

**KLAIPĖDOS UNIVERSITETO**

Socialinių ir humanitarinių mokslų fakulteto

Psichologijos katedra

Justina Šiaudvytė

**ATLEIDIMO PROCESO PATYRIMAS ARTIMŲ ŽMONIŲ SANTYKIUOSE**

Psichologijos studijų programos

magistro baigiamasis darbas

Vadovė: prof. dr. Ramutė Čepienė

Klaipėda, 2019

# TURINYS

<b>IVADAS</b> .....	4
<b>1. LITERATŪROS APŽVALGA</b> .....	6
1.1. Kokiais gyvenimo atvejais reikia atleisti? .....	6
1.2. Atleidimo samprata ir jos ištakos .....	8
1.2.1. Atleidimo fenomenas religijoje .....	10
1.2.2. Atleidimo fenomenas filosofijoje .....	12
1.2.3. Atleidimo fenomenas psichologijoje .....	14
1.3. Atleidimo proceso modeliai: .....	17
1.3.1. Atleidimo proceso modelis pagal R. D. Enright ir E. A. Gassin .....	17
1.3.2. Atleidimo proceso modelis pagal K. C. Gordon ir D. H. Baucom .....	18
1.3.3. Atleidimo proceso modelių palyginimas .....	20
<b>2. TYRIMO METODIKA</b> .....	22
2.1. Teorinis tyrimo pagrindimas .....	22
2.1.1. Fenomenologinės paradigmos samprata P. Colaizzi psichologinio tyrimo metodo perspektyvoje .....	22
2.1.2. Tyrimo metodo pasirinkimo pagrindimas.....	23
2.2. Tyrimo dalyviai .....	25
2.3. Tyrimo eiga .....	25
2.4. Savirefleksijos ištrauka.....	27
2.5. Tyrimo etikos principai .....	30
2.6. Duomenų apdorojimas.....	30
<b>3. TYRIMO REZULTATAI</b> .....	32
3.1. Trumpas tyrimo dalyvių aprašymas .....	32
3.2. Tyrimo analizė.....	35
3.2.1. Emocinių, kognityvinių ir fiziologinių reakcijų gama patyrus nuoskaudą.....	36
3.2.1.1. Intensyvių jausmų išgyvenimai.....	36
3.2.1.2. Nuolatinis galvojimas .....	39
3.2.1.3. Kūno reakcija į nuoskaudą.....	41
3.2.2. Minčių ir elgesio transformacija .....	42

3.2.2.1. Minčių transformacija laike .....	43
3.2.2.2. Savo minčių ir elgesio „auditas“ .....	44
3.2.3. Atleidimo įsisąmoninimas .....	47
3.2.3.1. Būdų padėti sau ieškojimas .....	48
3.2.3.2. Atleidimo pasiekimas .....	49
3.2.3.3. Užstrigimas atleidimo procese .....	51
3.2.3.4. Laikui bėgant ateinantis palengvėjimas .....	52
3.2.3.5. Artimųjų priėmimas .....	54
3.2.4. Individualūs fenomeno apibrėžimai .....	55
3.2.5 Bendras fenomeno apibrėžimas .....	58
<b>4. REZULTATŲ APTARIMAS .....</b>	<b>60</b>
<b>IŠVADOS .....</b>	<b>65</b>
<b>LITERATŪROS SĄRAŠAS .....</b>	<b>66</b>
<b>SANTRAUKA .....</b>	<b>70</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>71</b>
<b>PRIEDAI .....</b>	<b>72</b>

## IVADAS

\*\*\*

„kažkokia sėklelė

įsikibo į mano

rankovę gerai jau

gerai panėšėsiu“

(Justinas Marcinkevičius, 2000, *Carmina minora*, p.77)

Glaudūs santykiai su kitais yra svarbus laimės ir pasitenkinimo šaltinis. Tačiau gyvenime patiriame ne tik teigiamus jausmus. Kartais jis mums skiria netikėtų išbandymų, su kuriais tenka susigrumti. Kaip juos priimsime ir spręsimė, priklauso nuo kiekvieno turimų vidinių resursų ir kitų asmeninių savybių (Karremans & Lange, 2008).

Gyvename pasaulyje, kuriame vis greitesniu tempu vyksta kultūrinio bei socialinio gyvenimo kaita. Tai sukelia problemų tarpasmeniniuose santykiuose, nes nebelieka laiko jų puoselėti, vis didesniu iššūkiu tampa pastanga kurti ir išsaugoti glaudžius ryšius su artimaisiais (Krisčiūnaitė ir Pakrošnis, 2013). Šis pasaulis kupinas smurto protrūkių, neapykantos vienas kitam, priešiško, be kurio, atrodo, jau neįsivaizduojamas šiuolaikinis gyvenimas. Tarp žmonių vyrauja nesantaika, visa naikinantis žiaurumas. Tautos kariauja vienos su kitomis dėl materialinių vertybių, siekdamos pranašumo, pripažinimo. Dėl to neretai tenka išgyventi baimės ir nerimo jausmus, kuriuos sukelia šios situacijos. Žiniasklaida mirgėte mirga apie nusikaltimus, skurdą, nedarbą ir kitas socialines problemas. Kartais girdime apie tolerancijos, bendradarbiavimo, užuojautos ir supratimo poreikį – šie dalykai turėtų padėti spręsti ir žmonių asmeninių santykių problemas, ir konfliktus tarp šalių. Tačiau tam užtikrinti reikia daug vidinių resursų ir noro – deja, ties tuo dažnai ir sustojama (Krisčiūnaitė ir Pakrošnis, 2013; Enright & North, 1998).

Akivaizdu, jog konfliktai yra neišvengiami ir tai yra natūralus žmonių sąveikos procesas (Howard & Benjamin, 2002). Tačiau svarbiausias aspektas – atleidimas po konflikto. Atleidimo reiškinys pirmiausia siejamas su religija. Teologų darbuose nuo seno yra nagrinėjama atleidimo tema, o kaip pavyzdys pateikiamos Biblijos istorijos, dažniausiai siejamos su atleidimu (Buri, Richtsmeier & Komar, 1989). Vėliau atleidimo reiškinį tyrinėjo filosofai ir tik XX a. pab. prie šių tyrimų prisidėjo ir psichologai (Beresnevičienė, 2005). Psichologijoje atleidimo tyrimų pradininkais laikomi JAV mokslininkai R. D. Enright ir E. A. Gassin, kurie sukūrė psichologinį atleidimo modelį

(Beresnevičienė, 2005; Enright & North, 1998). Šis modelis davė pradžią ir kitiems psichologiniams šios temos tyrimams. Galima teigti, kad dabar atleidimas psichologijoje tyrinėjamas vis dažniau (Gordon & Baucom, 2004). Juolab, kad psichologai K. C. Gordon ir D. H. Baucom (2004) teigia, jog atleidimas po skaudinančio įvykio yra lygus atsigavimui po išgyvento trauminio įvykio, panašūs ir jų raidos etapai (Bonach, 2007).

Nors kai kurie mokslininkai teigia, kad atleidimas yra silpnumo ženklas, nusižeminimas, tačiau popiežius Jonas Paulius II teigia: „*kad jį suteiktum bei priimtum, reikia didelės dvasinės jėgos ir moralinės drąsos*“ (Buika, 2001). Kaip bebūtų, tačiau atleidimas yra vienintelis galimas atsakas į įskaudinusiojo elgesį: jei įžeidė – atleisk. Tai naudinga dėl psichinės ir fizinės gerovės, be to, padeda ir toliau išlaikyti gerus santykius su artimaisiais (Allemand, Hill & Steiner, 2013). Taigi galima teigti, jog atleidimas – procesas, kuris keičia mūsų emocijas ir nuostatas, kai sąmoningai ir savanoriškai gilinamės į įžeidėjo motyvus ir bandome jį suprasti, atsisakome teisti (Enright & North, 1998).

Kiekvienas esame išgyvenę situacijų, kai mus įskaudino ar mes įskaudinome, bei svarstę, ar verta atleisti, ar ne, prašę atleidimo ar laukę kito žmogaus atleidimo. Nors atleidimo tema yra dar gana nauja, ypač psichologijos moksle, tačiau pastaraisiais dešimtmečiais sulaukia vis daugiau įvairių sričių mokslininkų dėmesio ir tampa tyrimo objektu. Fenomenologiniai tyrimai apie atleidimą gali suteikti unikalių įžvalgų apie tai, kaip žmonės turintys nuoskaudų geba atleisti, kaip mato atleidimo vertę. Kokybinis interviu kaip duomenų rinkimo metodas leidžia prisiliesti prie tyrimo dalyvių realių gyvenimo patirčių, atskleisti jų turinį ir gylį, kurio taip trūksta jau publikuotuose tyrimuose, atliktuose remiantis kiekybine analize (Barber, Ellis & Maltby, 2004; Spinelli, 2005). Šiame darbe domimasi ne bendravimo situacijomis, kurios sukelia konfliktus, nesusipratimus ar nuoskaudas, bet atleidimo už nuoskaudas procesu: koks tai jausmas? kaip pajuntama, kad reikia arba norima atleisti? kaip keičiasi mintys ir elgesys atleidžiant arba negalint atleisti?

**Tikslas** – atskleisti tyrimo dalyvių atleidimo proceso patyrimą artimų žmonių santykiuose.

#### **Uždaviniai:**

1. Atlikti giluminį interviu su tyrimo dalyviais siekiant atskleisti, kaip jie patiria atleidimą artimam žmogui po įžeidžiančio ar įskaudinančio poelgio ar įvykio.
2. Remiantis P. Colaizzi fenomenologinės analizės metodu išanalizuoti interviu duomenis ir sudaryti tiriamo fenomeno atžvilgiu reikšmingų teminių elementų sąrašą.
3. Formuluoti kiekvienos tyrimo dalyvės ir bendrą atleidimo proceso patyrimo apibrėžimą.

# 1. LITERATŪROS APŽVALGA

Vis greitėjantis gyvenimo tempas verčia mus skubėti darbe, buityje, tiek ir santykiuose su kitai žmonėmis. Toks tempas lemia ir prastėjančią tarpusavio santykių kokybę, vis dažnesnius konfliktus su šalia esančiais asmenimis. Vieni žmonės stengiasi į tai nereaguoti, kiti jaučiasi įskaudinti ir negali to pamiršti, kaupia nuoskaudas ir pyktį, kuris pasireiškia fiziologinėmis reakcijomis. Nuo ko visa tai prasideda ir kokiais gyvenimo atvejais reikia atleisti? Iš kur kilusi atleidimo samprata ir kaip ji aprašoma? Kokius etapus reikia pereiti norint atleisti? Tai bus apžvelgiama tolimesniuose skyriuose.

## 1.1. Kokiais gyvenimo atvejais reikia atleisti?

Turbūt kiekvienas yra išgyvenęs skaudinančius kito žmogaus žodžius ar poelgius. Dėl to dažnai kaupiasi nuoskaudos, pyktis ir kiti negatyvūs jausmai, kurie paprastai slopinami, bet pasitaikius palankiai situacijai prasiveržia. Dažniausiai žmonių nesutarimai aiškinami įvairiais skirtumais: jausmų ir santykių skirtumais, vertybių ir principų, informacijos ir dezinformacijos skirtumais, interesų ir esamų ar būsimų tikslų skirtumais, įvairios galios, valdžios, konkurencijos ir psichologinių būsenų skirtumais. Asmenys, jungdamiesi į tam tikras grupes, atsineša skirtingas patirtis ir vertybes, o tai neišvengiamai anksčiau ar vėliau sukelia konfliktus (Howard & Benjamin, 2002, Lakis, 2008).

Konfliktą galima apibrėžti taip - tai „*susidūrimas, kova, kylanti iš interesų, vertybių, poreikių prieštaravimo arba nesuderinamumo*“ (Lakis, 2008, p. 47). Dažnai žodžiui „konfliktas“ nusakyti yra vartojami analogiški žodžiai „nesutarimas“, „ginčas“, šeimoje dažniau vartojamas žodis „barnis“ (Račelytė, 2009). Konfliktą žmonės dažniausiai vertina neigiamai, tačiau jis turi ir teigiamų bruožų, iš kurių galima pasimokyti. Pavyzdžiui, šeimoje konfliktas gali turėti teigiamos įtakos nustatant ir išryškinant sudėtingas problemas, leidžiant šeimos nariams išsakyti savo nusiskundimus ir bendrai spręsti problemas. Šios įvairios bendros pastangos padeda atstatyti pažeistus santykius, užtikrinti, kad šeimos nariai išgirdo problemas, o tai ir lemia proceso kaitą. Sprendžiant konfliktus svarbiausiu uždaviniu turėtų būti teigiamų konflikto aspektų panaudojimas, o neigiamų – sumažinimas (Račelytė, 2009; Howard & Benjamin, 2002).

