

VILNIAUS UNIVERSITETAS

Agnė Jurgaitytė-Avižinienė

**JAUNŲ SUAUGUSIŲJŲ GYVENIMO BAIGTINUMO PATYRIMO
TEORIJA: SIEKIS GYVENTI VERTINGIAU**

Daktaro disertacija
Socialiniai mokslai, psichologija (06 S)

Vilnius, 2013

Disertacija rengta 2002-2013 metais Vilniaus universitete

Mokslinis vadovas:

Prof. dr. Rimantas Kočiūnas (Vilniaus universitetas, socialiniai mokslai,
psichologija - 06 S)

TURINYS

PRATARMĖ	6
1. ĮVADAS.....	8
1.1. MIRTIES TYRINĖJIMŲ SUNKUMAI IR IŠŠŪKIAI	8
1.1.1. Sąvokų paininga	9
1.2. MIRTIES NERIMĄ AIŠKINANTYS TEORINIAI POŽIŪRIAI.....	11
1.2.1. Reikšmingos filosofinės koncepcijos.....	12
1.2.2. Psichologinės mirties nerimo teorijos	14
1.2.2.1. Savirealizacijos teorijos	15
1.2.2.2. Prasmės paieškos teorijos.....	17
1.2.2.3. Asmeninių konstruktų teorija	19
1.2.2.4. Gynybų teorijos: neigimas ir iliuzijos.....	20
1.2.2.5. Raidos teorijos	26
1.3. TOLESNĖ MIRTIES NERIMO TEORIJŲ RAIDA IR IŠŠŪKIAI	27
1.3.1. Tinkamų sąvokų naudojimas	28
1.3.2. Integracija	30
1.3.3. Kūrybiškas pritaikymas ir tinkamas metodas.....	32
1.4. PROBLEMOS FORMULAVIMO PAGRINDAS.....	33
1.4.1. Tyrimo naujumas ir aktualumas	34
1.5. DARBO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI	36
2. DARBO METODOLOGIJA	37
2.1. TEORINĖS GRINDŽIAMOSIOS TEORIJOS METODO PRIELAIIDOS IR BENDRIEJI METODOLOGINIAI PRINCIPAI	37
2.1.1. GT atsiradimas ir vystymasis	37
2.1.2. GT tikslas - teorija.....	38
2.1.3. Klasikinės GT pagrindiniai principai.....	39
2.1.3.1. Nuolatinio lyginimo metodas	40
2.1.3.2. Kodavimas.....	41
2.1.3.3. Atmintinių vedimas	42
2.1.3.4. Rūšiavimas	43
2.1.3.5. Teorinis prisotinimas	44
2.1.3.6. Reikalavimai teorijai.....	45
2.2. TYRIMO ĮGYVENDINIMAS IR PROCEDŪRA	46
2.2.1. Teorinis jautrumas.....	46
2.2.2. Tyrimo etapai	47
2.2.3. Tyrimo dalyviai.....	48
2.2.4. Tyrimo eiga ir procedūra	49
2.3. DUOMENŲ ANALIZĖ: KAIP „GIMSTA“ TEORIJA PER GT TYRIMĄ.....	53
2.3.1. Atviras kodavimas.....	54

2.3.2.	Pagrindinis rūpestis ir esminė kategorija	58
2.3.3.	Selektyvus kodavimas	60
2.3.4.	Teorinis kodavimas ir konceptuali integracija	60
2.4.	TYRIMO ĮTIKIMUMĄ IR SKAIDRUMĄ UŽTIKRINANČIOS PROCEDŪROS	62
2.5.	PROCEDŪROS UŽTIKRINANČIOS ETIŠKUMĄ	64
3.	REZULTATAI	66
3.1.	TEORINĖ STRUKTŪRA, AIŠKINANTI GYVENIMO BAIGTINUMO PATYRIMĄ	66
3.1.1.	Pagrindinis rūpestis: mirties neišvengiamumas.....	67
3.1.2.	„Siekis gyventi vertingiau”: teorijos apžvalga	69
3.1.2.1.	Visapusiška sąsaja	72
3.1.2.2.	Nuolatinis derėjimasis.....	73
3.1.2.3.	Individualumas	75
3.1.2.4.	Paveikumas.....	76
3.1.3.	Siekio gyventi vertingiau ypatumai	78
3.2.	SIEKIS GYVENTI VERTINGIAU: ESMINĖ GYVENIMO BAIGTINUMO PATYRIMO TEMA	80
3.2.1.	Gyvo gyvenimo radimas	81
3.2.1.1.	Slinktis nuo mirties gyvenimo link.....	81
3.2.1.2.	Gyvumo išgyvenimas	82
3.2.2.	Subjektyvus gyvenimo vertingumo siekis.....	87
3.2.2.1.	Būti siekiančiam	87
3.2.2.2.	Subjektyvus gyvenimo vertingumas.....	90
3.2.2.2.1.	Pasitenkinimas gyvenimu.	91
3.2.2.2.2.	Būsenos palengvinimas.	93
3.3.	DERĖJIMASIS SU MIRTIES REALUMU: I PAPILDOMA KATEGORIJA	97
3.3.1.	Trikdantys mirties įvykiai	98
3.3.1.1.	Kriziniai įvykiai susiję su mirtimi.	99
3.3.1.2.	Kasdieniai įvykiai susiję su mirtimi	101
3.3.1.3.	Sutrikdymas.....	105
3.3.2.	Mirties kontrolės siekis	106
3.3.2.1.	Mirties išnaudojimas.....	107
3.3.2.2.	Mirtis, kaip motyvas	108
3.3.2.3.	Mirtis, kaip sąžinė.....	108
3.3.2.4.	Mirties mistifikavimas	109
3.3.2.5.	Mirties nuvertinimas	110
3.4.	DERĖJIMASIS SU GYVENIMO POKYČIAIS: II PAPILDOMA KATEGORIJA	111
3.4.1.	Nuolatinis gyvenimo kitimas.....	112
3.4.2.	Asmeniškai vertingi pokyčiai	113
3.4.2.1.	Naujo savęs radimas	114
3.4.2.2.	Santykių pervertinimas	116

3.4.2.3. Dvasingumo paieškos pradžia	118
4. REZULTATŲ APTARIMAS	120
4.1. GAUTOS TEORIJOS SĄSAJOS SU KITAIS MIRTIES NERIMO TEORINIAIS POŽIŪRIAIS IR TYRINĖJIM AIS	120
4.1.1. Teorijos „siekis gyventi vertingiau“ aptarimas	122
4.1.1.1. Vertingiau	123
4.1.1.2. Siekis	128
4.1.1.3. Gyventi	130
4.1.2. „Siekis gyventi vertingiau“, kaip gyvenimo baigtinumo klausimo aptarimas	133
4.2. TYRIMO IR GAUTOS GT APTARIMAS	136
4.2.1. Atitikimas įtikimumo ir skaidrumo kriterijams	136
4.2.2. Tyrimo ribotumai ir rekomendacijos tolesniems tyrinėjimams ...	139
5. IŠVADOS	145
LITERATŪRA	147
PRIEDAI	157
PUBLIKACIJOS	165
PADĖKA	166

PRATARMĖ

Neginčijama žmogaus gyvenimo tiesa - tai, kad jo gyvenimas yra baigtinis. Gyvenimo baigtinumo patyrimas yra sudėtingas, bet aktualus ir labai žmogiškas klausimas. Jo mokslinė istorija psichologijoje trumpa, bet ilga priešistorė, kaip ir asmeninių žmonių nuomonių bei įsitikinimų daugybė. Pradėjus moksliskai nagrinėti šį reiškinį iš pradžių atrodo, kad nėra atramos taško, tačiau, pažvelgus į asmeninę bei visuomeninę žmogaus istoriją, matyti, jog šia linkme daug ieškota ir tyrinėta, nors galbūt ne visai moksliskai. Pagrindinis šio klausimo žinovas ir ekspertas yra pats žmogus. Todėl tiek tirti patį reiškinį, tiek rašyti apie jo tyrinėjimus tikrai nėra lengva. Būtina išlaikyti pusiausvyrą tarp to, kas žinoma moksliskai ir to, kas žinoma ir savaime suprantama žmogui per jo asmeninę patirtį gyvenime.

Dirbantis ir praktikuojantis psichologas ar psichoterapeutas savo darbe dažnai susiduria su įvairiais šio klausimo ar temos aspektais ir dažnai akcentuoja baigtinumo klausimo svarbą. Iki šiol trūksta rimtų tiek teorinių, tiek praktinių, tiek sisteminių šio klausimo tyrinėjimų. Sąvokos yra painios, be to, jų gausu, o tai dar labiau apsunkina tyrinėjamos srities suvokimą. Psichologijoje yra tikrai nedaug tyrimų, kuriuose būtų aptariama sandūra su mirtimi žmogui gyvenant, jam vystantis. Negausu ir tyrimų, kuriuose būtų gilinamasi į paties išgyvenimo esmę, o ne tik skiriama dėmesio požiūrio ar nuostatų apie mirtį nagrinėjimui.

Nors galutinis šio darbo variantas pateikiamas įprasta tvarka, bet pats tyrimas buvo atliekamas šiek tiek kitokiu eiliškumu - laikantis grindžiamosios teorijos metodologijos reikalavimų. Grindžiamosios teorijos pagrindu atliktas visas tiriamasis darbas. Pirmiausia iškelti tikslai ir uždaviniai, tuomet detalčiai gilintasi į metodologinę ir metodinę tyrimo dalį, atliekamas tyrimas, analizuojami rezultatai. Tik po to, kai buvo gauti pirmieji teorijos kontūrai, buvo atliekama mokslinės literatūros ir tyrimų analizė. Čia remtasi įsitikinimu, kad gautas grindžiamosios teorijos rezultatas turi atsirasti ne iš mokslinės literatūros hipotezių, o iš tikros tyrimo dalyvių patirties. Taip būtų užtikrinta, jog gauti tyrimo rezultatai tikrai

pagrįsti empiriniais duomenimis, o ne teoriniais samprotavimais. Mokslinės literatūros apžvalga nėra pirmoji ir pagrindinė tyrimo dalis, o tik padeda atrasti, patikslinti tinkamas sąvokas ar formas rastiems fenomenams įvardyti ar pavadinti ir tai nėra dalis, nuo kurios prasideda gyvenimo baigtinumo patyrimo reiškinių tyrinėjimas. Skaitant šį darbą, svarbu atsižvelgti į jo šiek tiek kitonišką atlikimo eigą.

1. ĮVADAS

„Ir vis vien mirtis niežti. Ji niežti visą laiką; Ji visuomet su mumis, ji beldžiasi į vieną tų vidinių durų tylutėliai, vos girdimai dūžia po pat sąmonės membrana. Pasislėpusi ir užsimaskavusi, prasiveržianti įvairiausiais simptomais, ji yra neišsenkantis daugybės mūsų rūpesčių, bėdų ir konfliktų šaltinis“.
I.D.Yalom (2008, p.21)

1.1. MIRTIES TYRINĖJIMŲ SUNKUMAI IR IŠŠŪKIAI

Mokslininkas, pradėjęs domėtis mirties psichologija (tanatologija arba tanatopsichologija), pirmiausia susiduria su didžiule literatūros, žmonių nuomonių, istorinių, religinių, filosofinių bei visokių kitokių veikalų ir požiūrių gausa. Neveltui Neimeyer (2008, p.1), vienas garsiausių šiuolaikinių tanatologų, rašydamas knygos apie požiūrio į mirtį įvadą, pradeda žodžiais, kad „mirties tyrimų sritis turi ilgą istoriją ir labai trumpą atmintį“. Kažkuria prasme žmogaus mąstymas apie mirtį turbūt tiek pat senas kaip ir pati žmonija. Archeologinių ir antropologinių įrodymų gausa demonstruoja žmogaus susirūpinimą mirtimi bei tuo, kas gali būti po jos, ir akivaizdžiai tai siekia senesnius laikus nei žmogaus užrašomi tyrinėjimai. Iš šios senovės kultūrų savybės tiek materialiu, tiek nematerialiu būdu ruoštis mirčiai bei gausybės įvairių ritualų praktikų atsirado nemažai religinių ir pasaulietiško įsitikinimų, giliai įkvepiančių dvasinių ir filosofinių tradicijų, kuriuos aiškiai apibrėžia mūsų kultūrą ir individualius įsitikinimus apie mirties vietą žmogaus gyvenime. Vis dėlto daugelis šiuolaikinių socialinių mokslų, tirdami mirties temą, daro tai labai supaprastintai, teoriškai silpnai, o tai nebeleidžia susieti ir pamatyti gilesnio Vakarų kultūros palikimo. Viso to pasekme tampa atsitiktinis paviršutiniškas korelacijų išsibarstymas, kuris nepasiekia žmogiškųjų gelmių, kurios mus sieja su mirtingumu (Neimeyer, 2008). Moore ir Williamson (2003) tai pat akcentuoja daugiaveiksnį mirties reiškinio tyrinėjimą, pabrėžiant kultūros, religijų, filosofijų ir to amžiaus visuomeninės pozicijos svarbą bei tarpdisciplininį jos aspektą.

Natūralu, kad ta kultūra, kurioje daromas mirties tyrimas, nagrinėjamas požiūris į mirtį, apibrėžia jos supratimą ir pateikia savus iššūkius gilinantis į ją. Čia svarbu atsiminti ir istoriko Aries (1993) indėlį aiškinant mirties supratimą Vakarų kultūros istorijoje. Jis apžvelgia pokyčius, kurie įvyko žmogaus patirtyje ir mąstyme apie mirtį. Žmogaus laikysena mirties akivaizdoje, neabejotinai yra pakitusi nuo senųjų laikų. Mirtis šiuo metu tapusi mažiau asmeniška, labiau mediciniška, biologiška, labiau akcentuojami jos tabu elementai, ji vadinama „prijaukinta“. Turbūt tokiam kontekste visai nekeista, kad paskutiniu metu daromi mirties reiškinių tyrimai itin kritikuojami dėl savo siaurumo ir paviršutiniškumo (Neimeyer, 1994a).

1.1.1. Sąvokų painiava

Vienas iš sunkumų, sutinkamų tyrinėjant mirties reiškinį, tai gausi sąvokų painiava. Tiek literatūroje, tiek kasdieniame gyvenime sutinkame begalę įvairiausių sąvokų ir sampratų mirties fenomenui nagrinėti: tai mirties ir mirimo baimė, mirties nerimas, mirimo grėsmė, požiūris į mirtį, susirūpinimas dėl mirties, susidūrimas su mirtimi, mirties priėmimas, gyvenimo baigtinumo jausmas, mirtingumas ir t.t. Sąvokos šioje srityje naudojamos gana laisvai, jų tiksliai neatskiriant ir neapibrėžiant. Jos vartojamos nagrinėjant itin skirtingą žmonių patyrimą, dažnai nesigilinant į tai, apie kokį tiksliai išgyvenimą yra kalbama, kaip išsamiai tai apibūdina žmogaus savijautą ir gyvenimą, kokį poveikį jam daro. Akivaizdu, kad pats mirties fenomenas yra labai sudėtingas ir net mokslinėje mirties psichologijos literatūroje (pvz., C.D.Bryant, 2003) kartais labai sunku prognozuoti jos objektą: tai gali būti tiek mirštančių žmonių tyrinėjimai, artimųjų patiriamas gedulas po netekties, mirties nerimo ar mirtingumo simbolių analizė ar sveikų žmonių susidūrimo su mirtimi tyrimai ir analizė.

Ne mažiau sumaišties ir netikslumo įneša ir atskirų sąvokų vartojimas, jas laisvai keičiant viena kita. Pavyzdžiui, itin populiari „mirties nerimo“ sąvoka vartojama taip pat labai laisvai: dažnai nenurodoma, ar aptiriamas tik patiriamas

nerimo lygis, kai žmogus realiai susiduria su savo mirtimi, ar tiesiog kontempliuoja ir išgyvena savo mirtingumą, ar jis sinonimiškai keičiamas su „mirties baimės“ sąvoka.

Psichologijoje baimės ir nerimo sąvokos yra skiriamos. Tai ypač svarbu atliekant psichologinį konsultavimą bei psichoterapijoje, nes pagalbos strategijos baimių ir nerimo atveju skiriasi (Jurgaitytė-Avižinienė, Kočiūnas, 2004). Dar daugiau neaiškumo įneša ginčai apie tai, ar mirties nerimas ir baimė vienodai reprezentuoja sąmoningus ir pasąmoningus procesus. Pavyzdžiui Kastenbaum ir Costa (1977), pažymi, kad reikia skirti mirties nerimo ir mirties baimės sąvokas, nes tai akivaizdus netikslumas. Pasak autorių, mirties nerimas yra sąmoninis, o mirties baimė yra jaučiama sąmoningame lygyje, be to, jų išraiška pasitaiko tik esant kraštutinei psychopatologijai arba dėl gynybinių mechanizmų efektyvumo sumažėjimo.

Tačiau turbūt daugiausiai sumaišties įneša laisvas tyrimo metodų naudojimas: skirtingiems reiškiniams tirti naudojami tie patys arba jų pavadinimo neatitinkantys metodai. Tam pačiam mirties nerimui tirti naudojami tiek nerimo, tiek baimės klausimynai arba, panaudojus grėsmės indekso metodiką, imama kalbėti apie mirties nerimą. Kita vertus, net ir tie tyrėjai, kurie išvystė naujus, sudėtingesnius, daugiaveiksnius tyrimo instrumentus, dažnai skuba juos naudoti, nepagrįsdami jų psichometrinių savybių (Neimeyer, 1988; 1994b). Todėl visiškai nestebina tai, kad, nežiūrint tyrimų gausos ir didžiulio masto, jie labai nesistemiški ir dažnai prieštaringi, (Neimeyer, 2008), o tie patys duomenys, gauti remiantis skirtingomis teorijomis, skirtingai interpretuojami ir parodo tiek konceptualų, tiek metodinį neadekvatumą.

Todėl įvadinėje šio darbo dalyje, vadovaujamosi, mirties nerimo terminu, kurį pateikė Tomer (1994), mėgindamas aptarti skirtingus išgyvenimus ir žmonių susidūrimus su savo mirtingumu. Akcentuojama, jog mirties nerimas – kasdienybės patyrimas, o ne nerimas, kuris yra patiriamas įveikiant realias grėsmes savo gyvenimui. Be to, pagrindinis objektas čia yra nerimas, kurio priežastis yra numatomas savo paties mirtingumas, kai neįtraukiami tokie aspektai

kaip mirimo baimė ar artimųjų netekties baimė. Taip pat pabrėžiama tai, kad šis terminas, skirtingai nei mirties baimė, aprašo amorfiškus ir įvairius jausmus mirties atžvilgiu (Moore, Willianson, 2003). Šis apibrėžimas leidžia apžvelgi ir naudotis įvairiais požiūrio į mirtį ir susidūrimo su mirtimi tyrinėjimais ir teorijomis, per daug neiškreipiant jų esmės.

1.2. MIRTIES NERIMĄ AIŠKINANTYS TEORINIAI POŽIŪRIAI

Mokslinėje literatūroje yra pakankamai nedaug mėginimų struktūruoti ir grupuoti mirties tyrinėjimus ar atskirų mokslininkų pozicijos mirties nerimo atžvilgiu, o daugiau skiriama dėmesio šio reiškinio aprašymui pagal lyties, amžiaus, religijos, kultūros skirtumus. Ši dalis prasideda nuo keletos filosofų aptarimo, kurie yra minimi dažniausiai, nes jų indėlis mirties psichologijoje yra reikšmingas. Vėliau aptariamos psichologinės teorijos ir jose pateikiamas požiūris į mirties nerimą, remiamasi Tomer (1994) atliktu teorijų grupavimu bei papildant jį naujausiais teoriniais požiūriais psichologijoje. Nagrinėjimui pasirinktos tos teorijos, kuriose nuolat pasikartoja tokios temos kaip - savasties išnykimas, mirtis kaip radikali transformacija, įvairūs jausmai mirties atžvilgiu, mirtis kaip grėsmė gyvenimo prasmei bei pagrindinio gyvenimo projekto realizacijai ir t.t. Be to, prie šių teorijų grupių galima priskirti ir vienus ar kitus tyrimus, vykdomus tyrinėjant mirties nerimą ir jos raišką. Taip pat reiktų pastebėti, kad šiame teorijų apie mirties nerimą grupavime ir aprašyme įtraukta buvo tik suaugusio asmens psichologija. Nors vaikystė yra svarbus ir reikšmingas periodas, formuojantis požiūriui į mirtį (Navickas, 2003), tačiau nepatenka į šį aprašymą tiek dėl savo tyrimo, tiek su amžiumi susijusios specifikos. Taip pat į šių teorijų, aiškinančių mirties nerimą, aprašymą pateko tik tos teorijos, kurios kalba apie „sveiko“ žmogaus susidūrimą su mirties išgyvenimais. Mirštančių, netekusių artimųjų, gedinčių, išgyvenusių traumą asmenų psichologija, susidūrus su mirties nerimu, apima visai kitokį teorinį fokusą ir reikalauja kitokio mirties nerimo supratimo bei gilinimosi į krizių ir traumų psichologiją, o tai jau nebėra šito tyrimo objektas.

1.2.1. Reikšmingos filosofinės koncepcijos

Paprastai filosofinės teorijos negali būti naudojamos kaip psichologinės teorijos. Taigi ir filosofinis požiūris į mirtį nėra išimtis, teigia Tomer (1994), tačiau yra keletas argumentų, kodėl norėtusi būtinai aptarti keletą filosofų ir jų indėlį į mirties supratimą. Pirmiausiai reikia paminėti tai, kad egzistencinis ir fenomenologinis požiūris psichologijoje turi filosofinį pagrindą. Antra, periodiškai pasitaiko įdomių mėginimų tyrinėti filosofinėmis išvalgomis paremtus psichologinius modelius (pvz., Neimeyer ir Chapman (1980-81) atliktas tyrimas, kur remiantis Sartro idėjomis buvo bandoma prognozuoti tiriamųjų mirties nerimą). Be to, paskutiniu metu itin daug kalbama apie tai, kad reikia kiek galima labiau integruoti mirties nerimo tyrinėjimus ir žiūrėti į tyrinėjamus reiškinius plačiau, įtraukiant kultūrines, filosofines ir religines idėjas (Neimeyer, 2008).

Šitame aptarime bus paminėta tik keletas filosofų ir jų pasvarstymai apie mirtį. Pasirinkti tie, kurie dažniausiai būna minimi psichologiniuose tyrimuose ir remiantis jų koncepcijomis mėginamos formuluoti tam tikros tyrimų hipotezės.

Beveik kiekviename vadovėlyje ar studijoje apie mirtį neapsieinama be M.Heidegger (1992) teiginio „būties mirtin“ paminėjimo, pabrėžiant, kad žmogiška egzistencija visada yra laisvė link mirties. Jo knygoje „Būtis ir laikas“ iškart pažymima tai, kad būtis yra neatskiriama nuo laiko, laikiškumo. Už šio laiko (anapus laiko) egzistencija negali turėti prasmės. Jos negalima nei kaip nors patirti, nei prasmingai mąstyti. Vėlgi čia galima paminėti Heidegger (1992) skirtumą nuo klasikinės filosofijos, kur paprastai būties sąvoka siejama su begalybe ir belaikiškumu, ir mirtis būties neišsemia. Heidegger laikiškumas yra individualizuotas, siejamas su vyksmo įkūnytumu laike. „Egzistencija kaip būties būdas pati savaime yra baigtinė...“ (Heidegger, 1992, p.47). Tai, kad *Dasein* (čia – būtis) yra susijęs su laiku ir, kad jis yra laike, tas laikiškumo suvokimas, mums atskleidžia vieną šiurpiausių tiesų - kad visa būtis yra būtis mirtin. Viena vertus, tokia filosofo pozicija aiškiai akcentuoja didžiulę grėsmę – nebūties grėsmę. Kita

vertus – suvokimas, kad mirtis neišvengiama, duoda galimybę gyventi kitoniškai ir autentiškai. Baranova (2002) kalbėdama apie šį filosofą pabrėžia, kad Heidegger laisvės mirties link nelaiko „mintimis“ apie mirtį ir daugiau nurodo mėginimą ir troškimą tokiu būdu valdyti mirtį. Esmė yra išlikti atviram mirčiai. Tačiau, kaip išlaikyti tą autentišką poziciją mirties atžvilgiu? Tikra būtis myriop atmeta inertiškumą mirimo procese, atmeta banalų biologinį paaiškinimą, kad visi mes mirštame, o sąmoningai juda link gilesnio suvokimo, link ontologinio savo būties baigtinumo suvokimo. Heidegger požiūris buvo vystytas ir kitų fenomenologų (pvz., Koestenbaum (1971)), kurie akcentavo žmogaus mirties apmąstymą, kaip pasiekti prasmę ir laisvę, brandesnę ir autentiškesnę gyvenimo būvį.

Jei Heidegger (1992) mirtis yra laisvės pagrindas, tai J.P.Sartre (1955) mirtis yra tai, kas trukdo individui realizuoti savo galimybes. Jis teigia, kad, nors mirtis yra ateityje, ji nėra mano ateityje, mes negalime laukti mirties, nes mirtis vis dėlto yra netikėtas momentas. Baranova (2002) rašydama apie Sartre pastebi, kad, jo požiūriu, yra labai didelis skirtumas tarp mirties senatvėje ir mirties jaunystėje, brandžiam amžiuje. Nors biologiniu požiūriu nėra skirtumo, egzistenciniu požiūriu šios mirtys skiriasi: jauno žmogaus mirtis negali būti suprata kaip paskutinis akordas, po kurio eina tyla, suteikianti prasmę visam muzikos kūriniiui. Staigi mirtis jaunystėje negali būti paties gyvenimo dalimi, tai savaime yra netikėtumas, o atsitiktinumas negali būti laukiamas. Taigi, remiantis tokiu požiūriu, mirties apmąstymas yra beprasmis ir būtų galima prognozuoti aukštesnį nerimo lygį tų žmonių, kurie praleidžia daugiau laiko mąstydami apie mirtį. Norėdami pagrįsti ir plėtoti tokią Sartre hipotezę, Neymeyer Chapman (1980-81) atliko tyrimą, manydami, kad tie asmenys, kurie yra „įgyvendinę“ esminius savo gyvenimo procesus, bus mažiau susirūpinę mirtimi, nei tie, kurie yra dar savo projektų nepabaigę. Vėliau šios idėjos buvo plačiai vystomos įvairių psichologijos mokyklų ir ieškomas ryšys tarp savivertės, saviaktualizacijos ir mirties nerimo.

Svarbu paminėti ir P.Tillich (1999) ir jo ontologinio nerimo rūšis. Jis išskiria tris nerimo būdus, kuriuose nebūtis gali grėsti būčiai: tai mirties nerimas,

beprasmybės nerimas, pasmerkimo nerimas. „Visomis trimis formomis nerimas yra egzistencinis, nes jis priklauso egzistencijai, o ne nenormaliai proto būklei” (Tillich, 1999, p.33). Be to, šios nerimo rūšys nėra atskiros viena nuo kitos, o glūdi viena kitoje, bet dažniausiai viena jų dominuoja. Tillich pabrėžia likimo ir mirties nerimą kaip vieną pagrindinių ir neišvengiamų. Nors kiekvienas žmogus egzistenciškai suvokia visišką savęs netektį, kurią reiškia biologinė mirtis, tačiau grėsmė ontologiniam žmogaus savęs teigimui yra ne tik absoliuti mirties grėsmė, bet ir sąlyginė likimo grėsmė. Tačiau likimas pats savaime nesukeltų nerimo, jei už jo neslypėtų mirtis. Mirtis stovi už likimo ne tik paskutinę gyvenimo akimirka, bet kiekvienu egzistencijos momentu. Ji yra už patirties, kad mes su visu tuo judame iš praeities į ateitį; už mūsų socialinės ir asmeninės egzistencijos nesaugumo; už silpnumo, ligų, nelaimių, tragiškų atsitikimų.

Autorius taip pat padaro svarbų pastebėjimą, kad „mes stengiamės nerimą paversti baime ir drąsiai atsigręžti į objektą, kuris įkūnija grėsmę“ (Tillich, 1999, p.36), tačiau tas mėginimas yra nesėkmingas, nes ne objektas sukelia mums šį nerimą, o pati žmogiška situacija. Sprendimas, kurį siūlo autorius, tai drąsa būti ir žmogaus gebėjimas atsisukti ir drąsiai pažvelgi į susidariusią situaciją. Laikantis šio autoriaus teiginio apie nerimą, rekomenduojama, kalbant apie mirtį, naudoti ne gerokai siauresnę baimės, bet nerimo sąvoką.

1.2.2. Psichologinės mirties nerimo teorijos

Aukščiau buvo paminėta tik keletas filosofinių pozicijų ir turbūt nieko keisto, kad jos tarpusavyje skiriasi ir net prieštarauja, akcentuoja skirtingus mirties ar jos nerimo aspektus, poveikius žmogaus sveikatai. Tačiau klausimai apie tai, koku būdu, kokiose būsenose, kokiose sąlygose žmogus gali pasiekti integraciją, įveikti ar pasitikti mirties nerimą, viso to poveikis jo asmenybei yra jau empiriniai klausimai ir tampa psichologinių tyrinėjimų ir teorijų objektu.

1.2.2.1. Savirealizacijos teorijos

A.Maslow ir C.Rogers, teigiantys, kad asmuo yra motyvuotas išreikšti savo vidinį potencialą, Tomer (1994) nuomone, yra autoriai geriausiai galintys iliustruoti savirealizacijos teorijas. Maslow (2006; 2011), vienas iš humanistinės psichologijos pradininkų, teigia, kad žmogus iš prigimties yra geras ir, esant deramai, tinkamai aplinkai, gali realizuoti save - savo vidinį potencialą ir taip judėti link aukščiausio saviaktualizacijos poreikio pasiekimo. Rašydamas apie sveikus saviaktualizuojančius žmones, jis aiškiai pademonstruoja, kad toks asmuo tarp kitų charakteristikų turės didesnę savęs priėmimą, žemesnę nerimą ir mažesnę mirties baimę bei gebės pademonstruoti „rezignaciją, ypač, kai atsiduria ligos ar mirties akivaizdoje“ (Maslow, 2006, p.192) bei susitaikyti su žmogiška prigimtimi ir jos trūkumais. Vėliau vystydamas savo teoriją autorius ėmė kalbėti apie tolesnius žmogiškosios prigimties horizontus, įvedė terminą „transhumanistinis“ (vėliau pakeitė į „transpersonalinis“), nusakantį tai, kas yra už žmogaus, už jo tobulėjimo ribų. Dabar, anot Maslow, sveika asmenybė yra gerokai daugiau nei „buvimas visai žmogumi“ (tai tik anksčiau buvo jo žmogiškumo idealas). Asmenybė turi ne tik save išreikšti, aktualizuoti, bet ir peržengti save, transcendentuoti, daug vietos skiriama aukščiausių potyrių (*angl.* peak experiences) išgyvenimo analizei (Maslow, 1969; 1971; 2011). Kalbėdamas apie tokias žmogiškąsias aukštumas, mokslininkas akcentuoja ir mirties transcendentavimą bei persvarstymą mirties neišvengiamumo ir tai laiko brandžios asmenybės sveikatos požymiu.

Panašios pozicijos laikosi ir kitas humanistinės psichologijos atstovas Rogers (2002; 2005) kalbėdamas apie visiškai funkcionuojantį žmogų, kuris idealiu atveju, realizuodamas savo potencialą, pasiekia harmoniją tarp pasitikėjimo savimi, atvirumo naujoms patirtims bei egzistencinio gyvenimo būdo. Toks visavertiškai funkcionuojantis individas neturi sąlygų išgyventi savo vertės bei naudoti gynybos mechanizmų ir yra atviras patyrimui. Akivaizdu, kad mirties nerimas turi būti nagrinėjamas Rogers aprašomų gynybų ir visavertiškai

funkcionuojančio asmens šviesoje. Būti gyvam gali būti laikoma fundamentalia vertės sąlyga tiems žmonėms, kurie neturi adekvataus idealo. Akivaizdu, kad žinojimas apie artėjančią mirtį gąsdina šiuos individus ir jie ginasi nuo to per iškraipymus ir kitokias gynybas. Tačiau visiškai aišku, kad Rogers (2002; 2005) atvirumo patirčiai samprata „gerą gyvenimą“ gyvenančio, visavertiškai funkcionuojančio asmens patyrimė panaikina mirties kaip fundamentalios grėsmės statusą. Toks žmogus „ima suprasti, kad jam nebereikia bijoti to, kas gali slypėti patyrimė, kad gali laisvai priimti pastarąjį kaip dalį besivystančio ir kintančio aš“ (Rogers, 2005, p.174). Taigi, visavertiškai funkcionuojančiam žmogui mirtis iš tikro gali tapti įdomiu patyrimu.

Tomer (1994) nuomone, Rogers teorija pateikia keletą svarbių teiginių, kurie gali turėti naudos, nagrinėjant mirties nerimą ar požiūrį į mirtį. Pirmiausia tai, kad individas, susitikęs neišvengiamą mirtį, gali prarasti savo vertės sąlygą konstruodamas save kaip vertingą asmenybę. Kritinis momentas šiuo atveju yra negebėjimas išlaikyti savivertę situacijoje, kuri gali būti apibūdinama kaip judėjimas mirties link. Antrasis momentas susijęs su „idealiu Aš“ kaip savo svajonių ir troškimų reprezentacija. Mirtis gali kelti grėsmę ir pabrėžti prieštarumą tarp „tikrojo aš“ ir „idealus aš“. Vėliau ši koncepcija buvo plačiai plėtotą tokių mirties nerimo tyrimų, kuriuos būtų galima pavadinti savasties konceptų neatitikimo teorijomis, kai nagrinėjami neatitikimai savastyje ir ieškomas ryšys su kitais veiksniais (Tomer, 1994).

Nežiūrint anksčiau minėtų autorių teorijų kritikos dėl netikslumo, aprašomojo pobūdžio ar kitokių metodologinių niuansų, jų indelis į mirties nerimo empirinius tyrinėjimus per saviaktualizacijos ir savivertės sritį tikrai akivaizdus. Svarbus ir užtikrintas yra atradimas priešingo ryšio tarp mirties nerimo lygio ir asmens saviaktualizacijos (Neimeyer, 1988; Ebersole, Persi, 1993) ar savasties ir aš idealo neatitikimo ir mirties baimės (Neimeyer, Chapman, 1980-1981). Šis saviraiškos ir saviaktualizacijos reiškinys dažnai patenka ir tampa bent jau daliniu kitų tyrimų komponentu.

1.2.2.2. Prasmės paieškos teorijos

Biologiškai mirtis gali būti apibrėžta kaip gyvybinių organų nustojimas funkcionuoti. Tačiau dėl žmogaus gebėjimo suteikti prasmę ir žinojimo apie mūsų baigtinumą, mirties sąvoka tampa labai plačia ir sudėtinga: daugybė psichologinių, visuomeninių, kultūrinių reiškinių ir prasmių yra priskiriama mirčiai. Prasmė, kurią mes priskiriame mirčiai turi didžiulę įtaką mūsų gerovei. (Wong, 2008). Teorijos, kurios analizuoja prasmės klausimus, dažnai nagrinėja žmogaus transformaciją ir pokyčius suvokimo, gyvenimo požiūryje ir schemose, vykstančiose susiduriant su sudėtingomis situacijomis (Tomer, 1994).

Prasmės ieškojimo klausimas pirmiausia siejamas su V.Frankl asmenybe ir jo pasiūlyta logoterapijos samprata. „Prasmės ieškojimas - svarbiausia motyvacija žmogaus gyvenime...<...> ši prasmė yra unikali ir ypatinga tuo, kad ją privalo ir gali rasti jis pats; tik tada taps tokia reikšminga, kad patenkins jo paties prasmės siekimą“ (Frankl, 1998, p.94). Jis atkreipia dėmesį į tai, kad, nežiūrint to, kokiose sąlygose atsidūrė žmogus, jis visada yra pajėgus ieškoti prasmės. Netgi mirties akimirką mūsų gyvenimas gali turėti prasmę ir tai susiję būtent su tuo, kaip žmogus pasitinka savąją kančią ir likimą. „Žmogus turėtų ne klausti, kokia jo gyvenimo prasmė, o veikiau pripažinti, jog šis klausimas jam yra užduodamas“ (Frankl, 1998, p.102). Tai ne mūsų darbas klausti, „kokia mano gyvenimo prasmė“, o greičiau suprasti, kad „gyvenimui gali atsakyti tik už jį būdamas atsakingas“ (Frankl, 1998, p.102). Mūsų gyvenimo baigtinumas nesumažina gyvenimo prasmės, o atvirkščiai - aiškiai nukreipia į prasmę. Mirtis sumažina mūsų galimybes, bet darydama tai aiškiai mus motyvuoja priimti atsakomybę (Frankl, 2007). Laikas pats savaime ar gyvenimo trukmė visiškai neapsprendžia jo kokybės ir gyvenimo prasmės. Jis siūlo kuo geriau išnaudoti kiekvieną gyvenimo akimirką ir gyventi remiantis imperatyvu: „gyvenk taip, tarsi gyventum antrą kartą, o pirmąjį būtum elgęsis taip blogai, kaip dabar ketini“. (Frankl, 1998, p.133; Frankl, 2007, p.124).

Remiantis tokiu Frankl požiūriu, buvo padaryta daug mirties nerimo tyrimų, kuriais mėginta išsiaiškinti ryšius tarp prasmės gyvenime ir mirties nerimo lygio ir įvairių jos pavidalų (Drolet, 1990; Rappaport ir kt., 1993; Floyd ir kt., 2005). Tačiau čia svarbu pastebėti ne tik atsiradusių tyrimų gausą, bet ir pakitusį supratimą, kad žmonės gali bijoti ne tik mirties, bet ir beprasmės, tuščios egzistencijos. Netgi tie individai, kurie kognityviai supranta ir priima neišvengiamumą ir „gerumą“ jų mirtingumo, gali būti nevysiškai laisvi nuo įtampos, kuri kyla dėl savo asmeninės mirties supratimo. Nesvarbu, kiek bebūtų baisi mirtis, žmogus kažkokiu būdu turi išmokti priimti savo paties mirtingumą. „Mirties nerimas negali būti pilnai suprastas be mirties priėmimo supratimo“ (Wong ir kt., 1994, p.123-124), - toks požiūris labai praplečia pačių tyrimų lauką.

Čia taip pat galima paminėti E.Kubler-Ross (2001) darbus ir jos didžiulį indėlį, siekiant, kad mirtis taptų reikšmingu ir gerbtinu tyrimo objektu. Jos atrasti penki etapai, kuriuos išgyvena žmogus realiai susidūręs su savo mirtimi (neigimas, pyktis, derybos, depresija, susitaikymas), turi didžiulį ir gilų poveikį mūsų supratimui apie mirties studijas. Nežiūrint to, kad Kubler-Ross atradimai buvo gausiai kritikuoti, Wong (2008) nuomone, jai pavyko parodyti, kad egzistuoja tam tikri gynybos mechanizmai (neigimas, derybos), tam tikros emocinės reakcijos (pyktis ir depresija) įtrauktos tam, kad žmogus galėtų susitikti, susitaikyti ir priimti mirties realybę. Būtina dar kartą akcentuoti, kad darbe apžvelgiama ir bandoma suprasti tik sveikų, funkcionuojančių žmonių psichologiją ir pasiruošimą galutinei, asmeniniai baigčiai. Tačiau būtent mirties priėmimas, plačiąją to žodžio prasme, apibūdintas kaip psichologinis pasiruošimas galutiniam išėjimui. „Tikėtina, kad tie, kurie jau pradėjo savo susidūrimą su mirtimi, dar prieš tai, kai gavo mirtinos ligos diagnozę, gali pradėti išgyventi etapus, kuriuos ir aprašė Kubler-Ross“ (Wong ir kt., 1994, p.124). Nagrinėdami žmonių požiūrį į mirtį, jų nerimo lygį, Wong su bendraautoriais išskyrė 3 mirties priėmimo tipus: neutralų, tam tikro požiūrio ir pabėgimo. Wong ir kiti autoriai (1994) laikosi nuomonės, kad reikšmės konstruktas yra šalia ir suderinamas su

labai įvairias požiūriais į mirtį, todėl visada turi būti tyrinėjamas šalia mirties nerimo kaip atskira plataus reiškinių dalis.

Vėliau Wong (2008), remdamasis prasmėmis, kurias žmogus suteikia ir priskiria mirčiai, sukūrė ir išplėtojo *prasmės valdymo teoriją*, kur atskleidžiama, jog individo reakcijos į mirtį yra sudėtingas, daugiaveiksmis ir dinamiškas reiškinys, kuriam tyrinėti neužtenka paviršutiniško priėjimo. Jis atkreipia dėmesį į žmogaus skirtingas, viena kitą papildančias savybes: egzistuoja ir mirties vengimas (naudoti apsaugines funkcijas ir rūpintis savisauga), ir kartu noras gyventi laimingą gyvenimą (gyventi laimingą ir prasmingą, save-auginantį gyvenimą). Tai reikalauja ir skirtingų tyrimo būdų, kuriuose būtų tiriamas tiek požiūris į mirtį, tiek požiūris į gyvenimą. Ši prasmės valdymo teorija prognozuoja, kad, jei žmogus nori gyventi gyvybingą ir prasmingą gyvenimą, turi labiau susitelkti ties pozityviomis asmeninio augimo tendencijomis nei ties gynybiniais mirties nerimo mechanizmais.

1.2.2.3. Asmeninių konstrukčių teorija

Remiantis G.A.Kelly (1955) asmeninių konstrukčių teorija, asmuo konstruoja įvykius tokia tvarka, kad ateityje galėtų numatyti temiškai panašius įvykius. Pagrindinė šios teorijos sąvoka yra konstruktas: būdas, kuriuo žmogus suvokia ir interpretuoja gyvenimo įvykius. Kiekvienas konstruktas turi du priešingus polius (pvz., geras-blogas) ir visa asmenybės struktūra yra sudaryta iš daugybės konstrukčių ir ryšių tarp jų. Žmogaus konstrukčių sistema nėra statiška, ji nuolat vystosi ir kinta.

Konstruktai diferencijuojasi ir pagal svarbą - į centrinius ir periferinius. Pirmieji - esminiai žmogaus funkcionavimui, jie gali būti pakeisti tik modifikuojant visą konstrukčių sistemą. Įvykiai, kurie gali pakeisti centrinius konstruktus, sukelia grėsmę – neišvengiamo ir visaapimančio pasikeitimo konstrukčių sistemoje suvokimą. Kelly (1955) nurodo, kad mirtis yra tipinis tokio įvykio pavyzdys, nes daugelis žmonių suvokia ją kaip neišvengiamą ir lemiančią

radikalius pokyčius. Tačiau Kelly (1955, p. 490) pastebi, kad „mirtis ne tokia grėsminga, kai ji nėra taip neišvengiama. Taip pat ji nėra taip gąsdinanti ir tiems, kurių esmė ar baziniai gyvenimo įsitikinimai nėra paveikiami. Tokiems asmenims jų pagrindinė struktūra mažai tikėtina, kad bus paveikta mirties perspektyvos“. Taigi, nežiūrint to, kad mirtis daugeliui žmonių dažniausia yra vaizduojama kaip universali grėsmė, anot Kelly (1955), yra ir tokių, kurie „gyvenimą ir mirtį mato, kaip suderinamą“ (p.166) reiškini.

Pervin ir John (2000) teigimu, Kelly asmenybės konstrukto teorija gali būti vadinama fenomenologine, nes tiria būdus, kuriais žmogus interpretuoja pasaulį. Ji kartais priskiriama net ir prie egzistencinių teorijų, nes pabrėžia žmogaus aktyvumą sąveikoje su pasaulio realybe. Remiantis Kelly asmenybės konstrukto teorija, buvo sukurtas atskiras tyrimo metodas mirties grėsmei matuoti – grėsmės indeksas (*angl.* - threat index). Naudojant mirties grėsmės indekso tyrimo metodą, konstrukto nustatomi remiantis repertuarinių gardelių metodo idėja, o vienas iš didžiausių privalumų yra tas, kad tai leidžia išryškinti, kurie tiriamo reiškinio aspektai žmogui yra svarbiausi (Neimeyer, 1994c). Naudojant šia metodiką, atlikta daug mirties grėsmės tyrimų, kurie padeda ne paviršutiniškai, o per tam tikrus struktūrinius ir teorinius modelius atlikti mirties nerimo tyrinėjimus bei analizuoti atskirus svarbius komponentus kaip: lytis, amžius, įvairūs gyvenimo kontekstiniai kintamieji, pavyzdžiui netektys, bendravimo stilius ir t.t. (Patterson ir kt., 1987; Neimeyer, 1994c; DePaola ir kt., 1994; Meshot, Leitner, 1994). Akivaizdu tai, kad skirtingiems žmonėms mirtis gali reikšti ir skirtingą grėsmės laipsnį. Kai kuriems iš jų tai gali būti labiau suderinama su jų gyvenimo prasme ar kitais įsitikinimais (Neimeyer, 1994c).

1.2.2.4. Gynybų teorijos: neigimas ir iliuzijos

Gynybos mechanizmai kaip apsauginė priemonė naudojama tam, kad apsaugotų ego nuo nerimo, kuris gali kilti dėl tam tikrų vidinių ar išorinių stimulų

(Freud, 1999a; 1999b). Toks teiginys tampa labai svarbus froidizme ir neo-froidizme, nes juo grindžiama didelė jų teorijos dalis.

Natūralu būtų pasitelkti šias gynybas aiškinant ir apsisaugojimą nuo nepriimtinos asmeninės mirties. Šis žingsnis, Tomer (1994) nuomone, nebuvo padarytas paties Froido, o išvystytas kitų psichoanalitikų ir teoretikų (pvz., Becker (1973)). Šiuo požiūriu teigiama, kad aukštas mirties nerimo lygis, kurį gali sąmoningai išgyventi žmogus, gali būti interpretuojamas kaip prastas gynybos mechanizmų veikimas - iš jų dažniausiai minimas neigimas. Čia galima pastebėti susidarantį prieštaravimą apie sveikatos požymius: tai ir gebėjimas neigti mirtį bei tuo pačiu metu nebūti sutrikdomam savo paties melų ar neigimų. Becker (1973, p. 178) kalbėdamas apie mirties patyrimą teigia, kad „normalumo esmė yra realybės atsisakymas“, o sunkumų turi tie žmonės, kurie nesugeba susitvarkyti su tais „melais“ arba pasirinktos technikos yra netinkamos ir ima „dusinti“ patį jų savininką. Becker (1973) ima vartoti ir iliuzijų sąvoką, kurią aiškina simbolinio nemirtingumo terminu, kai žmogus randa priešnuodį mirties nerimui identifikuodamasis su kultūrine sistema ar susikurdamas sistemas, kurios palaiko nemirtingumo iliuziją.

Ši sritis buvo itin pamėgta psichologų (ir ne tik psichoanalitiškai orientuotų), imta plačiai aptarinėti ir tyrinėti įvairius gynybos mechanizmus, jų formas. Vienas garsiausių šios srities atstovų yra Yalom (1999; 2008). Jo nuomone, mirties nerimas ir jo neigimas yra universalus reiškiny. Žmogus bando sumažinti mirties nerimą, naudodamas įvairius gynybos mechanizmus, tokius įprastus kaip - neigimas, išstūmimas, perkėlimas, racionalizacija bei specialius mechanizmus, tinkamus prieš mirties nerimą.

Yalom (1999) akcentuoja dvi neigimo formas: pirmoji - „tikėjimas savo išskirtinumu“ - tai apeliavimas į savo unikalumą bei nepažeidžiamumą, kartais peraugant į heroizmą; antroji – tai tikėjimas „galutiniu gelbėtoju“, kai žmogus giliai įsitikinęs gelbėtojo egzistavimu, siekia susilieimo, vieningumo, panirimo į kokią nors didelę visumą. Nors šie du pagrindiniai gynybos mechanizmai atrodo priešingi, tai nereiškia, kad jie yra nesuderinami. Yalom (1999; 2008) teigia, kad

dauguma žmonių nuo mirties nerimo ginasi tiek iliuzinio įsitikinimo savo nepažeidžiamumu pagalba, tiek ir remdamiesi tikėjimu į galutinio gelbėtojo egzistavimą. Gyvenime šios gynybos yra glaudžiai susijusios ir persipynusios.

Tokia pozicija aukštesnės jėgos atžvilgiu sukėlė didžiules mokslines diskusijas ir pradėjo turbūt labiausiai prieštaringus ir painius visoje mirties nerimo tyrimo istorijoje tyrinėjimus - tai ryšio tarp religijos ir mirties nerimo paieška. Šis mokslinis neaiškumas gali būti nulemtas to, kad religiniai įsitikinimai buvo tyrinėti labai įvairiai, kartais atsižvelgiant į prieštaringus veiksnius, kartais tik išimant vieną veiksnį iš konteksto (pvz., tiriant tik išorinį, o ne vidinį religingumą), supaprastinant sudėtingą tikėjimo ar žmonių dvasinio ieškojimo temą, pažeminant dvasines kančias bei netiksliai matuojant mirties nerimą tam, kad būtų pasiekiamas autoriaus pageidaujamas rezultatas, teigia Neimeyer (1988). Roff ir bendraautorių Lietuvoje atliktas tyrimas, kuriuo mėginta išmatuoti mirties nerimo ir religingumo ryšį, parodė, kad tie tiriamieji, kurie turėjo aukštesnį vidinį religingumą, išreiškia mažesnę nežinomybės baimę, tačiau nepastebėtas joks kitas nepriklausomas, linijinis ryšys tarp įvairių religingumo formų bei mirties nerimo (Roff ir kt., 2002)

Firestone (1994), integruodamas įvairias idėjas ir tyrimus šioje srityje, aprašo tokius gynybinius mechanizmus prieš mirties nerimą ir jų projekcijas į socialines struktūras: savęs patenkinimo įpročiai, susirūpinimas netikromis problemomis, tuštybė - ypatingumas, priklausomi ryšiai su partneriu, išlikimas per paveldimumą, nacionalizmas-totalitarizmas-„galutinis gelbėtojas“, religinė doktrina, neseksualus-bejausmis buvimas ir progresuojantis savęs neigimas. Šias socialines ar institucionalizuotas gynybas pateiktas Firestone (1994) ir aptarsime detaliau:

• **Savęs patenkinimo įpročiai.** Glaudžiai susiję su ankstyvais vaikų visagalybės ir pasitenkinimo savimi jausmais bei tėvų palaikomu savo pasaulio valdymo iliuzija. Kaip vaikas dalinai patenkina savo poreikius čiulpdamas nykštį arba masturbuodamasis, taip ir suaugęs žmogus, norėdamas sumažinti egzistencinį nerimą, gali naudoti analogiškas tik sudėtingesnes savęs maitinimo, globojimo

priemonės, tokias kaip alkoholi, narkotikus, maistą ar pan. Tai grindžiama ir tyrimų duomenimis, kad, pavyzdžiui nuo narkotikų priklausomi žmonės sąmoningame lygyje tvirtai tiki savo nepažeidžiamumu ir nemirtingumu.

• **Susirūpinimas netikromis problemomis.** Žmonės dažnai neadekvačiai sureikšmina ne itin reikšmingus įvykius, reaguodami į juos intensyviu beviltiškumu, bejėgiškumu, pykčiu, panika į sąlyginai ne itin reikšmingus įvykius. Nemažai žmonių išvengia didesnio mirties nerimo, užimdami savo mintis įvairiomis netikromis problemomis. Tuo pačiu metu jie slopina savo jausmus tikro gyvenimo įvykiams ir tarsi įgyja imunitetą mirties nerimui.

• **Tuštystė-ypatingumas.** Tuštystė dažnai gimsta iš žmogaus fantazijos apie save, tai kaip savo menkumo kompensacija. Dažnai tai kyla vaikystėje kaip fantazuojamo nenugalimumo, visagališkumo ir nepažeidžiamumo liekanos. Gali būti naudojamas didžiulio streso metu (pvz., karo metu), kai žmogus pernelyg aiškiai suvokia savo gyvenimo baigtinumą ir ribotumą. Pasireiškia kaip universalus tikėjimas, kad mirtis ištinka ką nors kitą, tik ne mane ir tai yra stipriai susiję su mirties neigimu.

• **Priklausomi ryšiai su partneriu.** Gana dažnai nevertinama kaip gynyba, tačiau dažnai slepia įsitikinimą, kad visiškas susilieėjimas su kitu žmogumi, priklausant nuo jo, tobulai mylint, įmanoma išsigelbėti nuo mirties. Šiuo atveju matomas intymumo, artumo vengimas santykiuose, bijant prarasti partnerį dėl skyrybų ar mirties.

• **Išlikimas per paveldimumą.** Dažnai pasireiškia tėvų įsitikinimu, kad vaikai jiems priklauso ir yra jų tolesnės tautos dalis. Daugelis tiki, kad, jiems mirus, vaikų gyvenimas įrodys jų pačių gyvenimo prasmingumą, kažkuria prasme padarys juos nemirtingais ir nepažeidžiamais. Taip pat atspindi ir vaikų įsivaizdavimą, jog susilieėjimas su tėvais juos daro nepasiekiamus mirčiai ir taip mažina nerimą.

• **Nacionalizmas-totalitarizmas-“galutinis gelbėtojas”.** Mirties baimė verčia žmones jungtis į įvairias grupes, grupuotes, kurti totalitarinius režimus, ieškant nemirtingumo ir saugumo. Dažnai baimę palikti šeimos saugumą, išeinat į

“didįjį” sprendimų ir atsakomybės pasaulį, galima numalšinti priimant ir palaikant “giminės rato”, “grupės”, “nacijos” ar “tėvynės” standartus ir vertybes. Identifikacija su grupe ir kitų žmonių nuvertinimas palaiko narciziškus, visagalybės jausmus, neadekvačiai padidina savo reikšmingumo pajautimą. Grupės narių paklusimas lyderiui tarsi garantuoja jiems nemirtingumą per suteikimą jam “galutinio gelbėtojo” galių, perkeliant atsakomybę už savo sprendimus, laimę, gyvenimą ir netgi pačią mirtį.

• **Religinė doktrina.** Tradicinės tiek Vakarų, tiek Rytų religijos, nors ir neturėdamos tokios intencijos, prisidėjo prie žmonių polinkio neigti savo kūną ir kūniškumą ar griauti savo “aš”. Klaidingos šių mokymų interpretacijos bei fanatizmas daugelį žmonių vedė prie savęs neigimo, savęs aukojimo, pasyvios orientacijos gyvenime, kūno nuvertinimo, vertimo save nušvisti bei kitokių savęs žalojimo būdų, tam, kad triumfuotų prieš savo kūną ir savo mirtį.

• **Neseksualus-bejausmis buvimas.** Pasaulietiškos nuostatos į seksą ir žmogaus kūną, kylančios iš tradicinių religinių įsitikinimų, sąlygoja įvairias negatyvias, kritiškas žmonių mintis apie jų kūną, kūniškumą, seksualinius santykius. Taip pat pasireiškia ir stipriais socialiniais draudimais prieš tokius jausmus kaip pyktis ar liūdesys, tokiu būdu išlaikant tyrumą ir „nesuteptumą“, kuris galėtų apsaugoti nuo mirties.

• **Progresuojantis savęs neigimas.** Pakankamai užmaskuotas gynybos mechanizmas, pasireiškiantis mažomis savižudybėmis, kurių tikslas yra įgyti nors tam tikrą kontrolę prieš mirtį. Savižudybės, mėginimai žudyti, save žalojantis elgesys gali būti siekiami nors tokiais būdais įtakoti mirimo procesą ir mažinti mirties nerimą. Atsitraukimas iš tarpasmeninių santykių, savo tikslų siekimo atsisakymas, savo poreikių ignoravimas dažnai slepia žmonių mėginimą sumažinti savo pažeidžiamumą prieš numatomą mirtį ir baisų nerimą.

