvasinius ir religinius klausimus. Ir vis dėlto, dvasingumas taip pat gali būti patiriamas kaip apsunkinantis gedulą po partnerio savižudybės dėl skaudinančių tradicijų, asmeniškai nederančių ritualų, įsišaknijusių nepadedančių nuostatų savižudybių atžvilgiu. Partnerio savižudybė gali iššaukti dvasinę krizę bei sužadinti sudėtingus egzistencinius klausimus. Be to, po partnerio savižudybės gali būti išgyvenamos gąsdinančios ir neįaukios dvasinės patirtys. Toliau tyrimo radiniai bus aptarti ir interpretuojami išsamiau.

4.1. Gedinčiųjų po partnerio savižudybės moterų dvasingumo samprata

Gedinčiųjų po partnerio savižudybės moterų dvasingumo samprata dabartiniame tyrime atsiskleidė kaip esanti gana panaši į daugiamatį dvasingumo fenomeno apibrėžimą, kuris buvo suformuotas remiantis įvairiais autoriais, šios temos ekspertais, tokiais kaip K. I. Pargament (2007), Elkins su kolegomis (1988), C. G. Jung (Jung, 1958/1998), Abeles su kolegomis (1999) ir pateiktas šios disertacijos pradžioje. Tačiau, kaip argumentuota tyrimų apžvalgoje, svarbu buvo atlikti tyrimą, kuris atskleistų būtent po partnerio savižudybės gedinčių moterų dvasingumo sampratą, kadangi tai gali padėti sieti dvasingumo temas su gedulo po artimojo savižudybės patirtimi bei suprasti, kas yra svarbu būtent tokį patyrimą išgyvenantiems žmonėms. Toliau kiekviena dvasingumo sampratos tyrimo tema bus aptarta palyginant ją su esamais dvasingumo apibrėžimais bei apsveriant jos svarbą gedulo po artimojo savižudybės kontekste.

4.1.1. Dvasingumas – resursas

Gedinčios po partnerio savižudybės tyrimo dalyvės suprato dvasingumą kaip resursą. Ši tema siejant su dvasingumo daugiamačiu apibrėžimu labiausiai atitinka dvasinės įveikos, prasmės paieškos bei dvasinių praktikų dimensijas (Abeles et al., 1999; Elkins et al., 1988; Jung, 1958/1998; Koenig, 2012; Pargament, 2007; Tacey, 2004). Dvasingumas dažnai suprantamas kaip resursas su psichikos sveikata, kūno sveikata ir psichologija susijusiuose moksliniuose tyrimuose (Kao et al., 2020; Koenig, 2009). Dvasingumas gali teikti stiprybės per atjautą sau (Khursheed & Shahnawaz, 2020), viltį (Chiu et al., 2004) ir jaučiamą paramą iš Aukštesnės jėgos (Castelli Dransart, 2018). Dvasingumas, suprantamas kaip to, kas šventa, paieška (Pargament, 2007), arba kaip būdas gyventi pastebint transcendentinę dimensiją, sudėtingų gyvenimo aplinkybių metu gali tapti resursu ne tik dėl to, kad jis skatina išlaikyti viltį ir idealizmą, bet ir todėl, kad jis skatina įsisąmoninti bei priimti gyvenimo tragiškumą (Elkins et al., 1988). Pozityvi dvasinė įveika siejasi su sklandesniu sudėtingų gyvenimo įvykių integravimu į tolesnį savo gyvenimą (Pargament et al., 1998; Pargament et al., 2011). Taigi, dvasingumas gali padėti susitaikyti su nepakeičiamais ir negrįžtamais įvykiais, bet ir vis tiek viltis, kad gyvenimas nepaisant tų įvykių, išlieka prasmingas.

Dabartiniame tyrime taip pat atsiskleidė, kad dvasingumas suprantamas ir kaip ramybės šaltinis, kuris yra reikalingas gedint po artimojo savižudybės. Galėti nuraminti mintis, jausmus ir abejones gedulo proceso metu yra svarbu, kad būtų galima bent trumpam pailsėti nuo susitelkimo į netektį ir gedulą (Klimaitė, 2015; Stroebe & Shut, 2010). Be to, dvasingumas gali turėti pozityvią ir reikšmingą psichologinę įtaką trauminio įvykio sukeltai kančiai ir nerimui, veikti kaip atsparumo veiksnys patiriant trauminius įvykius (Milstein, 2019). Dvasingumas, savyje talpinantis dvasinių praktikų aspektą (Abeles et al., 1999), nusiramitimui ir dėmesio nukreipimui gali pasiūlyti įvairių įrankių, tokių kaip malda (Boelens et al., 2012), meditacija (Álvarez-Pérez et al., 2022), muzikos klausymas bei giedojimas (Nyashanu et al., 2021) ar pokalbiai su kitais žmonėmis apie dvasines temas (Ramezani & Karimi, 2019). Todėl dvasingumą psichologijos ir psichoterapijos kontekste siūloma matyti kaip galintį būti svarbiu taikant įvairias intervencijas žmonėms, patyrusiems trauminius įvykius bei kenčiantiems nuo potrauminio streso sutrikimo (Harris et al., 2021). Dabartinio tyrimo kontekste galima matyti, kad netekus artimojo dėl savižudybės, kas irgi yra potencialiai trauminis įvykis (Bellini et al., 2018), dvasingumas gali teikti ramybės, stiprybės, palaikymo bei ištvermės, o dvasinė pagalba gali būti reikalinga siekiant paskatinti šias dvasingumo savybes.

4.1.2. Dvasingumas – universalus

Tyrimo dalyvės dvasingumą apibūdino kaip universalų – bendražmogišką, netapatų religingumui, nes religingumas nėra būdingas kiekvienam žmogui, ir kaip individualų fenomeną. Taigi, nors dvasingumas ir apjungia žmoniją, jo apraiškos yra individualios, priklauso nuo kiekvieno žmogaus santykio su dvasingumu, pasirinkimų, kultūrinių, socialinių bei istorinių aplinkybių. Tai atspindi šiuolaikišką ir turbūt šiandienai, bent jau Vakarų visuomenėje, labiausiai tinkamą dvasingumo supratimą (Barker, 2013), kad dvasingumas yra kiekviename žmoguje slypintis vidinis potencialas (Hornborg, 2011), todėl priklausomas nuo to, ką kiekvienas žmogus su šiuo potencialu daro, kaip renkasi jį ugdyti ir interpretuoti. Tačiau, anot dabartinio tyrimo dalyvių, nors dvasingumas ir individualus, jį jungia tam tikros savybės, susijusios su bendru gėriu, altruizmu ir galėjimu padėti kitiems, pagarba. Tai gerai siejasi su Elkins ir kolegų (1988) išskirtais dvasingumo komponentais, tokiais kaip altruizmas ir dvasingumo vaisiai, reiškiančiais, kad dvasingumas pasireiškia ne tik kaip abstrakti idėja, bet ir kaip realūs gyvenimo pasirinkimai, vertybių laikymasis ir įgyvendinimas bei noras padėti kitiems. Taigi, dvasingumas skirtinguose žmonėse matomas kaip apjungiantis tam tikrus principus, susijusius su atsakingu ir altruistišku gyvenimu.

Anot Pargament (2007), dvasingumas yra to, kas šventa, paieška, ir yra patiriamas kaip kokybiško ryšio su kitais, gamta ar kažkuo didesniu išgyvenimu. Dvasingumo universalumas galėtų būti tai, kas leidžia patirti tokį dvasinį ryšį su kitais žmonėmis, nes būtent dvasingumas gali būti matomas kaip bendražmogiška, visiems būdinga ypatybė. Dabartinio tyrimo kontekste partnerio savižudybė gali atrodyti kaip minėtų altruizmo ir atsakomybės (tam tikrų dvasinių taisyklių) sulaužymas, todėl ji patiriama ir kaip moralinė žaizda (Jones, 2020). Tai po tokios netekties kelia papildomų iššūkių tikėti dvasingumo universalumu. Iš kitos pusės, universalus dvasingumo idėja gali padėti pasitikėti kitais žmonėmis, ieškoti socialinės paramos, svarbios gedulo po artimojo savižudybės metu (Spino et al., 2016). Suprantama, kad dvasingumą kaip universalų patiria ne visi žmonės, o kai kurie dvasingumo visai gali nematyti kaip svarbaus ar realaus fenomeno. Vis dėlto, tai, kas aprašyta aukščiau, atskleidžia, kad dvasingumui veikti pozityviai užtenka, kad konkretus individas patiria jį kaip universalų, nes tai gali sietis su malonesniu buvimu pasaulyje tarp kitų žmonių, nesvarbu, koks yra jų santykis su dvasingumu.

Lyginant su įvairių autorių dvasingumo apibrėžimais, dvasingumo universalumą turbūt išsamiausiai apėmė C. G. Jung (1958/1998), kuris tikrą religingumą (šios disertacijos kontekste labiau atitinkantį tai, ką joje

vaidiname dvasingumu) matė kaip pašąmonių jėgų, būdingų kiekvieno žmogaus psichikai, pasireiškimą. C. G. Jung taip pat rašė apie tų jėgų pagarbų stebėjimą tiesiogiai arba per religijos ar kitokių tikėjimų teikiamą filtrą (Jung, 1958/1998). Nors teoriškai, analitinėje psichologijoje dvasingumas gali būti suprantamas kaip universalus, ar žmogus pagarbiai stebi tai, kas vyksta jo psichikoje, vis dėlto priklauso ir nuo paties žmogaus. Taigi, dvasingumo universalumas – subtilus, diskutuotinas, kvestionuojamas, bet ir atitinkantis kai kurių autoritetų pateiktą dvasingumo bei religingumo sampratą.

4.1.3. Dvasingumas – kintantis

Tyrimo dalyvės taip pat pastebėjo, kad dvasingumas joms atrodo kintantis fenomenas, jis gali vystytis gyvenimo eigoje. Jis gali tapti fanatizmu ir sutrikdyti žmogaus santykius ir gyvenimą ar priešingai, augti ir stiprinti žmogų bei jo ryšį su tuo, kas šventa (Pargament, 2007). Jei dvasingumas gali būti apibrėžiamas kaip to, kas šventa, paieška (Pargament, 2007), akivaizdu, kad tai yra tam tikras procesas, todėl dvasingumas gali kisti, kai kuriais gyvenimo momentais būti neaktualus, tarsi neaktyvuota potenciali (Hornborg, 2011), kitais – tapti svarbia gyvenimo dalimi. Toks dvasingumo apibūdinimas panašus į Pargament (2007) dvasingumo apibrėžime akcentuojamą procesą, nurodantį, kad dvasingumas yra dinamiškas ir kintantis. Tai taip pat svarbi nuoroda į dvasingumo subjektyvumą (Jastrzębski, 2022), reiškiantį, kad kiekvienas žmogus savo dvasingumą gali patirti skirtingai nuo kitų žmonių ir netgi skirtingai nuo savo paties patirčių, kadangi šios gali keistis gyvenimo eigoje.

Įdomu, kad tyrimo dalyvės atkreipė dėmesį ir į tai, kad į dvasingumą galima susitelkti ir per daug, jis gali pakenkti ir keisti asmenybę. Nors apie „kitą“ – žalingą ar tamsiąją dvasingumo pusę kalbama retai (de Souza, 2012), literatūroje pastebima, kad dvasingumas gali būti būdas įtraukti ir išnaudoti, pavyzdžiui, darbuotojus darbo aplinkoje, įteigiant, kad jų atsidavimas darbui ir darbovietai yra savo paties dvasingumo puoselėjimas, būtinas geram ir teisingam žmogui (Hornborg, 2011; Lips-Wiersma et al., 2009). Dvasingumas gali kenkti, kai priklausymo religinėms ir dvasinėms bendruomenėms metu patiriamas dvasinis smurtas ir netgi trauma, susijusi su sunkumu ir spaudimu išlikti sukurtoje bendruomenės sistemoje, kančia, patiriamą, kai jaučiamas asmeninis neatitikimas bendruomenės normoms, smurtu prieš save ar kitus, kontroliuojančia bendruomenės vadovybe, lyties diskriminacija ir kenkiančiu Dievo vaizdiniu, kai jis matomas ir religinės bendruomenės individui pristatomas kaip griežtai baudžiantis (Koch & Edstrom, 2022; Weber & Pargament, 2014). Taigi, dvasingumas, apibūdinamas tyrimo dalyvių,

gyvenimo eigoje gali kisti – silpnėti ar stiprėti. Jis gali būti ir naudingas, padedantis šaltinis, bet ir tapti nerimo bei streso šaltiniu ar kai kuriais atvejais netgi kenkti.

4.1.4. Dvasingumas – tarp žinojimo, pojūčio ir jausmo

Dvasingumas tyrimo dalyvių buvo patiriamas tarp žinojimo, pojūčio ir jausmo. Šis dvasingumo aspektas siejasi su dvasinių patirčių dvasingumo dimensija (Abeles et al., 1999; Underwood, 2011), nusakanti labai svarbią dvasingumo fenomeno dalį – gyvą jo patyrimą. Dvasinės patirtys, kylančios spontaniškai, patiriamos kaip stiprios ir paveikios, nusižudžiusiųjų artimųjų apibūdinamos kaip jaučiama parama iš Aukštesnės jėgos arba kaip jaučiamas mirusiojo buvimas šalia, įrodantis pomirtinio gyvenimo egzistavimą (Jahn & Spencer-Thomas, 2018). Toks dvasingumo apibūdinimas siejasi su dvasingumo kaip nuostabos ir pagarbos jausmo išgyvenimo komponentu (Elkins et al., 1988) bei su vienu iš galimų dvasingumo tikslų – ryšio tarp proto, kūno ir sielos paieška (Tacey, 2004). Dvasinės patirtys – tai dažnai susietumo, vienio išgyvenimas, neretai suprantamos kaip susijusios ir su kūniškais patyrimais (Farley, 2007; Tacey, 2004; Turner, 2017; Underwood, 2011), todėl patiriamos kaip akivaizdžiai tikros, intensyvios ir reikšmingos. Dvasinės patirtys turi biologinį pagrindą ir siejamos su serotonino sistema (Borg et al., 2003), taigi, jas galima matyti tik kaip smegenų veiklos apraišką, bet galima ir suprasti kaip stiprius subjektyvius išgyvenimus, veikiančius savijautą ir psichologinę gerovę (Ellison & Fan, 2007; Underwood, 2011).

Dvasinės patirtys gali būti suprantamos kaip ryšio su transcendencija arba ryšio su kitais žmonėmis, gamta ar gyvenimu, patyrimu. Dvasinės patirtys apima meilės ir ramybės, dėkingumo, nuostabos išgyvenimus, kuriais galima patirti kasdien (Underwood, 2011) ir kurie nėra tapatūs labiau vienkartinėms, mistinėms, gyvenimą transformuojančioms dvasinėms patirtims (Ellison & Fan, 2008). Dvasingumas – tarp žinojimo, pojūčio ir jausmo yra ir kažkas, kas nėra lengvai paaiškinamas, nes susijęs su tikėjimu, kad transcendentinė dimensija, gyvenimo misija ar pašaukimas egzistuoja (Elkins et al., 1988). Gedint po partnerio savižudybės toks tikėjimas gali teikti vilties, net kai žinojimas (realūs faktai ar racionalus protas) nebegali to užtikrinti, nes realybėje įvyko didelė ir negrįžtama tragedija. Dvasinės patirtys gali pastiprinti tikėjimą, padėti jo laikytis, kai to labiausiai reikia.

4.1.5. Dvasingumui reikalingos pastangos

Šio tyrimo rezultatuose atsiskleidė, kad moterys, netekusios partnerio dėl savižudybės, dvasingumą supranta kaip reikalaujantį aktyvios pastangos, įsipareigojimo ir ieškojimo. Šiame kontekste religingumas buvo apibūdinamas kaip dalis dvasingumo, apibūdinanti aktyvią pastangą ryšio su Dievu kūrimui. Tokia perspektyva gali būti vienas iš sprendimų, kaip spręsti dvasingumo ir religingumo fenomenų atskyrimo problemą (Jastrzębski, 2022; Paul Victor & Treschuk, 2020). Religingumas kaip būdas ieškoti to, kas šventa, yra apibūdinamas ir K. Pargament (2007). Apibrėžimas, kad dvasingumas yra ieškojimas (Pargament, 2007), nurodo į aktyvų veiksmą ir pastangos reikalingumą. Išlaikyti tikėjimą pasaulimu ir gyvenimo prasmingumu, nuolat rinktis tarp materialių vertybių ir ontologinio troškimo, dvasingumą aktualizuoti realiame gyvenime, yra dvasingumo dalys (Elkins et al., 1988), kurioms reikia įdėti vidinių pastangų. Šitoks dvasingumo apibūdinimas susisieja su dvasinių praktikų, vertybių, prasmės paieškos ir dvasingumo vaisių dimensijomis (Abeles et al., 1999; Elkins et al., 1988; Jung, 1958/1998; Koenig, 2012; Pargament, 2007; Tacey, 2004), kuriose galima atrasti aktyvaus pasirinkimo, pastangos elementą. Tai atskleidžia, kad dvasingumas nėra tik pasyviai patiriamas ar turimas įsitikinimas, jame gali būti svarbus ir žmogaus pasirinkimo, santykio su dvasingumu vystymo veiksmas.

Kadangi dvasingumas nėra vien tik pozityvios savybės, pastangų reikia ir neužmirštant, įsisąmoninant, pripažįstant ir sprendžiant su šešėline dvasingumo puse susijusius klausimus (de Souza, 2012). Ši dvasingumo pusė susijusi su gyvenimo tragiškumo įsisąmoninimu (Elkins et al., 1988) ir kartais gali būti išgyvenama kaip atitolimas, fragmentacija, nesusisiejimas su kitais ir Aukštesnė jėga, nelaimingumas, frustracija, pasimetimas, nerimas, kaltė, apatija (de Souza, 2012). Tai primena dvasinę krizę, išgyvenamą po artimojo savižudybės (Čepulienė et al., 2021). Kiekvienai iš šių būsenų išgyventi ir perkeisti reikia dvasinių pastangų (de Souza, 2012). Todėl dvasingumo ieškojimo procesas neturėtų būti suprantamas kaip vien pozityvios patirtys, o pastangų reikalingumas gali apimti ir frustracijos, ar kitaip, dvasinio alkio (Tacey, 2004; 2015), išgyvenimą bei paieškas, kaip jį patenkinti. Gedint po artimojo savižudybės dvasinio alkio įveikos paieškos gali būti svarbi gedulo proceso dalis.

4.1.6. Dvasingumas kaip santykis

Tyrimo dalyvių dvasingumo kaip santykio su Aukštesne jėga, kitais ir savimi supratimas yra panašus į įvairių autorių aprašomą dvasingumo kaip santykio sampratą (Chiu et al., 2004; Jastrzębski, 2022; Paul Victor & Treschuk, 2020) bei į transcendencijos nuojautos dvasingumo dimensiją (Elkins et al., 1988), nurodančią, kad dvasingumo fenomenas siejasi su ryšio su kažkuo didesniu patyrimu (ar nuojauta). Gedulo po artimojo savižudybės kontekste, dvasingumas gali būti būdas pasitikėti ir jausti ryšį su Aukštesne jėga (Pargament, 2007), pripažinti transcendentinę dimensiją (Elkins et al., 1988), kas gali padėti įprasminti netektį (Neimeyer & Burke, 2015) bei spręsti kaltės ir atsakomybės dėl savižudybės klausimus, kurie kyla po artimojo savižudybės (Jordan, 2001; 2017).

Dvasingumas kaip kokybiškas santykis su kitais, sietinas su vienu iš svarbių dvasingumo aspektų – altruizmu (Elkins et al., 1988), susijusiu su atjauta kitam (Withers et al., 2017). Atjauta yra apibrėžiama kaip gebėjimas pastebėti, suprasti, jausti ir toleruoti universalią žmogiškąją kančią bei kaip veiksmas, palengvinantis kitų ir savo paties kančią (Strauss et al., 2016). Toks dvasingumo komponentas įgalina priimti savo paties ir kitų sudėtingus išgyvenimus, kas gali padėti kurti kokybiškus ir atvirus santykius (Condon et al., 2019). Nors santykis su kitais žmonėmis iš pažiūros gali ir neatrodyti kaip susijęs su dvasingumu bei ryšio su transcendencija pajauta, būtent atjauta kitiems ir altruizmas kai kurių autorių yra laikomi ryšį su kitais transcenduojančiais elementais (Elkins et al., 1988; Withers et al., 2017). Dvasingumas kaip santykis su kitais taip pat gali reikštis ir per dvasinės paramos iš kitų gavimą (Abeles et al., 1999). Dvasinės paramos metu gali būti patiriama atjauta, o pokalbiai dvasinėmis temomis gali padėti pasijusti geriau, suprasti savo patirtis.

Dvasingumas kaip gilus santykis su savimi pačiu atspindi idėją, kad žmogaus vidinis „aš“ yra susijęs su dvasingumu, o santykis su tuo vidiniu „aš“ gali būti kuriamas dvasinėje plotmėje. Gedulo metu jis gali būti kuriamas per atjautą sau (Khursheed & Shahnawaz, 2020). Analitinės psichologijos perspektyvoje santykis tarp sąmoningo „aš“ ir pasąmonės kuriamas per ryšio mezgimą su neįsisąmonintais psichikos aspektais analizuojant sapnus, taikant aktyvios vaizduotės metodą (Johnson, 1986; Jung, 1958/1998). Jei gelmine prasme vidinį „aš“ matysime kaip Savastį – visos asmenybės (sąmonės ir pasąmonės) šerdį (von Franz, 1963/1988), tai santykį su savimi galima matyti ir kaip santykį su Savastimi ar Savasties archetipu, kuris apjungia sąmonę ir pasąmonę, o jo projekcijomis laikomas Dievas, visata ar likimas (von Franz, 1963/1988). Analitinėje psichologijoje manoma, kad gimstant žmogaus

psichika yra visiškai susiliejęsi su Savastimi, vėliau, po truputį formuojasi *ego* (sąmoningo „aš“ centras) bei *ego*-Savasties ryšys, kurio geras funkcionalumas gyvenime užtikrina pasitikėjimą savo kūnu, kitais, aplinka ir Savastimi. Kažkada buvęs susiliejimas su Savastimi žmogaus gyvenime nuolat prisimenamas per transcendencijos ilgesio išgyvenimą (Neumann, 1973).

Taigi, dvasingumą kaip santykį galima suprasti kaip santykio su Savastimi kūrimą, projektuojant jos dalis į Aukštesnės jėgos idėją, atrandant Savasties bendrumą santykiuose su kitais žmonėmis ar puoselėjant vidinį (intrapsichinį) santykį tarp sąmoningo *ego* ir Savasties per pagarbų pasąmoninių turinių stebėjimą (Jung, 1958/1998). Gedulo po artimojo savižudybės metu visi šių aptartų santykių variantai gali būti apsunkinti ir reikalauti naujų būdų juos palaikyti.

4.1.7 Gedinčiųjų po partnerio savižudybės dvasingumo sampratos apibendrinimas

Šio tyrimo dalyvių dvasingumo samprata atskleidžia, koks platus gali būti požiūris į dvasingumą, ir kaip svarbu per daug nesusiaurinti dvasingumo apibrėžimo tyrinėjant jį psichologiniame kontekste. Tyrimo dalyvių dvasingumo samprata nebuvo nutolusi nuo daugumos šioje disertacijoje aptartų autorių svarstymų apie dvasingumą (Abeles et al., 1999; Elkins et al., 1988; Jung, 1958/1998; Koenig, 2012; Pargament, 2007; Tacey, 2004), aukščiau aprašyti palyginimai ir sąsajos su dvasingumo apibrėžimais atskleidžia, kad teorinės žinios atitinka dabartinio tyrimo dalyvių grupės dvasingumo sampratą.

Vis dėlto, svarbu paminėti, kad tyrimo dalyvių dvasingumo samprata neįtraukė atleidimo dimensijos (Abeles et al., 1999), kurios būtų galima tikėtis tyrinėjant gedinius po artimojo savižudybės asmenis, kadangi vienas iš dažnų išgyvenimų po artimojo savižudybės yra pyktis ant mirusiojo ir ant savęs (Jordan, 2001; 2020), taigi, galima būtų nuspėti, jog atleidimo mirusiajam arba sau pačiam poreikis galėtų iškilti. Tyrimuose atsiskleidžia, kad mažesnis galėjimas atleisti sau nusižudžiusiųjų artimųjų imtyje siejasi su didesniu depresiškumu bei dažnesnėmis mintimis apie savižudybę (Levi-Belz & Gilo, 2020), didesnis atlaidumas sau siejasi su didesniu potrauminiu augimu (Gilo et al., 2022). Galbūt atleidimo sau ir kitam tema gedint po artimojo savižudybės tiesiog neiškilo šio tyrimo dalyvių patirtyse ar interviu metu. Taipogi, kaltės ir atleidimo tema yra itin sudėtinga emociškai tema, kuriai atsiskleisti galimai reikia daugiau laiko nei kad jo buvo praėję po tyrimo dalyvių partnerių savižudybės. Pavyzdžiui, ketverius metus trukusiame nusižudžiusiųjų artimųjų savitarpio pagalbos grupės tyrime atsiskleidė, kad

atleidimas labai siejasi su kalte, išgyvenama dėl artimojo savižudybės ir kad per ketverius tyrimo metus nei vienas tyrimo dalyvis nepatyrė atleidimo sau sustiprėjimo (Testoni et al., 2018). Taigi, šiai temai atsiskleisti galimai reikia daugiau laiko arba kitokios prieigos prie šios temos, pavyzdžiui, tiriant ją kaip atskirą tyrimo objektą. Galiausiai, gali būti ir taip, kad tyrimo dalyvės atleidimo temos nesiejo su dvasingumu, todėl apie ją ir nepasakojo tyrimo interviu metu.

Tyrimo dalyvių dvasingumo sampratoje taip pat ryškiai neiškilo ir dvasinių poreikių dimensija (Jung, 1958/1998; Tacey, 2004), nors užuominų apie dvasinius poreikius galima rasti dvasingumo kaip kintančio ir dvasingumo, kuriam reikalingos pastangos, temose. Ne itin svarbi tyrimo dalyvėms atrodė ir religinė afiliacija, kuri gali būti išskirta kaip atskira dvasingumo dimensija (Abeles et al., 1999). Tyrimo dalyvės dvasingumą matė kaip universalų, o religingumą suprato kaip vieną iš jo dalių ar kaip būdą vystyti savo dvasingumą. Tai galima aiškinti sekuliarėjančios visuomenės formuojamu požiūriu į dvasingumą (Tacey, 2004), nebepririšantį jo prie konkrečios religijos ar kultūros.

Šiame tyrime svarbu, kad buvo tyrinėjama būtent gedinčių po artimojo savižudybės žmonių dvasingumo samprata, kadangi specifinių žmonių grupių dvasingumo sampratos tyrimai gali geriau padėti suprasti, kaip dvasingumą galima pritaikyti tos žmonių grupės patirties kontekste (Hall et al., 2008; Earlix et al., 2021; Jastrzębski, 2022; Paul Victor & Treschuk, 2020; Tinley & Kinney, 2007; Torskenæs et al., 2015). Kiekviena aprašyta dvasingumo sampratos tema turi savitų sąsajų su gedulo po artimojo savižudybės kontekstu, todėl toks išplėstinis dvasingumo sampratos tyrimas svarbus svarstant apie dvasinės pagalbos galimybes geditiems po artimojo savižudybės žmonėms. Dvasingumas kaip resursas, nusiramino ir palaikymo šaltinis, gali būti panaudotas padedant geditiesiems po artimojo savižudybės. Dvasingumo universalumas gali būti svarbus kontempliuoti, jei artimojo savižudybė patirta kaip moralinė žala, sukelianti dvasinę krizę. Kintantis dvasingumas reiškia, kad galima normalizuoti dvasingumo poreikio sustiprėjimą ar susilpnėjimą vienu ar kitu gyvenimo periodu, taip pat ir geditį po artimojo savižudybės. Dvasingumo patyrimas tarp žinojimo, pojūčio ir jausmo atskleidžia paradoksą tarp to, kaip sudėtinga dvasingumą apibrėžti ir apčiuopti, bet ir to, kad jo patyrimas yra realus ir kažkuria prasme subjektyviai aiškus. Tad pagalbos geditiesiems po artimojo savižudybės procese galbūt svarbiau būtų gilintis į dvasinių patirčių turinį ir subjektyvias psichologines ar dvasines reikšmes, nekvestionuojant dvasingumo realumo. Dvasingumui reikalingos pastangos reiškia, kad gali reikėti aktyviai imtis veiksmų siekiant, kad dvasingumas veiktų kaip resursas gedulo metu. Dvasingumas kaip

santykis atspindi, kad gedulo metu gali tekti atstatinėti santykį ne tik su mirusiuoju (Jordan, 2020), bet ir su Aukštesne jėga, kitais žmonėmis bei savimi pačiu. Iš kitos pusės, šie santykiai gali padėti gedulo metu, teikti paramą bei stiprinti savo paties jausmų priėmimą ir integravimą.

4.2. Su dvasingumu susijusios patirtys gedint po partnerio savižudybės

4.2.1. Dvasingumas patiriamas kaip resursas, kurio galima siekti arba kuris gali veikti be sąmoningos pastangos

Patiriamas sustiprėjęs dvasingumas, jausmas, kad Aukštesnė jėga teikia paramą ir tęstinio ryšio su mirusiuoju spontaniški patyrimai padėjo tyrimo dalyvėms tvirti sudėtingus gedulo išgyvenimus, tokius kaip bejėgiškumas, neviltis, ilgesys mirusiajam. Tai atitinka ankstesnių tyrimų bei sisteminių analizių radinius, kad stipresnis religingumas ir pozityvi dvasinė įveika yra susijusi su geresne gedulo įveika (Becker et al., 2007; Hai et al., 2018; Parente & Ramos, 2020; Wortmann & Park, 2008). Šie ryšiai aiškinami tuo, kad gedulo metu padėti gali viltis ir tikėjimas pomirtiniu gyvenimu (Lichtenthal et al., 2013), nes tai užtikrintų ryšio su mirusiuoju tęstinumą ir galimybę jį dar kada nors susitikti. Mirusiojo buvimo šalia jausmas ir tęstinis ryšys su mirusiuoju kaip išorine, toliau gyvenančia figūra, gali padėti gedulo metu patikėti pomirtinio gyvenimo egzistavimu ir išsaugoti viltį kada nors vėl susitikti mirusįjį (Castelli Dransart, 2018; Čepulienė et al., 2021; Krysińska et al., 2017; Jahn & Spencer-Thomas, 2014; 2018). Svarbu ir tai, kad į su dvasingumu susijusias veiklas ar bendruomenes įsitraukę asmenys gali dažniau kreiptis ir gauti dvasinę pagalbą (Feigelman et al., 2009b; Jahn & Spencer-Thomas, 2014), o tai mažina vienišumo ir izoliacijos riziką po artimojo savižudybės.

Šios disertacijos tyrime giliau atsiskleidė aspektas, kad dvasingumas kaip resursas gedint po artimojo savižudybės gali būti patiriamas kaip veikiantis be sąmoningos pastangos ar apgalvoto noro. Panašus radinys buvo atrastas disertacijos autorės atliktoje sisteminėje kokybinių tyrimų analizėje, kurioje pasimatė, kad gedintys po artimojo savižudybės žmonės kartais patiria sustiprėjusį dvasingumą bei intensyvias dvasines patirtis, kurios dažniausiai gedulo kontekste būna susijusios su mirusiojo buvimo šalia jausmu (Čepulienė et al., 2021; Jahn & Spencer-Thomas, 2014; 2018), emociškai paveikiais sutapimais ar sinchroniškais patirtimis (Castelli Dransart, 2018; Jahn & Spencer-Thomas, 2014; 2018) arba raminančiu transcendentinės jėgos poveikiu (Castelli Dransart, 2018). Dvasingumas, patiriamas kaip veikiantis be sąmoningos pastangos, pasireiškia per dvasinių patirčių ir transcendencijos

nuojautos dvasingumo dimensijas (Abeles et al., 1999; Elkins et al., 1988; Jung, 1958/1998; Koenig, 2012; Pargament, 2007; Tacey, 2004).

Interpretuojant šiuos patyrimus iš psichologinės perspektyvos, jaučiama parama iš Aukštesnės jėgos bei nejučia sustiprėjęs dvasingumas susidūrimo su žiauria netektimi akivaizdoje gali būti suprantami kaip svarbūs, už įprastų žmogiškųjų resursų ribų išeinantys resursai. Jeigu gedintis po artimojo savižudybės žmogus patiria tokią paramą, tiki ja ir priima ją, tai gali padėti itin sudėtingų išgyvenimų metu. Aukštesnės jėgos palaikymo išgyvenimas teikia viltį bei padeda susitaikyti, jog gyvenimas visad yra su kliūtimis, sunkumais ir nusivylimais. Tikėjimas padeda suvokti gyvenimo kančią ir jos prasmę, todėl žmogus tiki, kad yra pajėgus atlaikyti ir nugalėti iššūkius (Saulaitis, 2001). Analitinės psichologijos požiūriu, šį radinį galima interpretuoti ir kaip psichikos savireguliacinę tendenciją, reiškiančią, kad netgi pačiose sudėtingiausiose situacijose įmanoma surasti būdus nepasiduoti, ieškoti vilties, sprendimo, atlaikymo galimybių (Jung, 1966/2012; Kast, 1993). Kuo stipresnė psichologinė žala, tuo gilesni sąmoniniai mechanizmai aktyvuojasi tam, kad būtų atstatyta psichikos pusiausvyra.

Nusižudžiusiųjų artimieji gali aktyviai paskatinti dvasinius resursus gedulo metu per meldimąsi, laiko leidimą sakraliose vietose ar sakralios muzikos klausymąsi. Sąmoningas įsitraukimas gali būti svarbus kontrolės jausmo gyvenime atstatymui po netekties. Tai gali būti suprantama ir kaip simbolinis sąmonės jėgų kvietimas į dialogą (Johnson, 1986). Anot dvasinės įveikos modelio, priskirtino prie dvasingumo dimensijos „dvasinė įveika“ (Abeles et al., 1999), žmogus gali naudoti įvairius elgesio būdus, mintis, emocijas, santykius ir vertybes, susijusias su dvasine sfera, ir tai gali padėti sudėtingose gyvenimo situacijose (Pargament et al., 1998; Pargament et al., 2011). Dabartinio tyrimo rezultatai atskleidžia, kad gedinčios po partnerio savižudybės tyrimo dalyvės galėjo sąmoningai nuspręsti ir taikyti pozityvias dvasinės įveikos strategijas bei patirti jas kaip padedančias gedulo metu.

Dabartiniame tyrime atsiskleidė dar vienas papildomas, ankstesniuose tyrimuose nepastebėtas aspektas – tai sustiprėjusios atsakomybės už kitus ir atjautos kitiems jausmas po netekties, kuris tyrimo dalyvėms buvo ir vara gyventi toliau po netekties, ir ženklas, kad netektis nesužlugdė arba kad po netekties po truputį pavyksta atsistatyti, sustiprėti ne tik psichologiškai, bet ir dvasiškai. Atjauta ir atsakomybė už kitus gali būti siejama su atsakingo dalyvavimo kitų žmonių gyvenime aspektu, susijusiu su vertybių ir dvasingumo vaisių bei prasmės paieškos dimensijomis, priskirtinoms dvasingumui (Abeles et al., 1999; Elkins et al., 1988; Jung, 1958/1998; Koenig, 2012; Pargament, 2007). Šio tyrimo dalyvės atjautą ir atsakomybę už kitus patyrė kaip su dvasingumu susijusią patirtį, kadangi tai joms siejosi su

prasmės gyventi paieška, galėjimu išlaikyti savo vertybes net sunkiose situacijose, kas skatino nepaisant gedulo skausmo išlikti ištikimoms savo asmeniniam dvasingumui. Noras padėti kitiems, patyrusiems kažką panašaus, tyrimo dalyvėms buvo kaip dvasinės stiprybės ženklas. Žvelgiant į šiuos patyrimus iš psichologijos mokslo perspektyvos, sustiprėjusį atsakomybės už kitus ir atjautos kitiems jausmą, kaip ir sustiprėjusį dvasingumą galima matyti kaip susijusius su potrauminio augimu (Feigelman et al., 2009b; Tedeschi et al., 2017).

Sustiprėjęs dvasingumas po artimojo savižudybės gali būti suprantamas kaip potrauminio augimo apraiška, nes viena iš potrauminio augimo dalių ir yra dvasingumo pokytis, ankstesniame potrauminio augimo modelyje sietas su tikėjimo sustiprėjimu (Feigelman et al., 2009b; Feigelman et al., 2018; Moore et al., 2005; Tedeschi & Calhoun, 2004), o atnaujintame modelyje, įtraukiantis ir dvasinius-egzistencinius pokyčius, tokius kaip ryšio ir harmonijos su pasauliu ir kitais patyrimas, aiškesnis gyvenimo prasmės supratimas, geresnis mirties ir gyvenimo temų priėmimas (Tedeschi et al., 2017). Dabartinio tyrimo dalyvės atjautą kitiems patyrė kaip dvasinio augimo ar dvasingumo dalį, tuo tarpu Tedeschi ir kolegų (2017) modelyje šie aspektai priskiriami prie santykių su kitais dalies ir nėra siejami su dvasingumu. Tai atskleidžia dabartinio tyrimo dalyvių dvasingumo sampratos plotmę.