Tik visai neseniai buvo suprasta, kad konfliktas tarp šeimos narių ar artimųjų iš esmės yra neišvengiamas. Iš tikrųjų konfliktų nebuvimas, tai yra konfliktų vengimas ar neigimas, vertinamas kaip galimas disfunkcijos ženklas. Ši perspektyva paskatino teoretikus išskirti įvairias konflikto

formas – nuo konstruktyvaus iki destruktivaus konflikto. Griaunamiesiems konfliktams būdinga tai, kad trūksta sprendimo priėmimo, skiriamas dėmesys kelioms temoms, lieka tendencija painioti praeities ir esamus įvykius, žeminti asmenybę, o ne susikaupti ties konflikto problema. Vykstant konstruktyviam konfliktui, priešingai, sprendžiama problema, lanksčiai ir aiškiai bei nuosekliai bendraujama (Howard & Benjamin, 2002).

Konstruktyviam konflikto sprendimui būdinga komunikacija, vienas kito supratimas bei kompromiso paieškos (Legkauskas ir Skučaitė, 2013). Tačiau mus domina destruktivaus pobūdžio konfliktai, kurie siejasi su fizine ar verbaline agresija. Šio pobūdžio konfliktai pasireiškia konkuravimu dėl savo pozicijos, demonstruojamu priešišku vienas kitam, manipuliacija, atstūmimu. Destruktyvų konfliktų pobūdį gali rodyti ir visiškai priešinga situacija: savų interesų atsisakymas, per didelis nuolaidžiavimas, kai apie iškilusią problemą net nekalbama, nebandoma jos spręsti ar net neigiamas įvykęs konfliktas. Dažniausiai šio pobūdžio konflikto pasekmės yra nepasitenkinimas, nesantaika, priešiškus vienas kitam. Tai lemia nesėkmingą bendravimą – nejaučiamas pasitenkinimas santykiais, be to, kyla santykių stabilumo ir ilgalaikiškumo klausimas (Legkauskas ir Skučaitė, 2013; Slavinskienė ir Žardeckaitė-Matulaitienė, 2013).

Prie destruktivių konflikto sprendimo stilių taip pat priskiriamas vengimas, prisitaikymas, dominavimas. Nustatyta, kad moterys konflikto atveju dažniausiai yra linkusios naudoti vengimo, o vyrai reikalavimo strategijas (Brewer, Mitchell, Weber, 2002). Vengimo stiliui būdinga išankstinė nuomonė, jog nebus jokios naudos iš išspręsto konflikto, ir tai lemia atsitraukimą iš konfliktinių situacijų, pasyvumą, problemos atidėliojimą. Be to, toks asmuo nelinkęs konfrontuoti ar tai net kelia jam baimę. Taigi šį konflikto sprendimo stilių naudojantis žmogus niekada neras sprendimo alternatyvų – dėl to neigiami jausmai bus slopinami, problemos kaupiamos. O tai irgi turi įtakos tam, jog susitaikymo jausmas neatsiranda (Legkauskas ir Skučaitė, 2013). Kaip destruktivus sprendimo būdas yra ir prisitaikymo stilius, nes tokiu atveju nėra lygiaverčių santykių – yra tik noras patenkinti įžeidėjo poreikius neatsižvelgiant į savuosius. Kaip ir vengimo stiliui, prisitaikymo stiliui būdingas konfrontacijos vengimas ir nesiryžimas spręsti kilusias problemas. Naudojant šį konfliktų sprendimo stilių stengiamasi kuo greičiau „užglaistyti“ nesutarimus ir taip atkurti darnius santykius, sutinkant su partnerio ar draugo, šeimos nario sprendimais (Lee, 2008).

Žmonėms bendraujant konfliktai neišvengiami, todėl kaupiasi nuoskaudos, pyktis, o dėl to dažnai trokštama ir keršto. Tačiau pasitaiko ir situacijų, kada nuoskaudos kaupiasi ilgesnį laiką, pvz., nuo vaikystės kaupiasi nuoskaudos tėvams, kurie paliko, ar vienam iš tėvų, palikusiam vaikus; dėl tėvų priklausomybių, kai vaikai mato ir kenčia dėl jų netinkamo elgesio. Bet tenka išgirsti ir apie tai, kad visą gyvenimą kauptas pyktis atleidžiamas tėvams sunkiai susirgus ar prie jų mirties patalo, kai suprantama, kad gyvenimas yra laikinas. Dažnos ir kitos situacijos, kai kaupiasi nuoskaudos dėl ypač artimų žmonių, kuriais buvo pasitikima, elgesio: įžeidimo, apgavystės,

pažeminimo kitų akyse, neteisybės, išdavystės, neištikimybės, patiriamo fizinio ar psichologinio smurto, seksualinės prievartos, nusizengimų ir kitų situacijų, kurios visada paliečia asmeniškai ir palieka neišdildomą įspaudą gyvenime. Nepaisant to, dažnai tenka ir toliau bendrauti su žmonėmis, kurie mus vienaip ar kitaip įskaudino.

Dažnas įskaudintasis tikisi atsiprašymo, po kurio galėtų ryžtis atleisti, tačiau neretai to nesulaukia. Taip kaupiamas pyktis, keršto troškimas pasireiškia ir fiziologiniais simptomais (Richmond, 2018). Taigi aišku, kad savyje laikomi negatyvūs jausmai ir troškimai skaudina ir žaloja tuos jausmus išgyvenantį žmogų (Everett & Worthington, 1997). Kai kurie, supratę žalingą poveikį organizmui, sveikatai, stengiasi pamiršti nemalonias, skausmingas patirtis, tačiau po kiek laiko į sąmonę grįžę prisiminimai vėl sukelia intensyvius skaudžius išgyvenimus. Kiti bando pakeisti požiūrį, atleisti, kad galėtų gyventi pilnavertį gyvenimą. Tačiau ar santykiai su įskaudinusi žmogumi lieka tokie patys, kaip ir prieš įskaudinimą, priklauso nuo kiekvieno iš mūsų.

Svarbūs yra popiežiaus Jono Pauliaus II žodžiai apie atleidimą: „*Atleidimas gali atrodyti kaip silpnumas, bet iš tiesų, kad jį suteiktum bei priimtum, reikia didelės dvasinės jėgos ir moralinės drąsos <...> Užuot žeminęs asmenį, atleidimas veda jį prie gilesnio bei turtingesnio žmogiškumo, gebančio perteikti bent vieną Kūrėjo šviesos spindulį. Pagaliau troškimas atleidimo yra būdingas kiekvienam, ką nors bloga padariusiam žmogui. Jis suvokia savo trapumą ir troškta, kad kiti jam būtų atlidūs. Tad kodėl kitų atžvilgiu nesielgti taip, kaip kiekvienas norėtų, kad būtų elgiamasi jo paties atžvilgiu?*“ (Buika, 2001). Daugelis mano, kad atleidimas yra silpnumo rodiklis, tačiau popiežius teigia, kad tam reikia didelės dvasinės jėgos bei moralinės drąsos. Žmogus, pasiryžęs atleisti kitam, vedamas prie brandesnio augimo, žmogiškumo. Be to, popiežiaus žodžiuose atsispindi įpareigojimas, kad turėtume elgtis taip, kaip norėtume, kad kiti su mumis elgtųsi, juolab, kad dažnas net nepagalvoja, kiek pats yra įskaudinęs kitų. Taip prieinama prie išvados, kad atleidimas randasi iš negatyvių dalykų, kurie sukelia nuoskaudas. Kada pasiryšime atleisti ir kaip visa tai vyks bei už kokias skriaudas galėsime atleisti, priklausys nuo to, kiek mes norėsime iš tos kančios išsivaduoti ir kiek įdėsime į tai pastangų.

## **1.2. Atleidimo samprata ir jos ištakos**

Atleidimo pradmenys pirmiausia siejami su religija, nes teologų darbuose nuo seno buvo nagrinėjama atleidimo tema, o kaip pavyzdys pateikiamos Biblijos istorijos, dažniausiai sietos su atleidimu (Buri ir kolegos, 1989). Anot Beresnevičienės, „*religinė tradicija yra pirmoji, kuri pripažino atleidimą kaip moralinę asmenybės brandą*“ (2005, p. 86). Vėliau atleidimo reiškinių

tyrinėjo ir filosofai, kurie savo darbuose svarstė kaltės, sąžinės, laisvės, asmens, kaip moralios būtybės, problemas. Filosofijos mokslas siekė atskleisti Būtį, visatos ir žmogaus bendrumą, darną. Šios temos jau beveik 3 tūkst. metų apmąstomos filosofų ir išlieka svarbiausios. Tik XX a. pab. atleidimo tyrinėjimus pradėjo ir psichologai (Beresnevičienė, 2005). Galima teigti, kad dabar atleidimo tema psichologijoje sulaukia vis daugiau tyrinėtojų dėmesio (Gordon & Baucom, 2004). Pirminiai tyrimai atleidimo tema, manoma, buvo reti ir spekuliatyvūs. Viena iš galimų priežasčių, kodėl mokslininkai vengė tyrinėti atleidimo reiškinį – jis buvo laikomas grynai „religine“ tema. Teologams ir filosofams, kaip šio reiškinio tyrinėjimo pradininkams, atleidimas ir liko viena iš svarstytinų jų darbų temų, todėl psichologijos ar kitų sričių specialistai nesistengė nagrinėti šio reiškinio. Tačiau dabar atleidimo reiškinys tampa ir psichologijos tyrimų dalimi (Barber ir kolegos, 2004).

Atleidimo fenomenas filosofijoje buvo nagrinėjamas mąstytojų: I. Kanto, Huserlio, Platono. Psichologijoje atleidimo tyrinėjimo pradininkais laikomi JAV mokslininkai R. D. Enright ir E. A. Gassin, kurie sukūrė psichologinį atleidimo modelį bei, remdamiesi L. Kohlberg sąvoka „moralinis sprendimų formavimasis“, atleidimą apibrėžė kaip būtina sąlygą moraliniam asmenybės vystymuisi. Tai, žinoma, tik viena iš sudedamųjų žmogaus vystymosi proceso dalių (Beresnevičienė, 2005; Enright & North, 1998; Dudkina, 2011).

Atleidimas – tai sąmoningas atsisakymas bet kokio noro keršyti ar kitaip kenkti tam asmeniui, kuris įskaudino, įsižeidimo atsisakymas bei įžeidėjo atjauta (Linn'ai, 2008). R. D. Enright ir E. A. Gassin atleidimą apibūdina kaip procesą, kuris keičia mūsų emocijas ir nuostatas, kai sąmoningai ir savanoriškai gilinamės į įžeidėjo motyvus ir bandome jį suprasti, atsisakome teisti (Enright & North, 1998). R. D. Enright ir E. A. Gassin (pgl. Enright & North, 1998) išskiria tokias savybes, būdingas atleidimui:

- Atleidimas randasi ne tarp vieno asmens sąveikos, negyvų objektų, o tarp žmonių.
- Pirmiausia įvyksta įžeidimas, susikaupia tam tikra nuoskauda, po to gali įvykti atleidimas.
- Atleidimas galimas tik tada, kai žmogus turi teisingumo jausmą.
- Kaip ir bet kuriam procesui, taip ir atleidimui reikia laiko. Kiek tai užtruks, priklauso nuo kiekvieno individualiai.
- Įžeidėjui nėra būtina atsiprašyti, nors dažnai to tikimasi. Atleidimas – kaip dovana, kai nieko nesitikima iš kitų.
- Būna, jog įžeidėjai neturėjo blogų kėslių (arba turėjo). Tačiau gyvenime galima įskaudinti tokius žmones, kurie buvo geranoriški ir nenorėjo kitam sukelti skriaudos.
- Apsisprendimas atleisti priklauso nuo išorinių veiksnių – ankstesnės santykių kokybės su tuo žmogumi, įžeidimo žiaurumo (sunkumo). Be to, visa tai priklauso nuo atleidžiančiojo

gebėjimo suprasti ir pasirinkti ne kerštą, kaip teisingą kelią, o atleidimą kaip problemų sprendimo strategiją.