Gynybų teorijų išplėtotą mirties nerimo idėja buvo lydimą gana gausiu moksliniu šios temos tyrinėjimu ir bandymu integruoti atsirandančius prieštaravimus. Pasirodydavo vis daugiau idėjų ir darbų apie pozityvų tam tikrų iliuzijų įnašą. Pavyzdžiui Lifton ir Olson (1974) teigia, kad tam tikras iliuzijas

reikia vertinti kaip pozityvias, nes jos leidžia žmogui gyventi ir jo nekankina: „mes galime kalbėti apie poreikį suvaldyti mirtį kaip vieną iš žmogaus gyvenimo sąlygų ir galime pastebėti, kad būtent simbolinis nemirtingumas veda mus į šitą valdymą“ (Lifton, Olson, 1974, p.87) Vis labiau mėginama atskirti dvi sąvokas: pozityvios iliuzijos ir gynybos. Teoriškai kalbant, žmogus, naudojantis gynybos mechanizmus, turėtų sąmoningai išgyventi didžiulį mirties nerimą, o pozityvių iliuzijų turėtojas neturėtų to patirti, nes iliuzijos yra žmogaus įsitikinimai apie vidinį ir išorinį pasaulį. Šie tyrinėjimai labai susiję su asmeninių konstrukto bei savasties konceptų neatitikimo teorijomis, kuriomis pavyksta parodyti, kad stiprių įsitikinimų buvimas ne visada reiškia aukštą nerimo lygį, o dažnai tiesiog padeda žmonėms gerai jaustis (Neimeyer, Chapman, 1980-81; Drolet, 1990; Ardelt, 2008).

Toliau darbe pristatoma keletas kitų mėginimų plėtoti gynybų ir mirties nerimo koncepcijas bei jų galimą ryšį: tai dviejų veiksnių mirties nerimo modelis bei baimės valdymo teorija.

• **Dviejų veiksnių mirties nerimo modelis.** Pagal šį modelį (Loneto, Templer, 1986), mirties nerimas suvokiamas kaip susidedantis iš dviejų veiksnių. Pirmasis veiksnys dažniausiai atspindi psichologinę sveikatą, kuri paprastai įvertinama matuojant bendrą nerimą ir depresyvumą. Antrasis veiksnys įvertina ir atspindi gyvenimo patirtį, kuri susijusi su mirties tema. Gynybos mechanizmų žlugimas gali sustiprinti tiek mirties nerimo sustiprėjimą, tiek psichologinės sveikatos pablogėjimą, pavyzdžiui, aukštesnį nerimo ir depresyvumo lygį. Yra gana daug empirinių tyrimų, patvirtinančių šį ryšį ir iliustruojančių ryšį tarp mirties nerimo ir „neprisitaikymo“ simptomų bei tarp mirties nerimo ir gyvenimo patirties (pvz., Newsome ir Dickinson (2000) atlikti tyrimai). Lonetto ir Templer (1986) teigimu, tyrimais gaunami empiriniai duomenys dažnai patvirtina dviejų veiksnių interpretaciją ir jų keliamas hipotezes.

• **Baimės valdymo teorija.** Remdamiesi E.Becker (1973) darbais ir idėjomis, kad kultūrinės sistemos tarnauja kaip apsauga prieš žmogišką žinojimą apie pažeidžiamumą ir galiausiai mirtingumą, autoriai Greenberg, Pyszczynsky,

Solomon (1986) su savo bendraautorais (Solomon ir kt. 1991; Harmon-Jones ir kt. 1997) išplėtojo *baimės valdymo teoriją* (angl. – Terror Management Theory). Ši teorija toliau vysto idėjas apie tai, kad kultūrinės sistemos stiprina pasaulio suvokimą tik kaip vietą ir siūlo simbolinį nemirtingumą per identifikaciją su sistema ir tikrą nemirtingumą per religiją. Tam, kad patirtų šiuos dalykus, žmogus turi priimti ir išmokti gyventi pagal sistemos reikalavimus bei priimtinius kultūrinius standartus. Tokiu būdu ugdoma aukšta savivartė kaip vertingo kultūros sistemos dalyvio dalis. Teorija numato, kad, sureikšminus mirtį, tiriamieji turėtų reaguoti labiau pozityviai tų žmonių atžvilgiu, kurie palaiko kultūrines vertybes bei ypač neigiamai tų žmonių atžvilgiu, kurie pažeidžia jas. Šis teorinis modelis numato, kad aukštesnė savivartė leis tiriamajam išgyventi žemesnį mirties nerimą, pateikiant gąsdinančius mirtingumo sužadinius (angl. - *mortality salience*) ir tai jiems pavyko empiriškai įrodyti (Harmon-Jones ir kt. 1997; Schmeichel ir kt., 2009; Hayes ir kt., 2010). Ši teorija mėgina toliau tyrinėti ir atsakyti į klausimą, kaip savivertė ir susitapatinimo su tam tikra kultūra išraiška leidžia įvairiose situacijoje sumažinti mirties nerimo lygį.

1.2.2.5. Raidos teorijos

E.Erikson psichosocialinė vystymosi teorija pateikia platų vaizdą apie žmogaus gyvenimo raidą bei kartu nagrinėja svarbią žmogui mirties nerimo temą brandžiame amžiuje bei susidūrimą su mirties grėsmės jausmu (Erikson, 1968; 2004). Teorijos dalis, paprastai skiriama šiai temai, - ego vientisumas. Tai neviltis, kurią gerai galima iliustruoti Erikson (1968, p.141) teiginiu: „Aš esu tai, kas gyvuoja po manęs“. Žmogus, kuris šiame etape mato savo gyvenimą kaip tuščią, išgyvens sunkumus, nes „ego vientisumo stoka arba netektis yra susiję su mirties baime: vienintelio ir nepakartojamo savo gyvenimo ciklo žmogus nepripažįsta galutine tikrove. Jausmas, kad laiko jau maža, pernelyg maža... <...> sukelia neviltį“ (Erikson, 2004, p.318). Taip pat jam priklauso teiginys, kad ego vientisiems žmonėms pakaks vientisumo nebijoti mirties. Lifton ir Olson (1974)

pritaria šiai minčiai teigdami, kad ramybė susitikus mirtį priklauso nuo to jausmo, kaip simboliniu būdu žmogus būna per gyvenimą. Taigi, jei senas žmogus, peržvelgdamas savo gyvenimą, padaro neigiamas išvadas, toks asmuo turėtų demonstruoti didžiulį mirties nerimo lygį. Be to, Erikson teorija gali būti interpretuota ir taip, kad ego vientisumas turi ankstesnes stadijas (pvz., generatyvumas - sąstingis) ir sėkmingas prieš tai buvusių stadijų įveikimas yra būtina sąlyga, todėl labai svarbu tyrinėti žmones, kurie yra dar ne galutinėje ego vientisumo – nevilties stadijoje.

Erikson psichosocialinė teorija atveria turtingą teorinį tyrimų galimybių tyrinėjimo sritį bei ryšio su mirties nerimu paieškas. Tomer (1974) teigimu, ši teorija taip pat nemažai skiria dėmesio savasties temai bei jos raidai, tačiau savastis vis tiek išlieka esminiu veiksnio. Plėtojant šią teoriją, labiau akcentuotas žmogaus amžius, o ypač vyresni žmonės (Rappaport ir kt., 1993) ir jiems būdingi klausimai apie mirtį ir nerimą bei įvairūs su tuo susiję aspektai, pavyzdžiui religingumas (Clements, 1998; Ardelt, 2008). Amžiaus ir mirties nerimo ryšys patraukė daugelio įvairių tyrėjų dėmesį. Daug kartų kelta hipotezė, kad didėjant individo mirties tikimybei, mirties nerimas turėtų didėti. Juk kuo senesnis žmogus, tuo mažiau jam liko gyventi ir tuo artimesnė yra mirtis. Keletu tyrimų (Schumaker ir kt., 1991) lyg ir pavyko pagrįsti šią įžvalgą, tačiau dauguma įvairių (tame tarpe ir daugiadimensinių) mirties nerimą analizavusių darbų šią hipotezę atmetė teigdami, kad mirties nerimas ne tik kad nedidėja, bet gali ir sumažėti, žmogui senstant (de Raedt, Van der Speeten, 2008). Russac ir kt. (2007) atliktuose tyrimuose pastebimos ir kitokios mirties nerimo ir amžiaus ryšio tendencijos: aiškus pikas užfiksuotas 20 gyvenimo metais tiek pas vyrus, tiek pas moteris. Moterų atveju pastebimas dar vienas pikas penkiasdešimtais jų gyvenimo metais.

1.3. TOLESNĖ MIRTIES NERIMO TEORIJŲ RAIDA IR IŠŠŪKIAI

Apžvelgus mirties nerimo psichologines teorijas, matyti, kad teorijos akivaizdžiai sąveikauja ir persidengia. Dėl to dalis hipotezių gali būti kildinamos

daugiau nei iš vienos teorijos. Tomer (1994) tai gerai atskleidžia, mėgindamas pateikti pavyzdį apie brandžią savastį ir mirties nerimą. Anot autoriaus, labiau brandi savastis, lydima mažesnio mirties nerimo lygio, gali būti pagrįsta keletu teorijų. Pavyzdžiui, ji gali kilti iš asmeninių konstrukto teorijos, akcentuojant, kad esant labiau išplėstai savasčiai, mirtis galės turėti mažesnę ir mažiau radikalų poveikį ir transformaciją savasties struktūrai. Tačiau labiau brandi savastis derės ir prie Erikson ego vientisumo idėjos, taip pat brandi savastis gali būti suderinta su baimės valdymo teorija ir joje minima kultūrine sistema, kuri taip pat leis sumažinti mirties nerimo lygį, veikdama kaip apsauginis skydas. Nepaisant to, kad gaunami skirtingi tyrimo duomenys, juos sunku interpretuoti ir dėl teorinio idėjų išvystymo stokos. Reikia nepamiršti ir dėl skirtingų tyrimo metodų atsirandančių prieštarų empirinių duomenų. Tačiau panašių sunkumų kyla ir mėginant įvertinti konkretaus teorinio modelio rėmuose atliktus tyrimus. Hayes ir kt. (2010), nagrinėdami apie 20 metų *baimės valdymo teorijų* srityje atliktus tyrimus, teigia, kad tolesniam šios srities augimui ir tyrimų plėtojimui reikalingi pokyčiai tiek konceptualiajame, tiek metodologiniame lygmenyje.

Akivaizdu, kaip teigia Neimeyer (1994), kad, nežiūrint gausių tyrinėjimų šioje srityje ir vis gausėjančių įvairių duomenų, šiems tyrimams dažnai trūksta gilesnio teorinio ir tyrimų strateginio pagrįstumo, kuris leistų giliau tyrinėti ir sisteminti gautas žinias, o mirties nerimo tyrimus pristatyti tam tikrame teoriniame lauke. Mokslininkų nuomone (Tomer, 1994; Neimeyer, 1994a), teorinių modelių gausa, tyrinėjant mirties klausimus, nuolat lydima iššūkių, kuriuos galima būtų suskirstyti į keletą kategorijų: tikslus sąvokų naudojimas, integracija, kūrybiškas pritaikymas ir tinkamas metodas. Tolesni mirties nerimo tyrinėjimai ir teorijų raida turėtų į juos atsižvelgti.

1.3.1. Tinkamų sąvokų naudojimas

Probleminį sąvokų naudojimą plačiai aprašėme įvadinėje dalyje (žr. skyrius 1.1.1.), todėl čia nebesikartosime. Tiesiog primenama, kad, remiantis mokslininkų

rekomendacijomis, sąvokos kiek galima labiau turi būti operacionalizuotos, pritaikytos naudojamam tyrimui, metodui ir teorinei koncepcijai (Neimeyer, 1994a), kad egzistuočių dermė nuo pat tyrimo pradžios iki galutinių išvadų. Taip pat rekomenduojama atsižvelgti į sąvokų naudojimą ir taikomą tyrimo instrumentą. Tomer (1994) nuomone, tyrėjas turi rinktis labai atidžiai ir kartais pats susikurti savo tyrimo instrumentą. Kaip pavyzdys galėtų pasitarnauti aiškaus skirtumo tarp žinojimo, supratimo apie mirtį (angl. - *awereness of death*) ir mirties nerimo tyrinėjimai.

Pradėjus išsamiau analizuoti mirties nerimo sąvoką bei jos pastovumą, kyla nemažai klausimų, ar tai nuolatinė ar kintanti savybė. Visiškai neaišku, ar mirties nerimą reikia traktuoti kaip momentinį reiškinį, kuris lengvai kinta, ar kaip nuolatinį ir pastovų žmogaus charakterio bruožą. Akivaizdu, kad tai skirtingi mirties fenomenai ir jie reikalauja skirtingo tyrėjo įvertinimo. Reikia atsižvelgti, kad terminas „mirties nerimas“ ne visada patiems tiriamiesiems yra aiškus ir suprantamas, kasdienėje žmonių kalboje nelabai vartojamas.

Tyrimą formuojant remiantis Heidegger požiūriu ir akcentuojant žinojimą apie mirtį bei žmogiškąjį gyvenimą traktuojant kaip egzistenciją „būtis-link-mirties“, daug tinkamesnė atrodo ne mirties nerimo, o **gyvenimo baigtinumo** sąvoka. Ši sąvoka nurodo ne į gyvenimo procesą užbaigiantį įvykį, o akcentuojanti tai, kas vyksta pačiame gyvenimo procese, kalbant apie mirties fenomeną gyvenimo kontekste. Kitaip tariant, čia svarbiausiu tampa riboto gyvenimo laiko klausimas, gyvenimas nuolatinėje akistatoje su baigtiniu laiku, praktiškai nieko tikro nežinant apie jo trukmę (Jugaitytė-Avižinienė, Kočiūnas, 2004). Tokia sąvoka daug tinkamesnė egzistencinės - fenomenologinės paradigmos rėmuose atliekamuose tyrimuose - analizuojant mirties fenomeną gyvenimo kontekste, keliant klausimą, kaip daugiau įsisąmoninti gyvenimo baigtinumo faktą, kad gyvenimas taptų sąmoningesnis, realistiškesnis ir konkretesnis, svarstant, kokius jausmus gali sukelti toks įsisąmoninimas bei ieškant atsakymo, kokią atspalvį gyvenimo laiko ribotumas suteikia gyvenimo prasmei, tikslams, vertybėms ir kokią įtaką tai daro gyvenimo kokybei. Taip daugiau reikšmės suteikiama ne

mirties kaip kažkada būsiančio įvykio suvokimui, o į svarbiausių gyvenimo klausimų aptarimui gyvenimo baigtinumo akivaizdoje (Jurgaitytė-Avižinienė, Kočiūnas, 2004).

1.3.2. Integracija

Anot Neimeyer (1988; 1994b), mirties nerimo literatūra dažnai primena mozaiką, kuri yra sudaryta iš atskirų ir izoliuotų tyrimų, kurie dažnai atskirai paėmus būna nuostabūs, bet yra lengvai pažeidžiami, nes yra labai izoliuoti. Be to, mirties tyrimai, šio autoriaus nuomone, dažnai būna silpnai pagrįsti teoriškai ar net gali būti pavadinti prisitaikėliškais, nes dažnai vykdomi orientuojantis į lengvai tiriamas sritis nei į moksliskai jautrius ir neaiškius klausimus. Neimeyer (1988) pastebi didžiuli sudėtingumą ir dažnai prieštaringumą ir nesuderinamumą tarp įvairių tyrimų. Puikus pavyzdys būtų darbe jau minėti tokie tyrimai kaip mirties nerimo pasiskirstymas tarp skirtingo amžiaus ir lyties žmonių ir gaunami priešingi rezultatai (pvz., De Raedt, Van der Speeten, (2008) ir Schumaker (1991) atlikti tyrimai). Aišku, kad kyla didžiulis integracijos poreikis, kuris galėtų sumažinti tą sumaištį, atsirandančią iš dažnai panašių ir tuo pačiu metu skirtingų tyrimų ir požiūrių gausos (Tomer, 1994). Tokia situacija mirties tyrinėjimų srityje tik patvirtina, kad sudėtingų struktūrinių modelių, sujungiančių skirtingas teorijas (turint omenyje daugialypę ir daugiasluoksnę jų sudėtį) poreikis yra didžiulis.

Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad tyrimai, kurie yra pagrįsti gynybos mechanizmų analize (žr. skyrius 1.2.2.4.), gerai užfiksuoja ir atskleidžia šio tyrinėjamo reiškinių esmę ir tiesą. Tačiau juose dažnai tyrinėjamas tik vienas reiškinys. Šiuolaikiniai tanatologai, kaip Mikulincer ir Florian (2008), dažnai akcentuoja, kad, pridėjus papildomų faktorių, šis reiškinys gali būti atskleistas plačiau, ypač, jei skiriamas dėmesys ne tik vienai sričiai. Vienaime savo tyrime, jie parodė, kad romantiniai santykiai gali pasitarnauti kaip puikus apsauginis skydas nuo mirties nerimo ir gautas rezultatas negali būti paaiškintas vien tik gera savivarte ar pasaulėvaizdžiu kaip pagrindiniais baimės valdymo teorijos

elementais (Florian ir kt, 2002). Šie mokslininkai teigia, kad baimės valdymo teorija, kokia ji bebūtų įdomi, negali atskleisti šio klausimo išsamiai, nes joje nėra įtrauktas gyvenimo prasmės ir mirties nerimo įveikimo elementas, o analizuojami tik įvairūs sunkumai (Mikulincer, Florian, 2008). Lonetto ir Templer (1986) pripažino, kad jų sukurta „dviejų veiksmų“ teorija galėtų būti papildyta ir trečiuoju veiksmu, kuris, jų nuomone, tyrinėjamą mirties nerimo fenomeną padarytų labiau suprantamu. Šis trečiasis veiksnys, autorių nuomone, galėtų vadintis egzistenciniu.

Toks pirminis susiskaidymas, Mikulincer ir Florian (2008) nuomone, galėjo atsirasti iš skirtingų mokslininkų požiūrio taškų. Autorių manymu, psichologijoje jie yra du: pirmieji tyrimai yra tanatologijos srities ir daugiausia domisi žmogaus mirties nerimo įvertinimu bei jo intensyvumu ir ryšio su kultūriniais, asmeniniais bei kontekstiniais veiksniais paieškomis. Kitas mokslinis interesas kilo iš susidomėjimo, kaip žmonės įveikia jiems iškilusį mirties nerimą, kokių priemonių ar nuostatų jie imasi, todėl daugiau sureiškina ne sunkumus, o jų įprasminimą ir įveikimą. Pasak Moore, Williamson (2003) ir Mikulincer ir Florian (2008), nekyla abejonių, kad mirties nerimo reiškinys yra sudėtingas, daugiadimensinis konstruktas ir žmonės skiriasi ne tik išgyvenamos baimės ar nerimo intensyvumu, bet ir prasme, kurią jie priskiria mirčiai bei rūpesčiu, kurį patiria ir išreiškia tada, kai susiduria realybėje su mirtimi. Taip pat svarbus momentas, anot Tomer (1994), kad skirtingi teoriniai paaiškinimai reikalingi ir tada, kai reikia paaiškinti skirtingą mirties nerimo lygį, nes akivaizdu, kad jis varijuoja nuo patologinio, normalaus iki visiškai nieko nejautimo. Gynybos mechanizmai gali paaiškinti pirminį susitikimą su mirtimi, bet visiškai nepadedą suprasti, kaip vyksta mirties integracijos reiškinys (Wong, 2008), kaip keičiasi žmogaus santykis jam bręstant ir augant, lankant psichoterapiją.

1.3.3. Kūrybiškas pritaikymas ir tinkamas metodas

Apžvelgus filosofinius požiūrius ir gausias psichologines teorijas, galima aiškiai pastebėti, jog egzistuoja tikrai įvairių idėjų apie mirties nerimą ir jo įtaką žmogaus gyvenimui. Vis dėlto Tomer (1994), Tomer ir kt. (2008) teigimu, vykdomi tyrimai yra labai monotoniški ir nekūrybiški, naudojant tuos pačius instrumentus bei tyrinėjant tas pačias sritis. Pasak autorių, daug prasmingesni būtų tyrimai, kurie mėgintų tirti įvairias filosofines koncepcijas ir išvalgas bei ieškotų joms pritaikymo, nes būtent gilios filosofinės tradicijos gali duoti naujus požiūrius ir gilesnį prasmės ir gyvenimo supratimą. Pačioje pradžioje dar Sartre ir Heidegger iškeltas klausimas - ar galvojimas apie mirtį galiausiai veda prie mirties nerimo padidėjimo, ar sumažėjimo, - lieka iki šiol neatsakytas. Tomer (1994), Tomer ir kt.(2008) skatina ne tik tikrinti įvairias filosofiskai įdomias hipotezes, bet kurti naujus modelius, kurie būtų pagrįsti gilesniu filosofiniu šios temos supratimu ir vėliau būtų galima juos empiriškai patikrinti.

Akivaizdus šios srities tyrimų aspektas tai, kad mirties tyrimai išskirtinai organizuojami kaip skersinio pjūvio tyrimai ir jiems naudojama itin paprasta ir paviršutiniška tyrimų analizės metodologija. Juk akivaizdu, kad neužtenka žmogaus tiesiog paklausti: kiek stipriai tu bijai mirties? Pastebimas ilgalaikių tyrimų trūkumas, kurie galėtų užfiksuoti ir pateikti mirties nerimo pokyčius individo viduje. Šiuolaikiniai mirties nerimo tyrinėjimo autoriai Mikulincer, Florian (2008), Wong (2008), Neimeyer (2008) vieningai pasisako už tai, kad tyrimams naudojami būtų tie metodai, kurie leidžia ir integruoja savyje mirties nerimo daugiaveiksmiškumą tiek sąmonės, tiek priežasčių srityje bei mėgintų šį reiškinį tyrinėti gana plačiai. Šiam sudėtingam tikslui pasiekti reikalingi sudėtingi, bet adekvatūs tyrimo metodai. Neimeyer (1994a) nuomone, planuojant atlikti šiuolaikinį mirties nerimo tyrinėjimą, tiesiog privaloma pasirinkti tuos tyrimo metodus, kurie kiek galima plačiau apimtų įvairias mirties nerimo dimensijas ir skirtingus jam įtaką darančius veiksniai.

Tačiau, nepaisant teorinių modelių sudėtingumo bei to, ar tinkami tyrimo metodai pasirinkti mirties nerimo tyrinėjimui, svarbiausias turi likti gilus ir platus požiūrio į mirtį supratimas ir sudėtingos žmogaus prigimties įsisąmoninimas (Neimeyer, 1994a; Tomer, 1994; Tomer ir kt., 2008).

1.4. PROBLEMOS FORMULAVIMO PAGRINDAS

Apžvelgus literatūrą ir tyrimus, aiškiai matosi, kad, tyrinėjant susidūrimą su mirties nerimu, savo mirtingumo suvokimą, dažnai ignoruojamas holistinis požiūris, o populiariesni yra siauros srities tyrinėjimai. Bandymai išlikti itin moksliškais ir tiksliai sutelkti dėmesį ties konkrečiais tyrimais, nuskurdino patį tyrinėjamą reiškinį. Mokslininkų (Mikulincer, Florian, 2008; Wong 2008; Neimeyer, 2008) pastebėjimais, mirties nerimo tyrinėjimams trūksta gilesnio tiriamo reiškinio supratimo ir dažnai filosofinio pamato. Šiame tyrime bus remiamasi Heidegger požiūriu į mirtį, o žmogiškasis gyvenimas traktuojamas kaip būtis-link-mirties. Tokiame kontekste daug tinkamesnė atrodo **ne mirties nerimo**, o **gyvenimo baigtinumo sąvoka**, kuri nurodo ne į gyvenimo procesą užbaigiantį įvykį, o akcentuoja tai, kas vyksta pačiame gyvenimo procese, kalba apie mirties fenomeną gyvenimo kontekste. Pagrindinės tyrimo sąvokos operacionalizavimo procese, atliekant žvalgybinį tyrimą paaiškėjo, kad žmonėms visiškai nesuprantamas yra klausimas apie mirties nerimą. Akivaizdu, jog tai daugiau psichologinė konstrukcija nei realiai išgyvenamas fenomenas. Sąvokos formuluotė apie gyvenimo baigtinumą ir jo patyrimą tiriamiesiems skambėdavo pakankamai aiškiai ir priimtina, kad jie galėtų atsiskleisti ir dalintis savo unikalia patirtimi.

Be to, tyrinėjant mirties nerimą, patariama išvengti sąsajų su kitomis sritimis, kurios gali turėti reikšmingą poveikį pačiam nerimo išgyvenimui, nes tyrimai šitoje srityje yra gana prieštaringi ir ryšys tarp mirties nerimo, gyvenimo įprasminimo ir traumuojančių įvykių ne visai aiškus ir vienareikšmiškas (Floyd ir kt. 2005). Rekomenduojama vengti tyrimų su žmonėmis, kurie išgyvena sunkias, krizines ar traumuojančias situacijas, nes tai suteikia tyrimui tam tikrą atspalvį.

Tam, kad būtų išlaikytas tyrinėjamo fenomeno grynumas ir jis nebūtų veikiamas pašalinių faktorių, apribojamas ir žmonių amžius. Tyrime domimasi tik ankstyvos brandos amžiumi, dar kitaip vadinamaisiais jaunais suaugusiais. Šis amžius prasideda nuo 17 metų ir trunka iki 45 metų (Levinson, 1978; Sheehy, 1984; Lemme, 2003). Jeigu dar atmestume tranzitinį periodą kaip užtikrintą perėjimą į suaugusių žmogaus etapą kol asmuo galutinai susiformuoja, tai būtų nuo 22 iki 45 metų. Šis amžius - tai subrendusių, maksimaliai jėgų turinčių suaugusių asmenų periodas, kuriame išgyvenama mažiausiai sveikatos sunkumų. (Levinson, 1978). Be to, Russac ir kt. (2007) tyrimai rodo, kad tokio amžiaus grupėje, tyrinėjant mirties nerimo lygį įvairiomis skalėmis, nėra išskirtinių pikų, todėl gali būti laikoma pakankami homogeniška.

Tokiame kontekste logiška ir priimtina atrodo grindžiamosios teorijos naudojama metodologija, kuri leidžia plačiai apžvelgti tyrinėjamą reiškinį, pateikiant konkrečią jį aiškinančią teoriją. Tai leidžia gilintis į tam tikro amžiaus grupę (pvz., jaunus suaugusiuosius) bei išskirti kategorijas ir jų sąsajas, o tai padeda geriau suprasti gyvenimo baigtinio patyrimo reiškinį.

Tikimasi, kad platesnis gyvenimo baigtinumo patyrimo elementų ir proceso tyrinėjimas leis pagilinti šio reiškinio supratimą bei sutvirtinti jo pagrindus, nes dabar egzistuojančių žinių mokslinėje literatūroje nepakanka. Be to, šiuo darbu siekiama paskatinti tolesnius sisteminius tyrinėjimus bei padėti psichologams, psichoterapeutams ar kitiems specialistams, susiduriantiems su šiuo reiškiniu praktiškai, geriau suprasti šio reiškinio sandarą bei kaip jis kinta.

1.4.1. Tyrimo naujumas ir aktualumas

- Psichologijos moksle mirties nerimo tyrimai yra gana populiarūs, tačiau dažnai labai supaprastina tyrinėjamą reiškinį, juose trūksta gilesnės analizės ir supratimo, tikslaus sąvokų vartojimo. Operacionalizavus mirties nerimo apibrėžimą, tyrime naudojamas gyvenimo baigtinumo terminas, kuris

pagrindžiamas savita filosofine pozicija ir leidžia naujoviškai tyrinėti dominantį fenomeną ir kitiškai pažvelgti į jo patyrimą.

- Tyrinėjimui pasirinktas grindžiamosios teorijos metodas, kuris psichologijos tyrimuose dar ne daug naudojamas, tačiau leidžia įvairiapusiai ištirti dominantį reiškinį bei pateikti jį aiškinantį teorinį modelį. Šis metodas leidžia gana plačiai apžvelgti gyvenimo baigtinumo reiškinį, išskirti jo esmines vietas bei kartu pateikti išvalgas, kurios galėtų nepatekti naudojant siauresnius tyrimo metodus. Gyvenimo baigtinumo reiškiniui kaip tik ir trūksta platesnio jo supratimo ir paaiškinimo.

- Pasirinktos sąvokos vartojimas dera su naudojamu grindžiamosios teorijos tyrimo metodu ir leidžia tyrinėti šį reiškinį, neiškraipant jo esmės, iš anksto jo nesusiaurinant.

- Šis metodas leidžia gilintis į konkrečių žmonių patirtį, apibrėžiant dominančią tiriamųjų grupę. Šiuo atveju tiriamųjų grupė yra sveiki jauni suaugusieji.

- Gyvenimo baigtinumo patyrimo analizė galėtų suteikti naujų minčių ir išvalgų, kurias būtų galima pritaikyti konsultuojant žmones, giliau suprantant jų patyrimą bei potencialius pavojus ir teikiamas galimybes, padedant įveikti susidūrimo su mirtimi išgyvenamus sunkumus.

1.5. DARBO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

Darbo tikslas - atskleisti sveikų jaunų suaugusiųjų žmonių gyvenimo baigtinumo patyrimą bei išplėtoti konkrečią teoriją, pagrįstą dalyvių patirtimi.

Uždaviniai¹:

1. Įvardyti ir atskleisti gyvenimo baigtinumo patyrimo pagrindinius elementus ir jų sąsajas:
 - a. Atrasti pagrindinį rūpestį;
 - b. Identifikuoti ir išsamiai aprašyti esminę kategoriją ir jos savybes;
 - c. Įvardyti ir aprašyti papildomas kategorijas ir jų savybes;
 - d. Atskleisti kategorijų tarpusavio sąsajas.
2. Sukurti ir aprašyti konkrečią teoriją, paaiškinančią gyvenimo baigtinumo patyrimą.

¹ Uždaviniai keliama pagal klasikinės grindžiamosios teorijos metodinius principus.

2. DARBO METODOLOGIJA

Pirmiausia šioje dalyje nusakomos teorinės perspektyvos, kurios aiškiai apibrėžia tyrimą bei pagrindžia klasikinės grindžiamosios teorijos metodologijos pasirinkimą ir pagrindinius principus bei savitumus. Nusakomas konkretaus tyrimo įgyvendinimas ir procedūra. Atskleidžiama, kaip šis tyrimas atliekamas laikantis ir atkreipiant dėmesį į: 1) įtikimumo (angl. – *credibility*)² kriterijų; 2) laikantis etikos reikalavimų; 3) atsižvelgiant į tyrimo ribotumus; 4) mano pačios, kaip tyrėjos subjektyvumą. Aš pati, kaip tyrėja, apžvelgsiu savo pačios patirtį ir požiūrį tam, kad būtų užtikrintas tyrimo skaidrumas bei atskleistas mano požiūrio pokytis įvairiuose tyrimo etapuose, nes tai turėjo įtakos atliekant tyrimą, formuluojant ir plėtojant teoriją. Galiausiai per šio tyrimo duomenų analizę iliustruojama, kaip „gimė“ ir vystėsi konkreti teorija.

2.1. TEORINĖS GRINDŽIAMOSIOS TEORIJOS METODO PRIELAIDOS IR BENDRIEJI METODOLOGINIAI PRINCIPAI

2.1.1. GT atsiradimas ir vystymasis

Psichologinių tyrimų vadovėlyje GT priskiriamas kokybiniais tyrimams kaip ir etnografiniai, fenomenologiniai, atvejo analizės, naratyvai ar turinio analizės metodai (Barker ir kt., 2002; Cropley, 2002; Henwood, Pidgeon, 2003; Charmaz, 2003). Pabrėžiama, jog GT tampa itin populiariu ir labai plačiai naudojamu (Babchuk, 2009), vienu įtakingiausių dvidešimto amžiaus tyrimo būdų (Somekh, Lewin, 2005). Nuo kokybinių tyrimų GT akivaizdžiai skiriasi tuo, kad daugiausiai dėmesio skiria ne aprašymui, o teorijos vystymui ir konceptualizacijai

² Kalbėdami apie GT metodu atliktų tyrimų kokybę, jau nuo 1967 metų jos autoriai Glaser ir Strauss naudojo terminą įtikimumas (angl. – *credibility*), akcentuodami tai, kad įprasti ir universalūs tyrimo kriterijai, kaip validumas ir patikimumas (Elliott, Lazenbatt, 2005), ne visai tiksliai atspindi GT metodo skaidrumą ir pasiūlė 4 savus kriterijus, kurie užtikrina tyrimo įtikimumą: tai dermė (angl. – *fit*), veikimas (angl. – *work*), tinkamumas (angl. – *relevance*), pakeičiamumas (angl. – *modifiability*) (Glaser, Strauss, 1967; Glaser, 1978; 1998).

(Glaser, 2001; 2003, 2009; Glaser, Holton, 2004; Holton, 2008). Paprastai GT metodo gimimas yra siejamas su Glaser ir Strauss 1967 metais išleista knyga „*The Discovery of Grounded Theory*“, kurioje autoriai pasiūlė metodą, leidžiantį tyrinėti duomenis ir remiantis jais sukurti savarankišką teoriją. Taip norima leisti tyrėjams atitolti nuo aprašomojo ar hipotezių tikrinimo lygmens ir judėti link aiškinamojo teorinio tiriamojo reiškinių konstravimo. Ši metodologinė knyga atsirado kaip paaiškinimas didžiulio susidomėjimo sulaukusiai jų knygai „*Awareness of Dying*“.

Tačiau GT metodas vystėsi toliau nuo pradinės Glaser ir Strauss (1967) pozicijos į Glaser (1978; 1998; 2001; 2003; 2009), Strauss ir Corbin (1998) bei kitų mokslininkų versijas (pvz., Charmaz (2001; 2003)). Lietuvoje taip pat yra mokslinių publikacijų, akcentuojančių GT metodo nevienalytiškumą (Petružytė, 2008; Rupsienė, Pranskunienė, 2010; Jurgaitytė-Avižinienė, 2012). Tačiau šiuo metu vyrauja nuomonė (Babchuk, 2009; Bryant A., 2009; Weed 2009, 2010), jog, nežiūrint daugelio panašumų, kurie egzistuoja tarp įvairių GT versijų, yra ir nemažai skirtumų, todėl tyrėjas, norėdamas atlikti tyrimą, turėtų pasirinkti GT versiją ir naudoti šio metodo procedūras. **Tyrime vadovaujamasi klasikiniu grindžiamosios teorijos metodu³**, kurio autorius yra B. Glaser (1978; 1992; 1998; 2001; 2003; 2009).

2.1.2. GT tikslas - teorija

GT yra metodas, kuris skirtas teorijos kūrimui (Glaser, Strauss, 1967), kurios galutinis rezultatas – nauja vidutinio lygmens teorija⁴. GT metodas leidžia sukurti dviejų tipų teorijas: konkrečiasias (angl. – *substantive*) ir bendrąsias (angl. – *formal*) (Glaser, Strauss 1967). Konkrečioji – tai apibrėžta, empiriškai matuojamai

³ Glaser pageidavo, kad jo GT versija būtų vadinama klasikine GT, o ne Glaser'io versija, akcentuojant jo versijos ryšį su pradine GT koncepcija (Glaser, Holton, 2004). Tolesnėse savo knygose ar straipsniuose, jis ir toliau savo metodą vadina klasikine grindžiamąja teorija (angl. – *classic GT*) ir ima vadinti bendrąją ir visiškai atskira tyrimo metodologija (Glaser, Holton, 2004; Holton, 2008).

⁴ Vidutinio lygmens teorija (angl. – *middle range theory*)

temai tinkama teorija. Bendroji – tai platesnė, aukštesnės konceptualizacijos reiškiniams nagrinėti tinkama teorija, kuri apima bendresnius reiškinius. Akivaizdžiai skiriasi šių teorijų apibendrinimo lygiai: bendrosios teorijos yra labiau generalizuotos, o konkrečiosios - labiau išlieka susietos su tiriamu objektu, todėl gali būti vadinamos – siauresnėmis, ribotesnėmis. Bet kuriuo atveju autoriai akcentuoja, kad „abu teorijų tipai yra tik „vidutinio lygmens“ teorijos. Vadinasi, tai tarpinis variantas tarp kasdienio gyvenimo „smulkių, darbinių hipotezių“ ir „visą apimančių“ didžiųjų teorijų“ (Glaser, Strauss, 1967, p.32-33). Tokia vidutinio lygmens teorija (Norkus, 1997) pretenduoja paaiškinti ir sisteminti ne visus ir ne visokius, bet tik tam tikros rūšies socialinius reiškinius. Todėl ja remiantis galima kurti empirines hipotezes, kurios patikrinamos remiantis empirinio tyrimo duomenimis.

2.1.3. Klasikinės GT pagrindiniai principai

Šioje dalyje aprašomi pagrindiniai klasikinės GT principai. Darbo dalyje „Tyrimo įgyvendinimas ir duomenų analizės procedūra“ pateikiami gilesni ir detalesni GT principų paaiškinimai ir jų pavyzdžiais iš šio darbo. Glaser ir Strauss 1967m. atrasti principai vis dar laikomi pagrindiniais atliekant GT tyrinėjimus. Tyrėjas atlieka atitinkamus procesus⁵: 1)problemos identifikavimas; 2)teorinė atranka; 3)duomenų rinkimas; 4)analizė; 5)atmintinių vedimas; 6)teorijos plėtojimas. Akivaizdu, kad galima aprašyti ir išvardyti atskirus GT žingsnius, bet jokių būdu negalima jo vadinti linijiniu procesu. Šis sisteminis metodas yra **ciklinis** ir tyrėjas nuolat „vaikšto ratais“ tarp duomenų rinkimo, analizės, konceptualizacijos, atmintinių rašymo ir vėl grįždamas prie duomenų rinkimo ir t.t. GT stadijos yra labai glaudžiai susijusios, vyksta daugmaž vienu metu ir nelabai gali būti padalintos į atskirus etapus.

⁵ GT mokslininkų tarpe nėra vieningo sutarimo, kurias procedūras reikia laikyti, kaip privalomas tam, kad atliekamas tyrimas būtų GT. Klasikinė GT (Glaser,1998) čia laikosi savo pozicijos, teikdama gana aiškiai, kad tai yra “pilno paketo” metodika (angl. – *full package*) ir negali būti taikoma tik atskirais gabaliukais.

Klasikinio GT tyrimo metu, tyrėjas gali būti lankstus ir pradėti nuo savo smalsumo, žinodamas, kad „viskas yra duomenys“ (Glaser, 1978), ir tęsti toliau eidamas paskui tiriamuosius, atvykdamas į tą vietą, kur yra jų pagrindinis rūpestis⁶ ir bandydamas suprasti, kaip šis yra sprendžiamas. GT tyrėjui meta iššūkį, bet kartu yra ir struktūriškas, patikimas ir efektyvus būdas kurti ir plėtoti teoriją. Pavykęs tyrimas pateikia teorinę konstrukciją, kuri paaiškina tyrinėtą reiškinį, leidžiantį geriau jį suprasti bei toliau moksliskai tyrinėti. Tačiau labai svarbu išvengti išankstinio nusistatymo, hipotezių ar tiesiog vienos ar kitos teorijos rėmimo.

Taip pat reikia pastebėti, kad, nepaisant, jog GT tyrimai dažnai yra priskiriami kokybiniam tyrimo būdams, klasikinė GT suvokiama ne kaip kokybinė tyrimų metodologija, bet kaip *bendroji tyrimo metodologija*, kuri gali savyje aprėpti įvairias epistemologines ar ontologines perspektyvas, nepalaikyti nė vienos iš jų ir išlikti epistemologiškai ir ontologiškai neutralia. (Glaser 1998; 2003; Holton, 2007; 2008; 2012)

2.1.3.1. Nuolatinio lyginimo metodas

Pagrindinis GT bruožas yra nuolatinio lyginimo procesas: tyrėjas lygina vieną interviu ištrauką su kita ištrauka, interviu ištrauką su kategorija, kuri jį geriausiai paaiškina, konceptą su kitu konceptu ir t.t. Tokiu būdu išryškėja pagrindinės kategorijų savybės, ryšiai tarp kategorijų, pasirodo priežastys, kontekstai ir pasekmės (Glaser, Strauss 1967; Glaser 2001). Yra ryšys tarp nuolatinio lyginimo, kategorijų iškilimo, jų savybių ir ryšių pasirodymo bei leidimo duomenims toliau vesti ten, kur reikia papildomos informacijos. Tyrėjas

⁶ Terminą pagrindinis rūpestis (angl. - *main concern*) sunku išversti į lietuvių kalbą neprarandant jo esmės. Galbūt moksliniame tekste ir labiau tinkamas būtų kitoks šios sąvokos vartojimas, pvz., pagrindinis klausimas ar uždavinys, tačiau kaip teigia Glaser (2001), tai labiausiai aistringas teorijos elementas, kuris aiškiai parodo, kas tiriamuosius „užkabina“ ir motyvuoja tame tyrimo lauke. Todėl lietuviškai siūlome vartoti pagrindinio rūpesčio sąvoką, kaip geriau atspindinčią žmogaus įsitraukimą ir susirūpinimą tuo, kas vyksta.

turi leisti duomenims diktuoti procesą ir kiek galima mažiau galvoti apie išankstines idėjas ar galutinį rezultatą.

Tyrimas prasideda nuo tyrėjo pasirinktos imties ir per nuolatinio lyginimo metodą vystosi tolyn per tolesnę tiriamųjų atranką teorinės atrankos⁷ būdu. Kaip teigia Glaser ir Strauss (1967, p.47), „be pradinio sprendimo, kokius reikia rinkti duomenis, tolesnis rinkimas negali būti iš anksto suplanuotas iš kuriamos teorijos (nors tai labai kruopščiai daroma patikrinamuosiuose ar aprašomuosiuose tyrimuose). Tik pati „gimstanti“ teorija gali nurodyti tolesnius žingsnius“. Nuolatinio lyginimo tikslas yra pastebėti ar duomenys vis dar paremia ir toliau nenustoja remti atsirandančių kategorijų ir tęsiasi per visą procesą, vyksta įvairiuose etapuose (Holton, 2007). Būtent nuolat lyginant ir išryškėja tam tikros kategorijos, kurios atrodo reikšmingai svarbesnės suvokiant tyrinėjamą reiškinį ar procesą.

2.1.3.2. Kodavimas

Anot Holton (2007, 265p), „kodavimas yra vienas ašinių klasikinės GT procesų. Būtent kodavimo pagalba yra įmanoma konceptuali abstrakcija iš duomenų, kuri vėliau integruojama į kuriamą teoriją“. Klasikinėje GT yra du kodavimo būdai: *konkretusis*⁸ (angl. – *substantive*) kodavimas, kuris apima tiek *atvirą*, tiek *selektyvų* kodavimą ir *teorinis* kodavimas. Konkrečiojo kodavimo atveju tyrėjas tiesiogiai dirba su duomenimis, juos skaido ir analizuoja, per atvirą

⁷ Teorinė atranka, tai priešprieša atsitiktinei atrankai. Teorinės atrankos metu duomenų rinkimas yra kontroliuojamas kuriamos teorijos, o tyrėjas nuolat sau užduoda klausimą, kokie žmonės ar žmonių grupės man dabar reikalingi norint geriau suprasti tiriamą reiškinį, bei kokia bus iš to teorinė nauda ir tikslas. Remiantis teorine atranka, tyrėjas išvien renka, koduoja ir analizuoja savo duomenis ir tokiu būdu nusprendžia, kur ir kiek toliau ieškoti tam, kad vystytų teoriją tokią, kokia ji atsiranda (Glaser, Strauss, 1967).

⁸ Jau nuo 1967 Glaser ir Strauss savo knygoje ir straipsniuose vartoja anglišką žodį *substantive*, kurį labai sunku išversti į lietuvių kalbą neprarandant jo reikšmės. Tas pats žodis vartojamas skirtingose vietose, pvz., substantyvus kodavimas jį supriešinant su teoriniu kodavimu ar nurodant sukuriamos teorijos lygį, pvz., substantyvi teorija, kaip priešprieša bendrajai (angl. - *formal*) teorijai. Bitinas, Rupšienė, Žydzūnaitė (2008) savo vadovėlyje versdami žodį *substantive*, naudojo lietuvišką žodį *konkrečioji*, kuris pakankamai gerai atspindi ir apibrėžtumą, apčiuopiamumą ir tam tikrą savarankiškumą.

kodavimą kyla esminė kategorija ir kiti su ja susiję konceptai. Per teorinę atranką ir selektyvų kodavimą teoriškai prisotinama esminė kategorija ir su ja susijusios kategorijos (Holton, 2007).

Pradinė *konkrečiojo* kodavimo dalis - tai *atviras kodavimas* (angl. - *open coding*), kur tyrėjas ieškodamas *įvykių* tiesiog atlieka duomenų kodavimą „eilutė paskui eilutė“. Pagrindinis tyrėjo rūpestis nustatyti tiksliai kas yra „paslėpta“ ar užkoduota duomenyse. Tyrėjas, peržvelgdamas duomenų eilutes ir dalis, sau nuolat užduoda klausimus: „ką šie duomenys sako“, „į ką čia buvo nurodoma“. Taip duomenims priskiriami kodai, kad būtų galima juos kategorizuoti. Toks kodavimo būdas dažniausiai yra atliekamas išrašų paraštėse. *Selektyvus kodavimas* prasideda, kai atrandama „esminė kategorija“. Po jos identifikavimo, tolesni duomenys analizuojami jau selektyviai, turint omenyje šią kategoriją (Griffin, 2011).

Teorinis kodavimas – tai procesas, per kurį nubrėžiami galimi ryšiai tarp konkrečių kodų ir integruojami iškilę konceptai į teorinį rėmą, konstrukciją. Teoriniai kodai pradeda jungti kategorijas, kurios „iškilo“ iš duomenų (Griffin, 2011). Glaser (1978; 1998) įsitikinimu GT stiprybė ta, kad tyrėjas yra atviras tam, kas vyksta, o kodai ir kategorijas natūraliai kyla ir turi vertę, lyginant su tuo, jei jos būtų forsuojamos dirbtinomis procedūromis (Glaser, 1992).

2.1.3.3. *Atmintinių vedimas*

Kaip ir duomenų rinkimas bei analizė, *atmintinių vedimas* (angl. – *memoing*) yra labai svarbi klasikinės GT tyrimo dalis. Glaser (1978 p.83) teigia - „jei tyrėjas praleidžia šią stadiją ir iškart po kodavimo pradeda rūšiavimą ar rašymą – tai jis tikrai atlieka ne grindžiamąją teoriją“. GT procese atmintinių vedimas yra nuolatinis užrašų, idėjų, pastebėjimų rašymas, kai tyrėjas fiksuoja tas koncepcines ir teorines išvalgas bei idėjas, kylančias kaupiant ir analizuojant duomenis, koduojant ar rūšiuojant kategorijas. Paprastai yra minimi trys svarbūs tikslai į kuriuos reikia atkreipti dėmesį rengiant atmintines:

- jose išankstinius įsitikinimus ir nuostatas, kuriuos gali turėti tyrėjas, reikėtų padaryti atvirais ir pastebimais;
- tai yra būdas ir priemonė fiksuoti metodologinius sprendimus ir abejones;
- padeda mąstyti apie duomenis ir jų analizę (Glaser, 1992).

Taigi, atmintinės yra neišvengiama analizės dalis, kai bandoma tarsi sekti ir fiksuoti, kas vyksta tyrime, jo procese, duomenų apdorojime. Glaser (1978 p.84) teigia, jog „atmintinė gali būti tik vienas sakiny, paragrafas ar net keli puslapiai, svarbu tai, kad atskleidžia tai, ką tuo metu „mąsto“ tyrėjas“. Atmintinės, tai nuolatinis procesas, leidžiantis pereiti iš duomenų lygio į konceptualų lygį ir plėtoti atskirų kategorijų savybes, ryšius tarp jų, vystyti mintis su visiška koncepcine laisve.

Atmintinių rašymas skiriasi nuo sistemos detalaus aprašymo ar naratyvo. Nors paprastai grindžiama aprašymu, atmintinė perkelia į teorinį lygmenį, suteikdama medžiagai konceptualumo. Ankstyvoje proceso dalyje, atmintinės rengiamos nuolat lyginant (įvykius su įvykiais, įvykius su konceptais ir t.t.). Tokios atmintinės yra labai trumpos - tik keletas eilučių ar komentarų. Vėlesnės atmintinės tampa išsamesnėmis, jos integruoja pirmųjų atmintinių idėjas ir generuoja tolesnes atmintines taip keisdamos konceptualizacijos lygmenį. Dar vėliau atmintinės yra rūšiuojamos ir taip duoda galutinę teorinę integraciją (Holton, 2007).

Du atmintinių tipai buvo naudoti šiame tyrime: pirmosios, susijusios su duomenimis ir tyrimo turiniu; antrosios susijusios su tyrimo atlikimo procesu, duomenų analize ir GT tyrimo atlikimu. Atmintinių pavyzdžiai pateikti skyriuose 2.3.1. - 2.3.4.

2.1.3.4. Rūšiavimas

Rūšiavimas yra viena iš paskutinių GT proceso dalių. „Rūšiavimas įvairių ir didelio kiekio atmintinių į integruotą teoriją yra kulminacija konceptualaus pastato

<...>. Taip yra išbandoma, kiek gerai buvo surinkti duomenys, parinkta problema, kodavimas, prisotinimas, atranka ir atmintinių vedimas“, - teigia Glaser (1998, p.187). Rūšiavimas visų surinktų duomenų, analizių, atmintinių, kas buvo susieta su tyrimu ir leidžia pasireikšti tyrėjo kūrybiškumui ir išvystyti galutinę teoriją. Rūšiavimas ir kategorizavimas yra analitiniai, nes čia tyrėjas pasirenka (ir tą užfiksuoja) tuos kodus, kurie teoriškai yra reikšmingi. „Išrūšiuotos atmintinės kuria ir formuoja teorinius kontūrus ir konceptinį karkasą, tam kad būtų galima pasiekti visišką GT sujungimą per iškeltų hipotezių integraciją (Holton, 2007). Tyrėjo tinkamai išrūšiuotos atmintinės tampa teoriniu pagrindu. Be to, Glaser aiškiai pasisako, kad „rūšiavimas turi būti padarytas rankiniu būdu, paliekant daug vietos įvairioms formos ir pavidalo atmintinėms“ (Glaser, 1998, p.192) bei aiškiai informuojant, kad tai užtrunka ilgai ir pareikalauja didelės kantrybės ir tikrai pavyksta ne iš pirmo karto.

2.1.3.5. Teorinis prisotinimas

Vienas pagrindinių rūpesčių, su kuriuo susiduriama darant GT tyrimą, tai klausimas, kada reikėtų sustoti rinkus duomenis. Atsakymas, anot Holton (2007, p.281), yra apgaulingai paprastas: „tyrėjas sustoja, kai nebėra reikalo tęsti“. Ne visai aišku tai, kaip reikia suprasti, kada jau nebereikia tęsti? Daugelis GT autorių pabrėžia, kad tyrėjas žino, kada pasiekė prisotinimą, nes tai atsitinka, kai darant tyrimus nebesurenkama naujų duomenų. Prisotinimas yra pasiekiamas, kai tyrėjas nebegauna naujos informacijos iš stebėjimų ar interviu (Hood, 2007). Be duomenų prisotinimo tyrėjas turi būti dėmesingas ir teoriniam prisotinimui: tai momentas, kai renkant duomenis nėra pasiekiamos nei naujos išvalgos, nei atrandamos naujos esminės kategorijos savybės (Glaser, 1998). Taigi, kai užsipildo esminė kategorija bei su ja susijusios kategorijos, teorinis pilnumas yra pasiekimas.

2.1.3.6. Reikalavimai teorijai

GT metodikos autoriai paminėjo kelis reikalavimus savo teorijai: „1) *taupumas* kintamiesiems ir formuluotėms bei 2) plati teorijos tinkamumo *apimtis* įvairioms situacijoms, išlaikant artimą atitikimą duomenims“ (Glaser, Strauss, 1997, p. 110-111). Teorinis konstruktas, atsirandantis iš GT tyrimo, turi apimti kiek galima daugiau tyrinėjamo fenomeno, su kiek galima mažiau kintamųjų. Šį kriterijų Glaser pavadino teorinis *apsiribojimas* – akcentuodamas jo maksimalią apimtį stebimo elgesio ar reiškinių, su kiek galima mažiau konceptų (Glaser, 1978, 1992). Jis taip pat išskėlė ir keturis įtikimumo reikalavimus (įtikimumo sąvoka plačiau atskleista skyriuje 3.4.), akcentuodamas, kad sėkminga ir rimta GT turi *derėti, veikti, būti tinkama ir pakeičiama* (Glaser, 1978; 1998). Glaser (2003, p. 129) teigimu, „terminas įtikimumas turi labai daug sinonimų: tai ir tikrumas, tikslumas, patikimumas, pagrįstumas, pagrindžiamumas, validumas, patikrinamumas, patvirtinamumas, įrodomumas ir t.t. <...>. Šis kokybinių tyrimų rūpestis nuolat krinta ant GT ir labai ją gadina, verčiant ją atrodyti, tarsi GT gamina tikslus aprašymus, o ne pakeičiamas konceptualizacijas“.

„GT įrodymas yra jos išdavos. Ar teorija *veikia* galėdama paaiškinti rūpimą elgesį konkretaus tiriamo lauko rėmuose. Ar ji yra *tinkama* konkretus lauko žmonėms. Ar teorija *dera* prie konkretaus lauko ir ar teorija gali būti *pakeista*, atsirandant naujiems duomenims“ (Glaser, 1998, p. 17). Be to, būtina pažymėti, kad GT turi būti konceptuali, o tai reiškia, kad konceptai, kurie yra sukurti, turi būti nepriklausomi nuo *laiko, vietos ir žmogaus*. Tik tokiu būdu tyrėjas parodo, kad jis atsiskyrė nuo duomenų ir pateko į abstraktų konceptų lygį, kuris turi būti laisvas nuo konkretaus turinio - taip aprašoma konceptualizacijos procese. Galiausiai teorija turi turėti *tvirtą sudominimą*, kuris reiškia, kad ji turi būti patraukli ir įsimintina tiems, kurie ją išgirsta (Glaser, 2001).

2.2. TYRIMO ĮGYVENDINIMAS IR PROCEDŪRA

Šioje dalyje (2.2) pateikiama, kaip buvo įgyvendintas tyrimas: kokie buvo tyrimo etapai, tiriamieji, kurie jame dalyvavo, kaip buvo surinkti duomenys. Dalyje 2.3 pristatomas duomenų analizės procesas (atviras kodavimas, pagrindinė problema ir esminė kategorija, selektyvus kodavimas, teorinis kodavimas) bei konkrečiosios teorijos „*siekis gyventi vertingiau*“ sukūrimas.

2.2.1. Teorinis jautrumas

Knygoje „*The Discovery of Grounded Theory*“ jos autoriai akcentavo vieną pagrindinių konceptų – *teorinis jautrumas* (angl. – *theoretical sensitivity*). Vėliau Glaser (1978) net paskyrė jam visą atskirą knygą tokiu pat pavadinimu. Teorinis jautrumas nurodo tyrėjo žinias, supratimą, įgūdžius, kurias naudojant formuojasi kategorijos ir jų savybės. Teorinis jautrumas - tai konceptas, kuris identifikuoja ir padeda atskleisti ir panaudoti paties tyrėjo subjektyvų susidomėjimą, patirtį, darbą, ankstesnes žinias, susijusias su tyrinėjamu reiškiniu (Griffin, 2011). Tyrėjas „turi sąmoningai lavinti tokią asmeninės patirties refleksiją. Paprastai mes jas linkę slopinti ar suteikti tiesiog paprastos nuomonės statusą <...> vietoj to, kad žiūrėtumėme į jas, kaip į sisteminio teoretizavimo tramplyną“ (Glaser, Strauss, 1967, p.252).