Dvasingumo sustiprėjimas, o, anot tyrimo dalyvių, ir atjautos bei atsakomybės už kitus jausmo stiprėjimas gali būti suprantami ir kaip potrauminio augimo sąlyga. Pozityvi dvasinė įveika gali paskatinti potrauminį augimą įvairiose sudėtingose gyvenimo situacijose (Pargament et al., 1998; Pargament et al., 2011; Lee et al., 2020). Atjauta kitiems, susikoncentravimas į rūpinimąsi savo vaikais ar kitais nusižudžiusiųjų artimaisiais, gali būti dalis pozityvios dvasinės įveikos po netekties, padedančios gedulo metu susitelkti į gyvenimą (Stroebe & Shut, 2010) ir įprasminti savo skaudžią patirtį (Neimeyer & Burke, 2015) ją perkeliant prasmingam tikslui padėti kitiems. To pavyzdžius galima pastebėti ne vienoje istorijoje, kurioje artimojo netektis dėl savižudybės lėmė profesinius pasirinkimus dirbti savižudybių prevencijos ar psichikos sveikatos srityse (Allphin, 2018; Čepulienė, 2022; Oulanova et al., 2014). Padidėjęs atjautos kitiems, atsakomybės pasaulyje išgyvenimas bei dalies savo gyvenimo laiko skyrimas būti naudingu kitiems bei visuomenei, gali būti matomi kaip dvasingumo dalys, Elkins ir kolegų (1988) įvardintos kaip „dvasingumo vaisiai“. Jei dvasingumas matomas kaip buvimo pasaulyje būdas (Eliade, 1957/1963; Elkins et al., 1988), galėti bent dalį savo kančios įprasminti atjautoje kitiems būtų tokio buvimo būdo apraiška. Nors dabartinis tyrimas nesifokusavo į potrauminio augimo procesą, šis radinys atskleidžia, kad dvasingumo, atjautos ir atsakomybės sustiprėjimas tyrimo

dalyvių buvo patiriamas kaip dvasinis resursas, įvykęs tarsi savaime ir suteikęs stiprybės gedulo metu. Galbūt šie pokyčiai buvo potrauminio augimo dalis, vykstanti paraleliai su kitais gedulo ir potencialios traumos patyrimo aspektais.

Asmenybės augimas po artimojo savižudybės gali būti aiškinamas ir gelminiais psichikos procesais, padedančiais giliau pažinti, kodėl po tokio sudėtingo įvykio gali vykti ne tik skausmingi ir žlugdantys, bet ir auginantys procesai. Analitinės psichologijos perspektyvoje, susidūrimas su mirties realybe gali būti matomas ir kaip nenorimas susitikimas su asmeniniu bei kolektyviniu šešėliu (Kast, 1993), kuris apibrėžiamas kaip nesąmoninga psichikos dalis, savyje talpinanti viską, ką sąmoningas „aš“ (*ego*) atsisako pripažinti (Jung, 1959/2015). Nors mirtis nuolat šalia, kultūriškai ir asmeniškai ji nuolat nuneigiama, nes, anot kai kurių autorių, tai yra žmonijos būdas suvaldyti siaubingą išnykimo baimę (Darrell & Pyszczynski, 2016). Ir natūralios mirties, ir savižudybės temos, visuomenėje yra itin dažnai nuneigiamos (Corr, 1999; Doka & Aber, 2002). Mirtis dėl savižudybės savyje talpina daug žiaurumo (Jordan & McGann, 2017), kuris irgi dažnai būna šešėlyje kaip kažkas, su kuo sąmoningai savęs žmogus nelinkęs tapatinti. Taigi, susidurti su artimojo savižudybe kažkuria prasme reiškia susidurti ir su asmeniniu, ir su kolektyviniu šešėliu. Todėl artimojo savižudybė gali būti suprantama kaip žmogaus iki tol turėtos sąmonės ir pasąmonės ryšio sistemos provokacija, sąmoningo „aš“ sutrikdymas ir užtvindymas netikėtais ir žiauriais, šešėliniais pasąmoniniais turiniais (Kast, 1993). Iš pirmo žvilgsnio, tai gąsdinanti situacija, todėl, kad ir koks vėlesnis potrauminis augimas ištiktų, negalima nuneigti netekties dėl savižudybės skausmingumo ir sudėtingumo (Smith et al., 2011). Tačiau, be susitikimo su šešėlinėmis dalimis (jų pamatymu, pripažinimu, dalies jų integravimu) neįmanomas asmenybės augimas (von Franz, 1963/1988). Po staiga susidūrimo su šešėliu gedint po artimojo savižudybės tenka sudėtinga užduotis – atnaujinti sąmoningą ryšį su sąmone, peržiūrint šešėlines savo paties dalis. Jeigu tai vyksta pakankamai sėkmingai, to pozityvi išdava gali būti didesnė drąsa ir atvirumas kitų žmonių skausmui bei šešėlinėms patirtims. Tai gilesnis savo ir kitų kančios supratimas, galbūt ir gyvenimo tragiškumo įsisąmoninimas, kuris gali būti matomas kaip dvasingumo komponentas (Elkins et al., 1988).

Tyrime taip pat atsiskleidė, kad tikėjimas Aukštesne jėga padėjo gedinėčiosioms paaiškinti netektį, ieškoti joje prasmės. Teorija, kad gedulo procesas vyksta per įprasminimą praktine, asmenine, egzistencine ir dvasine prasme, yra susijęs su idėja, kad netektis sukrečia visą žmogų, o kartu, ir jo tikėjimo sistemą (Neimeyer et al., 2006). Dvasinė įveika gali būti padedantis būdas įprasminti sudėtingus gyvenimo įvykius (Pargament et al., 1998;

Pargament et al., 2011). Dabartiniame tyrime atsiskleidė svarbus ir nusižudžiusiųjų artimųjų tyrimuose gana naujas aspektas, kad dvasiniai ir religiniai įsitikinimai padėjo įprasminti partnerio savižudybę ir tokiu būdu pajusti bent kiek palengvėjimo po artimojo savižudybės.

Dvasinė ir religinė perspektyva siūlo ne vieną įžvalgą ir tradiciją, susijusią su gedulo procesu, mirtimi ir pomirtiniu gyvenimu (Park & Halifax, 2021; Wortmann & Park, 2008), kurios padeda gedintiems žmonėms paaiškinti tragediją ir rasti joje bent kokios nors prasmės. Savižudybė paprastai palieka gedintį žmogų su neatsakomu klausimu „kodėl tai įvyko?“, kaltės ir kaltinimo jausmais (Jordan, 2001; 2017). Todėl, jeigu gedintis žmogus tiki religiniais ir dvasiniais paaiškinimais, kad tokia buvo Dievo valia, mirusysis tokiu būdu nukeliavo pas Dievą ar, pavyzdžiui, mirusiojo nebuvo galima išgelbėti, nes jis buvo apsėstas, tokie paaiškinimai gali bent iš dalies padėti atsakyti į klausimą, kodėl (Čepulienė et al., 2021; Murphy & Johnson, 2003). Savižudybės prasmės ir priežasčių ieškojimas gali padėti įvesti tam tikros struktūros į chaotišką ir jausmų kupiną gedulo po artimojo savižudybės patyrimą. Tačiau šie aiškinimai padeda gedintiesiems tik tada, kai jie sutampa su gedintojo įsitikinimais ir yra paties gedintojo pasirinkti, o ne tiesiog atėję iš išorės, nurodyti tradicijos, kultūros ar religijos. Dabartinio tyrimo rezultatuose atsiskleidė, kad gedulo po partnerio savižudybės metu savižudybės aiškinimas ir prasmės netektyje ieškojimas vyksta nuolat peržiūrint galimus paaiškinimus ir derinant juos prie vidinio tikėjimo, kuris taip pat gali kisti.

Kaip padedantis resursas, kuriam nebūtinai reikalingas aktyvus gedintojos įsitraukimas, dabartiniame tyrime buvo ir tęstinio ryšio su mirusiuoju spontaniškas patyrimas, dažniausiai susijęs su mirusiojo buvimo šalia jausmu arba su patyrimu, kad mirusysis susisiečia ir bendrauja su gedintoja. Šios patirtys suteikė vilties apie pomirtinį gyvenimą ir kad mirtis nenutraukė ryšio su mirusiuoju. Tęstinio ryšio su mirusiuoju transformavimas ir tęsimas yra laikomas vienu iš esminių gedulo proceso tikslų (Stroebe et al., 2010; Jordan, 2020). Tęstinis ryšys, patiriamas kaip spontaniškas ir inicijuotas mirusiojo (Castelli Dransart, 2018; Jahn & Spencer-Thomas, 2018), gali veikti raminančiai, padeda atsisveikinti su mirusiuoju ar patikėti, kad jo siela rami.

Tęstinis ryšys su mirusiuoju nebūtinai yra susijęs su dvasingumu (jis gali būti kuriamas ir per prisiminimus, apmąstymus, sapnus, vidinį pokalbį su mirusiuoju ir nebūti siejamas su dvasinėmis temomis (Silverman & Nickman, 1996)). Tačiau, anot įvairių tyrėjų ir tyrimų, tęstinis ryšys su mirusiuoju dažnai siejamas su dvasingumu, nes žmonės jį patiria per dvasines patirtis arba suprantama ir interpretuoja jį kaip dvasinę sferą įtraukiančią patirtį (Field et al., 2013; Jahn & Spencer-Thomas, 2014; 2018; Klass & Goss, 1999). Kaip ir daugumoje su dvasingumu susijusių klausimų, psichologine prasme

dvasingumą suprantame kaip subjektyvų žmogaus tikėjimą ir patyrimą, todėl šio tyrimo rėmuose negalime diferencijuoti, kiek tai, ką tyrimo dalyvės patyrė, yra realu ar tikra. Fenomenologinio požiūrio rėmuose, tikra yra tai, ką ir kaip žmonės patiria, taigi, yra daug tiesų, o realybė yra konstruojama žmogiškosios patirties (Spinelli, 1989). Dabartiniame tyrime, kaip ir kituose tyrimuose, kuriuose tyrinėjamas dvasingumas gedint po artimojo savižudybės, tęstinis ryšys su mirusiuoju buvo patiriamas kaip ryšys su toliau egzistuojančia išorine mirusiojo figūra ar mirusiojo siela (Čepulienė et al., 2021; Jahn & Spencer-Thomas, 2014; 2018), vadinasi, jis buvo susijęs su gedinčio žmogaus įsitikinimais apie pomirtinį gyvenimą ir sielos egzistavimą, o tai priskirtina prie dvasingumo fenomeno įsitikinimų dimensijos (Abeles et al., 1999; Elkins et al., 1988; Jung, 1958/1998; Koenig, 2012; Pargament, 2007; Tacey, 2004).

Po artimojo savižudybės tęstinis ryšys gali būti apsunkintas, nes kyla pyktis ant mirusiojo, o savižudybė gali atrodyti kaip mirusiojo būdas atstumti, palikti gedintįjį (Jordan, 2020), ypač, kai eina kalba apie nusižudžiusį gyvenimo partnerį (Caine, 2017). Be to, po artimojo savižudybės dažnai nerimaujama, kad dėl savižudybės mirusysis negali keliauti į dangų (Castelli Dransart, 2018). Todėl spontaniškos tęstinio ryšio patirtys gali padėti taisyti ryšį su mirusiuoju, kas yra svarbi gedulo po artimojo savižudybės dalis (Jordan, 2020). Teigiamai veikiantis patiriamas kontaktas su mirusiuoju per jo buvimo šalia jausmą, pokalbį su juo ar sapnus apie jį, gali būti interpretuojamas ir kaip psichologinis gedulo proceso eigos atspindys (Kast, 1993). Palengvėjimą suteikiantis susitikimas su mirusiuoju, vaizdiniai ar sapnai, kuriuose mirusysis prisikelia ir toliau gyvena, psichoterapijos praktikoje dažnai susisieja su gedinčio žmogaus gyvenimo atsinaujinimu, persikeitimu, emociniu palengvėjimu (Kast, 1993). Taigi, tokios patirtys gali simbolizuoti ir psichikos gijimo etapą ar nurodyti galimybę, teikti viltį, kad savijauta gerės, kad įmanomas nusiramimas, bent dalinis susitaikymas su netektimi.

Šios disertacijos tyrime atsiskleidė, kad tyrimo dalyvės, patyrusios mirusiojo buvimo šalia jausmą kaip tęstinio ryšio su mirusiuoju dalį, dažnai jį interpretavo per dvasingumo perspektyvą, tikėdamos, kad jas koku nors būdu aplankė mirusiojo siela. Mirusiojo buvimo šalia jausmas moksliniame diskurse dažniausiai aiškinamas dviem skirtingais būdais (Bennet & Bennet, 2000; Kamp et al., 2020). Racionalus ir galbūt aiškiau suprantamas aiškinimas yra mirusiojo buvimo šalia jausmo laikymas iliuzija ar netgi haliucinacija, atliepiančia gedulo skausmą ir psichikos sutrikimą po tragiškos netekties išgyvenimo. Anot šio požiūrio, tokiais atvejais gali būti reikalinga intervencija arba išlaikymas, kadangi mirusiojo buvimo šalia jausmas nurodo itin intensyvų gedulo būvį (Bennet & Bennet, 2000; Kamp et al., 2020). Kitas

aiškinimas, orientuotas į subjektyvią patirtį ir priimančias, kad žmonės savo patirtį aiškina skirtingai, yra apie tai, kad mirusiojo buvimo šalia jausmas gali būti patiriamas kaip jo sielos jautimas bei ryšio su mirusiuoju tęsimo galimybė (Bennet & Bennet, 2000; Kamp et al., 2020). Pastarasis aiškinimas labiau susijęs su dvasingumo temomis bei žmogaus tikėjimu apie tokią galimybę bei sielos buvimą.

Psichologams tyrėjams ir praktikams svarbu mokėti atskirti patologiją, taigi, gebėti įvertinti, kur iliuzijos ir haliucinacijos daro destruktivyvų poveikį žmogaus gyvenimui. Vis dėlto, gausybė tyrimų ir iš jų išaugusi tęstinių ryšių su mirusiuoju teorija teigia, kad dažniausiai mirusiojo buvimo šalia jausmas nėra kenksmingas ir neprimena psichozės; tai dažnai kylantis išgyvenimas, kartais gąsdinantis, bet neretai ir padedantis gedulo metu (Bennet & Bennet, 2000; Jahn & Spencer-Thomas, 2014; 2018; Kamp et al., 2020). Be to, dažnai mirusiojo buvimo šalia jausmą patiriantys žmonės sugeba šį jausmą vertinti kritiškai, suprasti, kad tai psichikos būdas tvarkytis su netektimi (pvz., Kast, 1993). Žmonės taip pat geba vienu metu ir suprasti racionalius šios patirties aiškinimus, ir tikėti, jog tai yra mirusiojo sielos kontaktas su jais (Bennet & Bennet, 2000; Kamp et al., 2020). Taigi, mirusiojo buvimo šalia jausmas gali būti aiškinamas įvairiai, bet jo nauda ar žala, tikėtina, kad priklauso nuo to, kaip pats žmogus jį supranta ir patiria. Dabartiniame tyrime, kaip ir ankstesniuose tyrimuose (pvz. Castelli-Dransart, 2018; Jahn & Spencer-Thomas, 2014; 2018), mirusiojo buvimo šalia jausmas buvo patiriamas kaip padedantis, kai tyrimo dalyvės jį interpretavo kaip galimybę bendrauti su mirusiuoju arba kaip informaciją, kad mirusiojo sielai yra gera.

Apibendrinant galima teigti, kad dvasingumas tyrimo dalyvių buvo patirtas kaip vilties apie pomirtinį gyvenimą ir bendrą gyvenimo ir jo kančios prasmę šaltinis. Iš dvasingumo sferos gali ateiti paskata gyventi, kas gali padėti, jei po artimojo savižudybės kyla neviltis, bejėgiškumas, mintys apie savižudybę (Jordan, 2001; 2020). Tęstinio ryšio su mirusiuoju spontaniški patyrimai gali padėti mažinant vienišumo, paliktumo, atstūmimo išgyvenimus, būdingus po partnerio savižudybės (Caine, 2017). Dvasingumo kaip resurso galima sąmoningai siekti ar jį panaudoti aiškinant savižudybės prasmę per dvasinę perspektyvą, o tai gali padėti sumažinti kaltės ir pykčio, kaltinimo jausmus, kurie būdingi gedului po artimojo savižudybės (Jordan, 2001; 2020). Sužadinti Aukštesnės jėgos palaikymo jausmą galima meldžiantis ar būnant specifinėse vietose. Taigi, dvasingumo kaip resurso patyrimas gedint po artimojo savižudybės, bent iš dalies priklauso nuo to, ką veikti ir kaip savo patirtis aiškinti pasirenka gedintis žmogus.

4.2.2. Dvasingumas suteikia padedančių gedulo procesui metodu

Dabartinio tyrimo rezultatuose atsiskleidė dvasinių praktikų ir ritualų svarba gedint po partnerio savižudybės. Subjektyviai prasmingos dvasinės praktikos, kaip viena iš dvasingumo dimensijų (Abeles et al., 1999), padėjo tyrimo dalyvėms po netekties išgyventi sudėtingus gedulo momentus. Tokios praktikos – tai sąmoningas pasirinkimas imtis specifinės veiklos (Čepulienė et al., 2021), kuri turi asmeninę dvasinę prasmę gedinčiamajam. Nuo įprastų veiklų dvasinės praktikos skiriasi tuo, kad jos turi simbolinę reikšmę, o tiesioginės praktinės – nebūtinai. Dvasinės praktikos, remiantis tyrimo dalyvių patirtimi, gali varijuoti nuo skirtų ryšiui su mirusiuoju tęsti, santykio su Dievu palaikymo, žvakių degimo mirusiojo sielos keliui apšviesti iki nusiramino praktikų, tokių kaip dėkingumo malda, meditacija ar joga.

Tradiciniai, dažniausiai religijos diktuojami ritualai ar, remiantis šiame darbe naudojamu daugiamačiu dvasingumo apibrėžimu, institucionalizuotos, viešos dvasinės praktikos (Abeles et al., 1999), susijusios su laidotuvių ar kitais atsisveikinimų ritualais dažnai taip pat patiriami kaip padedantys gedulo metu. Bendruomenėje atliekami ritualai padeda pasijusti geditiems po artimojo savižudybės žmonėms bendruomenės dalimi, kas gali paneigti įspūdį, jog kiti smerkia geditįjį ar jo nusižudžiusįjį artimąjį (Castelli Dransart, 2018). Taigi, viešos dvasinės praktikos siejasi su dvasinės paramos dvasingumo fenomeno dimensija (Abeles et al., 1999), kadangi gali įtraukti kitus žmones, kurie vieną ar kitą praktiką atlieka kartu.

Ir asmeninių, ir viešų dvasinių praktikų reikšmingumas gedint po artimojo savižudybės gali turėti teigiamą poveikį priklausomai nuo to, kiek kontrolės, asmeninio išitraukimo geditysis gali įdėti į dvasinės praktikos ar konkretaus ritualo kūrimą, organizavimą ir atlikimą (Aksoz-Efe et al., 2018). Tai ypač svarbu, kai gedulo reakcijos yra intensyvios (Mitima-Verloop et al., 2021) arba, kai gedulo reakcijos yra iššauktos potencialiai trauminės netekties, tokios kaip savižudybė (Mitima-Verloop et al., 2021). Asmeninės religinės ar sekuliarios dvasinės praktikos po trauminių netekčių gali palengvinti sudėtingas emocijas, tokias kaip bejėgiškumas, kančia, pyktis, liūdesys ir ilgesys (Possick et al., 2007). Dvasinės praktikos gali būti būdas atsitraukti nuo skausmingo permąstymo ir jausmų, o tai yra svarbus įgūdis gedint po artimojo savižudybės (Jordan & McGann, 2017). Taigi, dvasinės praktikos gali padėti gedulo metu, tačiau svarbu, kad jos būtų asmeniškai reikšmingos, žmogus matytų jose kokią nors prasmę.

Dvasinės praktikos kartais gali būti vadinamos ritualais. Ritualai yra patyriminiai, kultūroje egzistuojantys nuo labai seniai metodai (Scrutton, 2017), kurie padeda atgauti kontrolės jausmą gyvenime ir veikti

konstruktyviai. Tyrimuose atsiskleidžia, kad konkrečių veiksmų ėmimasis (taigi, ir konkrečių ritualų atlikimas) gedint po artimojo savižudybės siejasi su didesne potrauminio augimo tikimybe (Drapeau et al., 2019), o įsitraukimas į įvairias veiklas po artimojo savižudybės padeda įprasminti savo gyvenimą, patirti daugiau džiaugsmo, ryšių, įgalinimo jausmo, taip pat, savęs atradimo per įvairias patirtis jausmo ir autonomiškumo, tvarkingo sukomponuoto gyvenimo patyrimo (Froese et al., 2019). Ritualai, kurie yra susiję su dvasinėmis praktikomis, yra įkūnyti (praktiškai atliekami) būdai susisiekti su mirusiuoju, kitais žmonėmis ar Aukštesne jėga (Doehring, 2019). Analitinėje psichologijoje jie interpretuojami kaip tam tikra simbolinė duoklė ar atsidėkojimas pašamonei, kaip būdas kurti su ja sklandesnę bendradarbiavimą (Johnson, 1986). Kadangi artimojo savižudybė bei gedulo išgyvenimas gali iššaukti patyrimus, sietinus su destruktiviomis pašamonės jėgomis (Kast, 1993), ritualai kaip duoklė gali būti suprantami kaip reguliuojantys sąmonės ir pašamonės ryšius ir kaip padedantys megzti ryšį su pašamonės dalimis.

Netekus artimojo vienas pirmųjų veiksmų dažniausiai yra laidotuvių organizavimas, dalyvavimas laidotuvėse ir atsisveikinimo su mirusiuoju ritualuose. Kaip ir ankstesniuose tyrimuose apie dvasingumą gedint po artimojo savižudybės (Čepulienė et al., 2021), taip ir dabartiniame tyrime, atsiskleidė, kad laidotuvės neretai yra svarbi, su dvasingumu susijusi dalis, gedinčiųjų po artimojo savižudybės patirtyje. Žinoma, kad laidotuvės gali vykti ir sekuliaariai, taigi, neįtraukti dvasingumo patirčių, tačiau labai dažnai laidotuvės siejamos su religiniais ritualais. Pavyzdžiui, Lietuvoje praktikuojamas šarvojimas, trunkantis parą ar net kelias dienas, laidotuvių ritualą dažnai veda kunigas, organizuojamos mišios už mirusįjį. Dabartiniame tyrime tyrimo dalyvėms laidotuvių organizavimas ir dalyvavimas jose siejosi su dvasingumu, nes tai buvo ir būdas atsisveikinti, ir tęsti ryšį su mirusiuoju, su juo pasikalbėti per šarvojimą bent iš dalies tikint, jog jis girdi, ir melstis už mirusiojo sielą. Laidotuvių ritualo metu tyrimo dalyvėms taip pat buvo svarbu patirti artimųjų palaikymą, kuris nebūtinai yra tiesioginė dvasinė patirtis, bet gali būti siejamas su dvasinės paramos dvasingumo fenomeno dimensija (Abeles et al., 1999). Taigi, dabartinio tyrimo dalyvėms, kaip ir sisteminėje kokybinių tyrimų sintezėje analizuotų tyrimų dalyviams (Čepulienė et al., 2021), laidotuvės ir laidojimas atrodė susiję su dvasingumo patirtimis.

Laidotuvės ir atsisveikinimas su mirusiuoju gedulo po artimojo savižudybės metu gali būti svarbi galimybė nelikti socialiai izoliuotam, pasikalbėti apie savo netektį ar bent jau pabūti su artimais žmonėmis (Castelli Dransart, 2018; Lynn Gal et al., 2015; Vandecreek & Mottram, 2009), todėl svarbu, kad jas gedintis žmogus išgyventų kiek įmanoma taip, kaip jam tuo metu norisi ir atrodo prasminga. Jeigu gedinčiam po artimojo savižudybės

žmogui svarbūs su dvasingumu susiję laidotuvių aspektai arba jeigu dvasingumas padeda įprasminti laidotuvių ritualą, dvasingumo sfera gali suteikti padedančių gedulo pradžioje būdų.

Dvasinės praktikos dažniausiai yra glaudžiai susijusios su dvasiniais įsitikinimais, nuostatomis ir vertybėmis (kurie yra atskiros dvasingumo dimensijos, anot šiame darbe pateikiamo dvasingumo apibrėžimo (Abeles et al., 1999)). Dvasiniai įsitikinimai ir vertybės gali padėti gedulo metu atsakyti į tam tikrus racionaliai neatsakomus klausimus ar suteikti nusiramimą ir viltį. Remiantis dabartinio tyrimo dalyvių patirtimi, gedint po partnerio savižudybės padėjo įsitikinimai, susiję su tikėjimu pomirtiniu gyvenimu, dvasinės tiesos apie nekontroliuojamumo priėmimą ir pasitikėjimą Dievo valia. Ankstesniuose tyrimuose savo dvasinių įsitikinimų ir vertybių laikymasis dažnai atskleidžiamas kaip pozityvi įveikos strategija gedulo metu (Becker et al., 2007; Hai et al., 2018; Wortmann & Park, 2008). Wilson ir kolegų (2019) tyrime apie vieno iš tėvų savižudybę išgyvenusius asmenis taip pat atsiskleidė, kad gedėjimą lengvino religiniai įsitikinimai, dvasinės patirtys ir sapnai, kuriems buvo suteiktos dvasinės prasmės. Kai kuriems tyrimo dalyviams religiniai įsitikinimai buvo vieni svarbiausių gedulo procese. Gedintieji jautė stiprų ryšį su mirusiuoju tėvu ar motina, sapnavo sapnus, kuriuose mirusysis apkabina, kalbasi, sako, kad myli ir taip patvirtina savo pomirtinį egzistavimą (Wilson et al., 2019). Panašu, kad artimojo savižudybė ir gedulas po tokios netekties sukelia tokius sudėtingus išgyvenimus, kad gedint gali neužtekti vien racionalių minčių, žinių apie gedulą ir jo įveiką bei jausmų įsivardinimo ir supratimo. Tokiu atveju, vertybinė ir tikėjimų sistema, jos peržiūrėjimas ir jos laikymasis gali padėti jaustis bent kiek tvirčiau ir viltingiau.

Dabartiniame tyrime, kaip ir ankstesniuose susijusiuose tyrimuose, atsiskleidė, kad dvasingumo sritis teikia konkrečių būdų santykio su mirusiuoju tęsimui (Castelli Dransart, 2018; Krysinska et al., 2014; Lynn Gall et al., 2015; Mastroncinque et al., 2018). Įvairūs ritualai ir praktikos padeda bendrauti su mirusiuoju. Pavyzdžiui, laidotuvėse patiriama galimybė pasikalbėti su mirusiuoju, rūpestis kapais patiriamas kaip būdas susisiekti su anapusiniu pasauliu, buvimas prie kapo tampa vieta ir laiku, kada galima pasikalbėti su mirusiuoju. Malda, mišių užpirkimas ir lankymas patiriami kaip būdai daryti įtaką mirusiojo sielos būsenai, kas savižudybės atveju kartais tampa itin svarbiu aspektu, nes baiminamasi, kad mirusiojo siela bus nubausta. Nors tęstinis ryšys su mirusiuoju gali būti suprantamas kaip nebūtinai susijęs su dvasingumu, šiame tyrime, kaip ir kituose susijusiuose tyrimuose (Castelli Dransart, 2018; Jahn & Spencer-Thomas, 2014; 2018; Krysinska et al., 2014; Lynn Gall et al., 2015; Mastroncinque et al., 2018; Vandecreek & Mottram, 2009), tyrimo dalyvės siejo minėtus patyrimus su dvasingumo patirtimis.

Anot tęstinio ryšio su mirusiuoju teorijos, mirus artimajam, tęstinis ryšys tęsiasi, o gedintis žmogus gali jį veikti reflektuodamas, stebėdamas arba atlikdamas ritualus (Neimeyer & Hooghe, 2017). Dvasingumo teikiami metodai ir aiškinimai apie pomirtinį gyvenimą, jeigu tinkami ir įtikinantys konkrečiam gedinčiam žmogui, gali padėti transformuoti tęstinį ryšį su mirusiuoju į tokį, kuris netrukdytų kurti naujų santykių, bet ir kuris neignoruočiau netekties įtakos žmogaus gyvenimui ir tolesniems santykiams. Kaip atsiskleidė dabartinio tyrimo dalyvių patirtyse, meldamos Dievą, eidamos į mišias, degdamos žvakes ar atlikdamos kitus ritualus, jos patyrė, kad mirusiojo siela jau danguje ir/ar yra rami. Ši patirtis tyrimo dalyvėms teikė palengvėjimą ir ramybę. Galbūt toks pasiekiamas palengvėjimas ir ramybė atspindi ir psichologinį gedulo vyksmo pokytį (Kast, 1993), kai iš neramios, skausmingos netekties išgyvenimo būsenos po truputį judama į netekties integravimą į tolesnį savo gyvenimą.

Kiti žmonės, kurie supo tyrimo dalyves po jų partnerio savižudybės, neretai užėmė svarbų vaidmenį jų dvasingumui po netekties, nes pokalbiai dvasinėmis temomis su jais buvo patiriami kaip padedantys gedulo metu. Pozityvi dvasinė parama (kuri yra laikoma viena iš dvasingumo dimensijų (Abeles et al., 1999)) siejasi su sklandesne netekties integracija (Wortmann & Park, 2008) bei dažnesniu gedinčių žmonių paramos paieška religinėse veiklose ir bendruomenėse (Balaswamy et al., 2004). Tai svarbu todėl, kad didesnis prieinamumas prie įvairių (nebūtinai religinių) paramos grupių nusižudžiusiųjų artimiesiems gali mažinti depresijos simptomus, nes buvimas grupėje atliepia į stigmos, gėdos ir izoliacijos jausmus, padeda juos įveikti (Spino et al., 2016). Be to, kalbėjimas apie savo išgyvenimus su kitais žmonėmis siejasi su stipresniu potrauminiu augimu (Levi-Belz, 2016). Nors nėra įrodymų, kad gedintys po artimojo savižudybės tampa religingesni ir labiau įsitraukę į religines bendruomenes nei negedintys žmonės (Feigelman et al., 2019), dabartinio tyrimo rezultatuose atsiskleidė, kad tyrimo dalyvėms buvo svarbu bendrauti su kitais žmonėmis, kurie galėjo suteikti ne tik emociją, bet ir dvasinę paramą.

Dvasiniai lyderiai, kunigai ar religingi žmonės teikdami dvasinę paramą padėjo gedinčiosioms ieškoti savižudybės priežasčių, o bendras dalyvavimas laidotuvėse padėjo jaustis mažiau vienišoms, kas susiejo šio tyrimo rezultatus su ankstesniais tyrimais (Castelli Dransart, 2018; Lynn Gall et al., 2015; Vandecreek & Mottram, 2009). Anot dabartinio tyrimo rezultatų, dvasinė pagalba gali būti reikšminga net kai gedintysis yra nereliginas ir nepriklauso religinei bendruomenei. Sudėtingu gyvenimo laikotarpiu, kiti žmonės gali tarsi „panešti“ dalį gedinčiojo po artimojo savižudybės jausmų, klausimų ir baimių. Analitinės psichologijos perspektyvoje, gilus ir gydantis santykis gali

būti matomas kaip „užsikrėtimas“ vienas kito sąsąmoningai projektuojamais turiniais (Sedgwick, 1994). Tam reikalingas atvirumas, drąsa, ištvermė ir pasiryžimas išbūti su intensyviais kito žmogaus jausmais susitaikant ir pripažįstant, kad kito žmogaus išgyvenimai neišvengiamai giliai palies ir tą, kuris teikia paramą. Nors tam nėra būtinas dvasingumas, dvasinis tokios ryšio aspektas būtų susijęs su tuo, kad tokia sąveika galima tik tada, kai kiti žmonės yra pasirengę priimti dalį tokios naštos, vadinasi, jie geba pripažinti gyvenimo tragiškumą ir atjausti kitą (Elkins et al., 1988).

Dabartiniame tyrime tyrimo dalyvės pasakojo apie įvairias sąveikas su kitais žmonėmis, kurias jos siejo su dvasingumu, tačiau suprantama, kad šių sąveikų teigiamą poveikį galima interpretuoti ir kaip psichologinių bei socialinių poreikių tenkinimą, kuris gali padėti pajusti mažiau vienišumo, depresiškumo ir potrauminio streso sutrikimo simptomų gedint po staigios netekties (Scott et al., 2020). Be to, daugiau patiriamos socialinės paramos siejasi su drąsesniu kreipimusi pagalbos į psichologą po artimojo savižudybės (Entilli et al., 2021). Kadangi nusižudžiusiųjų artimieji dažniau nei gedintys po artimojo mirties dėl kitų priežasčių patiria socialinę izoliaciją, kuri dar labiau apsunkina gedėjimą (Hanschmidt et al., 2016; Pompili et al., 2013; Shields et al., 2017), bet kokia, dvasinė, emocinė ar praktinė parama iš kitų žmonių gali būti labai svarbi ir padėti gedinčiam žmogui nelikti vienam su savo gedulo skausmu. Jeigu dvasingumą matysime kaip turintį dvasinės ar religinės paramos dimensiją (Abeles et al., 1999), jis gali būti matomas kaip teikiantis labai naudingą gedulo po artimojo savižudybės metodą kurti ryšį su kitais žmonėmis arba įpareigoti kitus padėti gedinčiajam po artimojo savižudybės.

Dar vienas svarbus su dvasine parama susijęs aspektas yra tas, kad dvasiniai lyderiai ar dvasinės/religinės bendruomenės nariai, dažnai yra vieni pirmųjų, kurie susitinka su nusižudžiusiųjų artimaisiais po netekties organizuojant laidotuves ir jų metu. Suteikta dvasinė parama ar netgi paprastas pokalbis suteikiant galimybę atvirai kalbėti apie savo netektį, laikantis nekaltinančios ir nevertinančios nuostatos (Rabalais et al., 2017), galėjimas įvertinti tolesnės pagalbos poreikį ir nukreipti, galėtų užtikrinti spartesnę pagalbos kreipimąsi. Greitesnė pagalba nusižudžiusiųjų artimųjų tarpe siejasi su geresniu gedulo terapijos efektu (Sanford et al., 2016). Taigi, kunigai, kiti dvasiniai lyderiai ar religinės bendruomenės nariai gali užimti svarbų vaidmenį ir patys padėdami, ir nukreipdami pagalbos gedintį po artimojo savižudybės žmogų.

4.2.3. Dvasingumas apsunkina gedulo procesą

Dabartinio tyrimo rezultatuose atsiskleidė ir „kita“ dvasingumo gedint po artimojo savižudybės pusė. Su dvasingumu susijusios nuostatos, tradicijos, institucionalizuotos dvasinės praktikos, ritualai, abejonės, klausimai ir patyrimai gali būti patiriami kaip apsunkinantys gedulo po partnerio savižudybės procesą.

Stigma, susijusi su nuostatomis savižudybių atžvilgiu pasiekia gedinčius po artimojo savižudybės žmones per destruktivų ir įžeidžiantį religingų žmonių ir kunigų elgesį. Stigma, pasireiškianti gedinčių po artimojo savižudybės ir jų nusižudžiusių artimųjų smerkimu, vengimu, nesupratimu, gali kilti iš seniau giliai įsitvirtinusio religijos požiūrio, kad savižudybė yra mirtina nuodėmė, lemianti, kad mirusiojo siela yra pasmerkta būti pragare (Colucci & Martin, 2008; Solano et al., 2018). Nors Romos katalikų bažnyčia, kurios formuojamoje religinėje kultūroje gyvena beveik visos dabartinio tyrimo dalyvės, nebesmerkia nusižudžiusių (Gearing & Alonzo, 2018; Saulaitis, 2001), stigmatizuojantis požiūris į savižudybes išlieka. Dabar jis jau gali būti siejamas nebe tik su religijos įtaka, bet ir su sociokultūrine ir istorine įtaka žmonių nuostatoms bei jų veikiamam elgesiui.