- Kai yra abipusis įžeidimas, tokiu atveju atleidimas reikalingas abiem.
- Pradėjus atkurti santykius, vyrauja pasitikėjimas vienas kitu. Gali būti tokių atvejų, kai įžeidinėjimai yra nuolatinis procesas, o asmuo gali nuolat atleisti ir be pasitikėjimo, ir be susitaikymo. Šiuo atveju tas, kuris atleidžia, realiai turi suvokti kito asmens silpnumą.
- Atleidimas gali pakeisti žmogų. Tai reiškia, jog gali pasikeisti tas, kuris atleidžia, ir tas, kuriam yra atleidžiama, taip rodant meilę ir pagarbą. Toks atvejis gali pagerinti santykių kokybę.
- Atleidimas bet koku atveju yra tik asmens pasirinkimas. Jei žmogus pasirinko neatleisti-tai yra jo pasirinkimas, kurio pakeisti negalime. Atleidimas – dovana, todėl prievartos joje negali būti.

Taigi atleidimo procesas – tai toks procesas, kuris gali trukti ilgą laiką ir jam reikia pastangų. Šis procesas apima jausmų, minčių bei elgesio pokyčius. Akivaizdu, kad tai yra keičianti patirtis, kuri leidžia asmeniui įveikti egoistinius troškimus ir poreikius. Atleidimas padeda išvengti konfliktų, pykčio, baimės ir atskirties (Dudkina, 2011; Richmond, 2018).

### 1.2.1 Atleidimo fenomenas religijoje

Teologų darbuose bei juos iliustruojančiose Biblijos istorijose nuo seno nagrinėjamas atleidimo reiškinys (Buri ir kolegos, 1989). Religija ir yra pirmoji, pripažinusi atleidimą „kaip moralinę asmenybės brandą“ (Beresnevičienė, 2005, p. 86). Atleidimas religijoje yra siejamas su gailėstingumu, besąlygiška meile ir pan. Tai galime matyti skaitydami Šventojo Rašto tekstus apie Kainą ir Abelį, Jokūbą ir Ezavą, apie Juozapą ir brolius (Ciravegua, 2000). Šiuose pasakojimuose kalbama apie pavydą vienas kitam, konkurenciją. Tai istorijos apie 4 brolių kartas. Pirmoji istorija apie Adomo ir Ievos sūnus Kainą ir Abelį baigiasi žmogžudyste. Kainas, apimtas pykčio bei keršto troškimo, nužudo savo brolių Abelį). Antroji istorija apie brolius Jokūbą ir Ezavą, kai tėvo palaiminimą turėjęs gauti Ezavas buvo apgautas jaunesniojo brolio Jokūbo, kuris apgavo ir palaiminimą turėjusį duoti tėvą. Ezavas troško mirus tėvui nužudyti brolių, tačiau motinos Rebekos padedamas Jokūbas pabėgo. Po kiek laiko grįžęs į Kanaaną jis susitaikė su savo broliu Ezavu. Trečiasis pasakojimas kalba apie Juozapo atleidimą savo broliams, kurie jį norėjo nužudyti, bet vėliau pardavė jį vergijai. Juozapo atleidimo žodžiuose atsispindi mintis, jog tai, kas norėta panaudoti

piktam, Dievas pavertė gėriu. Taigi galima teigti, jog Šventajame Rašte parodoma, kad nuo broliškumo per atleidimą yra prieinama prie broliškumo bei gėrio, kad gėriu galima pasiekti daugiau nei kerštauojant ir linkint pikto kitam (Ciravegua, 2000). Biblijoje yra rašoma apie Mozę, Aaroną, Miriam, kurie kartu veda žydus iš nelaisvės. Taigi galima sakyti, jog hebrajų tradicijoje atleidimas – tarpasmeninis reiškinys, kai siekiama, kad įžeidėjai pereitų gailėjimosi, atsiprašymo etapus, kad jiems būtų atleista (Šventasis Raštas, 1999; Barber ir kolegos, 2004).

Krikščioniškoje tradicijoje atleidimas labiau siejamas su vidiniu patyrimu, išgyvenimu. Atleisti padeda suvokimas, kad esame pažeidžiami, kad ir mes galime įskaudinti kitą žmogų, o gal tai esame ir padarę, todėl tikimės atleidimo. Taikliausias Jėzaus pasakymas apie atleidimą buvo tas, kurį jis pasakė pasakojime apie svetimautoją - tegu meta akmenį į sučiuptą svetimautoją tas, kas yra be nuodėmės (Ciravegua, 2000). Tai parodo, jog visi esame nuodėmingi ir Jėzus mokė atleisti nuodėmes, mylėti savo artimą kaip save patį, tikėti, užjausti, suprasti. Ragino mylėti ir priešus, nes tik meile, gerumu yra gydomi santykiai. Ir tai kelias į atleidimą (Yeung, 1994; Toliatas, 2017).

Religijoje svarbi yra malda. Dažnas galbūt net nesusimąsto, kam ji skirta. Tačiau malda irgi susijusi su atleidimu. Tai kreipimasis į Dievą, tai žmogaus ir Dievo bendravimo forma, Jo šlovinimas bei prašymas atleisti už nuodėmes (Katalikų Bažnyčios katekizmas, 2007). Malda yra svarbi atleidimo proceso dalis, nes tai tiesioginis bendravimas su Dievu. Atleidimas – tai Dievo teikiama malonė (Linn'ai, 2008). Tačiau į tai reikia atrasti kelią, nes atleidimas kaip dovana, kurią reikia mokėti „išpakuoti“.

Šių dienų visuomenėje daug neapykantos vienas kitam, keršto troškimo, pavydo, kuris dažnesnis nei atleidimo procesas. Nuo mažų dienų turėtų būti mokoma pakantumo, supratingumo vienas kitam, atjautos. To reikia ir kalbant apie pasekmes, kai nuoskaudų laikymasis, negebėjimas atleisti kenkia žmogaus emocinei, dvasinei ir fizinei būklei. *Evangelijoje pagal Joną* Jėzus apaštalams taria: „*kam atleisite nuodėmes, tiems jos bus atleistos, o kam sulaikysite, - sulaikytos*“ (Jn, 20, 19-23, pgl. Tekstai iš Šv. Rašto, 1991). Jėzus įgalino apaštalus Dievo vardu skleisti gailingumą, nuolankumą, atleidimą ir padėti žmonėms atrasti supratimą ir kelią į susitaikymą (Toliatas, 2017; Marazaitė ir Kočiūnas, 1998).

E. Fromo knygoje „Turėti ar būti?“ (2005) yra lyginama nuodėmės samprata judėjiškoje ir krikščioniškoje tradicijoje. Klasikinė nuodėmės samprata tiek judėjiškoje, tiek krikščioniškoje tradicijoje yra tapatinama su nepaklusnumu Dievo valiai. Krikščioniškoji tradicija nuodėmės pradžia laiko Adomo nepaklusnumą. Judėjiškoji tradicija tokį nepaklusnumą laiko ne „prigimtinė“ nuodėme, kuri paveldima Adomo palikuonių, o pirmąja nuodėme, kuri nebūtinai krinta ant Adomo ainių. Abiejų tradicijų įsitikinimu – Dievas yra griežtas autoritetas ir Jo įsakymų yra privalu laikytis. Tiek religiniu, tiek teisiniu požiūriu nepaklusnumas yra laikomas nuodėme. E. Fromas (2005)

teigia, jog žmonės laikosi įstatymų ne tik todėl, jog bijo, bet todėl, kad nepakludami jaučiasi esantys kalti. Šis kaltės jausmas gali būti panaikinamas tik paties Dievo, kuris suteikia atleidimą.

Atleidimo sąvoka yra vartojama ir kitose religijose. Krikščionys tiki atleidžiančiu Dievu, musulmonų dievu laikomas Alachas, kuris turi galią atleisti ir išteisinti nuodėmes. Taigi pastebima, kad nors religijos turi skirtumų, tačiau atleidimas yra viena iš didžiausių ir svarbiausių vertybių religijoje. Atleidimas padeda atkurti harmoniją žmogaus viduje, santykiyje su kitais bei Dievu (Williamson & Gonzales, 2007; Toliatas, 2017).

Taigi atleidimo tema glaudžiai siejasi su religija ir yra svarbi šių dienų visuomenei, kurioje vis mažiau pakantumo, užuojautos vienas kitam. Kaip teigiama religiniuose raštuose, Dievas atleido mums, todėl ir mes turime atleisti tam, kuris mus įžeidė, nelaukdami skriaudėjo atsiprašymo.

### **1.2.2 Atleidimo fenomenas filosofijoje**

Religijoje ir filosofijoje atleidimo reiškinys suvokiamas panašiai. Tiek religijoje, tiek filosofijoje atleidimas siejamas su žmogaus besąlygiška meile, gailėstingumu, nusižeminimu, užuojauta ir kt. Filosofijoje yra svarstomos kaltės, sąžinės, laisvės, asmens, kaip moralios būtybės, problemos. Atleisti būna sunku, kai jaučiamas vidinis pasipriešinimas. Dažnai yra sunku atleisti skriaudėjui, nes nesinori prarasti savigarbos, nusižeminti. Supykus yra galvojama ne apie tai, kaip atleisti, tačiau apie tai, ar atleisti yra teisinga (Beresnevičienė, 2005; Džežulskis–Duonys, 2007).

Filosofijos mokslas siekia atskleisti Būtį, visatos ir žmogaus bendrumą, darną. Šios temos jau beveik 3 tūkst. metų apmąstomos filosofų ir yra svarbiausios. Vokiečių filosofas M. Heidegeris teigia, kad esame įmesti į pasaulį ir mūsų gyvenimo kokybė priklausys tik nuo mūsų pačių, nuo to, kaip mes priimsime neišvengiamas duotybes. Pagrindinė iš šių duotybių – gimimas pasaulyje, kuriame yra ir kitų žmonių. Kitų žmonių buvimas ir tai, kad esame susieti vieni su kitais, – tai yra neišvengiama. Priimdami ir susitaikydami su siunčiamomis duotybėmis galime gyventi pilnavertį gyvenimą (Heidegeris, 1992; Kočiūnas, 2009). Tačiau pasaulyje nutinka ne tik tai, kas gera ir gražu. Komunikuojant su žmonėmis, dažnai tenka patirti įskaudinimą, po kurio jaučiamas pyktis ir kiti stiprūs jausmai. Tačiau nepaisant to, kada nors tenka atleisti.

Filosofas F. Nietzsche teigia, kad atleidimas yra silpnumo išraiška (Everett & Worthington, 1997). M. Trainer (vgl. Beresnevičienė, 2005) tokį atleidimą traktuoja kaip laukiamo vaidmens atlikimą. Žmogus atleidžia tik dėl moralinės ar religinės pareigos, tačiau nėra įsitikinęs atleidimo naudingumu. Dėl to jis jaučiasi negalintis keršyti už padarytą skriaudą, neatmeta teisingumo idėjos, bet kartu jaučia ir pyktį, pradeda save vertinti neigiamai. M. Trainer manymu, F. Nietzsche turėjo

mintyje tokį atleidimą: atleidimą vertinantis žmogus, užuot nešiojęs pyktį savyje, atleisdamas parodo savo psichologinį stiprumą, pagarbą kitiems (Barber ir kolegos, 2004; Caratini, 2007).

Yra ir kitokių požiūrių į atleidimą. Kai kurie filosofai mano, jog atleidimas – „apverstas“ socialinis teisingumas (Beresnevičienė, 2005). Filosofas Lewis (pgl. Everett & Worthington, 1997) mano, kad atleidimas gali trukdyti socialiniam teisingumui, skatindamas pernelyg atlaidų požiūrį į skriaudėją. Panašu, kad šis argumentas parodo, jog painiojama malonė su atleidimu. Filosofas mano, jog jei skatinamas per daug atlaidus požiūris į skriaudėjo atliktus veiksmus, tai, ko gero, jam gali būti atleista net ir tada, kai yra pažeistas įstatymas. Taip visuomenė būtų skatinama įžeidusiajam atleisti padarytą skriaudą ir, galimas daiktas, prisidėtų prie laisvės skriaudėjui suteikimo, o šis vėl galėtų imti elgtis netinkamai, kaip ir prieš tai. Lauritzen teigia, kad atleidimas gali būti trukdis asmeniniam teisingumui ir būti suvokiamas kaip neteisybė. Šiuo požiūriu Lauritzen daro išvadą, kad atleidimas gali būti amoralus. Tikrasis atleidimas galėtų įvykti tik tada, kai asmuo, kuris nukentėjo nuo skriaudėjo, pirmiausia vertintų teisingumą, o tik tada pripažintų neteisybės faktą. Tas, kuris pasirenka atleisti skriaudėjui, nepaneigia teisingumo. Tikras atleidimas nėra lygiavertis teisingumui ir nereikalauja susitaikymo. Tas, kuris pasiryžo atleisti skriaudėjui, negali pasirinkti toliau pasitikėti asmeniu, kuris įskaudino (Everett & Worthington, 199).