Jautrumo konceptas tai idėja, kad tyrėjas turi išankstinį supratimą apie studijuojamą fenomeną. Tačiau tyrėjai ne visada ir patys aiškiai suvokia savo išankstines idėjas, nusistatymus ar skiria tam specialų dėmesį, kad galėtų juos atskleisti. Tai yra nuolatinis procesas, o ne tik veiksmas, kuris yra padaromas tyrimo pradžioje. Juolab, kaip teigia Griffin (2011), tai negali būti tiesiog nustumta į šalį, o atvirkščiai analizuojama. Juk tyrimas priklauso nuo tyrėjo pasaulėžiūros ir negali egzistuoti be jo. Kol tyrėjas nagrinėja ir interpretuoja duomenis, jis turi turėti omenyje savąją poziciją, būti teoriškai jautrus jos buvimui, išankstiniam nusistatymui.

Igyvendinti jautrumo konceptą tyrime siekta nuolat rašant savo minčių, pozicijų atmintines, atliekant interviu su pačia savimi bei pokalbius su taip pat GT tyrimą (tik kita tema) vykdžiusia edukologe Rasa. Vėliau tų pokalbių rezultatai buvo fiksuojami atmintinėse. Be to, darbo „gimimo“ metu, jis buvo du kartus pristatytas klasikinės GT seminaruose, kur buvo kreipiamas dėmesys ir į tyrėjo sąsają su nagrinėjama tema.

Akivaizdu, kad svarbu įvardyti savo patirtį, žinias ir poziciją. Mano patirtis, požiūris į gyvenimo baigtinumą, išgyvenimai neišvengimai veikia tai, kaip aš patiriu ir interpretuoju duomenis, kokius dėsningumus juose pastebiu. Taip pat mano studijų (esu baigusi Humanistinės ir egzistencinės terapijos institutą, egzistencinės terapijos studijas) ir darbo pobūdis, domėjimasis fenomenologija, neišvengiami veikia tai, kokius dėsningumus ir žodžius aš fiksuju, kokius konceptus pastebiu, kaip atlieku interviu su savo pašnekovais. Nuolatinis atmintinių rašymas, man padėjo fiksuoti ir pastebėti šiuos reiškinius, o interviu su savimi atlikimas ir tos patirties užrašymas leido jaustis ramiau bei integruoti tuos duomenis į tolesnę duomenų analizę.

2.2.2. Tyrimo etapai

Visas tyrimas buvo atliktas keliais etapais.

- **Žvalgomasis tyrimas:** Jame dalyvavo 4 pašnekovai ir su jais buvo atliktas interviu, per kuriuos buvo tikslinama instrukcija, ieškoma tiksliausių žodžių ir klausimų, kurie padėtų su pašnekovais palaikyti produktyvų pokalbį bei gauti reikalingą informaciją.

Be to, darbo autorė pati asmeniškai atliko interviu su savimi ir aprašė savo patirtį ir požiūrį į tiriamą fenomeną. Galutiniame variante analizei paimti tik 2 interviu su dviem pašnekovais iš žvalgybinio tyrimo ir darbo autoriaus interviu, nes jie atitiko pagrindiniam tyrimui keliamus reikalavimus. Žvalgybinio tyrimo metu pokalbis buvo užrašomas ant popieriaus, o ne įrašinėjamas į diktofoną.

• **Pagrindinis tyrimas** taip pat turėjo keletą etapų. Pagal GT metodologines nuorodas, duomenų rinkimas ir analizė vyksta vienu metu (duomenys renkami ir analizuojami iš karto), tolesnių tiriamųjų atranka ir tyrimo etapai (kaip buvo parašyta dalyse nuolatinio lyginimo metodas ir teorinis prisotinimas) vyksta pagal teorinės atrankos kriterijų.

- **Pagrindinio tyrimo esminėje dalyje** dalyvavo 14 pašnekovų, kurie buvo pagrindiniai šio tyrimo dalyviai: jauni suaugusieji, kurie neturi šiuo metu jokių sveikatos sunkumų bei artimiausių metu nėra patyrę itin sudėtingų fizinės ar psichinės sveikatos problemų, traumuojančių situacijų (įvadinio interviu metu, buvo renkama ir patikslinama jų sveikatos istorija). 6 interviu buvo atlikti iš karto tik tyrimui prasidėjus. Kiti likę 8 buvo renkami per patį tyrimą pagal teorinės atrankos kriterijų, pildant spragas, kurios atsirado formuojant esminę ir susijusias kategorijas.

- **Pagrindinio tyrimo papildoma dalis.** Jame dalyvavo 4 papildomi pašnekovai, kurie neatitinka pagrindinės grupės reikalavimų - buvo arba vyresni, jaunesni arba patyrė traumuojančią patyrimą. Pasirinkti neatsitiktiniai asmenys teoriniam prisotinimui pasiekti (jau formuojantis teoriniams conceptams), nes atsirado poreikis pamatyti, kaip tuos pačius klausimus sprendžia ir patiria vyresni, jaunesni žmonės. Dar vykdant tyrimą (dienoraščio rašymo stadijoje), vienas tyrimo dalyvis buvo užpultas, grasinta jo gyvybei ir apiplėštas – tačiau jis nebuvo pašalintas iš tiriamųjų grupės, o, atvirkščiai, gilintasi į jo patyrimą ir bandyta suprasti jo išskirtinę poziciją ir tokiu būdu praturtinti esminę kategoriją.

2.2.3. Tyrimo dalyviai

Tyrimui buvo atrinkti žmonės, kurie atitiko pagrindinio tyrimo reikalavimus, o per papildomą tyrimą buvo pasirinkti asmenys, išplečiantys ir papildantys

tyrimo lauką. Tyrimui buvo atrinkti žmonės, kurie geba reflektuoti savo mintis ir jas verbalizuoti ir atitiko teorinės atrankos kriterijus (žr. išnaša Nr.7). Jie savanoriškai sutiko dalyvauti psichologiniame tyrime ir patvirtino apie sutikimą dalyvauti ir naudoti jų anonimiškus duomenis moksliniams tikslams. Tyrime nesutiko dalyvauti tik vienas pašnekovas, pranešęs, kad tokiomis temomis „tingi ir nelabai nori kalbėti“. Likę tyrimo dalyviai sutiko noriai, net entuziastingai, sakydami, kad turi daug ką papasakoti. Sutikimo dalyvauti tyrime forma pateikta Priede Nr.1.

Iš viso tyrime dalyvavo abiejų lyčių 21 tiriamasis, amžius nuo 19 iki 63 metų. Tyrime dalyvavo 12 moterų, 9 vyrai. Pagrindinę tiriamųjų grupę sudarė 14 tiriamųjų (amžius nuo 22 iki 45 metų), jų amžiaus vidurkis - 34,9 metai. Visi tyrimo dalyvių vardai ir kai kurie jų gyvenimo faktai pakeisti, siekiant išlaikyti jų anonimiškumą ir konfidencialumą. Detalesnė tiriamųjų sociodemografinė informacija pateikta Priede Nr.2.

2.2.4. Tyrimo eiga ir procedūra

Pagrindinis ir papildomas tyrimas turėjo kelias dalis:

- **Įvadinis interviu.** Jame susipažįstama su tiriamuoju, pristatomas tyrimas, jo tikslai, etapai, sutariama dėl dalyvavimo tyrime, aptariami galimi sunkumai, susitariami tolesnių susitikimų laikai. Paaiškinama, koku tikslu bus daromas įrašas diktofonu bei tai, kad tekstas vėliau bus užrašomas ant popieriaus ir pateikiamas kaip anoniminis. Išsiaiškinama visa reikalinga informacija apie tyrimo dalyvį, užmezgamas kontaktas ir pasirošama pokalbiui. Interviu vykdavo Psichologinių konsultacijų centre, psichologo kabinete, kur buvo tyli ir saugi aplinka atvirai kalbėtis. Dalyviams sutikus, pokalbis pradedamas įrašinėti į diktofoną.

- **I interviu.** Tai pagrindinė tyrimo dalis, kurioje renkami duomenys nestruktūruoto interviu būdu su tyrimo dalyviams pateikiamu vienu pirminiu klausimu. Interviu laikomasi pagrindinių kokybinių interviu

principų: užmezgamas kontaktas, duodamas palaikymas ir skatinamas kalbėjimas, naudojamas aktyvus klausymas, dėmesio sutelkimas į pagrindinį tyrimo klausimą, užduodami atviri ar patikslinantys klausimai, naudojami pagrindinių temų išskyrimai ir apibendrinimas. Tuo pat metu stebimos ir pašnekovo neverbalinės reakcijos, pauzės ar nutylėjimai. Po susitikimo tyrėjas interviu atmintinėse pasižymi savo pastabas, mintis ar asmeninius pamąstymus. Pirmasis interviu paprastai užtrukdavo apie 1 val. Kaip jau buvo minėta, visiems tyrimo dalyviams buvo duodama ta pati instrukcija:

*„Turiu platų ir sudėtinį klausimą, į kurį norėčiau, kad jūs atsakytumėte. Visi mes žinome, kad šitoje žemėje mes negyvename amžinai ir kad mūsų gyvenimas vieną dieną čia baigsis. Žmonės tai patiria ir išgyvena labai skirtingai. Noriu sužinoti kaip jūs patiriate ir ką jums reiškia, kad jūs gyvenate baigtinį gyvenimą? “Prašau, neskubėkite, paimkite laiko tiek, kiek jums reikia ir atsakykite. Norėčiau, kad jūs kalbėtumėte kuo plačiau kol jausite, kad nebeturite ką pridėti. Vėliau, jei bus kas nors neaišku, užduosiu papildomų klausimų. Taigi mano klausimas yra toks: **Kaip jūs patiriate ir Ką jums reiškia, kad jūs gyvenate baigtinį gyvenimą?**“*

Po pokalbio su pašnekovu, taip pat klausiama, ar jis turi kokių klausimų bei pastabų, susijusių su šiuo interviu. Prašoma pasidalinti, kaip jis jautėsi pokalbio metu.

Paskutiniai 6 interviu buvo atlikti šiek tiek kitaip: nors buvo pradedama nuo to paties plataus klausimo, bet jau per patį pokalbį buvo labiau gilinamasi į esminės kategorijos išsamesnį supratimą ir jos savybių atskleidimą, bandoma suprasti, kaip dalyviai išsprendžia savo pagrindinį rūpestį.

- **Dienoraščio rašymas.** Po pirmojo interviu tiriamieji prašomi mėnesį rašyti dienoraštį, kuriame jie fiksuoja visas mintis, pamąstymus ar

tiesiog refleksijas, susijusias su diskutuota tema. Dienoraštis rašomas visiškai laisva forma.

- **II interviu.** Ne anksčiau kaip po mėnesio tyrėja susitinka antram interviu su tyrimo dalyviais, per kurį gilinamasi į tai, kaip sekėsi rašyti dienoraštį, kokių turima papildomų pastebėjimų kalbėta tema. Teiraujamasi, ar yra kažkokių kitokių minčių, kurių nepavyko išreikšti per pirmąjį interviu. Šis interviu paprastai trumpesnis, daugiau sutikslinantis ir padedantis užtvirtinti jau išsakytas mintis ir išgyvenimus, aptarti dienoraštį, jo rašymo ypatumus. Tik retais atvejais jis viršydavo daugiau nei pusę valandos. Visi tyrimo dalyviai žinojo ir turėjo galimybę susisiekti su tyrėja, jei per tyrimą ar po jo iškiltų kažkokių papildomų, sudėtingų klausimų ar rūpesčių.

Planuojant tyrimo eigą, ilgai buvo svarstyta, ar reikalingas tik vienas giluminis interviu, ar tai yra užtektina ir pakankama duomenų gavimo forma, ar reikalingi dar papildomi susitikimai. Tačiau jau per žvalgybinį tyrimą gana anksti paaiškėjo, jog, tyrinėjant gyvenimo baigtinumo patyrimo reiškinį, dažnai reikia ir tam tikro laiko periodo: neretai žmonės po mėnesio, praleisto su šia tema, nustebdavo ir keisdavo savo pradinę poziciją, išakydami mažiau kategorišką, o kartais ir visiškai priešingą nuomonę. Žemiau pateikiamos atmintinės⁹ iliustruoja, kaip vystėsi ir kito mano pozicija per tyrimą ir duomenų rinkimo procedūrą.

2010 spalio 30d. Atmintinė apie dienoraščius ir antrąjį pokalbį.

Po pirmųjų interviu padavus pirmuosius dienoraščius ir laukiant tą mėnesį vėl apniko abejonės. Kam aš varginu žmones? Gal užtenka to, kaip yra. Juk pokalbiai buvo gilūs ir esmingi, gal to ir gana? Juk duomenų daugiau negu reikia net vienam tyrimui atlikti? O jei dar fiksuočiau papildomą informaciją, tai tikrai užteks kelioms daktaro disertacijoms... O kiek dar informacijos ir kodų bus dienoraščiuose? Gal žmonėms sunku daryti tą darbą? Ir galiausiai juk palieku juos su tikrai ne visai lengva tema? Nors žmonės nesipriešino... Tik paklausė – ar raštą įskaitysiu? O kam reikalingas tas II pokalbis? Taip sutikrinti svarbu? Gal per tą mėnesį kas pasikeis? O kas gali pasikeisti? Gal galima padaryti paprasčiau?

2010 lapkričio 28 d. Atmintinė apie dienoraščius ir antrąjį pokalbį.

Atrodo mano nerimas tikrai be reikalo. Panašu, kad tikrai tyrimui svarbu tai, jog vyksta ne per

⁹ Čia pateikiamas gana tipiškas pavyzdys GT tyrimo metu naudojamų atmintinių. Šios buvo skirtos informacijos apie tyrimo atlikimą fiksavimui. Paprastai jos yra numeruojamos ar datuojamos bei pateikiamos grupuotais, struktūruotais paragrafais, atitinkamai priskiriant joms pavadinimą, kad vėliau jas būtų galima surūšiuoti ar surasti.

vieną pokalbį. Nežiūrint pirmojo susitikimo „ypatingumo“ panašu, kad žmogui reikia laiko ir atstumo. Tarsi reikia perspektyvos kurį laiką pažiūrėti kitaip. Antrasis interviu – gerokai ramesnis, mažiau dramatiškas. Jis tarsi vyksta, kitokioje erdvėje. Kiek netikėta, kad pašnekovė (Jurga) keitė nuomonę pradėjusi nuo to, kad suprato, jog gyvena vis dar **amžiną** gyvenimą, kad tikrai to baigtinumo dar visai nesuvokia. Čia kažkas tikrai įdomaus ir svarbaus.

Panašu, kad ir dienoraščiai pasiteisina, net jei jie nėra itin išsamūs (pvz., Ilma). Atrodo reikia laiko pabūti, o tas prieš akis gulintis sąsiuvinis, tarsi gyvas įrodymas, kad apie tai reikia prisiminti. Tarsi stimulus, kuris leidžia kurį laiką pavaikščioti su šia tema, ir ją pakontempliuoti.

Be to, akivaizdu, kad ryškėja tai, kad nepaisant to, jog pirmu pokalbio teiginiu sakytą, kad galvojama apie tai dažnai ar kasdien, po mėnesio paaiškėjo, kad galvojama ne taip jau dažnai (tiek Jurga, tiek Ilona). Tai kažkoks akivaizdus perversinimas, kad apie tai itin dažnai galvojama. Be to, jei ir galvojama, tai panašu, kad tai labiau „būgštelėjimai“, išgąsčiai ar į sąmonės srautą papuolusi informacija apie grėsmes ir mirties fakto priminimus (kaip matosi iš dienoraščio).

Be to, patys pašnekovai paliudijo, kad dienoraščiai buvo reikšmingi, net jei sunku būdavo rasti laiko jiems pildyti. Jų buvimas leido labiau susikaupti ties klausimu. Pašnekovai patys nustebė, kad galvoja ne tiek jau ir daug. Minėta, kad tai buvo reikšminga patirtis.

Dienoraščiai ir II interviu leidžia labiau pamatyti šio reiškinių procesą ir pastebėti kaitą. Net jei dienoraščio žmogus neužpildys – svarbus tas laikas, kuris duodamas pabūti su tema ir ją pareflekтуoti. Dienoraščiai ir antrasis interviu turi likti!

Taip pat norėtusi šiek tiek detaliau atskleisti mano dilemą, kuri jau buvo minėta anksčiau, tai - ką daryti su savo pačios patyrimu. Tai gerai iliustruoja žemiau pateikiama atmintinė.

2010 rugsėjo 11 d. Atmintinė apie savo patyrimą.

Nežinau ką daryti su ta patirtimi, kurią aš turiu. Kur man ją padėti? Juk kažkur reikia? Galima būtų ir į atmintines įrašyti, ir tiesiog palikti kaip vieną naratyvą, ar atlikti interviu?

Tai galėtų būti tiesiog atmintinė? Bet ką man daryti su tokia atmintine? Nei jos galiu konceptualizuoti? Nei priskirti? Nei analizuoti?

Su interviu tai irgi klausimas - o kas aš tada esu? Tiriamasis? Kaip man save įskaičiuoti? O gal tai būtų visai tinkamas sprendimas: juk tai būtų tik patirtis, kuri vėliau koduotųsi ir tiek? O gal aš negaliu būti sau tyrėjas ar tiriamasis?

Kaip būtų teisinga? Juk Glaser'is sako „viskas yra duomenys“? Tai ir mano patyrimas gali būti tiesiog duomenų elementas.

Per tyrimą šis klausimas sprendėsi, suvokiant, kad GT, kaip ir kokybiniuose tyrimuose, asmeninė patirtis yra tik vienas iš informacijos gavimo šaltinių. Be to, tai dera su GT teiginiu: „viskas yra duomenys“ (Glaser 2001, p.145). GT mokomajame seminare buvau paskatinta atlikti interviu su savimi pačia, užduodant tuos pačius klausimus, o po to juos tiesiog „užkoduoti“, tokiu būdu suteikti jiems vietą, tačiau ne per daug reikšmingą, kaip ir kitų tyrimo dalyvių (J. Holton, Grounded Theory Trouble Shooting Seminar, 2011 vasario 23d.).

Taigi iš viso duomenų apdorojimui paimtas 21 pirmasis pagrindinis interviu, 15 antrųjų interviu ir 11 dienoraščių. Vienas pašnekovas atsisakė pildyti

dienoraštį, teigdamas, kad tikrai nesugebės laikytis duoto pažado. Keli dienoraščiai buvo visiškai neįskaitomi, nes buvo rašyti ranka ir tolesnei analizei netiko. Vienas pašnekovas netikėtai išvyko iš šalies, todėl nedalyvavo ir antrame interviu, nepaliko dienoraščio. Keli pašnekovai gražino visiškai tuščią dienoraštį. Taip pat ne visi papildomo ir žvalgybinio tyrimo pašnekovai buvo kviečiami į antrąjį pokalbį, nes kartais ta papildoma informacija nebuvo reikalinga esminių kategorijų prisotinimui.

2.3. *DUOMENŲ ANALIZĖ: KAIP „GIMSTA“ TEORIJA PER GT TYRIMĄ*

Skaitant klasikinės GT knygas, yra daug ir detalai aprašyta apie tyrimo procesą ir eigą, apie literatūros naudojimą ar nenaudojimą, apie duomenų rinkimą, atmintinių rašymą, skirtingus kodus, rūšiavimą ir net rašymą (Glaser, 1978; 1992; 1998; 2001; 2003; 2009), tačiau kaip tiksliai reikia kurti tą teoriją, iki galo yra neaišku. Akivaizdu, kad GT tyrimas yra procesas, kurio aš, kaip tyrėja, tikrai išsamiai negalėjau suprasti ir perprasti tik skaitydama knygas, rašydama atmintines ar analizuodama kitų žmonių atliktus tyrimus. Panašu, kad tik atlikdama tyrimą pati, klysdama, susipainiodama, pykdama, iš naujo ieškodama pagrindinio rūpesčio, esminės kategorijos, bandydama surasti tą ašį, ant kurios galėčiau „suverti“ pačią teorinę konstrukciją, darydama klaidas ir jas taisydama – aš mokiausi pažinti tą procesą. Taigi, šiame skyriuje pristatau duomenų analizės procesą, per kurį bandžiau sujungti atskirus „gabalus“ kartu, baigiau duomenų analizę ir perėjau prie teorijos struktūros. Kaip jau buvo minėta pristatant klasikinės GT principus, nors pateikiant duomenų analizę chronologine tvarka gali atrodyti, kad tai yra nuoseklus procesas, bet taip tikrai nėra. Tame procese nėra atskirai tokių dalių kaip: duomenų rinkimas, analizė, atmintinių rašymas ir t.t. Tai vyksta vienu metu. Duomenų analizės tvarka, kurią aš pristatau šiame darbe, yra artimiausia tam, kaip aš supratau tą procesą ir koku būdu stengiausi per jį orientuotis ir tai labiau būtų galima pavadinti mano ieškojimu, aplinkkelio, iššūkių

įveikinėjimu, kuriant tą teorinę struktūrą. Tai bus mano teorijos augimas ir vystymasis.

Taip pat, apžvelgdama tuos metus, kai atlikinėjau nuolatinį lyginimą, kodavimą, duomenų analizę ir konceptualizaciją, pastebėjau, kad galutinė teorinė konstrukcija atėjo per keletą situacijų: vienos kategorijos ir jų savybės atsirado pačioje tyrimo pradžioje ir išliko praktiškai nepakitusios (tokiu pavidalu ir įtrauktos į galutinę teoriją, kurios pavadinimas - „*siekis gyventi vertingiau*“); kitos kategorijos išvis nunyko, o trečios – pavirto kitų sudedamosiomis dalimis, ketvirtos jungėsi tarpusavyje taip suformuodamos naujas.

Dažnai skaitydama tiek mokslinius straipsnius, tiek kitokius mokslinius veikalus, atliktus pagal GT metodologiją, radau paminėtus atmintinių puslapių kiekius ar pačių atmintinių skaičių, išreikštą šimtais ar net tūkstančiais. Dažnai minimi ir atviri kodai bei selektyvių kodų statistika. Vis dėlto, skaitant šiuos veikalus, dažnai neturėdavau nė mažiausio supratimo ar užuominos, kaip autorius ar autoriai priėjo nuo savo pradinių duomenų prie galutinio rezultato. Man paliko didelį įspūdį keletas disertacijų, padarytų klasikinės GT metodu, kurių pavyzdžiu aš ir remsiuosi: tai Scott (2007), Gordon (2009), Griffin (2011) darbai. Sekdama jų pavyzdžiu, šioje dalyje pateiksiu ir savo atmintines, kurios ne tik iliustruoja mano teorinio koncepto vystymąsi, bet ir gana aiškiai atskleidžia, kaip iš gautų duomenų kūriau teoriją „*siekis gyventi vertingiau*“. Tokiu būdu mėginau padaryti šį procesą kiek galima skaidresnį, o perėjimus tarp įvairių procedūrų - akivaizdesnius. Manau, tokiu būdu skaitytojui tampa suprantamiau, kaip kuriama grindžiamoji teorija.

2.3.1. Atviras kodavimas

Klasikinėje GT tyrėjas, pradėjęs daryti savo tyrimą, turėdamas tik bendrąjį tikslą ir savo interesą, prašomas iš karto koduoti ir konceptualizuoti gautąją medžiagą. Kai tik prasideda duomenų rinkimas, iš karto prasideda ir kodavimas. Pirmas etapas, turint pirmuosius interviu duomenis, tai atviras kodavimas, kai

„eilutė po eilutės“ lyginant įvykius tarpusavyje, duomenys verčiami kodais, kurie jau yra didesnė abstrakcija ir konceptualizacija (Scottt, 2007). Įvykiai (angl. - *incident*) yra tie empiriniai duomenys (kategorijos ar koncepto indikatoriai), iš kurių ir imama generuoti GT (Holton, 2007, p.275). Rekomenduojama keletas klausimų, kuriais gali būti naudinga vadovautis (paprastai patariama, juos nuolat laikyti prieš akis):

- Ką šitie duomenys rodo?
- Kokią kategoriją šis įvykis nurodo?
- Kas iš tikro vyksta duomenyse?
- Koks yra dalyvių pagrindinis rūpestis?
- Kaip jie sprendžia šį rūpestį? (Glaser, 1978; 1998; Holton, 2007).

Tekstų kodavimas yra pažįstamas iš kokybinių tyrimų duomenų analizės, kai per kodavimą ieškoma tam tikrų „gyvų“ teiginių ar vienetų. Pavyzdžiui Bergkamp (2010) sulygina fenomenologinį analizės kodavimą (per kurį tyrėjas ieško panašiausių ar dažniausių patirčių tarp dalyvių ir juos paverčia į temas) su GT tyrėjų ieškomais vienetais - įvykiais, tačiau pabrėžia, kad GT atveju, tikslas ne surasti dažniausią patirtį, bet konstruoti teoriją, kuri patenka į pačią patirties esmę su kiek galima mažiau konceptų. Tyrėjas atvirai koduoja tam, kad sukurtų konceptus (pvz., sutrikdymas) ir konceptų savybes (pvz., sutrikdymo lygis: momentinis ar didysis).

Glaser (1992) konceptą apibrėžia – kaip tarp duomenų slypinčią reikšmę ir dėsningumą. Kiekvienas įvykis, kuris nurodo konceptą ar savybę, tampa jų indikatoriumi. GT paremta nuolatinio lyginimo konceptų - indikatorių modeliu, kai įvykai lyginami su įvykiais, o kai atsiranda konceptualūs kodai, įvykiai su kylančiais konceptais ir vėl iš naujo lyginami su ankstesniais įvykiais, ieškant ryšių ir skirtumų. Konceptų - indikatorių modelis reikalauja konceptų (ir jų savybių) „užsitarnauti“ savo tinkamumą teorijoje per nuolatinį duomenų analizavimą ir generavimą (Holton, 2007). Svarbiausias atviro kodavimo tikslas – esminės kategorijos identifikavimas.

Atliekant šį tyrimą, laikantis klasikinės GT rekomendacijų, analizė buvo atlikta rankiniu būdu, be kompiuterinės programos pagalbos bei asmeniškai paties tyrėjo, nes paraleliai yra rašomos atmintinės ir stebimi atsirandantys ryšiai tarp kategorijų bei jų kaita.

2010 lapkričio 15d. Atmintinė apie pirmus kodus.

Atlikau ir išanalizavau 2 pašnekovų interviu ir juo užkodavau „eilutę po eilutės“. Tačiau dabar turiu beveik 300 kodų, tarp kurių jau dabar imu pasimesti. Yra daug reikšmingų vietų ir sričių, galimų jungčių, kad net nebežinau, kaip jas susieti, bet yra tiek daug nereikalingos informacijos, kuri man akivaizdžiai trukdo, painiojasi ir neleidžia matyti jokių dėsnų. Net baisu pagalvoti, kas darysis po to, kai tų interviu daugės.

Kita vertus, išlieka jausmas, kad tai dar vis lieka pakankamai arti duomenų. Nepavyksta iškart toli peršokti į didesnę konceptualumo lygį. Akivaizdžiai dar lieku aprašymo lygmenyje (tik žodžių mažiau naudoju).

2011 vasario 24. Atmintinė apie atvirą kodavimą (perkodavimą).

Panašu, kad pirmą kartą kodavimą padariau neteisingai. Akivaizdu, kad kodavimą „eilutę po eilutės“ aš supratau tiesiogine prasme – o tai buvo klaida. GT seminario metu, supratau, kad klasikinėje GT atviras kodavimas, tai teksto skaitymas eilutė po eilutės ir ieškojimas įvykių – tai man tinkamų vienetų – kuriuos iškart reikia stengtis konceptualizuoti. Tenka perdaryti kodus iš naujo. Pirminis kodų kiekis gerokai sumažėja, nes atmetami nereikalingi fragmentai. Ir tai po pirmojo interviu kodavimo iš viso buvo 34 kodai, kuriuos mėginau jungti į 14 grupių.

Žemiau yra pirmieji atvirų kodų ir kodų grupavimo pavyzdžiai bei jų pirmieji darbiniai pavadinimai. Šios 14 grupių pateikimas visai „nepagražintu“ pavidalu, kaip jos iškilo ir buvo susietos:

- **Reakcijų gausumas ir prieštaringumas:**

Pseudo-drąsus racionalumas. Drąsi, itin racionali temos pasitiktis.

Pseudo-drąsus racionalumas. Racionalus nuvertinimas mirties sukeliama jausmų.

Baimės išgyvenimas.

Sunkumo išgyvenimo akcentavimas. Sunkumai kalbėti apie mirtį.

Sukelto efekto nuvertinimas.

Svarbos ir intensyvumo išgyvenimas (pokalbis akcentuojamas, kaip svarbusis, sunkus ir ant ribos).

Kasdienis mąstymas apie baigtinumą ir mirtį.

- **Pokalbio dinamiškumas ir įsitraukimas:**

Pseudo-drąsus racionalumas.

Baimės išgyvenimas.

Palengvėjimas pasibaigus.

Poreikis domėtis ir dalintis gyvenimo baigtinumo patyrimu.

- **Apibrėžtumas laike ir laikinumas:**

Ribotumas. Laiko ribų apibrėžtumas.

Laikinumo supratimas.

- **Mirties mistifikavimas :**

Mirties nebaigtinumas. Gyvenimas tik etapas (kuris nesibaigia su mirtimi). Po mirties dar pabaigos nebuvimas.

Mistinis - religinis patyrimas. Pomirtinio ryšio akcentavimas.

Mistinis – asmeninis ryšys su mirusiais.

Mirties nebaigtinumas. Pabrėžiamas ir akcentuojamas periodiškumas ir nefinališkumas.

Mistinis – asmeninis ryšys su mirtimi.

- **Mirties išnaudojimas:**

Mirties nauda: Mirtis, kaip išlaisvintoja iš kančios (savižudybės fenomenas).

Mirties nauda: mirtis, kaip skausmo nutraukėjos ir išlaisvintojos savybė.

Mirties nauda: mirties, kaip sunkumo nutraukėjos savybė išlaisvintojos savybė.

Mirtis, kaip gyvenimo variklis. Skatina nestovėti, o judėti.

Mirtis, kaip sąžinė: tarsi prieš mirtį reikia atsiskaityti.

Mirtis - motyvatorius - verčia stengtis.

- **Mirtis yra gyvenimo dalis:**

Pokytis nuo mirties gyvenimo link.

Gyvenimo ir mirties ryšys .

- **Vertės paieškos:**

Kokybiško - vertingo gyvenimo poreikis. Ne bet kokio gyvenimo, o vertingo.

Tikrinimas kokybiško - vertingo gyvenimo (Ar vertingas mano gyvenimas?).

Pasiekimų įvertinimas.

Pokytis nuo mirties gyvenimo link.

Santykių svarba (vertės iškilimas).

Santykių vertės iškilimas per netektį.

Svarbių santykių ir dorovinių vertybių susiejimas.

- **Kilimo momentai:**

Apmąstymai asmeniškai sunkiose situacijose (depresijos epizodas).

Apmąstymai per artimųjų netektį (nesvarbu, ar labai artimų, ar nelabai).

Artimųjų netekties situacijos.

Artimųjų ir pažįstamų žmonių netekčių situacijos.

- **Netekties situacijos:**

Apmąstymai per artimųjų netektį (nesvarbu, ar labai artimų, ar nelabai).

Santykių vertės iškilimas per netektį GB fone pastebimi santykių trūkumai. Netekties metu.

Santykių vertės iškilimas per netektį.

- **Santykių svarba, vertingumas:**

Santykių vertės iškilimas per netektį GB fone pastebimi santykių trūkumai. Netekties metu.

Apgailestavimai dėl per mažo dėmesio skiriamo gyviems žmonėms.

Pokyčių ir pageidaujamų santykių supratimas.

Santykių svarba (vertės iškilimas).

Giluminis ryšys su aplinka (tiek su žmonėmis, tiek su pasauliu).

Svarbių santykių ir dorovinių vertybių susiejimas.

- **Pokyčiai:**

Pokyčių ir pageidaujamų santykių supratimas.

Nematerialumo svarba .

Gilesnis ir platesnis pasaulio suvokimas (suvokimas gilesnis požiūris, jis vertinamas, akcentuojamas anapusinis pasaulio ir ryšys su juo).

Pozityvaus kitų žmonių vertinimo poreikis. Gyvenimo vertė per kitų žmonių pozityvų atminimo įvertinimą.

Giluminis ryšys su aplinka (tiek su žmonėmis, tiek su pasauliu).

Svarbių santykių ir dorovinių vertybių susiejimas.

Santykių svarba baigtinumo kontekste.

- **Etika ir vertybės: atsakomybė, dorovė, sąžinė:**

Atsakomybės už šį gyvenimą akcentavimas (tas nulems paskesnę gyvenimą).

Atsakomybės už savo elgesį akcentavimas.

Mirtis, kaip sąžinė: tarsi prieš mirtį reikia atsiskaityti.

Priekaištai sau. Savikritiškumas.

Etiniai – doroviniai klausimai (baigtinumo kontekste).

Dorovinių vertybių stiprinimas.

Atsakomybės ir dorovinių vertybių sustiprinimas.

- **Vertybių klausimas:**

Nematerialumas.

Svarbių santykių ir dorovinių vertybių susiejimas.

- **Svarbumas:**

Nevertinančio santykio svarba.

Temos svarbos akcentavimas.

Svarbos ir intensyvumo išgyvenimas (pokalbis akcentuojamas kaip svarbus, sunkus ir ant ribos).

Santykių svarba baigtinumo kontekste.

Poreikis domėtis ir dalintis GB patyrimu.

2.3.2. Pagrindinis rūpestis ir esminė kategorija

Kai atviro kodavimo ir nuolatinio lyginimo procese jau yra identifikuojami konceptai, jie yra grupuojami į kategorijas, kurios tarpusavyje turi bendrus ryšius. Per kategorijų ryšių analizes pradeda ryškėti esminė kategorija (kartais dar vadinamas esminiu kintamuoju). Esminė kategorija yra apibrėžiama kaip konkretus konceptas su didžiausia abstrakcija, kuri glaudžiai susijusi su kitais kodais. Kitaip tariant – esminė kategorija yra meta - konceptas, kilęs iš kitų konceptų, kurie atsirado per atviro kodavimo procesą. Esminė kategorija, pagal Glaser (1978, p. 94), „yra pagrindinė tema to, kas vyksta duomenyse“. Be to, esminė kategorija abstrakčiai išreiškia visų ar beveik visų dalyvių pagrindinį rūpestį. Pirmiausiai žiūrėdamas į duomenis tyrėjas turi suprasti ir identifikuoti pagrindinį dalyvių rūpestį ir kaip jį dalyviai sprendžia, o „tas galutinis išsprendimas ir yra esminė kategorija“ (Glaser, 1998, p.115).

GT tikslas yra sukurti teoriją aplink esminę kategoriją. Esminė kategorija tarnauja kaip pamatas, ant kurio statoma likusi teorijos dalis. Esminė kategorija turi „uždengti“ didžiąją dalį elgesio, įvykių ar patyrimų variacijos, tai turi atlikti ir kelias svarbias grindžiamosios teorijos generavimo funkcijas: integracija, tirštumas, prisotinimas, išbaigtumas ir apribotas fokusas (Bergkamp, 2010). Glaser (1978) nurodo atitinkamus kriterijus esminei kategorijai, keletą jų paminėsiu žemiau:

- ji turi būti centrinė tarp kitų kategorijų;
- dažnai pasirodo duomenyse ir atskleidžia save per kodavimą;
- užtrunka daugiau laiko prisotinti, nei kitas kategorijas;
- formuoja natūralius ryšius su kitomis kategorijomis;
- turi reikšmę dalyviams ir natūralią bendrosios teorijos implikaciją;
- turi „nešimo per procesą“ savybių ir akcentuoja į pagrindinę problemą;
- turi plačiausią koduotų procesų variaciją;
- pagauna problemos dimensiją ir t.t.

Po ketvirto interviu, atliekant atvirą kodavimą, atsirado esminė kategorija bei dar bent dešimt skirtingų konceptų. Dalis jų (dvi papildomos kategorijos, kurios vėliau įgavo pavadinimus: „derėjimasis su mirties realumu“ ir „derėjimasis su gyvenimo pokyčiais“) išliko per visą kodavimo procesą, vis stipriau įsitvirtindamos teorijos rėmuose. Daugiau ar mažiau keitėsi tik jų pavadinimai, o nusakomas reiškinys išliko tas pat. Kita dalis konceptų tapo didesnių kategorijų struktūriniais dariniais ir jų savybėmis, taip užpildydamos tyrinėjamą reiškinį. Jų detalesnis aprašymas bus pateiktas rezultatų dalyje.

2011 rugsėjo 14d Atmintinė apie esminės kategorijos atsiradimą/iškilimą.

Jau nuo pirmųjų žvalgybinių interviu tampa aišku, kad esminė tema, apie kurią sukasi visas pokalbis, bus kažkaip susijusi su gyvenimu ir su bandymu kažką daryti gyvenime. Tas esminis judesys nuo mirties link gyvenimo yra tiek akivaizdus, kad jo tiesiog neįmanoma nepastebėti ir jis vis krenta į akis. Išoriniam stebėtojų taip pat buvo akivaizdu, kad esminė tema tikrai bus susijusi su gyvenimu. Po ketvirto interviu esminė koncepcija įgyja darbinį pavadinimą: „*pakelti gyvenimo vertę*“. Tai gerai iliustruoja 2011 01 12 atmintinė: „panašu, kad esminė kategorija yra apie grįžimą į gyvenimą. Ne fokusavimasis ties mirtimi, o ties tuo, kas yra dabar ir dabarties kokybę. Čia dar be galo svarbi pati gyvenimo kokybė. Žmogus nori gyventi ne bet kaip – bet kokybiškai, bet taip, kaip jam yra vertinga.“

Ta kategorija yra reikšminga ir tapo akivaizdi pakankamai anksti, todėl ją pastebėjau tiek aš, tiek tie, kurie per seminarą skaitė tekstus ir išrašus. Vis tiek užplūdo abejonės, kad gal čia nieko naujo ar ypatingo, ir tai paskatino ieškoti toliau. Ėmiau vėl bandyti kitaip žiūrėti į tuos pačius pasakojimų išrašus, atvirus kodus ir mėginti pastebėti kitą, nemažiau reikšmingą aspektą. Akivaizdu, kad kiti bandymai, kaip „mirties grėsmės mažinimas“ ar „laikinumo, ribotumo“ akcentavimas, toli gražu nebuvo tokios centrinės figūros, apie kurias galėtų tilpti ir formuotis visas patyrimas. O tas pokytis nuo mirties į gyvenimą vis toliau ir labiau krito į akis.

Tolesnis darbo su esmine kategorija procesas buvo daugiau paieškos to, kiek galima tikslesnio pavadinimo, kuris atspindėtų tą tiriamą reiškinį. Pirminis variantas buvo: *pakelti gyvenimo vertę*. Tačiau čia trūkumas buvo tas, kad jame tarsi užfiksuotas šio reiškinio baigtinis procesas, kuriame dingsta visas painumas, ieškojimas, užmiršimai ir tolesni mėginimai. Kita svarstyta versija buvo *transformacija nuo mirties link gyvenimo* – tačiau šis konstruktas, atspindi tik dalį esminės kategorijos, pamesdamas visą tą kokybinę dalį, kai žmogus akcentuoja ir kalba apie pokyčius, kurie vyksta jo gyvenime. Trečiasis pavadinimas „*mėginti gyventi vertingiau*“ atitiko reikalavimus ir tapo tinkamu darbinio apibrėžimu, nes savyje talpino tris reikšmingus elementus/savybes, kurie ir yra ašiniai šios kategorijos struktūroje:

1. Tai žodis „gyventi“, nurodantis tą žmogaus poslinkį nuo mirties link gyvenimo;
2. Terminas „vertingai“ – akcentuojantis, kad tas poslinkis vyksta ne chaotiškai, o tikslingai, į tą pusę, kuri žmogui tuo momentu atrodo vertinga;
3. Žodis „mėginimas“ - nurodo ne į finalinį, užbaigtą veiksmą, o į pastangas ir ieškojimą.

Kalbininkai ir terminologai žodį „*mėginti*“ pasiūlė keisti žodžiu „*sieki*“, akcentuodami, kad jis geriau atspindi žmogaus kryptingą veiklą bei pastangas ir yra labiau tinkamas aprašomam fenomenui pavadinti. Taip susiformavo galutinis esminės kategorijos pavadinimas: *sieki gyventi vertingiau*.

2.3.3. Selektivus kodavimas

Selektivus kodavimas yra kitas duomenų analizės etapas. Po to, kai sukuriami išsiskiriantys ir susiję su duomenimis esminės kategorijos, kitos atviro kodavimo procese atsiradusios kategorijos peržiūrimos, atsižvelgiant į jų ryšius su esmine kategorija. Taigi, tyrėjas vėl peržvelgia visus duomenis (įskaitant ir paskutines atmintines), bet dabar jau remdamasis esmine kategorija ir koduoja jau su vis didesne teorine abstrakcija. Šis procesas natūraliai parodo ir atskleidžia, kiek ši atrasta esminė kategorija yra suderinama su pagrindiniu rūpesčiu, pasireiškiančiu per duomenis. Ir teorija tik tada sukurama, kai didžioji dalis konceptualių kategorijų yra susijusios su esmine kategorija (Holton, 2007). Kodavimas tęsiamas iki tol, kol esminė ir susijusios kategorijos yra prisotintos. Prisotinimas pasiekiamas, kai nebėra naujų savybių, kurios pasirodytų duomenyse, o koduojami įvykiai tiesiog tebėra jau egzistuojančių savybių indikatoriai. Teorinė atranka ir prisotinimas padeda apriboti tyrimą bei išvengti duomenų pertekliaus.

2011 rugsėjo 3d. Atmintinė apie esminės kategorijos naudą.

Atradus esminę kategoriją, pasidarė aiškiau. Skaitant ir koduojant tolesnius interviu, nebe taip trukdė visokios detalės, kurių iš interviu kyla labai daug. Tos detalės labai dažnai iliustracinio pobūdžio ir trukdo dažnai pastebėti įvykius, kurie už to slepiasi. Man dažnai būdavo gaila ignoruoti labai gražias gyvas detales. Turint esminę kategoriją labai išryškėjo ta gyvenimo ir mirties priešprieša ir tas judesys, kurį padaro žmogus sprenddamas pagrindinį rūpestį. Vis daugiau tekste imu pastebėti nebe mirties simbolius ir įvairias situacijas, o kaip tai paveikė žmogaus gyvenimą. Ir išvis tą akcentą į gyvenimą.

Svarbiausia, kad man pačiai aiškiau pasidarė, kaip susijungia nuo tiesiog procesinio stebėjimo, kaip kyla visas patyrimas po susidūrimo su mirties įvykiais ir kaip paliečia žmogų ir jo gyvenimą. Geresnio gyvenimo ieškojimas leidžia sujungti ne tik grandiozines išvalgas, bet ir momentinių būsenų sukeltą efektą. Juk esminė kategorija ir sako, kad gyvenimo kokybė keičiasi ir nesvarbu, kaip stipriai ar kaip paveikta. Svarbus pasikeitimo - transformacijos aspektas. Kiti kodai tiesiog ima „aplipti“ esminę kategoriją.

2.3.4. Teorinis kodavimas ir konceptuali integracija

Teorinis kodavimas tai yra procesas, kai identifikuojami teoriniai kodai, kurie konceptualizuoja, kaip gautosios kategorijos susisieja tarpusavyje, kaip hipotetiniai konkrečių kodų ryšiai virsta vientisa teorija. Būtent atmintinių

rūšiavimas ir yra vienas svarbesnių šio etapo momentų. Rašant apie konceptus bei tarpusavio ryšius, būtent tai ir padeda tyrėjui išlikti konceptualiaime lygmenyje. Ta gausybė atmintinių (iš viso per šį tyrimą prieš rūšiavimą gauta 1411 atmintinių eilučių) skirstomos į grupeles, kurios gali padėti konceptualizuoti tuos ryšius. Be teorinio kodavimo, rezultatas bus tiesiog konceptualus aprašymas, bet ne grindžiamoji teorija.

Skaitymas taip pat atveria tyrėjui naujas perspektyvas ir leidžia pamatyti biologinius, socialinius, psichologinius, ekonominius ir t.t. elgesio dėsningumus (Holton, 2007). Būtent tada ir rekomenduojama literatūros apžvalga, tačiau ne kaip hipotezių pateikėja, ne kaip esminės ar kitokių kategorijų generatorė, o kaip pagalbininkė nuolatinio lyginimo procesui, siekiant patalpinti atsirandančią teoriją tarp egzistuojančių žinių, patikslinti sąvokas ir apibrėžimus.

2011 rugsėjo 29d. Atmintinė apie literatūrą.

Jau laikas. Imu skaityti jau ne tik kitų tyrėjų atliktas GT versijas. Mėginu suprasti procesą, todėl lėndu į psichologijos literatūrą apie mirties nerimą, laikinumą, gyvenimo baigtinumo klausimą. Keistas labai jausmas - kažkoks nedrąsumo, sumišusio su atsargumu. Be to, yra nerimo, kad tai, ką ten rasiu, gali nuvertinti mano GT arba parodyti jos paprastumą arba atvirkščiai - jos perdėtą rafinuotumą. Net nežinau, kurio varianto labiau bijausi. Tiesiog jaučiu, kad jau laikas pasinerti į kitokį šio klausimo nagrinėjimą bei kitų žmonių idėjas apie tai.

Yra keletas fundamentalių analitinių taisyklių, kurios nukreipia rūšiavimą, konceptų integravimą ir tolesnį vystymą. Paprastai teorija yra pateikiama kaip konceptualiai abstraktus naratyvas (laisvas nuo vietos, laiko ir žmogaus), kuris įvardija kiekvieną reikšmingą konceptą ir vėliau per teorinius teiginius galimus santykius tarp tų konceptų (Holton, 2007).

2011 gruodžio 13d. Atmintinė apie grindžiamosios teorijos gimimo etapus.

Žiūrint atgal ir vartant atmintines, labai aiškiai matosi 3 akivaizdūs etapai. Nors tie etapai buvo ir persipynę, pereinavo vienas į kitą ir atgal, tačiau jų buvimas pakankamai akivaizdus. O geriausia šių etapų iliustracija yra mano dalyvavimas GT seminaruose ir jų metu atliekamas savo „teorijos“ ar jos duomenų pristatymas bei atitinkamai išryškinamos man rūpimos temos ir klausimai.

- Pirmasis etapas - TIPOLOGINIS. Mano fokusas ir per kokią prizmę aš žiūrėjau į duomenis, tai pirmiausia buvo konkretaus žmogaus patyrimas. Vertinau tai, kaip jis parodo, ar suvokia ir išgyvena gyvenimo baigtinumą, ar jį nuvertina ir neigia. Tiesiog viską vertinau tuo aspektu, ar žmogui gyvenimas baigtinis ar amžinas. Tai buvo labai dichotominis skirstymas, kuris trukdė teorijai plėtotis. Buvo ir vėlesnis grįžimas prie tipologijos paieškų, jau integruojant daugiau skirtingų faktorių: suvokimą, elgesį ir reakciją į mirties realybę. Galima skirti tokius tipus, kaip: neigėjai, romantizuotojai, stoikai, „nušvitę“, netyčia suvokiantys ir t.t.

2011 vasario mėnesį prezentacijos ruošimas ir pati prezentacija parodė, kad

pasirinkimas, kaip vertinti baigtinumą yra tik atskiras kintamasis, pilnai neuždengiantis duomenų gausos ir šis skirstymas irgi nebuvo esminis, o tik aprašomojo pobūdžio ir neleidžiantis pasiekti konceptualumo laisvo nuo žmogaus ar jo vidinio sprendimo. Esminės kategorijos aiškus iškilimas ir stiprėjimas leido giliau pažiūrėti į duomenis ir konceptualizuoti juos, o ne tik išlikti aprašymo lygmenyje.

- Antras etapas - PROCESINIS . Šis etapas taip pat iškilo keletą kartų. Jis buvo pastebimas iš karto, kai tik prasidėjo pirmieji interviu ir užėmė didžiąją dalį mano pirmųjų kodų, atmintinių ar apmąstymų. Tačiau reikia pastebėti, kad procesas kol kas buvo aprašymas to, kaip tas įvykis vyksta tiesiogiai laike. Nors jau turėjo aiškiają asį – tai esminę kategoriją, kuri buvo tarsi virsmo taškas. Tačiau tas tiesioginis ryšys su esamuoju laiku ir prisirišimas prie laiko neleido tinkamai teoriškai koduoti ir išlikdavo vis dar aprašomajame lygmenyje.

2011 rugsėjo mėnesį prezentacija GT seminare. Buvo pateikiamas šio gyvenimo baigtinumo patyrimo procesas, tačiau šis procesas dar buvo pakankamai nemažai susijęs su esamuoju laiku. Tačiau tiesioginis įvykių dėliojimas neleido „pakilti į aukštesnį lygį ir patį reiškinio supratimą labai siaurino, darė jį labai vienadimensišką. Konkrečiu atveju buvo galima matyti, kad žmogus susiduria su mirtimi, tada kažkas įvyksta ir dėl to žmogus kažką mėgina daryti. Jeigu žmogui nepavyksta sumažinti vidinės įtampos, jis vėl mėgina kažką daryti ir t.t. Visi likusieji kintamieji ir kategorijos buvo siejamos prie to proceso. Šiame procese dar buvo likę nemažai smulkių detalių ir kategorijų skaičius buvo didokas, o esminė kategorija ne iki galo atlikdavo savo funkciją.

- Trečias etapas – KONCEPCINIS – SISTEMINIS. Šį etapą pavyko pasiekti dar kartą atlikus teorinį kodavimą ir atmintinių rūšiavimą. Šių procedūrų pagalba pavyko atsitraukti ir nuo tiesioginio laiko, konkretaus žmogaus ir vietos bei į reiškinį žvelgti plačiau. Išsiskyrė ir susisiejo pagrindinės kategorijos, jas pavyko struktūruoti ir kaip pasekmes, sąlygas ir kontekstinius reiškinius. Po šio rūšiavimo išsiskyrė akivaizdi triada su savo dinamika: „*siekis gyventi vertingiau*“, „*derėjimasis su mirties realumu*“, „*derėjimasis su gyvenimo pokyčiais*“ bei dar vienas *paveikumo* konceptas, kuris nors ir mažesnis nei aukščiau minėtos 3 kategorijos, tačiau į GT atnešantis naują dimensiją, siejantis tarpusavyje kategorijas, dalyvaujantis kiekvienoje iš jų bei užpildantis kontekstinę erdvę.

2.4. TYRIMO ĮTIKIMUMĄ IR SKAIDRUMĄ UŽTIKRINANČIOS PROCEDŪROS

Kriterijai, kuriais galima būtų įvertinti mokslinę tyrimo vertę ir statusą, turi pakankamai skirtingą reikšmę ir priėjimą tarp skirtingų tyrimo paradigmu, priklausomai nuo to, kokie tikslai yra siejami. Kaip jau buvo minėta anksčiau, GT keliama šiek tiek kitokie reikalavimai. Kaip sako metodikos autoriai (Glaser, Strauss, 1967), GT tikslas yra ne sukurti tikslią ir universalią tiesą, bet teoriją, kuri turi prasmę tiek tame konkrečiame lauke, kuriame atliekamas tyrimas, tiek tiems, kuriems rūpi šis fenomenas, todėl ir įvertinimui naudojami GT teorinį tvirtumą bei

metodologinį griežtumą užtikrinantys instrumentai. Glaser (1998, p.18-19) teigia, kad „yra 4 aiškūs apibrėžimai ir kriterijai vertinant ir darant grindžiamąją teoriją:

1. *Dermė* yra tiesiog kitas validumo pavadinimas. Kuris parodo, ar konceptas adekvačiai išreiškia tą dėsningumą, kurį ketina konceptualizuoti. *Dermė* yra nuolat „gludinama“ nuolatiniu lyginimu.
2. *Veikimas* reiškia, ar konceptai ir būdas, kuriuo jie yra susieti hipotezėmis, pakankamai paaiškina, kaip dalyvių pagrindinis rūpestis konkrečiame lauke yra galiausiai išsprendžiamas.
3. *Tinkamumas* padaro tyrimą svarbų, nes jis apima pagrindinį įtrauktų tiriamųjų rūpestį.
4. *Pakeičiamumas* yra labai svarbus. Teorija niekada negali būti patikrinta kaip patikrinamosiose studijose ir todėl negali būti teisinga ar neteisinga. <...> ji tiesiog gali būti modifikuota naujų duomenų.“

Kuriant GT „*siekis gyventi vertingiau*“ buvo siekiama, kad ji atitiktų jai keliamus kriterijus. Kaip sekėsi tą atlikti šiame darbe, bus detalai paminėta rezultatų aptarimo dalyje (žr. skyrius 4.2.1.), kur tyrimo pabaigoje autorė apžvelgs ir įvertins šių 4 kriterijų reikalavimus bei kiek sukurta teorija juos bei kitus jai keliamus reikalavimus atitinka.

Glaser (1998; 2003) ir jo pasekėjai labai griežtai pasisakė už tai, kad GT būtų vertinama ir naudojama kaip „pilno paketo“ metodas, kuris duoda aiškias ir pakankamai griežtas taisykles, ką galima ir ko negalima daryti. Jei tyrėjas jas praleidžia, teorija nebus tokia vertinga, kaip galėtų būti. Atitinkamai laikantis šios ideologijos viso tyrimo metu (tiek darant, tiek rašant), laikomasi didelio skaidrumo, kad būtų galima iliustruoti, kaip buvo atliktas pats tyrimas ar nebuvo nukrypta nuo GT kūrimui keliamų reikalavimų, kaip atliekama duomenų analizė ir kokiais momentais ir kaip gimė GT, su kokiais sunkumais ir abejonėmis susidūrė ir pats darbo autorius.

Ne veltui metodinė ir metodologinė šios disertacijos dalis yra neįprastai išsami, nes joje turi būti aiškiai iliustruojama, kaip darbo autorius supranta ar suprato pakankamai abstrakčias procedūras ir kokiais principais vadovavosi, nes,

kaip jau buvo minėta rašant apie GT metodo teorines prielaidas ir principus, sunku būtų kalbėti apie vienalytį ir vientisą GT metodą ir procedūras.

Skaidrumo siekiama ir todėl, kad kiti skaitytojai ar šio darbo vertintojai aiškiai suprastų, kaip vyko visas procesas. Taip pat šio darbo prieduose (žr. priedai Nr.3 ir Nr.4) pateikiama vieno tyrimo dalyvio visa surinkta medžiaga (abu interviu ir dienoraštis). Duomenų analizės skyriuje kiek galima smulkiau ir asmeniškiau aprašyta visa analizės procedūra, pateiktos darbo autoriaus atmintinės, kuriose iliustruojamas teorijos gimimo procesas, kur autorė atvirai ir nuolat turėjo fiksuoti, tai, kaip yra atliekamas tyrimas, duomenų rinkimas ir analizė.

Skaidrumo buvo siekiama ir interviu su pašnekovais metu. Autorė visada pasitikslindavo pokalbio pabaigoje, kaip pašnekovas jaučiasi ir kiek jam pavyko perduoti savo patyrimą ir atskleisti jo aspektus. Tik patyrimai, kurie pačių tiriamųjų buvo įvardyti kaip pavykę ir visapusiški, turėjo galimybę patekti į duomenų analizę. Taip pat antrojo interviu metu visada buvo pasitikslinama, kiek tyrėja suprato pagrindinius teiginius, įsitikinimus, be to, patys pašnekovai, kurių laiką pabuvę su interviu tema, patikslindavo susidariusias spragas, permąstydavo savo teiginių adekvatumą ir skaidrumą. Esant reikalui ir garantuojant tyrimo dalyvių anonimiškumą ir konfidencialumą, galima pateikti visus duomenis: garso įrašai, teksto išrašai, kodavimo, kategorijų išskyrimo pavyzdžiai, tarpiniai jų variantai, visos atmintinės, kurios šiame darbe neskelbiamos, užtikrinat tiriamųjų konfidencialumą bei neapkraunant paties tyrimo tarpinėmis procedūromis ir detalėmis.