Nors idealistinis bažnyčios tikslas tarsi turėtų būti dvasingumo, dvasinių vertybių, tame tarpe ir meilės bei atjautos kitiems puoselėjimas, tyrimuose atsiskleidžia, kad bažnyčia neretai patiriama kaip labiau politinė nei dvasinė institucija (Ališauskienė & Samuilova, 2011; Barker, 2013; Tacey, 2004; Wixwat & Saucier, 2021). Dabartiniame tyrime tyrimo dalyvės patyrė ne tik stigmatizuojantį savižudybių atžvilgiu elgesį, bet ir kunigų bei religingų artimųjų draudimus gedėti taip, kaip joms norisi – kurti asmeninius ritualus ar netgi verkti. Tai gali būti interpretuojama kaip senovinių, konservatyvių nuostatų ir požiūrių pasireiškimas. Seniau, mažiau individualistinėje visuomenėje (Čiburienė & Guščinskienė, 2007), tokie draudimai galbūt funkcionavo pozityviai, nes įvesdavo tam tikrą tvarką, padarančią gedėjimo procesą, kaip ir visą gyvenimą, tam tikra prasme paprastesnį ir aiškesnį (Benedict, 1986). Tačiau šiandieną drausti verkti ar neleisti pritaikyti laidojimo apeigų ar ritualų prie gedinčiojo poreikių atrodo kaip empatiško žmogiško kontakto stoka. Nors, kaip minėta anksčiau, tai nėra susiję su oficialia Katalikų bažnyčios nuostata ir dogmomis, tyrimo dalyvių patirtyse atsispindi visuomenėje vis dar pasireiškiančios, sunkiai kintančios, su pasaulio ir visuomenės pokyčiais nespėjančios, įsisenėjusios nuostatos ir elgesio būdai. Tai prisideda prie religijos atsilikimo nuo visuomenės socialinių pokyčių ir dažno nesugebėjimo tenkinti dvasinio alkio (Tacey, 2004; 2015). Gedulas – visada kultūriškai sąlygotas procesas. Kultūra,

susidedanti iš tradicijų, religijos ar socialinių normų tiesiogiai ir netiesiogiai nurodo, kaip ir kiek laiko gedėti yra priimtina, kaip laidoti mirusiuosius, kaip suprasti, kas vyksta, kai žmogus numiršta (Rossenblatt, 2008). Nors kartais kultūriniai algoritmai padeda, dabartiniame tyrime išryškėjo, kad gedint po artimojo savižudybės, kultūriniai gedulo aspektai kartais gali apsunkinti gedulo procesą bei versti gedinčiąsias atlikti tokius kultūriškai sąlygotus veiksmus, kurie joms nepatiko ir kurie jas skaudino, gąsdino ar pykdė.

Minėti susidūrimai su netinkamu religinės bendruomenės narių elgesiu bei asmeniškai netinkamos viešos dvasinės praktikos siejasi su tokiais dvasingumo fenomeno dimensijomis kaip dvasinė parama (teikiama religinės bendruomenės) bei dvasinės praktikos (Abeles et al., 1999). Šias nemalonias patirtis taip pat galima interpretuoti ir kaip dvasinių poreikių nepatenkinimo problemą (Abeles et al., 1999; Elkins et al., 1988; Jung, 1958/1998; Koenig, 2012; Pargament, 2007; Tacey, 2004). Netinkama, negatyvi dvasinė parama ir ankstesniuose tyrimuose tyrimo dalyvių buvo patiriama kaip stigmatizuojanti. Dvasinė parama, patiriama kaip netinkama, dažniausiai pasižymėdavo stigmatizuojančiais pasisakymais savižudybių atžvilgiu, empatijos stoka, gedulo proceso skubiniu bei nesupratimu, kad gedulas po artimojo savižudybės gali skirtis nuo gedulo, kai artimasis mirė dėl kitų priežasčių (Castelli Dransart, 2018; Lynn Gall et al., 2015; Vandecreek & Mottram, 2009). Šie socialinių sąveikų su kitais aspektai panašūs ir į su dvasingumu nesusijusios socialinės paramos tyrimų rezultatus, kuriuose pozityvi parama suvokiama kaip ta, kurioje galima būti autentišku savimi bei kurti tvarius santykius, o negatyvi ir izoliuojanti parama pasižymi savižudybės stigmatizavimu, kaltinimu ir gėdos išgyvenimu bendraujant (Adshead & Runacres, 2022; Jordan, 2001; 2022). Su dvasingumo temomis labiau specifiskai susijęs gali būti patiriamas spaudimas laidoti ir atsisveikinti su mirusiuoju taip, kaip atrodo tinkama kuriems nors kitiems giminaičiams pagal jų dvasinius ir religinius įsitikinimus (Castelli Dransart, 2018; Lynn Gall et al., 2015; Vandecreek & Mottram, 2009). Šias patirtis galima interpretuoti ne tik kaip stigmos ir kultūrinių procesų atspindį, bet ir kaip dvasinių gedinčių po artimojo savižudybės žmonių poreikių nepatenkinimą.

Gedulo procesą po artimojo savižudybės apsunkinti taip pat gali dvasinė krizė, su dvasingumu susiję klausimai, sunkumai įsisąmoninant mirties kaip realaus (ar bent jau tokio, koks buvo prieš mirtį) santykio su mirusiuoju pabaigos faktą ir nemalonios dvasinės patirtys. Šie išvardinti gedulo patyrimo aspektai gali būti matomi kaip natūraliai išskylančios užduotys bei apmąstymų temos, kurios turi kaip nors būti sprendžiamos po artimojo savižudybės siekiant įprasmiti netektį (Neimeyer et al., 2006), kad būtų galima ją integruoti (Jordan, 2017) į tolesnį gyvenimą.

Artimojo savižudybė sukrečia gedinčiojo psichiką, tikėjimą, įsitikinimų sistemą, o tai sukelia bejėgiškumą, neviltį bei pažeidžia pasitikėjimą kitais ir Aukštesne jėga (Castelli Dransart, 2018; Čepulienė et al., 2021; Lyn Gall et al., 2015). Tai panašu ir į įvairių psichologinių traumų galėjimą pakenkti pasitikėjimu kitu bei aukštesne pasaulio tvarka (Gudaitė, 2016; Kalshed, 1996/2016), nes jos sutrikdo, vadinamą, *ego* – Savasties ryšį (ryšį tarp sąmoningo „aš“ ir asmeninės savasties bei Savasties archetipo), kuris, anot C. G. Jung (1958/1998) ir yra psichologinė dvasingumo prasmė, susijusi su pagarbiu sąmoninių jėgų stebėjimu bei ryšio su jomis kūrimu (Jung, 1958/1998). Šio ryšio sutrikdymas gali būti patiriamas kaip dvasinė krizė, nes nusiviliama tuo, kuo tikėta anksčiau, būdais, kuriais seniau pavykdavo puoselėti dvasinį gyvenimą, nebepasitikima vedančiu Savasties principu (Von Franz, 1963/1988), nes jis patirtas kaip priešingas – gniuždantis ir destruktivus.

Mirties fakto įsisąmoninimas – sudėtingas, bet tyrimo dalyvėms atrodęs kaip reikalingas procesas atsisveikinant su mirusiuoju ir gyvenant toliau. Artimojo savižudybė reiškia susidūrimą su mirtimi ir mirties archetipu (Sadak & Weiser, 2017). Tai patyrimas, kad amžinybė kažkuria prasme tėra iliuzija, kad taip sėkmingai visuomenėje nuneigiama mirtis iš tikrųjų egzistuoja visai šalia (Darrell & Pyszczyński, 2016). Ir net jei tikima pomirtiniu gyvenimu, faktas, kad santykis su mirusiuoju jei ir tęsiasi, yra tikrai kitoks nei tas, kuris buvo iki jo mirties.

Mirties fakto įsisąmoninimas nebūtinai turi būti susijęs su dvasingumu, tačiau dabartiniame tyrime tyrimo dalyvių jis buvo patirtas kaip susijęs su tikėjimu ar abejonėmis apie pomirtinį sielos gyvenimą, taigi, susijęs su įsitikinimų dvasingumo fenomeno dimensija, apimančia tikėjimą įvairiomis religinėmis ir dvasinėmis, racionaliai neįrodomomis tiesomis (Abeles et al., 1999; Koenig, 2012; Pargament, 2007).

Mirties fakto įsisąmoninimą ir priėmimą galima skirti į tris būdus (Wong et al., 1994). Vienas būdas, tai mirties priėmimas kaip natūralios gyvenimo dalies, kuris siejasi su stipresniu gyvenimo prasmės jautimu bei mažiau intensyviu gedulo po artimojo netekties (Boyras et al., 2014; Gegieckaite & Kazlauskas, 2020). Kitas būdas – tai matyti mirtį taip, kaip ją aiškina religija, vadinasi, kaip dažniausiai geresnio pomirtinio gyvenimo pradžią. Relingumas ir tikėjimas pomirtiniu gyvenimu gali sietis su mažesne mirties baime (Gegieckaite & Kazlauskas, 2020) bei mažiau intensyviu gedulu, bet skirtingų tyrimų rezultatai ne visada tai patvirtina (Wortmann & Park, 2008). Trečias būdas – tai matyti mirtį kaip pabėgimą nuo kankinančio gyvenimo (Wong et al., 1994). Šis būdas neturi ryšio su gedėjimo intensyvumu (Boyras et al., 2014). Mirties galima ir stipriai bijoti, o tokia baimė siejasi su didesne

užsitęsio gedulo sutrikimo tikimybe (Gegieckaite & Kazlauskas, 2020). Dabartiniame tyrime dauguma tyrimo dalyvių mirtį priėmė kaip pomirtinio gyvenimo pradžią, tačiau savižudybė kaip mirties priežastis, anot tyrimo dalyvių, galėjo pakenkti pomirtinio gyvenimo būsenai, o tai kelia papildomo nerimo gedint po artimojo savižudybės (pvz. Castelli Dransart, 2018; Vandecreek & Mottram, 2009).

Dabartiniame tyrime atsiskleidė, kad sunkumų kelia ir realybės, kad gyvenime partneris nebedalyvauja, priėmimas. Tyrimo dalyvės turėjo sau nuolat priminti, kad mirtis įvyko, važiuoti prie kapo įsitikinti, stabdyti svajones, kuriose mirusysis grįžta. Tai gali būti susiję su tuo, kad savižudybė dažniausiai patiriama kaip labai staigi ir netikėta netektis (Dadašev et al., 2020), todėl susitaikyti su mirtimi reikia daug laiko. Be to, tyrimo dalyvės neteko savo gyvenimo partnerių, todėl jų mirtis buvo išgyvenama ir kaip išsiskyrimas, ir kaip palikimas, kas prie susidūrimo su mirtimi prideda ir išsiskyrimo su partneriu išgyvenimą, o tai laikoma viena iš priežasčių, kodėl būtent partnerio netektis laikoma vienu skaudžiausių gyvenimo įvykių.

Su dvasingumu tyrimo dalyvėms susiję klausimai, ar yra prasmė toliau gyventi, kodėl netektis nutiko būtent tyrimo dalyvėms, klausimai, susiję su Aukštesnės jėgos egzistavimu kėlė pyktį, skausmą ir abejones. Suprantama, kad šie klausimai neturi aiškių atsakymų, bet tuo pačiu jie primena bendražmogiškus egzistencinius klausimus. Yalom ir Lieberman (1991) tirdami partnerių netektį išgyvenusius žmones taip pat atrado, kad visi jie po tokios netekties susidūrė su egzistenciniais klausimais apie gyvenimo prasmę, žmogaus ribotumą, laikinumą, laisvę ir atsakomybę bei žmogiškąjį vienišumą. Tačiau ne visi atsigręžė į tuos klausimus ir juos apmąstė bei pripažino. Tie, kurie atvirai susitiko su šiais klausimais, dažniausiai išgyveno pozityvų asmenybės augimą (Yalom & Lieberman, 1991).

Gedulo teorijoje, kad gedulo procesas yra įprasminimo procesas, teigiama, kad netekties integracija ir prasmės rekonstrukcija vyksta įprasminant, kodėl nutiko netektis, ieškant netekties patyrimo naudos bei keičiant identitetą, kas siejama su patiriamu potrauminiu, dvasiniu ir egzistenciniu augimu (Gillies & Neimeyer, 2006). Taigi, minėti sudėtingi klausimai, kurie kilo tyrimo dalyvėms, gali būti matomi kaip gedulo proceso dalis, užduotis, į kurią atsigręžus, galima patirti ir sudėtingus išgyvenimus, vienišumą, baimę, skausmą, bet ir augimą. Tai atsispindi ir simboliniame lygmenyje, kur mirties archetipas visada sietinas su atgimimo archetipu kaip vienas kitą keičiantis atsikartojantis ciklas (Campbell, 1972/2022; Kast, 1993; Olson, 2010; Sadak & Weiser, 2017). Netektis dėl savižudybės apsunkina šį procesą, nes surasti prasmę savižudybėje iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti kaip neįmanoma užduotis. Tačiau dabartinio tyrimo dalyvių patyrimuose atsiskleidžia, kad net

ir tokioje situacijoje atgimimas, ar, kitaip, augimas gali vykti, o *ego* ryšys su Savastimi gali atsistatyti ir netgi pagilėti, išgyvenant dvasingumo sustiprėjimą, kokybiškesnius santykius su kitais ir savimi. Tai vyksta atsigręžiant į savo vidinį pasaulį, apmąstant išskylančius klausimus, reflektuojant savo patirtį ir jausmus (Kast, 1993).

Nemalonios dvasinės patirtys, apie kurias papasakojo tyrimo dalyvės, apėmė gąsdinantį mirties artumo bei mirusiojo buvimo šalia jausmą, nemalonius, pagal tyrimo dalyves, už psichologinio paaiškinimo ribų patirtus sapnus ir vaizdinius. Iš vienos pusės, šios patirtys gali atrodyti kaip patyriminis dvasinių klausimų ir sudėtingumo įsisąmoninti mirties realumą, pasireiškimas. Iš kitos pusės, tai dar vienas gedulo po artimojo savižudybės ypatumas, kuris yra galimai susijęs būtent su tuo, kad netektis įvyko dėl savižudybės, todėl kyla abejonės dėl mirusiojo sielos būsenos (Castelli Dransart, 2018; Vandecreek & Mottram, 2009). Be to, nemalonios dvasinės patirtys po artimojo savižudybės gali būti matomos ir kaip trauminis netekties aspektas, kuris sukelia specifinę simptomatiką. Nemalonius su mirtimi susijusius vaizdinius, sapnus, baimę galima matyti ir kaip potrauminio streso simptomus (Bellini et al., 2018). Analitinėje perspektyvoje tai gali būti suprantama kaip disocijuotų patirties dalių netekties metu (pavyzdžiui, tuo metu per sudėtingų išgyventi jausmų) pasireiškimas (Kalshed, 1996/2016) ar kaip itin stipraus ir gąsdinančio gedinčiosios pykčio dėl mirties žiaurumo apraiška.

Nemalonias dvasines patirtis galima sieti ir su tuo, kad po artimojo savižudybės tęstinis ryšys su mirusiuoju yra neigiamas (Levi-Belz, 2017), nes savižudybė gali sukelti daugiau pykčio gedinčiajam, kadangi ji kartu yra ir kaip atstūmimas, arba jaučiama kaltė, kad nusižudžiusysis nebuvo sustabdytas (Jordan, 2020) bei paliktumo jausmas, kadangi šiuo atveju, tai dar ir gyvenimo partnerio netektis (Caine, 2017). Mirusiojo buvimo šalia jausmas ir tęstinis ryšys su mirusiuoju bei jų skirtingi interpretavimo būdai (susiję ir nesusiję su dvasingumu (Bennet & Bennet, 2000; Field et al., 2013; Jahn & Spencer-Thomas, 2014; 2018; Kamp et al., 2020; Klass & Goss, 1999)) jau buvo aptarti ankstesniuose poskyriuose, kur šie patyrimai buvo atskleisti kaip turintys gydančią, padedančią, malonų poveikį. Mėginant giliau suprasti gedulo po artimojo savižudybės patirtis, svarbu pastebėti, kad mirusiojo buvimo šalia jausmui priskirtini patyrimai gali būti patiriami ir kaip malonūs, ir kaip gąsdinantys ir nemalonūs, kas sutampa ir su ankstesnių tyrimų rezultatais (Castelli Dransart, 2018; Jahn & Spencer-Thomas, 2014; 2018). Nauja šiame tyrime buvo tai, kad kai kurios gedinčiosios dėl nemalonių dvasinių patirčių, susijusių su mirusiojo buvimo šalia jausmu, nenorėjo tęsti ryšio su mirusiuoju, siekė nutraukti bet koki kontaktą su juo. Tikėtina, kad šie patyrimai yra susiję

su gedulo proceso vyksmu ir netekties integravimo procesu, jie ir psichologinis santykis su jais keičiasi laikui bėgant po netekties. Taip pat, tokie patyrimai atskleidžia, kad yra daug skirtingų būdų gedėti, o tėstinio ryšio su mirusiuoju transformacija galbūt gali vykti ir ryšio nutraukimo kryptimi, kai gedinčiam žmogui to norisi.

Svarbi dabartiniame tyrime atsiskleidusi dalis yra ta, kad tyrimo dalyvės dažniausiai galėjo apibūdinti ne tik pačias patirtis, bet ir svarstyti jų prasmes. Kad ir kiek gąsdinančios ir mistiškos būtų tokios nemalonios dvasinės patirtys, svarbu yra ne tik jų buvimas ar nebuvimas, bet ir jų turinys bei bandymas jas suprasti, susieti su vidiniais psichologiniais procesais, bet ir neatmesti dvasinės jų reikšmės.

4.2.4. Su dvasingumu susijusių patirčių gedint po partnerio savižudybės aptarimo apibendrinimas

Su dvasingumu susijusių patirčių gedint po partnerio savižudybės tyrimo rezultatai buvo panašūs į ankstesnių tyrimų rezultatus (Castelli Dransart, 2018; Jahn & Spencer-Thomas, 2018; Krysinska et al., 2014; Lynn Gall et al., 2015; Mastroncinque et al., 2018; Vandecreek & Mottram, 2009) bei kokybinių tyrimų teminės sintezės rezultatus (Čepulienė et al., 2021), bet ir atskleidė svarbių ir naujų aspektų. Analizuojant rezultatus pastebėta, kad gedint po partnerio savižudybės yra būdingi specifiniai tėstinio ryšio su mirusiuoju ir dvasinių patirčių šiame kontekste aspektai, dvasinės krizės ir savižudybės kaip dvasinių taisyklių sulaužymo, susijusių su partneryste, matymas, bei savižudybės kaip gyvenimo partnerio palikimo, atstūmimo išgyvenimas. Dabartiniame tyrime, kitaip nei ankstesniuose tyrimuose, atsiskleidė, kad kai kurios gedinčiosios tėsti ryšio su mirusiuoju nenorėjo ir aktyviai stengėsi užkirsti kelią spontaniškai kylantiems prisiminimams ar mirusiojo buvimo šalia jausmui. Mirusiojo jautimas šalia buvo patiriamas ne tik kaip malonus, bet ir kaip gąsdinantis. Ritualai ir maldos už mirusiojo sielą padėjo gedinčiosioms pasijusti geriau ir patikėti, kad jos tęsia ryšį su mirusiuoju, galima ir tokio ryšio transformacija nuo nerimo dėl sielos būsenos bei pykčio ant mirusiojo iki matymo mirusiojo kaip padedančio kasdieniame gyvenime.

Kadangi šiame tyrime dalyvavo ne tik religinių, bet ir sekuliarių dvasingumą patiriančios moterys, jame atsiskleidė, kad padėti gedulo metu gali labai įvairūs su dvasingumu susiję metodai. Svarbiausias aspektas, išryškėjęs šiame tyrime yra tas, kad reikšminga, kokie metodai, ritualai, praktikos, įsitikinimai ir sąveikos, padeda kiekvienam konkrečiam gedinčiam žmogui. Kaip nėra vieno teisingo būdo gedėti (Doka & Aber, 2002), taip ir nėra vieno teisingo

būdo padėti sau pačiam gedint ar padėti gedinčiam po artimojo savižudybės žmogui. Kiekvienas būdas turi turėti asmeninę reikšmę ir naudą, o skirtingu laikotarpiu po netekties padėti gali skirtingi būdai.

Dabartiniame tyrime giliau nei ankstesniuose tyrimuose atsiskleidė, kaip dvasingumas gali padėti savižudybės įprasminimo procese, pavyzdžiui, tikint, kad Aukštesnė jėga ruošė savižudybei iš anksto, vadinasi, kad ji buvo suplanuota Dievo ar likimo, arba aiškinant savižudybę kaip dvasinio apsidėmimo pasekmę. Be to, gedint padėjo ne tik ritualai ir praktikos, bet ir nuostatos, mąstymas ir dvasinių idėjų kontempliavimas, santykis su kitais kaip dvasinis metodas. Gedulo metu jaučiamas pagilėjęs dvasingumas suprantamas kaip dovana iš Aukštesnės jėgos, kas papildė ankstesnių tyrimų rezultatus (Castelli Dransart, 2018; Jahn & Spencer-Thomas, 2018; Mastroncinque et al., 2018; Vandecreek & Mottram, 2009; 2011). Nors tai galima teoriškai sieti su potrauminio augimo dalimi, žvelgiant į ankstesnius ir dabartinio tyrimo rezultatus, tyrimo dalyviai tai kartais apibūdina kaip kažką, kas aktyvuojasi gedulo metu, bet ne kaip gedulo ar netekties pasekmę, susijusią su augimu. Tačiau kai kurios tyrimo dalyvės teigė, kad artimojo savižudybė buvo naujo dvasingumo ar religingumo pradžia.

Dabartiniame tyrime, kaip ir ankstesniuose tyrimuose (Castelli Dransart, 2018; Čepulienė et al., 2021; Jahn & Spencer-Thomas, 2018; Lynn Gall et al., 2015; Mastroncinque et al., 2018; Vandecreek & Mottram, 2009), išryškėjo dvasinių lyderių ir bendruomenių vaidmuo gedint po partnerio savižudybės. Proaktyvi ir informuota pagalba gali padėti, ji itin svarbi laidotuvių metu, kai laikas yra įtemptas ir jautrus, bet įsisenėjusios ar netinkamos nuostatos apie savižudybę, o, anot šio tyrimo, ir apie patį gedulą, verkimą bei asmeninius ritualus, gali žėisti gedinčius po artimojo savižudybės. Internalizuota stigma, atsiskleidusi dabartiniame tyrime, gali netgi sustabdyti nuo dvasinės pagalbos kreipimosi.

Gedint po artimojo savižudybės gali ištikti dvasinė krizė, nemalonios dvasinės patirtys, egzistenciniai klausimai, nusivylimas ankstesniu tikėjimu (Castelli Dransart, 2018; Čepulienė et al., 2021; Jahn & Spencer-Thomas, 2018; Lynn Gall et al., 2015; Mastroncinque et al., 2018; Vandecreek & Mottram, 2009). Dabartiniame tyrime šie išgyvenimai atsiskleidė ne tik kaip gedulo sunkumai, bet ir kaip gedulo užduotys. Gedinčiosioms teko spręsti dvasinę krizę peržiūrint ankstesnį tikėjimą ir ieškant naujo, labiau tinkančio tikėjimo, analizuoti dvasines patirtis ir ieškoti jų prasmės, kontemplanuoti bei pripažinti egzistencinius klausimus.

Svarstant apie tai, ar tyrimo dalyvių patirtos su dvasingumu susijusios patirtys išties apėmė dvasingumą, ar labiau atspindėjo tiesiog gedulo po artimojo savižudybės patyrimą, svarbiausia įvardinti, kad dabartiniame tyrime

dvasingumo ir gedulo patirčių diferencijavimo siekta nebuvo, nes tyrimo tikslas buvo atskleisti tyrimo dalyvių patirtis, o ne jas kaip nors tiksliai vertinti. Kadangi disertacijos autorė rėmėsi plačia ir daugiamate dvasingumo samprata (Abeles et al., 1999; Elkins et al., 1988; Jung, 1958/1998; Koenig, 2012; Pargament, 2007; Tacey, 2004), nes taip rekomenduoja daryti dauguma dvasingumo psichologijoje tyrėjų (pvz., Hall et al., 2008; Earlix et al., 2021; Jastrzębski, 2022; Pargament, 2007; Paul Victor & Treschuk, 2020; Tinley & Kinney, 2007; Torskenæs et al., 2015), tai ir tyrimo dalyvių patirtys bei jų interpretacijos neatrodė nutolusios nuo to, kaip gali būti suprantamas dvasingumas. Tuo pačiu, rezultatų aptarime buvo stengtasi argumentuotai susieti tyrimo dalyvių patirtis ir su gedulo po artimojo savižudybės tyrimais, neapimančiais dvasingumo patyrimo, kadangi svarbu suprasti, kad tyrimo dalyvių patirtys atspindi ir bendrus gedulo po artimojo savižudybės aspektus.

Tyrimo dalyvės daugumą savo gedulo patirčių matė ir reflektavo per dvasingumo perspektyvą, nes dvasingumas, plačiąja prasme, yra būdas gyventi pasaulyje (Eliade, 1963; Elkins et al., 1988). Tyrimo dalyvių dvasingumo samprata, kaip buvo atskleista pirmoje rezultatų ir rezultatų aptarimo dalyje, buvo panaši būtent į tokią, plačią ir daugumą svarbių gyvenimo aspektų apimančią, dvasingumo sampratą. Todėl ir su dvasingumu susijusios patirtys gedulo po partnerio savižudybės metu apėmė daug įvairių aspektų (pavyzdžiui, tęstinio ryšio su mirusiuoju, potrauminio augimo, mirusiojo buvimo šalia jausmo, dvasinių praktikų), kurie kitų gedinčių žmonių galėtų būti patiriami ir kaip su dvasingumu nesusiję. Suprantama, kad toks platus požiūris į dvasingumą gali būti matomas ir kaip tyrimo ribotumas (aprašytas tolesniame poskyryje). Nepaisant šių įvardintų probleminių aspektų, tyrimo rezultatai vis tiek leidžia geriau suprasti, kaip įvairiai gali būti patiriamas gedulas po artimojo savižudybės ir kaip dvasingumo tema gali sietis su įvairias gedulo po artimojo savižudybės aspektais.

4.3. Tyrimo ribotumai ir gairės tolesniems tyrimams

Svarbu paminėti, kad šis disertacijos tyrimas turi keletą ribotumų:

Pirma, tai atskleidžiamasis, tikslinėje tyrimo dalyvių grupėje atliktas kokybinės strategijos tyrimas, kuris leidžia pamatyti, kaip dvasingumą supranta gedinčios po partnerio savižudybės moterys ir kokios yra su dvasingumu susijusios patirtys gedulo metu, tačiau neleidžia tyrimo rezultatų generalizuoti ir tik iš dalies leidžia juos perkelti kitokioms gedinčiųjų po artimojo savižudybės grupėms (pavyzdžiui, gedintiems po vaiko, tėvo ar mamos, brolio ar sesers, draugų savižudybės arba kitos lyties, kitokio amžiaus, skirtingų religijų gedinčiųjų grupėms) įvardinant, kad kitų

gedinčiųjų po artimojo savižudybės grupių gedulo metu su dvasingumu susijusios patirtys gali būti kitokios, o pats dvasingumas gali būti kitaip suprantamas nei dabartinio tyrimo dalyvių grupėje.

Antra, moterys, kurios sudalyvavo disertacijos tyrime, buvo savanorės, kurios norėjo papasakoti apie savo patirtį, kas gali reikšti, kad galbūt jos išgyveno daugiau pozityvių su dvasingumu susijusių patirčių po partnerio savižudybės negu tos moterys, kurios tyrime nedalyvavo.

Trečia, tyrimo dalyvės interviu metu apibūdino savo subjektyvius dvasinius ir religinius įsitikinimus bei subjektyvią dvasingumo fenomeno sampratą, kas suteikė platesnį dvasingumo fenomeno vaizdą, bet galėjo lemti, kad rezultatai yra labiau platūs nei gilūs.

Ketvirta, organizuojant tyrimą, atliekant interviu bei duomenų analizę, buvo remiamasi plačia dvasingumo fenomeno samprata, kuri neleidžia galutinai diferencijuoti, kurios tyrimo dalyvių patirtys yra labai aiškiai susijusios su dvasingumu, o kurios patirtys galėtų būti nesietinos su dvasingumu, jeigu būtų remiamasi koku nors siauresniu dvasingumo apibrėžimu. Dėl šios priežasties tyrimo rezultatai apima labai įvairias gedulo po artimojo savižudybės patyrimo temas ir atspindi tik tokių žmonių, kurie savo gedulo patyrimą sieja su dvasingumu, išgyvenimus.

Penkta, tyrimo dalyvės tyrime dalyvavo praėjus 2-5 metams po jų partnerio savižudybės, todėl jų su dvasingumu susijusios patirtys galėjo priklausyti nuo gedulo ypatumų, patiriamų būtent tuo metu, kai jos dalyvavo tyrime. Pavyzdžiui, nuo netekties praėjus tik dvejiems metams, su dvasingumu susijusios patirtys galėjo būti patiriamos kaip negatyvesnės, nors po to patyrimas galėjo keistis. Tyrimo dizainas neleidžia įvertinti dvasingumo patirčių pokyčių bėgant laikui.

Šešta, šiame tyrime taikytas duomenų analizės metodas akcentuoja refleksyvią ir aktyvią tyrėjo rolę analizuojant duomenis, o tyrėjo būdas užtikrinti analizės patikimumą ir validumą remiamas tyrimo dienoraščio rašymu, refleksija, supervizijomis ir diskusijomis tyrėjų grupėje. Todėl šio tyrimo rezultatai yra veikiami tyrėjos refleksijos, kurios kokybė galėjo veikti rezultatų turinį. Psichologiškai sudėtinga netekties dėl artimojo savižudybės tema bei dvasingumo fenomeno kompleksiskumas galėjo paveikti tyrėjos gebėjimą analizuoti ir reflektuoti, todėl kai kurie tyrimo dalyvių patirčių aspektai galėjo pakankamai neatsiskleisti.

Nepaisant šių ribotumų, šis tyrimas ir jo rezultatai reikšmingai papildė esamą literatūrą apie su dvasingumu susijusias patirtis gedint po artimojo savižudybės metu. Šis tyrimas leidžia giliau suprasti, kas yra dvasingumas partnerio dėl savižudybės netekusioms moterims bei atskleisti svarbias įžvalgas apie įvairias dvasingumo patirtis gedint po artimojo savižudybės. Be

to, šiame tyrime dvasingumas ne visų tyrimo dalyvių buvo siejamas su religingumu, todėl tyrimas apėmė ir sekuliaraus dvasingumo patirties aspektus. Išskirtinis šis tyrimas ir tuo, kad jame tyrinėjama itin homogeniška nusižudžiusiųjų artimųjų imtis, o tai svarbu kokybinio tyrimo kokybei užtikrinti bei atliepia vieną iš dažniausių nusižudžiusiųjų artimųjų tyrimų ribotumų – nehomogeniškas tyrimo dalyvių imtis.

Tyrimo rezultatai nurodo gaires tolesniems tyrimams. Tyrimai, fokusuoti į dvasingumo fenomeną ir kaip jį supranta tam tikros grupės žmonių, kurioms dvasingumas gali būti aktualus, turėtų įtraukti įvairesnių gedinčiųjų po artimojo savižudybės ir kitų priežasčių, grupes. Svarbu būtų tirti, kokia yra praktiškų, teikiančių psichologinę ir dvasinę pagalbą gedintiems po artimojo savižudybės, perspektyva žvelgiant į dvasingumą bei kaip tai dera tarpusavyje tarp pagalbos teikėjų ir gavėjų. Dabartinio tyrimo rezultatai apie tai, kaip dvasingumas suprantamas gedinčiųjų po partnerio savižudybės, galėtų išvirsti į tolesnius fenomeno operacionalizavimo procesus, pagal šiuos radinius būtų galima sukurti dvasingumo skalę, kurią galima būtų pritaikyti kiekybinės strategijos tyrimuose apie nusižudžiusiųjų artimųjų gedulą ir dvasingumą. Svarbu būtų tyrimuose atsižvelgti ir į tai, kad dvasingumas kaip santykis su Aukštesne jėga gali keistis gedulo metu, nes vienu metu gedintis žmogus gali pykti ant Aukštesnės jėgos, o kitu patirti susitaikymą ar palaikymą iš Aukštesnės jėgos. Šią santykio su Aukštesne jėga dinamiką bei kitus dvasingumo aspektus galima būtų tyrinėti ir lyginti skirtingu po netekties metu siekiant suprasti, ar ir kaip skirtingi dvasingumo aspektai kinta gedulo metu.

Dvasingumo patyrimo gedulo po artimojo savižudybės tyrimai turėtų būti atlikti įvairiose gedinčiųjų po artimojo savižudybės grupėse, išsiplėsti iki palyginimo tarp skirtingų gedinčiųjų grupių, atsižvelgiant ir į tai, ko neteko gedintysis, gedinio žmogaus lytį, amžių, religiją, siekiant suprasti, ar ir kaip dvasingumo patirtys skiriasi tose grupėse ir kas yra bendro. Neatsiskleidusi galimai su dvasingumu susijusi atleidimo tema nurodo, kad tolesniuose tyrimuose svarbu būtų tirti ir kaip patiriamas atleidimas gedint po artimojo savižudybės bei koks atleidimo ryšys su dvasingumo fenomenu gedulo po artimojo savižudybės kontekste. Tolesniuose tyrimuose taip pat būtų galima tyrinėti su dvasingumu susijusias patirtis pasitelkiant siauresnį dvasingumo fenomeno apibrėžimą negu buvo pasirinkta šiame disertacijos tyrime arba giliau tyrinėti atskiras dvasingumo dimensijas (pavyzdžiui, dvasinės patirtis, dvasinės praktikas, dvasinius poreikius ir t.t.) bei su jomis susijusias patirtis. Tai dar labiau pagilintų gedulo po artimojo savižudybės ir dvasingumo supratimą. Kiekybinės strategijos tyrimai turėtų matuoti rizikos, apsauginius bei atsparumo veiksnius, pozityvias ir negatyvias dvasinės įveikos strategijas

gedulo po artimojo savižudybės metu atsižvelgdami į šio tyrimo rezultatus, jog dvasingumo patirtys gedulo po artimojo savižudybės metu yra įvairialypės, ir siekdami sužinoti, kokios dvasingumo formos padeda, kokios trukdo ir kokios suteikia atsparumo gedulo metu. Kokybiškos postvencijos dėlei, tolesni tyrimai taip pat turėtų būti fokusuojami į dvasinės pagalbos efektyvumo ir kokybės, dvasinių lyderių pasiruošimo padėti gedintiems po artimojo savižudybės bei dvasinės paramos integravimo į psichologinę ir psichoterapinę pagalbą tyrimus.

4.4. Praktinės rekomendacijos

Šio disertacijos tyrimo rezultatai kartu su įvade aprašytos sisteminės kokybinių tyrimų analizės susijusia tema rezultatais implikuoja svarbias praktines rekomendacijas, skirtas psichikos sveikatos priežiūros profesionalams bei dvasiniams lyderiams, savo praktikoje susiduriantiems su gedinčiais po artimojo savižudybės žmonėmis.

Pirmiausia, šių rekomendacijų vertėtų laikytis tik tuo atveju, jei gedintis po artimojo savižudybės asmuo sutinka, kad dvasingumas jam ar jai yra svarbus gedint.

Antra, priklausomai nuo situacijos ir konteksto, kartu su kitais autoriais (Kopacz et al., 2014), šios disertacijos autorė siūlo, kad praktikai be jokių išankstinių lūkesčių, tačiau proaktyviai paklaustų savo klientų, kurie gedi po artimojo savižudybės, apie jų dvasingumą. Proaktyvus klausimo uždavimas svarbus todėl, kad tai atskleistų klientams, jog psichologo, dvasininko ar kito specialisto kabinete jie gali drąsiai kalbėti ir apie dvasines patirtis bei subjektyvų dvasingumą. Tai patvirtintų, kad keistos ir dažnai neviešinamos patirtys nebus kritikuojamos, vertinamos ar nesuprantamos.

Trečia, praktikams, dirbantiems su nusižudžiusiųjų artimaisiais, vertėtų apsvarstyti dvasingumo patirčių vaidmenį gedulo po artimojo savižudybės metu. Jeigu gedinčiajam tai aktualu, dvasingumas gali būti papildomas resursas po netekties (pvz. Castelli Dransart, 2018; Vandecreek & Mottram, 2009). Asmeninio dvasingumo svarbos pripažinimas, kalbėjimasis su klientais apie ritualus, dvasinius metodus, padedančius dvasinius įsitikinimus, gali padėti netekties įprasminimo procese bei suteikti būdų palengvinti emocinį skausmą. Abu šie aspektai itin svarbūs padedant nusižudžiusiųjų artimiesiems po netekties (Jordan, 2020). Esant poreikiui, pavyzdžiui, dvasinei krizei, egzistenciniams klausimams, verta informuoti gedintį žmogų apie dvasinės pagalbos galimybę, kurią suteikti galėtų tam pasirengęs dvasinis lyderis, kunigas ar religinės bendruomenės narys.