Taigi atleidimas yra suvokiamas kaip bausmės dovanojimas skriaudėjui, nors iš tikrųjų socialinis teisingumas bei atleidimas žmogui eina kartu, kaip ir popiežiaus Jono Pauliaus II atveju, kai jis atleido žmogui, pasikėsinusiam į jo gyvybę. Jonas Paulius II per Pasaulinę taikos dieną teigė, jog teisingumo nėra be atleidimo: „*Atleidimas niekaip neprieštarauja teisingumui, nes jis nepanaikina teisėto reikalavimo atitaisyti pažeistą tvarką. Atleidimas veikia yra teisingumo pilnatvė, laiduojanti tvarkos ramybę, kuri yra daug daugiau už trapų ir laikiną priešiškumą nutraukimą – tai gelminis žmonių širdyse kraujuojančių žaizdų užgydymas. Tokiam užgydymui esmingai reikia ir vieno, ir kito - teisingumo ir atleidimo*“ (Buika, 2001). Be to, popiežius, prisimindamas buvusią sunkią tarptautinę padėtį ir praėjusio amžiaus komunizmo bei nacionalsocializmo režimo tragiškas pasekmes, iškelia klausimą: „*Kaip atkurti taip barbariškai išniekintą moralinę ir socialinę tvarką?*“. Šiuo atveju jis mato tik vieną atsakymą: teisingumas su atleidimu turi derėti, nes taika pagrįsta teisingumu ir meilės forma, kuri ir laikoma atleidimu (Buika, 2001).

Svarbus yra ir filosofų J. North bei M. Hughes požiūris į atleidimą. J. North teigia, jog atleidimas tai teigiamų pastangų išlaisvinti negatyvias emocijas, negatyvias mintis rezultatas. Bet tai susiję ne tik su žmogaus vidiniu pasikeitimu, bet ir priklauso nuo to, ką aplinka siūlo ar duoda tam asmeniui. Taip pat J. North priduria, kad atleidimas reikalauja didelių pastangų ir negali būti siejamas su drovumo ar moralinio silpnumo sąvoka. Filosofas M. Hugde atleidimo sampratą

atskleidžia pabrėždamas tai, kaip įtaką žmogaus santykiams ir socialiniam kontekstui (Everett & Worthington, 1997; Barber ir kolegos, 2004).

Taigi yra įvairių požiūrių į atleidimą. Vieni autoriai tai laiko atleidžiančiojo silpnumo rodikliu, nes atleidus skriaudėjas gali elgtis taip pat blogai, kaip anksčiau darydamas skriaudą. Kiti atleidimą laiko psichologinio stiprumo ir pagarbos kitiems ženklu. Dar kitiems atleidimas neatsiejamas nuo teisingumo. Galima teigti, kad dauguma prieštaravimų dėl atleidimo kyla dėl negebėjimo atskirti, kas yra tikrasis atleidimas.

### 1.2.3 Atleidimo fenomenas psichologijoje

Psichologijoje atleidimo reiškinio tyrimų pradininkais galima laikyti JAV mokslininką R. D. Enright ir E. A. Gassin, kurie sukūrė psichologinį atleidimo modelį remdamiesi L. Kohlberg sąvoka „moralinis sprendimų formavimasis“ ir atleidimo sąvoką apibūdino kaip būtiną sąlygą moraliniam asmenybės vystymuisi. Ankstyvuosiuose šio mokslininko tyrimuose buvo pasirinktos prievartos aukos. Metus trukęs atleidimo mokymas parodė, jog prievartos aukos dėl didėjančios savivertės jautė didesnę pasitikėjimą savimi, atrado viltį, o depresijos simptomai išnyko. Vėliau R. D. Enright tyrinėjo vaikus, kurie mokyklose buvo mokomi atleidimo (Beresnevičienė, 2005; Enright & North, 1998; Andrews, 2000; Laroi, 2008).

Filosofijoje ir religijoje atleidimo tema nėra nauja, tačiau psichologijoje atleidimas, kuriuo susidomėta tik XX a. pab., yra nauja tyrinėjimo sritis. Dabartiniai atleidimo reiškinio tyrimai stiprina supratimą apie atleidimą ir jo poveikį mūsų asmenybei (Dudkina, 2011). Akivaizdu, kad atleidimas, kaip įgimtas žmogiškasis poreikis, padeda atsikratyti dvasinio skausmo ir labiau siejasi su psichologiniais nei religiniais ar moraliniais aspektais, kadangi bendraudami žmonės neišvengiamai patiria nusivylimų, išdavysčių, skaudinančių poelgių ar žodžių, kurie sukelia nuoskaudą (Enright & North, 1998). O mokslininkų R. D. Enright E. A. Gassin tyrimai bei sukurtas atleidimo modelis yra svarbūs gydant emocinius bei psichinius sutrikimus (Barber ir kolegos, 2004).

Atleidimas yra nauja humanistinės konsultavimo praktikos samprata. Mokslininkai teigia, kad atleidimas susijęs su psichologine gerove, fizine sveikata, geresniais santykiais ir asmeniniu augimu (Balkin, Parepiczka, Sowell, Cumi & Gnilka, 2016). Psichologai atleidimą apibrėžia kaip sąmoningą, apsvarstytą sprendimą paleisti jausmus, kurie siejasi su pasipiktinimu, keršto troškimu

įskaudinusiam žmogui ar žmonių grupei, nepaisant, ar jie nusipelnė to, ar ne (Everett & Worthington, 2005).

Girard ir Mullet (pgl. Barber ir kolegos, 2004) savo tyrime pastebėjo, jog atleidimas turi raidinį pobūdį. Jų atradimas buvo tai, kad atleidimas labiau tikėtinas tarp vyresnio amžiaus žmonių nei jaunesnio amžiaus suaugusiųjų ar paauglių. Taip pat vyresni žmonės yra labiau linkę atleisti nepriklausomai nuo aplinkybių. Tai gali būti dėl didesnių patirties resursų, kurie susiję su tarpasmeninių problemų patirtimi per gyvenimą. Taip vyresnio amžiaus žmonės bando išlaikyti emocinę gerovę ir palaikyti glaudžius santykius su artimaisiais (Allemand ir kolegos, 2013). Pastebima, jog pyktis yra laikomas pagrindine emocine kliūtimi atleisti. Empiriniai tyrimai padėjo atrasti ryšį tarp atskirų atleidimo veiksnių ir pykčio mažinimo. Psichiatrai Fitzgibbons ir Hope teigia, kad atleidimas yra naudingas mažinant jų klientų pyktį, nerimą ir depresiją. Terapeutai taip pat rekomenduoja atleidimą kaip būdą padėti pacientams spręsti tokias problemas, kaip potrauminio streso sutrikimai, savižudybės, seksualinė prievarta (Barber ir kolegos, 2004).

Atleidimas sau gali būti vertinamas kaip naudingas gydantis ar konsultuojantis, kai žmogus, susitaikęs su savimi, su esama padėtimi, gali atleisti ir kitam. Atleidimas yra vidinis išsilaisvinimas, kuriame dalyvauja vienas asmuo. Kita vertus, susitaikymas susijęs su dviejų žmonių elgsena, jų santykiais (Andrews, 2000). Tačiau pastebima ir tai, kad noras atleisti iš dalies priklauso ir nuo santykių kokybės su tuo, kuris įskaudino (Karremans & Lange, 2008). Dažnai būna taip, jog skriaudėjas tikisi atleidimo ir, jei tai parodoma ar pasakoma, tuomet skriaudėjas gali pajusti palengvėjimą ir tai galbūt parodo, jog jis gali ir daugiau nei tik žeminti ar kitaip skriausti kitą žmogų. Tačiau nereikėtų manyti, kad atleidimas yra situacijos ar nuoskaudos pamiršimas. Atleidžiantysis netiesiogiai jaučia, mąsto apie patirtą skausmingą situaciją, bet tai jau nėra kerštas ar destruktivos mintys, elgesys. Atleidimas – patyrimas, kuris keičia žmogų, skatina jį augti (Beresnevičienė, 2005).

Psichologas, tyrėjas McCullough mano, jog atleidimo motyvacija tai empatija. Pasirodo, žmonės, kurie skriaudikui jaučia empatiją, yra linkę greičiau atleisti nei tie, kurie neturi empatijos tokiam žmogui. Kai kurie tyrėjai pastebėjo tokią tendenciją: žmonės lengviau atleidžia tuo atveju, jei skriaudėjas atsiprašo. McCullough įsitikinimu, atsiprašymas ir paskatina atleidimą skriaudėjui dėl empatijos (Barber ir kolegos, 2004; Beresnevičienė, 2005). Pagal D. Beresnevičienę (2005), McCullough tyrimo, kuris išspausdintas žurnale „Personality and Social Psychology“, rezultatai patvirtina hipotezę, jog skriaudėjo atsiprašymas skatina empatiją. Šis tyrimas parodė ir tai, jog tie, kurie sugeba atleisti, turi mažiau pykčio savyje ir rečiau vengia susitikti su įžeidėju nei tie, kurie neatleido. Negebėjimas atleisti skatina neigiamus pojūčius, kurie turi akivaizdų neigiamą poveikį organizmui, pvz.: infarktas, depresija, širdies ligos, cistos, aukštas kraujo spaudimas, nemiga, žarnyno ir kt. sutrikimai. Kai atleidžiame, organizme pastebimai sumažėja kortizolio kiekis,

adrenalino hormonų, o tai padeda organizmui grįžti į normalią būseną - tada prasideda savireguliacija ir savigyda, padedanti išvengti ligų. Taip randasi pozityvių jausmų: pasitikėjimas savimi, ramybė, viltis, užuojauta (Richmond, 2018).

Linn'ai (2008) pastebėjo, jog atleidimo skriaudėjui pakopos atitinka tas pačias penkias pakopas, kurias E. Kubler – Ross išskyrė stebėdama mirtinai sergančių ligonių elgesį. Pirmoji pakopa – neigimas. Kaip mirštantis žmogus nesusitaiko su faktu, jog serga ir mirs, taip prieš atleisdamas žmogus pradžioje nepripažįsta, jog jį kas skriaudė. Vėliau kyla pyktis – tai antroji pakopa. Šiuo atveju, yra kaltinami aplinkiniai, kad ligonis mirs, ar atleidžiant tikima, kad skriauda – aplinkinių kaltė. Trečioji pakopa – derybos, kai yra iškeliamos tam tikros sąlygos, kurių neįvykdžius asmuo nebus pasiruošęs mirti. Atleidžiant yra išgyvenama analogiška situacija, tik tiek, kad jei išsikeltos sąlygos neįvykdomos, nepasiruošiama atleisti. Kitoje pakopoje pereinama į savęs kaltinimą, kuris vadinamas depresijos etapu. Paskutinioji, penktoji, pakopa – susitaikymas, kai mirštantysis nekantriai laukia savo mirties, nes neberekės daugiau kentėti, o atleidžiantysis nekantrauja išsigydyti patirtą skriaudą. Visi šie etapai pereinami savaimė, nes tai įgimta emocijų bei dvasinių žaizdų gijimo eiga. Žinoma, ar tai užtrunka ilgesnį laiką tam tikroje pakopoje, ar trumpesnį, priklauso nuo kiekvieno žmogaus vidinių resursų ir kitų asmeninių savybių (Linn'ai, 2008).

Taigi aišku, kad atleidimas padeda asmenybei augti: didėja savivertė, socialumas, pasitikėjimas savimi, o tai kartu mažina ir asmenybės pažeidžiamumą: mažėja nerimas, nesaugumo jausmas, didėja emocinis intelektas, emocinis stabilumas, atvirumas patirčiai (Beresnevičienė, 2005). Atleidimo suvokimas yra labai vertingas ir psichologijoje, nes atleidimo pakopos tapatinamos su mirtinų ligonių elgesio pakopomis. Tad tai gali būti naudojama ir kaip gydymo dalis terapijose padedant klientui atrasti tai, kas buvo užslėpta, šiuo atveju – nuoskauda, fiziologiniai negalavimai – užslėptas pyktis, kuris nuodija organizmą. Taip atrandamos sutrikimų priežastys ir padedama išsivaduoti iš kančių (Gordon & Baucom, 2004).