2.5. *PROCEDŪROS UŽTIKRINANČIOS ETIŠKUMĄ*

Atitinkamai šiame tyrime buvo atsižvelgiama ir į etinius tyrimų standartus. Visi tiriamieji buvo informuoti apie tyrimo duomenų anonimiškumą bei dalyviams buvo paaiškinta apie galimus sunkumus, kurie gali atsirasti, dalyvaujant psichologiniuose tyrimuose, bei gaunamą pagalbą, jei iškiltų kažkokių sunkių klausimų ar neaiškumų. Tam, kad būtų išsaugotas tiriamųjų konfidencialumas,

visi vardai yra pakeisti, taip pat kai kurie gyvenimo faktai, kurie tyrėjos nuomone, negalėjo paveikti tyrimo duomenų konceptualizacijos ar supratimo ir daryti įtakos kuriamai teorijai.

3. REZULTATAI

3.1. *TEORINĖ STRUKTŪRA, AIŠKINANTI GYVENIMO BAIGTINUMO PATYRIMĄ*

Šioje dalyje (3.1) bus pateikta sukurtos teorijos struktūra tiek naratyvų, tiek grafinio paveikslėlio pavidalu bei atskleistas pagrindinis rūpestis, su kuriuo susiduria jauni suaugusieji, patirdami gyvenimo baigtinumą ar svarstydami šią temą. Taip pat aptariamas pagrindinis ir centrinis teorijos komponentas – „*siekis gyventi vertingiau*“. Apžvelgiama, kiek teorija išsprendžia tiriamųjų pagrindinį rūpestį ir išsamiai paaiškina jų elgesį.

Tolesnės dalys pateikia argumentus, iliustruoja ir atskleidžia, kad kuriama teorija pateikiama suprantama konstrukcija, kuria galima paaiškinti dinamiką, kylančią sveiko jauno suaugusiojo gyvenime, susidūrus su gyvenimo baigtinumo reiškiniu. Dvejus metus rinkus duomenis, nuolat juos lyginant ir analizuojant, tampa akivaizdu, kad šio tyrimo objektas yra nuolatinis žmogaus mėginimas, susidūrus su gyvenimo baigtinumo patirtimi, rasti tokį santykį tiek su gyvenimu, tiek su mirtimi, kuriame jis jaustųsi gerai ar net geriau ir galėtų toliau sau priimtiniu būdu tęsti savo gyvenimą.

Šios grindžiamosios teorijos tyrimo ašis yra nuolatinis žmogaus aktyvus santykis ir paieška, kas galėtų padėti priimti tą faktą, kad vieną dieną jo tiesiog šioje žemėje nebeliks. Per „*derėjimąsi su mirties realumu*“ ir „*derėjimąsi su gyvenimo pokyčiais*“ žmogus bando rasti atsakymą ir išeitį, kaip gyventi toliau. Grindžiant šio tyrimo metu gautais duomenimis manau, kad „*siekis gyventi vertingiau*“ yra esmė to, kaip sveiki, jauni suaugusieji žmonės bando spręsti susitikimą su gyvenimo baigtinumo klausimu, kaip šio susitikimo metu intensyvus išgyvenimas ir negalėjimas likti neutraliu įjungia stiprius jausmus ir išgyvenimus bei visą procesą veiksmų, kuriuos atlikdamas žmogus siekia palengvėjimo ir nusiramavimo.

Šiame darbe tyrinėjamas 21 žmogaus patirtis ir išgyvenimas. Vienų mintys bus išreikštos aiškiau nei kitų (ypač tam tikrose dalyse), tačiau GT nuolatinio lyginimo procesas leido analizuoti, interpretuoti ir įtraukti visus duomenis. Pokalbių ištraukos su kai kuriais tiriamaisiais yra geresnės tam tikros trumpos kategorijos ar jos savybės iliustracijos, o kiti pasitarnavo kuriant struktūrą ir ją užpildant.

Taip pat reikia paminėti, kad šio tyrimo dalyviai buvo itin skirtingi žmonės tiek savo patirtimi, darbu, išsilavinimu ir žiniomis, tiek savo pasiruošimu kalbėti ir atvirauti tyrinėjama tema. Tačiau svarbu pabrėžti tai, kad ši teorija buvo vystoma remiantis tuo, kaip šie žmonės suprato, patyrė ir išreiškė savo susidūrimą su tiriamu klausimu.

Visa teorija „*siekis gyventi vertingiau*“ atskleidžianti, kaip sveiki jauni suaugusieji patiria gyvenimo baigtinumą bus pateikta per keturias rezultatų dalis (žr. skyriai 3.1.; 3.2.; 3.3.; 3.4.). Esminė kategorija yra akivaizdi žiūrint į duomenis ir gerai pasitarnauja kaip centrinis konstruktas, per kurio prizmę galima suprasti sprendimo strategijas ir elgesį, kurį pasirenka ir taiko tiriamieji, susidūrę su tyrinėjamu gyvenimo baigtinumo reiškiniu. Pristatant teorinę konstrukciją praktiškai nenaudojamos citatos ar konkrečios tyrimo iliustracijos tam, kad nebūtų nueita į per smulkias detales ir jų aprašymą, o labiau fokusuojamasi ties konceptualių lygiu. Citatos iš interviu ir dienoraščių atsiranda tik aprašinėjant kategorijas ir jų charakteristikas.

3.1.1. Pagrindinis rūpestis: mirties neišvengiamumas

„Grindžiamąją teoriją stengiamasi suprasti veiksmą konkrečiame lauke iš dalyvaujančių dalyvių pozicijos. Šis supratimas sukasi apie pagrindinį dalyvių rūpestį, kurių elgesys galiausiai jį išsprendžia“ (Glaser, 1998, p.115). GT pirmiausiai kreipia dėmesį į tai, kaip dalyviai išsprendžia pagrindinį rūpestį, todėl ir norisi pradėti nuo jo įvardijimo. Kad ir kaip būtų formuluojamas pagrindinis klausimas, kad ir kaip būtų prieita prie tiriamųjų gyvenimo baigtinumo patirties,

svarbiausia čia išlieka tai, kaip priimti faktą, kad „vieną dieną aš tiesiog numirsiu“ ir dėl to „nieko negaliu padaryti“, mirtis tampa apčiuopiamai neišvengiama. Žmogus pajunta, supranta ir nors trumpai išgyvena *mirties neišvengiamumą*.

Pradėjus pokalbį, pirmosios mintys ir komentarai visuomet yra apie mirtį ir, kaip šis reiškinys, kuris yra netoli, keliantis sumaištį, nerimą ir kitus stiprius jausmus, pastebimas savo gyvenime. Kartu šis išgyvenimas yra lydimas aiškaus supratimo, kad „mano asmeninė“ mirtis neišvengiama – ji tarsi yra „apčiuopiama“ ir tikrai vieną dieną ateis ir aš niekur nuo to nepabėgsiu ir neišsisuksiu.

Visi pašnekovai iškart prisimena daug ir įvairių situacijų, labai įvairaus ir skirtingo pobūdžio, kaip jie susitiko su mirties artumu, pajuto šio fakto apčiuopiamą neišvengiamumą ir suprato jo buvimą. Paprastai tai būna įvardinamos tiek asmeninio susidūrimo su mirtimi, tiek tapimo liudininku kitų žmonių sandūros su mirtimi situacijos. Tai gali būti labai reikšmingos, sukrečiančios situacijos – ne tik artimųjų netektys, bet ir kasdieniai įvykiai, pavyzdžiui, daug žalos nesukėlusios avarijos. Tai gali apimti ir mintyse susikurtas situacijas, fantazijas ar tiesiog prisiminimus, kai mirtis buvo arti arba jos minėjimą žinių laidose bei poezijoje.

Nepriklausomai nuo amžiaus ar patirties, visi pašnekovai turi prisiminimų, išgyvenimų, minčių, idėjų, filosofinių išvalgų apie mirtį ir jos reikšmę, įtaką žmogaus gyvenime. Gyvenimo baigtinumo patyrimas visada prasideda nuo mirties fakto įvardijimo ir supratimo, kad ji yra šalia, o jos neišvengiamas įsiveržimas į gyvenimą yra nuolat akcentuojamas. Dažnai pabrėžiama, kad šie klausimai iškilo dar vaikystėje ar paauglystėje. Akcentuojama, kad turima daug informacijos, apmąstymų ir noro jais pasidalinti. Paprastai mirties įvardijimas gimdo daug stiprių jausmų, tokių kaip: nerimas, išgąstis ar sumaištis, tačiau žmogus bando tvardyti ir išlikti ramus, net demonstruoti drąsą.

„Tyrimo, naudojant GT, tikslas surasti esminį kintamąjį, kuris išsprendžia pagrindinį rūpestį“ (Glaser, 1998, p.115). Ką daryti žmogui, kuris susiduria su faktu, kad yra mirtis ir ji neišvengiama ir yra kažkur visai arti? Nuo to nei pabėgsi, nei pasislėpsi, nei išvengsi – tiesiog mirtis yra arti ir apčiuopiama - tai labai

baugina. Vieną dieną esi, o kitą dieną - jau gali nebebūti. Gyvybė gali bet kada lengvai ir negrįžtamai nutrūkti ir pasibaigti. Kaip sako Glaser (1978; 1998; 2001), tai, kaip dalyviai tą pagrindinį rūpestį galiausiai išsprendžia, ir paaiškina didžiąją dalį jų elgesio. Šiame tyrime kategorija „*siekis gyventi vertingiau*“ yra vienas būdų, kuriuo sveiki jauni suaugusieji sprendžia savo mirties artumo suvokimą. Be šios esminės kategorijos iš duomenų iškilo dar 3 susiję konceptai: „derėjimais su mirties realybe“, „derėjimasis su gyvenimo stabilumu“ ir „paveikumas“ (šie pagrindiniai konceptai detaliau bus aprašyti tolesnėse rezultatų dalyse). Tai paaiškina dinamiką, kuri vyksta sveikam jaunam suaugusiajam, susidūrus su gyvenimo baigtinumu.

3.1.2. „Siekis gyventi vertingiau“: teorijos apžvalga

Grindžiamosios teorijos šerdis yra esminė kategorija, „nuosekliai ir pastoviai susijusi su kitomis kategorijomis ir jų savybėmis“ (Glaser, 1998, p.26). Esminė kategorija yra visų duomenų ir teorinės konstrukcijos centras. Nagrinėjant bendrame kontekste gautąją teoriją, atskleisiu esminę kategoriją ir aptarsiu jos ryšius su kitomis konkrečiosiomis kategorijomis, kurios taip pat yra įjungtos į teorinę konstrukciją. Atrasti gyvenimą (konceptas - *gyvo gyvenimo radimas*) ir gyventi vertingiau (konceptas - *subjektyvus gyvenimo vertingumo siekis*) yra pagrindinės ir centrinės šio tyrimo temos. Esminės kategorijos „*siekis gyventi vertingiau*“ įvardijimas suteikė galimybę susieti duomenis, kurie buvo surinkti šio tyrimo metu.

Akivaizdu tai, kad mūsų pasaulis ir gyvenimas lengvai nesidalina į griežtas ir aiškias kategorijas ir nėra lengvai skaidomas į atskirus elementus. Centrinis konstruktas – „gyventi vertingiau“ – aiškiai nurodo ir atskiria keletą dalykų. Pirmiausia, kad tai aiški priešprieša mirties sąvokai. Visi tiriamieji kalbėjo apie gyvenimą ir aiškiai suprato, kad tol, kol mirties nėra, tol lieka ir yra gyvenimas, taip pokalbis natūraliai pakrypavo į jų gyvenimo pusę. Be to, tai visada yra pokalbis apie jiems svarbų ir vertingą gyvenimą bei, kaip jie supranta, kas yra

subjektyviai jiems vertinga. Galima būtų išskirti tokius skirtingus vertingumo aspektus: būsenos palengvinimas, pasitenkinimas gyvenimu.

Atliekant savo tyrimą ir konceptualizuojant, buvo vadovaujama Glaser (1998, p.190) siūlymu, kad „kuo mažesnis konceptų kiekis, kuris uždengia kiek galima daugiau konkretaus elgesio, sprendžiant pagrindinį rūpestį, ir yra tikslas. Mažiau tinkamos ir veikiančios kategorijos pranyksta esminėse ar beveik esminėse kategorijose“. Taigi ir šio tyrimo metu šalia esminės kategorijos per nuolatinį duomenų lyginimą išryškėjo dar 2 konkrečiosios kategorijos, kurios buvo susijusios su pagrindiniu dalyviu rūpesčiu: „derėjimasis su mirties realumu“, „derėjimasis su gyvenimo pokyčiais“.

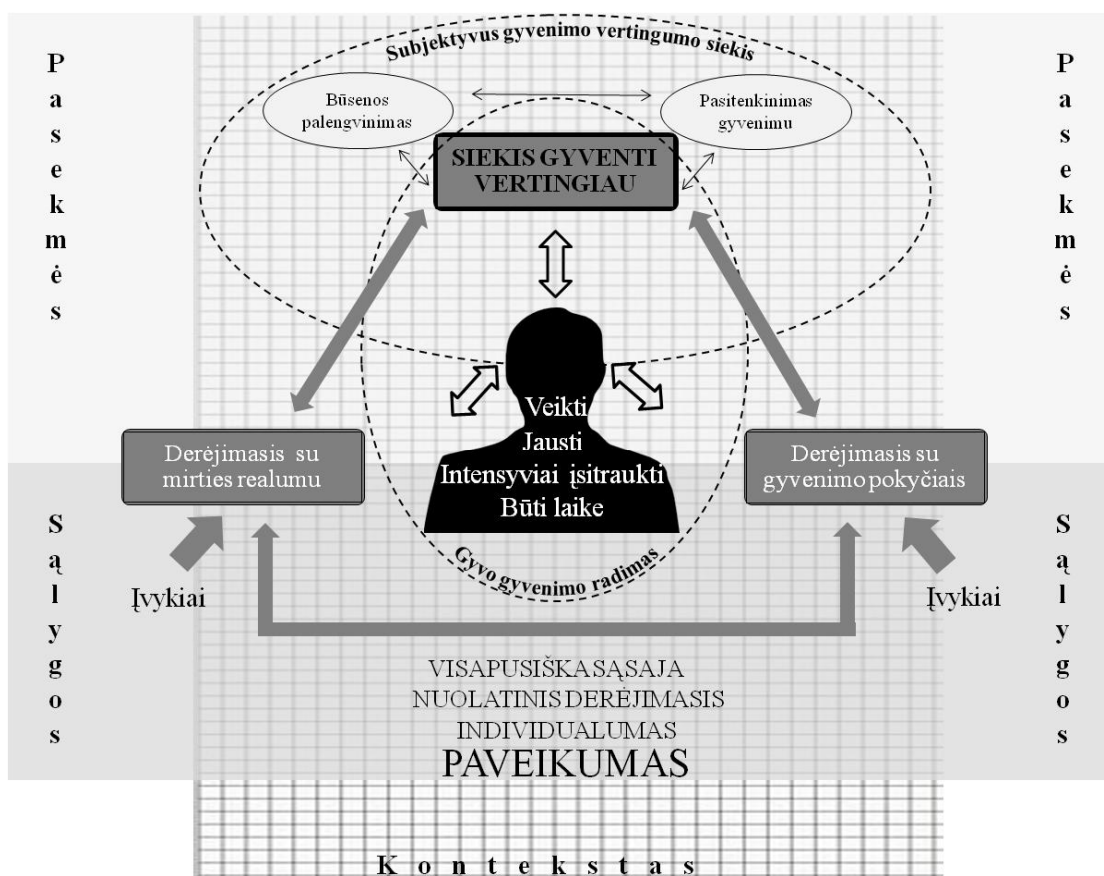
Sujungus šias tris kategorijas, suformuotas pagrindinis socialinis psichologinis procesas¹⁰. Šioje teorijoje procesas yra glaudžiai susijęs su esmine kategorija ir kitomis dviem kategorijomis ir atspindi nuolatinį vidinį ir išorinį „judėjimą“, ieškojimą, kurį konceptualizuoti būtų galima kaip *tapsmą*, kaip nuolatinį ir nenutrūkstamą veiksmą, kuriame yra žmogus. Visos šios kategorijos bus detalios aprašytos tolimesnėse rezultatų dalyse.

Teorijoje „*siekis gyventi vertingiau*“ minimos kategorijos yra tarpusavyje susijusios ir susipynusios. Šio tyrimo metu mėginasi „išimti“ ir izoliuoti kiekvieną kategoriją atskirai - ją aprašysiu ir paaiškinsiu. Žinoma, kad, mėginant suprasti ir paaiškinti tiriamą fenomeną, omenyje reikia turėti šių kategorijų sumą ir tarpusavio ryšį. Šių 3 kategorijų individualus pristatymas turi būti suprastas kaip neišvengiamas supaprastinimas, nes tiesioginis šių konstrukto „ištraukimas“ iš visumos būtų visiškai šio tiriamo reiškinių nuvertinimas ir klaidingas jo pateikimas. Būtent šių kategorijų susietumas ir persipynimas yra šios teorijos esmė. Tą gerai atspindi ir pagrindinis socialinis - psichologinis procesas – *tapsmas*, kuris irgi rodo ne statinį, o dinaminį šio reiškinių aspektą.

¹⁰ Pagrindinis socialinis procesas pagal Glaser (1978, p.100) - tai „teorinė refleksija ir apibendrinimas dėsningumo, sisteminis vienodumas, kuris plaukia iš socialinio gyvenimo, kuriame yra žmonės“. Paprastai išskiriamos kelios rūšys šio proceso: pagrindinis socialinis-psichologinis, pagrindinis psichologinis, pagrindinis socialinis ir t.t. (Glaser, 1978; 1998), kaip geriausiai teoriškai atspindintys dėsningumus, kurie vyksta žmonių gyvenime.

Darbe pristatysiu kategorijas atskirai, jas iliustruosiu pavyzdžiais ir citatomis iš pokalbių bei refleksijomis iš duomenų analizės, nes sunku rasti kitą būdą, kaip pateikti pagrindinius elementus. Šios dalies tolesniuose skyriuose teorija iliustruojama ir paaiškinama kaip vientisa ir susijusi, parodomi ryšiai tarp kategorijų ir tai, kaip jos atspindi esminius elementus to, kaip žmogus išgyvena gyvenimo baigtinumą. Žemiau pateikiamas paveikslėlis Nr.1, kuris iliustruoja pagrindinius šios teorijos elementus ir konceptus.

Paveikslėlis Nr.1: „*siekis gyventi vertingiau*“ teorinė konstrukcija atskleidžianti gyvenimo baigtinumo patyrimą.



Pirmiausia aptarsime kontekstinius konceptus: visapusiška sąsaja, nuolatinis derėjimasis, individualumas ir paveikumas.

3.1.2.1. Visapusiška sąsaja

Teorinė schema iliustruoja esminę kategoriją ir raktinius konstruktus, kurie nusako teorinį modelį. Visapusiška sąsaja yra šio teorinio modelio pagrindas, juo remiamasi konstruojant visą teorinę struktūrą. Tai pavaizduoja ir atspindi santykį tarp kategorijų, jų nedalomą ir neišvengiamą ryšį bei tarpusavio sąveiką. Žmogus negyvena izoliuotoje terpėje ir neįmanoma išimti atskirų konstrukto kaip pavienių. Be to, neįmanoma atskirti ir tarsi vakuume apžiūrinėti atskirų kategorijų. Šios kategorijos yra susijusios ir viena su kita susipynusios, neišvengiamai darančios viena kitai įtaką. Pokyčiai vienoje iš kategorijų akivaizdžiai veikia visą sistemą ir „užveda“ procesą, kai žmogus bando ieškoti atsakymų į atitinkamus klausimus ir mėgina įgyvendinti pokyčius. Todėl, nagrinėjant šį teorinį modelį, visada reikia prisiminti apie visapusišką sąsają - „susietumą“, kuris yra tarsi pamatas, kuriame egzistuoja žmogus ir kuriame jis bando dalintis savo patyrimu.

Taip pat ir šio tyrimo pašnekovai pokalbio metu labai dažnai laisvai pereidavo tai prie vienos, tai prie kitos temos - nuo mirties iki gyvenimo. Kalbėdami akcentuodavo „susietumą“ bei natūralų nedalumą. Dažnai žodis „susiję“, „tinklas“, „persipynę“ buvo ir tiesiogiai naudojamas pokalbio metu, demonstruojant ir iliustruojant negebėjimą atsiriboti, pabrėžiant ryšį tarp skirtingų dalykų, atkreipiant dėmesį į mirties sąsają su gyvenimu, pasaulio ryšį su išgyvenimais ir savijauta, žmonių ryšį, pomirtinio pasaulio ryšį ir t.t. Čia keli pavyzdžiai iš Jurgos interviu:

„Tai tarsi toks tinklas. Kad tu niekada nebusi, kad ir kaip to norėtum atsiribojęs nuo nieko. Nes tu esi susijęs tiesiog“.

„Kad viskas aplinkui yra labai susiję. Ir tai, ką padarysi šiandien, tau turės gal įtakos po kokių dešimt metų. Kad visi žmonės yra susiję, kad taip nėra, kad aš esu atskiras individas ir manęs neveikia, ką daro kiti“.

„Visi santykiai ir ką tu darai, ir ką tau daro, kad visi žmonės tarsi tokiais saitais susiję, net ir su tais mirusiais žmonėmis, tai tarsi toks tinklas.“

Akivaizdu ir tai, kad „visapusiška sąsaja“ tai nėra tarsi paprasta metafora, bet stiprus pojūtis ir supratimas, kad viskas yra susiję. Dažnai minima dviejų tipų

sąsaja: vidinė ir išorinė. *Vidinė sąsaja* dažniau akcentuoja ryšį, kuris yra pastebimas tarp vidinių kategorijų ir apima daugiau vieno asmens kognityvinį ir emocinį aspektą. *Išorinė sąsaja* – daugiau akcentuoja ryšį tarp išorės, gyvenimo pateikiamų įvykių, pokyčių, ryšio tarp žmonių ir jų daromo poveikio supratimo ir neišvengiamos vidinės reakcijos į tai. Be to, vidinės ir išorinės sąsajos taip pat lengvai neišeina atskirti, nes akivaizdu, kad ir tai yra susiję reiškiniai, jie laisvai susipina ir keičia vienas kitą, taip darydami įtaką vienas kito pokyčiams.

Tačiau tie konstruktai ir kategorijos, kurie yra įtraukti į teoriją, turėjo santykinės ribas, kurios leido juos tarsi ir šiek tiek ištraukti iš bendro konteksto, jie tarsi turi savitas ribas ir struktūrą, kuri įgalina juos apžiūrėti atskirai, analizuojant jų sudėtingą vidinę sandarą, analizuojant jos atskirą dinamiką ir savybes. Be to, akivaizdu, kad šie išskirti kertiniai teorijos elementai vaidina svarbų vaidmenį tiriamųjų patyrimo ir padeda paaiškinti, aprašyti ir konceptualizuoti jų elgesį bei geriau suprasti gyvenimo baigtinumo patyrimo reiškinį.

3.1.2.2. Nuolatinis derėjimasis

Kitas konceptas irgi atspindi susietumą ir gali būti per jį aiškinamas, kuris teorijoje atspindi kaip „derėjimosi“ ir „siekties“ akcentavimas pagrindinėse kategorijose, parodant, kad tai nėra statiniai procesai, o nuolatinis judėjimas, kuris vyksta ir tarp tų kategorijų ir jų viduje. Tai, kaip bus susiderama su mirties realybe, neišvengiamai per visapusišką sąsają veikia gyvenimo pokyčius ir siekį rasti vertingesnį gyvenimą ir atvirkščiai. Kiti pokyčiai kitose kategorijose kelia vėl poreikį persvarstyti ir atrasti naują santykį su mirties realumu. Pavyzdžiui, sužinojus apie artimo draugo ligą, nevalingai viduje prasideda įvairūs procesai, kurie veikia daug skirtingų sričių. Kitas labai tipiškas pavyzdys – švenčiant žmogui jubiliejų, apmąstomi gyvenimo pokyčiai, vertybės ar santykių vertė. Akivaizdu, kad tas „nuolatinio derėjimosi“ elementas – tai tarsi toks nesustojantis siūbavimas – kai žmogus neišvengiamai ieško kažkokio atsakymo, kurį suradęs jis

jaustusi geriau ir galėtų pakeisti tą būseną, į kurią jis papuolė pasikeitus gyvenimo situacijai (šiuo atveju, sužinojus apie draugo ligą).

Teorijoje „*siekis gyventi vertingiau*“ neveltui pagrindinis socialinis-psichologinis procesas yra tapsmas. Jis gerai atspindi ne užbaigtumą, ne negrįžtamą, rigidišką kategorijų „išsprendimą“ ir struktūrą, o nuolatinį judėjimą, nuolatinės derybas, nuolatinį vidinį dialogą, kurį atlieka žmogus. Todėl žodis „siekis“ yra esminės kategorijos konstrukcijoje taip, kaip kitų kategorijų konstrukcijose yra žodis „derėjimasis“ – šiuo atveju juo aiškiai akcentuojamas ir pabrėžiamas nuolatinis potencialus judėjimas, kuris gal atsirasti prasidėjus pokyčiams bet kurioje šių kategorijų. Taip yra todėl, kad susietumo koncepto dėka viskas yra dinamiška, susiję ir persipynę. Galiausiai tai, kaip žmogus mėgins pakelti savo gyvenimo vertę ir tokiu būdu nustatyti pusiausvyrą (susiderėti), visada labai dinamiškai susiję su kitų dviejų kategorijų (*mirties realumo* ir *gyvenimo pokyčių*) derybų rezultatais. Tito citata:

„Ir aš pamenu išsimiegojau... Atsikėliau vakare, jaučiausi tarsi gavęs naują chronometrą. Ir jei anksčiau aš apskritai neturėjau to chronometro, tai dabar jis atsirado ant mano stalo, tiesiog jis dar neįjungtas. Aš nežinau, kaip tai sutapo su tuo įvykiu, bet aš pradėjau galvoti apie save, darbe aš buvau kolektyvo dalis, dabar aš esu aš. Kai sako vardan „kažko tai“. Vardan kažko tai esu aš ir mano artimi žmonės... O kas jūs tokie? Jūs geri žmonės, kolegos ,bet... O tie darbo tikslai? Kas tie darbo tikslai man? Kokia jų prasmė? Na tarkim man diagnozuos vėžį. Ir susikiškite savo tikslus... Tai tokio maišto gal atsirado. Maištas buvo visada, bet dabar jis esminis – mano. Nebeleidžiu sau ar kitiems...Neleidžiu, kad mane pastumtų. Na, mano chronometras guli ant stalo juk...“

Vieni žmonės sąmoningai suvokė ir reflektavo šį dinaminį aspektą – jį aiškiai įvardindami. Kiti labiau jį išreikšdavo žodžiais, ne visai iki galo suvokdami tą poveikį. Akivaizdu iš gautų duomenų, kad po tam tikrų įvykių, išvalgų, pokyčių žmogus nebebūna toks, kaip buvo. Neišvengiamai keičiasi jo santykis tiek su savimi, tiek su pasauliu, tiek su kitais žmonėmis. Tai verčia iš naujo persvarstyti daugelį įsitikinimų, vertybių ir kitų bazinių klausimų. Be to, žmogus gyvena tam tikrame kontekste, kuriame yra nuolat veikiamas aplinkos, kitų ir savo įsitikinimų - jam reikia „susiderėti“ su visais tais kontekstais ir įvykiais. Darbo metu bus

aptariamoms skirtingoms „deryboms“ - tai bus dialogas su savimi, faktais, kitais žmonėmis, su įvykiais ar pokyčiais. Tai atspindės dviejų pagrindinių kategorijų - „derėjimasis su mirties realumu“ bei „derėjimasis su gyvenimo pokyčiais“ - vidinę struktūrą.

3.1.2.3. Individualumas

Šis konkretus teorinis modelis yra apie sveikus jaunos suaugusiuosius. Tačiau akivaizdu, kad šie dalyviai turi ganėtinai skirtingą asmeninę patirtį, žinias ir įgūdžius, kaip įveikti gyvenimo sunkumus. Neretai skiriasi ne tik jų asmenybės struktūra, bet ir naudojami gynybiniai mechanizmai. Kalbėti apie šią gana plataus amžiaus grupę kaip apie homogenišką yra gana sudėtinga. Net nesigilinant į skirtingą amžių ir su tuo susijusią gyvenimišką patirtį akivaizdu, kad šio tyrimo dalyviai buvo pakankamai skirtingi žmonės, kurie turėjo skirtingą supratimą tiek apie gyvenimo vertę, tiek skirtingą savi-refleksijos lygį bei gebėjimą dalintis patirtimi su kitu žmogumi (tyrėju).

Akivaizdu, kad tiek skirtingos asmenybinės struktūros, tiek skirtingos patirtys ir žinios yra susijusios ne tik su tuo, kaip žmogus dalyvauja ir kalba tyrime, bet ir tuo, kaip jis funkcionuoja gyvenime, kaip įveikia sunkumus, kaip sutinka tiek sunkius, tiek džiaugsmingus gyvenimo iššūkius. Tie dėsningumai, kurie yra konstatuojami teorijoje „mėginti gyventi vertingiau“, yra pagrįsti duomenimis ir konceptualizuoti taip, kad būtų laisvi nuo „žmogaus, vietos ir laiko“, atitinkant reikalavimus, kurie keliama GT teorijai. Tačiau akivaizdu, kad tai, kiek „sėkmingas“ bus tas „*siekis gyventi vertingiau*“, kiek pastangų, blaškymosi, sunkumų patirs žmogus šitame kelyje, yra glaudžiai susiję ir su pačiu žmogumi bei jo asmenybe. Koku būdu bus išspręstas pagrindinis rūpestis, kokią konkrečią išraišką įgis, kaip mėgins tą vertę pasiekti ir į kokius prioritetus orientuotis, tai taip pat yra neišvengiamai neatsiejama nuo konkretaus žmogaus ir jo gyvenimo. Ir tai apibendrinama, kaip individualumo konceptas.

Iš tyrimo tampa aišku, kad gyvenimo baigtinumo patirties turi visi žmonės, nepriklausomai nuo amžiaus. Tiesiog skiriasi jų patyrimo intensyvumas ir pobūdis. Jaunesni šios grupės atstovai panašu, kad dažnai neturi labai aiškaus, įsisąmoninto momento ar baigtinumo patyrimo, o tik turi krūvą įvairių susidūrimų su mirtimi, dėl kurių jie priartėja prie gyvenimo baigtinumo reiškinių ir mąsto apie jį. Svarstymai apie gyvenimą ir mirtį daugiau yra intelektualinio pobūdžio, stipriai susiję su žmogaus vidine laikysena ir polinkiais, gana abstraktūs, nors ir asmeniškai. Vyresni šios grupės tiriamieji kalba konkrečiau ir gerokai individualiau - jų gyvenime yra gerokai daugiau aiškiai apibrėžtų, konkrečių, įsisąmonintų, asmeninių susidūrimų su gyvenimo baigtinumu ir dėl to vykstančiais įvairiais pokyčiais. Greičiausiai tai glaudžiai susiję su bendra gyvenimiška patirtimi ir įvairias susidūrimais su mirtimi. Čia amžius tampa tik sąlyga ar tarpininku, kuris lemia tai, jog žmogus turi gerokai daugiau įvairios patirties ir jo susidūrimų su mirtimi dažnis yra didesnis.

3.1.2.4. *Paveikumas*

Susiduriant su dalyvių istorijomis per interviu, dienoraščius matyti, kad ši tema įtraukia, neleidžia likti abejingu, verčia išsakyti savo poziciją tiek turimų išgyvenimų atžvilgiu, tiek domintis kitų žmonių pozicija ar tiesiog, paprastai kalbant šia tema. Gyvenimo baigtinumo temoje nepavyksta išlikti neutraliu. Tai pasireiškia ir per **intensyvų išgyvenimą** tiek prisimenant įvykius ar patirtį, tiek jomis dalinantis, tiek jaučiant poreikį pateikti savo poziciją ar vertinti kitus žmones. Netgi kylantis noras gintis ar paprasčiausias vengimas parodo, kad neįmanoma neįsitraukti, likti nepaveiktam, nepavyksta būti neutraliam. Teorijoje šis reiškiny apibendrinamas paveikumo konceptu ir egzistuoja viso tyrimo metu, užimdamas svarbią vietą atskirose kategorijose. Akivaizdu, kad nežiūrint to, kad jis glaudžiai susijęs su kitomis šios teorijos kategorijomis, tai tarsi nuolatinė terpė ar kontekstas, kuriame yra žmogus, išgyvenantis gyvenimo baigtinumą. Panašu, kad žmogus gali pateikti daugybę reakcijų, labai įvairių ir individualių, daugiau ar

mažiau adaptyvių, skirtingai emociškai nuspalvintų, stipriau ar silpniau gynybiškų, bet vienokios ar kitokios reakcijos visada yra ir jos gana intensyvios. Reakcijos refleksyvumas nusako žmogaus savybę, kai jis tarsi užprogramuotas reaguoti išorėje ar viduje, o ne likti abejingu ir neišitraukusiu.

Šis išitraukimo - *paveikumo* reiškinytis yra pastebimas ir pačiame interviu, kai žmogus spontaniškai įsijungia ir išgyvena stiprius ir intensyvius jausmus, išitraukęs dalinasi savo patirtimis ir patį interviu vertina kaip svarbią patirtį. Interviu apie gyvenimo baigtinumo patyrimą tiriamieji dažnai išgyvena kaip vieną iš susidūrimo su gyvenimo baigtinumu momentų, visiškai išitraukdami ir dalyvaudami jame. Todėl dialogą tarp tyrėjos ir tiriamųjų galima drąsiai pavadinti vienu iš „sutrikdymo“ koncepto įvykių, kuris įtraukia žmogų ir verčia susidurti su mirties neišvengiamumo tema.

Paveikumo konceptas leidžia sujungti ir paaiškinti žmogaus kartais gana prieštaringas reakcijas. Tiek kalbant šia tema interviu metu, tiek vėliau pildant dienoraštį ar susitinkant antrame pokalbyje, žmogus būna kupinas įvairiausių idėjų, pasvarstymų, sureikšminimų ar nuvertinimų, demonstruoja didžiulį susidomėjimą darbo rezultatais bei kitų žmonių mintimis. Kokias jis reakcijas bepateiktų, kiek žmogus patirčių beturėtų ir kelintą kartą jis dalintųsi savo patirtimi, jos tikrai nėra neutralios ir visada slepia savyje žmogaus pozicijos savitumą ir individualumą. Net jei tai gali pasireikšti stipriu vengimu ir bandymu aistringai nuvertinti savo patyrimą – tai irgi yra reakcija.

Tokia, – vengimo reakcija, neretai pasitaiko dienoraščio ar antrojo interviu metu, kai žmonės patys dažnai reflektuoja apie tai, kad, nepaisant jų noro ir smalsumo dalyvauti tyrime, jie viduje išgyvena kažkokį vidinį pasipriešinimą, kurio metu net sunku ką parašyti ar pagalvoti ir norisi greičiau pabaigti, nustumti, per ilgai neužsibūti prieš šios temos. Būtent tą vidinį pasipriešinimą pašnekovai dažnai ir akcentuoja kaip prieštarą tarp vidinio noro ir motyvo pakankamumo su kita vidine jėga, kuri akivaizdžiai duoda kitokią reakciją, kuri nėra nei visai tiksliai žinoma, nei suprantama.

Akcentuojamas vidinis procesas, kuris pats savaime vyksta žmoguje, kartais nepriklausomai nuo jo noro ir valios. Šis reiškinys dera prie *paveikumo* principo ir dar labiau akcentuoja kitą jo pusę - ne besąlyginį išitraukimą dalyvauti šio reiškinio patyrimo, net ne „sutrikdymą“, o „palengvėjimo paieškas“ ir „išblėsimą“ - mėginimą pamiršti ar nedalyvauti. Panašu, kad tiek „palengvėjimo paieškos“, tiek „išblėsimas“ reiškiniui kartais prireikia ne ką mažiau jėgų ir išitraukimo.

3.1.3. Siekio gyventi vertingiau ypatumai

Kaip jau buvo minėta anksčiau, „gyventi vertingiau“ yra gyvenimo baigtinumo patyrimo ašis. Be to, kitas svarbus elementas, kuris yra neatsiejamas nuo šio patyrimo, tai nuolatinė dinamiška, o ne statiška laikysena, kuri išreiškiama per *siekimą*. Žmonės pasyviai nelaukia kol juos „išgelbės“ iš mirties patirties neišvengiamumo (net jei ir turi tokių fantazijų) ir aktyviai ieško pozicijos tiek vidiniame, tiek išoriniame pasaulyje, kuri leistų išbūti likusias dienas. Siekis – tai aktyvus veiksmas, kuris įtraukia žmones į paieškas to savito sau vertingo gyvenimo. Aišku, ta paieška, *siekis* neišvengiamai apima ir žmonių asmenybes, žinias, įgūdžius, patirtis ir veiksmus. Tai nulemia kartais labai skirtingus sprendimus ir suvokimus. Reikia pastebėti, kad neretai kalbėdami apie gyvenimo baigtinumą žmonės keičia savo pradinę laikyseną ir kartais priima savo poziciją, kad jie vis dėlto gyvena ne baigtinį, o dar visai amžiną gyvenimą. Neretai paties tyrimo metu yra kalbama labai prieštaringai, - pavyzdžiui, pirma pabrėžiama ir akcentuojama šio reiškinio svarba, o vėliau tiesiog jis nuvertinamas, nors vėl šalia akcentuojami ir minimi reikšmingi jo padariniai. Akivaizdu ir tai, kad tas nepastovumas atsakymuose yra toli gražu ne tik žmonių asmeniniai sunkumai, bet ir paties tiriamo reiškinio ypatumas – šis reiškinys yra labai dinamiškas ir kintantis.

Svarbu tai, kad, susidūrę su gyvenimo baigtinumu ir įvardinę savo mirtį kaip apčiuopiamą, žmonės gana greitai pereina prie savo gyvenimo ir rūpinimosi juo. Perėjimas nuo mirties link gyvenimo yra tipiškas veiksmas, net jei dalyviai to gali

ir neišsisąmoninti (nors dažniausiai jie išsisąmonina). Tyrimo duomenyse yra gausu pavyzdžių, kurie parodo, kad iš principo žmonės fokusuojasi į savo gyvenimą ir bando aktyviai ieškoti tokių jo formų, situacijų ar būsenų, kuriose jaustųsi geriau sutikdami tą neišvengiamą gyvenimo pabaigos faktą, ir mėgina atlikti kažkokius veiksmus, kurie galėtų daryti įtaką gyvenimui ir jo vertę. Net jei svarsto apie mirtį, o tiksliau apie mirimo procesą, žmonės ieško, kaip jiems būtų galima kuo geriau tame procese jaustis kol dar yra gyvi, ir taip fokusas pasisuka į gyvenimą.

Nekelia abejonių ir tai, kad gyvenimas per daug sudėtingas, kad būtų galima sudaryti tik tiesinius ir vienareikšmius modelius. Dėl susietumo reiškinių žmogui neretai pačiam sunku prognozuoti, kur gali nuvesti jo vienokie ar kitokie sprendimai. Akivaizdu, kad tai ne visada duoda laukimą ir pageidaujamą rezultatą, su kuriuo ne visada lengva gyventi, o dar sunkiau - mokliškai paaiškinti. Nėra vieno kelio, kuriuo būtų galima nagrinėti duomenis, kaip ir nėra vieno būdo, kuriuo juos būtų galima paaiškinti sukūrus teorinį modelį. Susidurdami su gyvenimo baigtinumo reiškiniu, sveiki jauni suaugusieji yra tarsi „įmetami“ į gyvenimo baigtinumo reiškinių išgyvenimą ir jau interviu metu bando reflektuoti, kas su jais vyksta, kaip bandoma su tuo patyrimu tvarkytis.

Teorija „siekis gyventi vertingiau“ aiškina kontekstą, sąlygas ir pasekmes, kurias išgyvena sveiki jauni žmonės išgyvendami gyvenimo baigtinumą. Šios teorinės struktūros centre yra žmogus, kuris yra apibrėžtas individualumo ir poveikio dėka patalpintas į visapusiškų sąsajų lauką, tokiu būdu verčiant jį ieškoti išeities ir balansuoti tarp įtampų, kurios susidaro derantis su mirties realumu ir su gyvenimo pokyčiais. Tai darydamas žmogus gerovės ir savo gyvenimo vertingumo siekia keliose srityse: būsenos palengvinime ir pasitenkinime gyvenimu. Be to, siekiama balanso ir kitų konkrečių kategorijų viduje: žmogus ieško (derasi) jį patenkinančio santykio su mirties realumu bei gyvenimo pokyčiais. Šios „derėjimosi“ strategijos pačios savaime yra labai dinamiškos ir tarpusavyje susietos – jos kaip svarbios papildomos kategorijos bus detalios aptartos tolimesnėse dalyse (žr. skyriai 3.3. ir 3.4.).

Šioks toks neapibrėžtumas ir nesusipratimas yra su tais pašnekovais ir tyrimo dalyviais, kurie arba per patį pokalbį, jo pabaigoje, arba antro interviu metu suvokia, kad jie gyvena amžiną gyvenimą ir gyvenimo baigtinumo nepatiria, nors prieš tai iš tikrųjų gali būti nuoširdžiai ir giliai dalinęsi patirtimi ar to reiškinių patyrimo išgyvenimais.

Taip pat dalis tiriamųjų iš karto atvirai abejojo savo gebėjimu nuoširdžiai atskleisti savo patirtį dėl mirties keliamo siaubo stiprumo ir dėl to galimų „netikrų“ reakcijų. Nors atrodo, kad šie pašnekovai prieštarautų gautai teorijai, tačiau ir jie randa vietą šioje teorinėje konstrukcijoje, nes tai, kas su jais vyksta, yra aktyvios derybos ir mėginimas rasti išeitį iš susidariusios vidinės įtampos, kilusios per interviu. Tiesiog minėti pašnekovai „susiderėdavo“ būtent tokiu būdu su savo mirties realybe ir dažnai toks sprendimas jiems palengvindavo būseną.

Natūralu, kad tyrimo interviu yra tik vienas iš kasdienybės stimulų, kurie, kaip jau buvo minėta anksčiau, gali užsukti šį gyvenimo baigtinumo patyrimo ratą ir randa būtent tokią, kartais baigtinumą neigiančią, kartais jį visiškai nuvertinančią išeitį. Akivaizdu tai, kad sveiko suaugusio gyvenime tokia laikysena gali būti bet kokiame amžiuje - tiek jaunesniame, tiek vyresniame. Kaip parodė susitikimai ir pokalbiai su vyresniais pašnekovais (kurie buvo įtraukti į papildomą tyrimą), teorinis principas liko iš esmės nepakitęs. Žinoma, dėmesio sutelkimas tik į tokią amžiaus grupę gali atrodyti kaip tyrimo ribojimas, ne visai išsamus temos atskleidimas, tačiau per daug bendras ir laisvas amžiaus traktavimas neleistų išsamiai įsigilinti į svarbius konceptualius teorinius šio reiškinių principus. Aišku, platesnio ir įvairesnio amžiaus žmonių patyrimo ištyrimas galėtų padėti giliau ir tiksliau padėti jį konceptualizuoti ir būti ateities tyrimo interesas.

3.2. SIEKIS GYVENTI VERTINGIAU: ESMINĖ GYVENIMO BAIGTINUMO PATYRIMO TEMA

Šios dalies tikslas atskleisti ir parodyti giliau esminės kategorijos *siekis gyventi vertingiau* dvi sudedamąsias dalis (dalinais-esminės kategorijas): *gyvo*

gyvenimo radimas ir *subjektyvus gyvenimo vertingumo siekis* bei jas pagrįsti ir iliustruoti tyrimo duomenimis. Pagrindinis kategorijos konceptas savyje talpina ir asimiliuoja abi minėtas dalinai esmines kategorijas, kurios yra šios esminės kategorijos pagrindinės savybės. Tokiu būdu formuojama ašis, apie kurią ir sukasi visa grindžiamoji teorija.

3.2.1. Gyvo gyvenimo radimas

„Gyvo gyvenimo radimas“ konceptas susideda iš keleto struktūrinių elementų: tai slinktis nuo mirties gyvenimo link bei gyvumo išgyvenimas. Pastarasis yra lydimas 4 savybių: gyventi - tai veikti, gyventi - tai jausti, intensyviai įsitraukti bei būti laike.

3.2.1.1. Slinktis nuo mirties gyvenimo link

Kaip jau buvo minėta, pristatant pačią teoriją „*siekis gyventi vertingiau*“, į akis krenta tai, kad, nežiūrint pagrindinio rūpesčio – mirties neišvengiamumo ir jos keliamų įvairių emocijų bei vidinių reakcijų, tiek pokalbis, tiek žmogaus vidinis dėmesys labai greitai pasikeičia nuo mirties gyvenimo link. Ši slinktis universali ir vyksta automatiškai. Žmogus kalba ir galvoja apie gyvenimą, net jei tas pokalbis vyksta savo mirties supratimo akimirka, net, jei žmogus galvoja ir svarsto apie mirtį kaip priemonę pačiam savarankiškai nutraukti savo gyvenimą, jei skausmas (tiek fizinis, tiek psichologinis) gyvenime pasidaro nepakeliamai didelis. Vis tiek pagrindinis klausimas išlieka apie gyvenimą ir tą skausmą, kuris yra gyvenime ir įvairius ieškojimus, kaip tą skausmą sumažinti, pakeisti, apie pageidavimus būti be skausmo ir norą gyventi taip, kaip jam pačiam būtų priimtina. Tito citata:

„...bet tai, ką aš kalbėjau, man kažkaip susiję. Ką pastebėjau apie patį mąstymo procesą (kalbant apie mirtį)... Negali atskirti ar čia mirtis, ar čia tavo darbas, gyvenimas... šeima...“

Neretai, net kalbėdamas apie mirties baimę, žmogus pats sąmoningai ir neraginas įvardina ir supranta, kad gąsdina ne mirtis, o gyvenimas. Net kalbėdami apie įsivaizduojamą mirimą, žmonės vis tiek krypta į gyvenimą ir tai, kaip jiems reikės būti ir gyventi tol, kol jie merdės. Žmogus pakankamai greitai atsitraukia nuo mirties temos, pakeičia temą į gyvenimą ir tai, ko jis nori iš gyvenimo. Jurgos citata gerai iliustruoja šitą veiksmą:

„...vieną dieną vienokiu ar kitokiu būdu numirsime ar nuo senatvės, ar nuo ligos, ar nutrenks kokia mašina. Visi suprantam, bet realiai gąsdina ne pati mintis, kad tu numirsi, bet gąsdina gyvenimas iki to. Tai gąsdina. Ką baisiausia yra išverti tai tą supratimą, kad turi čia būti. Ta prasme – penkiasdešimt metų, aštuoniasdešimt metų ar dar kažkiek. Tai ne taip baisu, kad aš numirsiu. Man to nebaisu iš viso būtų. Nu numirsi, tai numirsi, nes tavo laikas atėjo baisu, kaip tu nugyvensi iki to laiko. Ar kokybiškai, ar ne? Ar padarysi, ką turėjai padaryti, ar ne.“

Taip pat neretai akcentuojama ir pabrėžiama, kad mirtis yra tik gyvenimo dalis. Nors nemaža, reikšminga ir visiškai neaiški, miglota, bet tai tik viena dalis didelio gyvenimo, kuris yra čia. Tokiu būdu, mirties faktas tampa mažiau svarbus, o reikšmingesniu yra patsėjimas mirties link. Taip tarsi sustiprinamas pats gyvenimo pojūtis, dažnai pažymima, kad tokiu būdu pavyksta tarsi iš naujo atrasti ir pastebėti gyvenimą.

3.2.1.2. Gyvumo išgyvenimas

Susidūrimas su mirtimi visada lydimas staigaus ir intensyvaus gyvumo išgyvenimo, kuris tiesiog gali būti iliustruotas šūkiu: „bet aš dar gyvas!“. Toks išgyvenimas šiame darbe konceptualizuojamas kaip gyvumo patyrimas. Buvimas šalia mirties, kontrastuojančios su gyvybe, stipriai suintensyvina šį gyvumo pajutimą. Pašnekovai teigia, kad tokiomis akimirkomis kaip reta jaučiasi gyvi. Ne visai svarbu, koku būdu žmogus susiduria su mirtimi: ar tai „kasdieniškas“ mirties pastebėjimas, ar labiau stresinio įvykio patyrimas, ar tiesiog intelektualinis mirties apmąstymas – jis lydimas staigiu ir intensyviu gyvumo pojūčiu, kuris vėliau įvardinamas tiesiog taip - „kol mirties dar nėra čia, tol aš esu gyvas“. Taip pat reikia pastebėti, kad šis gyvumo išgyvenimas, nors ir lydimas euforinio

atspalvio, ne visada būna malonus dėl savo didžiulio intensyvumo ir šalia atsirandančio gana stipraus nerimo.

Galima išskirti 4 gana aiškias gyvumo išgyvenimą lydinčias savybes: veikti, jausti, intensyviai įsitraukti ir būti laike, kuris ne tik, kad padeda pajusti gyvumą, bet tarsi ir užfiksuoja tą gyvumą gyvenimo baigtinumo patyrimo ir taip dar labiau atitraukia nuo mirties neišvengiamumo. Tai tarsi mechanizmai, kai gyvenimas pats įtraukia ir neleidžia žmogui pabėgti nuo jo paties gyvumo.

- **Gyventi – tai veikti.** Svarbus momentas yra tai, kad vis dėlto šis patyrimas aktyvuojančiai veikia žmogų. Žmogus, apimtas gyvumo išgyvenimo, nori ir mėgina kažką **daryti**, veikti. Tuo pat metu per veiklą supranta ir išgyvena tą savo gyvumą. Gyvenimas tarsi kontrastuojamas su ramiu buvimu. Nesvarbu, kaip ten baisu ar nebaisu buvo susidurti su mirties neišvengiamumu, bet panašu, kad, suvokęs gyvenimo baigtinumą ar bent prie jo prisilietęs, žmogus darosi gerokai aktyvesnis: jį šis patyrimas paskatina veikti ir judėti į priekį.

Reikia pastebėti, kad neretai ta aktyvacija yra tiesiog tuščias elgesys, labiau atspindintis sukkelto nerimo išraišką. Tačiau neretai tai nėra visai tuščias elgesys, o dažnai labiau sau reikšmingas elgesys, kuris kelia pasitenkinimą ir dažnai žmogaus yra pageidautinas. Tai yra, žmogus tampa aktyvus ten, kur jis nori, kur jam svarbu ir reikšminga. Taigi, nežiūrint to šokiruojančio momento ir stingdančio siaubo, paleidžiamas aktyvacijos mechanizmas, kuris be visa ko žmogui dar yra kažkuo svarbus ar reikšmingas. Pavyzdžiui, pamačius avariją ir į tai sureagavus viduje, greitai vaikai kėdutėje prisegami tvirčiau, pabučiuojama žmona ir t.t.

Tačiau konceptas *gyventi- tai veikti* toli gražu neapima tik išorinio elgesio apraiškų, tai lygiai taip pat gali apimti ir **vidinę veiklą**: kaip apmąstyti, reflektuoti, suvokti ir t.t. Jų yra ne ką mažiau nei išorinių elgesio apraiškų, o turbūt dar daugiau yra tų vidinių apmąstymų ir išgyvenimų ar kitokių vidinių procesų, kurie akivaizdžiai įtraukia žmogų.

Tokiu būdu žmogus, įsisukęs tiek į savo vidinius veiklos procesus, tiek į išorinę veiklą ar bet kokią jos produkciją, stipriau įtvirtina išlikimą gyvenime kaip veikloje, o ne rūpinimasi savo mirtimi ir mirtingumu. Tokios situacijos būdavo dažnai minimos interviu, akcentuojant, kad net ir labai reikšmingas ir sunkus patyrimas yra primiršamas, jo vietą užima kitos kasdienės veiklos, vidinės mintys ir rūpesčiai. Povilo citata:

„Jo, susinervinęs išeinu iš susitikimo su draugu, kuriam nustatė vėžio diagnozę... einu galvoju, kaip reikia džiaugtis draugais, šeima... kaip grįžęs darysiu tą ir aną... O kai prieinu katedrą, jau būnu pamiršęs ir apie darbą užsigalvojęs.

„...aš pradedu daryti savo veiklas, tuos darbus, kuriuos turiu padaryti, tuos gyvenimiškus reikalus, kuriuos turiu atlikti pagal tvarkaraštį... Taip ir grįžtu į savo gyvenimą“

Panašiai būdavo pastebima ir pildant dienoraštį - žmonės tik žvilgtelėję į sąsiuvinį staiga suvokdavo, kiek mažai jie praleisdavo laiko iš tikro galvodami apie baigtinumą ar mirtį. Panašu, kad tai dažnai juos giliai nustebindavo.

- **Gyventi – tai jausti.** Panašiai kaip išorėje matoma veikla taip ir viduje vyksta intensyvus jausmų ir pojūčių išgyvenimas. Tiek per patį patyrimą, tiek jo reflektavime aiškiai išgyvenamas vidinio pasaulio suaktyvėjimas, kuris dažnai dalyvių yra aprašomas kaip didžiulė **pojūčių gausa**. Pasaulį ir patį save žmogus jaučia ir suvokia nepalyginamai aiškiau, stipriau ir ryškiau. Neretai pastebimi pojūčių pokyčiai ar tiesiog kitoniškumas, užfiksuojamos aplinkos detalės, kurios paprastai yra nepastebimos, praspūsta kasdienybėje pro akis.

Šalia pojūčių yra intensyvus **jausmų išgyvenimas**. Šis gyvenimo ir gyvumo pojūtis lydimas įvairių stiprių jausmų, tokių kaip: džiaugsmas, euforija, sumaištis, liūdesys, baimė, nerimas, išgąstis, pyktis. Dažniausiai akcentuojamas nerimas ir įvairios jo išraiškos. Daugeliu atvejų šis patyrimas nusakomas kaip siūbavimas jausmų kontinume tarp ramybės ir nusiramavimo ir dažnai paradoksaliu būdu apimantis net abu jausmus - tai iškart siejama su pilnesniu ir gilesniu gyvenimo patyrimu. Gerai atskleidžia Tito citata:

„Tai vat du tokie dalykai suteikia tam tikros ramybės, tam tikrą nusiramimą, kad gana bėgti. Tu gyvenk. O iš kitos pusės yra baimė, kad tas laikrodis įsijungs. Tai galbūt pirmi du dalykai, du paradoksai, kurie man ateina į galvą. Ir tas buvimas to paradokso, ta ramybė ir nerimas, kai tu tampi jautresnis kažkam. Kažkokiom negerom žiniom, kad kažkas mirė, kažkas baigėsi kažkam.“

Viską vainikuojantis pojūtis ir jausmas – tai, kad žmogus jaučiasi gyvas, tai tarsi visi jausmai ir pojūčiai, kokie jie malonūs ar nemalonūs, sudėtingi ar sumišę bebūtų deklaruoja, jog žmogus yra gyvas. Gyvenimo baigtinumo patyrimo kaip reta aiškiai išgyvena ir jaučia tai, kad yra gyvas.