Ketvirta, būtų naudinga, jei dvasiniai lyderiai siektų daugiau žinoti ar būtų geriau apmokyti apie gedulą po artimojo savižudybės (Crenshaw, 2015) bei peržiūrėtų savo pačių nuostatas savižudybių atžvilgiu. Dvasinių lyderių parama ir pagalba dvasiniame bei emociniame kontekste gali būti reikalinga daugeliui nusižudžiusių artimųjų (Castelli Dransart, 2018; Lyn Gall et al., 2015; Vandecreek & Mottram, 2009). Dvasiniai lyderiai bendraudami su nusižudžiusiųjų artimaisiais galėtų normalizuoti dvasinių patirčių pasireiškimą, padėti jas suprasti dvasiniame ar religiniame kontekste. Dvasiniai paaiškinimai apie mirtį, savižudybę ir gedulą galėtų suteikti gedintiesiems naują perspektyvą į jų netektį ir gedulą. Kantrus priėmimas, kad gedintieji nebūtinai laikysis specifinių įsitikinimų ir, kad tikėjimas bei vertybės gali kisti gedulo metu, padėtų gedintiesiems kreiptis paramos, kai jos jiems reikia. Galiausiai, būtų svarbu, kad dvasiniai lyderiai imtųsi atsakomybės mokyti savo bendruomenes apie nestigmatizuojančias nuostatas savižudybių atžvilgiu, įkvėpti atjautą ar bent jau kalbėti apie tai bendruomenės nariams, nes jie galėtų būti svarbus dvasinės ir kitokios paramos šaltinis gedintiesiems, be to, jie dažnai gali būti ir patys suinteresuoti padėti kitiems (Bazley et al., 2019). Kitu atveju, neatidūs komentarai ar gedinčiojo psichologinės būsenos ignoravimas bei tinkamai neinformuota, kad ir gerų norų kupina pagalba, gali apsunkinti gedulą ir taip sudėtingu laikotarpiu po artimojo savižudybės.

Penkta, nusižudžiusiųjų artimieji neretai išgyvena mirusiojo buvimo šalia jausmą bei tęsia ryšį su mirusiuoju (pvz. Castelli Dransart, 2018; Jahn & Spencer Thomas, 2014; 2018). Svarbu, kad nusižudžiusiųjų artimieji jaustųsi galintys kalbėti apie tai su pagalbos specialistais ar dvasiniais lyderiais, kadangi tęstinio ryšio ir mirusiojo buvimo šalia jausmo reflektavimas gali padėti integruoti netektį (Stroebe et al., 2010). Kadangi mirusiojo buvimo šalia jausmas kai kuriems žmonėms gali kelti ir dvasinių klausimų, svarbu, kad padedantys praktikai būtų pasirengę kalbėtis su gedinčiuoju apie šias patirtis, kylančius klausimus bei ieškotų atsakymų, tinkančių gedinčiajam.

Šešta, artimojo savižudybė gali sąlygoti labai intensyvų gedulo procesą, kurio metu pakinta įprastas sąmoningo „aš“ ir sąmonės santykis (Kast, 1993). Dirbant su gedinčiais dėl savižudybės klientais verta įvertinti, kiek destruktivos ir gąsdinančios yra patirtys, kurios gali būti panašios į dvasinės patirtis ar dvasinę krizę. Gilinimasis į tai bei įvardinimas, kokie patyrimai, vaizdiniai, sapnai kyla gedulo metu, gali padėti kurti distanciją nuo šių intensyvių išgyvenimų, juos geriau suprasti, matyti ir psichologinėje, ir dvasinėje perspektyvoje bei stiprinti sąmoningo „aš“ jausmą, kuris itin svarbus susidūrus su artimojo mirtimi ir galimai trauminiu išgyvenimu,

pirmiausia neretai iššaukiančių disociaciją (Allphin, 2018; Kalshed, 1996/2016).

Septinta, postvencijos strategijos turėtų įtraukti dvasingumą ir dvasinę pagalbą gedintiems po artimojo savižudybės žmonėms (Kopacz et al., 2014). Dvasiniai lyderiai turėtų būti rengiami ir mokomi apie gedulą po artimojo savižudybės bei pagalbą, o praktikai galėtų gauti specifinius mokymus, kaip kalbėtis su klientais apie dvasinius klausimus.

IŠVADOS

1. Gedinčios po partnerio savižudybės tyrimo dalyvės dvasingumą suprato kaip daugiamatį fenomeną. Tyrimo dalyvės manė, kad reikšminga yra, kas dvasingumas yra kiekvienam konkrečiam žmogui, nes jo apibrėžimų, praktikų bei tradicijų gali būti labai įvairių:

a) Dvasingumas tyrimo dalyvių buvo suprantamas kaip santykis su Aukštesne jėga, kitais žmonėmis arba savimi pačia. Tai kokybiško ryšio išgyvenimas, sumažinantis vienatvę, įrodantis dvasingumą patiriančiam žmogui jo, kaip dalies kažko didesnio, būvį.

b) Dvasingumą tyrimo dalyvės suprato kaip resursą, teikiantį paramos, stiprybės ir ramybės, todėl galintį patapti svarbiu sudėtingose gyvenimo situacijose, kai kitų resursų (psichologinių ar socialinių) nebeužtenka ar nėra galimybės pasitelkti.

c) Dvasingumą tyrimo dalyvės matė kaip universalų – būdingą kiekvienam žmogui, prigimtinių, taigi, apjungiantį visus žmones, tik skirtingai suprantamą skirtingų žmonių, be to, kintantį gyvenimo eigoje, todėl jo reikšmingumas ir supratimas gali keistis priklausomai nuo gyvenimo situacijos ar amžiaus.

d) Dvasingumas, anot tyrimo dalyvių, patiriamas tarp žinojimo, pojūčio ir jausmo, o dvasinės patirtys yra išskirtinės, paveikios ir intensyvios, keičiančios gyvenimą, požiūrį, stiprinančios tikėjimą.

e) Tyrimo dalyvės manė, kad dvasingumui reikalingos pastangos, o vienas iš tų pastangų būdų būtų religingumas ir religijos siūlomų būdų praktikavimas. Tai atskleidžia galimą požiūrį į dvasingumo ir religingumo fenomenų santykį. Dedant pastangas dvasingumo puoselėjimui galima stiprinti savo dvasingumą.

2. Su dvasingumu susijusios patirtys gedulo po partnerio savižudybės metu yra įvairialypės, varijuoja nuo padedančių iki trukdančių gedėti ir apima įvairius gedulo po artimojo savižudybės proceso aspektus:

a) Dvasingumas gali būti paramos, stiprybės ir ramybės šaltinis gedulo metu. Dvasingumas kaip resursas gali būti patiriamas kaip veikiantis pats savaime – jaučiamas Aukštesnės jėgos palaikymas, pastebimas sustiprėjęs dvasingumas, patiriamos dvasinės patirtys, susijusios su mirusiojo buvimo šalia jausmu ir tęstinio ryšio su mirusiuoju galimybe.

b) Dvasingumas gali padėti įprasminant partnerio savižudybę, jame pasisemiant dvasinių paaiškinimų, kodėl savižudybė įvyko ir kokia jos prasmė gedinčiosios gyvenime.

c) Su dvasingumu susijusios asmeninės ir viešos dvasinės praktikos, įtraukiančios maldą, meditaciją, laidotuvių ir atsisveikinimo ritualus, dėkingumo maldą ar meditaciją, su kūnu susijusias praktikas, žvakių uždegimą namuose ar sakralioje erdvėje, padeda gedint po partnerio

savižudybės mažinti nerimą, nukreipti mintis, tęsti ir transformuoti ryšį su mirusiuoju, gilinti ryšį su savimi taip geriau suprantant ir įsisąmoninant savo išgyvenimus.

d) Dvasiniai įsitikinimai, nuostatos ir vertybės gali padėti gedulo metu ieškant susitaikymo su žmogaus ribotumu, gyvenimo nekontroliuojamumu. Prie to prisideda iš budizmo kilę mokymai, krikščioniško Dievo valios ir dalyvavimo žmogaus gyvenime idėjos bei įvairių religijų siūlomi atsakymai apie pomirtinio gyvenimo egzistavimą.

e) Dvasinė parama ir pagalba po partnerio savižudybės gali būti svarbi po netekties. Dvasiniai lyderiai bei religingi draugai ir pažįstami, kurių nuostatos savižudybių atžvilgiu nėra stigmatizuojančios, padeda suteikdami galimybę atvirai pasikalbėti, duodami religinius paaiškinimus apie kaltę ir atsakomybę, patardami, kokiomis dvasinėmis praktikomis užsiimti.

f) Po partnerio savižudybės gali būti patiriamas diskomfortas, pyktis ir nusivylimas, susijęs su religiniais įsitikinimais apie savižudybę kaip mirtiną nuodėmę, netinkamu kunigų elgesiu laidotuvių ir pamaldų metu, draudimu gedėti ar atlikti ritualus taip, kaip norisi gedinčiajai.

g) Po partnerio savižudybės gali kilti su dvasingumu susiję klausimai apie gyvenimo ir patiriamų sunkumų prasmę. Sudėtingas gali būti ir mirties įsisąmoninimo ar priėmimo procesas, pomirtinio gyvenimo galimybės permąstymas bei bandymas paaiškinti mirusiojo buvimo šalia jausmo reikšmę. Šalia šios sumaišties gali ištikti dvasinė krizė, pasižyminti nusivylimu ankstesniu savo tikėjimu, sugadintu santykiu su Aukštesne jėga, pykčiu ant Aukštesnės jėgos ar likimo. Šie patyrimai išgyvenami kaip gedulo proceso užduotys, reikalaujančios kontempliacijos, atsakymo paieškos, paramos, pagalbos ir ilgą laiką neduodančios ramybės.

h) Gedint po partnerio savižudybės gali būti patiriamos nemalonios ir gąsdinančios dvasinės patirtys, patiriamos kaip mirties artumo jausmas ar vaizdiniai, su mirtimi ar savižudybės scena susiję sapnai (tyrimo dalyvių suprantami kaip mirusiojo sielos pasirodymas) arba nemalonius mirusiojo buvimo šalia jausmas. Šias patirtis sudėtinga suprasti, jos dažnai patiriamos kaip kitokios kokybės ar kilmės nei įprasti psichikos pasireiškimai būdai.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Abeles, R., Ellison, C., George, L., Idler, E., Krause, N., Levin, J., & Williams, D. (1999). Multidimensional measurement of religiousness/spirituality for use in health research. *A report of the Fetzer Institute/National Institute of aging working group*. Kalamazoo, MI: Fetzer Institute.
2. Abu-Raiya, H. (2013). On the links between religion, mental health and inter-religious conflict: a brief summary of empirical research. *Israel Journal of Psychiatry Related Science*, 50(2), 130-139. Prieiga per internetą: https://doctorsonly.co.il/wp-content/uploads/2013/10/10_On-the-Links-between.pdf.
3. Adshead, C., & Runacres, J. (2022). Sharing is caring: A realist evaluation of a social support group for individuals who have been bereaved by suicide. *OMEGA-Journal of death and dying*, 00302228211070152. <https://doi.org/10.1177/00302228211070152>
4. Agerbo, E. (2005). Midlife suicide risk, partner's psychiatric illness, spouse and child bereavement by suicide or other modes of death: a gender specific study. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59, 407-412. <http://dx.doi.org/10.1136/jech.2004.024950>
5. Aksoz-Efe, I., Erdur-Baker, O., & Servaty-Seib, H. (2018). Death rituals, religious beliefs, and grief of Turkish women. *Death studies*, 42(9), 579-592. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1407379>
6. Aliyu, A. A., Bello, M. U., Kasim, R., & Martin, D. (2014). Positivist and non-positivist paradigm in social science research: Conflicting paradigms or perfect partners. *Journal of management and sustainability*, 4(3), 79. doi:10.5539/jms.v4n3p79
7. Ališauskienė, M., & Samuilova, I. (2011). Modernizacija ir religija sovietinėje ir posovietinėje Lietuvoje. *Kultūra ir visuomenė: socialinių tyrimų žurnalas*, 2(3), 67-81. Prieiga per internetą: <https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2011~1367180257082/J.04~2011~1367180257082.pdf>
8. Allphin, C. (2018). An unhealable wound: left by suicide. *Journal of analytical psychology*, 63(5), 641-655. <https://doi.org/10.1111/1468-5922.12449>
9. Álvarez-Pérez, Y., Rivero-Santana, A., Perestelo-Pérez, L., Duarte-Díaz, A., Ramos-García, V., Toledo-Chávarri, A., ... & Serrano-Aguilar, P. (2022). Effectiveness of Mantra-Based Meditation on Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of*

- environmental research and public health*, 19(6), 3380.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19063380>
10. Andriessen, K., Krysinška, K., Draper, B., Dudley, M., & Mitchell, P. B. (2018). Harmful or helpful? A systematic review of how those bereaved through suicide experience research participation. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 39(5), 364.
<https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000515>
 11. Andriessen, K., Krysinška, K., Hill, N.T.M., Reifels, L., Robinson, J., Reavly, N., & Pirkis, J. (2019). Effectiveness of interventions for people bereaved through suicide: a systematic review of controlled studies of grief, psychosocial and suicide-related outcomes. *BMC Psychiatry*, 19, 49. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2020-z>
 12. APA Dictionary of psychology. (2023). Prieiga per internetą: <https://dictionary.apa.org/spirituality>
 13. APA Style Jars. (2023). *Information Recommended for Inclusion in Manuscripts That Report Primary Qualitative Research*. Prieiga per internetą: <https://apastyle.apa.org/jars/qual-table-1.pdf>
 14. Atkins, P., & Schubert, E. (2014). Are spiritual experiences through music seen as intrinsic or extrinsic? *Religions*, 5(1), 76-89.
<https://doi.org/10.3390/rel5010076>
 15. ATLAS.ti. (2022). *Qualitative Data Analysis*, Web. ATLAS.ti Berlin: Gmbh
 16. Bailey, J. M., Vasey, P. L., Diamond, L. M., Breedlove, S. M., Vilain, E., & Epprecht, M. (2016). Sexual orientation, controversy, and science. *Psychological Science in the Public Interest*, 17(2), 45-101.
<https://doi.org/10.1177/1529100616637616>
 17. Balaswamy, S., Richardson, V., & Price, C. A. (2004). Investigating patterns of social support use by widowers during bereavement. *The Journal of Men's Studies*, 13(1), 67-84.
<https://doi.org/10.3149/jms.1301.67>
 18. Barker, E. (2013). Bažnyčia lauke, o dievas viduje: religingumas ir (arba) dvasingumas. In M. Ališauskienė & Kuznecovienė, J. (eds.), *Religija ir visuomenė: teorinės įžvalgos ir kasdienės praktikos* (p. 59-86). Vytauto didžiojo universiteto leidykla: Kaunas
 19. Bazley, R., Pakenham, K., & Watson, B. (2019). Perspectives on suicide prevention amongst members of Christian faith-based organizations. *Community mental health journal*, 55(5), 831-839.
<https://doi.org/10.1007/s10597-018-0355-4>
 20. Becker, G., Xander, C. J., Blum, H. E., Lutterbach, J., Momm, F., Gysels, M., & Higginson, I. J. (2007). Do religious or spiritual beliefs

- influence bereavement? A systematic review. *Palliative medicine*, 21(3), 207-217. <https://doi.org/10.1177/0269216307077327>
21. Bellini, S., Erbuto, D., Andriessen, K., Milelli, M., Innamorati, M., Lester, D., ... & Pompili, M. (2018). Depression, hopelessness, and complicated grief in survivors of suicide. *Frontiers in psychology*, 9, 198. doi:10.3389/fpsyg.2018.00198
 22. Benedict, R. (1986). Patterns of Culture. The Science of Custom. *Problemos*, 35, 120-130. <https://doi.org/10.15388/Problemos.1986.35.6543>
 23. Bennett, G., & Bennett, K. M. (2000). The presence of the dead: An empirical study. *Mortality*, 5(2), 139-157. <https://doi.org/10.1080/713686002>
 24. Boelens, P. A., Reeves, R. R., Replogle, W. H., & Koenig, H. G. (2012). The effect of prayer on depression and anxiety: maintenance of positive influence one year after prayer intervention. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 43(1), 85-98. <https://doi.org/10.2190/PM.43.1.f>
 25. Boyraz, G., Horne, S. G., & Waits, J. B. (2015). Accepting death as part of life: meaning in life as a means for dealing with loss among bereaved individuals. *Death studies*, 39(1), 1-11. <https://doi.org/10.1080/07481187.2013.878767>
 26. Borg, J., Andrée, B., Soderstrom, H., & Farde, L. (2003). The serotonin system and spiritual experiences. *American journal of psychiatry*, 160(11), 1965-1969. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.11.1965>
 27. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
 28. Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 11(4), 589-597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
 29. Braun, V., & Clarke, V. (2021). Can I use TA? Should I use TA? Should I not use TA? Comparing reflexive thematic analysis and other pattern-based qualitative analytic approaches. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(1), 37-47. <https://doi.org/10.1002/capr.12360>
 30. Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis. A practical guide*. Los Angeles: Sage
 31. Braun, V., Clarke, V., & Rance, N. (2014). How to use thematic analysis with interview data. In A. Vossler, & N. Moller (Eds.), *The counselling & psychotherapy research handbook* (pp. 183–197). Newcastle upon Tyne, United Kingdom: Sage

32. Brooke, R. (2015). *Jung and phenomenology: classic edition*. New York: Routledge
33. Cacciatore, J., Erlandsson, K., & Rådestad, I. (2013). Fatherhood and suffering: a qualitative exploration of Swedish men's experiences of care after the death of a baby. *International journal of nursing studies*, 50(5), 664-670. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2012.10.014>
34. Caine, E. D. (2017). Does spousal suicide have a measurable adverse effect on the surviving partner? *JAMA psychiatry*, 74(5), 443-444. doi:10.1001/jamapsychiatry.2017.0218
35. Castelli Dransart, D. A. (2018). Spiritual and religious issues in the aftermath of suicide. *Religions*, 9(5), 153. <https://doi.org/10.3390/rel9050153>
36. Campbell, J. (2022). *Mitai, kuriais gyvename*. Vilnius: Tyto alba (Pirmąkart publikuota 1972)
37. Cerel, J., McIntosh, J. L., Neimeyer, R. A., Maple, M., & Marshall, D. (2014). The continuum of “survivorship”: Definitional issues in the aftermath of suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 44, 591–600. <https://doi.org/10.1111/sltb.12093>
38. Chiu, L., Emblen, J. D., Van Hofwegen, L., Sawatzky, R., & Meyerhoff, H. (2004). An integrative review of the concept of spirituality in the health sciences. *Western journal of nursing research*, 26(4), 405-428. <https://doi.org/10.1177/0193945904263411>
39. Clarke, V. & Braun, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. Successful Qualitative Research. Thousand Oaks: Sage Publications Ltd.
40. Colucci, E. (2008). Recognizing spirituality in the assessment and prevention of suicidal behaviour. *World Cultural Psychiatry Research Review*, 3(2), 77-95. Prieiga per internetą: <https://www.worldculturalpsychiatry.org/wp-content/uploads/2019/08/04-Recognizing-V03N2.pdf>
41. Colucci, E., & Martin, G. (2008). Religion and spirituality along the suicidal path. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 38(2), 229–244. <https://doi.org/10.1521/suli.2008.38.2.229>
42. Compton, M. T., Esterberg, M. L., & Broussard, B. (2008). Causes of schizophrenia reported by urban African American lay community members. *Comprehensive Psychiatry*, 49(1), 87-93. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2007.07.003>
43. Corr, C. A. (1999). Enhancing the concept of disenfranchised grief. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 38(1), 1-20. <https://doi.org/10.2190/LD26-42A6-1EAV-3MDN>

44. Corr, C. A. (2020). Elisabeth Kübler-Ross and the “five stages” model in a sampling of recent American textbooks. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 82(2), 294-322. doi:10.1177/0030222818809766
45. Corr, C. A. (2021). Should We Incorporate the Work of Elisabeth Kübler-Ross in Our Current Teaching and Practice and, If So, How?. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 83(4), 706-728. doi:10.1177/0030222819865397
46. Crenshaw, M. R. (2015). Attitudes of African American clergy regarding the postvention needs of African American suicide survivors. *Pastoral Psychology*, 64(2), 169-183. <https://doi.org/10.1007/s11089-013-0581-1>
47. Cresswell, J., & Miller, D. (2000). Getting good qualitative data to improve. *Theory into practice*, 39(3), 124-130. doi: 10.1207/s15430421tip3903_2
48. Čepulienė, A. A. (2022). Silence and sounds: an autoethnography of searching for spirituality during suicide bereavement in life and research. *Religions*, 13(6), 500. <https://doi.org/10.3390/rel13060500>
49. Čepulienė, A. A. & Skruibis, P. (2022). The role of spirituality during suicide bereavement: a qualitative study. *International journal of environmental research and public health*, 19(14), 8740. doi:10.3390/ijerph19148740.
50. Čepulienė, A. A., & Skruibis, P. (2023). What is spirituality for women bereaved by a partner's suicide: A qualitative study. *Cogent Psychology*, 10(1), 2183676. <https://doi.org/10.1080/23311908.2023.2183676>
51. Čepulienė, A. A., Pučinskaitė, B., Spangelytė, K., Skruibis, P., & Gailienė, D. (2021). Spirituality and religiosity during suicide bereavement: A qualitative systematic review. *Religions*, 12, 766. <https://doi.org/10.3390/rel12090766>
52. Čiburienė, J., & Guščinskienė, J. (2007). Kultūrinės vertybės ir žinių visuomenės vystymasis Lietuvoje. *Organizacijų vadyba: sisteminiai tyrimai*, 43, 43-56. Prieiga per internetą: <https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2007~1367163240655/J.04~2007~1367163240655.pdf>
53. Dadašev, S., Grigienė, D., Rimkevičienė, J., Gailienė, D., Latakienė, J., Skruibis, P., ... & Mažulytė-Rašytinė, E. (2022). How relatives look back at suicide risk after their close one's death by suicide. *Death studies*, 46(8), 1832-1839. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1841848>
54. Darrell, A. & Pyszczynski, T. (2016). Terror management theory: Exploring the role of death in life. In L. A. Harvell & G. S. Nisbett

- (Eds.), *Denying Death: An Interdisciplinary Approach to Terror Management Theory*, (pp. 1–15). New York and London: Routledge: New York
55. de Groot, M., & Kollen, B. J. (2013). Course of bereavement over 8-10 years in first degree relatives and spouses of people who committed suicide: longitudinal community based cohort study. *Bmj*, 347. <https://doi.org/10.1136/bmj.f5519>
 56. de Souza, M. (2012). Connectedness and connectedness: The dark side of spirituality—implications for education. *International Journal of children's Spirituality*, 17(4), 291-303. <https://doi.org/10.1080/1364436X.2012.752346>
 57. Dein, S. (2013). Religious doubts: Implications for psychopathology and psychotherapy. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 77(3), 201-221. <https://doi.org/10.1521/bumc.2013.77.3.201>
 58. Dyregrov K., Dieserud, G., Straiton M., Rasmussen M. L., Hjelmeland H., Knizek B. L., & Leenaars A. A. (2010). Motivation for research participation among people bereaved by suicide. *Journal of Death and Dying*, 62(2), 149-168. <https://doi.org/10.2190/OM.62.2.d>
 59. Doehring, C. (2019). Searching for wholeness amidst traumatic grief: The role of spiritual practices that reveal compassion in embodied, relational, and transcendent ways. *Pastoral Psychology*, 68(3), 241-259. <https://doi.org/10.1007/s11089-018-0858-5>
 60. Doka, K. J., & Aber, R. (2002). Psychosocial loss and grief. In J. Doka (Eds.), *Disenfranchised Grief: New Directions, Challenges, and Strategies for Practice*, (pp. 217–230). Champaign: Research Press
 61. Doka, K. J., & Martin, T. L. (2014). Men don't cry, women do: Transcending gender stereotypes of grief. New York: Routledge
 62. Drapeau, C. W., Lockman, J. D., Moore, M. M., & Cerel, J. (2019). Predictors of posttraumatic growth in adults bereaved by suicide. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 40(3), 196–202. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000556>
 63. Earlix, K., Shive, N., & Coats, H. (2021). Unpacking characteristics of spirituality through the lens of persons of colour living with serious illness: The need for nurse based education to increase understanding of the spiritual dimension in healthcare. *Journal of Clinical Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jocn.16055>
 64. Easterling, L. W., Sewell, K. W., Gamino, L. A., & Stirman, L. S. (2000). Spiritual experience, church attendance, and bereavement. *Journal of Pastoral Care*, 54(3), 263-275. Prieiga per internetą:

[https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/002234090005400304?c
asa_token=m9m6j-](https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/002234090005400304?casa_token=m9m6j-Vk32QAAAAA:qRSOOtgRp8xXcP4oy9XuV8SvNlnA5JEW-KXDtGOI6BvvJkVSf22HRrQTaYa54SwN0oixTwUbMjA)

Vk32QAAAAA:qRSOOtgRp8xXcP4oy9XuV8SvNlnA5JEW-
KXDtGOI6BvvJkVSf22HRrQTaYa54SwN0oixTwUbMjA

65. Eliade, M. (1963). *The sacred and the profane. The nature of religion*. New York: A Harvest Book Harcourt, Brace & World, Inc. (Pirmąkart publikuota 1957)
66. Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of humanistic Psychology*, 28(4), 5-18. <https://doi.org/10.1177/0022167888284002>
67. Ellison, C. G., & Fan, D. (2008). Daily spiritual experiences and psychological well-being among US adults. *Social Indicators Research*, 88(2), 247-271. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9187-2>
68. Entilli, L., Leo, D. D., Aiolfi, F., Polato, M., Gaggi, O., & Cipolletta, S. (2021). Social Support and Help-Seeking Among Suicide Bereaved: A Study With Italian Survivors. *OMEGA - Journal of Death and Dying*. <https://doi.org/10.1177/00302228211024112>
69. Erlangsen, A., Runeson, B., Bolton, J. M., Wilcox, H. C., Forman, J. L., Krogh, J., ... & Conwell, Y. (2017). Association between spousal suicide and mental, physical, and social health outcomes: a longitudinal and nationwide register-based study. *JAMA psychiatry*, 74(5), 456-464. doi:10.1001/jamapsychiatry.2017.0226
70. Exline J. E. (2013). Religious and spiritual struggles. In: Pargament KI, Exline JJ, Jones J, editors. *APA handbooks in psychology: APA handbook of psychology, religion, and spirituality: Vol. 1. Context, theory, and research*. (pp. 459–476). Washington, DC: American Psychological Association Prieiga per internetą: <https://www.apa.org/topics/belief-systems-religion/spiritual-struggles>
71. Farberow, N. L., Gallagher-Thompson, D., Gilewski, M., & Thompson, L. (1992). The Role of Social Supports in the Bereavement Process of Surviving Spouses of Suicide and Natural Deaths. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 22(1), 107-124. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.1992.tb00479.x>
72. Farley, Y. R. (2007). Making the connection: Spirituality, trauma and resiliency. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 26(1), 1-15. doi:10.1300/J377v26n01_01
73. Feigelman, W., Cerel, J., & Sanford, R. (2018). Disclosure in traumatic deaths as correlates of differential mental health outcomes. *Death studies*, 42(7), 456-462. doi:10.1080/07481187.2017.1372533

74. Feigelman, W., Cerel, J., McIntosh, J. L., Brent, D., & Gutin, N. (2019). Suicide bereavement and differences in religiosity: Much ado about sex. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 40(3), 176. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000546>
75. Feigelman, W., Jordan, J. R., & Gorman, B. S. (2009a). How they died, time since loss, and bereavement outcomes. *OMEGA-Journal of death and dying*, 58(4), 251-273. doi:10.2190/OM.58.4.a
76. Feigelman, W., Jordan, J. R., & Gorman, B. S. (2009b). Personal growth after a suicide loss: Cross-sectional findings suggest growth after loss may be associated with better mental health among survivors. *OMEGA-Journal of death and dying*, 59(3), 181-202. <https://doi.org/10.2190/OM.59.3.a>
77. Ferlatte, O., Oliffe, J. L., Salway T., & Knight, R. (2019). Stigma in the bereavement experiences of gay men who have lost a partner to suicide. *Culture, Health & Sexuality*, 21(11), 1273-1289. doi:10.1080/13691058.2018.1556344
78. Field, N. P., Packman, W., Ronen, R., Pries, A., Davies, B., & Kramer, R. (2013). Type of continuing bonds expression and its comforting versus distressing nature: Implications for adjustment among bereaved mothers. *Death Studies*, 37(10), 889-912. <https://doi.org/10.1080/07481187.2012.692458>
79. Forrester-Jones, R., Dietzfelbinger, L., Stedman, D., & Richmond, P. (2018). Including the 'spiritual' within mental health care in the UK, from the experiences of people with mental health problems. *Journal of Religion and Health*, 57, 384-407. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0502-1>
80. Frankl, V. E. (2016). *Žmogus ieško prasmės*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai (Pirmąkart publikuota 1946)
81. Freud, S. (2019). *Gedulas ir melancholija. Anapus malonumo principio. Ego ir id*. Vilnius: Vaga (Pirmąkart publikuota 1917)
82. Frith, H., & Gleeson, K. (2012). Qualitative data collection: Asking the right questions. In D. Harper & A. R. Thompson (Eds.), *Qualitative research methods in mental health and psychotherapy* (pp. 55-67). Hoboken: John Wiley & Sons, Ltd
83. Froese, J. E., McDermott, L., & Iwasaki, Y. (2020). The other side of suicide loss: the potential role of leisure and meaning-making for suicide survivors. *Annals of Leisure Research*, 23(3), 322-338. doi: 10.1080/11745398.2019.1616572

84. Gearing, R. E., & Alonzo, D. (2018). Religion and suicide: New findings. *Journal of religion and health*, 57(6), 2478-2499. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0629>
85. Gegieckaite, G., & Kazlauskas, E. (2020). Fear of Death and Death Acceptance Among Bereaved Adults: Associations With Prolonged Grief. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 84(3), 884–898. <https://doi.org/10.1177/0030222820921045>
86. Geleželytė, O. (2019). *Dėl savižudybės artimojo netekusių asmenų profesionalios pagalbos siekimo veiksniai*. [Daktaro disertacija. Vilniaus universitetas]. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla
87. Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31-65. doi: 10.1080/10720530500311182
88. Gilo, T., Feigelman, W., & Levi-Belz, Y. (2022). Forgive but not forget: From self-forgiveness to posttraumatic growth among suicide-loss survivors. *Death studies*, 46(8), 1870-1879. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1864064>
89. Giorgi, A. (1997). The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *Journal of phenomenological psychology*, 28(2), 235-260. <https://doi.org/10.1163/156916297X00103>
90. Golafshani, N. (2003). Understanding reliability and validity in qualitative research. *The qualitative report*, 8(4), 597-607. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2003.1870>
91. Grad, O. T., Treven, M., & Krysinska, K. (2017). Suicide bereavement and gender. In K. Andriessen, K. Krysinska, & O. T. Grad (Eds.), *Postvention in action: The international handbook of suicide bereavement support* (pp. 39–49). Boston: Hogrefe
92. Gray, L. M., Wong-Wylie, G., Rempel, G. R., & Cook, K. (2020). Expanding qualitative research interviewing strategies: Zoom video communications. *The Qualitative Report*, 25(5), 1292-1301. Prieiga per internetą: <https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol25/iss5/9>
93. Gudaitė, G. (2016). *Santykis su autoritetu ir asmeninės galios pajauta*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla
94. Hai, A. H., Currin-McCulloch, J., Franklin, C., & Cole Jr, A. H. (2018). Spirituality/religiosity's influence on college students' adjustment to bereavement: A systematic review. *Death studies*, 42(8), 513-520. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1390503>

95. Hayashi Jr, P., Abib, G., & Hoppen, N. (2019). Validity in qualitative research: A processual approach. *The Qualitative Report*, 24(1), 98-112. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2019.3443>
96. Hall, C. (2014). Bereavement theory: Recent developments in our understanding of grief and bereavement. *Bereavement Care*, 33(1), 7-12. <https://doi.org/10.1080/02682621.2014.902610>
97. Hall, D. E., Meador, K. G., & Koenig, H. G. (2008). Measuring religiousness in health research: Review and critique. *Journal of religion and health*, 47(2), 134-163. <https://doi.org/10.1007/s10943-008-9165-2>
98. Hammarberg, K., Kirkman, M., & de Lacey, S. (2016). Qualitative research methods: when to use them and how to judge them. *Human reproduction*, 31(3), 498-501. <https://doi.org/10.1093/humrep/dev334>
99. Hanschmidt, F., Lehnig, F., Riedel-Heller, S. G., & Kersting, A. (2016). The Stigma of Suicide Survivorship and Related Consequences—A Systematic Review. *PLoS ONE*, 11(9), e0162688. doi:10.1371/journal.pone.0162688
100. Harris, J. I., Chamberlin, E. S., Engdahl, B., Ayre, A., Usset, T., & Mendez, D. (2021). Spiritually integrated interventions for PTSD and moral injury: A review. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 1-17. <https://doi.org/10.1007/s40501-021-00248-w>
101. Heeke, C., Kampisiou, C., Niemeyer, H., & Knaevelsrud, C. (2017). A systematic review and metaanalysis of correlates of prolonged grief disorder in adults exposed to violent loss. *European journal of psychotraumatology*, 8, 1583524. doi:10.1080/20008198.2019.1583524
102. Hefti, R. (2011). Integrating religion and spirituality into mental health care, psychiatry and psychotherapy. *Religions*, 2(4), 611-627. <https://doi.org/10.3390/rel2040611>
103. Hjelmeland, H., & Knizek, B. L. (2010). Why we need qualitative research in suicidology. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 40(1), 74-80. <https://doi.org/10.1521/suli.2010.40.1.74>
104. Higienos institutas. (2022). 2021 m. mirties priežastys. Prieiga per internetą: https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Statistikos/Mirties_priezastys/2021_m._mirties_priezastys_galutiniai_duomenys.pdf
105. Honeycutt, A., & Praetorius, R. T. (2016). Survivors of Suicide: Who They Are and How Do They Heal? *Illness, Crisis & Loss*, 24(2), 103–118. <https://doi.org/10.1177/1054137315587646>
106. Hornborg, A. C. (2011). Are We All Spiritual? A Comparative Perspective on the Appropriation of a New Concept of Spirituality.