Apibendrinant visa tai, kas apie atleidimą buvo kalbėta iš skirtingų perspektyvų, norėtusi pateikti trumpą ištrauką iš D. Beresnevičienės straipsnio: „*Galima manyti, kad į atleidimą daugiausia dėmesio turi kreipti psichologai, tačiau atleidimas yra esminis dalykas ir daugeliui religijų, taip pat tai ir asmeninis žmogaus reikalas – nėra nė vieno, kuris nebūtų atleidęs ar prašęs atleidimo. Todėl keista, kad daugiau nei per šimtą psichologijos istorijos metų atleidimas beveik nebuvo tiriamas. (...) Paskutiniais metais atleidimas tyrinėjamas daug daugiau, nes šių dienų religijų tyrėjai pripažįsta psichologinių metodų reikalingumą, o psichologai religijos svarbą*“ (Beresnevičienė, 2005, p. 91 – 92).

### 1.3. Atleidimo proceso modeliai:

#### 1.3.1 Atleidimo proceso modelis pagal R. D. Enright ir E. A. Gassin

Daugumoje teorijų atleidimas laikomas procesu, kuris vyksta tam tikrais etapais, konkrečiais žingsniais (Gordon & Baucom, 2004). Labiausiai paplitęs JAV mokslininkų R. D. Enright ir E. A. Gassin atleidimo proceso modelis, kuris susideda iš keturių atleidimo proceso etapų (Enright & North, 1998; Beresnevičienė, 2005):

1. *Atidengimo fazė.* Šioje fazėje nukentėjęs asmuo jaučia gilų emocinį skausmą, kuris buvo sukeltas neteisingos skriaudos. Šioje fazėje gali būti išreiškiamas pyktis ar net neapykanta. Kai įsisąmoninama skriauda ir negatyvūs jausmai, asmuo gali išgyventi stiprias emocijas kančias. Labai svarbus atidengimo fazės uždavinys – svarstyti, kiek energijos išekvojama šiam sukeltam skausmui, tačiau kartu ir efektyviai funkcionuoti. Pirmoji, atidengimo, fazė yra labai svarbi, nes joje formuojamos kerštingos mintys, idėjos, neigiami jausmai ir tam tikri norai, susiję su skriaudėju. Kad ir kiek asmuo jaustų pyktį ir kitas neigiamas emocijas bei jas išgyventų, tačiau labai svarbu jas pastūmėti „gydytis“.
2. *Sprendimo fazė.* Šioje fazėje asmuo supranta, jog jei ir toliau kreips dėmesį į tai, kas įvyko, šiuo atveju, į skriaudėją, kuris sukėlė kančią, tai gali reikšti, jog nereikalingos kančios tęsis ir toliau. Pradedama suvokti, jog norint „išgyti“, turi vykti tam tikri pasikeitimai. Asmuo gali pajusti, jog gyvenimas gerėja ir viskas sukasi į teigiamą pusę. Atleidimo idėja, atleidžiant skriaudėjui už sukeltą skriaudą ir patirtą skausmą, yra svarstoma kaip pasveikimo strategija. Šioje fazėje dar nėra atleidžiama – tai tik pirmieji žingsniai, kurie žengiami atleidimo link, kai skriaudą patyręs asmuo yra nusprendęs atleisti skriaudėjui.
3. *Darbo fazė.* Šioje fazėje pradedamas aktyvus atleidimo procesas. Skriaudėjas yra įvertinamas iš naujo nei buvo prieš tai. Nuskriaustasis stengiasi suprasti skriaudėjo turimą vaikystės patirtį, kuri galėjo lemti šį įvykį, arba į nutikusį įvykį, kuris įskaudino, stengiamasi pažvelgti kitaip – kaip į gynybos veiksmą. Kuriant naują mąstymo būdą, į skriaudėją galima pažiūrėti ir pamatyti jį kaip asmenį, kuris gali klysti, tačiau neatleidžiant jį nuo atsakomybės už savo veiksmus. Dažnai naujas suvokimas gali būti kaip pasiryžimas išgyventi ar patirti empatiškumo jausmą ir gailestį skriaudėjui. Ši fazė yra atleidimo šerdis, nes nuskriaustasis jau susitaiko su skriaudos rezultatu – skausmu. Tai netikėtai suteikto skausmo pakanta. Asmuo, kenčiantis skausmą, turi pasirinkimą: dalytis su kitais šiuo skausmu, įskaitant ir skriaudėją, ar nesidalyti. Šis įvykis tampa iššūkiu artimiesiems, draugams, nes anksčiau buvo dalijamasi geromis naujienomis, o dabar tenka išgirsti ir žinių, kurios turi negatyvų prieskonį. Asmuo, susitvardęs iš gailesčio, moralinės meilės ar didžiadvasiškumo, gali jausti ir rodyti

palankumą skriaudėjui. Tai gali atrodyti kaip susitaikymo ženklas, tačiau gali taip ir nebūti. Šis palankumas gali būti rodomas atsižvelgiant į tai, kiek pasitikima bei jaučiamasi saugiai - jei kalbama apie draugystę.

4. *Rezultatų arba gilinimosi fazė.* Tai paskutinioji fazė, kurioje asmuo, atleidęs skriaudėjui, supranta, jog dėl to jaučia emocinį palengvėjimą. Per atleidimą randama ir kančios, su kuria teko susidurti, prasmė. Tai žingsnis į kitų ir savęs didesnę supratimą, užuojautą. Taip dažnai yra atrandamas ir naujas gyvenimo tikslas, nauji siekiai, aktyviau domimasi savimi ir aplinkiniais. Tai paaiškina atleidimo paradoksą – kai skriaudikui dovanojamas gailestis, didžiadvasiškumas ir moralinė meilė, tai gydo atleidžiantįjį.

Svarbu paminėti, kad atleidimo procesas yra lankstus, o tai reiškia, kad asmuo gali išgyventi visas šias fazes arba tik kai kurias. Jei vyksta nuoseklus procesas ir pereinamos visos keturios fazės – tai idealiausias variantas tiek atleidimo, tiek savęs pažinimo prasme (Beresnevičienė, 2005; Enright & North, 1998). Atleidimo procesas yra ne tik lankstus, bet ir ilgas, reikalaujantis pastangų. Apibendrinant šias keturias atleidimo fazes galima teigti, kad atleidimo procesas apima jausmų, minčių bei elgesio pakitimus. Tai tikrai keičianti patirtis (Dudkina, 2011; Richmond, 2018).

### **1.3.2 Atleidimo proceso modelis pagal K. C. Gordon ir D. H. Baucom**

Psichologai Gordon ir Baucom (2004) teigia, jog atleidimas po skaudinančio įvykio yra lygus atsigavimui po išgyvento trauminio įvykio. Remdamiesi šia idėja, psichologai sukūrė atleidimo modelį, kuris apima tris stadijas (Gordon & Baucom, 2004; Bonach, 2007):

1. *Poveikio.* Ši stadija atsiranda iš karto po įžeidžiančio, skaudinančio įvykio. Šiame etape asmens viduje vyrauja chaosas, intensyvūs jausmai: liūdesys, pyktis, neapykanta, kaltė, nerimas ir kiti mišrūs jausmai. Nuolat yra prisimenama įvykusi situacija, nes asmuo suvokia, jog su juo buvo pasielgta neteisingai. Dėl jaučiamo bejėgiškumo jis sutrinka ir nebežino, kuriuo keliu eiti toliau. Todėl dažna pirminė reakcija - ignoruoti tą, kuris mus nuskriaudė, kerštas arba savęs kaltinimas, kad tai mes patys skriaudiką paskatinome taip elgtis. Savęs kaltinimas, nuolatinis mąstymas apie skriaudą, apie patirtą įvykį - tai destruktivus mąstymas, kuris mūsų sveikatai yra žalingas ir gali išprovokuoti depresinę simptomatiką. Ši stadija gali trukti keletą dienų, savaitę, mėnesį ar net metus, o gal ir kelerius metus ar net daugiau. Tai priklauso nuo to, kas tas skriaudėjas, kodėl įskaudino ir kaip stipriai. Jei šis etapas nebuvo pereitas, mes įskaudinusiam asmeniui negalime atleisti. Dažnai yra sakoma: „aš jau seniai tai

pamiršau“, „man nerūpi“ ir pan., tuomet kyla klausimas, ar nebus taip, jog patirta nuoskauda tēra nuslopinta? Tokiu atveju, ji bet kada gali iškilti į paviršių ir artimam žmogui, kuris įskaudino, pasitaikius progai primename viską, kas buvo padaryta anksčiau. Šios stadijos rizika - joje galima užsibūti per ilgai ir dėl to neįmanoma pereiti į antrąją.

2. *Iprasmavimo*. Šioje stadijoje bandome suprasti, dėl ko šis žmogus įskaudino mus, kas jį paskatino pasielgti būtent taip. Taip didėja supratimas apie patirtą skaudinantį įvykį ir skriaudėjo elgesį. Taip mažėja bejėgiškumas, silpnėja negatyvūs jausmai, didėja kontrolės jausmas, kai suvokiame, kad savo gyvenimą galime valdyti patys. Ši stadija tarsi pereinamoji, nes joje vyksta minčių ir jausmų keitimasis, todėl neretai galimas grįžimas atgal į pirmąją fazę. Tai įvyksta emocijoms mus užvaldant, o joms nuslūgus į susidariusią situaciją galime pažiūrėti iš kitos perspektyvos. Atsitinka ir taip, kad įskaudinti asmenys pasilieka šioje stadijoje ir nežengia trečiojo žingsnio. Tai dažniausiai gali nutikti tada, kai skaudinantis įvykis turi stiprų poveikį arba tada, kai įskaudino mums artimi žmonės.
3. *Atsigavimo*. Ši stadija kartais dar vadinama ir „išsilaisvinimo“. Tai išsilaisvinimas iš nuoskaudos, kuri valdė ir kurią sunku buvo paleisti, tačiau pavyko. Iki šios stadijos atėjęs žmogus geba pripažinti sau, kad kerštavimas ar kitoks skriaudėjo baudimas jam pačiam yra žalingas ir sukelia daugiau sunkumų, su kuriais gyventi yra nelengva. Skriaudėjui nebejaučiame arba jaučiame žymiai mažiau pykčio, nebėra noro keršyti, nes turime tam tikrą suvokimą, kodėl šis žmogus įskaudino. Šioje stadijoje iš naujo įvertinami santykiai su įskaudinusi žmogumi ir sprendžiama, ar toliau palaikyti santykius su juo, ar nutraukti. Ši stadija ypatinga tuo, jog: 1) susidaromas realesnis ir stabilesnis požiūris į skriaudėją ir įvykį; 2) negatyvūs jausmai, kurie siejasi su skriaudėju ir įvykiu, kuris įskaudino, nebejaučiami arba jaučiami, tačiau labai minimaliai; 3) nekerštaujama, skriaudikas nebaudžiamas dėl įvykusio skaudinančio įvykio.

Taigi pastebima, kad šie etapai apima mąstymą, jausmus, emocijas, kurios tam tikroje stadijoje kinta (Dudkina, 2011). Taip pat matoma, jog ne visuomet gali būti pereinamos visos trys atleidimo stadijos. Būdingas ir užsibuvimas toje pačioje stadijoje arba įvyksta staigus regresas žengus į priekį. Laiko limitu, kiek šis procesas turi tęstis ar kada turi baigtis, nėra. Tačiau aišku viena, kad jei žmogus nueina visus tris žingsnius – jaučiamas išsivadavimas iš nuoskaudos, palengvėjimas, kuris pagerina gyvenimo kokybę. Taip asmuo auga ir net skaudinančiame įvykyje atranda prasmę (Gordon & Baucom, 2004). Tai tinkama schema teisingo ir idealaus atleidimo link, bet būna ir taip, kai asmuo pasilieka pirmoje ar antroje stadijoje ir neatranda būdo paleisti turimos nuoskaudos. Tokiu atveju, reikalingas asmuo, kuris gebėtų padėti spręsti tokias problemas, o tai

dažniausia būna psichologas ar psichoterapeutas. Tačiau tikriausiai reikėtų pradėti nuo to, kad norint prieiti prie šių stadijų, pirmiausia turi būti noras atleisti (Brandt, 2014).