„Lipdama nuo kalno paslydau ant laipų, laiptai tikrai labai aukštai, kol kritau širdis nusirito į kulnus, bet kai atsikėliau labai daug juokiausi. Gyventi gera.“ (Valės ištrauka iš dienoraščio)

- **Gyventi – tai intensyviai įsitraukti.** Šiame patyrimo žmonės akcentuoja ilgiau ar trumpiau trunkančius, bet labai intensyviai įtraukiančius pojūčius, patirtis ir situacijas. Būtent sugebėjimas intensyviai įsitraukti gali padėti iš karto atlikti tą poslinkį nuo mirties gyvenimo link. Sunku likti susikoncentravus ties mirtimi, kai gyvenimas tiesiog plūsteli ir užtvindo. Gyvenimo baigtinumo patyrimas ne veltui dažnai prilyginamas tokiai viską užliejančiai bangai, ypač jei jis ištinka labiau sudėtingose ir grėsmingose situacijose, kai yra nors minimali rizika gyvybei ar tenka būti liudininku tokių situacijų, kai gyvybė staiga gali nutrūkti (pvz., autoįvykių pastebėjimas, laukimas ligoninės priimamajame). Jei išgyvenimas įvyksta saugesnėje aplinkoje ir tarsi turint saugumo užsitikrinimą, kai nėra didelės rizikos ir grėsmės situacijos, pavyzdžiui, gimtadienio dieną, ramiai sėdint namuose ir laukiant svečių, vis tiek jaučiamas intensyvus patyrimas, net jeigu be didelių drastiškų sukrėtimų. Kaip, kur ir kokiose aplinkybėse žmogus besusidurtų su gyvenimo baigtinumo patyrimu – tai bus intensyvus, įtraukiantis išgyvenimas ir tuo „užtvindimu“ savaime labai sustiprinantis patį gyvenimo ir gyvumo pojūtį. Tai glaudžiai susiję su *paveikumo* kategorija – panašu, kad žmogus, tiesiog patekęs į tokią situaciją, negali neišitraukti ir neutraliai reaguoti. Ir taip yra ne tik todėl,

kad žmogus ginasi nuo mirties ir tokiu būdu įsitraukia į gyvenimą, bet todėl, kad pats gyvenimas savaime įtraukia. Atrodo, jog pats gyvenimas pasirūpina žmogų išlaikyti gyvenime.

- **Gyventi – tai būti laike.** Dar vienas svarbus elementas patiriant gyvumą – tai laiko pojūčio atsiradimas. Būtent gyvenimo baigtinumo patyrimas žmogus aiškiai pajunta laiką ir jo buvimą ir savęs buvimą laike. Akivaizdu, kad suaugęs žmogus žino apie laiko sąvoką ir moka ją laisvai operuoti, moka sekti laiką laikrodys ar pasakyti nežiūrėdamas į laikrodį gana tiksliai kiek laiko praėjo. Tačiau „būti laike“ – tai kitokia laiko jutimo kategorija, kai žmogus labai intensyviai ima išgyventi jam skirtą laiką ir jausti laiko dimensiją ir būti labai konkrečiame savo laike. Būtent padedant mirčiai atsiveria laiko erdvė. Toks laikas jau turi visai kitą vertę ir prasmę, jis leidžia pajusti, kad tikrai ir neabejotinai yra taip, kad kol kas dar esi gyvas – esi gyvenime. Tada jau laikas tampa labai asmeniniu, o ne atsitiktiniu, abstrakčių „penkių minučių“ laikrodžio laiku. Tą puikiai iliustruoja pokalbio su Titu ištraukos:

„Taip, dabar jis yra sustabdytas. Jo apėmė ir paguldė kažkas ant stalo (chronometrą) –. Anksčiau nebuvo jokio laikrodžio. Kokio dar laikrodžio (linksmi)? Dabar ant stalo padėtas laikrodis ir kažkada turi nuspaužti mygtukas kai jis pradės atgal skaičiuoti laiką. Vat dabar jei jis pasispaužtų, tai sakyčiau, mat velnias, dar trisdešimt šeši metai to laikrodžio ir gerai. O jeigu penkeri? O jei septyni? Lūkestį turi užsibrėžęs tai pabaigai. O jei tą lūkestį paneigs tas chronometras ?”

„Tada nebuvo pabaigos, dabar matosi pabaiga ir laikas kitaip pradeda eiti. Pradedi skaičiuoti savo laiką. Eiliniuose pavyzdžiuose, kai sėdi su žmogum ir galvoji, kad atidaviau savo valandą kažkam, o kokią vertę gavau? Jokios? Ar klientai klausia, Titai ar galite man pademonstruoti? Aš sakau negaliu, arba imate, arba ne. Galiu sau leisti. <.>. mano laikrodis juk eina“.

„Gyvo gyvenimo radimas“ – ši dalinai esminė kategorija atspindi ir savyje integruoja pokytį nuo mirties gyvenimo link, kuris yra lydimas gyvumo išgyvenimo, tuo sustiprindamas ne mirties, o gyvenimo sureikšminimą. Tuo pačiu metu įjungiami ir įvairūs gyvumo elementai, tokie kaip: būti laike, intensyviai įsitraukti, veikti, jausti. Visi elementai savitai perkelia ir žmogui neleidžia atitrūkti

nuo gyvenimo, tarsi neleisdami grįžti prie mirties klausimo. Slinktis nuo mirties link gyvenimo labai akivaizdus ir nuolat randamas duomenyse. Čia tinka paminėti ir *palengvėjimo paieškos* ir *išblėsimo* konceptus kaip irgi neišvengiamą postūmį nuo mirties link gyvenimo: žmogus palaipsniui vis daugiau ir daugiau galvoja apie patį gyvenimą, tokiu būdu grąžindamas save į gyvenimą, kasdienybę ir rutiną, save ten įtvirtindamas, o nuo mirties neišvengiamumo atitolstama.

3.2.2. Subjektyvus gyvenimo vertingumo siekis

„Subjektyvus gyvenimo vertingumo siekis“ tai antra pusiau-esminė kategorija, kuri sudeda iš keleto struktūrinių elementų: tai *būti siekiančiam* bei *subjektyvus gyvenimo vertingumas*. *Būti siekiančiam* būdingos dvi savybės: tai *atvirumas patirčiai* ir jam priešingas *užbaigtumo* siekis. *Subjektyvus gyvenimo vertingumas* yra lydimas irgi 2 savybių: *būsenos palengvinimas* ir *pasitenkinimas gyvenimu*, kurios aiškiai apibrėžia ir nusako tai, kokios žmogus vertės ieško ir siekia.

3.2.2.1. Būti siekiančiam

Mėginant suvokti, kaip žmogus patiria gyvenimo baigtinumą, svarbu atkreipti dėmesį į didžiulę tiek vidinę, tiek išorinę aktyvaciją. Suaktyvėjus visiems gyvybingumo elementams, tarsi įjungiamas mechanizmas, skatinantis žmogų kažką daryti. Ši savybė glaudžiai susijusi jau anksčiau minėta „*gyventi, tai veikti*“ savybe. Tas veiklumas, nors ir labai stipriai išgyvenamas dabartyje, bet nėra orientuotas tik į dabarties momentą. Tas veiklumas dar yra ir raginimas kažką nuveikti, ateityje kažką pamėginti keisti, kažko siekti. Nuo anksčiau minėto „gyvumo išgyvenimo“ koncepto skiriasi laiko akcentu: čia pabrėžiama ne dabartis, o **ateities** galimybė. Su tuo susijęs gyvenimo baigtinumo kontekste iškylančios *būti siekiančiam* savybės:

- **Atvirumas patirčiai** - įgalinantis dar kažką ateityje nuveikti, aiškus supratimas, kad dar yra laiko ir yra galimybė kažką daryti – bet ką. Būtent

tai ir parodo, kad žmogus aiškiai pamato dar laukiančias galimybes ir mėgina jas rinktis, jų imtis. Tačiau šis neužbaigtumas, atvirumas galimai patirčiai nėra gąsdinantis patyrimas, o atvirkščiai -dažnai duodantis palengvėjimo jausmą, kuris tiesiog palydimas šūkiu „*aš dar turiu laiko! Aš turiu galimybę!*“. Panašu, kad šis momentas ir yra ta transformacija, kai žmogus pasisuka nuo minties gyvenimo link, ima galvoti ir veikti galimybėse, realiai patiria teikiamas ateities galimybes. Neretai tai yra lydimas stipraus **laisvės** pojūčio. Tai gerai iliustruoja Ilmos citata:

„Galbūt ir tai yra baigtinis pojūtis, bet tose ribose aš esu laisva. Aš galiu veikti. Galiu būti, galiu nebijoti, galiu nenerimauti. Tarsi pasitraukia daug kas į šalį. Laisvė, tai - ir yra tų ribų supratimas. Kol nėra to patyrimo – apie tą kalnelį – tol lyg ir baisu buvo galvoti, nenoriu galvoti, nors ta vidinė nuovoka kažkur tai yra – tai kažkada tai bus. Bet kai jau tas iškyla nebaisiai, tai tarsi nebėra tos įtampos ir atsiranda laisvė būti tame, tame buvime dabar. Ne koncentruotis į tą pabaigą, negalvoti kokia ji bus, kada ji bus, bet aiškus supratimas, kad ji bus...“

Tačiau šis neužbaigtumas, atvirumas patirčiai turi ir kitas savybes, kurios gerai atsispindi žodyje „siekis“. Tai tarsi nuoroda ne atliktą ir užbaigtą veiksmą, kai žmogus jau turi konkretų rezultatą, o į nuolatinį ir neužbaigtą ieškojimą ir nuolatinės pastangas. Žmogus ieško ir siekia nuolat, tai yra nuolatinio tapsmo procesas. Dažnai palydimas teiginius: „*šiandien man atrodo taip, kaip bus rytoj aš dar nežinau. Man šiandien yra gerai būtent taip, bet toliau nežinau... gal vėl reikės iš naujo kankintis ir ieškoti...*“ Ateina supratimas, kad kol esu gyvas - esu neužbaigtas, esu atviras bet kokiems pokyčiams.

Netgi per patį interviu žmogus dažnai nepateikia vienos galutinės pozicijos, dalinasi prieštaringa nuomone, kartais romantizuoja mirtį, kartais akcentuoja jos siaubą, šalia jį paneigdamas ir kalbėdamas apie reikšmingus patyrimus ir t.t.. Neretai per interviu esant šalia žmogaus apima jausmas, kad jo pozicija jam pačiam dar ne visai aiški, o žmogus yra jos paieškose, todėl atvirai priima tai, kas su juo vyksta, pasiduoda nešamas savo paties minčių, atsiminimų, patirčių ir įžvalgų, kurios neduoda galutinio sprendimo ir palieka žmogų ieškoti toliau.

- **Užbaigtumo siekis.** Taigi, nežiūrint didžiulio poveikumo ir atvirumo, galimybių matymo patiriant gyvenimo baigtinumą, žmogus juda tam tikro užbaigtum link, mėgina priimti konkretų sprendimą, padaryti galutinę išvalgą, sugalvoti kokią naują savo gyvenimui reikšmingą veiklą ar pan. ir tokiu būdu užbaigti tą neapibrėžtumo būseną. Tačiau, nepaisant to neužbaigtumo, žmogus mėgina įvertinti savo „pasiekimus“, tarsi stabteli, kai mėgina pažiūrėti, kur yra dabar ir kiek tai, ką jis daro ir veikia, yra tinkama ir priimtina, kai bando surasti ir gauti kažkokį stabilų, konkretų ir apčiuopiamą rezultatą, jį įvardyti ir įvertinti. Ne visada tai sąmoningas stabtelėjimas ar veiksmas. Bet kuriuo atveju žmogus anksčiau ar vėliau pastebi, kad jo tam tikri sprendimai arba prigijo ir tapo jo gyvenimo dalimi, arba nunyko. Žmogus pastebi, kad toli gražu ne visi, net ir labai reikšmingos išvalgos ir vertingi jam pačiam supratimai, išlieka. Susidūrimo su mirtimi kontekste žmogus priima sprendimus, kurie jam atrodo yra labai aiškūs, stabilūs ir „užbaigti“, tačiau einant laikui neišlieka ir išblėsta. Būtent šitame kontekste gerai ir matosi, kad ne visada sprendimai turi išliekamąją vertę, o neretai yra tik trumpalaikiai sprendimai, padėję pasiekti trumpą stabilumą ir labiau atspindi užbaigtumo siekį.

Svarbu čia atkreipti dėmesį ir į tai, kad užbaigtumo siekis skatina tarsi surasti sau tinkamą pusiausvyrą, elementų tam tikrą fiksaciją (susiderėjimą) ir visų minėtų kategorijų suderinimą, kuri suiro susidūrime su mirties neišvengiamumu. Šis užbaigtumo siekis – mėgina atrasti tokią poziciją, kuri kiek galima būtų stabilesnė (nors tik trumpam laikui).

Tačiau svarbu tai, kad žmogaus dedamos pastangos išspręsti tą vidinį intensyvumą, kuris atsiranda susidūrus su gyvenimo baigtinumu, yra labai kryptingos ir tikslingos. Todėl šiam reiškiniui pavadinti labiau yra tinkama ne „mėginimo“ sąvoka, o žodis „siekis“. Šis žodis nurodo didžiules žmogaus pastangas ir tikslingą paiešką, siekį rasti tos situacijos sprendimą, net jei tai bus tik laikinas sprendimas, tik tinkamas ir naudingas atitinkamą laiko tarpą ir tik ribotai leidęs pasijusti geriau, pvz., Jurgos citata:

“...prabėgo tokia mintis, kad gal reikėtų daugiau laiko skirti gyviesiems. Bet taip banalu sakyti (suirzta), nes taip nėra, to nedarau. Pagalvoju tą akimirką, bet daugiau taip... niekada nesielsiu (ašaroja)”

Todėl, nežiūrint priimtų sprendimų, atrodo vertingų ir svarbių pačiam žmogui, dalis jų turi aiškų trumpalaikį efektą ir netampa nuolatinėmis žmogaus savybėmis ar vertybėmis, o telieka tik pastangomis rasti išeitį iš neužbaigtumo situacijos, siekiant ją kaip galima greičiau užbaigti. Žinoma, priimti sprendimai dažnai yra negalutiniai, todėl vėl lieka galimybė patekti į neužbaigtumo situaciją. Dalis sprendimų vis dėlto įgyja užbaigtą pavidalą ir yra žmogaus elgesio ir gyvenimo pokyčių rezultatas ar aiškos vertybės, kelrodžiai, kurių žmogus nori ir siekia laikytis, pvz., Ilmos citata:

„Aš gal žmones labiau mylėti pradėjau. Kažkaip į vyrą žiūriu, už rankos laikau ir galvoju – nu va. Ateina jausmas, kad reikia labiau pamatyti ką turiu dabar. Ir vertinti labiau. Bet tai nėra susiję su neigiamais aspektais, na kad reikia paimiti kuo daugiau ar padaryti kuo daugiau. Man kaip tik atvirkščiai, norisi daryti kas patinka, kas malonu. Nepraleisti progos į spektaklį nueiti. Draugėm pradėjau dovanoti ne daiktus, o išpūdžius. Ir vis dažniau sukasi, kad noriu prie piešimo grįžti, kad noriu piešti, kad noriu paveiksluoti. Tarsi kažkokio norisi atsitraukimo nuo to buitiskumo, o daryti kas malonu, smagu, ką vis nustumdavai, numodavai. Daugiau anksčiau darydavau – ką reikia. O dabar darau gerokai daugiau – ką noriu. Aišku, tai nėra tik tai, kad darau tik ką noriu ir tiek, bet gerokai daugiau darau, ką noriu. Pradėjau piešti, įsivaizduoju, kaip dėlioju, savo molbertą matau, dažus (juokiasi). Na va toks kažkoks jausmas. Nu dar pavyzdžiui nueinu į kapines, mūsų labai gražios kapinės, ten kur babytė palaidota. Nu ir galvoju, čia bus mano urna, kur nors padėta. Ir tas supratimas, žinai ne uždarė, o atidarė. Atidarė norą norėti. Gyventi ne taip kaip reikia, ne tai – ką privalau, o to ko noriu. Noriu paskaityti, noriu į spektaklį, noriu į kelionę. Seniau sakydavau, nu ką dabar, juk 10 000lt Arba 5000lt. – brangu. Sakydavau – nu ne, negaliu dabar. Bet man patinka keliauti. Ir mamą, kažkaip norisi nusivežti, pabūti kartais su ja. Jos baigtinumas labai jaučiasi. Tai ir leidžiu sau dabar.... nebebrangu“.

3.2.2.2. Subjektyvus gyvenimo vertingumas

Perėjęs nuo mirties gyvenimo link ir atradęs gyvenimą su savo galimybėmis (atvirumo patirčiai konceptas), žmogus bando gyventi subjektyviai reikšmingai ir atitinkamai išdėstyti savo prioritetus. Ima ieškoti to, ką jis galėtų pavadinti –

vertingumu. Čia labai svarbus subjektyviai reikšmingas išgyvenamas subjektyvumas: žmogus vertina tai, kas jam yra vertinga, o ne kas kitiems atrodo, kad yra vertinga. Net jei tas vertingumo momentas ne ilgalaikis, jis nors trumpai egzistuoja žmogaus sąmonėje ir tokiu būdu motyvuoja žmogų juo sekti.

Svarbu pastebėti, kad tas vertingumo reiškinyss gali suaktyvėti arba labai spontaniškai ir staiga, kai žmogus papuola į gyvenimo baigtinumo situaciją (pvz., pamato avariją ir staiga supranta, kad užuot dirbęs, šiandien vakarą praleis su šeima ir artimaisiais, nes tai jam yra svarbiau), arba tai gali būti ilgalaikių ieškojimų rezultatas, kai žmogus metų metus neranda ir ieško jam vertingo gyvenimo kelio. Efektas ir kiek stipriai tas elgesys ar bruožas išsilaikys, kiek šis yra vertingas, ne visada priklauso nuo paieškų trukmės, o daugiau nuo vertės, kurią žmogus priskiria tam reiškiniui ir patyrimui. Paprastai jis tai daro dviem būdais: ieškodamas *pasitenkinimo gyvenime* ir *būsenos palengvėjimo*. Svarbu pastebėti, kad tai nėra vienas kitam prieštaraujantys reiškiniai ir žmoguje jie gali vykti vienalaikiškai ir vienas kitam darydami įtaką.

3.2.2.2.1. Pasitenkinimas gyvenimu. Šis konceptas apima keletą savybių, tokių kaip - *subjektyvus vertingumas*, *savumas* ir *pakankamumas*. Panašu, kad šios trys savybės atspindi ir leidžia žmogui išgyventi pasitenkinimą gyvenimu.

- **Subjektyvus vertingumas.** Kaip jau buvo darbe minėta, žmogui be galo svarbu, kad jis išgyventų vertingumą ir prasmę, kad tai, ką jis daro, siekia, vertina, nebūtų tuščia ar beprasmiška. Būtent gyvenimo baigtinumo fone vertės klausimas tampa labai svarbus. Panašu, kad, sutikdamas mirties galimybę ir suprasdamas (nors ir trumpam) išnykimo galimybę, iškart sau kelia klausimą, kas yra vertinga, prasminga, ir pradeda to vertingumo siekti. Stebint iš šalies, kartais sunku suprasti tą vertingumą, nes ne visada tai matosi, tačiau žmogus dažniausiai turi paaiškinimus ir klausia savęs, kas jam tuo metu vertinga: tai gali būti nuo nusigėrimo su draugais bare, atšvenčiant savo nepasitvirtinusią mirtinos ligos diagnozę ar metant darbą, paliekant erzinančią žmoną, įtikint į Dievą ir t.t. Nepriklausomai, ar tai atitinka

visuomenės normas ar ne, svarbu, kad jam tai vertinga ir reikšminga, kad tai turi subjektyviai išgyvenamą vertę. Be to, šis vertingumo klausimas gali apimti ir labai plačias sritis: tai gali būti ir paprasti fiziniai dalykai (pvz., ilgai norėtų daiktų pirkimas), socialiniai dalykai (pvz., seniai nelankytų žmonių prisiminimas), asmeninių (pvz., nusprendimas nesiklaudyti kitų nuomones, išlaisvėjimas, gera savijauta), dvasinių (susirūpinimas santykiu su aukštesne jėga), etinės (supratimas, kokios vertybės yra pačios svarbiausios). Atrodo, kad tada žmogus išsilaisvina ir leidžia sau pradėti (nors ir trumpam) elgtis taip, kaip jis nori – kaip jam yra vertinga. Tas vertingumo atsiradimas gali atsirasti iš labai įvairių sričių (fizinių, socialinių, psichologinių, dvasinių ir etinių).

- **Savumas.** Svarbu tai, kad vertingumo poreikis ir atitinkamai vykstantis elgesys yra lydimi stipraus pojūčio, kad tai tikrai esu aš. Toks jausmas, kad tame elgesyje žmogus tarsi atpažįsta save, kad tokiu elgesiu jis tampa labiau savimi. Toliau taip elgdamasis jis labiau išgyvena savumą ir pasitenkinimą tuo, ką daro, sukuria, pasirenka. Tai tampa tarsi aiškia priešprieša svetimumui – aiškus supratimas, ko tikrai nėra, kas yra visiškai svetima. Remiantis šiuo savumo pojūčiu ir yra orientuojamasi. Tai tampa tarsi vidiniu kompasu, žmogus pradeda justai, kas yra sava, o kas ne. Svarbu pastebėti, kad tas savumo išgyvenimas duoda didžiulį pasitenkinimą ir skatina toliau tęsti tą veiklą, nelabai domintis, kaip ją vertina kiti.
- **Pakankamumas.** Šis konceptas - tai gyvenimo baigtinumo kontekste gimęs patyrimas, kai žmogus supranta, kad visko jis negali turėti, pasiekti, nuveikti, patirti ir t.t. ir pradeda ieškoti, kiek jam būtų pakankamai arba supranta, kad tai, ką jau turi ar patyrė, yra pakankamai. Tai tarsi įvykdomas koordinacių sistemos pokytis: nuo absoliutaus išmatavimo pereinama prie labai konkretaus išmatavimo. Pakankamumo patyrimas dažnai lydimas žmogaus palengvėjimo jausmo ir duodantis vidinį pasitenkinimą.

Ši pasitenkinimą gyvenimu ir jo savybes (vertingumą, savumą ir pakankamumą) gerai iliustruoja Tito citata.

„Bet nepaisant to aš suvokiau, kokius žmones aš noriu matyti šalia. Kad kai kurios mano silpnybės, malonumai, ydingi dalykai anksčiau turėjo didesnę reikšmę. O po to aš nustojau siekti tų dalykų, ydingų dalykų. Tarkim vertės nekuriantys vakarėliai ar kažkoks beprasmis bendravimas vardan naudos. O kam to reikia? Tai duos momentinį malonumą, dėmesį. Bet pagalvoji, o kam? Ir prieš pastačius tą jausmą kurį patyriau sėdėdamas onkologiniame. Pagalvoji, Dieve kaip visa tai paprasta ir nekuria jokios vertės. Ir galbūt pasikeitė mano vertinimas kažkokios naudos siekimo. Pasijutau laisvesnis. Atsirado ramybė. Yra kaip yra. Bet ta ramybė nėra apatija, o toks susikaupimas. Pavyzdžiui, aš pernai metais atradau, kad sau neleidau kažkokių prasmingų malonių dalykų. Anksčiau atrodė neįkandami jie. Tarkim knygos rašymas, blogo rašymas, kad tai yra darymas man prasmingos veiklos. Tas čia ir dabar įgavo kažkokią prasmę. Man sunku paaiškinti, kokią kitokią prasmę įgavo tas „čia ir dabar“, bet jis kitoks, solidesnis tas „čia ir dabar“. Sakyčiau malonumų, patogumų ieškojimai sumažėjo. Paprastą pavyzdį pasakysiu. Mes gyvename bute ir galvoju persikelti į namą, statyti kažką ir pagalvojau..., ar man tikrai to reikia, kuo čia blogai? Ir tada mąstai..., kad viskas..., namai, santykiai, maloni, prasminga veikla...beprasmiškai... ratas susitraukė. Pastebėjau, nuo to karto aš (pauzė) pasikeičiau: būdamas ryškus ekstravertas, ieškantis energijos kitur, dabar tos energijos atrandu pakankamai pas save. Gal taip sutapo, gal kiti dalykai pasikeitė. Bet jei klausi ką man davė? Tai panirimo į save, vidinės ramybės....”

3.2.2.2.2. Būsenos palengvinimas. Kitas ne ką mažiau svarbus subjektyvaus gyvenimo vertingumo siekis yra žmogaus susirūpinimas būseną ir siekis ją palengvinti, tokiu būdu užsitikrinti savo gerovę. Žmogus, iškart susidūręs su gyvenimo baigtinumu, ima aktyviai ieškoti ką padaryti, ką atlikti, kad jam būtų ne taip sunku, kad sumažintų vidinę įtampą, kuri kyla įsisąmoninus mirties neišvengiamumą. Būsenos palengvėjimas turi kelias charakteristikas: palengvėjimo paieškos ir išblėsimas. Žmogus, susidūręs su gyvenimo baigtinumu, yra nuolat susirūpinęs savo būseną ir rūpestis ja yra labai vertingas. Kartais rūpinimasis savo būseną gali sutapti su subjektyviu gyvenimo vertingumo siekiu ir tam tikra pasiekta būseną kaip didžiausiais vertės simbolis.

- **Palengvėjimo paieškos.** Akivaizdu, kad susidūręs su gyvenimo baigtinumu žmogus iškart pradeda ieškoti to, kas galėtų jam padėti geriau jaustis, nes tuo metu iškart išgyvena nerimą (net jei ne visada įvardina jį) ir to paveiktas aktyviai į jį įsitraukia. Dalis energijos skiriama

„pasirūpinimu“ tuo, kad jam būtų lengviau - aktyviai dedamos vienokios ar kitokios pastangos, kad tas palengvėjimas būtų pasiektas. Žmogus pastebi, kad mėgina užsiimti mėgstama veikla, būti su mylimais žmonėmis, įsitraukti į įprastą rutinišką veiklą ir taip jis neretai mėgina pamiršti apie mirtį ir gyvenimo baigtinumą. Kartais tiesiog žmogus neigia ar bando atsiriboti nuo minčių, fantazijų ar atsiminimų, susijusių su šituo patyrimu, ir net neleidžia sau jų prisileisti. **Neigimas** turbūt vienas dažniausiai sutinkamų reiškinių: kai žmogus atvirai tiek sau, tiek tyrėjui prisipažįsta (nors prieš tai sakė kitaip), kad jis nieko nejaučia, nieko nepatiria ir jam nieko nėra ir išvis nei apie mirtį, nei apie baigtinumą negalvoja. Neretai galima pajusti, kad tas negalvojimas ir gebėjimas neigti yra didelė vertybė ir suprantama kaip sėkmingo vidinio gyvenimo ir darbo rezultatas. O tie momentai, kai patiriama baimė, vertinami kaip kvailystės, silpnumas ar nemokėjimas susidoroti su vidine netvarka.

Vienas dažniausių pavyzdžių iš atliktų interviu, kai pokalbio pradžioje rodoma didžiulė drąsa ir neigiama baimė. Neretai interviu prasideda žodžiai „aš mirties nebijau“. Nežiūrint to, kad tyrimo metu aiškiai įvardijama ar jaučiama baimė ir nerimas, yra dedamos pastangos ją įveikti. Dažnu atveju tyrėjo klausimai apie mirtį sukelia susierzinimą ir piktinamasi, kad jie užduodami, jie vadinami kvailais. Tai gerai iliustruoja tokios frazės, kaip: „Aš juk atsakiau: aš apie tai niekada negalvoju, kažkokia tai nesąmone; Gyvenu ir tiek; Aš negalvoju ir nenoriu galvoti; Kodėl taip sudėtingai klausinėjate?“.

Šios palengvėjimo paieškos dažnai pastebimos ir **vengiant** galvoti ar kažką kito daryti, kas būtų susiję su gyvenimo baigtinumo patyrimu. Tokiu būdu tarsi stengiamasi save iš anksto apsaugoti nuo sunkių išgyvenimų ir palengvinti būseną dar prieš tai, kol pradeda veikti „paveikumo konceptas“. Vengimo mechanizmas gerai atsispindi rašant dienoraštį. Nemažai pašnekovų aiškiai įvardino tai, kad, nežiūrint jų

vidinio noro ir įdomumo rašyti dienoraštį, jie itin nenorėdavo jo rašyti. Patys jie dažnai būdavo nustebę, kaip mažai jie parašydavo, kaip sunku būdavo prisėsti ir mažai turėdavo, ką rašyti – dažniausiai tik kelis žodžius ar komentarus. Tą gerai iliustruoja Dariaus apibūdinimas:

„Nu kažkaip nesisinori rašyti ir tiek. kažkas va čia viduje nesisinori. Juk čia ne apie meilę rašyti. Tikrai taip.. Apie meilę labiau norisi rašyti. Sunku čia. Nesisinori net paimt. Atrodo minčių daug, o rašyti nesisinori. kažkas viduje priešinasi“

Akivaizdu tai, kad, susidūrus su gyvenimo baigtinumu, žmoguje iškart įsijungia mechanizmas, kuris bando surasti kokią nors „pozityvią“ veiklą, mintį ar filosofiją, kad nebūtų taip sunku būti, palengvėtų nuo vidinės įtampos ir būtų galima toliau „ramiai“ gyventi. Kartais net suabejojama, kiek išvis įmanoma apie tai kalbėti, nes jaučiama, kad, jei nebus pasirūpinta savo būseną, tai tikrai bus per daug baisu. Tą iliustruoja Tito citatos:

„Pokalbio kulminacija buvo tokia, kai pasakojau apie tą vyruką su koše ar kvėpuojantį su žarnele. Tai man, manau, čia buvo pokalbio kulminacija, jausmine prasme, net susijaudinau tuo metu. Viskas turbūt į tai susideda. Iš kitos pusės mane truputį neramina, kad aš galbūt kai kuriuos dalykus bandžiau paaiškinti logiškai. Ir nesu tikras, kiek tam kartui aš gebėjau atskleisti kas yra viduje. Kiek galėjau padariau - maksimumas“.

“Klausimas kiek aš ta ramybe dangstau nerimą, negaliu atsakyti į tą klausimą, bet, jei aš tai dangstau, tai gali būti, kad aš tame nerime bandau ieškoti kažko pozityvaus. Ir aš tai radau ir mane tai tenkina. Bet, ar tai yra tikras dalykas, ar mano sugalvotas dalykas, aš dar nežinau”

- **Išblėsimas.** Tai kitoks mechanizmas, kuris padeda palengvinti būseną, bet dažnai jau vyksta tarsi be žmogaus valios įsikišimo ir dažnai tik pastebimas jo atėjęs rezultatas, kuris neretai nustebina ir patį žmogų. Jei *palengvėjimo paieškos* daugiau yra „ūminė“ reakcija, tai *išblėsimas* - „lėtinis“ reiškinys. Tai palaipsnis ne staigus, bet tam tikrą laiką trunkantis vidinis darbas, kuris yra tarsi pasipriešinimas poveikumo mechanizmui. Jei poveikumas intensyviai įtraukia, tai išblėsimas tarsi žmogų „ištraukia“, dažnai jam to nepastebint. Tai tarsi *poveikumo*

koncepto kita pusė, kai žmogus tarsi tampa mažiau paveikus. Neretai šis konceptas žmonių apibūdinamas kaip „pamiršimo“ reakcija. Turbūt tą geriausiai iliustruoja dalyvių antrojo interviu metu išaiškėjęs supratimas, kad jie galvoja apie gyvenimo baigtinumą patyrimą nepalyginamai mažiau nei jie galvojo pirmojo interviu metu. Šis patyrimas dažnai lydimas nuostabos, nes I-ojo interviu metu dažniausiai žmonės teigia, kad jie apie mirtį, gyvenimo baigtinumą galvoja dažnai, turi itin daug minčių ir su tuo susijusių patyrimų. Dažnai teigiama, kad mintys apie mirtį yra labai dažnas reiškinys. Susitikus po kurio laiko, žmogus su nuostaba praneša, kad galvojo nepalyginamai mažiau. Kaip ir rašant dienoraštį: pirmosiomis dienomis žmogus susidurdavo su minčių gausa, kuri po truputį slopdavo, kartais visiškai išnykdavo noras dar ką nors rašyti.

Pateiksiu keletą ištraukų iš Inesos interviu, kurie pakankamai gerai iliustruoja, kaip žmogus rūpinasi savo būseną ir siekia jos palengvėjimo, vengdamas galvoti ir prisileisti mintis apie mirtį.

„Nu aš negalvoju daug apie tai... Nu kažkaip... Nu negalvoju, kad amžinai gyvensiu (juokiasi)... Net... Bet, kad ten numirsiu kažkada, nu tai aš negalvoju tiesiog... Nu niekad neįsigilinau tiesiog... Bent jau per daug, kad ten kažkaip (ilga pauzė). Nu baisu būtų numirti. Baisu. Nu bet irgi, nu ne dėl savęs, nu pačiai, nu tai ką nu tenai, numirei ir viskas, bet vis tiek baisu - dėl vaikų, nu dėl vaikų.“

„Ne, nu susitaikai, gyveni ir gyveni, nu. Nu tai... nu tai dabar galvot kiekvieną dieną. (ilga pauzė) Nesigilinu. Tiesiog. Gal jei pradėčiau gilintis, gal ir... liūdna pasidarytų.“

„Dėl šito? Nu aš pastebėjau, kad aš visai negalvoju. Nu visai... Nu man taip kažkaip buvo... nu nežinau, nesuku galvos apie tai (juokiasi)“.

Taip pat keletas ištraukų iš Inesos interviu apie dienoraščio rašymą, o tiksliau - jo beveik nerašymą:

„Ne, man tas sąsiuvinukas stovėjo čia, tai aš būdavo – o, nu reikia (juokiasi) kažką parašyt, žinai, maždaug. O jei būtų įsiai nugarūstas, aš jaučiu išvis būčiau neprisiminus...“

„Ne, man žinai, daugiau tokio nerimo buvo, kad aš mažai čia prirašiau, kad man čia reik rašyt, o aš nerašau nieko (juokiasi), nes man nesigalvoja, žinai. Bet šiaip tai...“

3.3. DERĖJIMASIS SU MIRTIES REALUMU: I PAPILDOMA KATEGORIJA

Šios dalies tikslas atskleisti ir parodyti giliau pirmos papildomos kategorijos *derėjimasis su mirties realumu* dvi sudedamąsias dalis: *trikdantys mirties įvykiai* ir *mirties kontrolės siekis* bei jas pagrįsti ir iliustruoti tyrimo duomenimis. Sujungiant šiuos 2 konceptus į vieną ir gaunant platesnę kategoriją „derėjimasis su mirties realumu“, buvo nuspręsta panaudoti žodį „derėjimasis“ (kuris atspindi gerai tai, kas buvo rašyta rezultatų dalyje 3.1.2.2) apie žmogaus aktyvią poziciją ir dalyvavimą priimančią mirtį.

Vyksta tarsi tokios derybos: žmogus išsako savo įsitikinimus ir bando pažiūrėti, ar jie jam suteikia laukiamą pasitenkinimą, ar padeda numalšinti vidinį nerimą ir palengvinti būseną ar nepavyksta. Žmogus ieško jam tinkančio atsakymo, bando „susiderėti“ su visais situacijos kontekstais, vidiniais ir išoriniais įvykiais. Vyksta tarsi vidinis dialogas su savimi, savo savijauta, su mirties neišvengiamumu tam, kad būtų rasta tokia pozicija mirties fakto atžvilgiu, kad ji keltų kiek galima mažesnę nerimą. Supratęs ir pajutęs mirties artumą žmogus ima tarsi derėtis, tartis tiek su savimi, tiek su mirties realybe (jos neišvengiamumu), ieškant pozicijos ir laikysenos mirties atžvilgiu. Svarbu atkreipti dėmesį, kad tas susitarimo rezultatas gali būti ir labai trumpalaikiškas ir stabilesnis. Jau interviu metu gana lengva pastebėti, kad žmogus labai dažnai keičia savo vidinę poziciją, kartais būdavo labai stipriai jaučiama, kad pašnekovas bando įtikinti tyrėją savo pozicijos teisumu. Neretai Aš, kaip tyrėjas, jausdavausi, kad žmogus kartu derasi ir su manimi, bandydamas ir pats patikėti, ir mane įtikinti. Neretai tyrimo pabaigoje būdavo mėginama pasitikslinti, ar teisingai atsakyta į klausimus, ar tokia pozicija yra teisinga, priimtina.

Neretai pašnekovai patys tiksliai užfiksuoja, kad tas susiderėjimas yra tarsi „laikina stotelė“, kuri yra tiesiog tinkama šiai dienai ir šiai minutei, o po to procesas gali vėl toliau tęstis, ypač jei atsiranda kokių naujų įvykių ar išgyvenimų. Tito citata:

“Galbūt susideda į tą laikinumą. Galbūt dabar yra taip, po to galbūt bus kitaip. Tiesiog sakau, kad taip yra, o kiek tai yra – tikra... Bet kiek aš pasakojau, ką tai man suteikia tame fiziniam gyvenime, kaip pasakojau savo santykį su aplinka, jis toks yra ir net stiprėja, jausmas tikras ir solidus, geras jausmas. Dar nežinau kiek tas jausmas bus susijęs su nerimu, mirties baime ar dar kažkuo. Ir kiek jis yra susijęs su mano kitais psichologiniais dalykais...visais maištais ir visa kita, su asmenybiniais faktoriais. Galbūt čia ir yra mano neadekvatumas. Galbūt aš kalbėjau, teikdamas ramybės pavyzdžių. O tie pavyzdžiai ateina negalvojant apie mirtį, o iš mano kažkokių schemų, tai čia dar gali būti kažkoks momentas, bet tai, ką aš kalbėjau man kažkaip susiję, ką pastebėjau apie patį mąstymo procesą.. Negaliu atskirti ar čia mirtis, ar čia darbas, gyvenimas...”.

3.3.1. Trikdantys mirties įvykiai

Trikdančių mirties įvykių konceptas apima įvairias situacijas ir priminimus apie mirtį, mintis ar kitokius faktus apie ją ar gyvenimo baigtinumą, kurie mirtį padaro realia ir neišvengiama. Šie įvykiai pasižymi unikaliu gebėjimu įsiveržti, prasiskverbi į mūsų sąmonę ir ją „užtvindyti“, sutrikdyti ir joje įsitvirtinti. Mirties įvykis palieka ryškų ir svarbų pėdsaką. Net labai jaunas žmogus turi daug įvairių atsiminimų, pamąstymų ir išpūdžių, kurių jis prisirenka per gyvenimą.

Akivaizdu, kad tie išgyvenimai turi aiškų svorį ir palieka didelį išpūdį asmeniui, galbūt todėl žmogus, pakalbintas apie mirtį, gyvenimo baigtinumą, sako, kad turi ir nori papasakoti, turi patyrimą, kuriuo nori pasidalinti. Šis konceptas yra glaudžiai susijęs su konteksto konceptu – *paveikumas*.

Mirties įvykiai nurodo daugiau į situacijas, kurios jau yra padarę ar dar gali padaryti poveikį ateityje. Tai gali būti praeityje buvę įvykiai, kurie paliko didelį išpūdį: tai tarsi tie įvykiai, kurie jau prasiskverbė ir dabar jau yra tiesiog saugomi žmogaus viduje. Tačiau tai gali būti dar ir neišgyventi, nepatirti įvykiai, bet jau apmąstyti. Žmogus tarsi iš anksto jau turi susikūrus scenarijų ar įsivaizduojamą savo elgesio algoritmą, ką jis darytų atitinkamu atveju (pvz., didelės kančios metu rinktųsi gyvenimo nutraukimą). Šis konceptas apima tas situacijas ir įvykius, kuris apima žmogaus mirties neišvengiamumo ir gyvenimo baigtinumo supratimą.

Reikia pasakyti, kad būtent nuo šių mirties įvykių dažniausiai ir prasideda pokalbis. Žmonės turi didelį norą pasidalinti ir papasakoti su tuo susijusius patyrimus, savo svarstymus apie juos. Dažnai pabrėžiama, kad apie juos norima pasidalinti su kitais žmonėmis, pačiais artimiausiais, bet toli gražu ne visada tas pavyksta ir tiesiog ne visada išdrįsta. Dažnai žmonės, įvardinę ir aptarę šias situacijas, pajunta palengvėjimą. Dažniausiai minimos šios situacijos:

3.3.1.1. Kriziniai įvykiai susiję su mirtimi.

Tai dažnai stiprūs, skausmingi, kriziniai momentai, kai žmogus tiesiogiai išgyvena akistatą su kančia, skausmu. Tai dažnai yra lydima sunkių išgyvenimų ir stiprių jausmų :

- **Sveikatai pavojingos situacijos:** dažniausiai minimos situacijos, susijusios su tam tikra medicinos istorija, sveikatos tikrinimusi ar grėsiančia rimta liga, onkologine diagnoze. Tai dažniausiai kelia žmonėms iš karto labai stiprias mirties neišvengiamumo situacijas ir verčia susitikti su mirtimi, verčia apsvarstyti tai, kad gyvenimas gali pakankami netikėtai baigtis dėl tam tikrų ligų ir susirgimų. Tito citata:

„...nueinu į onkologinę visas drebėdamas. Jie padarė echoskopą. Sako, na nėra pas tave auglio. Kad būtume tikri dvi savaites palauk. Padarė kompiuterinę tomografiją ir aš pamenu rytą, kai atėjau atsiimti bylos ir eiti pas daktarą. Aš laikiau bylą rankose irėjau pas daktarą. Aš galėjau atsiversti tą bylą ir pasižiūrėti, juk ten tik vienas lapas.. ir aš sukandau dantis ir atsiverčiau. Na ir nėra ten to auglio. Na suklydo echoskopuotojas, ar aparatas blogas buvo. Ir daktaras sako, kad viskas gerai, nesijaudink, yra tik kažkokia dėmė plautyje ir su tuo gyvena šimtai, tūkstančiai žmonių, jokio auglio nėra. Tai buvo ta situacija, kai aš buvau arčiausiai tos minties, kai galvojau viskas. Ką man tai reiškė? Tai viskas, yra tik vienas plautis... ir jei auglys plautyje ... Tai viskas metai pusė metų?..

- **Sunkių išgyvenimų situacijos.** Įvairios asmeniškai labai sunkios, sukrečiančios situacijos, kurios išmušė iš saugios, įprastos

kasdienybės. Dažnai minimos situacijos, kurios buvo pavojingos gyvybei ar sveikatai, nelaimingi atsitikimai. Dažnai pabrėžiama šitų įvykių transformuojanti galia, dėl kurios labai permąstomas gyvenimas, jo vertybės. Citata iš Valės dienoraščio:

„Šią dieną pakalbėjus apie mirtį, ji vėliau apie save priminė du kartus. Pirmąjį kartą manęs vos nepartrenkė automobilis, prie pėsčiųjų perėjos. Reakcija buvo keista ir visiška netinkama. Pamačiusi automobilį tiesiog sustingau. Jis sustojo prieš mane likus gal mažiau nei metrui. Adrelino kiekis didžiulis. Bet vėliau jaučiausi gerai. Darbai ėjosi smagiai. Galbūt dar veikė adrenalinas, bet paties įvykio vėliau nebeprisiminiau.“

Tačiau neretai, tai būna minimi tiesiog gyvenimiškai sunkūs periodai, kurie dažnai yra lydimi tokių jausmų kaip - liūdesys, kaltė ar tiesiog „depresyvi“ nuotaika. Tai taip pat situacija, kuri apima mintis ir apmąstymus apie savo mirtingumą. Citata iš Jurgos dienoraščio.

„Kai man buvo depresija. Va tie momentai man, tos dienos, savaitės, kai aš blogiausia jausdavaus. Va gal tada aš daugiausiai galvodavau. Nu kas būtų, jeigu aš dabar tiesiog numirčiau (graudinasi), ar aš dėl to džiaugčiausi ar nesidžiaugčiau. Koks buvo mano gyvenimas ar ko vertas (graudinasi, ašaroja)“.

- **Netekties situacijos.** Kitų žmonių mirtys ir dalyvavimas laidotuvisė visada yra labai tiesioginis šaltinis apmąstyti savo paties mirtingumą. Nesvarbu ar artimo, ar tolimesnio žmogaus netektis, o kartais tai gali būti ir visai nepažįstamo žmogaus laidotuvisė. Žmonės dažnai tuo metu apgalvoja savo mirtį ir gyvenimą. Virgos citata:

„...ir kai buvo laidotuvių procesas,... susirinko žinai, pusė Joniškio, nu labai daug žmonių, labai, labai. Ir vėl tokia žinai, kad sako tokio, kai laidotuvisė būna, tiek žmonių, ir vėl matyt ne tik aš žinau, kad jinai buvo labai gera, bet ir tiek jinai gėrio palikus buvo šitoj žemėj, tiem kas liko giminės, atėjo ten iš fabriko, nors ji jau seniai nebedirbo, ten nu..daug. Pypt ir mane vienas toks atsimenu momentas buvo.. bet taip tokia mintis, ne tai, kad aš noriu numirti, bet taip galvoju, savęs pasitikrinimas, klausyk nu maža kas atsitiktų, numirčiau, nu maža kas, po to įvykis, apsinuodyčiau, ar dar kažkas ar dar kažkas ten nepatiko pasidaryčiau... kažki kiek manęs ateitų, noriu sakyti, aplankyti? (nusijuokia)

palydėti žmonių, ir žinai ką pagaunu, kad manęs ateitų palydėti žmonių n kartu mažiau negu močiutės. Tai va toks vėl žinai, bet dabar vėl pagaunu palauk... tai dabar.. bet aš laiko turiu, nu ta prasme aš turiu laiko...”,

- **Buvimo mirties įvykių liudininku.** Stiprų įspūdį ir susimastymą apie savo mirtingumą palieka situacijos, kai žmogus tampa mirties liudininku. Ypač sukrečia žmonių mirtys, tačiau ne mažai kalbama ir apie gyvūnus, namie auginamus gyvūnėlius bei jų mirtis. Gyvūnėliai ypač asocijuojasi su jaunesniu amžiumi, vaikyste, dažnai nurodoma, kad tai buvo pirmasis susidūrimas su mirtingumu.
- **Situacijos, kai mirtis yra pageidaujama.** Neretai tai minimos situacijos, kai išgyvenamas labai stiprus psichologinis ar fizinis skausmas. Šitos situacijos iškart siejasi su mirtimi, kaip būdu nutraukti kančią. Virgos citata:

„...bet tas skausmas ir tas tokia būseną, skausmas vitalinis, ne skausmas ne raumenų, ne kokių nors ten atskirų organų, bet nežmoniškas blogumas su nežmoniška intoksikacija su ...tūkstantis kartų jeigu migrena, prieskonį bent girdėjai ar žinai, tai tūkstančius kartų stipresni ir tada buvo toksai – viskas.. numirčiau – baigtusi. Va tas tarkim, kas... Kai kalbu apie tą išėjimą, apie tokį kaip užbaigimą kaip užbaigimą tos kančios“

3.3.1.2. Kasdieniai įvykiai susiję su mirtimi

Tai situacijos, kurios turi ne tokį tiesioginį ryšį su mirtimis, lydimos ne tokios didžiulės įtampos ir intensyvumo kaip anksčiau minėti kriziniai įvykiai, tačiau ne mažiau keliantys įvairių minčių ir apmąstymų apie savo mirtį bei gyvenimo baigtinumą. Šios situacijos artimos tuo, kad žmogus tarsi saugesnėje aplinkoje susitinka su mirties neišvengiamumu ir šiek tiek ramiau ieško atsakymo: mažiau akcentuojamas susirūpinimas būseną ar jos pagerinimu, o daugiau dėmesio skiriama tiesiog gyvenimo tyrinėjimui ir apmąstymui. Pabrėžiama, kad būtent tokių išgyvenimų metu tarsi apibendrinama, sudedami visi taškai ant „i“.

- **Kasdienės asociacijos.** Žmonės pastebi, kad kartais mirties asociacija ateina iš labai netikėtų ir atrodo paprastų kasdieninių veiklų, kaip - eilėraščio perskaitymas ar praėjimas pro dingusio žmogaus nuotrauką, pamačius invalidą ir t.t. Kartais tai gali būti ir ne visai tiesioginės asociacijos. Jurgos citata:

„Gatvėje pamatu paprasta avariją. Ar įėjus į darbą, lentą (kaba) mirusiems. Kiekvieną dieną susiduriu su mirties simboliais. Daug kas asocijuojasi su mirtimi. Aišku, gali to nepastebėti, bet aš tai pastebiu. Ir tas kasdienis galvojimas, nėra kas mane labai jaudintų, ne – ne tai, kad jaudina, jis priverčia pasitempti. Tai tarsi primena – va bus ta mirtis. O ką tu darai iki to laiko? Ką tu iki šiol nuveikei, o ką tu po to (ketini) daryti?“

Neretai yra akcentuojama, kad būtent **menas** yra vieta ir sritis, kuri dažnai provokuoja mintis apie mirtingumą ir gyvenimo pabaigą, neretai palieka stiprius išgyvenimus ir tarsi duoda pakankamai tinkamą, priimtina formą savo baigtinumui apmąstyti.

- **Apmąstymai apie mirtį.** Žmonės dalinasi ir savo intelektualiais apmąstymais apie mirtį. Pirmojo interviu metu akcentuojama, kad tai gana dažnas reiškiny, tačiau neretai antrojo interviu metu pasitaisoma, kad tai pakankamai retas reiškiny, tiesiog dėl savo svarbos dažnai užima reikšmingą vietą, taip tarsi tapdamas dažnesniu išgyvenimu nei realiai yra. Vis dėlto pabrėžiama, kad galvojimas apie mirtį nėra labai malonus reiškiny ir reikalauja šiokių tokių valios pastangų.

Savo intelektualiniu mirties apsvaistymu ypač dalijasi jaunesni tyrimo dalyviai. Kalbėdami jie taip pat labiau nei vyresni linkę remtis intelektualinėmis išvalgomis ir kitų žmonių, o ne savo asmenine, patirtimi. Vyresnieji dažniau dalinasi konkretesniais, savo pačių išgyvenimais.

- **Pokalbiai su žmonėmis.** Dialogas su kitu žmogumi taip pat yra situacija, kai žmogus dalinasi ir išgyvena gyvenimo baigtinumą, klausosi ar dalinasi savo ar kito žmogaus patirtimi. Dažniau

akcentuojama tai, kad tokių pokalbių norisi ir jie galimi tik ypač artimuose santykiuose. Paprastai draugai yra tie asmenys, su kuriais retai, bet norisi pasikalbėti apie gyvenimo baigtinumą ir mirtį, pasidalinti savo išgyvenimais, apmąstymais ir įžvalgomis. Dalyvavimas šiame tyrime vertinamas kaip reta, bet svarbi galimybė pačiam suprasti ir atrasti savo poziciją bei ją pasidalinti.

Atskiriamas ir akcentuojamas dialogas **su vaikais**. Akivaizdu, kad su jais tenka kalbėtis apie mirtį, nes jie domisi pasauliu ir mirtimi kaip jo dalimi. Dažnai tie pokalbiai būna kiek netikėti suaugusiajam ir jį šiek tiek sutrikdantys. Citata iš Virgos dienoraščio:

„...mano Asta sako, mama kaip aš nenoriu būt sena, mes ten ėjom mieste, ji dar buvo mažiukė, nu paauglė kokių dvylikos - trylikos metų. Sako, kaip aš nenoriu būt sena ir nenoriu sena mirti, sako, aš norėčiau mirt jauna. Sakau kodėl? O ji: seni taip negražiai atrodo, tokie jie neįgalūs ir panašiai. O aš paskui galvoju, o sakau: bet jaunas dar turi gyvent. Bet ji sako: bet aš dar ir gyvent noriu, bet aš sena nenoriu mirt, nu taip negražu...“

Gera iliustruoja ir citata iš Viltės dienoraščio:

„Dukra paklausė ar aš bijočiau mirti? Keistas jausmas apėmė (gal ir baimė?).“

- **Negrižtamos ir apribotos situacijos.** Minimi įvairūs gyvenimo momentai, kai pajuntamas laiko tėkmės momentas, suprantant laiko negrižtamumą bei kai kurių įvykių visišką baigtį ir nesikartojimą. Tai glaudžiai siejasi su „nuolatinio gyvenimo kitimo“ konceptu. Paprastai minimos situacijos įvykių, kurie vyksta vienintelį kartą gyvenime (tekėjimas bažnyčioje su balta suknele) arba itin reti įvykiai kaip vaiko gimimas. Astos citata:

Gera atsimenu tą momentą, kai žengiau altoriaus link savo vestuvių dieną. Nežiūrint to džiugaus išgyvenimo, juk buvo mano vestuvės, buvo šalia visai kažkas kito, kitoniško ir liūdno. Aš kaip niekada gyvenime stipriai pajutau, kad darau tai, ką darau vieną kartą gyvenime. Kad daugiau jau niekada nebeisiu link altoriaus, apsirengusi baltą suknelę. Net jei išsiskirčiau – baltos suknelės, vestuvių nebebus. Tai darau pirmą ir paskutinį kartą savo gyvenime ir daugiau niekada to nebedarysiu. Būtent tada, per savo vestuves, kaip niekad pajutau

gyvenimo baigtinumą ir supratau, kaip eina laikas... kad gyvenimas juda į priekį ir jau nemažą gabalą jo nugyvenau, kurio jau nebegalėsiu niekaip atsukti ir gražinti... va su balta suknele stovėjau ir galvojau apie mirtį. Ne apie meilę. Nors apie tai irgi galvojau, nors, tiesą pasakius - ją jčiau. Bet galvojau apie mirtį... Galvojau, kad šitame gyvenime tikrai noriu, kad mano santuoka pasisektų, kad ji būtų laiminga. Nes tai vienintele tikra santuoka, kurią aš turėsiu.

Dažnai čia minimos ir situacijos, kai laikas yra labai aiškiai ribotas ir kai žmogus pajunta laiko tėkmės momentą, jo vertę. Tai apima įvairias situacijas, kai žmogus išpraustas į laiko rėmus, apribotas tam tikros situacijos, pajunta aiškiai gyvenimo ir laiko tėkmę, tokiu būdu įsisąmonina mirties neišvengiamumą ir realumą.

- **Šventės ir jubiliejai.** Šie momentai pakankamai dažnai asocijuojasi su baigtinumu ir mirtimi, neretai siejasi su žmonėmis, kurių jau nebėra. Be to, šventės, jubiliejai primena ir savo paties neamžinumą. Citata iš Valės dienoraščio:

„Per Kūčias padedam tuščia lėkštę ant stalo ir prisimenam visus mirusius. Tarsi pajutau, kad jie mane saugo iš viršaus. Taigi padariau išvadą, kad mirusieji galingesni už gyvuosius. Tėtis taip pat užsiminė, kad jis kažkada mirs. Man tai daug skaudžiau nei būtų mano mirtis. Gerai apgalvojus suprantu, kad man tą saugumo jausmą suteikia tikėjimas kažkokia aukštesne jėga.“

Gimtadieniai, o ypač jubiliejai, dažnai išskiriami kaip reikšmingas laikas ir dažnai atsimenami kaip momentas, kuris buvo esminis gyvenimo baigtinumo supratimo ir patyrimo kontekste. Neretai jubiliejus atsimenamas kaip momentas, kai žmogus suvokia aiškiai laiko tėkmę ir mirties neišvengiamumą ir tuo pat metu įgyja laisvę. Tą gerai iliustruoja Ilmos citata:

„Žinai, gal taip va pirma kartą... Nu žinojimo lygmenyje tai mes visi žinom. Kaip aš pati mėgstu sakyti. Gyvenime nėra jokių garantijų išskyrus tai, kad mes vieną dieną numirsime. Bet jeigu apie patyrimą, tai aš, kai man buvo kokie 35 metai ir per gimtadienį, nu ne, gal jau po gimtadienio. Aš taip turbūt pirmą kartą kažkaip pajutau..., kad aš matau tą kalnelį. Aš mėgstu sakyti, kad esam ant kalnelio. Nu, kad ir būsim ant kalnelio ir ten pailsėsime. Tai va, buvo jausmas, kad aš tą kalnelį matau. Kad jis yra. Nu gal jis dar ir tolokai. Bet aš pirmą kartą

supratau, kad jis ten yra. Kad ten yra kalnelis, o ant to kalnelio kryžius. Tarsi tokia riba atsirado. Nu, žinai, va tas baigtinumas ne kaip frazė, ne kaip kažkas, o tai yra mano kalnelis. Jis tiesiog atsirado, tas kalnelis,. Mano suvokimo lauke. Ir kaip tik pagalvojau, nu ką 35, nu tai jau puse. Nu žinai, koks 70. Nu bet tas skaičius, taip kažkaip ir nubėgo. Nu kažkoks tai labai aiškus, kad taip yra. Nu ir jeigu jau apie jausmus. Man buvo visai gera. Aš nejutai nei baimės, nei kažkokios desperacijos, kad nu kaip tai?... jau?.. nu buvo kažkoks tai aiškus, ramus, paprastas, nu kažkoks tai priėmimas, supratimas, kad va taip va. Ir ne kitaip. Ir pagalvojau, kad nuo to karto, aš su tuo patyrimu ir gyvenu. Negrįždama labai į jį. Gal koku nauju ir net nebuvo. Nu va atsirado toks pojūtis manyje. Nu ne taip, kad atsirado ir dingo, atsirado ir ieškau, kažko kito, bet atsirado ir liko - nu jis yra mano.