- Journal for the Study of Spirituality*, 1(2), 249-268.
doi:10.1558/jss.v1i2.249
107. Ivtzan, I., Chan, C. P., Gardner, H. E., & Prashar, K. (2013). Linking religion and spirituality with psychological well-being: Examining self-actualisation, meaning in life, and personal growth initiative. *Journal of religion and health*, 52, 915-929. <https://doi.org/10.1007/s10943-011-9540-2>
 108. Yalom, I. D., & Lieberman, M. A. (1991). Bereavement and heightened existential awareness. *Psychiatry*, 54(4), 334-345. <https://doi.org/10.1080/00332747.1991.11024563>
 109. Jahn, D. R., & Spencer-Thomas, S. (2014). Continuing Bonds through after-Death Spiritual Experiences in Individuals Bereaved by Suicide. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16, 311–24. <https://doi.org/10.1080/19349637.2015.957612>
 110. Jahn, D. R. & Spencer-Thomas, S. (2018). A Qualitative Examination of Continuing Bonds through Spiritual Experiences in Individuals Bereaved by Suicide. *Religions*, 9, 248. <https://doi.org/10.3390/rel9080248>
 111. Jastrzębski, A. K. (2022). The challenging task of defining spirituality. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 24(2), 113-131. doi:10.1080/19349637.2020.1858734
 112. JBI. (2022). *Critical Appraisal Checklist for Qualitative Studies*. Prieiga per internetą: <https://jbi.global/critical-appraisal-tools>
 113. Jenner, B. M., & Myers, K. C. (2019). Intimacy, rapport, and exceptional disclosure: a comparison of in-person and mediated interview contexts. *International Journal of Social Research Methodology*, 22(2), 165-177. <https://doi.org/10.1080/13645579.2018.1512694>
 114. Johnson, R. A. (1986). *Inner Work*. San Francisco: Harper San Francisco.
 115. Jones, E. (2020). Moral injury in a context of trauma. *The British Journal of Psychiatry*, 216(3), 127-128. doi:10.1192/bjp.2020.46
 116. Jordan, J. R. (2001). Is suicide bereavement different? A reassessment of the literature. *Suicide and life-threatening behavior*, 31(1), 91-102. Prieiga per internetą: <https://guilfordjournals.com/doi/pdfplus/10.1521/suli.31.1.91.21310>
 117. Jordan, J. R. (2017). Postvention is prevention—The case for suicide postvention. *Death Studies*, 41(10), 614-621. doi:10.1080/07481187.2017.1335544

118. Jordan, J. R. (2020). Lessons learned: Forty years of clinical work with suicide loss survivors. *Frontiers in psychology*, 11, 766. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00766>
119. Jordan, J. R., & McGann, V. (2017). Clinical work with suicide loss survivors: Implications of the U.S. postvention guidelines. *Death Studies*, 41(10), 659-672. doi:10.1080/07481187.2017.1335553
120. Journot-Reverbel, K., Raynaud, J. P., Bui, E., & Revet, A. (2017). Support groups for children and adolescents bereaved by suicide: lots of interventions, little evidence. *Psychiatry research*, 250, 253-255. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.077>
121. Jung, C.G. (1989). *Memories, Dreams, Reflections*. New York: Vintage. (Pirmąkart publikuota 1963)
122. Jung, C. G. (1998). *Psichologija ir religija*. Vilnius: Aidai (Pirmąkart publikuota 1958)
123. Jung, C. G. (2012). *Du traktatai apie analitinę psichologiją*. Vilnius: Margi raštai (Pirmąkart publikuota 1966)
124. Jung, C. G. (2015). *Archetipai ir kolektyvinė pasąmonė*. Vilnius: Margi raštai (Pirmąkart publikuota 1959)
125. Kalshed, D. (2016). *Vidinis traumas pasaulis: archetipinė žmogaus dvasios gynyba*. Vilnius: Vaga (Pirmąkart publikuota 1996)
126. Kamp, K. S., Steffen, E. M., Alderson-Day, B., Allen, P., Austad, A., Hayes, J., ... & Sabucedo, P. (2020). Sensory and quasi-sensory experiences of the deceased in bereavement: An interdisciplinary and integrative review. *Schizophrenia bulletin*, 46(6), 1367-1381. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbaa113>
127. Kao, L. E., Peteet, J. R., & Cook, C. C. (2020). Spirituality and mental health. *Journal for the Study of Spirituality*, 10(1), 42-54. <https://doi.org/10.1080/20440243.2020.1726048>
128. Kast, V. (1993). *Time to Mourn: Growing through the Grief Process*. Einsiedeln: Daimon Verlag
129. Kawashima, D., & Kawano, K. (2017). Meaning reconstruction process after suicide: Life-story of a Japanese woman who lost her son to suicide. *OMEGA-Journal of death and dying*, 75(4), 360-375. doi:10.1177/0030222816652805
130. Khursheed, M., & Shah Nawaz, M. G. (2020). Trauma and post-traumatic growth: Spirituality and self-compassion as mediators among parents who lost their young children in a protracted conflict. *Journal of religion and health*, 59(5), 2623-2637. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-00980-2>

131. Klass, D., & Goss, D. (1999). Spiritual bonds to the dead in cross-cultural and historical perspective: Comparative religion and modern grief. *Death Studies*, 23(6), 547-567. <https://doi.org/10.1080/074811899200885>
132. Klass, D. & Steffen, E. M. (2018). *Continuing Bonds in Bereavement. New Directions for Research and Practice*. New York: Routledge/Taylor & Francis Group.
133. Klimaitė, V. (2015). *Dėl savižudybės artimojo netekusių asmenų gedulo patyrimas*. [Daktaro disertacija. Vilniaus universitetas]. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla
134. Knox, S., Catlin, L., Casper, M., & Schlosser, L. Z. (2005). Addressing religion and spirituality in psychotherapy: Clients' perspectives. *Psychotherapy research*, 15(3), 287-303. <https://doi.org/10.1080/10503300500090894>
135. Koch, D., & Edstrom, L. (2022). Development of the Spiritual Harm and Abuse Scale. *Journal for the scientific study of religion*, 61(2), 476-506. <https://doi.org/10.1111/jssr.12792>
136. Koenig, H. G. (2008). Concerns about measuring “spirituality” in research. *The Journal of nervous and mental disease*, 196(5), 349-355. doi: 10.1097/NMD.0b013e31816ff796
137. Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283-291. <https://doi.org/10.1177/070674370905400502>
138. Koenig, H. G. (2012). Research on religion, spirituality, and mental health: a review. *ISRN Psychiatry*, 1–33, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
139. Koenig, H. G. (2015). Religion, spirituality, and health: a review and update. *Advances in mind-body medicine*, 29(3), 19-26. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26026153/>
140. Koenig, H. G., George, L. K., & Titus, P. (2004). Religion, spirituality, and health in medically ill hospitalized older patients. *Journal of the American Geriatrics society*, 52(4), 554-562. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2004.52161.x>
141. Koncz, A., Demetrovics, Z., & Takacs, Z. K. (2021). Meditation interventions efficiently reduce cortisol levels of at-risk samples: a meta-analysis. *Health psychology review*, 15(1), 56-84. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1760727>
142. Kopacz, M. S., Silver, E., & Bossarte, R. M. (2014). A Position Article for Applying Spirituality to Suicide Prevention. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16(2), 133–146.

<https://doi.org/10.1080/19349637.2014.896856>

143. Koszycki, D., Raab, K., Aldosary, F., & Bradwejn, J. (2010). A multifaith spiritually based intervention for generalized anxiety disorder: A pilot randomized trial. *Journal of clinical psychology*, 66(4), 430-441. <https://doi.org/10.1002/jclp.20663>
144. Krauss, S. E. (2005). Research paradigms and meaning making: A primer. *The qualitative report*, 10(4), 758-770. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2005.1831>
145. Krysinska, K., Jahn, D. R., Spencer-Thomas, S., & Arulriessen, K. (2017). The roles of religion and spirituality in suicide bereavement and postvention. In Andriessen, K., Krysinska, K., & Onja, T. G. (Eds.), *Postvention in Action: The International Handbook of Suicide Bereavement Support* (pp. 186–197). Boston: Hogrefe
146. Krouwel, M., Jolly, K., & Greenfield, S. (2019). Comparing Skype (video calling) and in-person qualitative interview modes in a study of people with irritable bowel syndrome—an exploratory comparative analysis. *BMC medical research methodology*, 19(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12874-019-0867-9>
147. Knox, S. & Burkard, A. W. (2013). Qualitative research interviews: an update. In W. Lutz & S. Knox (Eds.), *Quantitative and Qualitative Methods in Psychotherapy research* (p.p. 342-354). London and New York: Routledge Taylor & Francis Group
148. Kuznecovienė, J., Rutkienė, A., & Ališauskienė, M. (2016). *Religingumas ir/ar dvasingumas Lietuvoje. Religijos sociologijos perspektyva. Mokslo studija*. Vilnius: Lietuvos socialinių tyrimų centras Prieiga per internetą: https://www.researchgate.net/profile/Milda-Alisauskiene/publication/340815778_Religingumas_ir_ar_dvasingumas_Lietuvoje_Religijos_sociologijos_perspektyva_Mokslo_studija/links/5e9f022d92851c2f52b6d73a/Religingumas-ir-ar-dvasingumas-Lietuvoje-Religijos-sociologijos-perspektyva-Mokslo-studija.pdf
149. Kübler-Ross, E. (2008). *Apie mirtį ir mirimą*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai
150. La Cour, P., Ausker, N. H., & Hvidt, N. C. (2012). Six understandings of the word ‘spirituality’ in a secular country. *Archive for the Psychology of Religion*, 34(1), 63–81. <https://doi.org/10.1163/157361212X649634>
151. La Cour, P., & Hvidt, N. C. (2010). Research on meaning-making and health in secular society: Secular, spiritual and religious existential orientations. *Social science & medicine*, 71(7), 1292-1299. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.06.024>

152. Langdridge, D. (2008). Phenomenology and critical social psychology: Directions and debates in theory and research. *Social and personality psychology compass*, 2(3), 1126-1142. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00114.x>
153. Lee, J. R. S., Hunter, A. G., Priolli, F., & Thornton, V. J. (2020). "Pray that I live to see another day": Religious and spiritual coping with vulnerability to violent injury, violent death, and homicide bereavement among young Black men. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 70, 101180. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2020.101180>
154. Leichtentritt, R. D., Leichtentritt, J., & Mahat Shamir, M. (2018). Shadows from the past: The mothering experience of women survivors of maternal suicide. *Journal of Social Work*, 18(5), 548-577. doi:10.1177/1468017316656091
155. Levi-Belz, Y. (2016). To share or not to share? The contribution of self-disclosure to stress-related growth among suicide survivors. *Death Studies*, 40(7), 405-413. doi:10.1080/07481187.2016.1160164
156. Levi-Belz, Y. (2017). Relationship with the deceased as facilitator of posttraumatic growth among suicide-loss survivors. *Death Studies*, 41(6), 376-384. doi:10.1080/07481187.2017.1285372
157. Levi-Belz, Y., & Gilo, T. (2020). Emotional distress among suicide survivors: The moderating role of self-forgiveness. *Frontiers in psychiatry*, 341. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00341>
158. Lichtenthal, W.G.; Neimeyer, R.A.; Currier, J.M.; Roberts, K.; Jordan, N. (2013). Cause of Death and the Quest for Meaning after the Loss of a Child. *Death Studies*, 37, 311–342. <https://doi.org/10.1080/07481187.2012.673533>
159. Lietuvių kalbos žodynas. (2022). Prieiga per internetą: www.lkz.lt
160. Lim, C., & Putnam, R. D. (2010). Religion, social networks, and life satisfaction. *American sociological review*, 75(6), 914-933. doi: 10.1177/0003122410386686
161. Linde, K., Treml, J., Steinig, J., Nagl, M., & Kersting, A. (2017). Grief interventions for people bereaved by suicide: A systematic review. *PLoS ONE*, 12(6), e0179496. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179496>
162. Lips-Wiersma, M., Lund Dean, K., & Fornaciari, C. J. (2009). Theorizing the dark side of the workplace spirituality movement. *Journal of management inquiry*, 18(4), 288-300. doi: 10.1177/1056492609339017
163. Lynn Gall, T., Henneberry, J., & Eyre, M. (2015). Spiritual beliefs and meaning-making within the context of suicide bereavement. *Journal for the Study of Spirituality*, 5(2), 98-112.

- <https://doi.org/10.1179/2044024315Z.00000000044A>
164. Lyons, E. E. (2015). Doing Qualitative Research: Initial Questions. In Lyons, E. E., & Coyle, A. E. (Eds.), *Analysing qualitative data in psychology*. Second edition, (pp. 19-24). Newbury park: Sage Publications Ltd.
 165. Long, K. N., Chen, Y., Potts, M., Hanson, J., & VanderWeele, T. J. (2020). Spiritually motivated self-forgiveness and divine forgiveness, and subsequent health and well-being among middle-aged female nurses: an outcome-wide longitudinal approach. *Frontiers in psychology*, 11, 1337. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01337>
 166. Luhaäär, K., & Sisask, M. (2018). Pathways to Attempted Suicide as Reflected in the Narratives of People with Lived Experience. *Religions*, 9(4), 137. <https://doi.org/10.3390/rel9040137>
 167. Maciejewski, P. K., Zhang, B., Block, S. D., & Prigerson, H. G. (2007). An empirical examination of the stage theory of grief. *Jama*, 297(7), 716-723. doi:10.1001/jama.297.7.716
 168. Maple, M., Cerel, J., Sanford, R., Pearce, T., & Jordan, J. (2017). Is exposure to suicide beyond kin associated with risk for suicidal behavior? A systematic review of the evidence. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 47(4), 461-474. doi:<https://doi.org/10.1111/sltb.12308>
 169. Marshall, J., & Olson, D. V. (2018). Is ‘spiritual but not religious’ a replacement for religion or just one step on the path between religion and non-religion? *Review of Religious Research*, 60(4), 503-518. <https://doi.org/10.1007/s13644-018-0342-9>
 170. Mastrocinque, J. M., Hartwell, T., Metzger, J. W., Carapella-Johnson, R., Navratil, P. K., & Cerulli, C. (2018). Spirituality and Religion After Homicide and Suicide: Families and Friends Tell Their Stories. *Homicide Studies*, 1088767918807263. <https://doi.org/10.1177/1088767918807263>
 171. McGoldrick, M. (2004). Gender and mourning. In F. Walsh & M. McGoldrick (Eds.), *Living beyond loss: Death in the family* (pp. 99–118). New York, NY: Norton
 172. McIntosh, J. L., & Wroblewski, A. (1988). Grief reactions among suicide survivors: An exploratory comparison of relationships. *Death Studies*, 12(1), 21-39. <https://doi.org/10.1080/07481188808252217>
 173. McWilliams, N. (2016). *Psichoanalitinė diagnostika*. Vilnius: Vaistų žinios
 174. Mickūnas, A. & Jonkus, D. (2014). *Fenomenologinė filosofija ir jos šėšelis*. Vilnius: Baltos lankos

175. Milstein, G. (2019). Disasters, psychological traumas, and religions: Resiliencies examined. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 11(6), 559. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000510>
176. Mitchell, A. M., Kim, Y., Prigerson, H. G., & Mortimer-Stephens, M. (2004). Complicated grief in survivors of suicide. *Crisis*, 25(1), 12-18. <https://doi.org/10.1027/0227-5910.25.1.12>
177. Mitima-Verloop, H. B., Mooren, T. T., & Boelen, P. A. (2021). Facilitating grief: An exploration of the function of funerals and rituals in relation to grief reactions. *Death Studies*, 45(9), 735-745. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1686090>
178. Moore, M. M., Cerel, J., & Jobes, D. A. (2015). Fruits of trauma? Posttraumatic Growth Among Suicide-Bereaved Parents. *Crisis*, 36(4), 241–248. doi:10.1027/0227-5910/a000318
179. Morland, M., McSherry, W., & Rykkje, L. (2022). Understanding Spiritual Care—Perspectives from Healthcare Professionals in a Norwegian Nursing Home. *Religions*, 13(3), 239. <https://doi.org/10.3390/rel13030239>
180. Morrow, S. (2007). Qualitative research in counseling psychology: Conceptual foundations. *The Counseling Psychologist*, 35(2), 209-235. <https://doi.org/10.1177/0011000006286990>
181. Mosqueiro, B. P., da Rocha, N. S., & de Almeida Fleck, M. P. (2015). Intrinsic religiosity, resilience, quality of life, and suicide risk in depressed inpatients. *Journal of affective disorders*, 179, 128-133. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.03.022>
182. Murphy, S. A. & Johnson, L. C. (2003). Finding Meaning in a Child's Violent Death: A Five-Year Prospective Analysis of Parents' Personal Narratives and Empirical Data. *Death Studies*, 27, 381–404. <https://doi.org/10.1080/07481180302879>
183. Murphy, S. A., Johnson, L. C., & Weber, N. A. (2002). Coping strategies following a child's violent death: How parents differ in their responses. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 45(2), 99-118. <https://doi.org/10.2190/D9NT-WC8V-KMJN-3P8T>
184. Neimeyer, R. A., Baldwin, S. A., & Gillies, J. (2006). Continuing bonds and reconstructing meaning: Mitigating complications in bereavement. *Death studies*, 30(8), 715-738. doi:10.1080/07481180600848322
185. Neimeyer, R. A., & Burke, L. A. (2015). Loss, grief, and spiritual struggle: The quest for meaning in bereavement. *Religion, Brain & Behavior*, 5(2), 131-138. <https://doi.org/10.1080/2153599X.2014.891253>

186. Neimeyer, R. A., & Hooghe, A. (2017). Reconstructing the continuing bond: A case study in grief therapy. In S. S. Rubin, R. Malkinson, & E. Witztum (Eds.), *Continuing bonds in bereavement* (pp. 73-98). New York: Routledge
187. Neubauer, B. E., Witkop, C. T., & Varpio, L. (2019). How phenomenology can help us learn from the experiences of others. *Perspectives on medical education*, 8(2), 90-97. <https://doi.org/10.1007/s40037-019-0509-2>
188. Neumann, E. (1973). *The Child: Structure and Dynamics of the Nascent Personality*. Oxfordshire: Routledge
189. Ng, S. M., Fong, T. C., Tsui, E. Y., Au-Yeung, F. S., & Law, S. K. (2009). Validation of the Chinese version of underwood's daily spiritual experience scale—transcending cultural boundaries?. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16, 91-97. <https://doi.org/10.1007/s12529-009-9045-5>
190. Nyashanu, M., Ikhile, D., & Pfende, F. (2021). Exploring the efficacy of music in palliative care: A scoping review. *Palliative & Supportive Care*, 19(3), 355-360. doi:10.1017/S1478951520001042.
191. Oexle, N., Feigelman, W., & Sheehan, L. (2020). Perceived suicide stigma, secrecy about suicide loss and mental health outcomes. *Death Studies*. 44(4), 248-255. doi:10.1080/07481187.2018.1539052
192. Olson, S. (2010). *By Grief Transformed: Dreams & the Mourning Process*. New York: Spring Journal.
193. Onwuegbuzie, A. J., & Leech, N. L. (2007). Validity and qualitative research: An oxymoron?. *Quality & quantity*, 41, 233-249. doi:10.1007/s11135-006-9000-3
194. Oulanova, O., Moodley, R., & Séguin, M. (2014). From suicide survivor to peer counselor: Breaking the silence of suicide bereavement. *OMEGA-Journal of death and dying*, 69(2), 151-168. <https://doi.org/10.2190/OM.69.2.d>
195. Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. New York: Guilford Press
196. Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2, 51–76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>
197. Pargament, K. I., & Lomax, J. W. (2013). Understanding and addressing religion among people with mental illness. *World Psychiatry*, 12(1), 26-32. Prieiga per internetą: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/wps.20005>

198. Pargament, K.I., Smith, B.W., Koenig, H.G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the scientific study of religion*, 37, 710-724. <https://doi.org/10.2307/1388152>
199. Park, C. L. (2016). Meaning making in the context of disasters. *Journal of clinical psychology*, 72(12), 1234-1246. <https://doi.org/10.1002/jclp.22270>
200. Park, C. L., & Halifax, R. J. (2021). Religion and spirituality in adjusting to bereavement: Grief as burden, grief as gift. In Neimeyer, R. A., Harris, D.L., Winokuer, H. R., & Thornton, G. F. (Eds.), *Grief and bereavement in contemporary society* (pp. 355-363). Oxfordshire: Routledge
201. Parente, N. T., & Ramos, D. G. (2020). The influence of spiritual-religious coping on the quality of life of Brazilian parents who have lost a child by homicide, suicide, or accident. *Journal of spirituality in mental health*, 22(3), 216-239. <https://doi.org/10.1080/19349637.2018.1549525>
202. Paul Victor, C. G., & Treschuk, J. V. (2020). Critical literature review on the definition clarity of the concept of faith, religion, and spirituality. *Journal of Holistic Nursing*, 38(1), 107-113. <https://doi.org/10.1177/0898010119895368>
203. Peters, K., Cunningham, C., Murphy, G., & Jackson, D. (2016). 'People look down on you when you tell them how he died': Qualitative insights into stigma as experienced by suicide survivors. *International Journal of Mental Health Nursing*, 25(3), 251-257. doi:10.1111/inm.12210
204. Pew Research Center, Washington, D.C (2018). *Being Christian in Western Europe*. Prieiga per internetą: <https://www.pewforum.org/2018/05/29/being-christian-in-western-europe/>
205. Piedmont, R. L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model. *Journal of Personality*, 67(6), 985-1013. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00080>
206. Pompili, M., Shrivastava, A., Serafini, G., Innamorati, M., Milelli, M., Erbuto, D., ... & Lester, D. (2013). Bereavement after the suicide of a significant other. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(3), 256. doi:10.4103/0019-5545.117145
207. Possick, C., Buchbinder, E., Etzion, L., Yehoshua-Halevi, A., Fishbein, S., & Nissim-Frankel, M. (2007). Reconstructing the loss: Hantzacha commemoration following the death of a spouse in a terror attack. *Journal of Loss and Trauma*, 12(2), 111-126.

- <https://doi.org/10.1080/15325020600945947>
208. Pritchard, T. R., & Buckle, J. L. (2018). Meaning-making after partner suicide: A narrative exploration using the meaning of loss codebook. *Death studies*, 42(1), 35-44.
<https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1334007>
209. Rabalais, A. M., Wilks, S. E., Geiger, J. R., & Bates, S. M. (2017). Prominent Feelings and Self-Regard Among Survivors of Suicide: Does Time Heal All Wounds?. *Illness, Crisis & Loss*, 25(3), 262-276.
<https://doi.org/10.1177/1054137316637189>
210. Ramezani, T., & Karimi, Z. (2019). Exploring spiritual needs and its relation with anxiety and depression in the elderly patients with chronic diseases. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 6(2), 10-16.
<http://dx.doi.org/10.29252/jhsme.6.2.10>
211. Ratcliffe, M. (2021). Sensed presence without sensory qualities: A phenomenological study of bereavement hallucinations. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 20(4), 601–616. <https://doi.org/10.1007/s11097-020-09666-2>
212. Reinert, K. G., & Koenig, H. G. (2013). Reexamining definitions of spirituality in nursing research. *Journal of advanced nursing*, 69(12), 2622-2634. doi:10.1111/jan.12152
213. Ryan, P. (2015). Positivism: paradigm or culture?. *Policy Studies*, 36(4), 417-433. <https://doi.org/10.1080/01442872.2015.1073246>
214. Rosenblatt, P. C. (2008). Grief across cultures: A review and research agenda. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut, & W. Stroebe (Eds.), *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention* (pp. 207–222). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14498-010>
215. Rubin, S. S., Malkinson, R., & Witztum, E. (2017). The two-track model of bereavement and continuing bonds. In S. S. Rubin, R. Malkinson, & E. Witztum (Eds.), *Continuing bonds in bereavement* (pp. 17-30). New York: Routledge.
216. Sadak, B. B. & Weiser, L. (2017). Acknowledging the Archetypal Elements of Grief. *Psychological Perspectives*, 60(4), 434-444, doi:10.1080/00332925.2017.1386987
217. Saini, M. & Shlonsky, A. (2012). *Systematic Synthesis of Qualitative Research*. New York: Oxford University Press.
218. Sanford, R., Cerel, J., McGann, V., & Maple, M.. (2016). Suicide Loss Survivors' Experiences with Therapy: Implications for Clinical Practice. *Community Mental Health Journal*, 52, 551–558.
<https://doi.org/10.1007/s10597-016-0006-6>

219. Sarri, K. O., Higgins, S., & Kafatos, A. G. (2006). Are religions “healthy”? A review on religious recommendations on diet and lifestyle. *Ecology, Culture, Nutrition, Health and Disease*, 14(2), 7-20. Prieiga per internetą: https://www.researchgate.net/profile/Katerina-Sarri-3/publication/228630460_Are_Religions_Healthy_A_Review_on_Religious_Recommendations_on_Diet_and_Lifestyle/links/59cb4ddc45851556e982a66a/Are-Religions-Healthy-A-Review-on-Religious-Recommendations-on-Diet-and-Lifestyle.pdf
220. Saulaitis, A. (2001). Katalikų Bažnyčios požiūris į savižudybę ir savižudybių prevenciją. In D. Gailienė (Eds.), *Savižudybių prevencijos idėjos* (pp. 36-57). Vilnius: Tyto alba.
221. Scharer, J. L., & Hibberd, R. (2019). Meaning differentiates depression and grief among suicide survivors. *Death Studies*, 44(8), 469-477. doi:10.1080/07481187.2019.1586791
222. Scott, H. R., Pitman, A., Kozhuharova, P., & Lloyd-Evans, B. (2020). A systematic review of studies describing the influence of informal social support on psychological wellbeing in people bereaved by sudden or violent causes of death. *BMC psychiatry*, 20, 1-20. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02639-4>
223. Shedler, J. (2010). The efficacy of psychodynamic psychotherapy. *American psychologist*, 65(2), 98. Prieiga per internetą: <https://www.briancollinson.ca/wp-content/uploads/2010/06/Shedler-Efficacy-of-Psychodynamic-Psychotherapy-T-LAP-10-9-20091.pdf>
224. Scocco, P., Preti, A., Totaro, S., Ferrari, A., & Toffol, E. (2017). Stigma and psychological distress in suicide survivors. *Journal of psychosomatic research*, 94, 39-46. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2016.12.016>
225. Scrutton, A. P. (2017). Grief, ritual and experiential knowledge: A philosophical perspective. In S. S. Rubin, R. Malkinson, & E. Witztum (Eds.), *Continuing bonds in bereavement* (pp. 214-226). New York: Routledge.
226. Shahtahmasebi, S. (2016). Do Current Suicide Prevention Policies Neglect Suicide Survivors? *Socialomics*, 5 (4). doi:10.41 72/2167-0358.1000180
227. Sheehan, L., Corrigan, P. W., Al-Khouja, M. A., Lewy, S. A., Major, D. R., Mead, J., ... Weber, S. (2018). Behind Closed Doors: The Stigma of Suicide Loss Survivors. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 77(4), 330–349. <https://doi.org/10.1177/0030222816674215>

228. Shields, C., Kavanagh, M., & Russo, K. (2017). A qualitative systematic review of the bereavement process following suicide. *OMEGA-Journal of death and dying*, 74(4), 426-454. doi:10.1177/0030222815612281
229. Shaw, A., Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: A systematic review. *Mental Health, Religion & Culture*, 8(1), 1-11. <https://doi.org/10.1080/1367467032000157981>
230. Sedgwick, D. (1994). *The Wounded Healer: Counter-Transference from a Jungian Perspective*. New York and London: Routledge
231. Silverman, P. R., & Klass, D. (2014). Introduction: What's the problem? In D. Klass, P.R. Silverman, & S. Nickman (Eds.), *Continuing bonds* (pp. 3-27). Oxfordshire: Taylor & Francis.
232. Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (1996). Concluding thoughts. In D. Klass, P. R. Silverman, & S. L. Nickman (Eds.), *Continuing bonds: New understandings of grief* (pp. 349–355). Washington, DC: Taylor & Francis.
233. Sinha, D. (1963). Phenomenology and positivism. *Philosophy and phenomenological research*, 23(4), 562-577. <https://doi.org/10.2307/2104519>
234. Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health psychology review*, 5(1), 9-27. <https://doi.org/10.1080/17437199.2010.510659>
235. Smith, A., Joseph, S., & Das Nair, R. (2011). An interpretative phenomenological analysis of posttraumatic growth in adults bereaved by suicide. *Journal of loss and Trauma*, 16(5), 413-430. <https://doi.org/10.1080/15325024.2011.572047>
236. Smith, P. C., Range, L. M., & Ulmer, A. (1991). Belief in afterlife as a buffer in suicidal and other bereavement. *Omega: Journal of Death and Dying*, 24, 217 – 225. <https://doi.org/10.2190/HME4-G1XE-9HXL-TJ96>
237. Solano, P., Pizzorno, E., Pompili, M., Serafini, G., & Amore, M. (2018). Conceptualizations of suicide through time and socio-economic factors: a historical mini-review. *Irish journal of psychological medicine*, 35(1), 75-86. doi:10.1017/ipm.2017.57
238. Spillane, A., Larkin, C., Corcoran, P., Matvienko-Sikar, K., Riordan, F., & Arensman, E. (2017). Physical and psychosomatic health outcomes in people bereaved by suicide compared to people bereaved by other modes of death: a systematic review. *BMC Public Health*, 17, 939. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4930-3>
239. Spinelli, E. (1989). *The Interpreted World: An Introduction to Phenomenological Psychology*. London: Sage.

240. Spino, E., Kameg, K. M., Cline, T. W., Terhorst, L., & Mitchell, A. M. (2016). Impact of social support on symptoms of depression and loneliness in survivors bereaved by suicide. *Archives of psychiatric nursing*, 30(5), 602-606. <http://dx.doi.org/10.1016/j.apnu.2016.02.001>
241. Stark, R., Hamberg, E., & Miller, A. S. (2005). Exploring Spirituality and Unchurched Religions in America, Sweden, and Japan. *Journal of Contemporary Religion*, 20(1), 3–23.
242. <http://dx.doi.org/10.1080/1353790052000313882>
243. Steffen, E., & Coyle, A. (2011). Sense of Presence Experiences and Meaning-Making in Bereavement: A Qualitative Analysis. *Death Studies*, 35(7), 579–609.
<https://doi.org/10.1080/07481187.2011.584758>
244. Stelzer, E.M., Palitsky, R., Hernandez, E. N., Ramirez, E. G., & O'Connor, M.F. (2020). The role of personal and communal religiosity in the context of bereavement. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 48, 64–80.
245. <https://doi.org/10.1080/10852352.2019.1617523>
246. Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical psychology review*, 47, 15-27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>
247. Stroebe, M., Schut, H., & Boerner, K. (2010). Continuing bonds in adaptation to bereavement: Toward theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(2), 259-268. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.007
248. Stroebe, M., Schut, H., & Boerner, K. (2017). Cautioning health-care professionals: Bereaved persons are misguided through the stages of grief. *OMEGA-Journal of death and dying*, 74(4), 455-473. doi:10.1177/0030222817691870
249. Stroebe, M., Stroebe, W., & Schut, H. (2001). Gender differences in adjustment to bereavement: An empirical and theoretical review. *Review of general psychology*, 5(1), 62-83. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.1.6>
250. Tacey, D. (2004). *The Spirituality Revolution: The Emergence of Contemporary Spirituality*. Brunner-Routledge/Taylor & Francis Group: New York
251. Tacey, D. (2015). *Religion as Metaphor: Beyond Literal Belief*. Transaction Publishers: New Brunswick and London
252. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundation and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. Prieiga per internetą:

253. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=5b9b2635-d699-4c5d-9a96-613c0554f02f%40redis>
254. Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E., & Calhoun, L. G. (2017). The posttraumatic growth inventory: A revision integrating existential and spiritual change. *Journal of Traumatic Stress, 30*(1), 11-18. <https://doi.org/10.1002/jts.22155>
255. Testoni, I., Francescon, E., De Leo, D., Santini, A., & Zamperini, A. (2019). Forgiveness and blame among suicide survivors: a qualitative analysis on reports of 4-year self-help-group meetings. *Community Mental Health Journal, 55*, 360-368. <https://doi.org/10.1007/s10597-018-0291-3>
256. Thomas, J., & Harden, A. (2008). Methods for the thematic synthesis of qualitative research in systematic reviews. *BMC medical research methodology, 8*(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-8-45>
257. Thomas, E., & Magilvy, J. K. (2011). Qualitative rigor or research validity in qualitative research. *Journal for specialists in pediatric nursing, 16*, 151-155. doi: 10.1111/j.1744-6155.2011.00283.x
258. Tinley, S. T., & Kinney, A. Y. (2007). Three philosophical approaches to the study of spirituality. *Advances in Nursing Science, 30*(1), 71-80. doi:10.1097/00012272-200701000-00008
259. Torskenæs, K. B., Baldacchino, D. R., Kalfoss, M., Baldacchino, T., Borg, J., Falzon, M., & Grima, K. (2015). Nurses' and caregivers' definition of spirituality from the Christian perspective: a comparative study between Malta and Norway. *Journal of Nursing Management, 23*(1), 39-53. <https://doi.org/10.1111/jonm.12080>
260. Turner, C. (2017). Numinous Physiology: A Theological Reflection on Angels, Trauma and Spirituality. *Practical Theology, 10*(4), 337-350. doi:10.1080/1756073X.2017.1330052
261. Underwood, L. G. (2006). Ordinary spiritual experience: Qualitative research, interpretive guidelines, and population distribution for the Daily Spiritual Experience Scale. *Archive for the Psychology of Religion, 28*(1), 181-218. Prieiga per internetą: <https://www.jstor.org/stable/23913447>
262. Underwood, L. G. (2011). The daily spiritual experience scale: Overview and results. *Religions, 2*(1), 29-50. <https://doi.org/10.3390/rel2010029>
263. Vandecreek, L., & Mottram, K. (2009). The religious life during suicide bereavement: A description. *Death Studies, 33*(8), 741-761. <https://doi.org/10.1080/07481180903070467>

264. Vandecreek, L., & Mottram, K. (2011). The perceived roles of God during suicide bereavement. *Journal of Psychology and Theology*, 39, 155–162. <https://doi.org/10.1177/00916471110390020>
265. Von Franz, M.L. (1988). The Process of Individuation. In C. G. Jung (eds.), *Man and His Symbols*, (p. 158–229). New York: Ancor Press (Pirmakart publikuota 1963)
266. Webb, D. (2010). Thinking about suicide. Contemplating and comprehending the urge to die. Herefordshire: Ross-on-Wye Prieiga per internetą:
http://vuir.vu.edu.au/15550/1/Webb_2006_Thinking_About_Suicidecompressed.pdf
267. Weber, S. R., & Pargament, K. I. (2014). The role of religion and spirituality in mental health. *Current opinion in psychiatry*, 27(5), 358-363. doi: 10.1097/YCO.0000000000000080
268. Wilcox, H. C., Mittendorfer-Rutz, E., Kjeldgård, L., Alexanderson, K., & Runeson, B. (2015). Functional impairment due to bereavement after the death of adolescent or young adult offspring in a national population study of 1,051,515 parents. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 50(8), 1249-1256. <https://doi.org/10.1007/s00127-014-0997-7>
269. Willig, C. (2013). EBOOK: introducing qualitative research in psychology. McGraw-hill education (UK).
270. Wilson, S., Heath, M. A., Wilson, P., Cutrer-Parraga, E., Coyne, S., & Jackson, A. P. (2019). Survivors' perceptions of support following a parent's suicide. *Death Studies*, 46(4), 791-802. doi:10.1080/07481187.2019.1701144
271. Withers, A., Zuniga, K., & Van Sell, S. L. (2017). Spirituality: concept analysis. *International Journal of Nursing & Clinical Practices*, 4, 234. <https://doi.org/10.15344/2394-4978/2017/234>
272. Wixwat, M., & Saucier, G. (2021). Being spiritual but not religious. *Current Opinion in Psychology*, 40, 121-125. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.09.003>
273. WHO (World Health Organization) (2022). *Suicide*. Geneva: World Health Organization Media. Prieiga per internetą:
<https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics>
274. Wong, P., Reker, G. T., & Gesser, G. (1994). Death Attitude Profile—revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application* (pp. 121 – 148). Florence: Taylor & Francis.

275. Wortmann, J. H., & Park, C. L. (2008). Religion and spirituality in adjustment following bereavement: An integrative review. *Death studies*, 32(8), 703-736. <https://doi.org/10.1080/07481180802289507>
276. Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., & Scott, A. B. (1999). The emerging meanings of religiousness and spirituality: Problems and prospects. *Journal of personality*, 67(6), 889-919. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00077>

PRIEDAI

1 priedas. Interviu protokolas

Pusiau struktūruotas interviu

Pasviru šriftu - sufleriai, jei žmogus pats nepasakoja arba reikia paskatinti kalbėti.

Primenu, kad tyrinėjau temą, koks yra dvasingumo vaidmuo gedulo po artimojo savižudybės proceso metu. Dvasingumu čia laikome tai, kas jums asocijuojasi su šia sąvoka – tai gali būti ir religingumas, ir nesusiję su religingumu aspektai. Mums įdomu ir kaip jūs suprantate dvasingumą, ką jis jums reiškia.

Netektis

1. Papasakokite, prašau, kokios buvo jūsų sutuoktinio (-ės)/partnerio (-ės) mirties aplinkybės?

- Kaip sužinojote apie jo/jos mirtį?

- Kaip jis/ji nusižudė?

- Kaip reagavote į žinią apie jo/jos savižudybę? (Mintys, jausmai, veiksmai, vaizdiniai)

- Kokie buvo jūsų išgyvenimai po jo/jos mirties?(Mintys, jausmai, veiksmai, vaizdiniai)

- Kokie buvo jūsų sapnai tuo metu?

Dvasingumo išgyvenimai

2. Koks jums yra dvasingumo vaidmuo išgyvenant šią netektį?

- Kokie yra jūsų įsitikinimai ar tikėjimai, susiję su dvasingumu? (gyvenimo prasmės klausimai; išgyvenimai, susiję su Aukštesne jėga/Šventumu/Dievu/Visata/gamta – tuo ką jūs laikote Šventa; dvasinės praktikos, veiklos, ritualai; išpažįstamos religijos aspektai; pomirtinis gyvenimas)

- Iš ko susideda jūsų dvasingumas?

- Kaip apibūdintumėte savo dvasingumą ir/ar religingumą iki jūsų artimojo savižudybės?

- Kokius su dvasingumu ir/ar religingumu susijusius išgyvenimus patyrėte po jūsų artimojo savižudybės (jeigu patyrėte)?

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

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

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

- Kokių būdu tai padeda?

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

- Kokių būdu tai trukdo?

Dvasingumas ir santykiai su kitais

3. Kaip dvasingumas ir/ar religingumas reiškėsi jūsų santykiuose su kitais žmonėmis?

- *Religine bendruomene, jeigu tokiai priklausote?*
- *Dvasininkais, jeigu su jais bendravote?*
- *Draugais ir kitais artimaisiais, jeigu iškilo susijusios temos?*
- *Sutuoktiniu/partneriu, kurio netekote?*

4. Iš to, ką išgirdau, supratau, kad dvasingumas jums ... /apima tokius aspektus... O kaip jūs pasakytumėte?

- *Kokios pirmos asociacijos jums iškyla, kai galvojate apie dvasingumą?*

5. Galbūt kažko dar jūsų nepaklausiau ir jūs norėtumėte dar ką nors papasakoti apie jūsų dvasingumo patirtis išgyvenant netektį dėl savižudybės?

Demografiniai duomenys:

Informacija apie mirusįjį

Lytis:

Amžius:

Kada jūsų partneris(-ė)/sutuoktinis(-ė) nusižudė?