### 1.3.3 Atleidimo proceso modelių palyginimas

Akivaizdu, kad atleidimas yra ilgas ir kartais net varginantis procesas, tačiau turi gana stiprų poveikį mūsų asmenybei, jos augimui. Šiame procese nesvarbu nei amžius, nei laikas. Tik nuo kiekvieno iš mūsų priklauso, kada mes būsime pasiruošę atleisti tam, kuris mus įskaudino. Nors atleidimo modelių yra daugiau nei čia pateikta, tačiau jie vienaip ar kitaip siejasi ir turi panašumų.

JAV mokslininkų R. D. Enright ir E. A. Gassin bei psichologų K. C. Gordon ir D. H. Baucom atleidimo modelių esmė ir tikslas yra panašus. Aišku, jog abu modeliai apima emocijų, jausmų ir minčių sferas, kurios kinta ir neišvengiamai skatina asmenybės augimą, jos brandą (Dudkina, 2011; Andrews, 2000). Tačiau, jei palyginsime abu modelius, pradžioje pamatysime skirtumą ir etapų neatitikimą. R. D. Enright ir E. A. Gassin modelyje matome 4 etapus, o K. C. Gordon ir D. H. Baucom – 3. Šie etapų pavadinimai taip pat skiriasi, o reikšmė ta pati. Taigi, jei plačiau paanalizuotume šiuos etapus, pastebėtume, kad:

- pirmasis etapas pagal R. D. Enright ir E. A. Gassin – *atidengimas*, o pagal K. C. Gordon ir D. H. Baucom – *poveikis*. Pirmajam etapui būdingi stiprūs, chaotiški jausmai, dažniausiai pyktis, neapykanta skriaudėjui. Dažnai šiame etape jaučiamas bejėgiškumas, sutrikimas, susikoncentravimas į įvykį, neteisingumo jausmas, kaltinimai. Po to seka keršto troškimas, ignoravimas to, kuris mus įskaudino. R. D. Enright ir E. A. Gassin atleidimo modelio pirmajame etape minima, kad šio etapo pagrindinis uždavinys - svarstyti, kiek energijos išleikvojama sukeltam skausmui, tačiau kartu ir efektyviai funkcionuoti. K. C. Baucom ir D. H. Gordon apie tai neužsimena, bet daugiau kalba apie simptomatiką ir destruktivių minčių, elgesio pasekmes (Gordon & Baucom, 2004; Beresnevičienė, 2005). Šiame pirminiame etape išties yra sunku mąstyti apie tai, kiek išleikvojame energijos ne ten, kur reikėtų, nes tuo metu jaučiamas sutrikimas, bejėgiškumas negebant valdyti situacijos ir stiprūs negatyvūs jausmai.

- antrasis etapas pagal R. D. Enright ir E. A. Gassin – *sprendimas*, pagal K. C. Gordon ir D. H. Baucom – *įprasminimas*. Tačiau galima R. D. Enright ir E. A. Gassin modelio trečiąjį – *darbo* – etapą lyginti su antrojo K. C. Gordon ir D. H. Baucom *įprasminimo* modelio etapu. Šiame etape atsiranda suvokimas apie tam tikrus pasikeitimus, kurie turi įvykti, jei norima eiti atleidimo link. Vadovaujamosi nebe jausmais, nes jie jau būna nuslope, o mąstymu apie tai, ką reikia daryti toliau.

Analizuojama situacija, kuri mus skaudino, bei bandoma suprasti, kodėl šis žmogus įskaudino, kas taip paskatino pasielgti. Tai stadija, kurioje vyksta minčių ir jausmų keitimasis, o tai jau yra darbas su savimi.

- trečiasis etapas pagal K. C. Gordon ir D. H. Baucom - *atsigavimas*, pagal R. D. Enright ir E. A. Gassin tai ketvirtasis - *rezultatai/ gilinimasis*. Šiame etape vyksta išsilaisvinimas iš nuoskaudos, jaučiamas emocinis palengvėjimas, atrandama kančios, kurią teko patirti, prasmė, nebelieka keršto motyvų. Pasak K. C. Gordon ir D. H. Baucom, šiame etape sprendžiama, kaip toliau klostysis santykiai. Pagal R. D. Enright ir E. A. Gassin, šis veiksmas atliekamas trečiajame etape (Enright & North, 1998; Bonach, 2007; Beresnevičienė, 2005).

Tai tik keletas atleidimo modelio pavyzdžių, kurie leidžia susidaryti bendrą vaizdą, kaip vyksta atleidimo procesas, kuris yra daugiasluoksnis ir daugiapakopis ir kuriam reikia ryžto, noro ir pastangų. Taip pat būtų buvę galima remtis ir psichoterapeute C. P. Estes, kuri savo knygoje „Bėgančios su vilkais. Laukinės moters archetipas mituose ir pasakose“ atskleidžia 4 etapus, padedančius neišsekinant savęs ir tausojant save priartėti prie atleidimo (Estes, 2008). Galima atrasti ir daugiau modelių, tačiau visa tai tik patvirtins jau aprašytuosius modelius. Lyginant norima parodyti, kad yra ir tam tikrų skirtumų ar neatitikimų skiriant atleidimo etapus, be to, pastebimi ir terminijos skirtumai. Tačiau įsigilinus akivaizdu, kad esmė yra ta pati – nuo nuoskaudos patyrimo einama atleidimo patyrimo link. K. C. Gordon ir D. H. Baucom lygina atleidimo procesą su atsigavimu po trauminio patyrimo, su kuriuo susitvarkyti reikia intensyvaus vidinio darbo su savimi (Gordon, Baucom, 2004). Taigi šių autorių pasiūlytas modelis paremtas universalesne teorine trauminio įvykio analizės paradigma ir yra labiau pritaikomas terapiniam darbui su klientu. R. D. Enright ir E. A. Gassin modelis remiasi moralinėmis ir pažintinėmis raidos teorijomis ir labiau atspindi natūralų atleidimo procesą, su kuriuo kasdienybėje susiduria ir kurį pereina kiekvienas žmogus. Bet kuriuo atveju – tai savęs auginimo procesas tiek mąstymo, tiek emocijų prasme (Dudkina, 2011; Strelan & Covic, 2006; Barber ir kolegos, 2004).

## 2. TYRIMO METODIKA

### 2.1. Teorinis tyrimo pagrindimas

Šiame darbe siekiama atskleisti atleidimo proceso patyrimą artimų žmonių santykiuose. Šiam patyrimui atskleisti giluminio interviu duomenys analizuojami Paul Colaizzi fenomenologiniu tyrimo metodu (Spinelli, 2005), kuris buvo pasirinktas po ilgų šio darbo autorės svarstymų. Toks analizės metodas yra tarsi savotiškas kompromisas tarp teminės ir fenomenologinės analizės. Šioje darbo dalyje aprašomas P. Colaizzi metodo teorinis pagrindimas, fenomenologijos samprata, tyrimo dalyviai, eiga, savirefleksijos ištrauka, tyrimo etikos principai, duomenų rinkimo būdai bei duomenų apdorojimas.

#### 2.1.1. Fenomenologinės paradigmos samprata P. Colaizzi psichologinio tyrimo metodo perspektyvoje

Magistro baigiamasis darbas pagrįstas fenomenologine paradigma ir paremtas P. Colaizzi kokybiniu fenomenologiniu tyrimo metodu. Nors P. Colaizzi metodas nėra taip plačiai žinomas kaip A. Giorgi, tačiau jis taip pat turi nemažą kokybinių tyrimų analizės potencialą psichologijoje (Morrow, Rodriguez & King, 2015).

Fenomenologija – tai XIX a. pabaigoje atsiradęs naujas filosofinis metodas, kurio pradininku laikomas vokiečių filosofas E. Husserl, pasiūlęs transcendentinės fenomenologijos kryptį (Bailey, 2013; Husserl, 1931; Žiemytė, 1997). Jo idėjas vėliau išplėtojo kiti mokslininkai: Paul Colaizzi (1973), Michael Crotty (1996), Amadeo Giorgi (1985), Gunnar Karlsson (1993), Steinar Kvale (1996) ir Clark Moustako (Spinelli, 2005). Fenomenologiniuose tyrimuose yra akcentuojamas asmens išgyventas patyrimas, kadangi ir žodis „*fenomenologija (iš graikų k. phainomenon ir logos)*“ reiškia žmogaus patirties tyrinėjimą, jos prasmę, ir kaip daiktai ar objektai yra suvokiami, kai fiksuojami mūsų sąmonėje. Taip stengiamasi adekvačiai suprasti žmogaus būklę (Abalos, Rivera, Locsin & Schoenhofer, 2016; Giorgi, 2010).

Šiuo metodu yra siekiama atskleisti žmogaus sąmonės turinį, fenomeno esmę, reiškinius, kurie apima suvokimą, mąstymo procesą bei kt. Metodas padeda susitelkti ir pamatyti kiekvieno tyrimo dalyvio išskirtinę patirtį bei jos struktūrą, gilintis ne į abstrakčius teiginius, o į subjektyvų žmogaus pasaulį, kurį patiria kiekvienas žmogus tam tikrame kontekste tam tikrame laike. Tyrimo

dalyvis atsisako išankstinių nuostatų, teiginių, stereotipų apie pasaulį ar kitus žinomus dalykus, reiškinius, atsisakoma žinojimo, kaip viskas turi būti, ir vadovaujama savo turima patirtimi, jausmais, emocijomis ( Spinelli, 2005).

D. Snygg pirmasis apibrėžė fenomenologijos terminą, kuris dar gali būti įvardijamas kaip „asmeninis požiūris“, kuomet kaip dėmesio objektas yra tyrimo dalyvis (suvokiantysis), kuris, besielgdamas tam tikru būdu, patiria ar išgyvena tam tikrą fenomeną (Spiegelberg, 1986). Fenomenologiniuose tyrimuose yra svarbus patirties unikalumas, tad objektyvumas atmetamas, todėl tokia pozicija buvo ryški priešprieša tradicinei biheivoristinei psichologijai (Spinelli, 2005). Kaip jau minėta, yra siekiama ištirti asmens fenomenologinį lauką – tokį, kuriame kiekvienas žmogus gyvena taip, kaip jam atrodo priimtina (Giorgi, 2010). Būtina pabrėžti, kad fenomenologijoje nėra vienintelės tiesos ir tai netgi neįmanoma, nes kiekvienas atsineša savo turimus išgyvenimus, patirtį, kuri parodo, kad visi esame skirtingi, bet tai nereiškia, jog tai yra ar nėra teisinga, nes ir fenomenologinių tyrimų tikslas yra kuo tiksliau fiksuoti patirtis ir jas analizuoti, o ne pateikti galutinius apibrėžimus ar neginčytinas tiesas. Fenomenologija yra susijusi su „sąžiningu kalbėjimu“ apie savo patirtį, o ne apie tiesos ieškojimą ar jos įrodymą (Spinelli, 2005).

Taikant šį fenomenologijos metodą, tyrėjo yra prašoma palikti nuošalyje savo ankstesnį žinojimą, kuris apima kasdienį, asmeninį, teorinį, mokslinį ar kt. žinojimą apie tiriamą reiškinį. Prieš atliekant interviu, bet kokio fenomenologinio tyrimo pradžios taškas turi būti paties tyrėjo šališkumo ir tikslų išsiaiškinimas. Tai reiškia, jog pats tyrėjas turi būti atviras sau ir parodyti, kaip jo asmeniniai polinkiai, nuostatos ar įsitikinimai tirama tema daro įtaką tyrimui (Spinelli, 2005). Tyrimo dalyvis interviu metu yra skatinamas sutelkti dėmesį į užduodamą klausimą, kuris apima tyrimo temą (fenomeną). Lieka tik pasitikėti tyrimo dalyvio pasakojimu apie išgyventą patirtį ir tyrėjui svarbu, būnant „čia ir dabar“, gebėti pajusti tyrimo dalyvio fenomenologinį lauką būtent tokį, kokį patiria tyrimo dalyvis (Langdridge, 2007). Taip pat, pasak E. Husserl, siekiant išvengti tyrėjo interpretacijų, reikia pateikti tikslų interviu aprašymą ir orientuotis į fiksuotą medžiagą. Nors fenomenologinio tyrimo procesas yra varginantis bei trumpalaikis ir yra rizika netiksliai išaiškinti fiksuotas patirtis, tačiau jis niekada nesibaigia ir palieka erdvės tolimesniems tyrimams (Spinelli, 2005).