3.3.1.3. Sutrikdymas

Mirties įvykių situacijos tarsi prisiliečia prie žmogaus gyvenimo ir sutrikdo jį labai skirtingai ir toli gražu ne visada vienodai. Atrodo, kad yra aiškus skirtumas tarp to, kiek mirties įvykis gali paveikti ir išsiskverbti į žmogaus patyrimą, be to, tai nėra susiję tiesiogiai su įvykio turiniu, o daugiau su kitais konceptais, tokias kaip *būsenos palengvinimas* ar *paveikumas*. Net pačiam žmogui kartais sunku numatyti ar suprasti, kodėl vienoje ar kitoje situacijoje jis taip išgyveno gyvenimo baigtinumą ir išitraukė į vidinius apmąstymus, mėgino keisti savo gyvenimą. Tarsi egzistuoja netikėtumo momentas, kuris daugiau nusakomas ne įvykio netikėtumu, o paties išgyvenimo poveikio netikėtumu – žmogus tarsi nusistebi, kad jam tai atsitiko.

Koncepto pavadinimas „sutrikdymas“ gerai atspindi ne tik netikėtumo afektą, bet ir tai, kad žmogus tarsi kurį laiką (nors tik momentą) praranda savo įprastą normalią būseną ir tada prasideda visas „derybų“ procesas, kai žmogus bando surasti išeitį iš susidariusios situacijos. Šis „sutrikdymas“ tai pat dažnai yra lydimas labai įvairių jausmų ir išgyvenimų: žmonės dažnai akcentuoja išgastį, baimę, liūdesį, nerimą. Tačiau visada pabrėžiamas šio išgyvenimo didžiulis

intensyvumas ir išitraukimas, kuris dažnai nusakomas kaip intensyvus vidinis išgyvenimas. Galima skirti keletą sutrikdymo būdų ar lygių:

- **Momentinis sutrikdymas.** Tai sutrikdymas, kuris nepaliečia žmogaus giluminės esmės. Kai susitikęs mirties įvykį žmogus išgyvena didžiulį staigų vidinį intensyvumą, tačiau jis gan greitai užgęsta. Tai būtų galima pavadinti išgąščiu ar baime. Pavyzdžiui, vaikui užklausus apie mirtį ar pamačius autoįvykį, žmogus išgyvena staigų intensyvų sutrikimą, tačiau pats efektas, kurį palieka šis išgyvenimas, nors ir ryškus, neturi didelės transformuojančios galios. Žmogus siekia ir atlieka pokyčius, kurie nėra tokie reikšmingi ar vertingi. Kartais tai tiesiog siekimas nusiramavimo slopinant emocijas, vengiant, darant kažką malonaus. Stipriai aktyvuojasi būsenos palengvinimo konceptas.
- **Didieji sutrikdymai.** Tai išgyvenimai, kurie trunka ilgesnį laiką, kartais neturi aiškos pradžios, o žmogus tik pastebi, kad yra ieškojimo - „derybų“ kelyje. Jų pradžia gali būti ir koks krizinis ar kasdienis mirties įvykis, kuris pakėlė gyvenimo baigtinumo apmąstymą. Tačiau žmogus tarsi nepakankamai pasirūpino savo būsenos palengvinimu ir toliau tęsia „derybų“ procesą. Tada ir pokyčiai, kurie vyksta žmoguje vertinami kaip labiau esminiai, kertiniai, savo pasekmėmis – reikšmingi ir vertingi žmogaus gyvenimui, asmenybei. Labiau aktyvuojasi „pasitenkinimo gyvenimu“ konceptas.

3.3.2. Mirties kontrolės siekis

Mėgindami išbūti su mirties neišvengiamumu, žmonės tarsi mėgina kontroliuoti mirties realumą; jį nuvertindami, kartais suteikdami jai ypatingą poziciją, kartais iškraipydami. Mirties kontrolės siekis - tai tarsi pozicijos ar strategijos mirties realumo atžvilgiu, kurios taikomos tam, kad sumažintų įtampą ir „palengvintų būseną“, taip išspręstų tą sutrikdymą, kuris patiriamas susidūrus su mirties įvykiais. Kita vertus, priėmus tam tikrą poziciją, pasirinkus pvz., mirties

mistifikavimą, kinta ir visas *siekio gyventi vertingiau* modelis. Žmogus, pasirinkęs tam tikrą poziciją mirties atžvilgiu, neretai turi iš naujo „susiderėti“ su kitomis kategorijomis ir konceptais. Pavyzdžiui, nusprendus, kad mirties nėra, o čia tik laikinas momentas prieš amžinybę, kuri laukia rojuje, kinta ir pačios *subjektyvaus gyvenimo vertingumo* siekis, kitaip perstatomi prioritetai, kinta požiūris į gyvenimą, vertybes.

3.3.2.1. Mirties išnaudojimas

Kalbėdami apie gyvenimo baigtinumą žmonės dažnai akcentuoja tuos momentus, kai mirties yra pageidaujama. Pavyzdžiui, nepakeliamo fizinio ar psichologinio skausmo metu – kai žmogus sąmoningai galvoja apie tai, kad jis gali gyvenimą padaryti baigtiniu pasirinkdamas mirtį. Tokiu būdu mirtis tarsi įgyja naudą. Ja galima pasinaudoti, ją galima išnaudoti siekiant asmeninio tikslo ir tokiu būdu pagerinti savo gyvenimo kokybę, pasirinkti palengvėjimą, renkantis savanorišką mirtį.

Bet kuriuo atveju akivaizdu, kad žmogus renkasi tai, jog palengvintų sau nepakeliamą gyvenimą – ir net tokiu būdu bando pakelti savo gyvenimo vertę. Atrodo, kad savo pozicijos pasukimas taip, kad mirtis gali būti pasirenkama, neretai sumažina vidinę įtampą ir grėsmę. Juk jei mirtis naudinga, jei ji gali sumažinti skausmą, kančią – gal tada ji nebus jau tokia bloga ir baisi. Tito citata:

„Man atsirado mintis - geriau jau nežinoti... Ir tuomet pradėjau galvoti, kokia mirtim norėčiau mirti, ir tikrai nenorėčiau mirti kokia nors onkologine liga, palatoje su vėžiu sergančiu žmogumi ir kankintis chemoterapijoje. Kad jau geriau pačiam viską baigti, kad gal net geriau savižudybė...“

Labai dažnai, kalbėdami apie gyvenimo baigtinumą, žmonės kalba labai tiesiogiai apie **savižudybę** ir pateikia savo asmeninę poziciją į šitą sprendimą, prisimena tuos momentus, kai apie ją galvojo. Akivaizdu, kad žmonės savižudybę apmąsto kaip būdą kontroliuoti savo gyvenimo kokybę, renkantis jos nutraukimą, net jei mirtis nėra pageidaujama išdava. Tai būdas, kuris padeda išlaikyti jausmą,

kad gali kontroliuoti bejėgiškumą susitinkant su gyvenimo baigtinumo patyrimu. Citata iš Jurgos interviu:

„Nes kartais būna nu tokia būklė, kai tau ant tiek ką nors skaudėtų, nu ką nors: koją, skrandį. Nu tu nenori iš tikro numirti, nu tu nori, kad tiesiog tai pasibaigtų. Nu, gal su ta pabaiga labiausiai ir asocijuojasi mirtis. Ir tada jau nebesvarbu. Aš čia kažkas raudos tavęs, ar čia yra kažkokių išeičių, nėra. Tiesiog nori, kad tai pasibaigtų ir tiek. Nu toks blogas jausmas. Nors aš realiai negalvojau apie savižudybę, kad planuočiau, kaip tą padarius. Tiesiog buvo tokia mintis, kad galiu negyventi - jei reikia būti tokioje sunkioje būsenoje“.

3.3.2.2. Mirtis, kaip motyvas

Svarbu pastebėti, kad mirtis turi tarsi žmogų motyvuojančią savybę. Būtent jos buvimas dažnai paskatina žmogų kažką daryti, judėti, pasitempti, o ne stovėti vienoje vietoje. Mirties realumo supratimas turi tą fenomeną, kuris tarsi skatina veikti. Kaip alkis skatina žmogų eiti ieškoti maisto, taip ir mirtis tarsi motyvuoja eiti ir ką nors daryti: siekti, neužsisėdėti, netingėti, judėti ir augti ir t.t. Gal čia visai galima pažvelgti į mirtį iš pozityvios pusės, jai suteikiant galią motyvuoti.

„...ne – ne tai, kad jaudina, jis priverčia pasitempti. Tai tarsi primena – va bus ta mirtis. O ką tu darai iki to laiko? Ką tu iki šiol nuveikei, o ką tu po to daryti? Gal tai leidžia kažkaip nestovėti vietoje. Nestovėti tame taške. Kažką daugiau daryt, kažką toliau daryt. Tai tarsi priminimas. Kad ta pabaiga kažkada ateis. Tai tarsi kiekvieną dieną pažiūrėtum, kada tau yra dead-line tau atiduoti. Kursinį darbą. Tai verčia mane pasitempt. Tai man leidžia mažiau būti visiškose rutinoje ir viename taške. Tarsi nieko nedaryt ir egzistuoti. Tarsi neužsirakint kur nors. Tai tarsi kažkas nuolat spirtų į šoną ir tad galvoji – ah! Ką aš čia veikiu? Tarsi būni prisnūdęs, o tave kažkas atpurto kiekvieną kartą. Tai tikrai man neleidžia užsnūsti gyvenime“

3.3.2.3. Mirtis, kaip sąžinė

Mirtis - tarsi sąžinė, prieš ją reikia atsiskaityti ir būti švariu. Mirtis - tarsi tam tikra atskaitos sistema. Šis patyrimas neretai siejamas su giliais religiniais ar etiniais įsitikinimais. Tačiau net ir tarp netikinčių žmonių yra išgyvenamas jausmas, kad mirtis - tai tarsi vidinė sąžinė, prieš kurią reikės atsiskaityti, tai tarsi

paskutinė žmogiško gyvenimo instancija. Būtent tai, koks numirei, gali turėti įtakos tolimesniam „gyvenimui“. Metaforiškai kalbant: mirtis tarsi turi galios paklausti – ką padarei, kaip nugyvenai. Viltės citata:

„...taip, kaip tu susigyveni su savo nuodėmėm, su savo blogais darbais, ar ten gerai kaip tu išgyveni, tai ir yra tas tavo atpirkimas – arba tu ten būsi, arba tu ten būsi. Tai va aš norėčiau, kad visus žmones, kuriems aš padariau bloga, prisipažinti ar ten išpirkti, ta prasme gerai darbais, kad aš galėčiau labai ramiai ir be sąžinės graužimo rūpintis (po mirties) savo artimais žmonėm. Man atrodo, jeigu tu esi viduj švarus, tai tu gali ir kitiems kažką duoti (po mirties)“.

3.3.2.4. Mirties mistifikavimas

Mirčiai priskiriama daug labai įvairių mistinių, parapsichologinių dalykų, neretai apie ją kalbama kaip apie „gyvą“ reiškinį. Stipriai akcentuojamas ir pomirtinis gyvenimas ir jo kokybė: kalbama apie didelį ryšį su mirusiais, pabrėžiamas jo reikšmingumas dvasiniame gyvenime. Religinis momentas taip pat yra reikšmingas ir tampa susijęs su etinėmis, dorovinėmis taisyklėmis taip apibrėžiant, koks gyvenimas turėtų būti vertingas ir kaip jis turėtų būti nugyvenamas. Paprastai išskiriama keletas savybių:

- **Mirties nebaigtinumas:** kai mirtis suvokiama kaip negalutinė, o ji akcentuojama tik kaip gyvenimo etapo užbaigimas. Kartais labai drąsiai, beveik tyrėją kaltinančiai yra pareiškiama, kad klausimas, kuris užduodamas apie gyvenimo baigtinumą, yra neteisingas, nes mirtis, tai tik etapas – o ne pabaiga. Dažnai tai būna tam tikroje religinėje konfesijoje, pateikiama pomirtinio gyvenimo samprata, kalbama apie amžinąjį gyvenimą. Kartais tai tiesiog įsitikinimas, kad mirtis dar nėra pabaiga. Tokiu būdu kalbama apie nebaigtinį gyvenimą, o tik apie tam tikro etapo pabaigą. Jurgos citata:

„Yra gimimas, yra mirtis ir yra kažkoks laiko tarpas, kai čia tu esi. Gal tai man būtų toks suvokimas, kad tas čia yra, kad po mirties nėra pabaiga, kad tai yra kažkokio konkretaus etapo pasibaigimas, kur po to prasideda kažkoks kitas etapas. Nu man iš principo nesiasocijuoja su kažkuo. Niekas nežino, kas yra po mirties, tik tai gali

mėginti įsivaizduoti. Nu nežinau, gal kas ir turi tokios patirties, bet aš tai manau, kad tai nėra pabaiga. Yra pabaiga, bet po to iš karto pradžia kažko tai tokio, ar tai kitoks gyvenimas, ar kitoks egzistavimas galbūt. Nekaip kūno, o kaip kažko kito.“

- **Mistinis - dvasinis ryšys.** Kai kalbama apie pomirtinio gyvenimo įtaką šiam gyvenimui, akcentuojamas ir minimas išgyvenamas ryšys su mirusiais, jaučiamas anapusinio gyvenimo buvimas ir net mirusių žmonių poveikis iš jo, akcentuojamas mistikos elementas. Apie tai kalbama drąsiai ir užtikrintai. Citata iš Viltės interviu:

„Aš norėčiau parodyti, kad tai, kad tai tikrai vienos būsenos persikėlimas kažkur kitur, nežinau kas tai yra, tikrai nesakau, kad ten sėdi kažkoks Dievas ar ten žmonės dega, ar ten dar kažkas, bet kad yra kažkokia transformacija, tai tikrai. Ir aš norėčiau, būtent, kad jie nebijotų to ir kad va žmogus gyvena, jis kaip ir gyveno labai gražiai nu ir jo kaip ir užgeso šviesa, ir jis kažkur tai tamsoje, bet visi jį jaučia. Jaučia jo gerumą, jaučia jo pagalbą, jaučia, nežinau, kai tau sunku, jauti, kad jis yra. Pavyzdžiui, buvo toks atvejis, aš ravėjau daržą, sūnui buvo apie pusę metų, mano uošvis buvo miręs. Ir aš girdžiu, kaip verandoj nukrito lentos. Ir man pirma mintis buvo, kad uošvis mane įspėja, kažkas Dominykui. Aš užlipau į antrą aukštą ir Dominykas vos nenukrito nuo lovos, jis buvo prie krašto ir dar ten ropojo, ir dar vienas žingsnelis, jis būtų nukritęs. Tai atėjo man ta mintis absoliučiai nesąmoningai, bet kaip aš sakiau, aš tikrai tuo tikiu, kad vat tie mirę žmonės, jie saugo, apsaugo tave ir jie tau padeda.“

3.3.2.5. Mirties nuvertinimas

Pasitaiko ir mirties nuvertinimas, kai neigiamas šios temos reikšmingumas, pabrėžiant, kad tai nėra nei labai svarbi, nei daug vietos skiriama šiai temai. Tiesiog teigiama, kad apie mirtį visai negalvojama ir nėra ten ko galvoti, reikia tiesiog gyventi. Tą galima aiškiai matyti ir iš duomenų, patvirtinančių tendenciją neigti tos temos reikšmingumą, neigti jos afektą padarytą žmogui, neigti jos įtaką išvis gyvenimui arba sakyti, kad ne tai sukėlė išgyvenimus. Mėginama šalia to parodyti drąsą, akcentuoti, kad mirties nebijoma. Nors tokia pozicija visai netrukdo toliau kalbėti, atsiminti įvairius mirties įvykius, juos analizuoti,

apsvarstyti jų padarytą įtaką. Tai glaudžiai susiję su *būsenos palengvinimo* konceptu ir jo neigimo savybe. Citatos iš Irmano interviu:

„Aš esu tuo klausimu bukas. Man tai neįautri tema... man taip patinka. Manau, kad tame yra kažkokia tai prasme. Nemanau, kad man gyvenimas būtų geresnis, jei apie tai nuolat galvočiau. Man nepatraukliai atrodo toks scenarijus...<...> Man tai neįdomu, nepatrauklu ir svetima... man neįdomu ir viskas. O kai buvo įdomu, tada tai...“

Neretai ši pozicija siejasi su gyvenimo nebaigtinumo suvokimu, kai pažymima, kad mirtis nėra šį gyvenimą užbaigiantis reiškinys, todėl nėra jokios prasmės apie ją kalbėti. Arba tiesiog akcentuojama, kad gyvenimas yra kol kas amžinas, o mirties galimybė yra labai tolima ir beveik neįmanoma. Aiškiai įvardinama, kad kol kas dar gyvenama „amžiname“ gyvenime, kuriame nėra asmeninės mirties .

3.4. DERĖJIMASIS SU GYVENIMO POKYČIAIS: II PAPILDOMA KATEGORIJA

Šioje dalyje aptarsime antrąją papildomą kategoriją ir jos sudedamąsias dalis: *nuolatinis gyvenimo kitimas* bei *asmeniškai vertingi pokyčiai*. Taip pat kaip ir pirmojoje papildomoje kategorijoje „derėjimasis su mirties realumu“ šioje kategorijoje egzistuoja „derėjimosi“ fenomenas. Čia derėjimosi sąvoka taip pat atspindi ne statinę, o dinamišką, nuolat kintantį santykį.

Šiuo atveju žmogus tarsi mėgina nuolat derėtis tarp noro išlaikyti gyvenimą nepakitusį ir tam tikrų vidinių ar išorinių pokyčių priėmimo. Akivaizdu, kad kartais žmogus deda begalę pastangų tam, kad išlaikytų savo buvusį gyvenimą nepakitusį ir neretai priešinasi pokyčiams, jų vengia. Reikia pastebėti, kad ši kategorija, kaip ir anksčiau minėtoji „derėjimasis su mirties realumu“, apima ne tik sąlygas, bet ir pasekmes: būtent šitos koncepcijos pasitarnauja ir kaip tam tikras rezultatas, kurio sulaukia ir išgyvena žmogus, bet kartu ir paskata žmogui ieškoti toliau.

3.4.1. Nuolatinis gyvenimo kitimas

Gyvenimo baigtinumo patyrimas neretai aiškiai patiriamas ir ne tokiomis dramatiškomis situacijomis, kurios gretinamos su mirtimi. Neretai patiriamas ir aiškus tiek laiko ribotumo, tiek gyvenimo negrįžtamumo, tiek nuolatinio kintamumo pojūtis. Būtent šioje sandūroje žmogus aiškiai užfiksuoja pabaigos elementą ir jį išgyvena, atsisveikina su tam tikrais gyvenimo etapais. Tai gerai iliustruoja Valės patyrimas:

„Kad baigtina viskas. Hm (pauzė) gal kai, pavyzdžiui, jau buvau pajutęs, kai praeina tam tikri gyvenimo etapai, pavyzdžiui vaikystė, kai supranti, kad praeina... Tai būna labai taip iš pradžių nesupranti, kai jinai praeina, bet paskui kai kažko jau nebedarai, sakykim ten - nebežaidi su lėlėmis ir taip man taip buvo taip, nu, ateina toks jausmas kad, pala - taigi aš jau du metus nebežaidžiau su lėlėmis (juokiasi) ir tai nebuvo kažkoks labai specialiai padarytas dalykas, taip savaime aš supratau, kad tai gali, nu viskas baigiasi vaikystėje ir šiaip buvo gaila, kad viskas baigiasi vaikystėje, nes atrodo galėjo jinai būti dar geresnė atrodo, dar daug ko nepadariau, ką galėjau padaryti kaip buvau vaikas, ką daro vaikai mh.... tai va... tai va čia toks kaip baigtinumas, pajutau ir kai baigiau mokyklą aišku, kaip baigtinumas ir...“

Dažnai tai būna ir per senėjimo patirtį. Būtent per **senėjimą** išgyvenamas baigtinumo patyrimas ir įsijungia su tuo vykstantys procesai. Būtent senėjimas yra vienas iš lengviausiai pastebimų ir reflektuojamų gyvenimo kintamumo savybių ir dažnai apčiuopiamas ir pastebimas per kūno pokyčius. Nors neretai šalia paminima, kad vidus vis tiek išlieka jaunas. Tą gerai atspindi Gedimino ištrauka iš dienoraščio:

„Pastebiu žilus plaukus ant savo galvos, ateina mintys, kad apie savo gyvenimo laikinumą gauname perspėjimus po truputį per įvairius ženklus: mažėja dantų, plaukų, atsiranda raukšlės ir kt. požymiai, primenantys apie vystantį kūną, artėjančią dėsningą pabaigą savo kelionės čia, žemėje. Kūnas vysta, bet siela gali ir jaunėti ir tai guodžia, jog nesu vien kūnas, kad sieloje galiu likti jaunas.“

Laikinumas – tai dar viena dažnai išgyvenama ir patiriama gyvenimo kintamumo savybė. Darbe jau buvo minėta, kad gyvumo išgyvenimas yra patiriamas per buvimą laike. Kalbant apie laikinumą, svarbu tai, kad ne visada akcentuojama mirtis, o dažniau tam tikrų gyvenimo procesų negrįžtamumas.

Būtent laikinumas vienas iš pakankami dažnai pastebimų ir reflektuojamų savybių, per kurią pavyksta pamatyti gyvenimo pasikeitimus ir su tuo susijusius pokyčius bėgant laikui. Viltės citata.

„Aišku, tas yra ir aš kai pasižiūriu į savo vaikus, man visą laiką atrodo, kiekvienam gal atrodo, kad aš nesenstu, kad aš esu jauna ir energinga, ten dar kažkokia ir aš kai žiūriu į savo bendraamžę, aš dažnai pagalvoju, „nu boba“. Savęs veidrody taip nevertini, tik kai aš pasižiūriu į dukrą, kuriai aštuoniolika metų, aš galvoju, palauk, tai jina jau suaugus, jina jau gali gimdyti vaikus, turėti šeimą, tai vadinasi, aš jau amžiumi, metais, aš nesu tokia ten jauna ar kažkas, bet viduje man atrodo, kad aš labai energinga, labai gyvybinga, labai daug kam galiu padėti, bet kai kada šmėsteli, žinai, tokia mintis, kad galbūt ne visada ir reikalinga jau ta tavo pagalba... Nu kaip tu kaip ir nori padėti, bet jau, nežinau net kaip išsireikšti, ne kad slysta tau iš rankų, ai, gal jo – vaikus tu daugmaž kontroliuoji ir tu supranti, kad jie darosi protingi, suaugę ir tu, tavo ta kontrolė turėtų pereiti į bendradarbiavimą daugiau...“

Tokiame kontekste ir įvyksta svarbių paties pasaulio savybių peržiūra, mėginimas nustatyti naują santykį su gyvenimo duotybėmis. Aiškiai pastebima žmogaus nelankstumo savybė ir didžiulis noras kabintis už tam tikrų akimirų, jas sustabdant ir taip sulėtinant laiko tėkmę. Mėginama išlaikyti gyvenimą kiek galimą labiau nepakitusių, nežiūrint to, kad gyvenimas visais įmanomais būdais primena apie savo kintamumą. Taip pat aiškiai pastebima, kad nuolat nepavyksta išlaikyti to kintamumo pojūčio, tai labiau būna momentai, akimirkos, kurios pakankamai lengvai praeina ir išsitrina. Tačiau tai būna ir momentai, kai žmonėms pavyksta labiau įsisąmoninti savo kintantį gyvenimą, pajusti ryšį su juo.

3.4.2. Asmeniškai vertingi pokyčiai

Gyvenimo baigtinumo patyrimo žmoguje vyksta jam reikšmingi pokyčiai. Taigi konceptas *asmeniškai vertingi pokyčiai* turi tokias dalis kaip - *naujo savęs radimas, santykių perversinimas ir dvasingumo paieškos pradžia*. Reikia pastebėti, kad šis procesas yra tiek sąlyga, tiek pasekmė gyvenimo baigtinumo patyrimo reiškinių. Šis konceptas glaudžiai siejasi su esmine kategorija *siekis gyventi vertingiau*. Būtent šioje koncepcijoje vykstantys pokyčiai ir yra tie pokyčiai, kurių ir siekia žmogus, nes mato reikšmę, prasmę ir vertę. Asmeniškai vertingi pokyčiai,

tai ir yra tie apčiuopiami pokyčiai, kuriuos atlieka žmogus, tam, kad gyventų vertingiau ir galėtų sumažinti tą įtampą, kuri kyla susitikus mirties neišvengiamumą.

3.4.2.1. Naujo savęs radimas

Vienas svarbiausių pokyčių, kurie vyksta žmoguje, dažniausiai nusakomi kaip naujo – tikro savęs radimas. Tas gyvenimo būdas, pomėgiai, užimtumas, darbas yra išgyvenami kaip labiau saviti. Kai žmogus jaučia, kad gyvena gyvenimą pagal savo paties principus.

- **Savųjų savybių atradimas.** Tai glaudžiai susiję su *pasitenkinimas gyvenimo* koncepto savybe, kuri vadinasi savumas. Žmogus atranda tai, kas jam yra labiau sava, tikra, kas labiau apibrėžia jį kaip „tikrąjį aš“, tai panašu į naujo tapatumo susiformavimą. Čia svarbus elementas, kad būtent susidūrimo su mirtimi metu žmogus tarsi atskleidžia ar išlaisvina tai, kas jam yra jo paties tikrosios savybės. Žmogus aiškiai išgyvena, kad tos savybės yra labiau savos nei prieš tai buvusios. Paprastai, tai atradus, žmogus jaučiasi labiau savimi pasitikintis ir jam mažiau rūpi, kaip tos naujos savybės ar elgesys atrodo kitiems, kaip jis gali būti įvertintas. Žmogus ima elgtis pagal ta „savesnę“ savastį ir jos aktyvumas išreiškiamas jam svarbiais ir reikšmingais dalykais. Tito citata:

„Paprašo per Kalėdas padaryti projektą, viską meti ir per Kalėdas leki daryti kažkokio projekto, kažką. kažkas iš to kažką gaus. O aš? Aš gausiu tik „šaunuolis Titai“. Ar man reikia to? Susikiškite į šikną tą „šaunuolis Titai!“. Aišku, aš suprantu, kad gyventi toliau reikia, tu negali, metaforiškai kalbant, išvažiuoti į mišką. Na gal gali, bet vis tiek reikia užsidirbti, reikia kažkuo būti. Na pasiūlo kažkokias pareigas. Na gal ir egoizmo to daugiau atsirado, gal individualizmas. Bet manau tai padiktuoja mano darbinė veikla, bet pagrindinis dalykas - tu tampi tikresnis pats sau. Autentiškesnis, nereikia būti kažkuo kitu. Na kažkieno interesus galiu patenkinti ir taip. Kaip sako „it can't be helped“ nes aš tam tiesiog

nebeturiu laiko. Nes neduok dieve aš kažkam kažką darysiu ir įjungs tą mano chronometrą, o tada galvosiu, „tai ką tu darei?“ (pauzė), nenoriu gailėtis kad nepabuvau tikras aš, kuris darė ką norėjo, turiu omeny kad nenorėjo kažkokios veiklos daryti ir nesiėmė, darė kažką kitą. Nenorėjau važiuoti pas tą klientą ir nenuvažiavau. Aišku, reikia laikyti kažkokias ribas, kad tai netaptų nihilizmu..”

- **Savųjų vertybių aktyvacija.** Kinta ir žmogaus vertybės. Tačiau dažnai žmonės pastebi, kad jos nepakito, o išryškėjo, naujai atsiskleidė. Tiksliau, žmogus tarsi tampa atviresnis savo vertybėms, randa geresnį santykį su jomis, o gal tiesiog jis atranda tas, kurios yra labiau būdingos jam pačiam. Tito citata:

„Nemanyčiau, kad aš jas pervertinau (vertybes), aš gal jas geriau suvokiau. Kas yra kitaip. Galbūt tiesiog paėmiau skudurėlį ir nuvaliau dulkes. Jos buvo mano (mąsto) o gal aš jas ryškiau pamačiau“.

Su vertybėmis susijęs ir vidinės etikos sustiprėjimas: žmogus pradeda aiškiau išskirti savo moralines normas, įgyja tarsi savo sąžinės balsą, kurio ima aktyviau klausytis. Su tuo susijęs ir atsakomybės klausimas, kai žmogus supranta, už ką jis prisiima atsakomybę šiame gyvenime, o už ką tikrai nenori prisiimti.

Žmogus tarsi įgyja savo gyvenimo elgesio kodą. Jurgos citata:

„Norisi būti nuoširdesniu kitam žmogui, gražiau su juo pasielgti. Nepakenkt. Nu gal daugiau tolerancijos atsiranda, nenoro smerkti. Kuo mažiau turėt konfliktinių situacijų, nes man atrodo, kad tai man turi neigiamos įtakos, būtent dėl tų ryšių, apie kuriuos aš kalbu. Nu tai keičia ir visą pasaulio supratimą, tai verčia mane elgtis atsakingiau, sąžiningiau. Ir plus tas gyvenimo tęstinumas. Tokia pasaulėžiūra įpareigoja mane elgtis visiškai kitaip“.

- **Naujas santykis su kasdieniais dalykais.** Žmogus tarsi atsimena ir randa naują santykį su paprastais, įprastais, kasdieniais dalykais. Jais labiau džiaugiasi ir vertina. Labiau jaučia patį gyvenimą ir jo įvairias smulkmenas. Tos pačios emocijos priimamos natūraliau ir lengviau.

„Tada aš pamačiau, kad eina koridoriumi (ligonis su lašeline), šneka mobiliu ir šneka tokius dalykus. Vat aš dabar paskambinčiau Rūtai ir sakyčiau, klausyk pyrago suvalgiau ryte, sulčių atsigėriau.. tu nesakai tokių dalykų šiaip. Tu kalbi, kad va kažkas kažko nori, daryk tą, tu greičiau važiuok ir t.t. o vat čia žmogus eina

koridoriu ir jis pasakoja kaip suvalgė košę. O tada pats sėdi kažkokiam susirinkime, kažkas kažko nori. O tu sėdi ir galvoji, vat kažkas košės sugebėjo ryte suvalgyti, o jūs čia ginčijatės dėl šūdo atsiprašant, kas neturi prasmės.“

- **Savų naujovių paieška.** Norisi išmėginti tai, kas dar nemėginta, net jei tai yra patys paprasčiausi dalykai. Tačiau naujienų ieškoma ne atsitiktinai, o bandoma atsirinkti, kas vertinga, sava ir svarbu, išsilaisvinant nuo kitų žmonių nuomonių ir vertinimų, o vadovaujantis savomis vertybėmis. Viltės citatos:

„Paprasčiausiai tu išdrįsti pabandyti naujus dalykus, suvokdamas... nebijodamas, kad tu nespėsi, bet nu nežinau, net kaip pasakyti... nebijodamas, kad tave pasmerks kažkas, ar ten vėl kažkas, nes man atrodo, kad aš esu šioj žemėj užsidirbus sau elgtis taip, kaip aš gal norėčiau neįskaudinant ten, nepažeidžiant kitų ten norų, teisių, ir taip toliau... Jo, tas yra toks dalykas. Ir aš manau, kad aš tikrai nebūsiu ta senutė, kuri sėdės tenai su vaikiukais ir lauks, kada čia jau man į karstelį atsigult. Aš pasistengsiu paimt iš gyvenimo viską... viską, ko aš noriu. Gal dabar dar ir neišdrįstu, gal aš dabar net pagalvot apie kažką neišdrįstu...“

„Taip, tai gal iš tikrųjų kai kam kelia šypsena, kai mano vaikai, jiems atrodo, kad čia jau sena, žinai, ir gal jau nelabai turiu ko norėt, bet man atrodo, kad aš išdrįstu daugiau norėti ir va, kaip ir sakiau, kai tu galvoji, kad tai nėra amžina, tu supranti, kad tu turi pabandyt, netgi dabar va buvo atvejis, mes ten šnekėjom draugų ratelis ir vienas sako, mano uošvis, sako, jam aštuoniasdešimt kažkeli metai ir jisai galvoja, sako, „tu žinai, aš niekad nebadžiau narkotikų, kiek man čia liko gyvent, reiktų pabandyt“. Aš žinok, taip pagalvojau, kad iš tikrųjų, o kodėl gi ne? Tai nėra... tai tu jau savo gyvenimo kaip ir nesuluošinsi, nu, aišku, jeigu galvojant, kad tu šimtą metų gyvensi, nu gal priprasi, nu bet tikimybė nėra jau tokia didelė... O kodėl nepabandžius? Kodėl ten visi galvoja, kad jeigu tu senas, tai jau ten tavo kaip ir sudėliota – turi sėdėt ar ten su anūkais, ar ten su laikraščiu, ar ten vėl, tu negali nieko norėti, tu negali niekur ten eiti, nes tu senas, tu tuoj numirsi, tu turi sėdėt ir laukt“.

3.4.2.2. Santykių perversimas

Santykių sritis tampa viena svarbiausių vietų, kur pastebimas didžiulis pokytis ir jo vertė. Gyvenimo baigtinumo fone žmogus koncentruojasi į santykius,

į jam svarbiausius ir reikšmingiausius asmeninis. Nors tuo pat metu paradoksaliai pridedama, kad tai patyrimas, per kurį kaip reta stipriai išgyvenama ir patiriama vienatvė. Santykių perversinimas tampa viena ašinių temų, kuri yra suvokiama kaip pagrindas ir didžiulė vertybė, lydima stiprių emocinių išgyvenimų.

- **Santykių vertėjimas.** Santykių vertės pajautimas bei supratimas, kokie jie yra svarbūs ir reikšmingi žmogaus gyvenime. Vyksta aiškus atsirinkimas tų santykių, kurie yra tikrai vertingi ir nunykimas tų, kurie laikomi beverčiais ar paviršutiniškais. Būtent gyvenimo baigtinumo fone aiškiai išgyvenamas pojūtis, kuris yra tarsi kriterijus, leidžiantis tiesiog pajusti, kas yra tie reikšmingi žmonės gyvenime, pajuntamas stiprus ryšys su jais. Jurgos citata:

“Nu tada ir galvoju (susigraudina), koks turėjo būti tas gyvenimas, kad beveik niekas neateina. (pauzė), nu nežinau, kažkaip gaila. Nu ir, ir tada, supranti, kad gyvenimo pagrindas yra santykiai su žmonėmis. Kas tave prisimins (verkia). Nu gal toks palikimas, kas liks po to, kai iš čia išeisi. Nežinau (pauzė). Kažkaip svarbu, kaip tave atsimins. Nes man atrodo, kad jei tave atsimena gerai, tai tau po to yra lengviau”.

Neretai būtent buvimas su svarbiais žmonėmis, laiko leidimas su jais leidžia atitraukti mintis nuo gyvenimo baigtinumo. Šeimos nariai ir vaikai išskiriami kaip svarbiausi asmenys, kaip asmenys su kuriais norima būti ir mylėti. Pabrėžiama, kad būtent artimi žmonės ir santykiai su jais yra brangiausia ir neįkainojama vertybė.

- **Vienatvės patyrimas.** Nežiūrint to, kad santykiai labai dažnai stipriai iškeliami į pirmą ir svarbiausią vietą, šio išgyvenimo metu itin sustiprėja vienatvės pojūtis. Kita vertus, būtent patiriant vienatvę, santykių svarba įgyja vertę. Tito citata:

„Na paradoksas, pas mane atsirado toks vienišumo jausmas, vienumo. Nors yra ir Rūta, mano žmona, tėvai. Net tada Rūta buvo su manim, kai laukiau, bet buvau toks vienas. Galvojau, kad jei taip atsitiktų jei aš susirgau, ta mano vienatvė dar labiau sustiprės ir atitolins nuo mano brangiausio žmogaus. Kad ir kaip man artimiausi žmonės stengsis man padėti.. Ir dar pradėjau galvoti, o jei mano Rūtai taip atsitiktų? Gerai čia aš, bet o jei jai taip atsitiktų, ir man pasidaro gaila. Ir aš

jos netektį išgyvenu ... Man turbūt nėra liūdnescio vaizdo kaip ligonis, sergantis žmogus...“.

3.4.2.3. Dvasingumo paieškos pradžia

Sveikų jaunų suaugusiųjų žmonių gyvenimo baigtinumo patyrimo dvasingumo paieška dar tik prasideda. Lyginant su vyresniosios grupės tiriamaisiais, aiškiai matyti, kad šis konceptas užima gerokai mažiau svarbią ir reikšmingą dalį. Nors jauni suaugusieji gana dažnai teigė, kad atrado kažką vidinio svarbaus ir reikšmingo, jie daugiau nurodė susidomėjimą etiškumu, moralumu, teisingumu, pagarbiu elgesiu su aplinkiniais, minima tolerancija, gerumas ir t.t. Gerokai rečiau pasitaiko santykio su religija, jos požiūriu į mirtį ir amžinąjį gyvenimą, tikėjimo viršesne jėga.

Čia juntama dvasingumo paieškos pradžia, nes žmonės dalijasi ne tik intelektualiniais ieškojimais ar vaikystėje įkaltomis dogmomis apie mirtį, pragarą ir velnius, bet ir savo dvasiniais patyrimais. Net save vadinantys netikinčiais ar nepraktikuojantys jokio tikėjimo tiriamieji mėgino išsakyti savo poziciją apie gyvenimą po mirties. Dvasingumo konceptas dar nėra labai vientisas ir nuoseklus, tačiau jau yra jo užuomazgos.

Dalyviai neretai teigia, kad gyvenimo baigtinumo patyrimo kontekste prasideda ieškojimas to, ką jie linkę vadinti dvasingumu. Vis dėlto kartais pabrėžiama, kad supratimas apie dvasingumą yra reikšmingas ir atsirado, susidūrus su gyvenimo baigtinumu. Be to, dalijamasi patyrimu, kaip tas ryšys su dvasingumu buvo užmegztas). Jurgos citata:

„Skatina gilintis į tokius klausimus, kas yra žmogaus siela ir kaip ji egzistuoja, kas yra po mirties. Liečia įvairius aspektus ir religinius ir filosofinius, istorinius. Norisi domėtis ta tema. Ir tada kartais šnekėtis ta tema su kitais žmonėmis. Gal duoda gilumo. Man tai duoda tokio dvasingumo ir supratimo, kad viskas aplinkui yra labai susiję. Ir tai, ką padarysi šiandien, tau turės gal įtakos po kokių dešimt metų. Kad visi žmonės yra susiję, kad taip nėra, kad aš esu atskiras individas ir manęs neveikia, ką daro kiti. Ir taip nėra, kad aš esu bejėgis. Visi santykiai ir ką tu darai, ir ką tau daro, kad visi žmonės tarsi tokias saitas susiję, net ir su tais mirusiais žmonėmis, tai tarsi toks tinklas. Kad tu niekada nebusi, kad ir kaip to norėtum atsiribojęs nuo

nieko. Nes tu esi susijęs tiesiog. Tai duoda tokio (graudinasi), daug mąstosi, tokiais momentais kas yra gėris, o kas blogis“.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Ši dalis turi keletą tikslų. Pirmiausia - apžvelgti „*siekis gyventi vertingiau*“ teoriją, palyginant ją su mokslinėje literatūroje rastais teoriniais požiūriais bei tyrimais. Apsvarstyti ir patikslinti kilusius neaiškumus, aptarti diskusinio pobūdžio klausimus ir konceptus. Antra - apžvelgti tyrimą ir jo gautus duomenis, jų ribotumus ir galimybes tolimesniems šios temos tyrinėjimams.

4.1. GAUTOS TEORIJOS SĄSAJOS SU KITAIS MIRTIES NERIMO TEORINIAIS POŽIŪRIAIS IR TYRINĖJIMAIS

Pagrindinis šios dalies tikslas - aptarti ir nuosekliai apžvelgti gautus tyrimo rezultatus, juos palyginti su literatūroje esančiais tyrimo duomenimis ir teoriniais požiūriais, kurie nagrinėja mirties nerimą. Siekiama atskleisti, ką naujo parodė šis tyrimas, kaip gauti duomenys ir „*siekis gyventi vertingiau*“ praplėtė mirties tyrinėjimus.

Sprendžiant, kokia tvarka aptarti gautus rezultatus, pasirinkta atsižvelgti į keletą dalykų. Pirmiausia, tai paties fenomeno „gyvenimo baigtinumas“ palyginimas su mirties nerimo sąvoka ir analizavimas, kaip tie skirtumai atsispindi pačiame tyrime. Antra - svarbu aptarti, kiek pasiektas įvadinėje darbo dalyje keltas tikslas ir uždaviniai: atskleisti gyvenimo baigtinumo patyrimo pagrindinius elementus ir jų sąsajas bei sukurti gyvenimo baigtinumo patyrimą aiškinančią teoriją. Be to, siekiama gautą rezultatą palyginti su literatūroje esančiais duomenimis.

Aptariant rezultatus, buvo atsižvelgiama į GT metodo reikalavimus ir laikomasi tos tvarkos, kuria buvo pateikti patys rezultatai: aptariama pati teorija per jos esminę kategoriją, o vėliau per ją siejama su papildomomis kategorijomis ir reikšmingais kitais konceptais. Tačiau kitaip nei pateikiant duomenis rezultatų aptarimui skirtoje dalyje, dabar daugiau skiriama dėmesio ne atskirų konceptų struktūrai, jie nevardijami iš eilės, o labiau akcentuojamos sąsajos tarp jų.

Jau literatūros apžvalgos pradžioje buvo atkreiptas dėmesys į tuos sunkumus, kurie kyla pradėjus domėtis mirties tyrinėjimais ir kartu atsirandančia sąvokos apibrėžimo problema: jų painiava, supaprastintu mirties nerimo supratimu bei holistiniu mirties supratimo tyrimo būdu.

Šiame tyrime buvo remiamasi Heidegger požiūriu į mirtį, o žmogiškasis gyvenimas traktuojamas kaip būtis-link-mirties. Todėl pasirinkta buvo ne mirties nerimo, o gyvenimo baigtinumo sąvoka, kuri nurodo ne į gyvenimo procesą užbaigiantį įvykį, o akcentuoja tai, kas vyksta pačiame gyvenimo procese. Be to, žvalgybinio tyrimo metu, operacionalizavimo procese ieškant tinkamos sąvokos, buvo pasirinkta būtent gyvenimo baigtinumo sąvoka kaip suprantama žmonėms ir leidžianti atskleisti savo patyrimą. Tačiau natūraliai iškyla klausimas, ar ta gyvenimo baigtinumo teorija gali būti susieta su įvadinėje darbo dalyje aptariamomis mirties nerimo teorijomis. Ar neatsitiks taip, apie ką buvo rašoma aptariant sąvokų painiavą (žr. skyrius 1.1.1.), kad imami lyginti ir sugretinami ne visai tapatūs dalykai, juos naudojant laisvai ir nediferencijuotai. Ar nenutiks taip, kad bus lyginama ir kalbama apie du skirtingus reiškinius.

Yra keletas paaiškinimų, kodėl manau, kad toks šio tyrimo gautos teorijos palyginimas yra įmanomas ir neturėtų iš esmės iškraipyti jokių teorinių požiūrių. Visų pirma, jau įvadinėje darbo dalyje buvo pasirinktas pakankamai apibendrinantis „mirties nerimo“ terminas, jį specialiai apibrėžiant, nors ne visi psichologai ar tyrėjai vartoja būtent šį apibrėžimą. Būtent Tomer (1994) apibrėžime teigiama, kad nerimas yra kasdienis patyrimas, kai susitinkama su savo mirtingumu. Į šį apibrėžimą neįtraukiami tokie aspektai kaip mirimo baimė ar artimųjų netekties baimė. Be to, svarbu ir tai, kad kalbama apie tai, ką žmogus patiria, t.y. įsisąmonina, taip uždaromos visos spekuliacijos apie pasąmoninį mirties nerimą ir jo lygį.

Akivaizdu, kad tiriamiesiems užduotas klausimas iš esmės nenutolsta nuo to, kas įvadinėje dalyje bei mokslo literatūroje įprastai vadinama mirties nerimo tyrinėjimais. Antra, atliekant gautos teorijos lyginimą su literatūroje esančiais

teoriniais požiūriais, akivaizdu, kad teks atkreipti dėmesį į tai, jog gali egzistuoti sąvokiniai skirtumai ir būtina į juos atsižvelgti aptariant rezultatus.

4.1.1. Teorijos „siekis gyventi vertingiau“ aptarimas

Konkrečioji teorija „*siekis gyventi vertingiau*“ parodo, kaip jauni sveiki suaugusieji, patirdami gyvenimo baigtinumą, susidūrę su mirties neišvengiamumu, mėgina įveikti sunkius išgyvenimus ir siekia gyventi vertingiau. Teorijoje teigiama, kad *siekis gyventi vertingiau* apima *gyvo gyvenimo radimą*, (kai atliekama slinktis nuo mirties gyvenimo link ir gyvumo išgyvenimą), bei *subjektyvų gyvenimo vertingumo siekį* (kuris vyksta per *būti siekiančiam* ir *subjektyvus gyvenimo vertingumas* ir apima kelias sritis: būsenos palengvinimas ir pasitenkinimas gyvenimu).

Atliktame tyrime ir išplėtotoje teorijoje, galima išskirti esminę kategoriją: *siekis gyventi vertingiau* bei jos savybes. Taip pat gauta teorija aptaria papildomas kategorijas: *derėtis su mirties realumu* ir *derėtis su gyvenimo pokyčiais* bei jų savybes. Taip pat minimi ir kontekstiniai konceptai, kurie leidžia suprasti ir nusakyti kategorijų tarpusavio ryšius. Tai yra *paveikumo*, *individualumo*, *nuolatinio derėjimosi* ir *visapusiškų sąsajų* konceptai. Tokiu būdu pasiekiamas tyrimo pradžioje keltas tikslas ir uždaviniai.

Būtent esminė kategorija yra kaip centrinis ir ašinis teorijos elementas, todėl, aptariant jos ryšį su kitomis koncepcijomis, ji lyginama su mokslo darbuose pateikiamais mirties tyrinėjimais ir požiūriais, taip atskleidžiant konkrečiosios teorijos ypatumus ir trūkumus. Būtent esminės kategorijos aptarimas ir pasirinktas, kaip konkrečiosios grindžiamosios teorijos analizės pagrindas, nors taip ji gal kiek ir dirbtinai skaidoma. Aptariant ją daugiau naudojami ne gauti konceptai, o tiesiog žodžiai, iš kurių susideda esminė kategorija „siekis gyventi vertingiau“ – „siekis“, „gyventi“, „vertingiau“. Būtent šių žodžių naudojimas ir jų junginys geriausiai atspindi visą teorijos esmę ir yra labai prasmingas, net jei yra suskaidytas dirbtinai.

4.1.1.1. Vertingiau

Mirties tyrinėjimų ir mirties nerimo literatūroje retai minimas *vertingumo* terminas. Dar rečiau teigiama, kad būtent jis yra esminis elementas, kalbant apie susidūrimą su mirties neišvengiamumu, asmeniniu mirtingumu ir su tuo kylančias jausmais ir išgyvenimais. Tačiau būtent vertingumas šioje teorijoje atsiduria centrinėje pozicijoje ir leidžia geriau suprasti išgyvenamą procesą.

Terminas „vertingiau“, leidžia gerai atspindėti tai, kad tie pokyčiai (o kartais ir ne pokyčiai, o tiesiog prisitaikymas ar nusiramimas), vyksta ne chaotiškai ir atsitiktinai, o labai tikslingai, akcentuojant tai, kas žmogui tuo momentu yra vertinga. Svarbu, kad vertingi gali būti labai priešingi dalykai. Todėl ir šioje teorijoje tas subjektyvus vertingumas yra patiriamas tarsi iš dviejų pusių: per bandymą rasti *pasitenkinimą gyvenime* bei per *būsenos palengvinimą*. Idėjų, pagrindžiančių šių konceptų svarbą, pakankamai gausu literatūroje apie mirties nerimą. Tik dažniau akcentuojamas vienas arba kitas jo aspektas, kuriuos ir apžvelgsime.

„Gynybų teorijose“ (žr. skyrius 1.2.2.4.) vartojami ir akcentuojami įvairūs neigimo, vengimo, iškraipymo mechanizmai turbūt labiausiai paplitę, kalbant apie mirties nerimą ar bet koki kitą susidūrimą su mirtimi. „Gynybų teorijose“ yra remiamasi idėja, kad žmogus ginasi nuo to, ką jam sukelia mirtis. „Kadangi negalime gyventi sustingę iš baimės, susikuriame būdų, kaip susilpninti mirties siaubą. Projektuojame save į ateitį per vaikus; kraunamės turtus, tampame įžymūs ir vis didesni; nesąmoningai atliekame apsauginius ritualus arba išsiugdome tvirtą tikėjimą amžinuoju išgelbėtoju“ (Yalom, 2008; p.17).

Tik pradėjus domėtis šia tema ar atliekant interviu su pašnekovais, ką pirmiausiai galima pastebėti, tai, kiek daug žmonės „ginasi“ kalbėdami apie mirtį. Todėl šiame tyrime vienas iš subjektyvaus gyvenimo vertingumo elementų yra būtent *būsenos palengvinimas*. Akivaizdu, kad žmogus atlieka begalę veiklų tam, kad sau pasilengvintų būseną, kad imtų jaustis geriau, nes, susidūrus su mirtimi ir

savo mirtingumu, žmogus iškart rūpinasi savo būseną. Žmogus ieško palengvėjimo: mėgina neigti ir vengti; įsijungia *išblėsimu* reiškiny. Tačiau šio tyrimo metu bandoma atkreipti dėmesį, kad toks elgesys - rūpinimasis savo būseną, kartais neleidimas sau žiūrėti, galvoti apie mirtį ar pastangos ją užmiršti, turi vertę - taip žmogui yra lengviau. Tai yra vertinga jam. Būtent šioje teorijoje akcentuojama tai, kad rūpinimasis savo būseną žmogui yra vertingas reiškiny, o ne tik neigimas ir netikslus realybės atspindėjimas ar iškraipymas. Tokiu būdu išvengiama „gynybų teorijoje“ kylančio prieštaravimo, kad gynyba yra tarsi melas ir negali būti laikoma sveikatos požymiu.

Teorijoje „*siekis gyventi vertingiau*“ bandymas pagerinti būseną (*būsenos pagerinimo* konceptas) tarsi sutvirtina pagrindinę gynybų teorijos idėją, kad žmogui reikia gintis nuo mirties keliamo siaubo, tačiau tai nebūtinai virsta vienintelės sandūros su mirtimi rezultatu, o greičiau įrankiu ar apsaugine priemone. Galima tik pritarti šiuolaikiniams tanatologams Mikulincer ir Florian (2008), kurie dažnai akcentuoja, kad būtent pridėjus papildomų faktorių, o ne tik koncentruojantis ties gynybos mechanizmais, gali pavykti mirties reiškinių suprasti giliau.

„Gynybų teorija“ plačiai nagrinėjo ir įvairias iliuzijas bei kartais gan keistas atitinkamai kylančias gynybas, kurios įsijungia po žmogaus susitikimo su mirties įvykiais. Taip ir šios teorijos papildomojo kategorijoje „derėtis su mirties realumu“ ypač išryškėjo *mirties kontrolės siekis*. Tai apima įvairias žmogaus pozicijas ar strategijas mirties realumo atžvilgiu, kurios taikomos tam, kad sumažintų įtampą ir „palengvintų būseną“ ir taip išspręstų tą sutrikdymą, kuris patiriamas susidūrus su mirties įvykiais.

Čia svarbu prisiminti Yalom (1999; 2008) teiginį, kad dauguma žmonių nuo mirties nerimo ginasi tiek įprastomis gynybos formomis, tiek specialiomis: naudodami iliuzinį įsitikinimą savo nepažeidžiamumu ar remdamiesi tikėjimu galutiniu gelbėtoju. Tai akcentuoja ir paaiškina *mirties mistifikavimo* ir *nuvertinimo* konceptas.

Svarbu atkreipti dėmesį ir į tai, kad žmogus iš mirties stengiasi gauti ir naudos ir, siekdamas ją išnaudoti per savižudybės galimybę ir kančios nutraukimą, suteikia mirčiai vertę – motyvuojančias ir sąžinę atstojančias savybes. Svarbu atkreipti dėmesį, kad net čia žmogus mėgina siekti vertingumo ir padaryti mirtį vertinga.

Pasak Moore, Williamson (2003) ir Mikulincer ir Florian (2008), nekyla abejonių, kad mirties supratimo reiškinyje yra sudėtingas, daugiadimensinis ir sudėtingas konstruktas ir žmonės skiriasi ne tik išgyvenamos baimės ar nerimo intensyvumu, bet ir prasme, kurią jie priskiria mirčiai bei rūpesčiu, kurį patiria ir išreiškia tada, kai susiduria realybėje su mirtimi. Taip ir šio tyrimo metu aiškiai atsiskleidė, kad *subjektyvus gyvenimo vertingumas* - tai ir *pasitenkinimas gyvenimu*, kai žmogus bando savo gyvenimą gyventi reikšmingai ir prasmingai, siekia būti patenkintu tuo, kaip jis patiria. Šis pasitenkinimo gyvenimu konceptas apima *subjektyvų vertingumą, savumą ir pakankamumą*. Šias atskiras pasitenkinimo gyvenimu savybes galima peržiūrėti, siejant jas su literatūra.

Subjektyvus vertingumas šiame darbe nusakomas kaip žmogaus siekis išgyventi vertę ir prasmę, kad tai, ką jis daro, siekia nebūtų tuščia, beprasmiška ar nevertinga. Čia labiausiai aišku tinka kalbėti apie prasmės paieškos teorijas (skyrius 1.2.2.2.), kuriose aiškiai akcentuojamas žmogaus poreikis gyventi prasmingą gyvenimą. Pavyzdžiui Wong (2008) sukurta prasmės valdymo teorija atkreipia dėmesį į tai, kad, norint suprasti žmogaus santykį su mirtimi ir mirtingumu, neužtenka kalbėti apie mirties vengimą, bet būtina atsižvelgti ir į žmogaus norą gyventi gražų, laimingą ir prasmingą gyvenimą.