Kaip ji(-s) nusižudė?

Informacija apie tyrimo dalyvį

Lytis:

Amžius:

Gyvenamoji vieta:

- Kaimas

- Miestelis

- Miestas

Ryšys su mirusiuoju (tyrimo dalyvis yra)

- Sutuoktinis (-ė)

- Partneris (-ė)

Ar gyvenote kartu prieš jo/jos mirtį?

- Taip

- Ne

Kada prasidėjo jūsų santykiai su jūsų partneriu (-e)/sutuoktiniu (-e)?

Išsilavinimas:

- Pradinis

- Pagrindinis

- Profesinis

- Aukštesnysis

- Aukštasis

- Kita: _____

Jeigu priskiriate, kokiai religijai save priskiriate?

Ačiū jums už jūsų dalyvavimą. Galbūt yra dar kas nors, ką norėtumėte pasakyti?

Kaip jaučiatės po interviu?

2 priedas. Kvietimas dalyvauti tyrime

Kvietimas dalyvauti moksliniame tyrime „Dvasingumo vaidmuo gedulo po partnerio (-ės)/ sutuoktinio (-ės) savižudybės proceso metu“

Jeigu Jums teko išgyventi savo gyvenimo partnerio (-ės) ar sutuoktinio (-ės) savižudybę prieš 1-5-erius metus ir jaučiate, kad galėtumėte papasakoti apie šią netektį bei su dvasingumo klausimais susijusius išgyvenimus, kviečiu Jus sudalyvauti moksliniame tyrime.

Kaip viskas vyks?

- Susisiektė telefonu arba elektroniniu paštu suderinsime Jums patogų laiką interviu atlikimui.

- Susitiksime (priklausomai nuo karantino apribojimų ir jūsų poreikių, gyvai ar per video skambučių) pokalbiui, kuris truks apie pusantros valandos. Jo metu prašysiu Jūsų papasakoti apie netektį ir su dvasingumu susijusius išgyvenimus. Man svarbus Jūsų patyrimas ir kaip būtent Jūs išgyvenate dvasingumą bei kas būtent Jums yra dvasingumas, todėl galėsite papasakoti apie viską, kas jums atrodys susiję su šia tema.

- Pokalbį įsirašysiu į diktofoną tam, kad po to galėčiau Jūsų pasakojimą atkurti tiksliai.

- Jūsų pasakojimas išliks anonimiškas, o tyrimo rezultatų pristatymuose pateiksiu tik nuasmenintas, neatskleidžiančias jokių jūsų asmens duomenų ištraukas. Jūs bet kada galėsite atsisakyti dalyvauti tyrime. Jūsų telefono numeris arba elektroninis paštas bus saugomi dokumente su slaptažodžiu ir prieinami tik tyrimo vykdytojams.

- Jūsų dalyvavimas tyrime ne tik padėtų įsigilinti į su dvasingumu susijusias gedinčiųjų po artimojo savižudybės patirtis ir taip geriau suprasti, kokia pagalba gali būti reikalinga, bet kartu galėtų būti prasminga patirtis Jums, kaip būdas darskart peržvelgti Jūsų patirtį, išsikalbėti, pamatyti savo patyrimą iš naujos perspektyvos.

Tyrimą „Dvasingumo vaidmuo gedulo po artimojo savižudybės proceso metu“ vykdo VU Suicidologijos tyrimų centro psichologai. Pagrindinė tyrėja yra doktorantė Austėja Agnietė Čepulienė, o tyrimo vadovas yra doc. dr. Paulius Skruibis. Šio tyrimo tikslas yra geriau suprasti, kokios yra asmenų, išgyvenusių sutuoktinio (-ės)/partnerio (-ės) savižudybę, patirtys, susijusios su dvasingumu.

Jeigu sutiktumėte dalyvauti šiame tyrime, užpildykite šią anketą ir mes su Jumis susisieksime.

Taip pat galite susisiekti su tyrėja elektroniniu paštu austeja.cepuliene@fsf.vu.lt arba šiuo telefono numeriu +37067808242.

Jeigu žinote, kam šis kvietimas dalyvauti tyrime galėtų būti aktualus, labai prašome juo pasidalinti.

Nuoširdžiai dėkojame Jums už bendradarbiavimą!

Jei kiltų klausimų ar pastebėjimų, būtinai su mumis susisiekiite.

Doktorantė Austėja Agnietė Čepulienė

Kontaktinis el. p. austeja.cepuliene@fsf.vu.lt, tel. nr. +370 67808242

Tyrimo vadovas doc. dr. Paulius Skruibis

el.p. paulius.skruibis@fsf.vu.lt

Vilniaus universitetas, Filosofijos Fakultetas, Suicidologijos tyrimų centras

3 priedas. Vilniaus universiteto psichologijos tyrimų etikos komisijos leidimas



VILNAUS UNIVERSITETO PSICHOLOGINIŲ TYRIMŲ ETIKOS KOMITETAS

LEIDIMAS ATLIKTI PSICHOLOGINIŲ TYRIMŲ

2021-01-22 Nr. 56

Vilnius

Tyrimo pavadinimas:	„Dvasingumo vaidmuo gedulo po artimojo savižudybės proceso metu”
Tyrimo vadovas:	Dokt. Austėja Agnietė Čepulienė
Tyrimo vieta (įstaigos pavadinimas) ir adresas:	Psichologijos institutas, Filosofijos fakultetas, Vilniaus universitetas, Universiteto g. 9-202, Vilnius 01513
Leidimas galioja:	nuo 2021-01-22 iki 2024-01-15.

Leidimas suteiktas VU Psichologinių tyrimų etikos komiteto posėdžio sprendimu.

Pirmininkė

Doc. dr. Rasa Barkauskienė

VU Psichologinių tyrimų etikos komitetas
Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Universiteto g. 9-202, Vilnius 01513
El. paštas: tyrimu.etika@fsf.vu.lt
Tel. +370 5 266 7605

4 priedas. Informuotas sutikimas

Informuotas sutikimas

Gerbiama (-s) tyrimo dalyvė (-i),

Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto Suicidologijos tyrimų centras vykdo tyrimą, kurio tikslas yra geriau suprasti, kokie yra asmenų, išgyvenusių sutuoktinio (-ės)/partnerio (-ės) savižudybę, patyrimai, susiję su dvasingumu. Siekiant įgyvendinti šį tikslą prašome Jūsų prisidėti prie šio tyrimo sudalyvaujant interviui. Šio tyrimo pagrindinė tyrėja yra doktorantė Austėja Agnietė Čepulienė, o mokslinis vadovas - doc. dr. Paulius Skruibis.

Šio tyrimo metu iš anksto sutartu laiku iš Jūsų bus imamas interviui, kurio metu tyrėja prašys papasakoti apie Jūsų netektį, gedulo procesą, su dvasingumu susijusias patirtis. Numatoma, kad interviu truks apie vieną valandą. Interviu bus įrašomas į diktofoną, vėliau transkribuojamas.

Suprantama, kad tyrimo tema - sudėtinga, galinti sukelti daug įvairių jausmų, prisiminimų. Tačiau mokslinėje literatūroje atsiskleidžia, kad dalyvavimas tyrimuose, kai tyrimo dalyvių prašoma papasakoti apie savo netektį ir su ja susijusius išgyvenimus, tyrimo dalyviams gali būti netgi naudinga bei prasminga patirtis. Tai gali būti būdas dars kartą peržvelgti Jūsų patirtį, išsikalbėti, pamatyti savo patyrimą iš naujos perspektyvos, prisidėti prie mokslinių tikslų netiesiogiai padedant kitiems, panašius patyrimus išgyvenantiems žmonėms. Jeigu po tyrimo vis dėlto jausite poreikį dar pasikalbėti apie sukilusius jausmus ir mintis, jums bus suteiktas informacinis lapelis su kontaktais, kur galėtumėte kreiptis pokalbiui.

Šiame tyrime užtikrinamas Jūsų suteiktos informacijos konfidencialumas: prieiga prie interviu įrašų ir transkripcijų bus įmanoma tik su slaptažodžiu; dokumentų pavadinimai, kiti asmeniniai duomenys bus pakeisti identifikaciniais kodais (interviu įrašo dokumentas bus pavadintas identifikaciniu kodu); Jūsų vardas, telefono numeris ir/ar elektroninio pašto adresas bus ištrinami iš dokumento, kuriame bus saugomi, kai nebebus poreikio galėti su Jumis susisiekti; prieiga prie duomenų turės tik šio tyrimo pagrindinė tyrėja dokt. Austėja Agnietė Čepulienė, tyrimo vadovas doc. dr. Paulius Skruibis ir klinikinės psichologijos magistrantūros studentai, kurie naudos surinktus duomenis magistro baigiamiesiems darbams (jie prisidės prie duomenų analizės).

Interviu bus analizuojami ir pristatomi mokslo darbuose panaikinus bet kokias gaires, galinčias atskleisti Jūsų asmens duomenis: mokslo darbuose Jūsų vardas bus pakeistas į nesusijusį vardą, pavardė ir kiti asmens duomenys nebus naudojami, nebus pateikiama informacijos, galinčios leisti atpažinti Jūsų tapatybę ar Jūsų artimojo tapatybę (tokios kaip profesija, gyvenamoji vieta, skiriamieji bruožai ir pan.).

Jūs galite atsisakyti dalyvauti tyrime ar pasitraukti iš jo bet kuriuo metu - prieš tyrimą, interviu metu ar po interviu. Tam, kad būtų galima atsekti, kuris interviu yra Jūsų, jums bus suteiktas identifikacinis kodas.

Iš anksto dėkojame už vertingą pagalbą ir bendradarbiavimą šiame tyrime.

Perskaičiau šią informaciją ir supratau tyrimo tikslus. Turėjau galimybę pateikti klausimus ir į juos man buvo suprantamai atsakyta. Pasirašydama (-s) šią formą, aš duodu laisvą sutikimą dalyvauti šiame tyrime.

Dalyvauti tyrime sutinku (identifikacinis kodas, parašas) _____

Data _____

Pagrindinė tyrėja dokt. Austėja Agnietė Čepulienė _____

5 priedas. Informacinis lapelis

Informacinis lapelis

Dėkojame jums, kad dalyvavote Vilniaus universiteto Suicidologijos tyrimų centro vykdomame tyrime, kurio tikslas yra geriau suprasti, kokie yra asmenų, išgyvenusių sutuoktinio (-ės)/partnerio (-ės) savižudybę, patyrimai, susiję su dvasingumu.

Jeigu jums kiltų bet kokių klausimų, susijusių su tyrimu, susisiekti su tyrėja galite elektroniniu paštu: austeja.cepulienė@fsf.vu.lt arba tel. nr. 867808242.

Jeigu po dalyvavimo tyrime iškilo jausmų ar nūčių, apie kurias norėtumėte pasikalbėti, galite kreiptis apačioje nurodytais kontaktais.

Pagalbos galimybės **GYVAI**

Skubi psichologinė ar psichiatrinė pagalba poliklinikoje suteikiama be eilės.

Skubi anoniminė psichologinė pagalba*	Krizių įveikimo centras Pagalbą gyvai teikia psichikos sveikatos specialistai.	☎ 8 640 51555 🕒 16.00–20.00 (IV) 12.00–16.00 (VI) 🌐 www.krizesiveikimas.lt 📞 krizesiveikimas
Psichologinė pagalba vaikams**	Vilniaus miesto pedagoginė-psichologinė tarnyba Konsultuojami vaikai, jų tėvai (globėjai), mokytojai.	📍 A. Vivalskio g. 2A, Vilnius ☎ 8 5 265 0908 🌐 www.vilniausppt.lt
Jeigu nusižudė Jūsų artimasis	Asociacija „Artimiems“ Organizuoja savitarpio pagalbos grupes. Interneto svetainėje pateikia naudingą informaciją nusižudžiusių artimiesiems.	🌐 www.artimiems.lt ✉ laukiam@artimiems.lt
Dvasinė pagalba	Vilniaus arkivyskupijos Caritas Padeda surasti kunigą arba dvasininką pokalbiui.	📍 Odminių g. 12, Vilnius ☎ 8 655 02242 🌐 www.vilnius.caritas.lt ✉ info@vilnius.caritas.lt

Pagalbos galimybės **TELEFONU IR INTERNETU**

Vaikams Vaikų linija	☎ 116 111	🕒 11.00–21.00 (I–VII)	🌐 www.vaikulinija.lt
Jaunimui Jaunimo linija	☎ 8 800 28888	🕒 00.00–24.00 (I–VII)	🌐 www.jaunimolinija.lt
Suaugusiems Vilties linija	☎ 116 123	🕒 00.00–24.00 (I–VII)	✉ vilties.linija@gmail.com
Moterims Pagalbos moterims linija	☎ 8 800 66366	🕒 10.00–21.00 (I–VII)	✉ pagalba@moteriai.lt

* Pirmą konsultaciją – nemokama

** Dvitašė skambinimo registracija

6 priedas. Kodų pavyzdžių, potemių ir temų lentelės

Tema	Potemė	Kodų pavyzdžiai
Dvasingumas kaip resursas	Dvasingumas kaip palaikymas	Dvasingumas guodžia Dvasingumas kaip apsauga Į tikėjimą nesikabinantis žmogus išgyvena didelį skausmą
	Dvasingumas kaip stiprybė	Dvasinė stiprybė - jėgos atsitiesti Dvasinę stiprybę galima ugdyti nuo vaikystės Dvasinė stiprybė kaip resursas gedului
	Dvasingumas kaip ramesnė laikysena	Dvasingumas - mažiau baimės Dvasingumas padeda vidinei pusiausvyrai Dvasingumas kaip savianalizė gali raminti
Dvasingumas - universalus	Dvasingumas ne tas pats, kas religingumas	Dvasinga, bet nereliginga Dvasingumą sunku rasti religijoje Dvasingumas ne tapatus religingumui
	Dvasingumas - bendražmogiškas ir universalus	Dvasingas esame kiekvienas, nes kiekvienas turime sielą Dvasingas žmogus nebūtinai turi būti išsilavinęs Dvasingumas - prigimtinis
	Dvasingumas - individualus	Kiekvienas dvasingumą suvokia kitaip Į dvasingumą yra daug kelių Kiekvieno dvasingumas skirtingas
Dvasingumas - kintantis	Dvasingumas gali virsti fanatizmu	Dvasingumas gali lemti netikėjimą mokslu Dvasingumas gali lemti netikėjimą psichoterapija Dvasingumas netrukdo, kol nevirsta fanatizmu
	Dvasingumas kinta gyvenimo eigoje	Dvasingumas gali būti mokomas kitų Dvasingumas gali būti ugdomas nuo mažens Dvasingumas įgyjamas per patirtį
Dvasingumas - tarp žinojimo, pojūčio ir jausmo	Dvasingumas susijęs su kūno pojūčiais	Dvasingumas reiškiasi per fizinius pojūčius Dvasingumas susijęs su tyla Dvasingumo ieškoti galima gamtoje
	Dvasingumo patyrimas - ribiniai išgyvenimai	Dvasingas žmogus patiria ekstazę Galvos svaigimas - artumo su Dievu išgyvenimas Gamtoje išgyvenama dvasinė transformacija Religiniai ritualai sukelia transą
	Dvasingumas - tarp žinojimo ir jausmo	Dvasingumas - ko negali paaiškinti Dvasingumas ne žinojimas, o jausmas Dvasingumo sąvoka - sunkiai aprėpiama
	Dvasingumas - tikėjimas	Dvasingumas - noras tikėti gera žmogaus prigimtimi Dvasingumas - tikėjimas pomirtiniu gyvenimu Dvasingumas - vilties turėjimas

Tema	Potėmė	Kodų pavyzdžiai
Dvasingumui reikalingos pastangos	Dvasingumo galima ieškoti įvairiose srityse	Dvasingumas gali būti randamas mituose Dvasingumas gali būti randamas pasakose Dvasingumas gali būti randamas santykiyje su pasauliu
	Dvasingumas - aktyvios pastangos reikalaujantis	Dvasingumas - pusiausvyros paieška Dvasingumas reikalauja nuolatinių pastangų Dvasingumas reiškiasi per prasmės ieškojimą
	Dvasingumas kaip veiksmas	Dvasingas žmogus medituoja Dvasingas žmogus užsiima įvairiomis praktikomis Dvasingumas -ėjimas į bažnyčią
	Dvasingumas - vertybinis tvirtumas	Dvasingumas - tinkamų vertybiškai žmonių atsirinkimas Dvasingumas - nepasiduoti kitų pasaulio matymui Dvasingumas - nepasiduoti situacijos įtakai atlaikant savo vertybes
	Dvasingumas - tam tikra nuostata į gyvenimą	Dvasingumas - būti dėkingu už savo gyvybę Dvasingumas - būti čia ir dabar Dvasingumas - džiaugtis kiekviena akimirka Dvasingumas susijęs su paprastumu
	Dvasingumas - religingumas	Dvasingumas gali būti matomas kaip religingumas Dvasingumas susijęs su religija Dvasingumas tapatinamas su dieviškumu
Dvasingumas kaip santykis	Dvasingumas kaip santykis su Aukštesne jėga	Dvasingumas - atsidavimas Dievo valiai Dvasingumas - bendravimas su Dievu Dvasingumas - jausmas, kad esi kažko didesnio tęsinys
	Dvasingumas - kokybiškas santykis su kitais	Dvasingumas - altruizmas Dvasingumas - atsižvelgti į kito žmogaus būseną Dvasingumas - atvirumas prieš savo vaikus
	Dvasingumas - santykio su savimi gilumas	Dvasingumas - egoizmo forma Dvasingumas - grįžimas į save Dvasingumas - imtis atsakomybės už save

Tema	Pirmo lygio potėmė	Antro lygio potėmė	Kodų pavyzdžiai
Dvasingumas patiriamas kaip resursas, kurio galima siekti arba kuris gali veikti be sąmoningos pastangos	Patiriamas sustiprėjęs dvasingumas po netekties	Po netekties patiriamos įgautos galios susisiekti su Aukštesnėmis jėgomis	Patiriama, kad Dievas perteikia atsakymus į dvasinius klausimus per dalyvę Patiriami pranašiški sapnai po artimojo savižudybės Patiriamas gebėjimas skaityti likimo ženklus po netekties
		Priartėjusio anapusinio pasaulio patyrimas	Anapusinio pasaulio priartėjimo patyrimas po netekties Intuityvus žinojimas, kad vyras mirė Jaučiama mirusiojo siela po netekties

	Kyla sapnai, kurie patiriami kaip atnešantys dvasinę/mistinę informaciją	Patiriama, kad mirusysis ateina į sapną Po sapno apie mirusįjį jausmas, kad su juo galima bendrauti Sapnai dalyvei įrodo pomirtinio gyvenimo realybę
	Patiriama tvirtesnė dvasinė pozicija po netekties	Ankstesnis dalyvės gyvenimas suprantamas kaip be tvirto dvasinio pagrindo Mokėjimas apsigynimas nuo netinkamos dvasinės pagalbos siūlytojų Patiriamas sutvirtėjęs vertybinis pagrindas po netekties
Patiriamas Aukštesnių jėgų palaikymas gedulo metu, kai to siekiamametu, kai to siekiama	Aukštesnės jėgos patiriamos kaip palaikančios gedulo metu, kai to siekiamametu, kai to siekiama	Artumas su Dievu išgyvenamas fiziškai, to norint Artumas su Dievu maldoje Atrama gedėjimo metu - Dievo šlovinimas
	Maldos namai - kaip padedanti erdvė siekiant patirti Aukštesnių jėgų artumą	Bažnyčia gelbsti po netekties Bažnyčia kaip namai Bažnyčia padeda išsivalyti nuo mirties artumo
	Sakralinė muzika padeda kurti ryšį su Aukštesnėmis jėgomis	Dievo šlovinimas giedant patiriamas kaip apsaugantis nuo depresijos po netekties Dievo šlovinimas padėjo atsigausti po savižudybės Sakrali muzika apvalo
Patiriama atjauta ir atsakomybė už kitus	Patiriama atjauta kitiems, patyrusiems artimojo savižudybę	Sutvirtėjusi atjauta kitiems po netekties Gaila nusizudžiusio artimųjų Gaila vaikų
	Patiriama sustiprėjusi atsakomybė už kitus, kuriems reikia pagalbos	Motinytė kaip atsakomybė suteikia jėgų po netekties Skausmingiausia dėl to, kad velionis paliko vaikus Susirūpinimas dėl vaikų skausmo netekus
Tikėjimas Aukštesnių jėgų veikimu žmogaus gyvenime padeda savižudybės įprasminimo procese	Patiriama, jog Aukštesnės jėgos ruošia netekčiai	Emocinės paramos kursai kaip likimo ruošimas netekčiai Ezoterinės praktikos leido pamatyti ateitį, kad vyras mirs Patiriamas sinchroniškas įvykis prieš savižudybę
	Idėjos, susijusios su dvasingumu, padeda paaiškinti savižudybės priežastis	Vyro mirtis tapatinama su Kristaus mirtimi ir prisikėlimu Tikėjimas, kad neįmanoma įtakoti kito žmogaus vibracijų/dažnio Numerologija paaiškina, kad žmogus gyvena tiek, kiek reikia
	Netektis patiriama kaip Aukštesnių jėgų siųstas išbandymas	Savižudybės priežastis - nebegalėjimas atsiliepti į pašaukimą Tikėjimas, kad Dievas ruošia išbandymams Tikėjimas, kad Dievas siunčia pamokas
Patiriama, kad mirusysis pats inicijuoja		Patiriama, kad artimuosius mirusysis aplanko po savižudybės

	bendravimą po mirties		Jaučiamas mirusiojo sielos noras, kad gedinčioji nepyktų Patiriama, kad mirusysis ateina ir ne tik į sapną
Dvasingumas suteikia padedančių gedulo procesui metodų	Ritualai ir dvasinės praktikos lengvina gedulo sunkumą	Atsisveikinimo su mirusiuoju ritualai - svarbi gedėjimo dalis	Atsisveikinimas su mirusiuoju padeda gedit Atsisveikinimo su mirusiuoju poreikis Atviras karstas padeda išgedėti
		Laidotuvių ritualas - proga patirti religinės bendruomenės palaikymą	Patiriama artimųjų pagalba organizuojant laidotuves Draugų palaikymas laidotuvių metu Laidotuvių metu jaučiamas kitų palaikymas
		Gedint padeda įvairios dvasinės praktikos	Kelionė - kaip dvasinė praktika, padeda gedulo metu Savęs pažinimas kaip dvasingumas padeda gedit Gedulo darbas - dvasinio valymosi procesas
	Gedit padeda įsitikinimai, nuostatos ir vertybės, susijusios su dvasingumu	Ieškoti prasmės gedulo skausme, padeda su dvasingumu/religija susijusios nuostatos ir idėjos	Po netekties padeda budistinės tiesos Po netekties padeda nekontroliuojamumo priėmimas Po netekties padeda supratimas apie norą kontroliuoti
		Vilties teikia tikėjimas pomirtiniu gyvenimu	Tikėjimas, kad sąmonė nėra kūne, padeda Tikima, kad bendrystė pomirtiniame gyvenime - kitos kokybės Dalyvė tiki religija grįstu pomirtinio gyvenimo paaiškinimu
	Su dvasingumu susiję metodai padeda palaikyti tęstinį ryšį su mirusiuoju	Patiriama, kad ritualai/dvasinės praktikos suteikia galimybę bendrauti su mirusiuoju	Dalyvė patiria kapinių lankymą kaip ryšį su anapusiniu pasauliu Rūpinimasis kapais išreiškia rūpestį mirusiuoju Patiriamas dialogas su mirusiuoju
		Patiriama, kad galima daryti įtaką pomirtinei mirusiojo sielos būsenai atliekant ritualus/dvasines praktikas	Patiriamas galėjimas daryti įtaką pomirtinei mirusiojo sielos būsenai Tikima, kad malda padeda mirusiojo sielai pomirtiniame gyvenime Patiriama, kad maldos padėjo velioniui pasiekti pomirtinį pasaulį
	Padeda bendravimas dvasinėmis temomis su kitais žmonėmis	Dvasinė pagalba gedit reikalinga	Dalyvės ieškojo dvasinės pagalbos Informacijos apie dvasinę pagalbą trūksta Pagalbos ieškoma pas religijos atstovus
		Neteisiantis kunigų išmintis ir bendravimas po netekties padeda	Pokalbiai su dvasininkais ir dvasiniai, ir psichologiniai Apie dvasingumo supratimą paaikšino kunigas vaikystėje Baimė, kad mirusįjį pasmerks bažnyčios nariai, nepasitvirtino
		Kiti žmonės teikia dvasinę pagalbą	Dvasinės temos kyla bendraujant su draugais

			Patiriamas galėjimas būti religinėje bendruomenėje su įvairiais jausmais po netekties Laikytis savo dvasinių vertybių po netekties padeda psichologinė pagalba
		Kitiems kyla sapnai, susiję su mirusiojo pomirtinė būseną	Kiti artimieji sapnuoja dvasingus sapnus apie mirusįjį Patiriama, kad kitas žmogus sapnuoja sapnus apie pomirtinę vyro būseną Patiriama, kad kito žmogaus sapne vyras išsako savižudybės priežastį
Dvasingumas apsunkina gedulo procesą	Kai kurie su dvasingumu susiję paplitę tikėjimai ar ritualai apsunkina gedulo procesą	Kai kurios religinės tradicijos ir prietariai pykdo, skaudina ar gąsdina	Išgyvenama abejonė, ar kunigas laidoja nusižudžiusiuosius Kiti teigia, kad gedinčiosios ašaros laiko sielą žemėje Kiti teigia, kad šarose skęsta mirusiojo siela
		Laidotuvės ir kiti atsisveikinimo ritualai - nemalonūs patyrimas	Artimųjų nepalaikymas asmeninių gedėjimo ritualų Budėjimas šarvojimo salėje apsunkina Būti šalia velionio pernelyg skausminga
		Nemalonios sąveikos su dvasinę pagalbą siūlančiais žmonėmis	Po netekties atsiranda žmonių, siūlančių įvairią dvasinę pagalbą Po netekties dvasiniai pagalbininkai bandė pasinaudoti pažeidžiamumu Susidūrimas su netinkama dvasine pagalba
	Su dvasingumu susiję klausimai po netekties kelia sumaištį	Gedint kyla kankinantys egzistenciniai/dvasiniai klausimai	Gedint kyla egzistenciniai klausimai Gedint kyla gyvenimo beprasmybės jausmas Gedint kyla nenoras gyventi
		Dvasingumo paieškos po netekties - dinamiškos	Nuo katalikybės iki jogos Nuo maldos iki netikėjimo Dievu Nuo maldos iki pykčio Dievui
Pripažinti mirties baigtinumą po netekties reikia didelių pastangų		Svarstymai ir abejonės apie pomirtinę mirusiojo sielos ir kūno būseną ir ryšį su ja	Abejonė, ar mirusiojo siela šalia Abejonė, ar yra pomirtinis gyvenimas Dalyvei sunku patikėti jaučiamu mirusiojo buvimu šalia
		Ieškoma būdų įsisąmoninti mirties faktą, kad ir kaip sunku	Kapų lankymas, kaip būdas priimti mirties faktą Laidotuvių metu ateina suvokimas, kad velionio nebėra Mirties fakto priėmimui reikia laiko
		Bandoma sąmoningai nutraukti tęstinį ryšį su mirusiuoju, net jei ir tikima pomirtiniu gyvenimu	Abejonė, ar reikia paleisti mirusįjį, ar tikėti jo tolesniu buvimu Aktyvus mirusiojo išvarinėjimas padeda jo nesapnuoti Liepimas mirusiajam neateiti į sapną
Netektis dėl savižudybės sukelia dvasinę krizę		Savižudybė patiriama kaip dvasinių taisyklių sulaužymas	Savižudybė patiriama kaip atsakomybės atsikratymas Savižudybė patiriama kaip išdavystė Savižudybė - kaip piktas pokštas

	Nusivylimas tuo, kuo tikėta prieš netektį	Abejonė Dievo valia po netekties Abejonė, kad stipresnis dalyvės tikėjimas galėjo išgelbėti vyrą Anksčiau atrodė, kad Dievas yra
	Dvasinė būseną po netekties kaip sielos vėžys	Jausmas po netekties - sielos vėžys Depresija po netekties kaip dvasios liga Depresija po netekties - jausmas, kad esi masė be dvasios
	Dvasinis nepasiruošimas savižudybei	Dalyvė nenujautė artėjant artimojo savižudybei, nes buvo nepasiruošusi Dalyvė mano, kad likimas neparuošė, kad padėtų vyrui Iki vyro mirties savižudybės tema per sunki - ženklas apie nepasiruošimą
Patiriami nemalonūs dvasiniai išgyvenimai	Nemalonus mirties artumo išgyvenimas po netekties	Anapusinio pasaulio priartėjimo patyrimas po netekties Mirties artumo išgyvenimas po netekties Mirties baimės išgyvenimas po netekties
	Nemalonus mirusiojo buvimo šalia jausmo patyrimas	Nemalonus jausmas, kad mirusysis vaiko koridoriais namuose Mirusiojo buvimo šalia jausmas liūdina Mirusiojo urnos buvimas šalia slegia

7 priedas. Atlas.ti web programoje vykstančio interviu transkripcijų kodavimo pavyzdys

+ D: (2) Nu ta kelionė aš manau dar jinai ir vyksta į tą dvasingumą dar ir dabar ir manau, kad tai tam galo nėra. Kelionė į... Dvasingumas tai man, jeigu taip tik tai trumpai tai sakyčiau į save. Į save, santykį savęs su pasauliu, su kitais, aa kas aš esu, kaip aš veikiu šitam pasauly. Mm tiesiog va peržvelgiant į praeities įvykius ir kažkaip įprasminant gal kitus dalykus. Tai, kas kyla manėje, iš kur tai, ar tai išvis mano, ar tai aplinkos, dar ir aš turiu labai mokytis atskirti, nes kad empatiška aš labai pagaunu kitą ir galvoju, kad tai yra man kelionė per save ir tas labai santykis savo. Tai va, ta energija mano vidinė, kur aš ją galiu naudoti ne vien tik, nu kaip aš ją galiu panaudoti va ta kyla mobilizuotis, gelbėti ir atrasti tą savo prigimtį, kur aš ją galiu realizuoti save tą visą, tai čia per pažinimą savęs, per pažinimą savęs ir atradimą, ir manau vat būtent tas įvykis šiandien dienai man taip įdomiai tas skausmingas įvykis būtent buvo galbūt tas momentas kai buvo tas toks didelis supurtymas, kada va tada jau priverstas į save ir pasižiūrėti kitaip ir tai, kas įvyko gyvenime, nu vat palengva visiškai kitaip kitu kampu verčiasi kažkaip viskas.

T: Mhm, mhm.

D: Nežinau nei vien... Aš aišku tai ta kelionė jeigu sakot kaip tais buvo tai aišku buvo, tai ane vienai atranda ten krikščionybę, kiti ten galbūt jogą, daug ane gali sakyt tą dvasingumo to

The screenshot shows the Atlas.ti web program interface. On the left, there is a list of codes with their frequencies in parentheses. The codes are: Dvasingumas - s... (4), Dvasingumo keli... (5), Dvasingumas - k... (7), Dvasingumas - ... (4), Dvasingumas - a... (5), Dvasingumas - g... (1), dvasingumas su... (3), Stebina savižudy... (1), Savižudybė prive... (1), Savižudybė kaip... (1), Savižudybė išda... (1), Dvasingumas pe... (3), Dvasingumas n... (4), and Dvasingumas o... (3). On the right, there is a 'Feedback & Help' button.

SUMMARY

1. INTRODUCTION

Approximately 700,000 individuals die by suicide annually, according to the World Health Organization (2022). The impact of each suicide is significant, affecting 15-30 people (Cerel et al., 2014). Consequently, at least 10,500,000 individuals lose a loved one to suicide each year. These people face a range of challenges, including navigating the bereavement process, often accompanied by psychological trauma (Jordan, 2001; Honeycutt & Praetorius, 2016; Jordan, 2017), stigma, and social isolation (Pompili et al., 2013; Hanschmidt et al., 2016). The spiritual dimension of an individual can be profoundly impacted by the suicide of a loved one (Krysinska et al., 2017), potentially influencing the trajectory of their grief journey. Spirituality can serve as an important source of support during suicide bereavement. However, it is important to acknowledge that spirituality and religiosity can also contribute to the stigmatization experienced by survivors in this process (Krysinska et al., 2017). Despite of potential spirituality's significance in the process of suicide bereavement, little is known about the topic (Krysinska et al., 2017). To extend the introduction first the definition of spirituality in this dissertation will be described, then the problem of suicide bereavement and its relation to spirituality will be introduced.

Defining spirituality accurately is a challenging task due to its inherent complexity. To define spirituality in the context of this dissertation, the following authors are relied upon: Pargament (2007), a group of researchers from the John E. Fetzer Institute who study the dimensions of spirituality and religiosity (Abeles et al., 1999), Tacey (2004), Koenig (2012), Jung (1958/1998), and Elkins and colleagues (1988). According to these authors, spirituality is a human need, a personal experience, and a way of seeking, approaching, and connecting with the Sacred (Jung, 1958/1998; Pargament, 2007). The search for the sacred (Pargament, 2007) entails seeking an intimate, contemplative, and transformative relationship with that which appears sacred to the individual (Tacey, 2004). Thus, the search for the sacred is a process that involves the pursuit of holiness and the effort to remain connected to holiness once it is found (Pargament, 2007).

The term "sacred" or "holiness" is a unique part of the definition of spirituality. The axis of holiness, according to Pargament (2007), includes the conception of God, the divine, and transcendence. However, other aspects of life, such as marriage, work, self, time, community, or nature, can also be seen as sacred because they can be associated with the axis of holiness in terms of

values (Pargament, 2007). Spirituality is a process that evolves throughout life and is influenced by biological, social, psychological, situational, and transcendent aspects (Pargament, 2007).

In this dissertation, based on the aforementioned authors, spirituality is divided into dimensions that encompass different aspects of the phenomenon. These dimensions include **spiritual experiences** - a deep sense of connection with God or the universe, spirits, or, for example, deceased individuals (Jahn & Spencer-Thomas, 2014; Krysińska et al., 2017); **spiritual practices** (religious or non-religious spiritual practices; rituals); **search for meaning** (through a spiritual perspective, which could include, for example, beliefs that life events unfold according to a higher power's plan); **values** (in the context of spirituality, values may involve the conflict between material values and the pursuit of ontological fulfillment); **beliefs** (cognitive dimensions of faith related to what people believe); **forgiveness** (sense of being forgiven by a higher power, the sense of forgiving others, the ability to forgive oneself, and the process of forgiving others and oneself); **spiritual coping** (religious and spiritual methods to integrate complex life events into one's ongoing life); **spiritual support** (received or provided within one's spiritual or religious community); **religious affiliation**; **transcendence** (belief, intuition, or recognition that there is, or at least can be, something beyond the individual); **conscious acceptance of the tragic nature of life** (recognizing that life includes tragic and painful events and that humans inevitably experience suffering and ultimately death); **spiritual needs** (a universal human need to seek meaning in life and to connect with a higher power); **fruits of spirituality** (spirituality should have "fruits" or reflections in life choices, relationships with others, oneself, nature, and life itself).

The multidimensional understanding of spirituality enfolds its complexity. Despite trying to operationalize the phenomenon, spirituality's subjectivity must be considered too (Paul Victor & Treschuk, 2020). Since the current research study, presented in this dissertation, was conducted from the phenomenological perspective, the paradox of trying to describe spirituality theoretically, but also accepting its subjective nature, was met with curiosity. Spirituality depends on various life situations (Jastrzębski, 2022), therefore, despite having many definitions of the phenomenon, it is particularly useful to explore what spirituality means to individuals who may require spiritual support (Jastrzębski, 2022). These individuals can be seen as experts in their own experiences, capable of providing researchers and practitioners with the necessary information on how spirituality manifests during specific life moments or after particular life events (Hall et al., 2008; Earlix et al., 2021; Jastrzębski, 2022; Paul Victor & Treschuk, 2020; Tinley & Kinney, 2007;

Torskenæs et al., 2015). Exploring not only the experiences but also the subjective meaning of spirituality can also be helpful for comparing subjective spirituality with the definitions of spirituality (La Cour et al., 2012). It also allows the participants of the study to present their comprehension of the phenomenon without bounding them to the researcher's limited theoretical perspective. Therefore, a part of the dissertation's study was focused on the meaning of spirituality among people who lost their life partners due to suicide, considering, that people bereaved by suicide are a group, which in some cases might benefit from spiritual support.