### **2.1.2. Tyrimo metodo pasirinkimo pagrindimas**

Atleidimo proceso patyrimą artimų žmonių santykiuose nuspręsta tirti kokybiškai, atliekant giluminį interviu pagal P. Colaizzi metodą (Spinelli, 2005). Gauti interviu duomenys analizuojami pagal minėto mokslininko analizės metodą, vadovaujantis nuosekliai aprašytais žingsniais (Spinelli,

2005). Gautų duomenų analizei iš pradžių buvo pasirinkta teminė analizė (Braun & Clarke, 2006), kadangi tyrėja su ja yra labiausiai susipažinusi nei kitais analizės būdais. Be to, šis metodas yra vertingas tuo, kad apima pagrindinius įgūdžius, kurie reikalingi kokybiniams duomenims analizuoti, ir yra skirtas asmenims, kurie yra „pradžiamoksliai“ kokybiniuose tyrimuose. Nors teminės analizės metodas yra lankstus, tačiau jis šiuo atveju nėra tinkamas, kadangi yra orientuotas į bendrų temų ieškojimą tyrimo dalyvių pasisakymuose, o galutinis rezultatas būtų aprašymas to, apie ką kalba asmenys pasakodami apie atleidimą kaip reiškinį. Ši tema, jos formuluotė bei giluminio interviu pagrindinis klausimas atitinka fenomenologinės analizės būdą, kai svarbus kiekvieno tyrimo dalyvių unikalus patyrimas, kaip kiekvienas tyrimo dalyvis visa tai patyrė, išgyveno. Sprendimą priimti padėjo konsultacijos su dr. Jelena Šalaj ir baigiamojo darbo vadove. Taigi nutarta interviu gautus duomenis analizuoti pagal P. Colaizzi metodą.

Nors tyrimo tema iš pirmo žvilgsnio atrodo gana paprasta, tačiau giliau į ją pažvelgus akivaizdu, kad tai gana sudėtingas fenomenas, kuris daugiau ar mažiau susijęs su kiekvienu asmeniu (Freedman, 2007). Tik nuo mūsų priklauso, ar patirtas nuoskaudas nešiojamės savyje, ar bandome paleisti jas bei atleisti. Tačiau, kaip bebūtų, kiekvienam procesui reikia laiko, suvokimo ir tam tikrų sprendimų. Aišku, kad ne visuomet įstengiame atleisti ir perlipti per savo įsitikinimus, principus, ambicijas, nepriklausomai nuo to, ar tai artimas žmogus, ar kolega, praeivis. Svarstydamas ir gilindamasis į savo asmeninę patirtį vis labiau ėmiau suprasti, kad kiekvienam atvejui pritaikyti jau žinomų dėsningumų apie atleidimą neįmanoma, kad kiekvieno žmogaus išgyvenimai yra labai skirtingi, saviti. Tad prie šios temos ir buvo ateita iš neutralios pozicijos – norėjosi pamatyti kiekvieno tyrimo dalyvio patirtį, įsigilinti į kiekvieno išgyvenimus, suprasti tiriamųjų vidinį pasaulį, atskleisti atleidimo fenomeną. P. Colaizzio analizės metodas kaip tik ir leidžia „prisiliesti“ prie kiekvieno tyrimo dalyvio fiksuojant jų išgyventą unikalų patirtį. Šio tyrimo tikslas nėra pateikti galutinius rezultatus, išvadas. Šiame darbe bus pristatomi fenomenų apibrėžimai taip, kaip kiekvienas tyrimo dalyvis save reprezentuoja, šiuo atveju – atleidimo proceso patyrimas. Net jei gauti duomenys ir priešingi vienas kitam, jie nėra atmetami, o priimami kaip vienas kitą papildantys, kadangi visi tyrimo dalyviai yra suvokiami kaip vienodai svarbūs, o ir fenomeno suvokimas priklauso nuo kiekvieno tyrimo patirties (Spinelli, 2005). Šis metodas pasirinktas dar ir dėl to, kad jis man, kaip tyrimo dalyvei, pasirodė saugesnis, nes padeda išvengti nutolimo nuo teksto, tuo labiau, kad šiuo atveju esu tik pradedančioji tyrėja ir dar nesu naudojusio šio metodo.

## 2.2. Tyrimo dalyviai

Ruošiantis šiam tyrimui, tyrimo dalyviams buvo pateiktas „Kvietimas dalyvauti tyrime“ (žr. priedą nr. 1) ir „Informuoto asmens sutikimas“ (žr. priedą nr. 2). Jame nurodoma, koks tai tyrimas, kokių tikslų jis atliekamas, įvardinti kriterijai tyrimo dalyviams, paaiškinama kuo tyrimo dalyvių patirtis yra naudinga ir kaip duomenys bus saugomi užtikrinant tyrimo dalyvių anonimiškumą. Tyrimo dalyvių buvo ieškoma tarp studentų, kurie turi atleidimo patyrimą, bei norėtų pasidalinti šia patirtimi. Taip pat naudojamas ir sniego gniūžtės metodas, kuomet buvo prašoma tyrimo dalyvių, ar tų, kurie žino mano temą, pasidalintų šia žinia su savo artimaisiais ir paskatintų dalyvauti tyrime.

Pasirenkant tyrimo dalyvius nebuvo siekiama, kad jie atitiktų homogeniškumo kriterijų, svarbiausia buvo tai, kad tyrimo dalyvis pripažintų turintis atleidimo patirties artimuose santykiuose.

1 lentelėje matome duomenis apie tyrimo dalyves. Kiekvienos iš jų vardai pakeisti, pagal vardo pirmąją raidę ir amžių suteiktas kodas. Tiriamųjų amžius svyravo nuo 30 iki 55 metų, visos moterys. Tyrimo dalyvių darbo pobūdis priklauso nuo įgyto išsilavinimo.

1. lentelė. *Duomenys apie tyrimo dalyves.*

<b>Tyrimo dalyviai</b>	<b>Kodas</b>	<b>Lytis</b>	<b>Amžius</b>	<b>Išsilavinimas</b>
1. Aida	A55	M	55	Lietuvių kalbos filologija, mokytoja.
2. Daiva	D35	M	35	Socialinė darbuotoja
3. Ilona	I30	M	30	Socialinė pedagogė
4. Gerda	G40	M	40	Socialinė pedagogė
5. Kristina	K49	M	49	Finansai, auditorė

## 2.3. Tyrimo eiga

Interviu – labiausiai paplitęs duomenų rinkimo būdas. Šis būdas užtikrina tiesioginį ryšį ir bendravimą su tyrimo dalyviu. Taip pat pasirinkta tema yra siekiama atskleisti tyrimo dalyvių unikalų patyrimą, bei leidžiant būti savo patirties ekspertu ir atstovaujant žmonių realybei (Holstein

& Gubrium, 1995) pasirinkta giluminio interviu forma, kuri buvo atliekama per vieną susitikimą, susitinkant su kiekvienu tyrimo dalyviu individualiai, susitaroje vietoje.

Su atrinktais tyrimo dalyviais buvo bendraujama el. laiškais ir telefonu. Visa tyrimo procesui svarbi informacija tyrimo dalyviams buvo pateikta (žr. 1, 2 priedus). Tyrimo dalyviai buvo informuojami, jog interviu bus įrašomas į diktofoną ir vėliau transkribuojamas. Tyrimo dalyviai informuojami apie interviu laiką ~ 1 val.

Siekiant patikrinti atviro klausimo validumą, tyrėjai sau pačiai buvo atsakoma į giluminio interviu klausimą (Spinelli, 2005). Atliekamas bandomasis tyrimas, kuriuo įsitikinta, kad į šį klausimą buvo adekvačiai atsakoma, todėl jo formuluotė buvo taikoma ir kituose interviu: „*Turbūt kiekvienam tenka pasijusti įskaudintu kito žmogaus žodžių ar poelgių. Prisiminkite ir papasakokite ryškiausią epizodą savo gyvenime, kai Jus įskaudino artimas žmogus. Ar Jums pavyko Jam atleisti?*“

Patikrinus klausimą, ar jis suprantamas ne tik tyrėjai, ieškoma ir kitų tyrimo dalyvių turinčių patirties apie atleidimą artimų žmonių santykiuose. Kiekvienam susidomėjusiam dalyvauti tyrime buvo pristatomos sąlygos bei skirtas laikas dėl apsisprendimo dalyvauti tyrime (žr. 1, 2 priedus). Patvirtinus dalyvavimą tyrime su kiekvienu tyrimo dalyviu buvo tariamasi dėl susitikimo atlikti interviu. Interviu trukmė 40 – 60 min. Su keturiomis tyrimo dalyvėmis interviu vyko Klaipėdos universiteto Socialinių ir humanitarinių mokslų fakulteto konsultacijų kabinete, susitarus su kiekviena individualų laiką, kuris priimtinas tyrimo dalyviui ir tyrėjai. Ši vieta užtikrino ramią ir saugią aplinką tyrimo dalyvei. Viena tyrimo dalyvė pasirinko kavinę dėl jai patogios vietos bei patogaus vėlyvo laiko susitikimui atliekant interviu. Susitikus su tyrimo dalyve buvo dar kartą informuojama apie tyrimo sąlygas, apie interviu panaudojimą, anonimiškumą bei konfidencialumą, teisę į tyrimo rezultatų susipažinimą ir kt. svarbius aspektus. Interviu įrašomas į diktofoną.

Pradėjus interviu pačioje pradžioje pagrindinis dėmesys buvo skiriamas kontakto kūrimui, susipažinimui, užduodant klausimus: „*Su kokiomis mintimis atėjote?*“, „*Kas Jus paskatino dalyvauti tyrime?*“, pasitikslinama demografinė informacija. Pasiruošus tyrimo dalyviui ir tyrėjai, užduodamas pagrindinis interviu klausimas, kuris nurodytas pirmoje šio poskyrio pastraipoje. Kiekvienam tyrimo dalyviui buvo sakoma neskubėti, pagalvoti, apgalvoti ir kuo daugiau kalbėti apie situaciją, ir jausmus. Parodant įsitraukimą į pokalbį, buvo naudojami „*Mhm*“, palinksėjimas galva, akių kontaktas. Užduodami ir papildomi klausimai: „*Papasakokite apie tai plačiau*“; „*Koks tai buvo jausmas?*“; „*Kas baugina?*“ ir kt. Interviu pabaigoje baigiant tyrimo dalyviui savo pasakojimą, buvo klausiama: „*Ar yra dar kas, ką norėtumėte pasakyti?*“; „*Ar yra dar kas, ką norėtumėte paminėti?*“ Pabaigoje padėkojama už dalyvavimą tyrime bei pasidalinta savo patirtimi. Taip pat tyrimo dalyviui pranešama, jog jei kiltų klausimų dėl duomenų panaudojimo, dėl tyrimo rezultatų ar kt., kas susiję su jo dalyvavimu, gali rašyti nurodytu el. paštu.

Interviu transkribuojamas Microsoft Word 2010 programoje. Vieno interviu transkribavimo trukmė ~ 6 val. Transkripcijose buvo žymimos balso intonacijos, atodūsiai, pauzės, juokas, pabrėžtinumai. Kiekvieno tyrimo dalyvio vardai ir pavardės pakeičiami saugant anonimiškumą, jei pasakojime naudojami tam tikri vietovardžiai – jie taip pat pakeičiami, kad nebūtų galima identifikuoti asmens.

Viso šio baigiamojo darbo metu buvo rašomas dienoraštis, kuriuo buvo siekiama reflektuoti savo asmeninį santykį su fenomenu, bei taip pat ir savo būseną, jausmus, kuriuos sukelia ne tik tiriamas fenomenas, bet ir pats šio darbo rašymo procesas bei pasirengimas jam. 2.4. skyrelyje pateikiama savirefleksijos ištrauka iš dienoraščio.

## 2.4. Savirefleksijos ištrauka

**2019 m. sausis.** Po įtemptų darbų rašymų maratono, bei egzaminų ruošimosi sutarėme, kad tuomet su dėstytoja dėliosimės šio darbo datas, bei nuosekliai rašysiu darbą. Tačiau tik pasibaigus sesijos maratonui, susirgau... jaučiuosi prastai, krečia drebulys, sloga, kosulys, gerklės skausmas, temperatūra, kuri siekia 38,2. Panašu, kad peršalau ir apie nieką net ir nesinori dar papildomai galvoti ar kažką daryti. Taip sausis ir praėjo nejučiomis, ir vėl nieko nepasidariau... tačiau mintys, kurios kiekvieną dieną sukosi ir kėlė vis didesnę nerimą, bei sąmyšį mano galvoje, jos nesitraukė. Jaučiuosi bejėgiškai.

**2019 m. vasario 6 d.** Vykstu su nerimu ir gėdos jausmu, susitikti su dėstytoja ir jau rimtai pradėti kibti į darbus.... [Po konsultacijos] Jaučiuosi daug geriau, jaučiuosi norinti pradėti jau daryti tai, kas būtina ir rašyti apie atleidimą, nes šis patyrimas aktualus ir man asmeniškai.