Taigi, kalbant apie mirtį, tarsi reikia kalbėti apie gyvenimą. Ši teiginį plačiau gvildensiu teorijoje „*siekis gyventi vertingiau*“ aptardama terminą „gyventi“. Tačiau prasmės ir savo gyvenimo vertingumo klausimas, susidūrus su mirties išgyvenimais, panašus, kad yra labai svarbus ir šiame tyrime. Vertingumo siekis ir jo paieškos, net jei tai tiesiogiai neįvardijama, tiriamųjų nuolat akcentuojamas ir pabrėžiamas.

Dar norisi pabrėžti ir žodžio „subjektyvi“ vertę nuolatinį akcentavimą. Vertė, kaip ir prasmė, kuri atrandama ir yra svarbi žmogui, yra ne abstrakti, bet labai individuali. Kaip sako Frankl (1998, p.76-77), - „...neįmanoma nurodyti bendros žmogaus gyvenimo prasmės, neįmanoma į klausimą apie prasmę atsakyti apskritai. Mūsų aptariamas „gyvenimas“ nėra kažkas miglota, šis gyvenimas kas kartą yra labai konkretus, jo keliama reikalavimai mums taip pat labai konkretūs“. Taip ir šio tyrimo gautoje teorijoje be galo svarbus yra asmeninis *subjektyvumas*, kuriame tarsi akcentuojama, kad tai, kas vienam žmogui bus subjektyviai vertinga gyvenimo baigtinumo patyrimo, gali būti nelabai suprantama ir akivaizdžiai nereikšminga kitam žmogui. Tai tarsi prieštarauja baimės valdymo teorijos atstovų Solomon, Greenberg, Pyszczynsky (1991) teiginiui, kad susitapatinimas su tam tikros kultūros standartais ar identifikacija su konkrečia sistema tarsi padeda žmogui lengviau išgyventi gyvenimo baigtinumą.

Tiriamiesiems būtent reikšminga buvo ne susitapatinimas su kažkieno vertybių ir vertingumo sistema, o atradimas savųjų vertybių ir vertingumų. Tai stipriai susiję su *savumo* konceptu, kad vertingumo poreikis ir atitinkamai vykstantis elgesys yra lydimi stipraus pojūčio, kad tai tikrai esu aš. Toks jausmas, kad tame elgesyje žmogus tarsi atpažįsta save, kad tokiu elgesiu jis tampa labiau savimi. Manau, kad čia puikiai dera savirealizacijos teorijos, kurios akcentuoja žmogaus poreikį save išreikšti, daryti tai, ką geriausiai sugeba, ir būti pačiu savimi.

Tai dar labiau išryškėja *naujo savęs radimo* koncepte, kuris yra papildomos kategorijos *derėtis su gyvenimo pokyčiais* dalis. Ši koncepcija pasižymi tokiomis charakteristikomis kaip: *savųjų savybių radimas*, *savųjų vertybių aktyvacija*, *naujas santykis su kasdieniais dalykais* ir *savų naujovių paieška*. Vienas svarbiausių ir vertingiausių pokyčių, kurie vyksta žmoguje, susidūrus su gyvenimo baigtinumo patyrimu, dažniausiai nusakomi kaip naujo – tikro savęs radimas. Čia svarbu būtų paminėti Heidegger bei jo idėjas apie autentišką gyvenimą, nes panašu, kad šitame patyrimo tiriamieji atskleidžia tai, ką jie suvokia, kaip savo autentiškumą ir tikrumą. Heidegger (1992) pabrėžia, kad mirties kaip galimybės

pobūdis leidžia atskleisti autentiškos būties struktūras, nes čia būtis išsivaduoja iš *Das Man* stichijos; visos čia-būties galimybės suranda tinkamą vietą egzistencijos bendrame vaizde ir yra įvertinamos kitoje perspektyvoje. Taip ir šio tyrimo dalyviams per susitikimą su mirties neišvengiamumu, gyvenimo baigtinumo patyrimo kartais pavyksta atrasti *savumą*, kuris gali būti suprantamas kaip autentiškumas.

Panašiai susisieja ir *pakankamumo* konceptas, kai žmogus siekia nebe neaiškių tobulumo idealų, o aiškių ir konkrečių dalykų, sugeba išgyventi pakankamumo pojūtį, susidurdamas tiek su kasdienybės dalykais, tiek su svarbesniais gyvenimo įvykiais. Tai susiję su tuo, apie ką rašo Rogers (2005), - „tikrojo aš“ ir „idealaus aš“ suartėjimu. Dėl to kyla mažiau įtampos ir ateina palengvėjimas. Tai galima susieti su Neimeyer ir Chapman (1980-81) atliktu tyrimu, kuriame, remiantis Sartre idėja, rašoma, kad mirtis bus labiau gąsdinanti tiems individams, kuriems gyvenimo projektas bus pakankamai neužbaigtas, nes mirtis atlieka gyvenimą nutraukiantį veiksmą bei nedera su noru įgyvendinti pakankamai savo idėjų. Taip ir šio tyrimo metu matosi, kad *pakankamumas* turi reikšmingą vertę ir yra pasitenkinimo gyvenimu dalis.

Taip pat vienas iš *asmeniškai vertingų pokyčių* aspektų buvo ne tik jau minėtas *naujo savęs radimas*, bei *dvasingumo paieškos pradžia* bei labai reikšmingas *santykių pervertinimo* konceptas. Panašu, kad jame vienas iš labai svarbių aspektų buvo būtent santykių vertės supratimas bei staiga reikšminga tampanti svarbių santykių vertė. Žmogus per intensyvią *vienatvės patyrimą*, gyvenimo baigtinumo patyrimo fone aiškiai supranta, kaip jam stipriai yra vertingi artimieji, ryšiai su jais, kokie svarbūs ir brangūs yra kai kurie jau sukurti ar pageidaujami sukurti santykiai.

Taigi, apžvelgus literatūrą, aiškiai matyti, kad, nors terminas *vertingumas* retai naudojamas tokio pobūdžio tyrimuose, bet akivaizdu, kad jis gali būti siejamas su įvairiomis teorinėmis mirties nerimą tyrinėjančioms koncepcijomis, kurios pastebi panašių reiškinių svarbą, išgyvenant susidūrimą su mirtimi ir įveikiant mirties neišvengiamumo sukeltus sunkumus. Todėl neveltui šiame darbe

esminėje kategorijoje akcentuojami tokie konceptai, kaip - *subjektyvus gyvenimo vertingumas, subjektyvus vertingumas, savumas, savųjų vertybių aktyvacija, santykių vertėjimas* ir t.t. Šie konceptai akivaizdžiai leidžia geriau suprasti, kaip žmogus išsprendžia savo esminį rūpestį apie mirties neišvengiamumą, siekdamas gyventi vertingiau.

4.1.1.2. Siekis

Kalbant apie šį žodį, svarbu akcentuoti, kad jis nurodo į dinamišką, neužbaigtą veiksmą bei į nuolatinės pastangos ir ieškojimą. Šį veiksmą ir nuolatinį procesą nurodantis žodis naudojamas visoje teorijoje, dažnai tapdamas konceptu „derėjimasis“.

Ši „*siekis gyventi vertingiau*“ teorija parodo, kad egzistuoja procesai ir nuolatinis judėjimas, kuris vyksta tarp tų kategorijų ir jų viduje. Tai, kaip bus susiderama su mirties realybe, neišvengiamai per visapusišką sąsają veikia gyvenimo nestabilumą ir siekį rasti vertingesnį gyvenimą, bei atvirkščiai - kiti pokyčiai kitose kategorijose kelia vėl poreikį persvarstyti ir atrasti naują santykį su mirties realybe. Šioje teorijoje neveltui pagrindinis socialinis-psichologinis procesas yra *tapsmas*. Jis gerai atspindi ne užbaigtumą, ne negrįžtamą, rigidišką kategorijų išsprendimą ir struktūrą, o nuolatinį judėjimą, nuolatinės derybas, nuolatinį vidinį dialogą, kurį atlieka žmogus. Čia tinka pacituoti Rogers (2005, p.175) mintį, kad „geras gyvenimas yra procesas, o ne būseną. Tai kryptis, o ne atvykimo vieta“. Tačiau šioje teorijoje svarbu tai, kad žmogus pradeda savo siekio ar derėjimosi procesą ne tik dėl to, kad sutrinka susitikęs gyvenimo baigtinumą, bet jis pradeda judėti į kažką, siekti to, kas jam yra vertinga. Žmogus tarsi tampa *atviresnis patirčiai*, atsiveria ateities galimybei, laisvei.

Būti siekiančiam konceptas turėjo tarsi dvi viena kitai prieštaraujančias savybes, tai *atvirumą patirčiai* ir *užbaigtumo siekį*. Turbūt šitų dviejų jėgų buvimas geriausiai ir paaiškina visą gyvenimo baigtinumo patyrimo dinamiką, kuri šiame darbe yra pavadinta kaip *nuolatinis derėjimasis*. Turbūt čia reiktų

paminėti, kad ilgą laiką neradau tinkamo žodžio šitam nuolat vykstančiam procesui, nuolatinei vykstančiai dinamikai nusakyti. Žodis *derėtis* atrodė per daug vadybinis ir nevisai atskleidžiantis psichologinį žmogaus poveikslą, tačiau jokio kito koncepto, kuris tiksliau nusakytų tyrinėjamą reiškinį, taip ir nepavyko surasti. Šį terminą aptikusi Kubler-Ross (2001) darbuose, kur ji trečiąjį etapą susidūrimo su mirtimi pavadino – derybomis, su didžiuliu palengvėjimu galėjau atsikvėpti. Galbūt autorė labiau akcentavo žmogaus siekimą atidėti likimo nuosprendį, keičiant savo elgesį, gyvenimo būdą, įpročius per derybas su Dievu (ar kita aukštesne jėga). Tačiau ir šitame tyrime labai jautėsi žmogaus pastangos derėtis, tartis, ieškoti kažkokių išeikių ir sprendimų atliekant įvairius dialogus tiek su savimi, faktais, kitais žmonėmis, su įvykiais ar pokyčiais gyvenime. Todėl terminas „derėtis“ pasirodė visai tinkamas išreikšti tą nuolatinį judėjimą ir mėginimą rasti asmeniškai tinkamą atsakymą.

Taip pat kalbant apie dinamišką procesą ir nuolatinį judėjimą, būtinai reikia aptarti ir teorijos „*siekis gyventi vertingiau*“ kontekstinius konceptus kaip *visapusiška sąsaja* ir *paveikumas*, ypač skiriant daugiau dėmesio pastarajam. Panašu, kad tai be galo svarbus mechanizmas, per kurį gyvenimo baigtinumo ir susidūrimo su mirties neišvengiamumu tema įtraukia, neleidžia likti abejingu, verčia išsakyti savo poziciją tiek turimų išgyvenimų atžvilgiu, tiek domintis kitų žmonių pozicija ar tiesiog paprastai kalbant šia tema.

Gyvenimo baigtinumo temoje nepavyksta išlikti neutraliu. Literatūroje šis reiškinys pakankamai mažai aprašytas ir tyrinėtas. Galbūt artimiausia būtų baimės valdymo teorijos autorių pasiūlytas (Schmeichel ir kt., 2009) mirtingumo sužadinimas (angl. - *mortality salience*). Tai terminas, kuris nusako įsitraukimą į galimos ir neišvengiamos mirties supratimą. Tai labai akivaizdu (kalbant su žmonėmis), kad žmonės įsitraukia, bet pakankamai skirtingu lygiu ir skirtingai tą įsitraukimą išgyvena. Be to, šis terminas *mirtingumo sužadinimas* gerokai labiau atitinka šioje teorijoje naudotą „sutrikdymo“ konceptą, kuris aprašo lygį (didesnį ar mažesnį), kuriuo žmogus sutrinka, sutikęs mirties įvykius. Ir iš tyrimo duomenų aiškiai buvo matyti, kad mirties įvykiai toli gražu nebūtinai yra tiesiogiai

su mirtimi susiję įvykiai, kad neretai tai būna apie gyvenimo laikinumą, senėjimą primenantys įvykiai, neretai tai būna šventės ir jubiliejai, o kartais net ir vestuvės.

Akivaizdu, kad ateities tyrimuose šį *paveikumo* reiškinių reiktų tyrinėti plačiau, tada būtų galima tiksliau nusakyti jo poveikį ir jo lygmenis. Baimės valdymo teorija daugiausia nagrinėja savęs vertinimo (vidinio ir išorinio) įtaką bei apsauginę funkciją nuo mirtingumo sužadavimo (Solomon ir kt., 1991; Harmon-Jones ir kt., 1997; Schmeichel ir kt., 2009). Tačiau, kaip jau buvo minėta anksčiau, poveikumas yra platesnis konceptas, kuris apima ne tik trikdančius mirties įvykius (nors, jie būna labai įvairūs ir nebūtinai tiesiogiai susiję su mirtimi) apima ir tai, kaip žmogus ištraukia ir į pačius pokyčius, kiek stipriai derasi tiek mirties realumu, tiek su gyvenimo pokyčiais, kiek jis siekia gyventi vertingiau bei kiek ilgai išlieka tas gautas efektas. Be to, nebūtinai dramatiškai įvykiai sutrikdo, neretai žmogaus fantazija ir paprastos asociacijos ir įsivaizdavimas apie ateitį, gali būti pakankamas įvykis prasidėti pralaidumui.

4.1.1.3. Gyventi

Svarbu būtų paminėti Tillich (1999, p.44) idėją apie drąsą būti bei žmogaus gebėjimą atsisukti ir drąsiai pažvelgi į susidariusią situaciją: „mes ne visuomet suvokiame, kad turime mirti, bet privalėjimo mirti akivaizdoje visą savo gyvenimą išgyvename visai kitaip“. Kažkuria prasme ir šio tyrimo metu matosi, kad, nežiūrint mirties grėsmės, žmogus atsisuka į gyvenimą.

Dar vienas kertinių ir svarbių šios teorijos elementų, tai koncepto *gyvo gyvenimo radimas* savybė *slinktis nuo mirties gyvenimo link*. Nežiūrint pagrindinio rūpesčio - mirties neišvengiamumo ir jos keliamų įvairių emocijų ir vidinių reakcijų -, tiek pokalbis, tiek žmogaus vidinis dėmesys labai greitai pasikeičia nuo mirties gyvenimo link. Ši slinktis universali ir vyksta automatiškai. Tokiu būdu sustiprinamas pats gyvenimo pojūtis, dažnai pažymima, kad tokiu būdu pavyksta tarsi iš naujo atrasti ir pastebėti gyvenimą.

Atrasti gyvą gyvenimą labai siejasi su Haidegger mintimi, kad žmogiškasis gyvenimas traktuojamas kaip būtis-link-mirties. Mirtis tampa tik tarsi atskiru etapu, tik gyvenimo dalimi, kuri, nors ir apibrėžia gyvenimą, bet yra gerokai mažesnė už jį patį. Kažkuria prasme, pats gyvenimo baigtinumo klausimas paremtas egzistencinės psichologijos mirties samprata. Todėl nestebina tai, kad žmonės tame klausime įžvelgė ne tik mirtį, bet ir gyvenimą. Tačiau čia vėl svarbu būtų atsiminti Wong (2008); Mikulincer ir Florian (2008); Neimeyer (2008), kurie akcentuoja tai, kad į mirties nerimo tyrimus žvelgti reiktų gerokai plačiau.

Ta natūrali ir universali tiriamųjų *slinktis nuo mirties gyvenimo link* akivaizdžiai parodo, kad, tyrinėjant mirties fenomeną, neišvengiamai reikia įtraukti ir gyvenimo dalį, nes žmogus neapsiriboja tik mirtimi. Žmogui rūpi jo paties gyvenimas. Tai labai stipriai išryškėjo supratęs, kad žmogus, susidūręs su mirtimi ir jos neišvengiamumu, yra lydimas staigaus ir intensyvaus *gyvumo išgyvenimo*. Galima įvardyti keturias gyvumo išgyvenimą lydinčias savybes: *veikti, jausti, intensyviai įsitraukti ir būti laike*. Šios savybės ne tik padeda pajusti gyvumą, bet tarsi ir užfiksuoja tą gyvumą gyvenimo baigtinumo patyrimo ir taip dar labiau atitraukia nuo mirties neišvengiamumo. Tai tarsi mechanizmai, kai gyvenimas pats įtraukia ir neleidžia žmogui pabėgti nuo jo paties gyvumo.

Šie rezultatai panašūs į tuos, kurie buvo gauti Šalaj (2012) tyrime, kai buvo tyrinėjamas gyvumo išgyvenimas: žmogaus gyvumo patyrimo galima išskirti keletą temų, kurios būtų svarbios ir šiam tyrimui. Tai būtų emocinis įsitraukimas ir gebėjimas užmegzti emocinį ryšį su kitais, laikiškumo išgyvenimas bei veiklos atlikimas. Šalaj (2012) teigia, kad kuo labiau subjektas yra emociškai įsitraukęs, tuo gyvesnis jis jaučiasi. Kaip ir tai, kad tiriamieji, kurie išgyveno laiko tėkmės pojūtį, paprastai jautėsi gyvesni. Nevienareikšmiškai tik galėtų būti vertinami duomenys apie veiklą ir gyvumo patirimą: tik kartais akcentuojama, kad veikla pati savaime teikė gyvumo išgyvenimą (Šalaj, 2012). Tačiau šiame tyrime, gyvenimo baigtinumo patyrimo, labai svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad žmonės aiškiai pastebi, kad pats gyvenimas tarsi turi jėgų įtraukti ir užtvindyti, taip pakeičiant savo kryptį nuo mirties gyvenimo link. Kaip sako van Deurzen (2009,

p.233), „tol kol yra gyvenimas, tol yra ir galimybės“, panašu, kad tos galimybės ir įtraukia atgal į gyvenimą.

Teorija „*siekis gyventi vertingiau*“ randa stiprių sąsajų su asmeninių konstrukto teorija ir jos požiūriu į mirtį. Svarbu atkreipti dėmesį, kad Kelly (1955, p. 490) pastebėjo tai, jog „mirtis ne tokia grėsminga, kai ji nėra taip neišvengiama. Taip pat ji nėra taip gąsdinanti ir tiems, kurių esmė ar baziniai gyvenimo įsitikinimai nėra paveikiami. Tokiems asmenims jų pagrindinė struktūra mažai tikėtina, kad bus paveikta mirties perspektyvos“. Yra ir tokių, kurie „gyvenimą ir mirtį mato, kaip suderinamą“ (Kelly, 1955, p.166) reiškini.

Manau, čia svarbu priimti, kad, norint suprasti, kaip žmogų veikia mirties neišvengiamumas, kiek jis jam kelia grėsmės ar nerimo, reikia mėginti suprasti ir tai, kaip žmogus suvokia ir traktuoja patį gyvenimą bei koks yra jo *paveikumas*. *Paveikumo* konceptas buvo jau anksčiau aptartas, tačiau šis pastebėjimas yra stipriai susijęs su papildoma kategorija – *derėtis su gyvenimo pokyčiais*, kai žmogus gyvenimo baigtinumo kontekste tariasi ne tik su mirties realumu, bet ir su gyvenimo pokyčiais. Kai žmogus tarsi turi priimti sprendimą ir rasti jį patenkinantį santykį su *nuolatinio gyvenimo kitimu* bei su *asmeniškai vertingais pokyčiais*. Panašu, kad, aptariant gyvenimo baigtinumą išgyvenimą, ne ką mažiau reikšmingu už santykį su mirties realumu tampa tai, kad žmogus supranta ir vertina tiek vidinio, tiek išorinio gyvenimo pokyčius bei tai, kaip jis juos priima, kokią vertę suteikia. Nors tai retai tampa mirties tyrimų objektu, tačiau tanatologijos darbuose pabrėžiama, kad, analizuojant šį reiškini, būtina tai daryti daugiadimesniškai ir įtraukti prasmės ir įveikimo klausimus (Mikulincer, Florian, 2008; Neimeyer, 2008). Iš šio tyrimo matosi, kad svarbu nagrinėti ir požiūrį į gyvenimą. Čia turbūt reikėtų akcentuoti tai, ką sakė Kelly (1955, p.166), kad mirtis, kaip įvykis vieniems „gali atrodyti suderinamesnis su jų gyvenimu nei kitiems“. Svarbu juk tai, kaip žmogus mato ne tik mirtį, bet ir patį gyvenimą. Jei mirtis yra nesuderinama su asmeninių konstrukto sistema, kuria remdamasis asmuo vertina pagrindinius savo gyvenimo aspektus, tuomet su mirtimi susiję elementai suvokiami kaip grėsmė. Iš šio tyrimo matosi, kad, norint suprasti, kaip

žmogus patiria gyvenimo baigtinumą, kaip išsprendžia mirties neišvengiamumo rūpestį, būtinai reikia aptarti ir tyrinėti, kaip žmogus priima ir supranta gyvenimo kintamumą. Kiek žmogus mato gyvenimą kaip stabilų, o kiek gyvena kintančiame ir nepastoviam pasaulyje.

4.1.2. „Siekis gyventi vertingiau“, kaip gyvenimo baigtinumo klausimo aptarimas

Tačiau norisi pabandyti atsitraukti nuo gauto rezultato – teorijos „*siekis gyventi vertingiau*“ ir apžvelgti patį tyrinėtą reiškinį - gyvenimo baigtinumo patyrimą. Juk ši gautą teoriją, tai atsakymas, kuris gavosi atsakant į klausimą, kas vyksta, kaip yra išgyvenamas savo gyvenimo baigtinumo patyrimas. Kas vyksta su žmonėmis, tyrėjai paprašius žmonių prisiminti ir papasakoti apie savo susidūrimą su gyvenimo baigtinumu. Galiausiai, kas buvo tyrinėjama šiame tyrime, ar pats gyvenimo baigtinumas, ar jo refleksija ar žmonių fantazijos, nes juk savo patirtimi dalinosi gyvi žmonės apie reiškinį, kuris laukia jų ateityje?

Aišku, kad šiuo tyrimu buvo tyrinėjamas ne pats baigtinumas, kaip egzistencinė duotybė, kuri neturi aiškaus konkretumo, o jos patyrimas ir išgyvenimas. Buvo mėginama suprasti, koku turiniu yra užpildoma šitokio reiškinio reflektavimas. Didžioji psichologijos tyrimų dalis ir būtent ir domisi tik nerimu ir baime, kuris kyla susidūrimo su mirtimi ir gyvenimo baigtinumu. Neveltui, įvade ir buvo vartojamas terminas mirties nerimas, kaip leidžiantis apibendrinti psichologines teorijas. Kaip jau buvo minėta šio darbo įvadinėje dalyje, psichologinių gyvenimo baigtinumo tyrimų praktiškai nėra. O toks santykis su mirtimi yra „skolinamasis“ iš egzistencinės filosofijos ir siejamas su Heidegger darbais, nebūtį suvokiant kaip neatskiriamą būties dalį, kad mūsų gyvenimas – gyvenimas mirties link. Kaip teigia Sverdiolas (1996), Heidegger mėgino nuosekliai apmąstyti, ką gyvenantysis gali žinoti apie mirtį, tiksliau sakant, kaip gyvenantysis patiria mirtį. Tačiau kyla klausimas, kiek žmogus gali ir yra pajėgus apmąstyti savo mirtį ir kalbėti apie ją kaip apie savo gyvenimo dalį.

Kiek šio tyrimo metu pavyko prisiliesti prie to, kas tikra ir asmeniškai, o ne tik analizuoti įvairius mąstymo triukus, minimus Park (2001), kurie ir skirti, kad atitrauktų ir apgintų nuo mūsų nebūties baimės ar dar gilesnio ontologinio nerimo, nes mirtis yra giliausias ir neišsenkantis egzistencinio nerimo šaltinis. Park (2001) pabrėžia, kad, norint suprasti žmogaus „nustojimą būti“, neužtenka būti pasyviu stebėtoju ir aptarinėti objektyvius mirties įvykius. Panašu, kad šio tyrimo metu, vis dėlto ne veltui pagrindiniu rūpesčiu įvardytas – *mirties neišvengiamumas*. Tiriamieji, nors ir trumpam, stoja į akistatą su mirtimi ir įsitraukia į aktyvų dialogą. Akivaizdu, kad tyrime yra nagrinėjamas subjektyvus žmogaus santykis ir atitinkama refleksija į savo gyvenimo baigtinumą, į savo mirtingumą, o ne objektyviai įvertinamas žmogaus įsitraukimas ar autentiškas šios temos supratimas. Čia svarbu akcentuoti, kad išplėtotą teoriją „*siekis gyventi vertingiau*“ ir yra tas atitinkamas procesas, kuris vyksta po šios sandūros. Neabejojama, ar pakankami giliai ir tinkamai žmogus suprato savo gyvenimo baigtinumą, matė jį kaip savo ar kaip kitų ar, kaip rašo Koestenbaum (1971), kalbėjo apie tikrąją ar simbolinę mirtį. Šio tyrimo dalyvių patirtis (patirtis, pateikta kaip subjektyvus patyrimas, nėra vertinama kaip geresnė ar blogesnė, kaip tikra ar gyvybiška, o tiesiog imama kaip jų subjektyvi tiesa ir mėginama suprasti susidūrimo su gyvenimo baigtinumo tiesa vystosi per žmogaus gyvenimą. Kaip teigia Tomer ir Elliason (2008), gyvenimo refleksija yra neįmanoma be gyvenimo pabaigos refleksijos.

Ir kaip ne kartą buvo minėta rezultatų dalyje, tiriamieji gana noriai ir entuziastingai įsitraukė į pokalbį ir dalijosi savo patirtimi. Šioje vietoje būtina pabrėžti, pažymėti, kad žmogų traukia šis reiškiny, juo norisi domėtis. Tą rodo ir naujausi neurologiniai tyrimai, kad mirtingumo paminėjimas, veikia, kaip itin stiprus smegenų darbą suaktyvinantis stimulus (Quirin ir kt, 2012). Mėgindami nepastebėti mirties, mes nepastebime, kad ji yra didžiausias mūsų potencialas. Be mirties įsisąmoninimo gyvenimas būtų lėkštas, beskonis, būtų juntama sąmoningumo ir atsakomybės stoka. Gyvenimo baigtinumas jam suteikia maksimaliai pozityvų realumą, o kiekvienai dabarties valandai – absoliučią

reikšmę (Kočiūnas, 1999; 2009). Galbūt tame kontekste galima geriau suprasti tiriamųjų išitraukimą ir norą dalyvauti tyrime, apmąstyti ir dalintis savo suvokto gyvenimo baigtinumo patirties fone įgytomis išvalgomis ir patirtimi.

Sverdiolas (1996), rašydamas apie Heidegger mirties klausimo kėlimą, pabrėžia, kad tai kelias autentiškos egzistencijos apmąstymo link. Gali būti, kad žmogus iš anksto net nesiruošdamas yra nusiteikęs, kad ta tema yra ne tik gąsdinanti, bet ir atverianti. Taip paradoksaliausiu būdu suvokiama, kad gyvenimas įgyja vertę, kai nėra galimybės atidėlioti savo veiklą, svajonių ar galimybių realizavimo. Tomer ir Elliason (2008, p.8) nuomone, „domėjimasis mirtimi visada yra dvipusiškas. Mirtis apšviečia konkrečią individo egzistenciją, padeda mums suprasti, kas joje riboto, unikalaus, problemiško ar brangaus. Kita vertus, individo prigimties ir konkretaus gyvenimo supratimas apšviečia ir mirties įvykį. Taigi, gyvenimo ir mirties meditacija papildo vieną ir kitą bei parodo, tiek kiekvieno silpnybes, tiek ir trūkumus“. Taip ir šiame tyrime, paradoksaliu būdu nuo gyvenimo baigtinumo ir mirties įvykio išsąmoninimo pereita prie kalbėjimo apie gyvenimą ir apie vertingą gyvenimą. Teorija „*siekis gyventi vertingiau*“ yra kaip atsakas į žmogaus susidūrimą su gyvenimo baigtinumu ir jo reflektavimu. Tai kažkuo primena Routledge ir kt. (2011) atliktus nostalgijos ir gyvenimo prasmės tyrimus, kurie rodo, kad nostalgijos išprovokavimas žmonėse didina gyvenimo prasmės jausmą. Mokslininkai savo tyrime daro išvadą, kad praeitis daro dabartį reikšmingą. Remiantis šiuo tyrimu ir gautu rezultatu – *siekis gyventi vertingiau* - galima pasvarstyti, kad ateitis daro dabartį vertingą. Kaip teigia Frankl (2007, p.124) „baigtinumas, laikinumas – ne tik esminis žmogaus gyvenimo požymis, bet ir to gyvenimo prasmės pagrindas“.

Remiantis tyrimo rezultatais, galima žengti dar vieną žingsnį ir svarstyti apie tai, kad, kalbėdamas apie gyvenimo baigtinumo patyrimą, žmogus pasirenka tai, ką vertina subjektyviai, ar tai būtų būsenos palengvinimas, pasitenkinimas gyvenimu, ir tada kyla abejonė, ar apskritai yra prasmės imti ir mažinti tą nerimą, kylantį žmogui susidūrus su šia tema. Gali būti, kad tas nerimas irgi turi kažkokią vertę. Todėl čia labai tinkamos egzistencinio psichoterapeuto E.Spinnelli (2007)

įžvalgos, kad terapijoje svarbu ne skubintis sumažinti patiriamą nerimą, o jį tyrinėti ir suprasti, giliau įsisąmoninant tai, koku būdu klientui jau pavyko jį susimažinti ir kokią įtaką tai turėjo jo gyvenime. Taip ir šio tyrimo rezultatus galima vertinti kaip paskatinimą ne skubinti priskirti žmogui aukštą ar žemą mirties nerimo lygį, įvertinti jį kaip gynybišką ar pažengusį šioje temoje, o mėginti padėti suprasti tą vertę, kurią žmogus pats priskiria mėgindamas stoti į akistatą su gyvenimo baigtinumu.

O turbūt labiausiai akivaizdu, kad šios gyvenimo baigtinumo temos nereikia vengti ar dirbtinai bijoti. Atliekant tyrimą, pati kartais nebūdavau tikra, ar verta žmonėms užduoti tokius nemalonius klausimus, tačiau visos abejonės išsisklaidydavo, pamačius, kad žmonės noriai atvirauja šia tema ir nori dalintis savo įžvalgomis apie gyvenimo baigtinumą. Kaip pastebi Kočiūnas (1998; 2009), svarbu būti atviram ir geram, ir blogam patyrimui, nes, kai esame užimti mėginimu išvengti neigiamos patirties, nustojame pastebėti pozityvias gyvenimo puses. Hetherington (2001) taip pat akcentuoja, kad tokios situacijos atskleidžia pasirinkimo galimybę, kuri ir atveria galimybę vėl iš naujo peržiūrėti kasdienę egzistenciją.

4.2. TYRIMO IR GAUTOS GT APTARIMAS

Šio tyrimo trūkumai ir galimybės aptariami, siejant juos su grindžiamajai teorijai keliamais reikalavimais ir įvertinimais. Apžvelgiamas tiek skaidrumo ir įtikimumo kriterijai, tiek tyrimo ribotumai ir galimybės tolesniems tyrinėjimams.

4.2.1. Atitikimas įtikimumo ir skaidrumo kriterijams

Atliekant šitą tyrimą, buvo laikomasi klasikinei GT keliamo „pilno paketo“ reikalavimo, nepraleidžiant reikšmingų darbinių procedūrų, naudojant reikalingus tyrimo instrumentus bei laikantis etikos ir skaidrumo reikalavimų, tiek atliekant tyrimą, tiek rašant patį darbą. Visą laiką buvo siekta maksimalios

konceptualizacijos ir atsiribojama nuo konkretaus asmens, laiko ir vietos. Etapai, kaip vystėsi teorija, kodavimo pavyzdžiai ir vienas interviu pateiktas visas kaip priemonės iliustruoti darbinius procesus. GT siekiama ne sukurti tikslią ir universalią tiesą, bet teoriją, kuri turi prasmę tiek tame konkrečiame lauke, kuriame atliekamas tyrimas, tiek tiems, kuriems rūpi šis fenomenas, todėl ir įvertinimui naudojami GT teorinį tvirtumą bei metodologinį griežtumą užtikrinantys instrumentai. Kaip buvo minima darbo metodologijos skyriuje, yra keturi pagrindiniai kriterijai, kuriais remiantis, turi būti įvertinta sukurta teorija: *dermė, veikimas, tinkamumas, pakeičiamumas*.

„Dermė“ yra tiesiog kitas validumo pavadinimas, kuris parodo, ar konceptas adekvačiai išreiškia tą dėsningumą, kurį ketina konceptualizuoti. Dermė yra nuolat „gludinama“ nuolatiniu lyginimu (Glaser, 1998).

Šiame tyrime *dermės* buvo siekiama palaipsniui. Būdavo pasirenkama darbinė sąvoka ir naudojama tol, kol atsirasdavo geresnė. Konceptai, kuriuos pasirinkau naudoti darbe, buvo nuolat tikrinami su naujais tyrimo duomenimis, visą laiką buvo pildomos atmintinės. Pasirinkti buvo tie konceptai, kurie geriausiai atitiko tyrimo duomenis ir pavykdavo jais iliustruoti. Tačiau rašant darbą, o vėliau tikslinant lietuvių kalbos terminus, teorija buvo kuriama ir tobulinama toliau. Net ir rašant disertaciją, teorija toliau buvo plėtojama, tikslinant jos sąvokas, parenkant geriausius žodžius, terminus, nusakančius tiriamą reiškinį.

Puikus pavyzdys - esminės kategorijos „mėginimas gyventi vertingiau“ keitimas į „siekis gyventi vertingiau“. Nors pradžioje pasirinktas žodis „mėginimas“ pasirodė tinkantis ir gerai atspindintis nuolatinės žmogaus pastangas, tačiau tas konceptas ilgai nedavė ramybės ir tik po pokalbio su terminologais buvo priimtas sprendimas pakeisti jį kitu terminu - „siekis“. Šis žodis yra gerokai tikslingesnis, labiau nurodo kryptingas žmogaus pastangas, o ne atsitiktinius ir netikslingus mėginimus. Tokiu būdu tikslinant sąvokas pavyksta geriau atspindėti tai, kas yra pasakoma konkrečiame tyrimo lauke.

Mano vertinimu, teorija „siekis gyventi vertingiau“ dera su tyrimo duomenimis, nes buvo atsargiai išvesta iš konkretaus tyrimo lauko, neprarandant

ryšio su tyrimo duomenimis. Tačiau ši teorija neapima to, kaip žmogus jaučiasi ir ką jis daro, kai realiai prasideda mirimo procesas ar, kai jis gedi kito, netekęs artimo, nes tai nebuvo šio tyrimo laukas ir išvados neturėtų būti labai išplečiamos.

„Veikimas“ reiškia, ar konceptai ir būdas, kuriuo jie yra susieti hipotezėmis, pakankamai paaiškina, kaip dalyvių pagrindinis rūpestis konkrečiame lauke yra galiausiai išsprendžiamas (Galser, 1998).

Iš tyrimo interviu ir literatūros analizės matyti, kad esminė kategorija gerai išsprendžia ir nukreipia konkretaus tyrimo lauko tiriamųjų pagrindinį rūpestį. Tyrimas leidžia daryti išvadą, kad atsakymas į pagrindinį klausimą yra iškilęs iš tyrimo duomenų ir toliau konceptualizuotas jį plėtojant. Pagrindinis rūpestis tapo konceptu „mirties neišvengiamumas“, pabrėžiant, kad jis gali giliai paveikti ir sutrikdyti žmogų, o „siekis gyventi vertingiau“ leidžia tą rūpestį išspręsti.

Šis mėginimas būtent subjektyviu būdu pasigerinti sau gyvenimą ir padaryti jį vertingesniu pastebimas visų tyrimo dalyvių pokalbiuose. Kartais tas subjektyvus vertingumas gana paslėptas po stipriu noru neigti ir vengti, tačiau galiausiai žmogus pripažįsta, kad jam taip geriau – tai jam vertinga. Be to, būtent ši esminė kategorija leido „taupiai“ ir glaustai susieti pagrindinius tyrimo elementus, neprarandant esminių momentų ir tai atitinka *taupumo* kriterijų. Kitų esminių kategorijų pasirinkimas siaurino tyrinėjamą sritį ir nemažai duomenų likdavo neįtraukti į analizę.

„Tinkamumas“ padaro tyrimą svarbų, nes jis apima pagrindinį įtrauktų tiriamųjų rūpestį konkrečiame tyrimo lauke. Galiausiai tinkamumas parodo, kad teorija turi „tvirtą sudominimą“, kuris reiškia, kad ji turi būti patraukli ir įsimintina tiems, kurie ją išgirsta (Glaser, 1998; 2001).

Vienas iš būdų patikrinti teorijos tinkamumą konkrečiame tyrimo lauke, tai išskylančius konceptus teorinės atrankos būdu integruoti į interviu su tiriamaisiais. Taip galima pastebėti, kurie konceptai turėjo prasmę tyrimo dalyviams ir laisvai leido jiems patiems integruoti tiek į kalbą, tiek dalinimąsi apie savo patyrimą. Tačiau dalis konceptų buvo pakankamai žmonėms nesuprantami ir neaiškūs, dėl to reikėjo juos koreguoti. Pavyzdžiui „ne – neutralumas“ buvo pakeistas, nes

dvigubas neiginys nelabai aiškiai leido vartoti jį paprastoje kalboje ir taip teko ieškoti kitokių išraiškų, labiau gludinant jo konceptualizaciją, keičiant terminu – „paveikumas“. Panašiai atsitiko su „mirties dirgiklių konceptu“, kuris yra nelabai suprantamas, todėl buvo pakeistas į „trikdantys mirties įvykiai“.

Aišku, jokių būdu nebuvo tikėtasi, kad žmonės ims ir patys abstrakčiai apibendrins savo patyrimą ar sudarys ryšius tarp savo įvairių idėjų ir kylančių minčių būtent tokiu konceptuali būdu, kokiu reikia man – tyrėjui. Visi esminiai konceptai buvo patikrinti ir pamėginta juos vartoti per pokalbį su tiriamaisiais. Tai leido ieškoti žodžių ir formų ir geriausiai atspindėti *tinkamumą*.

„Pakeičiamumas“ yra labai svarbu. Teorija niekada negali būti patikrinta kaip patikrinamosiose studijose ir todėl negali būti teisinga ar neteisinga. <...> ji tiesiog gali būti modifikuota naujų duomenų <...> (Glaser, 1998).

Atliktus tyrimą, kėliau sau klausimą, kur šis mano atliktas darbas gali būti panaudotas ir kam jis gali tikti, nes sukurta pakankamai veiksminga ir tinkama teorija, kuri gali būti panaudojama. Aiškiai matau, kad galėčiau toliau tęsti teorinę atranką ir teoriją plėtoti. Galėčiau plėsti šį tyrimą išsamiau tyrinėdama dvasingumo ir religingumo idėjas, plėsdama *dvasingumo paieškos pradžia* konceptą. Taip pat šį tyrimą galima toliau vystyti įtraukiant ir įvairias amžiaus grupes, ypač vyresnio amžiaus tiriamuosius, bei daugiau gilintis į jau kitas amžiaus grupes, tokias kaip: brandūs suaugusieji (nuo 45 m. iki 65 m.), senyvi suaugusieji (nuo 65 m. ir t.t.)¹¹. Manau, kad šią teoriją nustota plėtoti, kai tapo matoma, jog tam tikri pataisymai ir pakeičiamumai gali būti atlikti ir yra minčių ir idėjų, į kurią pusę teorija galėtų būti vystoma toliau, tačiau jau aiškiai matosi pagrindiniai jos elementai ir struktūra.

4.2.2. Tyrimo ribotumai ir rekomendacijos tolesniems tyrinėjimams

Tyrimas nesibaigė tol, kol nėra įvardijami ir aptariami jo trūkumai ir ribotumai. Akivaizdu, kad visi tyrimai, vienu ar kitu būdu, turi savo trūkumų.

¹¹ Amžiaus grupavimas atliktas pagal Levinson (1978).

Vieni trūkumai susiję su pačia tema, tyrimo klausimu, kiti - su metodu ir metodologiniais niuansais. Treti sunkumai atsiranda pačio tyrimo metu, išaiškėjus netikėtoms tyrimo problemoms ar trukdžiams, kai tenka priimti vienokią ar kitokią sprendimą. Aišku, ir šio tyrimo metu dalis sunkumų ir ribotumų yra neišvengiamai susiję su klasikinės GT metodu ir su jos tikslu sukurti konkrečią teoriją. Aišku ir tai, kad pasirinktas metodas aiškiai riboja, o kartu leido būtent tokiu būdu tyrinėti dominančią gyvenimo baigtinumo temą bei suteikė tyrimui savitumo, nurodė galimą dalyvių skaičių, rezultatų tipą bei galimybes jį pristatyti ir pritaikyti.

Jau nuo pat tyrimo pradžios man buvo nelengva visą laiką konceptualizuoti ir kurti teoriją, kuri būtų laisva nuo vietos, laiko ir žmogaus. Išgyvenau nusivylimą ir didžiulį gailestį, kai kuriant teoriją, man atrodė turėsiu atsisakyti labai vaizdingų, sunkių ir reikšmingų žmonių patyrimų. Kaip žmogui ir psichologui tiesiog buvo sudėtinga suprasti, kaip atskiro žmogaus patirtis gali būti nesvarbi ir kodėl tiek gražių žmogaus išgyvenimų detalių yra koduojama po abstrakčiu kodu, kuris vėliau virsta į abstraktų konceptą. Buvo sunku ir nemalonu, atrodo „išmesti“ žmonių patyrimus, juos verčiant abstrakčiais kodais. Dėkinga J.Holton kuri, matydama mano neviltį, patarė man pirma sukurti ir parašyti teoriją, o po to, aprašant atskirus jos elementus, užsiimti ne tik konceptualizacija, bet ir iliustracija konkrečių žmonių ir išgyvenimų pavyzdžiais. Tokiu būdu išsaugoma teorijos konceptualizacija ne tik teorinių konceptų iliustracijomis, bet paliekant žmonių išgyvenimų aprašymus. Taip, nenusižengiant GT metodo reikalavimams, pagrindinis rezultato aprašymas ir yra išdėstytas kaip konceptuali teorija, o esminė ir papildomos kategorijos yra gerokai gausiau iliustruojamos žmonių patyrimu ir konkrečiomis citatomis. Man pačiai lieka neatsakytas klausimas, ar mano noras išsaugoti „gyvą žmonių žodį“ galėjo sutrukdyti konceptualizacijai. Žiūrėdama į savo teoriją „*siekis gyventi vertingiau*“, manau, kad nelabai. Tačiau, išsaugant tyrimo skaidrumą, turėjau paminėti savo slaptą norą išsaugoti ir iliustruoti šią teoriją ne tik teoriniais konceptais, bet ir konkrečia žmonių patirtimi.

Kitas, labai didelis tyrimo ribotumas, buvo mano, kaip GT metodo tyrėjo, maža patirtis. Akivaizdu, kad rašydama šią disertaciją, aš ir mokiausi šio metodo,

jo darbinių procedūrų ir dariau klaidas. Nors mėginau ir dėjau visas pastangas sukurti konceptualią ir išvystytą GT, mano patirties stoka kartais trukdė. Akivaizdu, kad kitą kartą tyrimą daryčiau kitaip. Pirmiausia reiktų gerokai atidžiau rinktis tiriamą konkrečią tiriamųjų grupę ir tyrinėjimo lauką, o tai, manau, nevysiškai pavyko šiame tyrime. Konkrečioji tyrimo grupė ir žmonės, kuriuos aš norėjau tyrinėti, keitėsi paties tyrimo metu ir turėjo įtakos mano atrankos kriterijams. Šiuo atveju mane gelbėjo literatūra, pasiūlydama būtent tuos duomenis, kurių man ir reikėjo. Literatūroje radau įvairių amžiaus skirstymo būdų, o tarp jų ir pakankamai įvairaus amžiaus žmonių grupę, suteikiant jai - jaunų suaugusiųjų imties pavadinimą. Tiesiog buvo gaila nepanaudoti tiek padarytų interviu ir nelabai jau galėjau atsisakyti tų minčių, idėjų ir konceptų, kuriuos turėjau jau sukūrusi ir visur juos pastebėdavau. Ateities tyrimams labai svarbu atkreipti dėmesį į tikslią ir aiškią formuojamą konkrečiąją tyrimo grupę ir tik tada rinktis teorinės atrankos būdu palyginamąsias grupes ir taip plėtoti savo tyrimą.

Pirmieji sunkumai iškilo iš karto pradėjus atvirai koduoti pirmuosius interviu. Kaip jau buvo minėta šiame darbe, aš ėmiau tą daryti tiesiogiai eilutė po eilutės. Be to, kodavimo pradžioje buvau labai įsitempusi, begales valandų praleisdavau galvodama ir mąstydamą, ar teisingai priskyriau kodą. Tas akivaizdžiai sulėtino patį darbą ir labai mane išsekino, kol išmokau tinkamai tvarkytis su didžiuliais informacijos srautais, o kylančias mintis surašyti į atmintines. Taip pat reikia pasakyti, kad man, kaip tyrėjui, buvo gana sunku pradėti ir įvertinti atmintinių rašymo reikšmę. Ypač tyrimo pradžioje aš labai daug minčių nešiojau savo galvoje arba pažymėdavau tik pagrindines idėjas. Dėl to galėjau netekti keletos reikšmingų idėjų ar konceptų. Tik įpusėjus tyrimui, išmokau visur su savimi nešiotis užrašų knygutę, todėl nebereikėdavo atmintinių rašyti ant netikėtai gautų popieriukų ar sąskaitų čekių, kad nepamirščiau tų idėjų, kurios dažniausiai ateidavo labai netikėtai.

Šio tyrimo metu naudojami buvo tik kokybiniai duomenys (nors pakankamai įvairiais būdais surinkti: naudojant tiek interviu, tiek dienoraščius), todėl akivaizdu, jog tai riboja tyrimo imtį, mano atveju iki 21 tiriamojo. Manau, kad

ateityje, tyrinėjant šį reiškinį, svarbu būtų įtraukti ir kiekybinius duomenis, juos apdorojus įjungi į plėtojamą teoriją. Tai leistų padidinti tiriamą imtį, išvengti tos kritikos, kuri paprastai tenka tik kokybinius duomenis naudojantiems tyrimo metodams. Kaip jau buvo minėta, šio tyrimo metu naudojausi tik kokybiniais duomenimis, dėl to tyrimo imtis buvo nedidelė ir homogeniška. Tyrimo metu pagrindinės grupės homogeniškumas buvo pasiektas apribojant amžių ir sveikatos sunkumus. Tačiau mano tiriamųjų grupė liko pakankami heterogoniška pagal išpažįstamą tikėjimą, asmeninę susidūrimų su netektimi patirtį, praeities ligos istorijas ir t.t. Aišku, galima tik spėlioti, kaip būtų susiformavusi teorija, atsižvelgiant į šiuos veiksnius. Žinoma, labai išgryninus tiriamąją imtį, būtų galima domėtis, kaip teorijos formavimuisi būtų darę įtaką platesni ir įvairesni duomenys iš mažiau struktūruotų grupių. Tačiau ateities tyrinėjimams, manau, būtų svarbu atsižvelgti į religijos ir tikėjimo klausimus. Gal tada aiškesni būtų ir *mirties mistifikavimo* ir *dvasingumo paieškos pradžia* konceptai ir jų sąsajos su religija. Tyrime mirtį mistifikavo ir asmenys, kurie save laiko ateistas ir tikintys, tačiau tai plačiau nebuvo tyrinėta. Būtų svarbu plačiau nagrinėti šių kintamųjų ryšį.

Teorijos plėtojimo ir tinkamumo *apimtis* taip pat svarbus kriterijus. Akivaizdu, kad konkrečioji teorija turi ribotumus dėl konkretaus ir apibrėžto tiriamųjų lauko, todėl jos pritaikomumas taip pat yra siauresnis. Lieka galimybė ateityje išplėtoti bendrąją gyvenimo baigtinumo teoriją, nesiejant jos su konkrečiu tiriamųjų amžiumi ir apimant įvairaus amžiaus suaugusius žmones. Tai leistų formuluoti griežtesnes išvadas ir aiškesnę teorijos pritaikomumą.

Atlikus tyrimą ir išplėtojus teoriją „*siekis gyventi vertingiau*“, liko man neatsakytas klausimas - kas būtų buvę, jei aš būčiau pasirinkusi kitą esminę kategoriją. GT tyrime yra momentas, kai tyrėjas pasirenka esminę kategoriją ir aplink ją ima selektyviai koduoti ir plėtoti likusius konceptus. Aišku, yra nurodyta, kokie kriterijai yra svarbūs ir kuo reikia vadovautis, nusprendžiant, kurią esminę kategoriją reikia pasirinkti. Todėl lieka atviras klausimas, kas būtų buvę ir kaip atrodytų teorija, jei jos esminė kategorija būčiau pasirinkusi *mirties*

grėsmės mažinimą. Šiuo atveju tenka pristabdyti savo fantaziją ir palikti tai tolimesniems tyrimams.

Kaip ir ateities tyrinėjimams tenka palikti ir teorijos „*siekis gyventi vertingiau*“ įvertinimą, naudojant kitus empirinius tyrimo metodus. Literatūroje vis daugiau pasirodo duomenų, apie struktūrinių lygčių modelio panaudojimą, tikrinant GT teorijos pagrindinius elementus ir jų sąsajas (Rosenbaum, 2012). Būtų įdomu, tai atlikti ir su teorija „*siekis gyventi vertingiau*“.

Akivaizdu, kad pats tyrimas buvo stipriai susijęs su operacionalizuotu gyvenimo baigtinumo klausimu. Iš tiesų buvo visiškai neaišku, kaip žmonės paskatinti kalbėti šia tema. Kaip jau buvo minėta įvadinėje darbo dalyje, tiriamųjų paklausus apie mirties nerimą, žmonės nelabai turėdavo ką pasakyti ir greit pereidavo prie klausimo performulavimo: „ar aš nebijau mirties, ar čia apie tai kalbėti?“. Tačiau jokių būdų nesinorėjo žmonių pririšti prie mirties baimės temos, nes tai akivaizdžiai labai stipriai siaurino žmogaus patirtį ir išgyvenimus, nukreipiant juos baimės buvimo ar nebuvimo link. Todėl žvalgybinio tyrimo metu ilgai gludinau tą pirminį klausimą, kuris tapo kiek griozdišku ir sudėtingu. Tik tyrimui įpusėjus, ėmiau pasitikėti, kad žmogus vis tiek pasako, tai, ką jis nori pasakyti, tik reikia jam netrukdyti, duoti laiko ir erdvės. Nors, manau, ateities tyrimams svarbu atkreipti dėmesį į tai, kaip suprantamai ir nesudėtingai suformuluoti pirmąjį klausimą.

Taip pat labai norėjau atkreipti dėmesį ir į savo patyrimą per tyrimą. Nors ši tema mane domino, man buvo svarbūs ir įdomūs pokalbiai su žmonėmis, aš išgyvendavau didžiulį nuovargį ir nenorą dirbti su gauta medžiaga, analizuoti duomenis. Ypač didžiulį pasipriešinimą jausdavau, kai reikėdavo dirbti su jau atliktais interviu, juos koduoti ir analizuoti. Iš pradžių galvojau, kad tai paprasta studentiška simuliacija ar tingumas, o tik tyrimui įsibėgėjus ir tam reiškiniui stiprėjant, ėmiau galvoti, kad tai kažkas svarbaus. Tada supratau, kad aš išgyvenu visiškai tą patį, ką patiria mano tiriamieji, kai pasakoja apie nenorą ilgai būti su gyvenimo baigtinumo tema, per daug ilgai apie tai mąstyti, ypač likus vienumoje. Pastebėjus ir įvardinus, tapo šiek tiek lengviau. Supratau, kad aš pati, kaip ir mano

tiriamieji, aktyvuoju būsenos palengvinimo konceptą ir įsijungia visi mechanizmai, kurie man bando padėti išgyventi ir išbūti su gyvenimo baigtinumo klausimu.

Manau, kad ateityje, tyrinėjant šį klausimą ar tęsiant toliau pradėtus darbus, labai svarbu atkreipti į tai dėmesį. Galbūt svarbu šią būseną fiksuoti nuolat atmintinėse, tai galėtų tapti vertinga, asmeniška medžiaga ir padėti šį reiškinį suprasti giliau. Bet svarbiausia tai, kad tyrėjui reikia neužmiršti, jog, imdamas tyrinėti šią temą, jis taip pat susiduria su mirties neišvengiamumu ir ima „siekti gyventi vertingiau“. Gal skamba keistai ir neįprastai, bet būtent rašydama šį darbą, aš aiškiai supratau ir išgyvenau, kas man yra vertinga ir brangu. Tokiu neįprastu ir paradoksaliu būdu šie mano patyrimai įrodė, kad teorija „*siekis gyventi vertingiau*“, kuri apima tiek būsenos palengvinimą, tiek pasitenkinimą gyvenimu, tikrai *dera* prie duomenų ir *veikia*, ir yra *tinkama*.

Pabaigai norisi prisiminti Tomer (1994), Tomer ir kt. (2008), kurie skatina ne tik tikrinti įvairias filosofiškas įdomias hipotezes apie mirties supratimą, bet kurti ir naujus modelius, kurie būtų pagrįsti gilesniu filosofiniu šios temos supratimu ir vėliau būtų galima juos empiriškai patikrinti. Manau, kad ši teorija „*siekis gyventi vertingiau*“ gali pasitarnauti kaip pakankamai daugiaveiksmis ir novatoriškas modelis, kuris gali tiek praplėsti, tiek nukreipti ateities tyrimus naujesne kryptimi, praturtinti mirties reiškinio supratimą bei paskatinti tolimesnius empirinius tyrimus. Taip pat tikiuosi, kad ši teorija galės padėti psychologams, psichoterapeutams ar kitiems specialistams, susiduriantiems su šiuo reiškiniu praktiškai, geriau suprasti šio reiškinio sandarą bei kaitą. Padės atkreipti dėmesį į gyvenimo baigtinumo fone išgyvenamą vertingumo svarbą bei paskatins labiau gilintis į tai, kas žmogui yra vertinga ir svarbu jo gyvenime.

5. IŠVADOS

1. „Mirties neišvengiamumas“ yra pagrindinis rūpestis, su kuriuo susiduria žmogus, patirdamas savo gyvenimo baigtinumą ir jį bando išspręsti siekdamas gyventi vertingiau.
2. Atskleista esminė kategorija „siekis gyventi vertingiau“, kurią sudaro dvi dalys - tai „gyvo gyvenimo radimas“ ir „subjektyvus gyvenimo vertingumo siekis“.
 - a. „Gyvo gyvenimo radimas“ – pasižymi tokiomis savybėmis kaip „slinktis nuo mirties gyvenimo link“ bei „gyvumo išgyvenimas“, kuris patiriamas per veiklą, jausmus, intensyvų įsitraukimą ir buvimą laike.
 - b. „Subjektyvus gyvenimo vertingumo siekis“ apima tokias savybes kaip „būti siekiančiam“ ir „subjektyvus gyvenimo vertingumas“, pasireiškiantis per siekimą palengvinti būseną ir ieškant pasitenkinimo gyvenimu. Pastarasis konceptas pasižymi: subjektyviu vertingumu, savumu ir pakankamumu.
3. Įvardintos dvi papildomos kategorijos: „derėjimasis su mirties realumu“ ir „derėjimasis su gyvenimo pokyčiais“.
 - a. „Derėjimasis su mirties realumu“ apima žmogaus pastangas ieškoti santykio su „trikdančias mirties įvykiais“ ir „mirties kontrolės siekiu“.
 - b. „Derėjimasis su gyvenimo pokyčiais“ apima žmogaus pastangas ieškoti santykio su „nuolatiniu gyvenimo kitimu“ ir vykstančiais „asmeniškai vertingais pokyčiais“.
4. „Siekis gyventi vertingiau“ yra dinamiška ir kintanti kategorija, kuri nuolat yra veikiamą tiek abiejų papildomų kategorijų, tiek kontekstinių savybių, tokių kaip: „paveikumas“, „individualumas“, „visapusiška sąsaja“, „nuolatinės derybos“. Pati esminė kategorija taip pat veikia kitus konceptus.