To reason the spirituality's importance during suicide bereavement, first, some aspects of suicide bereavement specifics must be mentioned. Grief following the suicide of a loved one is similar to grief following other causes of loss, but it can involve more shock and psychological trauma related to the unexpectedness and violence of death (Jordan & McGann, 2017). Survivors of suicide loss experience more feelings of abandonment (the sense that the person who died chose to leave the mourner in pain), rejection, shame, anger, responsibility, guilt, fear, difficulties finding meaning, and asking "why" it happened (Andriessen et al., 2019; Jordan, 2001; Jordan, 2017; Jordan & McGann, 2017; Pompili et al., 2013). Survivors of suicide loss are at a higher risk of suicide themselves (Maple et al., 2017). Grief following the suicide of a loved one is a risk factor for complicated grief (Bellini et al., 2018; Linde et al., 2017), suicidal behavior, depression, anxiety, post-traumatic stress disorder, and increased substance use (Andriessen et al., 2019; Bellini et al., 2018; Jordan, 2001; Jordan & McGann, 2017).

Since it is evident that generalizing the experience of loss due to suicide is not always easy, it is valuable to attempt a deeper and more comprehensive understanding by examining smaller but more homogeneous groups of survivors of suicide loss and by exploring their experiences as they themselves describe them, without making prior assumptions (e.g., Wilson et al., 2019). One such group is the individuals who have lost a partner or spouse to suicide (referred to in this study as "life partners" or "partners" for brevity), as the characteristics of grief following the suicide of a partner or spouse may have unique features specific to this type of relationship (Pritchard & Buckle, 2018).

The suicide of a life partner or spouse is a traumatic event that can impact the overall meaning system (Jordan, 2001; Neimeyer et al., 2006). Surviving partners may experience more complicated grief compared to friends, colleagues, or the parents of the deceased partner (Mitchell et al., 2004), as well as compared to children and siblings (de Groot & Kollen, 2013). This may be related to the fact that the loss of a partner can also trigger financial

and housing challenges, difficulties associated with suddenly becoming a single mother or father, and loneliness related to the loss of an intimate relationship that allowed for sharing of emotions and grief (de Groot & Kollen, 2013). Partners may feel more anger towards the deceased than parents feel towards a child who died by suicide (McIntosh & Wroblewski, 1988). Additionally, partners may receive less emotional support compared to those grieving a death from natural causes and experience more social isolation (Farberow et al., 1992). The loss of a spouse to suicide increases the risk of suicidal behavior and overall mortality for both men and women, with a greater effect compared to the loss of a spouse to other causes of death (Agerbo, 2005). A study of over six million Danish participants revealed that partners who lost a spouse to suicide, compared to the general population and those who lost a spouse to other causes of death, had poorer mental health (including higher rates of self-harm, suicidal behavior, mood disorders, and post-traumatic stress disorder), poorer physical health (specifically, a higher risk of liver cirrhosis and sleep disorders), higher social welfare expenses, and lower social well-being (Erlangsen et al., 2017). A study examining homosexual individuals who lost their partners to suicide revealed that the loss was a traumatic experience compounded by various forms of stigma and social isolation (Ferlatte et al., 2019). Complicated grief, anger, reduced emotional support, and suicide risk are factors that increase the burden and further complicate the lives of those who have lost a partner or spouse to suicide.

Given that in most countries, including Lithuania, men die by suicide at much higher rates than women (e.g., in Lithuania - 33.6 males and 8.4 females per 100,000 population per year) (Higienos institutas, 2022), and over 90 percent of people identify as heterosexual (Bailey et al., 2016), most individuals bereaved by the suicide of a partner are heterosexual women. The grief experienced by men and women may have unique differences, but little is known about these differences in grief following any type of loss, including the suicide of a loved one, as most studies on grief focus exclusively on women, as they are more likely to participate in research (Stroebe et al., 2001; Grad et al., 2017). Some researchers posit that while grief reactions between men and women are similar, there may be differences in societal attitudes and internalized beliefs about how women and men can openly express their emotions, which can affect coping mechanisms for grief (McGoldrick, 2004). Studies on grief following various types of loss confirm that women seek help and talk about their problems more frequently than men (McGoldrick, 2004). Men may be more inclined to express their grief as anger and engage in substance use following a loss (Cacciatore et al., 2013), but no differences were found between men and women in coping with grief following sudden

child death by suicide, accident, or homicide (Murphy et al., 2002). Similarly, no differences were found between men and women regarding the consequences for mental health in the context of grief following the suicide of a loved one (Wilcox et al., 2015) or for suicide risk among bereaved individuals (Agerbo, 2005). In a review of studies on gender and grief following the suicide of a loved one, Grad and colleagues (2017) conclude that there is currently no evidence of significant gender differences in grief, except that men may experience more sleep problems and work difficulties, use more psychotropic substances, and potentially experience more psychosomatic reactions than women, although the same can be true for grieving women. To sum up, statistically, people, who lost a partner due to suicide might mostly be women, but it doesn't mean that studying bereavement phenomenon among women allows us to understand only the experiences of women, because the bereavement processes might be similar among different genders. These arguments are important for the current dissertation study, which was focused particularly on women who lost their life partners due to suicide.

Although each person's grief is subjective, grief theories and research allow for generalizing some characteristics of the grieving process and viewing grief as a process through which an individual adapts to the changes in their life. Coping with any loss is not about returning to one's old self but integrating the loss into their ongoing life (Jordan & McGann, 2017). The process of integration is complex, lengthy, continuous, and may even be never-ending. According to contemporary perspectives and research, it involves finding meaning in the loss (Neimeyer et al., 2006), transforming the ongoing bond with the deceased (e.g., Stroebe et al., 2010), and engaging in processes of focusing on and stepping back from the loss (Jordan, 2001; 2020; Stroebe et al., 2010). During suicide bereavement, the grief process might be more difficult, because it's more difficult to find the meaning of the loss (Jordan & McGann, 2017), transform and continue the bond with the deceased (Jordan, 2020). We argue that spirituality in these processes might take an important role.

When considering the importance of spirituality in grief after the suicide of a loved one, several arguments can be distinguished, which will be discussed in this section.

First, the spirituality of a grieving individual can be influenced by the suicide of a loved one. The loss of a loved one to suicide can worsen a person's spiritual well-being and lead to a spiritual crisis (Castelli Dransart, 2018; Lynn Gall et al., 2015).

Second, spirituality can be an important resource in coping with challenging life situations (Paul Victor & Treschuk, 2020), such as physical illnesses (Koenig, 2015), mental health problems (Koenig, 2009; Kao et al., 2020), psychological trauma (Milstein, 2019), grief (Park & Halifax, 2021), and traumatic grief, such as grief after the death of a child (Khursheed & Shahnawaz, 2020) or the suicide of a loved one (Krysinska et al., 2017).

Third, religious traditions, which are often connected to spirituality (Pargament, 2007; Koenig, 2015), tend to view suicide negatively, which can intensify the grieving individuals' sadness, anger, self-stigmatization, and disillusionment.

Fourth, research suggests that spirituality is associated with meaning making process after the loss in various bereavement contexts (Neimeyer & Burke, 2015; Wortmann & Park, 2008) and potentially contribute to better grief outcomes (Becker et al., 2007; Hai et al., 2018; Wortmann & Park, 2008).

Fifth, spirituality and grief after the suicide of a loved one encompass fundamental questions that can be explored through theoretical ideas. The death of a loved one, particularly by suicide, often involves an unwanted encounter with mortality and impermanence. Such an encounter can stimulate the search for the sacred (Pargament, 2007), prompting a reconsideration of one's faith, spirituality, and religious beliefs (Castelli Dransart, 2018; Kast, 1993; Stelzer et al., 2020), as spirituality often includes themes of eternity or afterlife that can challenge the temporality of human existence and provide hope during grief.

Finally, in various life situations, people sometimes apply religious/spiritual coping models that correspond to coping strategies (Pargament et al., 1998; Pargament et al., 2011). Positive religious/spiritual coping is associated with religious and spiritual ways of coping, such as forgiveness, seeking spiritual support, and community integration when confronted with challenging life events. This kind of coping is linked to better health outcomes and the integration of complex events. Negative religious/spiritual coping is related to unhelpful coping strategies regarding religious and spiritual themes, such as feeling that God punishes with difficult events or distancing oneself from the religious community. This coping style negatively correlates with the integration of complex life events (Pargament et al., 1998; Pargament et al., 2011). Similar principles might apply to the study of grief after the suicide of a loved one.

The human potential to search for the sacred (Jung, 1958/1998; Pargament, 2007; Tacey, 2004) may be relevant to the experience of surviving the suicide of a loved one and the grieving process. According to this dissertation author's

and colleagues' systematic review of qualitative studies about spirituality during suicide bereavement (Čepulienė et al., 2021), grief after the suicide of a loved one can raise spiritual questions and experiences. Spiritual communities representing faith and religion can assist bereaved individuals, but the stigma surrounding suicide limits those grieving from potential help. Spirituality can serve as a source of ongoing connection, development, and transformation of the continuing bond with the deceased, aiding in the grieving process. However, there is limited research on the experience of spirituality in grieving after the suicide of a loved one and deepening our understanding of this topic is necessary as it could significantly contribute to assisting those grieving after a suicide (Čepulienė et al., 2021).

1.1. The research problem and novelty of the dissertation

Although spirituality can be important in grieving after a loved one's suicide, this topic is still poorly researched (Čepulienė et al., 2021; Krysińska et al., 2017). One possible reason is the problematic and interdisciplinary nature of spirituality (Colucci & Martin, 2008), making it challenging to define and study (Jastrzębski, 2022). Although examples of psychological research on spirituality reveal the significance of understanding how spirituality is perceived and described by specific groups of individuals who may require spiritual support and assistance (Hall et al., 2008; Earlix et al., 2021; Jastrzębski, 2022; Paul Victor & Treschuk, 2020; Tinley & Kinney, 2007; Torskenæs et al., 2015), such research specifically focused on individuals grieving after a loved one's suicide has been lacking. Exploring subjective conceptions of spirituality in different groups of people can contribute to a better understanding of the phenomenon and integrate theoretical considerations about spirituality, definitions of spirituality emerging from previous studies, and how spirituality is understood by individuals who have experienced similar spirituality-affected experiences (Hall et al., 2008; Earlix et al., 2021; Jastrzębski, 2022; Paul Victor & Treschuk, 2020; Tinley & Kinney, 2007; Torskenæs et al., 2015). Therefore, it is important to investigate the subjective conception of spirituality in the group of individuals grieving after a loved one's suicide.

Several existing studies and reviews on the experience of spirituality in bereavement after a loved one's suicide reveal that those grieving often have spiritual experiences that can aid in the grieving process (Jahn & Spencer-Thomas, 2014) and in transforming the continued bond with the deceased (Jahn & Spencer-Thomas, 2018). Belief in an afterlife can assist in grieving if a person believes they will reunite with the deceased in the afterlife

(Lichtenthal et al., 2013). Additionally, studies show that survivors of suicide often seek spiritual support or guidance (Feigelman et al., 2009b; Jahn & Spencer-Thomas, 2014). Qualitative studies reveal that spirituality can either strengthen or become relevant in the aftermath of suicide, despite previous beliefs, but individuals may also experience spiritual crises. Furthermore, the support or stigmatization from spiritual or religious communities can play a significant role (Čepulienė et al., 2021). Religiosity can help fulfill emerging needs or answer questions about the afterlife (Castelli Dransart, 2018; Vandecreek & Mottram, 2009).

However, as revealed in the systematic synthesis of qualitative studies conducted by the author and colleagues (Čepulienė et al., 2021), the limited studies in this area have primarily focused on the overall bereavement process after a loved one's suicide, treating spirituality as a secondary aspect or concentrating solely on the role of Christian religiosity (Čepulienė et al., 2021). Most of these studies recommend conducting further research focused on spirituality (both secular and religious) (e.g., Castelli Dransart, 2018; Lynn Gall et al., 2015). Related studies also included not homogenous groups of participants, although there is evidence that the groups might differ. For example, as argued before, people who lost a life partner due to suicide might suffer more or in specific ways (e.g., Erlangsen et al., 2017).

At this point, it is important to mention that while conducting the research, the author of the dissertation aimed to invite both men and women to participate in the study. However, in the end, only women who had lost their life partners due to suicide participated in the research. Due to this reason, the research aim, objectives, and title of the dissertation were reformulated to better reflect the group of research participants. The fact that only women participated in the study ensured homogeneity among the research participants, but it also became one of the limitations of the study (this is discussed in more detail in the subsequent sections of the dissertation). The question of whether grief differs among people of different genders and why, when examining individuals who have lost life partners to suicide, mostly women are studied, was discussed in the introduction section of this summary.

The systematic synthesis of qualitative studies highlighted the importance of delving into the diversity of rituals in grieving after a loved one's suicide, exploring the spiritual aspects of the continued bond with the deceased, identifying positive and negative spiritual experiences and their impact on grief, investigating how spirituality can contribute to making sense of the suicide, and understanding and addressing spiritual crises following the suicide (Čepulienė et al., 2021). Addressing these questions, which still

require research on relevant topics, would benefit from a qualitative study on the experience of spirituality in grieving after a loved one's suicide.

1.2. Aim and objectives of the dissertation

The aim of this study was to reveal and describe the experiences related to spirituality in women who have experienced the suicide of their spouse/partner. To achieve this aim, the following objectives were set:

1. Explore how women who have lost their life partners to suicide understand spirituality.
2. Uncover the experiences related to spirituality in the group of women who are grieving after the suicide of a life partner.

2. METHODOLOGY

2.1. The research strategy of the study

For this study, a qualitative research strategy was chosen. Such a strategy is best suited for exploring understudied topics, such as the research topic of this dissertation (Braun & Clarke, 2006; Clarke & Braun, 2013; Hammarberg et al., 2016). Additionally, a qualitative research strategy allows for a deeper understanding of individuals' subjective experiences and how they perceive and attribute meaning to their experiences (Hammarberg et al., 2016; Lyons, 2015). Considering the complexity and variation of the phenomenon of spirituality and the heterogeneity of grief trajectories among individuals bereaved by a loved one's suicide, it is evident that these phenomena are complex, subjective, and dependent on the individual's relationship with their experienced events.

The author of this dissertation chose to conduct the research within a phenomenological paradigm. In this paradigm, a fundamental aspect of qualitative research is the recognition that there is no single or correct reality and version of knowledge (Clarke & Braun, 2013). It is important to note that, as indicated by the phenomenological research paradigm (Spinelli, 1989), this study does not aim to uncover the essence of spirituality and grief after a partner's suicide, as it is unclear if that is even possible (Spinelli, 1989; Willig, 2013). Like other phenomenological studies, this dissertation research aims to understand and reveal individuals' subjective experiences, and through data analysis, integrate the commonalities of these experiences into the existing literature on related topics.

2.2. Interviews

For data collection, semi-structured in-depth interviews were chosen. This method is best suited when the goal is to reveal and understand subjective experiences within a specific context (Clarke & Braun, 2013; Frith & Gleeson, 2011), in this case, experiences of spirituality and grief after the loss of a partner to suicide. The interviews in this study consisted of four main questions, which were not necessarily asked in sequential order. The first question, "Please tell me about the circumstances of your spouse/partner's death," aimed to initiate the interview and delve into the context of the participant's loss. The second question, "What role does spirituality play for you in experiencing this loss?" focused on exploring spirituality during the experience of loss. The third question, "How does spirituality and/or religiosity manifest in your relationships with others?" was intended to discuss how spirituality was expressed in interactions with others, including the aspect of religiosity if it became apparent during the conversation that the participant associated spirituality primarily with religiosity. The fourth question, "Based on what I have heard, I understood that spirituality for you is/includes these aspects... How would you describe it?" focused on understanding and clarifying the participant's understanding of spirituality. Additional probing questions were added as needed during the interviews. Demographic questions were asked at the end of the interview.

2.3. Research participants

For this study, it was necessary to recruit adult individuals who had experienced the loss of their romantic partner (spouse, boyfriend/girlfriend, fiancé/fiancée) due to suicide 2-5 years ago and who were willing to share their experiences of loss and spirituality in the context of grief. This time frame from the loss due to suicide or another potentially traumatic loss is considered to be a period when the intensity of grieving may have diminished (Feigelman et al., 2009a; Rabalais et al., 2017), allowing participants to retrospectively reflect on the grieving process. However, 2-5 years after the loss is also considered a still "active" phase of grief (Feigelman et al., 2009a; Rabalais et al., 2017).

Eleven women participated in the study, ranging in age from 28 to 62 years old. Ten women were Lithuanian, and one woman was of Lithuanian-Russian descent. Nine women had lost their spouses due to suicide 2-5 years ago, one had lost her fiancé, and one had lost a romantic partner. The duration of the

relationships with the deceased partners varied from 1.5 years to 39 years. All the women were living with their partners at the time of their partner's suicide. Eight participants had one or more children with their deceased partner. Nine women had a higher education degree, and two had a vocational education. Eight women resided in urban areas during the interviews, two lived in a town, and one lived in a rural area. Five women identified themselves as Catholic, one as Eastern Orthodox, one described herself as a "Catholic with a question mark", one as a non-practicing Catholic, two participants did not affiliate themselves with any religion, one stated she either did not belong to any religion, or belonged to all the religions.

2.4. Procedure

Before conducting the study, The Psychology Research Ethics Committee of Vilnius University approved the project (2021–01-22, Number 56).

For participant recruitment, purposive sampling and the "snowball" technique were chosen. Such a strategy for participant recruitment is suitable for studies that aim to conduct in-depth interviews and gather a hard-to-reach sample of participants (Clarke & Braun, 2013). Participants were recruited through various methods, including completing a participant questionnaire or directly contacting the researcher. The study invitation was shared through social media posts and emails sent to psychologists and therapists in Lithuania who may have had connections with individuals experiencing bereavement after a loved one's suicide. Potential participants from previous studies, conducted at Vilnius University Suicidology research center, who had expressed interest in being invited for further studies were also contacted. The invitation emphasized that spirituality was being explored in a broad sense, encompassing both religious and non-religious aspects. The aim was to include participants who may or may not identify as religious. Given that phenomenological studies generally achieve data saturation with around 10 participants, the decision was made to conclude data collection after conducting 11 interviews.

The interviews were conducted between January 2021 and November 2021, allowing participants the choice between face-to-face interviews or video calls. All interviews were conducted in the Lithuanian language, and quotes from participants were translated into English by the authors.

All participants were provided with a printed or scanned informed consent form, which included their identification code and required their signature. Additionally, participants received an information sheet that provided details about psychological and emotional support contacts.

2.5. Data analysis

Interviews were audio-recorded, transcribed, and coded. Data with personal identifiers were removed and anonymized in the transcripts. To ensure the credibility of the study (Cresswell & Miller, 2000), during data collection and analysis, the author of this dissertation kept a research diary in which she recorded her thoughts, interpretations, and potential sources of influence on the data analysis. The author's reflection on her interviews and thoughts during the study was published separately as an autoethnography (Čepulienė, 2022).

The analysis process adhered to the guidelines outlined by Braun and Clarke (2006; 2019; 2021; 2022). It involved carefully listening to and re-reading the interviews and transcripts, coding the data, and reviewing the codes together with the supervisor of this dissertation and clinical psychology master's degree students, who helped to conduct the study. The codes were then organized into subthemes and overarching themes. The author engaged in extensive reviewing and discussion about codes, subthemes and themes with her supervisor and master's degree students to ensure the accuracy and validity of the findings.

3. RESULTS

3.1. How do women who have lost their partner to suicide understand spirituality?

To answer the question of how women who have lost their partner to suicide understand spirituality, six main themes were generated through the analysis of research interview data: spirituality as a resource; spirituality as universal; spirituality as changeable; spirituality as a combination of knowledge, senses, and feelings; spirituality requires effort; spirituality as a relationship. The results of this part of the research were published as a separate article (see Čepulienė & Skruibis, 2023). Thematic map is presented in Figure 1.

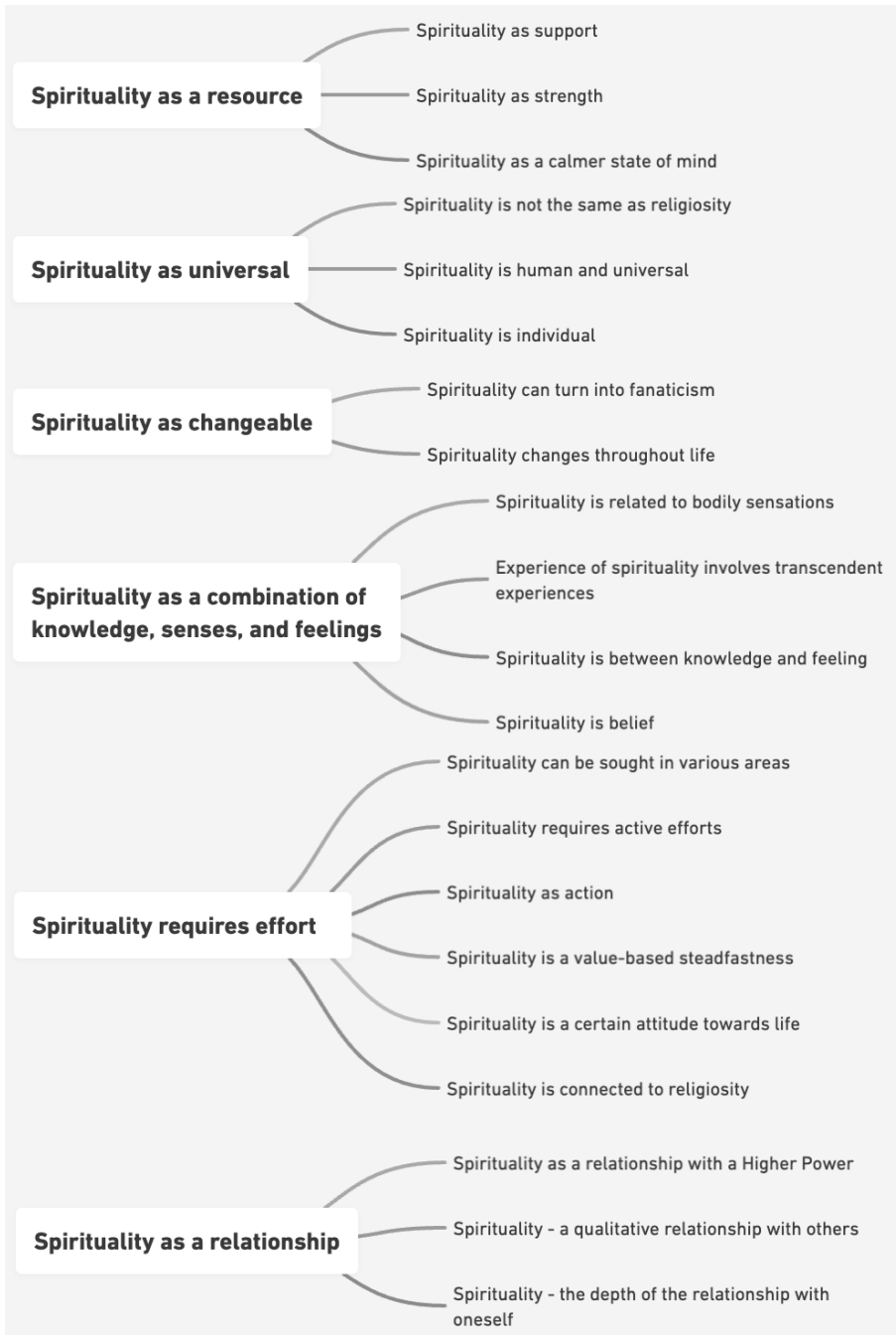


Figure 1. *The thematic map “How do women who have lost their partner to suicide understand spirituality”*

The research results revealed that women who lost their partners to suicide perceive spirituality as a resource in life challenges and view it as a universal

and human phenomenon that can evolve throughout life. Spirituality is experienced between knowledge, sensation, and emotion, and it requires effort to be experienced. Spirituality is also understood as manifesting through a relationship with a Higher Power, with other people, or with oneself.

3.2. Experiences related to spirituality in grieving after the partner's suicide

Through data analysis, three main themes were generated, describing the experiences related to spirituality in grieving after the partner's suicide: spirituality as a resource that can be sought or can operate without conscious effort; spirituality provides helpful methods for the grieving process; spirituality complicates the grieving process. The results of this part of the research were published as a separate article (see Čepulienė & Skruibis, 2022). Thematic map is presented in Figure 2.

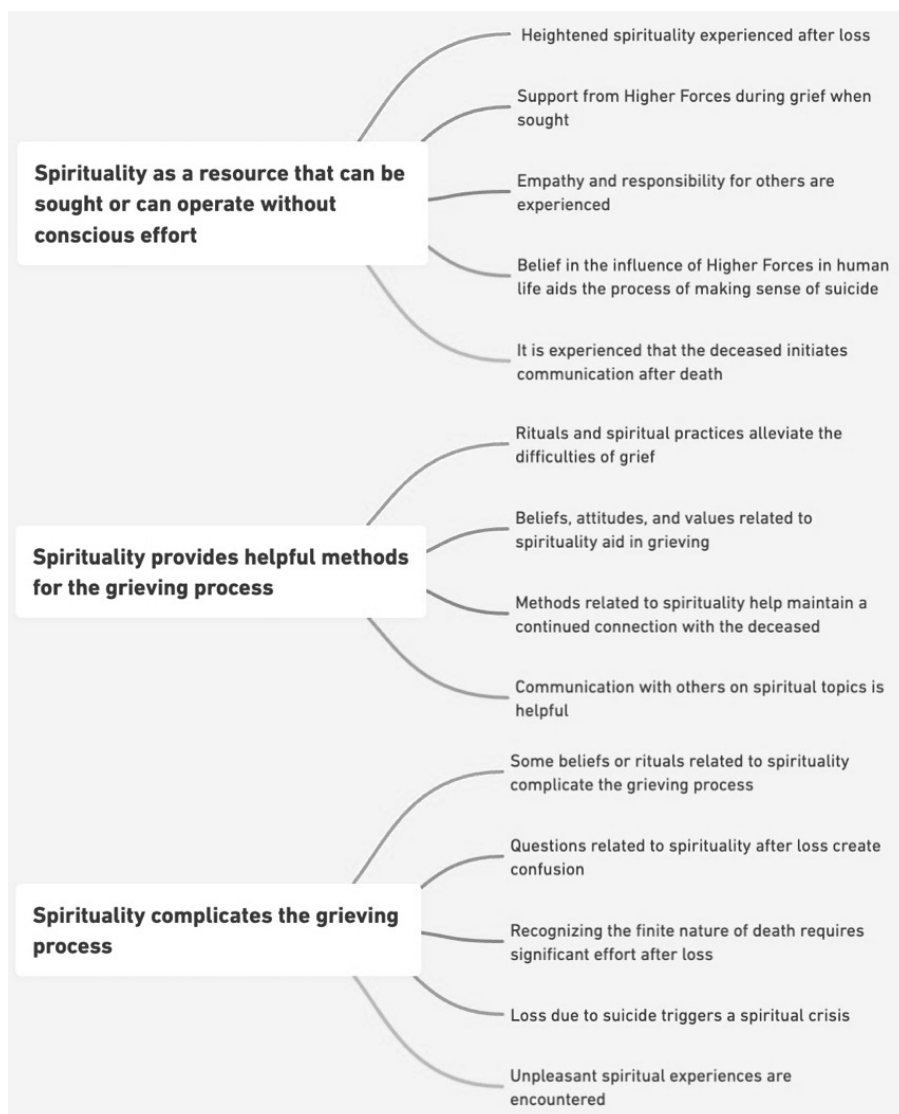


Figure 2. *The thematic map “Experiences related to spirituality in grieving after the partner's suicide”*

According to the results of this study, spirituality can be experienced as a resource that helps overcome various challenges after the partner's suicide. It can be perceived as a gift given by an external Higher Power, acting as support that does not require conscious effort. Seeking spirituality as a resource can be done through prayer or engaging in rituals. Spirituality can provide various tools that aid in the grieving process. These tools manifest as active actions such as performing rituals, adhering to beliefs and attitudes, and engaging in contemplation. Spirituality also offers methods for forming, transforming, and

maintaining a continued connection with the deceased. It inspires interactions with others with whom spiritual and religious matters can be discussed.

However, spirituality can also be experienced as burdensome in the grieving process after the partner's suicide, due to painful traditions, personally incompatible rituals, entrenched attitudes that do not offer support in relation to suicide, and mourning practices. Partner suicide can trigger a spiritual crisis and evoke complex existential questions. Additionally, distressing, and uncomfortable spiritual experiences can be encountered after the partner's suicide.

4. DISCUSSION

4.1. The meaning of spirituality among individuals grieving after a partner's suicide

According to the results of this study, participants' understanding of spirituality reveals a wide range of perspectives on spirituality, emphasizing the importance of not overly narrowing the definition of spirituality when investigating it in a psychological context. The participants' conception of spirituality was not far from the discussions of spirituality in the literature reviewed in this dissertation (Abeles et al., 1999; Elkins et al., 1988; Jung, 1958/1998; Koenig, 2012; Pargament, 2007; Tacey, 2004).

However, it is important to note that the participants' understanding of spirituality did not include the dimension of forgiveness (Abeles et al., 1999), which could be expected when exploring the experiences of individuals grieving after a loved one's suicide, as anger towards the deceased and oneself is a common experience (Jordan, 2001; 2020). Therefore, the need for forgiveness towards the deceased or oneself may arise. Studies have revealed that a lower ability to forgive oneself among those bereaved by suicide is associated with higher levels of depression and more frequent suicidal thoughts (Levi-Belz & Gilo, 2020), while greater self-forgiveness is linked to higher levels of posttraumatic growth (Gilo et al., 2022). Additionally, the topic of guilt and forgiveness is emotionally complex and may require more time than what was available in the study to fully explore. For example, in a four-year study on a mutual aid group for bereaved by suicide, it was revealed that forgiveness is strongly associated with guilt related to the loved one's suicide, and none of the participants experienced an increase in self-forgiveness over the course of the study (Testoni et al., 2018). Thus, revealing this theme may require more time or a different approach, such as investigating it as a separate research topic.

The participants meaning of spirituality also did not prominently include the dimension of spiritual needs (Jung, 1958/1998; Tacey, 2004), although hints of them can be found in the themes of spirituality as changeable and spirituality requiring effort. The participants did not find religious affiliation particularly important, which can be distinguished as a separate dimension of spirituality (Abeles et al., 1999). The participants viewed spirituality as universal while understanding religiosity as one of its aspects or as a means of developing their own spirituality. This can be explained by the secularizing society's evolving perspective on spirituality (Tacey, 2004), which no longer ties it to a specific religion or culture.

It is important to note that this study specifically explored the meaning of spirituality among those grieving after a loved one's suicide, as research on the conceptualization of spirituality among specific groups of individuals can better help understand their experiences and how spirituality can be applied in the context of their experiences (Hall et al., 2008; Earlix et al., 2021; Jastrzębski, 2022; Paul Victor & Treschuk, 2020; Tinley & Kinney, 2007; Torskenæs et al., 2015). Each described theme of spirituality has specific connections to the context of grieving after a loved one's suicide. Therefore, this comprehensive exploration of the conceptualization of spirituality is important when considering the possibilities of spiritual assistance for those grieving after a loved one's suicide. Spirituality as a resource can be used as a source of tranquillity or support for grieving individuals. The universality of spirituality can be significant to contemplate if the loved one's suicide is perceived as a moral injury causing a spiritual crisis. The changeability of spirituality means that the strengthening or weakening of the need for spirituality can be normalized during different periods of life, including grieving after a loved one's suicide. The experience of spirituality between knowledge, sensation, and emotion reveals the paradox of how challenging it is to define and grasp spirituality, yet its experience is real and subjectively clear in some sense. Therefore, when providing help to those grieving after a loved one's suicide, it may be more important to delve into the content and subjective psychological or spiritual meanings of spiritual experiences without questioning the reality of spirituality. The effort required for spirituality implies that active actions may be needed to ensure that spirituality acts as a resource during the grieving process. Spirituality as a relationship reflects the need to rebuild not only the relationship with the deceased (Jordan, 2020) but also with a Higher Power, other individuals, and oneself. On the other hand, these relationships can also provide support, aid in the grieving process, and strengthen one's acceptance and integration of emotions.

4.2. Experiences related to spirituality in grieving after a partner's suicide

The results of the study on experiences related to spirituality in grieving after a partner's suicide were similar to previous research findings (Castelli Dransart, 2018; Jahn & Spencer-Thomas, 2018; Kryszyska et al., 2014; Lynn Gall et al., 2015; Mastroncinque et al., 2018; Vandecreek & Mottram, 2009) and the thematic synthesis of qualitative studies (Čepulienė et al., 2021), but they also revealed important and new aspects. Analyzing the results, it was observed that grieving after a partner's suicide is characterized by specific aspects of maintaining a continued relationship with the deceased and spiritual experiences in this context, as well as the perception of spiritual crisis and the breaking of spiritual rules related to partnership, and the experience of suicide as a disruption of life partnership and rejection. Unlike previous studies, the current study revealed that some grieving individuals actively tried to prevent spontaneously arising experiences of the presence of the deceased. The feeling of the deceased's presence was experienced not only as pleasant but also as frightening. Rituals and prayers for the deceased's soul helped grieving individuals feel better and believe that they maintain a connection with the deceased, including the transformation of such a connection from anxiety about the state of the soul and anger towards the deceased to seeing the deceased as a helping presence in everyday life.

Since the study involved women who experienced both religious and secular spirituality, it revealed that various methods related to spirituality can be helpful during grief. The most important aspect that emerged in this study is that different methods, rituals, practices, beliefs, and interactions can be beneficial to each grieving individual. Just as there is no one right way to grieve (Doka & Aber, 2002), there is also no one right way to cope with grief or help someone grieving after a partner's suicide. Each approach must have personal meaning and utility, and different methods may be helpful at different stages of the loss.

The current study provided deeper insights into how spirituality can facilitate the process of making meaning out of suicide, such as believing that a Higher Power predestined the suicide, thus interpreting it as a plan of God or fate, or attributing suicide to spiritual possession. In addition to rituals and practices, attitudes, thoughts, and contemplation of spiritual ideas, as well as relationships with others as a spiritual method, also helped in grief. The heightened spirituality experienced during grief was seen as a gift from a Higher Power, which complements previous research findings (Castelli Dransart, 2018; Jahn & Spencer-Thomas, 2018; Mastroncinque et al., 2018; Vandecreek & Mottram, 2009; 2011). Although this can theoretically be

linked to a part of post-traumatic growth (Feigelman et al., 2009b; Tedeschi et al., 2017), considering the results of previous studies and the current study, participants sometimes described it as something that is activated during grief but not as a consequence of grief or loss-related growth. However, some participants stated that their partner's suicide marked the beginning of a new spirituality or religiosity.

Consistent with previous research (Castelli Dransart, 2018; Čepulienė et al., 2021; Jahn & Spencer-Thomas, 2018; Lynn Gall et al., 2015; Mastroncinque et al., 2018; Vandecreek & Mottram, 2009), the role of spiritual leaders and communities in grief after a partner's suicide also emerged. Proactive and informed support can be crucial, especially during the funeral when time is tense and sensitive. However, entrenched, or inappropriate attitudes towards suicide, grief, crying, and personal rituals can hinder individuals grieving after a partner's suicide from seeking spiritual help. Internalized stigma, as revealed in the current study, can even prevent seeking spiritual assistance.

Grieving after a partner's suicide can lead to a spiritual crisis, unpleasant spiritual experiences, existential questions, and disillusionment with previous beliefs (Castelli Dransart, 2018; Čepulienė et al., 2021; Jahn & Spencer-Thomas, 2018; Lynn Gall et al., 2015; Mastroncinque et al., 2018; Vandecreek & Mottram, 2009). In the current study, these experiences were not only seen as difficulties but also as tasks of grief. Grieving individuals had to deal with spiritual crises by reassessing previous beliefs and searching for new ones that better fit their experiences, analyzing spiritual experiences, and seeking their meaning, and contemplating and acknowledging existential questions.

4.3. Limitations and future research directions

It is important to mention that this dissertation study has several limitations:

- First, it is an exploratory qualitative study conducted with a targeted group of research participants, which allows us to understand how spirituality is understood by grieving women after a partner's suicide and what experiences related to spirituality are present during grief. However, it does not allow for generalizing the research findings and only partially allows for their transfer to other groups of grieving individuals after a loved one's suicide.
- Second, the women who participated in the dissertation study were volunteers who wanted to share their experiences, which may imply that they may have had more positive experiences related to spirituality after a partner's suicide than those women who did not participate in the study.

- Third, during the interviews, the research participants described their subjective spiritual and religious beliefs and their subjective understanding of the phenomenon of spirituality, which provided a broader view of the phenomenon of spirituality but may have resulted in more diverse rather than in-depth results.

- Fourth, in organizing the study, conducting interviews, and analyzing the data, a broad concept of spirituality was used, which does not allow for a definitive differentiation of which experiences of the research participants are clearly related to spirituality and which experiences may be unrelated to spirituality if a narrower definition of spirituality were used. Therefore, the research results encompass a wide range of themes related to grief after a loved one's suicide and reflect only the experiences of those individuals who associate their experience of grief with spirituality.

- Fifth, the research participants in this study were interviewed 2-5 years after their partner's suicide, so their experiences related to spirituality may have been influenced by the specific characteristics of grief experienced at the time they participated in the study.

- Sixth, this study employed a data analysis method that emphasizes the reflective and active role of the researcher in analyzing the data, and the researcher's way of ensuring the reliability and validity of the analysis relied on the researcher's journal writing, reflection, supervision, and discussions within a group of researchers. Therefore, the results of this study are influenced by the researcher's reflections, which may have affected the content of the results. The psychologically complex theme of grief due to a loved one's suicide and the complexity of the phenomenon of spirituality may have affected the researcher's ability to analyze and reflect, leading to some aspects of the research participants' experiences not fully unfolding.

Despite its limitations, this study significantly contributes to the existing literature on spirituality in grief after a loved one's suicide. It provides a deeper understanding of how spirituality is understood by women in this context, including both religious and secular aspects. The study addresses the heterogeneity limitation by examining a homogeneous sample of individuals bereaved by suicide.

Further research should include diverse groups and explore practitioners' perspectives on spirituality during suicide bereavement. Operationalizing spirituality and examining its changes during grief, including the dynamics of the relationship with a Higher Power, are important areas for investigation. Research should also consider differences among groups based on loss, gender, age, and religion. The theme of forgiveness and spirituality warrants further exploration. In-depth research on specific dimensions of spirituality

and its impact on grief is recommended. Quantitative studies should assess coping strategies and resilience related to spirituality during suicide bereavement. Additionally, the effectiveness and integration of spiritual assistance into psychological and therapeutic support for people bereaved by suicide should be examined.

4.4. Practical recommendations

The results of this study offer practical recommendations for mental health professionals and spiritual leaders working with individuals grieving after a loved one's suicide:

- Prioritize these recommendations only if the grieving individual acknowledges the importance of spirituality in their grief.
- Proactively ask grieving individuals about their spirituality, without any preconceived expectations, to create a safe space for discussing spiritual experiences and beliefs.
- Consider the role of spiritual experiences as a resource in the grief process and discuss rituals and practices that can provide meaning and alleviate emotional pain.
- Encourage spiritual leaders to gain knowledge and training in grief after a loved one's suicide and reevaluate their attitudes toward suicide. Normalize spiritual experiences and provide a new perspective on loss and grief.
- Educate spiritual and religious communities about non-stigmatizing attitudes towards suicide and promote empathy and conversations about suicide.
- Address the sense of presence and ongoing connection with the deceased, providing support for integrating the loss.
- Assess and discuss intense experiences resembling spiritual crises, helping individuals gain understanding from psychological and spiritual perspectives and strengthening their sense of self.
- Incorporate spirituality and spiritual assistance into postvention strategies for those grieving after a loved one's suicide.

CONCLUSIONS

1. Women, who were grieving after a partner's suicide and participated in the study, understood spirituality as a multidimensional phenomenon. The participants believed that it is significant, what spirituality means to each individual because there can be various definitions, practices, and traditions associated with it:

a) Spirituality, as understood by the study participants, was seen as a relationship with a Higher Power, other people, or oneself. It is an experience of a qualitative connection that reduces loneliness and demonstrates the existence of something greater than a human being.

b) The participants understood spirituality as a resource that provides support, strength, and peace, making it important in challenging life situations when other resources (such as psychological or social resources) are insufficient or unavailable.

c) The participants saw spirituality as universal, inherent to every person, and therefore inclusive of all individuals. However, its understanding may vary among different people and change depending on life situations or age.

d) According to the participants, spirituality is experienced through knowledge, perception, and emotions. Spiritual experiences are considered unique, profound, and intense, transforming life, perspective, and reinforcing beliefs.

e) The participants believed that cultivating spirituality requires effort, and one way to make such efforts is through religiosity and engaging in religious practices. This reveals a possible relationship between spirituality and religion. Making efforts to nurture spirituality can enhance one's spiritual well-being.

2. Experiences related to spirituality during the grieving process after a partner's suicide are diverse and encompass various aspects of the grieving process. These experiences can range from helpful to hindering and include the following aspects:

a) Spirituality can serve as a source of support, strength, and peace during grief. Spirituality, as a resource, can be experienced as an independent force - a sense of support from a Higher Power, an increased sense of spirituality, spiritual experiences related to the presence of the deceased, and the possibility of maintaining a continued connection with the deceased.

b) Spirituality can help make sense of the partner's suicide by drawing on spiritual explanations for why the suicide occurred and its meaning for the bereaved person's life.

c) Personal and public spiritual practices related to spirituality, such as prayer, meditation, funeral and farewell rituals, gratitude prayers or meditations, body-related practices, and lighting candles at home or in sacred spaces, can help alleviate anxiety, redirect thoughts, continue and transform the relationship with the deceased, deepen self-understanding, and realize one's experiences better.

d) Spiritual beliefs, attitudes, and values can aid in seeking reconciliation with human limitations and the unpredictability of life after the partner's

suicide. Buddhist teachings, Christian concepts of God's will and involvement in human life, and answers offered by various religions regarding the existence of an afterlife contribute to this process.

e) Spiritual support and assistance after a partner's suicide can be crucial in times of loss. Spiritual leaders, religious friends, and acquaintances who have non-stigmatizing views on suicide provide opportunities for open conversations, offer religious explanations about guilt and responsibility, and provide guidance on engaging in spiritual practices.

f) After a partner's suicide, there may be discomfort, anger, and disappointment related to religious beliefs about suicide as a mortal sin, inappropriate behavior by clergy during funerals and services, and restrictions on grieving or performing rituals as desired by the bereaved.

g) Questions related to the meaning of life and the significance of experienced hardships may arise in connection with spirituality after a partner's suicide. The process of comprehending and accepting death, reconsidering the possibility of an afterlife, and attempting to explain the sense of the deceased's presence can be complex. In addition, a spiritual crisis may occur, characterized by disappointment in one's previous beliefs, a strained relationship with a Higher Power or fate, and anger directed toward a Higher Power. These experiences are perceived as tasks within the grieving process, requiring contemplation, the search for answers, support, and assistance.

h) Grieving after a partner's suicide may involve unpleasant and frightening spiritual experiences, such as a sense of proximity to death or visual images related to death or suicide scenes (interpreted by participants as the appearance of the deceased's soul) or an uncomfortable feeling of the deceased's presence. These experiences are challenging to understand and often perceived as qualitatively different from the usual manifestations of the psyche.

REFERENCES

1. Abeles, R., Ellison, C., George, L., Idler, E., Krause, N., Levin, J., & Williams, D. (1999). Multidimensional measurement of religiousness/spirituality for use in health research. *A report of the Fetzer Institute/National Institute of aging working group*. Kalamazoo, MI: Fetzer Institute.
2. Agerbo, E. (2005). Midlife suicide risk, partner's psychiatric illness, spouse and child bereavement by suicide or other modes of death: a gender specific study. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59, 407-412. <http://dx.doi.org/10.1136/jech.2004.024950>

3. Andriessen, K., Krysinaka, K., Hill, N.T.M., Reifels, L., Robinson, J., Reavly, N., & Pirkis, J. (2019). Effectiveness of interventions for people bereaved through suicide: a systematic review of controlled studies of grief, psychosocial and suicide-related outcomes. *BMC Psychiatry*, 19, 49. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2020-z>
4. Bailey, J. M., Vasey, P. L., Diamond, L. M., Breedlove, S. M., Vilain, E., & Epprecht, M. (2016). Sexual orientation, controversy, and science. *Psychological Science in the Public Interest*, 17(2), 45-101. <https://doi.org/10.1177/1529100616637616>
5. Becker, G., Xander, C. J., Blum, H. E., Lutterbach, J., Momm, F., Gysels, M., & Higginson, I. J. (2007). Do religious or spiritual beliefs influence bereavement? A systematic review. *Palliative medicine*, 21(3), 207-217. <https://doi.org/10.1177/0269216307077327>
6. Bellini, S., Erbuto, D., Andriessen, K., Milelli, M., Innamorati, M., Lester, D., ... & Pompili, M. (2018). Depression, hopelessness, and complicated grief in survivors of suicide. *Frontiers in psychology*, 9, 198. doi:10.3389/fpsyg.2018.00198
7. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
8. Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 11(4), 589-597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
9. Braun, V., & Clarke, V. (2021). Can I use TA? Should I use TA? Should I not use TA? Comparing reflexive thematic analysis and other pattern-based qualitative analytic approaches. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(1), 37-47. <https://doi.org/10.1002/capr.12360>
10. Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis. A practical guide*. Los Angeles: Sage
11. Cacciatore, J., Erlandsson, K., & Rådestad, I. (2013). Fatherhood and suffering: a qualitative exploration of Swedish men's experiences of care after the death of a baby. *International journal of nursing studies*, 50(5), 664-670. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2012.10.014>
12. Castelli Dransart, D. A. (2018). Spiritual and religious issues in the aftermath of suicide. *Religions*, 9(5), 153. <https://doi.org/10.3390/rel9050153>
13. Cerel, J., McIntosh, J. L., Neimeyer, R. A., Maple, M., & Marshall, D. (2014). The continuum of “survivorship”: Definitional issues in the aftermath of suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 44, 591–600. <https://doi.org/10.1111/sltb.12093>

14. Clarke, V. & Braun, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. Successful Qualitative Research. Thousand Oaks: Sage Publications Ltd.
15. Colucci, E., & Martin, G. (2008). Religion and spirituality along the suicidal path. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 38(2), 229–244. <https://doi.org/10.1521/suli.2008.38.2.229>
16. Cresswell, J., & Miller, D. (2000). Getting good qualitative data to improve. *Theory into practice*, 39(3), 124–130. doi: 10.1207/s15430421tip3903_2
17. Čepulienė, A. A. (2022). Silence and sounds: an autoethnography of searching for spirituality during suicide bereavement in life and research. *Religions*, 13(6), 500. <https://doi.org/10.3390/rel13060500>
18. Čepulienė, A. A. & Skruibis, P. (2022). The role of spirituality during suicide bereavement: a qualitative study. *International journal of environmental research and public health*, 19(14), 8740. doi:10.3390/ijerph19148740.
19. Čepulienė, A. A., & Skruibis, P. (2023). What is spirituality for women bereaved by a partner's suicide: A qualitative study. *Cogent Psychology*, 10(1), 2183676. <https://doi.org/10.1080/23311908.2023.2183676>
20. Čepulienė, A. A., Pučinskaitė, B., Spangelytė, K., Skruibis, P., & Gailienė, D. (2021). Spirituality and religiosity during suicide bereavement: A qualitative systematic review. *Religions*, 12, 766. <https://doi.org/10.3390/rel12090766>
21. de Groot, M., & Kollen, B. J. (2013). Course of bereavement over 8-10 years in first degree relatives and spouses of people who committed suicide: longitudinal community based cohort study. *Bmj*, 347. <https://doi.org/10.1136/bmj.f5519>
22. de Souza, M. (2012). Connectedness and connectedness: The dark side of spirituality—implications for education. *International Journal of children's Spirituality*, 17(4), 291–303. <https://doi.org/10.1080/1364436X.2012.752346>
23. Doka, K. J., & Aber, R. (2002). Psychosocial loss and grief. In J. Doka (Eds.), *Disenfranchised Grief: New Directions, Challenges, and Strategies for Practice*, (pp. 217–230). Champaign: Research Press
24. Earlix, K., Shive, N., & Coats, H. (2021). Unpacking characteristics of spirituality through the lens of persons of colour living with serious illness: The need for nurse based education to increase understanding of the spiritual dimension in healthcare. *Journal of Clinical Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jocn.16055>

25. Eliade, M. (1963). *The sacred and the profane. The nature of religion*. New York: A Harvest Book Harcourt, Brace & World, Inc. (Pirmąkart publikuota 1957)
26. Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of humanistic Psychology*, 28(4), 5-18. <https://doi.org/10.1177/0022167888284002>
27. Erlangsen, A., Runeson, B., Bolton, J. M., Wilcox, H. C., Forman, J. L., Krogh, J., ... & Conwell, Y. (2017). Association between spousal suicide and mental, physical, and social health outcomes: a longitudinal and nationwide register-based study. *JAMA psychiatry*, 74(5), 456-464. doi:10.1001/jamapsychiatry.2017.0226
28. Farberow, N. L., Gallagher-Thompson, D., Gilewski, M., & Thompson, L. (1992). The Role of Social Supports in the Bereavement Process of Surviving Spouses of Suicide and Natural Deaths. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 22(1), 107-124. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.1992.tb00479.x>
29. Feigelman, W., Jordan, J. R., & Gorman, B. S. (2009a). How they died, time since loss, and bereavement outcomes. *OMEGA-Journal of death and dying*, 58(4), 251-273. doi:10.2190/OM.58.4.a
30. Feigelman, W., Jordan, J. R., & Gorman, B. S. (2009b). Personal growth after a suicide loss: Cross-sectional findings suggest growth after loss may be associated with better mental health among survivors. *OMEGA-Journal of death and dying*, 59(3), 181-202. <https://doi.org/10.2190/OM.59.3.a>
31. Ferlatte, O., Oliffe, J. L., Salway T., & Knight, R. (2019). Stigma in the bereavement experiences of gay men who have lost a partner to suicide. *Culture, Health & Sexuality*, 21(11), 1273-1289. doi:10.1080/13691058.2018.1556344
32. Frith, H., & Gleeson, K. (2012). Qualitative data collection: Asking the right questions. In D. Harper & A. R. Thompson (Eds.), *Qualitative research methods in mental health and psychotherapy* (pp. 55-67). Hoboken: John Wiley & Sons, Ltd
33. Gilo, T., Feigelman, W., & Levi-Belz, Y. (2022). Forgive but not forget: From self-forgiveness to posttraumatic growth among suicide-loss survivors. *Death studies*, 46(8), 1870-1879. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1864064>
34. Grad, O. T., Treven, M., & Krysinska, K. (2017). Suicide bereavement and gender. In K. Andriessen, K. Krysinska, & O. T. Grad (Eds.),

Postvention in action: The international handbook of suicide bereavement support (pp. 39–49). Boston: Hogrefe

35. Hai, A. H., Currin-McCulloch, J., Franklin, C., & Cole Jr, A. H. (2018). Spirituality/religiosity's influence on college students' adjustment to bereavement: A systematic review. *Death studies*, 42(8), 513-520. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1390503>
36. Hall, D. E., Meador, K. G., & Koenig, H. G. (2008). Measuring religiousness in health research: Review and critique. *Journal of religion and health*, 47(2), 134-163. <https://doi.org/10.1007/s10943-008-9165-2>
37. Hammarberg, K., Kirkman, M., & de Lacey, S. (2016). Qualitative research methods: when to use them and how to judge them. *Human reproduction*, 31(3), 498-501. <https://doi.org/10.1093/humrep/dev334>
38. Hanschmidt, F., Lehnig, F., Riedel-Heller, S. G., & Kersting, A. (2016). The Stigma of Suicide Survivorship and Related Consequences—A Systematic Review. *PLoS ONE*, 11(9), e0162688. doi:10.1371/journal.pone.0162688
39. Higienos institutas. (2022). *2021 m. mirties priežastys. (2021 Causes of death)* https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Statistikos/Mirties_priežastys/2021_m._mirties_priežastys_galutiniai_duomenys.pdf
40. Honeycutt, A., & Praetorius, R. T. (2016). Survivors of Suicide: Who They Are and How Do They Heal? *Illness, Crisis & Loss*, 24(2), 103–118. <https://doi.org/10.1177/1054137315587646>
41. Jahn, D. R., & Spencer-Thomas, S. (2014). Continuing Bonds through after-Death Spiritual Experiences in Individuals Bereaved by Suicide. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16, 311–24. <https://doi.org/10.1080/19349637.2015.957612>
42. Jahn, D. R. & Spencer-Thomas, S. (2018). A Qualitative Examination of Continuing Bonds through Spiritual Experiences in Individuals Bereaved by Suicide. *Religions*, 9, 248. <https://doi.org/10.3390/rel9080248>
43. Jastrzębski, A. K. (2022). The challenging task of defining spirituality. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 24(2), 113-131. doi:10.1080/19349637.2020.1858734
44. Jordan, J. R. (2001). Is suicide bereavement different? A reassessment of the literature. *Suicide and life-threatening behavior*, 31(1), 91-102. <https://guilfordjournals.com/doi/pdfplus/10.1521/suli.31.1.91.21310>
45. Jordan, J. R. (2017). Postvention is prevention—The case for suicide postvention. *Death Studies*, 41(10), 614-621. doi:10.1080/07481187.2017.1335544

46. Jordan, J. R. (2020). Lessons learned: Forty years of clinical work with suicide loss survivors. *Frontiers in psychology*, 11, 766. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00766>
47. Jordan, J. R., & McGann, V. (2017). Clinical work with suicide loss survivors: Implications of the U.S. postvention guidelines. *Death Studies*, 41(10), 659-672. doi:10.1080/07481187.2017.1335553
48. Jung, C. G. (1998). *Psichologija ir religija. (Psychology and religion)*. Vilnius: Aidai (First published 1958)
49. Kao, L. E., Peteet, J. R., & Cook, C. C. (2020). Spirituality and mental health. *Journal for the Study of Spirituality*, 10(1), 42-54. <https://doi.org/10.1080/20440243.2020.1726048>
50. Kast, V. (1993). *Time to Mourn: Growing through the Grief Process*. Einsiedeln: Daimon Verlag
51. Khursheed, M., & Shahnawaz, M. G. (2020). Trauma and post-traumatic growth: Spirituality and self-compassion as mediators among parents who lost their young children in a protracted conflict. *Journal of religion and health*, 59(5), 2623-2637. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-00980-2>
52. Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283-291. <https://doi.org/10.1177/070674370905400502>
53. Koenig, H. G. (2012). Research on religion, spirituality, and mental health: a review. *ISRN Psychiatry*, 1-33, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
54. Koenig, H. G. (2015). Religion, spirituality, and health: a review and update. *Advances in mind-body medicine*, 29(3), 19-26. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26026153/>
55. Krysinska, K., Jahn, D. R., Spencer-Thomas, S., & Arulriessen, K. (2017). The roles of religion and spirituality in suicide bereavement and postvention. In Andriessen, K., Krysinska, K., & Onja, T. G. (Eds.), *Postvention in Action: The International Handbook of Suicide Bereavement Support* (pp. 186-197). Boston: Hogrefe
56. La Cour, P., Ausker, N. H., & Hvidt, N. C. (2012). Six understandings of the word 'spirituality' in a secular country. *Archive for the Psychology of Religion*, 34(1), 63-81. <https://doi.org/10.1163/157361212X649634>
57. Levi-Belz, Y., & Gilo, T. (2020). Emotional distress among suicide survivors: The moderating role of self-forgiveness. *Frontiers in psychiatry*, 341. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00341>

58. Lichtenthal, W.G.; Neimeyer, R.A.; Currier, J.M.; Roberts, K.; Jordan, N. (2013). Cause of Death and the Quest for Meaning after the Loss of a Child. *Death Studies*, 37, 311–342.
<https://doi.org/10.1080/07481187.2012.673533>
59. Linde, K., Treml, J., Steinig, J., Nagl, M., & Kersting, A. (2017). Grief interventions for people bereaved by suicide: A systematic review. *PLoS ONE*, 12(6), e0179496. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179496>
60. Lynn Gall, T., Henneberry, J., & Eyre, M. (2015). Spiritual beliefs and meaning-making within the context of suicide bereavement. *Journal for the Study of Spirituality*, 5(2), 98-112.
<https://doi.org/10.1179/2044024315Z.00000000044A>
61. Lyons, E. E. (2015). Doing Qualitative Research: Initial Questions. In Lyons, E. E., & Coyle, A. E. (Eds.), *Analysing qualitative data in psychology*. Second edition, (pp. 19-24). Newbury park: Sage Publications Ltd.
62. Maple, M., Cerel, J., Sanford, R., Pearce, T., & Jordan, J. (2017). Is exposure to suicide beyond kin associated with risk for suicidal behavior? A systematic review of the evidence. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 47(4), 461-474.
[doi:https://doi.org/10.1111/sltb.12308](https://doi.org/10.1111/sltb.12308)
63. Mastrocinque, J. M., Hartwell, T., Metzger, J. W., Carapella-Johnson, R., Navratil, P. K., & Cerulli, C. (2018). Spirituality and Religion After Homicide and Suicide: Families and Friends Tell Their Stories. *Homicide Studies*, 1088767918807263.
<https://doi.org/10.1177/1088767918807263>
64. McGoldrick, M. (2004). Gender and mourning. In F. Walsh & M. McGoldrick (Eds.), *Living beyond loss: Death in the family* (pp. 99–118). New York, NY: Norton
65. McIntosh, J. L., & Wroblewski, A. (1988). Grief reactions among suicide survivors: An exploratory comparison of relationships. *Death Studies*, 12(1), 21-39. <https://doi.org/10.1080/07481188808252217>
66. Milstein, G. (2019). Disasters, psychological traumas, and religions: Resiliencies examined. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 11(6), 559. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000510>
67. Mitchell, A. M., Kim, Y., Prigerson, H. G., & Mortimer-Stephens, M. (2004). Complicated grief in survivors of suicide. *Crisis*, 25(1), 12-18.
<https://doi.org/10.1027/0227-5910.25.1.12>
68. Murphy, S. A., Johnson, L. C., & Weber, N. A. (2002). Coping strategies following a child's violent death: How parents differ in their responses.

- OMEGA-Journal of Death and Dying*, 45(2), 99-118.
<https://doi.org/10.2190/D9NT-WC8V-KMJN-3P8T>
69. Neimeyer, R. A., Baldwin, S. A., & Gillies, J. (2006). Continuing bonds and reconstructing meaning: Mitigating complications in bereavement. *Death studies*, 30(8), 715-738.
[doi:10.1080/07481180600848322](https://doi.org/10.1080/07481180600848322)
 70. Neimeyer, R. A., & Burke, L. A. (2015). Loss, grief, and spiritual struggle: The quest for meaning in bereavement. *Religion, Brain & Behavior*, 5(2), 131-138.
<https://doi.org/10.1080/2153599X.2014.891253>
 71. Pargament, K. I. (2007). Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred. New York: Guilford Press
 72. Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2, 51–76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>
 73. Pargament, K.I., Smith, B.W., Koenig, H.G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the scientific study of religion*, 37, 710-724.
<https://doi.org/10.2307/1388152>
 74. Park, C. L., & Halifax, R. J. (2021). Religion and spirituality in adjusting to bereavement: Grief as burden, grief as gift. In Neimeyer, R. A., Harris, D.L., Winokuer, H. R., & Thornton, G. F. (Eds.), *Grief and bereavement in contemporary society* (pp. 355-363). Oxfordshire: Routledge
 75. Paul Victor, C. G., & Treschuk, J. V. (2020). Critical literature review on the definition clarity of the concept of faith, religion, and spirituality. *Journal of Holistic Nursing*, 38(1), 107-113.
<https://doi.org/10.1177/0898010119895368>
 76. Pew Research Center, Washington, D.C (2018). *Being Christian in Western Europe*. <https://www.pewforum.org/2018/05/29/being-christian-in-western-europe/>
 77. Pompili, M., Shrivastava, A., Serafini, G., Innamorati, M., Milelli, M., Erbuto, D., ... & Lester, D. (2013). Bereavement after the suicide of a significant other. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(3), 256.
[doi:10.4103/0019-5545.117145](https://doi.org/10.4103/0019-5545.117145)
 78. Rabalais, A. M., Wilks, S. E., Geiger, J. R., & Bates, S. M. (2017). Prominent Feelings and Self-Regard Among Survivors of Suicide: Does Time Heal All Wounds?. *Illness, Crisis & Loss*, 25(3), 262-276.
<https://doi.org/10.1177/1054137316637189>

79. Spinelli, E. (1989). *The Interpreted World: An Introduction to Phenomenological Psychology*. London: Sage.
80. Stelzer, E.M., Palitsky, R., Hernandez, E. N., Ramirez, E. G., & O'Connor, M.F. (2020). The role of personal and communal religiosity in the context of bereavement. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 48, 64–80.
<https://doi.org/10.1080/10852352.2019.1617523>
81. Stroebe, M., Stroebe, W., & Schut, H. (2001). Gender differences in adjustment to bereavement: An empirical and theoretical review. *Review of general psychology*, 5(1), 62-83. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.1.6>
82. Tacey, D. (2004). *The Spirituality Revolution: The Emergence of Contemporary Spirituality*. Brunner-Routledge/Taylor & Francis Group: New York
83. Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E., & Calhoun, L. G. (2017). The posttraumatic growth inventory: A revision integrating existential and spiritual change. *Journal of Traumatic Stress*, 30(1), 11-18. <https://doi.org/10.1002/jts.22155>
84. Testoni, I., Francescon, E., De Leo, D., Santini, A., & Zamperini, A. (2019). Forgiveness and blame among suicide survivors: a qualitative analysis on reports of 4-year self-help-group meetings. *Community Mental Health Journal*, 55, 360-368. <https://doi.org/10.1007/s10597-018-0291-3>
85. Tinley, S. T., & Kinney, A. Y. (2007). Three philosophical approaches to the study of spirituality. *Advances in Nursing Science*, 30(1), 71-80. doi:10.1097/00012272-200701000-00008
86. Torskenæs, K. B., Baldacchino, D. R., Kalfoss, M., Baldacchino, T., Borg, J., Falzon, M., & Grima, K. (2015). Nurses' and caregivers' definition of spirituality from the Christian perspective: a comparative study between Malta and Norway. *Journal of Nursing Management*, 23(1), 39-53. <https://doi.org/10.1111/jonm.12080>
87. Vandecreek, L., & Mottram, K. (2009). The religious life during suicide bereavement: A description. *Death Studies*, 33(8), 741-761. <https://doi.org/10.1080/07481180903070467>
88. Vandecreek, L., & Mottram, K. (2011). The perceived roles of God during suicide bereavement. *Journal of Psychology and Theology*, 39, 155–162. <https://doi.org/10.1177/00916471110390020>
89. Wilcox, H. C., Mittendorfer-Rutz, E., Kjeldgård, L., Alexanderson, K., & Runeson, B. (2015). Functional impairment due to bereavement after the death of adolescent or young adult offspring in a national population

- study of 1,051,515 parents. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 50(8), 1249-1256. <https://doi.org/10.1007/s00127-014-0997-7>
90. Willig, C. (2013). EBOOK: introducing qualitative research in psychology. McGraw-hill education (UK).
 91. Wilson, S., Heath, M. A., Wilson, P., Cutrer-Parraga, E., Coyne, S., & Jackson, A. P. (2019). Survivors' perceptions of support following a parent's suicide. *Death Studies*, 46(4), 791-802. doi:10.1080/07481187.2019.1701144
 92. WHO (World Health Organization) (2022). *Suicide*. Geneva: World Health Organization Media.
<https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics>
 93. Wortmann, J. H., & Park, C. L. (2008). Religion and spirituality in adjustment following bereavement: An integrative review. *Death studies*, 32(8), 703-736. <https://doi.org/10.1080/07481180802289507>

PADĖKA

Daugelio žmonių buvimas ir dalyvavimas mano gyvenime prisidėjo, kad ši disertacija buvo parašyta ir užbaigta. Šiems žmonėms ir norisi padėkoti šiame, viename iš paskutiniųjų disertacijos skyrelių, paminint juos kaip neatsiejamus nuo mano ketverių metų doktorantūros laikotarpio.

Pirmiausia, disertacijos tyrimas įvyko tik dėl to, kad vienuolika savanorių moterų atsiliepė į kvietimą papasakoti apie skaudžią savo netektį ir reflektuoti dvasingumo bei gedulo temas. Esu dėkinga joms už jų atvirumą ir pasitikėjimą.

Šios disertacijos ir joje pristatyto tyrimo nebūtų buvę ir be nuolat padedančio ir palaikančio darbo vadovo profesoriaus Pauliaus Skruibio. Esu jam dėkinga už kolegishką, lygiavertišką ir pagarbų santykį, smalsumą ir bendradarbiavimą tyrinėjant sunkią ir iš pirmo žvilgsnio nestandartinę temą, išmintingas idėjas bei klausimus, leidusius giliau pažvelgti į tyrimą bei jo rezultatus.

Nebūtų disertacija užbaigta ir be visų Suicidologijos tyrimų centro kolegų bei kolegų doktorantų iš kitų tyrimų sričių. Esu dėkinga už pokalbius, visokeriopą paramą, patarimus, susidomėjimą ir mokėjimą išklaudyti, užsimezgasias draugystes, kurios, tikiu, tęsis ir perėjus į kitus gyvenimo etapus.

Be galo dėkinga esu ir visiems kitiems žmonėms, artimoms draugėms ir draugams, kurie supo mane paskutinius ketverius metus, skaitė mano darbus, taisė disertacijos tekstą, suteikdavo grįžtamąjį ryšį, susitikdavo pasikalbėti, domėjosi manimi ir mano darbais, buvo kartu ir sudėtingais, ir lengvais momentais, dalinosi savo patirtimis, leido dalyvauti ir jų gyvenimuose.

Esu dėkinga ir už laikmetį, kuriuo gimiau, Lietuvos valstybę, kurioje gyvenu bei Vilniaus universitetą, kuriame mokausi ir dirbu. Šie trys man suteikė galimybę ketverius metus tyrinėti įdomią ir, mano manymu, svarbią temą.

Galiausiai, esu ir visad liksiu dėkinga savo mylimam vyrui, kuris palaikė mano pasirinkimus ir tikslus, rėmė mane visais įmanomais būdais ir nuolat suteikdavo racionalių ir viltingos išminties.

PUBLIKACIJŲ SĄRAŠAS

Čepulienė, A. A., Pučinskaitė, B., Spangelytė, K., Skruibis, P., & Gailienė, D. (2021). Spirituality and religiosity during suicide bereavement: a qualitative systematic review. *Religions*, 12(9), 766. doi:10.3390/rel12090766.

Čepulienė, A. A. & Skruibis, P. (2022). The role of spirituality during suicide bereavement: a qualitative study. *International journal of environmental research and public health*, 19(14), 8740. doi:10.3390/ijerph19148740.

Čepulienė, A. A. (2022). Silence and sounds: an autoethnography of searching for spirituality during suicide bereavement in life and research. *Religions*, 13(6), 500. doi:10.3390/rel13060500.

Čepulienė, A. A., & Skruibis, P. (2023). What is spirituality for women bereaved by a partner's suicide: A qualitative study. *Cogent Psychology*, 10(1), 2183676. <https://doi.org/10.1080/23311908.2023.2183676>

MOKSLINĖSE KONFERENCIJOSE SKAITYTI PRANEŠIMAI DISERTACIJOS TEMA

Čepulienė, A. A. (2023, Balandžio 14). *Dvasingumo vaidmuo gedulo po artimojo savižudybės metu*. [Žodinis pranešimas]. Lietuvos psichologų sąjungos kongresas 2023, Vilnius, Lietuva. <http://www.psichologusajunga.lt/lps/admin/spaw2/uploads/files/LPK2023%20SANTRAUK%C5%B2%20LEIDINYS.pdf>

Čepulienė, A. A. (2022, August 24-27). *The role of spirituality during suicide bereavement*. [Stendinis pranešimas]. European Symposium for Suicide and Suicidal Behaviour (ESSSB) 2022, Copenhagen, Denmark. <https://esssb19.org/final-programme>

Čepulienė, A. A. (2022, August 24-27). *The voice of trauma: an autoethnography of a suicidology researcher bereaved by suicide*. [Stendinis pranešimas]. European Symposium for Suicide and Suicidal Behaviour (ESSSB) 2022, Copenhagen, Denmark. <https://esssb19.org/final-programme>

Čepulienė, A. A. (2022, June 13-14). *The qualitative study of spiritual experiences during suicide bereavement*. [Žodinis pranešimas]. 6th suicide & self-harm early & mid-career researchers' forum, University of Glasgow, Scotland. Glasgow: Suicidal Behaviour Research Laboratory

Čepulienė, A. A. (2022, Gegužės 6). *Dvasingumas ir religingumas gedulo po artimojo savižudybės metu: sisteminė kokybinių tyrimų analizė*. [Žodinis pranešimas]. Įgalinti ir įkvėpti: XIX-oji Jaunųjų mokslininkų psichologų

konferencija: pranešimų santraukų leidinys. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla. doi:10.15388/JMPK.2022.

Čepulienė, A. A. (2021, September 21-24). *Spirituality and religiosity during suicide bereavement: A thematic synthesis of qualitative studies*. [Žodinis pranešimas]. IASP 2021: The primary global collaborative opportunity for expert thinking related to suicide and suicide prevention: 31st world congress, Gold Coast, Australia. Gold Coast: IASP. https://www.iasp.info/wp-content/uploads/Abstract-Book_Master-Version-.pdf>

Čepulienė, A. A., Skruibis, P. (2021, June 17-18). *Spirituality and religiosity during suicide bereavement*. [Žodinis pranešimas]. 5th suicide & self-harm early & mid-career researchers' forum, online event. Glasgow: University of Glasgow

Čepulienė, A. A. (2021, March 26-27). *Digging deeper: approaching spirituality during suicide bereavement from phenomenological lens*. [Žodinis pranešimas]. Re-imagining. Postgraduate studies in the 21st century and beyond : postgraduate conference on interdisciplinary learning, Lingnan University, Hong Kong: Lingnan University. https://www.ln.edu.hk/sgs/_content/media/pgdcon2021/pgdcon21_progbook.pdf>

Čepulienė, A. A. (2020, Gegužės 8). *Gedulas po artimojo savižudybės ir dvasingumas*. [Žodinis pranešimas]. Mokslas be sienų: XVII-oji Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencija: pranešimų santraukų leidinys. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla. <http://www.jmpk.fsf.vu.lt/wp-content/uploads/2020/05/JMPK2020-santrauk%C5%B3-leidinys.pdf>>

GYVENIMO IR MOKSLINĖS VEIKLOS APRAŠYMAS

Austėja Agnietė Čepulienė	Elektroninis paštas: <u>austeja.cepulienė@fsf.vu.lt</u> , Tel. nr.: +37067808242
--------------------------------------	---

Išsilavinimas

2019-2023	Vilniaus universitetas Psichologijos krypties doktorantūros studijos
2017 – 2018	Praktinės psichologijos studijų centras Pradinių psichoterapijos įgūdžių mokymo kursai
2016 – 2018	Vilniaus universitetas Klinikinės psichologijos magistro laipsnis Baigiamojo magistro darbo tema – „Religingumo ir nuostatų savižudybių atžvilgiu ryšys: lietuvių ir turkų studentų palyginimas“
2012 - 2016	Vilniaus universitetas Psichologijos bakalauro laipsnis Baigiamojo bakalauro darbo tema – „Mirties nerimo, savigarbos ir religingumo ryšys“

Profesinė patirtis

Nuo 2020 Vilniaus universitetas Filosofijos fakultetas Psichologijos institutas	Jaunesnioji dėstytoja asistentė
Nuo 2018 Privati psichologo praktika	Psichologė
2019-2020 UAB “MediCA klinika”	Medicinos psichologė
2019 – 2021 Vilniaus universitetas Filosofijos fakultetas Psichologijos institutas Suicidologijos tyrimų centras	Jaunesnioji mokslo darbuotoja
2016 – 2017 Maltos ordino pagalbos tarnyba	Socialinė konsultantė

Dalyvavimas moksliniuose projektuose

2020 09 01 – 2021 08 01	<i>Mokslinis projektas:</i> “Savižudybių prevencijos sistemos veiksmingumo tyrimas savivaldybėse (2019-2021)” Tyrimą finansavo Valstybinis visuomenės sveikatos stiprinimo fondas (Nr.: S-172/(1.78)SU-1732).
2020 09 01– 2020 12 31 Jaunesnioji mokslo darbuotoja	<i>Mokslinis projektas:</i> Suaugusiųjų ir vaikų savižudybių atvejų 2020 m. Vilniaus mieste analizė. <i>Finansuoja Vilniaus miesto savivaldybė.</i> <i>Sutarties nr.: A291-1320/191(1.80)SU-1288.</i> <i>Vadovė prof. habil. dr. D. Gailienė. 2020 rugsėjis – 2020 gruodis.</i>
2019 09 01– 2019 12 31 Jaunesnioji mokslo darbuotoja	<i>Mokslinis projektas:</i> Suaugusiųjų ir vaikų savižudybių atvejų 2019 m. Vilniaus mieste analizė. Finansuoja Vilniaus miesto savivaldybė. Sutarties nr.: A291-1320/191(1.80)SU-1288. Vadovė prof. habil. dr. D. Gailienė. 2019 rugsėjis – 2019 gruodis.

Konferencijų organizavimas

2020 m.	Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencija (JMPK) „Mokslas be sienų“
----------------	---

Visuomeninis aktyvumas

Nuo 2018	Psichologinių-educacinių užsiėmimų vedimas, educacinių straipsnių rašymas psichologijos temomis
2018-2020 Krizių įveikimo centras	Psichologė savanorė
2014 – 2017 Jaunimo linija	Savanorė, savanorių mokytoja

UŽRAŠAMS

UŽRAŠAMS

Vilniaus universiteto leidykla
Saulėtekio al. 9, III rūmai, LT-10222 Vilnius
El. p. info@leidykla.vu.lt, www.leidykla.vu.lt
bookshop.vu.lt, journals.vu.lt
Tiražas 15 egz.