5. Teorija „*siekis gyventi vertingiau*“ aiškina kontekstą, sąlygas ir pasekmes, kurias išgyvena sveiki jauni žmonės, išgyvendami gyvenimo baigtinumą per susidūrimą su mirties neišvengiamumu. Šios teorinės struktūros centre yra savo individualumo apibrėžiamas žmogus, kuris per paveikumą ir visapusiškas sąsajas įsitraukia ir siekia išeities, balansuodamas tarp įtampų, kylančių derantis su mirties realumu bei gyvenimo pokyčiais. Tokia situacija skatina žmogų perkelti dėmesį nuo mirties gyvenimo link ir savo gyvenimo vertingumo siekti keliais būdais: lengvinant savo būseną ir ieškant pasitenkinimo gyvenimu.

LITERATŪRA

- Ardelt M. Wisdom, religiosity, purpose in life, and death attitudes of aging adults
// Existencial and spiritual issues in death attitudes / Eds. A.Tomer, G.T.
Eliason, P.T.P.Wong. New York: Taylor & Francis. 2008, p.139-158.
- Aries P. Mirties supratimas vakarų kultūros istorijoje. Vilnius: Baltos lankos.
1993.
- Babchuk, W.A. Grounded theory 101: Strategies for research and practice. //
Proceedings of the 28th Annual Midwest Research Research-to-Practice
Conference in Adult, Continuing, and Community Education. / Eds. Trudy
J., Gonzalez F. Chicago: Northeastern Illinois University. 2009, p.7-12.
- Baranova J. Etika: Filosofija kaip praktika. Vilnius: Tyto Alba. 2002.
- Barker C., Pistrang N., Elliot R. Research methods in clinical psychology: An
introduction for students and practitioners. 2nd edition. Chichester: John
Wiley and Sons. 2002, p.79-80.
- Becker E. The denial of death. New York: The free press. 1973.
- Bergkamp J. The Paradox of emotionality in multicultural competency training: A
grounded theory. Doctoral Thesis. Seattle University. 2010.
- Bitinas B., Rupšienė L., Žydžiūnaitė V. Kokybinių tyrimų metodologija:
Vadovėlis vadybos ir administravimo studentams. Klaipėda: Socialinių
mokslų kolegija. 2008.
- Bryant A. Grounded theory and pragmatism: The curious case of Anselm Strauss
// Forum: Qualitative Social Research. 2009, 10(3). Prieiga per internetą:
<http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1358> [žiūrėta
2011 gegužės 4d.].
- Bryant C.D. (Ed). Handbook of death & dying. Thousand Oaks: Sage
publications. 2003.
- Charmaz K. Grounded theory: Methodology and theory construction //
International Encyclopaedia of the Social and Behavioural Sciences. Eds.
N.J. Smelser, P.B. Baltes. Amsterdam: Pergamon. 2001, p. 6396 -6399.

- Charmaz K. Grounded theory // Qualitative psychology: A practical guide to research methods / Ed. J.A. Smith. London: Sage Publications. 2003, p. 71-110.
- Clements R. Intrinsic religious motivation and attitudes toward death among the elderly // Current psychology. 1998, Vol.17, p.237-248.
- Cropley A. Qualitative research methods: An introduction for students of psychology and education. Riga: Zinatne. 2002, p.109-111.
- DePaola S. J., Neimeyer R. A., Lupfer M. B., Fiedler J. Death concern and attitudes toward the elderly in nursing home personnel // Death anxiety handbook: Research, instrumentations and applications / Ed. R.A. Neimeyer. New York: Taylor & Francis. 1994, p. 201-216.
- De Raedt R., Van der Speeten, N. Discrepancies between direct and indirect measures of death anxiety disappear in old age // Depression and Anxiety. 2008, Vol.25(8), p.11-17.
- Drolet J.L. Transcending death during early adulthood: Symbolic immortality, death anxiety, and purpose in life // Journal of Clinical Psychology. 1990, Vol.46, p.148-160.
- Ebersole P., Persi R. The short index of self-actualization and death anxiety // The Journal of Psychology. 1993, Vol.127 (3), p.359-360.
- Elliott N., Lazenbatt A. How to recognise a “quality” grounded theory research study // Australian Journal of Advanced Nursing. 2005, Vol.20 (3), p. 48-52.
- Erikson E.H. Identity. Youth and Crisis. New York: W.W. Norton & Company inc. 1968.
- Erikson E.H. Vaikystė ir visuomenė. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai. 2004.
- Firestone R. W., Psychological defences against death anxiety. // Death anxiety handbook: Research, instrumentations and applications / Ed. R.A. Neimeyer. New York: Taylor & Francis. 1994. p. 217-241.
- Florian V., Mikulincer M., Hirschberger G. The anxiety-buffering function of close relationships: evidence that relationship commitment acts as a terror

- management mechanism // Journal of Personality and Social Psychology. 2002, Vol. 82 (4), p. 527-542.
- Floyd M., Coulon C., Yanez A.P., Lasota M.T. The existential effects of traumatic experience: A survey of young adults // Death Studies. 2005, Vol.29, p.55-63.
- Frankl V. E. Žmogus ieško prasmės. Vilnius: Katalikų pasaulis. 1998.
- Frankl V. E. Sielogyda: Gydytojo rūpestis siela. Vilnius: Vaga. 2007.
- Freud S. Anapus malonumo principo. Vilnius: Vyturys. 1999a.
- Freud S. Psichoanalizės įvadas. Paskaitos. Vilnius: Vaga. 1999b.
- Glaser B. G. Theoretical sensitivity. Advances in the methodology of grounded theory. Mill Valley: Sociology Press. 1978.
- Glaser B.G. Basics of grounded theory analysis: Emergence vs. forcing. Mill Valley: Sociology Press.1992.
- Glaser B.G. Doing grounded theory. Issues and discussions. Mill Valley: Sociology Press. 1998.
- Glaser B.G. The grounded theory perspectives: Conceptualization contrasted with description. Mill Valley: Sociology Press. 2001.
- Glaser B.G. The Grounded theory perspectives II: Description's remodeling of grounded theory methodology. Mill Valley: Sociology Press. 2003.
- Glaser B.G Jargonizing: Using the grounded theory vocabulary. Mill Valley: Sociology Press. 2009.
- Glaser B.G., Holton J. Remodeling grounded theory // Forum: Qualitative social research. 2004. 5(2) Prieiga per internetą: <http://www.qualitative-research.net/fqs-texte/2-04/2-04glaser-e.htm>) [žiūrėta 2012 vasario 1d.].
- Glaser B. G., Strauss A.L. Awareness of dying. London: Weidenfeld and Nicolson. 1966.
- Glaser B.G., Strauss A.L. The Discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research. New York: Aldine Publishing Company. 1967.
- Gordon E. Re-vitalizing worthiness: a Theory of transcending suicidality among young men. Doctoral thesis. Dublin city University. 2009.

- Greenber J., Pyszczynsky T., Solomon S. The causes and consequences of a need for self - esteem: A terror management theory// Public Self and Private Self / Ed. E. B. Baumeister. New York, NY: Springer-Verlag. 1986, p. 189-212
- Griffin S. Negotiating duality: A Framework for understanding the lives of street-involved youth. Doctoral thesis. Victoria University. 2011.
- Harmon-Jones E., Simon L., Greenberg J, Solomon S., Pyszczynsky T., McGregor H. Terror management theory and self-esteem: Evidence that increased self-esteem reduces mortality salience effects // Journal of Personality and Social Psychology. 1997, Vol.72(1), p.24-36. Prieiga per internetą: http://www.socialmotiveneuroscience.org/pubs/hj_et al97tm.pdf [žiūrėta 2012 gegužės 1d.].
- Hayes J., Schimel J., Arndt J., Fautcher. E.H. A Theoretical and empirical review of the death-thought accessibility concept in terror management research // Psychological Bulletin. 2010, Vol.136 (5), p. 699-739.
- Heidegeris M. Rinkiniai raštai. Vilnius: Mintis. 1992.
- Henwood K., Pidgeon N. Grounded theory in psychological research // Qualitative research in psychology: Expanding perspectives in methodology and design / Eds. P.M.Camic, J.E.Rhodes, L.Yardley. Washington DC: American Psychological Association. 2003, p.131-155.
- Hetherington H. Aspects of finitude: Comprehension and apprehension // Existential Analysis. 2001, Vol.12(1), p.136-153.
- Holton J. Coding Process and its challenges // The Sage handbook of grounded theory / Eds. A.Bryant, K.Charmaz. Thousand Oaks: Sage Publication. 2007, p.265-289.
- Holton J. Grounded theory as general research methodology // The Grounded Theory Review: An International Journal. 2008, Vol.7(2), p.67-94.
- Holton J. The Autonomous creativity of Barney Glaser: Early influences in the emergence of classic grounded theory methodology // Grounded theory: The Philosophy, method, and work of Barney Glaser / Eds. V.B.Martin, A.Gynnild. Boca Raton: Brown Walker Press. 2012, p.201-224.

- Hood J.C. Orthodoxy vs. power: The Defining traits of grounded theory // The Sage handbook of grounded theory / Eds. A.Bryant, K.Charmaz. Thousand Oaks: Sage Publication. 2007, p.151-164.
- Jurgaitytė-Avižinienė A. Ką turėtų žinoti psichologas prieš naudodamas grindžiamąją teoriją savo tyrimuose // Psichologija. Mokslo darbai. 2012, T.45, p.103-115.
- Jurgaitytė-Avižinienė A., Kočiūnas R. Gyvenimo baigtinumo klausimas psichologijoje // Antroji pasaulio Lietuvių psichologų konferencija. Konferencijos medžiaga. Vilnius: VU. 2004, p.47-48.
- Kastenbaum R., Costa P. T. Psychological perspectives on death // Annual Review of Psychology. 1977, Vol. 28, p. 225-249.
- Kelly G.A. The psychology of personal constructs. New York: Norton & company inc. 1955.
- Kočiūnas R. Humanistinis optimizmas ar egzistencinis realizmas? // Psichologija. Mokslo darbai. 1998, T.18, p.117-123.
- Kočiūnas R. Egzistencinis patyrimas ir grupinė terapija // Grupinė psichoterapija Lietuvoje. Teoriniai modeliai ir jų taikymas. Sudaryt. R. Kočiūnas. Vilnius: Via Recta. 1999, p.104-126.
- Kočiūnas R. Egzistencinis požiūris grupinėje psichoterapijoje // Psichologija. Mokslo darbai. 2009, T.40, p. 7-20.
- Koestenbaum P. The Vitality of death: Essays in existential psychology and philosophy. Westport: Greenwood publishing company. 1971.
- Kubler-Ross E. Apie mirtį ir mirimą. Vilnius: Katalikų pasaulis. 2001.
- Lemme B.H. Suaugusiojo raida. Poligrafija ir informatika. 2003.
- Levinson D.J. The seasons of a man's life. New York: Ballantine Books. 1978.
- Lifton R.J., Olson E. Living and Dying. New York: Praeger Publishers, 1974.
- Lonetto R., Templer D.I. Death anxiety. Washington DC: Hemisphere Publishing Corp. 1986.
- Maslow A.H. The Farther reaches of human nature // Journal of Transpersonal Psychology. 1969, Vol.1, p.1-9.

- Maslow A. H. The Further reaches of human nature. New York: The Viking Press. 1971.
- Maslow A.H. Motyvacija ir asmenybė. Vilnius: Apostrofa. 2006.
- Maslow A.H. Būties psichologija. Vilnius: Vaga. 2011.
- Meshot C.M., Leitner L.M. Death threat, parental loss and interpersonal style: A Personal construct investigation // Death anxiety handbook: Research, instrumentations and applications. / Ed. R.A. Neimeyer. New York: Taylor & Francis. 1994, p.181-191.
- Mikulincer M., Florian V. The Complex and multifaceted nature of the fear of personal death: The Multidimensional model of Victor Florian // Existencial and spiritual issues in death attitudes / Eds. A.Tomer, G.T. Eliason, P.T.P.Wong. New York: Taylor & Francis. 2008, p.39-64.
- Moore C.C., Williamson J.B. The Universal fear of death and cultural response // Hanbook of death & dying/ Ed. C.D.Bryant. Thousand Oaks: Sage publications. 2003, p.3-13.
- Navickas V. Mirties samprata vaikystėje. Vilnius: Aut. lėšomis. 2003.
- Neimeyer R.A. Death anxiety // Dying: Facing the facts / Eds. H.Wass, F.M. Berardo, R.A. Neimeyer. 2nd ed. New York: Hemisphere. 1988, p.97-136.
- Neimeyer R. A. Death attitudes in adult life: A Closing coda // Death anxiety handbook: Research, instrumentations and applications / Ed. R.A. Neimeyer. New York: Taylor & Francis. 1994a. p. 263-278.
- Neimeyer R.A. Preface // Death anxiety handbook: Research, instrumentations and applications / Ed. R. A. Neimeyer. New York: Taylor & Francis. 1994b, p.xiii-xvi.
- Neimeyer R. A. The Threat index and related methods // Death anxiety handbook: Research, instrumentations and applications / Ed. R.A. Neimeyer. New York: Taylor & Francis. 1994c, p.61-102.
- Neimeyer R.A. Introduction // Existencial and spiritual issues in death attitudes / Eds. A.Tomer, G.T. Eliason, P.T.P.Wong. New York: Taylor & Francis. 2008, p.1-3.

- Neimeyer R.A., Chapman K.M. Self-Ideal discrepancy and fear of death: The Test of existential hypothesis // *Omega*. 1980-81, Vol.11(3), p.233-240.
- Newsome B.R., Dickinson G.E. Death experience and hospice: Perception of college students // *Death Studies*. 2000, Vol.24(4), p.335-342.
- Norkus Z. Robertas Mertonas ir šiuolaikinė sociologija // *Sociologija: Mintis ir veiksmai*. 1997, 1, p.85-87.
- Park J.L. Our existential predicament: Loneliness, depression. Anxiety and death. Minneapolis, MN: Existential books. 2001.
- Patterson K.S., Gates L.J., Faulkender P.J. Assessment of death attitudes: An empirical approach // *The journal of psychology*. 1987, Vol.121(5), p.475-479.
- Petružytė D. Grindžiamosios teorijos metodologija: B.Glaser'io ir A.Strauss'o versijų palyginimas // *Sociologija: Mintis ir veiksmai*. 2008, 1, p.71-89.
- Quirin M., Loktyushin A., Arndt J., Kustermann E., Lo YY., Kuhl J., Eggert L. Existential neuroscience: A functional magnetic resonance imaging investigation of neural responses to reminder of one's mortality // *Social Cognitive and affective neuroscience*. 2012, Vol.7, p.193-198.
- Rappaport H., Fossler P.J., Bross L.S., Gilden D. Future time, death anxiety, and life purpose among older adults // *Death studies*. 1993, Vol.17(4), p.369-379.
- Roff L.L., Butkevičienė R., Klemack D.L. Death anxiety and religiosity among Lithuanian health and social service professionals // *Death Studies*. 2002, Vol.26, p.731-742.
- Rogers C.R. Apie tapimą asmeniu: Psichoterapeuto požiūris į psichoterapiją. Vilnius: Via recta. 2005.
- Rosenbaum M.S. From theoretical generation to verification using structural equation modeling // *Grounded theory: The philosophy, method, and work of Barney Glaser* / Eds. V.B.Martin, A.Gynnild. Boca Raton: Brown Walker Press. 2012, p.283-295.
- Routledge C., Wildschut T., Sedikides C., Hart C.M., Vingerhoets A.J.J.M., Arndt J., Juhl J., Schlotz W. The parts makes the present meaningful: Nostalgia as

- an existential resource // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011, Vol.101(3), p.638-652.
- Rupšienė L., Pranskūnienė R. The Variety of Grounded Theory: Different Versions of the Same Method or Different methods? // *Socialiniai mokslai*. 2010, 4(70), p.7-19.
- Russac R.J., Gatliff C., Reece M., Spottswood D. Death anxiety across the adult years: An examination of age and gender effects // *Death studies*. 2007, Vol.31(6), p.549-561.
- Sartre J.P. Being and nothing. The essay on phenomenological ontology. New York: Philosophical library. 1956.
- Schmeichel B.J., Gailliot M.T., Filardo E., McGregor I., Gitter S., Baumeister R.F. Terror management theory and self-esteem revisited: The roles of implicit and explicit self-esteem in mortality salience effects // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2009, Vol.96(5), p.1077-1087.
- Schumaker J.F., Warren W.G., Groth-Marnat G. Death anxiety in Japan and Australia // *The Journal of social psychology*. 1991, Vol.131(4), p.511-518.
- Scott H.M. The Temporal integration of connected study into a structured life: A grounded theory. Doctoral thesis. Portsmouth University. 2007.
- Sheehy G. Passages: Predictable crises of adult life. London: Bantam books. 1984.
- Solomon S., Greenberg J., Pyszczynsky T. A Terror management theory of social behavior: The psychological functions of self-esteem and cultural worldviews // *Advances in Experimental Social Psychology* / Ed. M. P. Zanna. 1991, Vol. 24, p.93-159.
- Somekh B., Lewin C. Research methods in social sciences. Thousand Oaks: Sage. 2005.
- Spinelli E. Practising existential psychotherapy. The relational world. London: Sage Publications. 2007.
- Strauss A., Corbin J. Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded Theory. 2nd edition. Thousand Oaks: Sage. 1998.

- Sverdiolas A. Steigtis ir sauga. Vilnius: Baltos lankos. 1996.
- Šalaj J. Gyvumo išgyvenimas buvimo patyrimo: Interpretacinė fenomenologinė analizė. Daktaro disertacija: Vilniaus Universitetas. 2012
- Tillich P. Draša būti. Vilnius: Vaga. 1999.
- Tomer A. Death anxiety in adult life - theoretical perspectives // Death anxiety handbook: Research, instrumentations and applications / Ed. R.A. Neimeyer. New York: Taylor & Francis. 1994, p.3-28.
- Tomer A., Eliason G.T. Existentialism and death attitudes // Existential and spiritual issues in death attitudes / Eds. A.Tomer, G.T. Eliason, P.T.P.Wong. New York: Taylor & Francis. 2008, p.7-37
- Tomer A., Eliason G.T., Wong P.T. Conclusion // Existential and spiritual issues in death attitudes / Eds. A.Tomer, G.T. Eliason, P.T.P.Wong. New York: Taylor & Francis. 2008, p.439-444.
- Van Deurzen E. Life is for living // Existential Analysis. 2009, Vol. 20(2), p.226-239.
- Weed M. Research quality considerations for grounded theory research in sport & exercise psychology // Psychology of Sport and Exercise. 2009, Vol.10, p.502-510.
- Weed M. A Quality debate on grounded theory in sport and exercise psychology? A commentary on potential areas for future debate // Psychology of Sport and Exercise. 2010, Vol.11, p. 414-418.
- Wong P.T.P. Meaning management theory // Existential and spiritual issues in death attitudes / Eds. A.Tomer, G.T. Eliason, P.T.P.Wong. New York: Taylor & Francis. 2008, p.65-87.
- Wong P.T.P., Reker G.T., Gina G. Death attitudes profile - revised: A multidimensional measure of attitudes toward death // Death anxiety handbook: Research, instrumentations and applications / Ed. R.A. Neimeyer. New York: Taylor & Francis. 1994, p.121-148.
- Yalom I.D. Žiūrėti į saulę. Kaip įveikti mirties baimę. Kaunas: Žmogaus psichologijos studijos. 2008.

- Первин Л. А., Джон О. П. Психология личности: теория и исследования. Москва: Аспект Пресс. 2000.
- Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия. Теория, практика и применение. Москва: ЭКСМО-Пресс. 2002.
- Ялом И. Д. Экзистенциальная психотерапия. Москва: Класс. 1999.

PRIEDAI

Priedas Nr. 1. Sutikimas dalyvauti tyrime

SUTIKIMAS DALYVAUTI PSICHOLOGINIAME TYRIME

Aš, _____,
sutinku dalyvauti Agnės Jurgaitytės – Avižinienės, Vilniaus universiteto
doktorantės, atliekamame psichologiniame tyrime. Esu informuotas (-a) apie
tyrimo tikslus ir jo eigą. Taip pat sutinku, kad per tyrimą gauta informacija
anonimiškai būtų naudojama su tyrėjos disertacija susijusiems moksliniams
tikslams.

parašas

data

Priedas Nr. 2. Tyrimo dalyvių sociodemografinė charakteristika.

Eilės Nr.	Vardas	Tyrimo grupė	Amžius	Lytis	Šeimyninė padėtis	Išsilavinimas	Užimtumas
1	Asta	Žvalgomoji	33	mot	ištekėjusi	aukštasis	dirba
2	Zenė	Žvalgomoji	34	mot	ištekėjusi	aukštasis	dirba
3	Gabrielė	Žvalgomoji	30	mot	išsiskyrusi	aukštasis	dirba
4	Jurga	Pagrindinė	26	mot	netekėjusi	aukštasis	dirba
5	Ilma	Pagrindinė	43	mot	ištekėjusi	aukštasis	dirba
6	Viltė	Pagrindinė	41	mot	ištekėjusi	aukštasis	dirba
7	Darius	Pagrindinė	26	vyr	nevedęs	vidurinis	studijuoja
8	Irmantas	Pagrindinė	41	vyr	vedęs	aukštasis	dirba
9	Inesa	Pagrindinė	30	mot	ištekėjusi	aukštasis	motinystės atostogos
10	Valė	Pagrindinė	22	mot	netekėjusi	vidurinis	studijuoja
11	Virga	Pagrindinė	45	mot	ištekėjusi	aukštasis	dirba
12	Titas	Pagrindinė	36	vyr	vedęs	aukštasis	dirba
13	Povilas	Pagrindinė	34	vyr	vedęs	aukštasis	dirba
14	Eimantė	Pagrindinė	36	mot	ištekėjusi	aukštasis	dirba
15	Ramūnas	Pagrindinė	31	vyr	nevedęs	aukštasis	dirba
16	Tauras	Pagrindinė	37	vyr	vedęs	aukštasis	dirba
17	Gediminas	Pagrindinė	41	vyr	vedęs	aukštasis	dirba
18	Čelesta	Papildoma	59	mot	ištekėjusi	aukštesnysis	dirba
19	Juozapota	Papildoma	63	mot	ištekėjusi	aukštesnysis	pensija
20	Sigis	Papildoma	22	vyr	vedęs	aukštasis	dirba
21	Danielius	Papildoma	19	vyr	nevedęs	vidurinis	studijuoja

Priedas Nr. 3. Vieno interviu pavyzdys (Gediminas), kuris pakankamai gerai apima įvairius teorijos „siekis gyventi vertingiau“ aspektus. Šis interviu buvo atliktas jau tyrimo pabaigoje, tai tyrėjo užduodami klausimai buvo tikslingesni, mėginantys išsiaiškinti tam tikrus kategorijų aspektus bei atskleisti gautos teorijos įtikinamumą.

I INTERVIU

- *Turiu vieną platų, sudėtinį klausimą, į kurį norėčiau jog man atsakytum. Visi mes žinome jog negyvename šioje žemėje amžinai ir suprantame jog vieną dieną mūsų gyvenimas baigsis. Žmonės tai patiria ir išgyvena labai skirtingai. Todėl aš paprašysiu atsimentis ir papasakoti kaip tu tai patyrei. Neskubėk, apmąstyk ir pradėk pasakoti. Klausimas yra „kaip tu patiri ir ką tau reiškia jog gyveni baigtinį gyvenimą?“*

(giliai atsidūsta) Pirmiausia man tai reiškia, jog kiekviena diena yra dovana mano gyvenime, nes niekada nežinome kiek dar to gyvenimo turime, kiek mums jo yra dovanota. Aš dažnai patiriu tą jausmą, kad na štai vėl nauja diena ir ją priimu su dėkingumu ir kartais apima tokios mintys, gal būt daugiau vakarais, labiau prieš miegą kai įsivaizduoju savo paskutines dienas, senatvę ir tuomet apima kraupus jausmas, jog nenoriu kad visa tai baigtųsi. Ir jis susijęs su tuo jausmu, jog nespėsiu kažko išgyventi, pamatyti, patirti, daug galimybių liks neišnaudotų ar nematysiu artimų žmonių. Ir būna tokių minčių jog reikia kažką nuveikti, spėti kažką padaryti iki mirties, jog pats iškeliavimas būtų ramus. O kartais atrodo, kad nieko nereikia suspėti, kad gali gyventi kaip norisi ir tai atrodo prasminga, tai tuomet kažko ypatingo nuveikti ir nereikia. Bet būna dažnai, kai pagalvoju dar kitaip. Būna jog kartais visai nebijau numirti. Apima toks jausmas ir mintys, kai baimės nėra. Galbūt labiau bijau kažkokių tai kentėjimų kurie nuo manęs nepriklausys. Na pavyzdžiui, jei tarkim aš nieko negalėsiu padaryti, jog kažko neskaudėtų ar tarkime nesusirgti Alzheimeriu, tai kas nuo manęs nepriklauso. Galvojant apie savo senatvę, man yra baisiausi kažkokie nekontroliuojami dalykai, kontrolės praradimas. Ir pati mirtis yra tam tikras kontrolės praradimas, juk kas toliau vyksta nuo tavęs nebepriklauso ir tu atsiduodi kažkokiam tai dėsniui, kažkokiems metafiziniam dalykams. Na turbūt tiek atėjo minčių.

- **O kokios pas Tave situacijos, kai tu patiri jog gyveni baigtinį gyvenimą?**

Ta situacija, kai susiduri su mirtimi artimų žmonių, ar pažįstamų mirtimi. Tuomet tenka dalyvauti laidotuviuose ir žinoma tai primena visada. Ir dar buvo viena situacija. Tai rugsėjo 11-osios įvykiai Amerikoje ir kai aš mačiau visą tą vaizdą – lėktuvą, griūvančius namus. Tuomet kurį laiką aš gyvenau su tam tikra neracionalia baime, jog tavo gyvenimą gali kažkas nutraukti anksčiau, nei jis pats turi baigtis. Tai yra tokie momentai, kai realiai susiduri su pačia mirtimi, arba mąstau apie savo ligas, kažkokias sveikatos problemas.

- **O tokia pozicija, mąstysena visuomet buvo, ar tai keitėsi su amžiumi?**

Kažkaip paskutinius metus dažniau apie tai mąstau, apie gyvenimo baigtinumą. Bet man norisi pabėgti nuo to klausimo.

- **Pabėgti?**

Taip, pabėgti. Aš trumpai apie tai mąstau ir mane neša mintys jau kažkur kitur, aš sąmoningai turiu save sustabdyti tam, kad likčiau prie to klausimo. Jaučiu, jog tartum įsijungia kažkokie instinktai, viskas tarsi bando atitraukti dėmesį nuo to gyvenimo baigtinumo. Reikia tam tikrų pastangų jog apie tai mąstyti, apie tai skaityti kažką. Na tiesiog norisi vengti šitos temos, šitų minčių. (nutyla)

Kas dar keitėsi? Seniai apskritai nebuvo mirties baimės. Dabar atsiranda tam tikri momentai kada aš šiek tiek pradedu nerimauti. Tai nėra kažkokia konkreti baimė, bet nerimas kai suvoki jog viskas baigsis. Kažkaip nejauku pasidaro.

- **Galbūt galėtum prisiminti kažkokią konkretesnę situaciją, nes kaip suprantu yra tų patirčių.**

Taip, aš lankau tokius užsiėmimus ir prieš pusmetį buvo atvykęs iš Amerikos pastorius, kuris kartas nuo karto atvažiuodavo pas mus pamokslauti.. taigi, jis atvažiavo žinodamas jog jam liko gyventi mažiau nei pusę metų. Jam buvo diagnozuotas onkologinis susirgimas, kuris greitai vystosi ir nėra operuojamas, ir jį gydytojai išleido į namus tiesiog numirti. Ir jis atvykęs su šeima

dalinosi patirtimi, kaip ėjo kartu, kaip verkė. Bet kažkaip nenumirė jis po trijų mėnesių. (susimąsto)

Sakykite koks buvo klausimas, kažkaip nusimušiau

- **Nieko tokio. Klausimas buvo ar prisimeni kažkokią konkrečią situaciją?**

Tai mano patyrimas buvo gyvybės stebuklo. Tai jog gyvybė – stebuklas. Ir kartais tas stebuklas pradeda nefunkcionuoti ir žmogus miršta. Tarsi mirtis yra nebuvimas gyvenimo. Tarsi gyvenimas išsenka. Mačiau aš tą žmogų, žiūrėjau kaip jis sublogęs, kaip jis senka. Ir tas patyrimas toks, kai galvoji jog gyvenimas kaip koks šaltinis kuris išsenka. Tokios asociacijos, kai išsenka gyvenimas – ateina mirtis.

- **O kaip tu jauteisi toje situacijoje?**

Jaučiausi kažkaip nesmagiai, nes turėjau būti liudininku šio žmogaus tragedijos, kai matai jog žmogus visą tai suvokia. Ir man buvo nesmagu, jo aš tai lieku gyvas, o jis iškeliauja. Tai nėra kaltės jausmas, bet tiesiog suprantu jog aš nieko negaliu duoti, padėti. Tarsi aš būčiau kitoje psichinėje būsenoje nei jis. Tai lyg labai didelis atstumas mano ir to žmogaus nors jis yra čia pat ir su manimi bendrauja.

- **O kaip manai, ką tokia patirtis tau kaip žmogui davė ar atėmė? Apskritai kokią įtaką tai darė Tau?**

Na turbūt davė tai, jog nori labiau branginti kiekvieną dieną, galvoji ką nori suspėti, ką nori nuveikti, atsakingiau į viską žiūrėti ir galbūt mažiau atidėlioti kažkokių dalykų kurie yra man reikšmingi ir svarbūs, tai skatina gyventi dabartimi.

- **Realiai paskatina, ar tiesiog pagalvoji apie tai ir vėl išblėsta?**

Realiai. Aš tai pastebiu bendraudamas su savo vaikais. Kai tarkime sūnus paprašo padėti su pamokom. Anksčiau sakydavau jog turi tai padaryti savarankiškai, o dabar suvokiu jog šis momentas nepasikartos ir jog po 5 metų nebereikės manęs šiuo atveju. Ir tas suvokimas leidžia sustoti. Na pavyzdžiui prieš 3 metus sūnui reikėjo padaryti biologijos tam tikrą darbą. Suklijuoti augalo maketą, ji stresavo jog nespės to padaryti, nes jau buvo vėlu apie pusę vienuoliktos vakaro. Taigi mes kartu su ja sėdėjome ir klijavome tą maketą. Ir tai buvo mano sąmoningas suvokimas arba dabar, arba niekada. Supratau jog to aš vėliau jau nebegalėsiu padaryti, nes tai yra vertybė jog galiu šį laiką su juo pabūti ir džiaugiuosi tuo. Tai ir yra tas gyvenimas kurį aš vadinu dabartimi, kai suvoki jog negali kažko atidėti, nes tie momentai nepasikartos.

- **Ta yra tas suvokimas jog nereikia nieko atidėti?**

Tai nėra suvokimas, tai yra noras sustoti, pajauti. Sustoti šią akimirka ir nepabėgti nuo jos. Kai tu suvoki, jog tai yra išgyventa akimirka. Ir tuomet kai aš pradėjau save stabdyti. Bet tai nėra jog aš tai darau metodiškai, man tiesiog to norisi ir aš džiaugiuosi ta akimirka. Aš nežinau ar tai yra susiję su tuo patyrimu, tiesiog paskutiniu metu aš labai aiškiai suvokiu momento stebuklą. Žinoma yra dalykų kuriuos gali atidėti kitai dienai ir kažką padaryti kitu metu, bet tas momentas tikrai nepasikartos. (susimąsto)

- **Kas dar?**

(atsidūsta) kažkas konkrečiau?

- **Žiūrint į tą įtaką, kaip minėjai jog suvoki, kad yra momentai kai supranti, kad jie nepasikartos. Ir tai yra išgyventas pojūtis. Kokie dar pojūčiai aplanko?**

(galvoja) turbūt su tuo susijęs dalykas, jog aš pradėdau pastebėti savo skubėjimą. Aštriau pradėdau jį išgyventi, todėl dabar jau stengiuosi sulėtinti savo tempą, nes pradėjau suprasti tokį dalyką, jog kuo labiau aš skubu, tuo greičiau bėga laikas. Pavyzdžiui, jei labai daug darbų yra, tai labai greitai prabėga laikas ir tų išgyvenimų atrodo mažiau. O kuo mažiau darbų yra, tuo daugiau laiko lieka patyrimams, kažkokiems išgyvenimams ir atrodo pragyveni dieną turtingai, jai prisipildo visokių pojūčių. Buvo tokia vasara kai tas laikas buvo išgyventas ir atrodė jog praėjo ne keli mėnesiai, o keli metai. Todėl dabar aš bandau stabdyti savo skubėjimą, tarsi jaučiu gavęs galimybę pristabdyti laiką. Ir tai yra smagus pojūtis, nes keičiasi santykis su laiku. Su laiku galima draugauti arba eiti lenktynių su juo. Todėl aš bandau susidraugauti su laiku. Kvėpuoti taip kaip man kvėpuojasi ir būti daugiau tame kas vyksta.

- **O kaip tau pačiam, tas gyvenimo baigtinumo pojūtis yra reikšmingas ar vienas iš gyvenimo įvykių?**

Man tai nelabai susijęs su įvykiais. Kaip ir sakiau tiesiog tos mintys ateina kaip minėjau vakare ar naktį, tuomet kai gali daug daugiau pabūti su savimi ir tuomet gyvenimo baigtinumą išgyvenu kaip (susimąsto) nemąstau aš apie gyvenimo baigtinumą kaip apie mirtį, baigtį o mąstau apie patį gyvenimą, kad jis yra baigtinis, kaip šansas...

- **Ir kaip tu pats pasakei kad atsigręži į gyvenimą, ką tu randi jame?**

(ilgai galvoja) atrandu, kad gyvenimas yra harmonija, atrandu gyvenimą kaip stebuklą. Stebuklas tame, kad yra įvairiausių galimybių įvairiausiems patyrimams. Ir vertybė yra pats gyvenimas. Pats laikas per kurį kažkas gali vykti, kažką gali patirti.

- **O jei per šį patyrimą pažiūrėti į santykius. Šie patyrimai tave suartina ar nutolina?**

Suartina. Neseniai turėjau savo 40-ąjį jubiliejų, ir man tai buvo tarsi kažkokia repeticija prieš paskutinį jubiliejų. Ir aš pajutau kaip noriu suburti kartu žmones kurie man yra reikšmingi, su kuriais palaikau ryšį ir tuomet pagalvoji jog norisi turtingesnių intensyvesnių ryšių su šiais žmonėmis. Ir tai yra tarsi galutinis atsisveikinimas su savo jaunyste. Ir tai yra lyg simbolinė mirtis kai peržengi į kitą dekadą. Ir tai man pasidarė labai svarbu. Daug svarbiau nei tuomet kai man buvo trisdešimt metų. Tuomet buvo svarbūs kiti dalykai, kaip santykiai šeimoje. O dabar labai svarbūs santykiai su draugais. Ir tai labai siejasi su gyvenimo momentišku. Draugystė, ryšys su draugais duoda tam tikrą ramybę. Tuomet lyg ir nebaisu vienam likti mirties akivaizdoje. Lyg tam tikras saugumas atsirastų. Tuomet jaučiu, kad esu ne vienas. Man mirties momentas yra baisiausias kai pagalvoji kad esi vienas. Jei nebūtų galimybės kažką pasakyti, kažkaip atsisveikinti, kažką palikti, kažkokį žodinį testamentą. Jei tos galimybės nebūtų, man tai būtų baisiausia.

- **Tai ką girdžiu, suprantu, jog tame patyrimo santykiai tampa labai vertingi, tiesa? O yra kažkas tokio kas stiprintu tavo vienumą, šio patyrimo atveju?**

(labai ilgai mąsto) na tame kažkas tokio tikrai yra. Juk tavo gyvenime yra žmonės yra žmonės kurie tave supa, o vis tiek vienas miršti. Bet tai yra daugiau suvokimas, o ne išgyvenimas.

- **Tai tarsi žinojimas kad taip yra?**

Taip, bet yra ir jausmas. Aš nekalbu apie mirtį su niekuo, nebent kitas žmogus kalbėtų. Bet kai aš mąstau apie gyvenimo baigtinumą faktą, tuomet aš esu vienas. Ir jaučiuosi vienas tuo metu, lyg negalėčiau nieko priimti kartu į savo mąstymą. Aš galėčiau kalbėti, bet išėjimas iš gyvenimo būtų tarsi labai asmeninis dalykas, nors šalia gali būti ir kitų žmonių. Bet tai yra taip, kad aš esu vienas ir niekas čia jau negali dalyvauti.

- **Bet iš to patyrimo suprantu kad išskyla didžiulė santykių vertė?**

Taip. Santykis siejasi su gyvenimu, vienišumas su mirtimi, jei taip būtų galima apibendrinti.

- **Ar yra galbūt kažko ko aš nepaklausiau?**

Tikėjimo galbūt. Man tikėjimas padeda ramiai žiūrėti į mirtį, nes tuomet tu į tai žiūri ne kaip absoliučią pabaigą, o kaip į sekančią egzistenciją, bet aš suvokiu ir tai, kad ta kita egzistencija yra visiškai kitokia, atrodo jog kažkokią dalelę šio gyvenimo išsinešiu ir tai teikia man ramybės dėl paties išėjimo fakto, jis manęs negąsdina, nes galbūt tu supranti jog tai nėra kažkas labai tragiško. Tikėjimas man padeda lengviau priimti šį reikalą.

- **O yra kažkoks momentas, kad tai įtakotų tavo tikėjimą?**

Racionaliame lygmenyje kažkiek taip, bet emociškai tai neveikia, kad stiprintų ar silpnintų tikėjimą, tikrai ne. (trumpam susimąsto) galbūt tiek, kas man siejasi su baigtinumu. Gal iškils dar vėliau.

- **O peržvelgiant mūsų pokalbį, kaip tu manai ar pavyko atsiskleisti kiek tau yra reikšminga?**

Na aš papasakojau ką aš žinau, ką esu patyręs ar tai kas yra mano sąmonėje, tai kas yra arčiausiai. Galbūt dar liko neišsakyti sąmoniniais dalykai, kurie būtų su tuo susiję. Bet yra lyg suvokimas, kad už sąmonės ribų dar kažkas yra, galbūt tai atsiskleistų vėliau, kažkokie galbūt dar nesuvokti dalykai.

- **Šiam kartui tiek.**

- **Kaip jauteisi po praėjusio pokalbio? Ar buvo sunku?**

Sunku tikrai nebuvo.

- **O kas buvo?**

Buvo turbūt svarbu įvardinti.

- **Galbūt atsirado koks pojūtis?**

Taip, lengvumo. Nes lyg atidaviau kažką tokio, kas yra patirta

II INTERVIU

- **Norėjau paklausti ar buvo kažkas, ko galbūt nepapasakojai per pirmąjį pokalbį, o galbūt buvo kažkas, galbūt ką pasakei priešingai nei iš tiesų manai?**

Priešingai - tai ne. O ko nepapasakojau, tai net nežinau, nelabai prisimenu apie ką mes kalbėjome (nusijuokia). Galbūt galima kalbėti apie tai kas ateina į galvą dabar. Galbūt man užduoti klausimus būtų paprasčiau, kad galėčiau atsakyti?

- **Konkrečių klausimų neturiu, turbūt mūsų susitikimo esmė būtų pergalvoti kas galbūt buvo nepasakyti, galbūt pakeitei nuomonę.**

Nuomonės nepakeičiau, nes nepraėjo daug laiko po mūsų pastarojo pokalbio, neįvyko kažkokių sukrėtimų mano gyvenime

- **O per tą laiką galbūt buvo minčių kai pamąstai, jog anksčiau tam tikrų dalykų nebuvai pastebėjęs, į ką atkreipei dėmesį galbūt pirmą kartą?**

Aiškiai patyriau tai, tarsi pasipriešinimą, lyg visas mano organizmas bandytų tai neigti, gyvenimo saulėlydį ir reikia daug pastangų įdėti, kad priversti save apie tai mąstyti. Nežinau kaip kitiems žmonėms, bet aš aiškiai jaučiu nenorą į tai gilintis. Aš gyvenime susiduriu su žmonėmis kurie neurotiškai į tai žiūri. Tarkim mano klientai kurie bijo ligų kažkokių, ar turi kitų baimių, tai aš bandau juos ištraukti iš tų minčių, jog svarbiausia yra gyventi šiandien, nebijoti kažko, kas gali nežinia kada atsitikti ir pats lyg pradedu taip mąstyti, tarsi patikiu tuo, kad reikia gyventi šia diena.

- **Paminėjai, kad per mėnesį laiko tarp mūsų susitikimo pajutai, kad yra labai didelis vidinis pasipriešinimas apie tai mąstyti.**

Kaip ir atsirado minčių apie senatvę, kokios aš senatvės norėčiau. Ypač kai matau kitus žmones, tai labai greitai susidėlioja, kokios aš senatvės norėčiau ir visų pirma iš tiesų susidėlioja kokios nenorėčiau. Mano paties seneliai yra seni ir matau, kaip jie skirtingai sensta, kaip skirtingai gyvena. Tarkim mano močiutė, ji visą laiką guli. Nevaikšto, nes neturi sveikatos vaikščioti, bet mane apima siaubas kai matau tokią baisią egzistenciją, kai žmogus neturi jokių interesų. Ji tiesiog laukia mirties. Kol buvo sveika, ji buvo gyvybinga, nuolat kažką veikė, bet kai sustreikavo sveikata – atsivėrė bedugnė beprasmybės, lyg žmogus nebeturėtų tikslų dėl ko reiktų gyventi. Man tai yra labai baisu. Senelis priešingai – nors jis ir vyresnis šiek tiek, bet jis objektyvus žmogus. Eina, dirba, meistruoja, turi savų pomėgių ir nuolat užpildo savo laiką. Nors kuo jis užpildo laiką man atrodo taip pat beprasmiška (nusijuokia). Ir tai nėra prasminga, jam tai yra tiesiog bėgimas, laiko prastūmimas, bėgimas nuo savęs. Jis bijo mirties, nori nuolat jaustis lyg dvidešimtmetis. Jis nepriima savo senatvės, lyg neigia savo amžių. Bet aš pagaunu ir save, ar aš būdamas tokio amžiaus, nebėgsiu nuo tų pačių dalykų, neįsiu savo amžiumi, teigsiu kad privalau išlikti jaunas. Todėl man ir dėliojausi tai, jog aš norėčiau kitokios senatvės. Senatvė manęs negąsdina, jei aš žinau dėl ko turiu gyventi. Jei sveikata leis, norėčiau išlikti aktyvus, kažkuo dalintis, kažką pasauliui nešti, o ne būti užsidarius savo „kajutėje“. Bet net jei sveikata, juk dabar gyvename tokiaame amžiuje, kai yra būdų palaikyti aktyvumą ir kitaip. Yra kompiuteriai, kai gali palaikyti ryšį su pasauliu. Aš įsivaizduoju, kad gali būti daug prasmingesnė senatvė. Kai tu gali kažką duoti pasauliui, o ne tik egzistuoti - tuomet man nebaisi senatvė. Kad galėtum jausti savo indėlį, savo vietą. Tuomet manau gyvenimas įgyja tam tikrą dinamiką, kai pajauti, kad kažką padariau, kad subrandinau tam tikrus vaisius ir galiu juos nuskinti ir suvoki, kad štai tada gali ramiai iškeliauti. Tai štai tokie samprotavimai ateina.

- **Ar galime grįžti prie vidinio priešinimosi? Gali pasidalinti kaip tu tai pajutai, koks tai nenoras apie tai galvoti?**

Na tarkim kai reikia rašyti, tu pagalvoji – galbūt kitą kartą užrašysiu. Tas nenoras nėra kažkas tokio nemalonaus, tiesiog priešinimasis, kai nematai prasmės apie tai galvoti. Čia rašiau įvairias mintis apie gyvenimo paraleles „gyvenimo su kiekviena diena“. Kiekviena diena yra

tarsi atskiras gyvenimas. Kaip aš pragyvenu dieną – yra tam tikras atspindys to, kaip aš gyvenu visą gyvenimą. Aš pastebėjau, jog galvoju apie savo dieną, ką veiksiu vakare po darbų, bet begalvoju apie momentą kai aš užmigsiu, nes su tuo viskas ir baigiasi. Net jei užmigsiu liūdnomis mintimis, ryte aš vis tiek juk pradėsiu kitą etapą, todėl užmigimo momentas man tampa nebereikšmingas. Tik mane domina kaip aš praleisiu dieną, koks bus mano vakaras, t.y. man svarbiau koks bus mano saulėlydis ir gyvenime, o ne tuomet, kai saulė jau bus nusileidusi.

- **Labai ačiū už pokalbį.**

Priedas Nr.4 Vieno dienoraščio pavyzdys (Gediminas).

Ateina minčių apie gyvenimo baigtinumą aplankius senelius, kurie eina 9-ą dešimtį. Kaip žmonės jaučiasi mirties akivaizdoje, jai ateinant? Matau, kad labai skirtingai – arba stengiasi kažką suspėti, nuveikti arba įkrenta į apatiją...

Mačiau mašiną, vežančią karstą, pamąsčiau, kaip yra lydėti labai artimą žmogų į paskutinę kelionę. Labai baisu... Ypač, jei gyvenimas nutrūko anksti...

Važiuodamas prie namų vis prisimenu prie sankryžos tą dieną, kai išvydau ant gatvės gulintį užklotą negyvą vaiką, netoli mėtėsi jo batelis, daug žmonių aplinkui.

Ką išgyveno tėvai, grįždami iš parduotuvės ir pamatę savo vaiką partrenktą mašinos. Sunku net apie tai mąstyti, neišsivaizduojama. Atrodo, kad prarasti artimuosius, ypač vaikus, yra baisiau nei pačiam eiti į mirtį.

Gydziau narkomaną, sergantį AIDS. Jis žino kad lieka gyventi tik vieni kiti metai, l.nedaug. Baisiausia tai, kad nieko nekylo rankas pradėti daryti, nes atrodo viskas beviltiška, vis tiek nespės, nutrūks...

Mąstau apie savo gyvenimą ir suvokių, kokią didelę reikšmę turi viltis, ateities perspektyva, kaip sunku kažką pradėti, kai lieka nedaug laiko, reiškia reikėtų pradėti anksčiau.

Ateinant mintims apie savo gyvenimo baigtinumą vis kartu savęs klausiu: kas svarbiausia? Atrodo, jog tai ne pasiekimai... kasdienybėje taip – savo gyvenimo pašaukimo realizavimas. Kas man prasmingiausia? Turbūt išgyventi būtų, patį gyvenimą patirti jo pilnatvėje būnant su artimais žmonėmis, su gamta, su savimi... Tada it nebaisu iškeliauti...

Pastebiu žilus plaukus ant savo galvos, ateina mintys, kad apie savo gyvenimo laikinumą gauname perspėjimus po truputį per įvairius ženklus: mažėja dantų, plaukų, atsiranda raukšlės ir kt. požymiai, primenantys apie vystantį kūną, artėjančią dėsningą pabaigą savo kelionės čia, žemėje. Kūnas vysta, bet siela gali ir jaunėti ir tai guodžia, jog nesu vien kūnas, kad sieloje galiu likti jaunas.

Kaip greitai eina laikas... Tą patiriu susitikdamas po ilgesnio po ilgesnio laiko vienus pažįstamus, matydamas išaugusius jų vaikus, savo vaikus.

Atrodo apgaulingai greitai pralėkė paskutiniai 6 metai, kai žiūriu į nuotraukas – jos atrodo tik vakar darytos.

Ko labiausiai gaila, žvelgiant kaip bėga dienos tai galimybių, kurios niekada negrįš, kurios prarastos. Tai ir akimirkos, kurios nepasikartos, ir daug neišpildytų galimybių apie kurias net nepagalvota. Skausmingiausia, kai suvoki, kad kažkas gyvenime praėjo pro šalį...

Kaip svarbu gyventi šiandien. Kiekviena diena kaip atskiras gyvenimas...

Priedas Nr. 5. Disertacijos terminų patvirtinimas.

Lietuvių kalbos institutas
Terminologijos centras

2012 m. birželio 4 d.

Agnei Jurgaitytei-Avižinienei

DĖL DAKTARO DISERTACIJOS TERMINŲ

VU doktorantės Agnės Jurgaitytės-Avižinienės prašymu Terminologijos centro darbuotojos dr. Palmira Zemlevičiūtė ir Jolanta Gaivenytė-Butler peržiūrėjo rengiamos daktaro disertacijos terminus.

Disertacijos pavadinimą „Mėginti gyventi vertingiau: gyvenimo baigtinumo patyrimo teorija sveikų ir jaunų suaugusiųjų tarpe“ siūlyta keisti į „Sveikų jaunų suaugusiųjų gyvenimo baigtinumo patyrimo teorija: siekis gyventi vertingiau“.

Pasiūlyti tokie pakeitimai ar patikslinimai:

Vartojama:	Siūloma keisti į:
mėginti gyventi vertingiau	siekis gyventi vertingiau
mėginti subjektyvų vertingumą	subjektyvus gyvenimo vertingumo siekis
atrasti gyvą gyvenimą	gyvo gyvenimo radimas
derėtis su mirties realybe, derybos su mirties realybe	derėjimasis su mirties realumu
derėtis su gyvenimo stabilumu, derybos su gyvenimo stabilumu	derėjimasis su gyvenimo pokyčiais
ne-neutralumas	paveikumas
būti mėginančiu	būti mėginančiam
nefinališkumas	nebaigtinumas
pralaidumas	skvarba
santykių sureikšmėjimas	santykių vertėjimas
nunykinimas nereikalingų	nereikalingų santykių nunykinimas
naujieji santykiai	nauji santykiai
esminės kategorijos gimimas	esminės kategorijos atsiradimas
nuolatinės derybos	nuolatinis derėjimasis
kitas santykis su pojūčiais ir emocijomis	kitoks santykis su pojūčiais ir emocijomis
susietumas	visapusiška sąsaja
judesys nuo mirties gyvenimo link	slinktis nuo mirties gyvenimo link
teorijos vystymas	teorijos plėtojimas, teorijos rutuliojimas

Pritarta šiems terminams: *mirties neišvengiamumas, pasitenkinimas gyvenimu, savumo išgyvenimas, vertingumo poreikis, subjektyvus pakankamumas, būsenos palengvėjimas, išblėsimas, nerimo sumažėjimas, išorinis susietumas, patyrimo intensyvumas, patyrimo pobūdis, gyvumo išgyvenimas, ilgalaikiškumas, trumpalaikiškumas, mirties mistifikavimas, mirties nuvertinimas, rigidiškumas, savųjų savybių atradimas, santykių pervertinimas, vienatvės patyrimas, ribotumas, negrįžtamumas, kintamumas, senėjimas, dvasingumo ir religingumo atskleidimas.*

Siūlyta svarstyti galimybę vietoj termino *konceptas* vartoti terminą *sąvoka*.

Terminologijos centro vadovė
dr. Albina Aksoriūtė

PUBLIKACIJOS

Mokslinės publikacijos:

- Jurgaitytė - Avižinienė A. Ką turėtų žinoti psichologas prieš naudodamas grindžiamąją teoriją savo tyrimuose // *Psichologija. Mokslo darbai*. 2012, T.45, p.103-115.
- Jurgaitytė – Avižinienė A., Kočiūnas R. Experience of the finality of life: striving to live more valuably // *Problems of Psychology in the 21st Century*. 2013, Vol.5, p.23-34.

Publikuotos konferencijų tezės ir kitos publikacijos:

- Jurgaitytė-Avižinienė A., Kočiūnas R. Gyvenimo baigtinumo klausimas psichologijoje // Antroji pasaulio lietuvių psichologų konferencija. Konferencijos medžiaga. Vilnius. 2004, p. 47-48.
- Jurgaitytė - Avižinienė A. Dvasinė patirtis ir jo vieta žmogaus gyvenime: įvairių psichologijos mokyklų požiūris. Egzistencinė tradicija: filosofija, psichologija, psichoterapija. 2004, T.5 (2), p. 93-104, (rusų kalba).
- Jurgaitytė-Avižinienė A. Klasikinė grindžiamoji teorija: sunkumai ir tyrėjo laisvė // Jaunųjų mokslininkų psichologų darbai. IX Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencijos medžiaga. Vilnius. 2012, p.252-258.

Pranešimai tarptautinėse mokslinėse konferencijose:

- A. Jurgaitytė-Avižinienė. Dvasinės patirtis ir jo vieta žmogaus gyvenime: įvairių psichologijos mokyklų požiūris. REET asociacijos konferencija „Existential Issues in Psychiatry and Psychotherapy“. 2003, Ryga.
- A. Jurgaitytė-Avižinienė. Mirties nerimas. II Internacional Conference. Existencial Dimensions in Counselling and Psychotherapy. 2004, Birštonas.
- A.Jurgaitytė-Avižinienė, R.Kočiūnas. Gyvenimo baigtinumo klausimas psichologijoje // Antroji Pasaulio Lietuvių Psichologų Konferencija. 2004, Vilnius.
- A. Jurgaitytė-Avižinienė. Personality in existential psychotherapy: self – determinant development. 13th Congress of EAP “Widening Boundaries in Europe – Widening Boundaries in Psychotherapy. 2005, Vilnius.
- A. Jurgaitytė-Avižinienė. Laikas ir laikinumas. V Internacional Conference. Existencial Dimensions in Counselling and Psychotherapy. 2007, Birštonas.

PADĖKA

Labai dėkoju savo darbo vadovui prof. dr. (hp) Rimantui A. Kočiūnui, kurio išmintis, egzistencinis požiūris ir ramumas leido man domėtis ir būti su šia tema, jai suteikiant apčiuopiamą pavidalą. Ypač ačiū už palaikančius žodžius sunkiausiomis akimirkomis ir leidimu patikėti, kad disertaciją įmanoma parašyti.

Nuoširdžiai dėkoju savo šeimai, Pauliui, Arnui ir Domui, trims mano gyvenimo vyrams, kurie kantriai ištverė ilgus ir sudėtingus mano ieškojimo ir rašymo metus bei su tuo susijusius ne visada lengvus mano išgyvenimus ir būsenas.

Esu labai dėkinga ir mano tyrimo pašnekovams už drąsą, ryžtą, atvirumą ir kantrybę, be kurių šis darbas išvis būtų neįmanomas. Ačiū jums už tai, kad patikėjote man savo ne visada lengvus ir laimingus išgyvenimus.

Tai pat norėčiau padėkoti VU klinikinės ir organizacinės psichologijos katedrai už sudarytą galimybę domėtis šia tema ir vykdyti savo tyrinėjimus. Dėkoju darbo recenzentams doc. dr. E. Kazlauskui ir doc. dr. R. Bieliauskaitei, skyrusiems savo laiko ir pastabų siekiant, kad šis darbas būtų tobulesnis.

Esu labai dėkinga Lietuvių kalbos instituto terminologijos centro darbuotojoms P. Zemlevičiūtei ir J. Gaivenytei-Butler už tai, kad padėjo ieškoti ir rasti geriausius ir lietuviškiausius žodžius, išreikšti tai, ką aš norėjau pasakyti. Ačiū Justinai Mitkaitei už disertacijos teksto redagavimus.

Dėkoju savo mamai, tėčiui, draugėms Agnei, Raimondai, Rasai, Aidai, Vilmai, Viktorijai ir Ivonai, labai skirtingai, bet reikšmingai prisidėjusioms prie to, kad tas darbas buvo padarytas.

Dėkui visiems, kurie padėjo ir prisidėjo, kad šis darbas išvystų „saulės šviesą“.

Nuoširdžiai Ačiū