**2019 m. vasario 10 d.** Hm.. Tiek daug klausimų, tiek abejonių dėl interviu klausimo, dėl tyrimo imties, tiek neaiškumų. Nežinau ką daryti, ir vėl jaučiu, kad esu sumišusi ir nebeina susikaupti, kai kyla tiek klausimų ir neaiškumų... o dar ir kompiuteris pradėjo strigti, instaliuojasi, diegiasi čia kažkas. Na, bet parašau tai, kaip manau ir nusiunčiu dėstytojai su kilusiomis abejonėmis darbo dalį, kurią susitarėme. Nekantrauju sulaukti atgalinio ryšio, tačiau tuo pačiu jaučiu, kaip ir bijau šio atsakymo, nes nesijaučiu gerai aprašiusi šios darbo dalies. Vėl jaučiuosi savimi nepasitikinti ir bejėgė, norisi viską mesti...

**2019 m. vasario 16 d.** Pati atsakau į klausimą, kurį ketinu užduoti tyrimo dalyviams. Nors yra įvairiausių situacijų, kurios galbūt vertos dėmesio, tačiau opiausia ir ryškiausia situacija „išlenda“ apie žmogų, su kuriuo vis dar jaučiu šiokią tokią „kibirkštį“ susitikus. Ir kas keisčiausia, kad nors pagal genetiką tai nėra mano artimas žmogus, tačiau tai tas žmogus, kuris man pridarė

daug skaudinančių įvykių, kuomet ir iki šiol tai jaučiasi, nes visgi tenka dažnai susitikti. Rašydama ir apmąstydamą savo jausmus, išgyvenimus, kuriuos patyriau, mane ir vėl užplūdo neigiami jausmai, neigiami prisiminimai ir atrodė, jog širdis stipriau ėmė plakti, ir supratau, kad nors ir esu apie tai daug galvojusi, apie tai, kad kurioje vietoje aš suklydau, kodėl visa tai pasisuko būtent taip, supratau, kad šiam žmogui aš dar jaučiu nuoskaudą, kuri neleidžia man pasijusti laisva, atrodo, lyg kažką dar nešiočiausi su savimi... Ir iš tikrųjų, kaip yra sunku atleisti, ne žodine prasme, o nuoširdžiai jaučiant viduje, kad tai viskas, ir nesinešiojant pagiežos ar noro „įkasti“ tam žmogui. Baigiant rašyti, pajutau, kaip pradėjo skaudėti galvą... Dieve, koks tai sudėtingas atleidimo procesas...

**2019 m. vasario 19 d.** Gavau laišką/atsakymą iš dėstytojos J. Šalaj, kuri dirba su kokybiniais tyrimais. Džiaugiausi, kad galima pasikonsultuoti su ja, tačiau tuo pačiu paaiškėjo, kad mano temos formuluotė ir interviu klausimas/ jo formuluotė atitinka P. Colaizzi ar net idealiausiu atveju A. Giorgi analizės metodą, bet ne teminę analizę, kurią jau turėjau apsiraišiusi, ir turėjau numaćiusi kaip analizės būdą. Iš vienos pusės apsidžiaugiau, kad tai sužinojau ne per gynimą ar kai duomenys yra išanalizuoti, bet kitu atveju jaučiau ir nusivylimą ir pasimetimą, nes su šiuo analizės būdu reikia laiko susipažinti, išsianalizuoti kaip jis yra atliekamas... Rašau savo dėstytojai, kuri mane konsultuoja dėl MBD, ir gyvenu laukime. Įsitikinu dar kartą, kad esu žmogus, kuris bijo naujovių ir permainų, nebent jos vyktų palaipsniui. Interviu analizės būdo keitimas sukėlė papildomą stresą, kuris pasireiškė jaučiamu nerimu kūne, nepertraukiamu minčių srautu galvoje, ir nemiga.

**2019 m. kovo 2 d.** Atlieku bandomąjį interviu, jaudinuosi, kaip man ir įprasta tokiose situacijose... Pagaliau, pabaigiau, atrodo jaučiuosi visai gerai, moteris daug papasakojo, tačiau po viso to, pradėjo eiti mintys ko aš nepaklausiau, ką galėjau kitaip pasakyti... Panašu, kad lenda savigrauža, kuri verčia abejoti mano atlikto interviu kokybe. Jaučiuosi prastai, o kas liečia darbo rašymą, atrodo, kad nebeina galvoti, nebeina mąstyti, gautą informaciją apie atleidimą neina performuluoti, nebeina susikaupti ir sutelkti dėmesio. Jaučiu, kad šiuo atveju stresas kiša koją, tačiau kaip išmokti į visa tai žiūrėti kitaip... Net ir darbe mane išbalansuoja kito pasakymas ne tokiu tonu ar elgesiu, kurio aš nesitikėjau, jaučiu, kad esu pasidariusi tokia jautri, jog man pirmiausia reiktų atrasti tai, kas man teiktų ramybę, nes dabar jaučiu negebanti savęs suvaldyti: nuolatinis minčių srautas, nerimas, kuris neleidžia nusėdėti vienoje vietoje ir sukonzcentruoti dėmesio į svarbius darbus, šiuo atveju – baigiamąjį darbą.

**2019 m. balandžio pradžia.** Na ką, surinkau interviu duomenis, tfu, pagaliau... Pradėjus pokalbį su kiekviena tyrimo dalyve jaučiau jaudulį, dėl to, kad tik viskas pavyktų ir vyktų sklandžiai. Taip pat prasidėjus pokalbiams, ypatingai pirmiesiems, jutau, kaip tyrimo dalyvėms pasakojant apie atleidimo procesą, mano mintyse šmėstelėdavo mintys apie tai, kad pvz.; tam tikra informacija, kurią pasakojo tyrimo dalyvė, nesąmoningai išlysdavo tai, kas buvo rašoma teorijoje.

Nors tai tyrimo dalyvėms apie tai nebuvo užsimenama, tačiau jčiau, kad turiu save kontroliuoti, nes kildavo noras pasitikinti, tarsi ar tai atitinka teoriją. Todėl jčiau, kad negaliu būti pilnai įsitraukusi į pokalbį. Todėl sąmoningai, tuo metu atsitraukiau nuo teorinių paieškų tam, kad atitolti ir leisti sau atsipalaiduoti ir sekti paskui tyrimo dalyvį, klausyti jo ir būti tame patyrimo nelyginant tai su teorija ar turimomis savo patirtimis. Leidau sau klausytis kiekvieno tyrimo dalyvio patyrimo, nes tik jis vienintelis žino ką išgyveno ir kaip jaučiasi. Užduodama pagrindinį klausimą interviu metu atsiskleidė kiekvieno individuali patirtis, tačiau tuo pačiu buvo galima atrasti ir bendrus bruožus atleidimo patyrimo, kurie jungiami į temas.

Pastebėjau, kad pradžioj pergyvenau, jaučiau nerimą interviu pradžioje, ko pasekoje, po visko ir galvą skaudėdavo ir jautėsi susikaupusi įtampa kaktoje, kurią spaudė. Tačiau kuo toliau, tuo vis jaučiausi drąsesnė ir įsijaučiau į tai. Man tai pradėjo patikti, tarsi jaučiausi pagavusi tokį azartą. Smagu buvo išklausyti kiekvieno, įsijausti į situaciją, bandyti ją suprasti. Keliose interviu su tyrimo dalyviais aš taip pat jaučiausi susigraudinusi. Per kūną net perbėgo šiurpuliukai. Kad taip įsijausiu tikrai netikėjau. Taip pat kiekviena situacija skirtinga, bet tuo pačiu įžvelgiu jose ir nemažai panašumų... Ir tyrimo dalyviai tikrai man padėjo, patys pasakoja, atsiveria ir gan tikrai skaudžiomis temomis, tačiau panašu, kad nebijo išsiliesti, nebijo net susigraudinti – žaviuosi jų pasitikėjimu manimi ir drąsa.

Sekanti dalis – transkripcijos. Su šiuo susidorojau beveik per savaitę laiko. Pradžioje tai buvo įdomu, bet vėliau jaučiausi susierzinusi dėl laiko stokos, kad išties kiek daug laiko atima ištranskribuoti tekstus. Kuomet neišgirsti, ar negerai supranti, suki ir vėl atgal, ir vėl... tai pajutau, kad mane erzina ir reikia vis dažnesnių pertraukų. Sakau, galbūt tai erzino dėl laiko, kurio nebėra daug, ir atrodo dėl tokio dalyko visą savaitę paaukoti – kažkoks absurdas... Tačiau jei to nebus, nebus ir duomenų... Taip save draskydama prieštaravimais nepajutau, jog tai paskutinis interviu, kurį ir pabaigiau! Valio! Tai dar vienas žingsnelis artyn pabaigos! Nors nee... iki pabaigos dar labai toli.... manęs dar laukia teorijos, metodikos taisymas, ech... o tas oras dar toks gražus, kad taip mintys ir nori nuskriet kažkur... tik ne į darbo pasinėrimą...

**2019 m. balandžio 14 diena.** Emociškai sunku, sunku nagrinėti kiekvieną interviu, kaip atšlieti savo mintis ir pasinerti į gylį... sunku formuluoti sakinius, sunku atskirti ir išskaidyti teiginius į tam tikrus klasterius, viskas persipynė! O temas, o kaip temas formuluoti, kaip viską jungti? Aaa! Netelpa galvoj... Jaučiu nepasitikėjimą savo jėgomis, jaučiu, kaip nėra aiškūs tolimesni žingsniai, mintys viena kitą veja: o kaip aprašyti? Kaip pateikti? Ar kiekvieno tyrimo dalyvio atskirai? Ar kartu? Kaip?... Kaip sunku, kai metodika nėra išbandyta praktiškai... kol kas viskas tik teoriniame lygmenyje...

## 2.5. Tyrimo etikos principai

Tyrimo etikos principai sudaryti remiantis Kardelio (2005) ir Bitino, Rupšienės ir Žydžiūnaitės (2008) aptariamais principais:

1. Tyrimo dalyvės laisvanoriškai apsisprendė dalyvauti tyrime.
2. Tyrimo dalyvės iš anksto buvo informuotos apie tyrimo tikslą. Suteikiama informacija apie gautų duomenų naudojimą magistro baigiamajame darbe moksliniais tikslais.
3. Tyrimo dalyvės turėjo teisę į vietą, laiką ir informaciją kuria norėtų dalintis.
4. Laikantis anonimiškumo ir konfidencialumo reikalavimų, tyrimo dalyvių vardai ir kita informacija, kuri gali identifikuoti tyrimo dalyvį, yra pakeisti. Taip pat interviu metu surinkti duomenys nėra darbe pateikiami kaip ištisi tekstai. Pateikiamos tik ištraukos, taip siekiant sumažinti tyrimo dalyvių atpažinimo galimybes.
5. Tyrimo klausimas buvo formuojamas stengiantis atverti tyrimo dalyviams galimybę į savo asmeninį patyrimą neįžeidžiant tų, kurie nepasiekė atleidimo ir nesumenkinant šių dalyvių patirties, jausmų ar minčių.
6. Tyrime laikomasi sąžiningumo reikalavimų – duomenys tekste pateikiami tik tie, kurie buvo gaunami iš tyrimo dalyvių.

## 2.6. Duomenų apdorojimas

Paul Colaizzi metodiką geriausiai gali paaiškinti tam tikra žingsnių serija, pagal kurią ir analizuojami gauti giluminio interviu duomenys (Spinelli, 2005). P. Colaizzi fenomenologinę duomenų analizę sudaro 6 pagrindiniai žingsniai (Spinelli, 2005):

1. Visi interviu yra transkribuojami pažymint jose ir balso intonacijas, atodūsius, pauzes, juoką ir kitus pabrėžtinumus, kurie yra svarbūs. Transkribuojant interviu vardai yra pakeičiami ir jiems priskiriami kodai. Kiekvienas protokolas (transkribuotas interviu) yra skaitomas keletą kartų norint geriau susipažinti su duomenimis.
2. Kiekviename protokole ieškomi su fenomenu susiję teiginiai, frazės ar sakiniai, kurie išrašomi į lentelę bei jose nurodomas tyrimo dalyvio priskirtas kodas, puslapis, bei eilučių numeris.
3. Teiginiai, kurie susiję su fenomenu yra transformuojami į psichologinę kalbą (žr. 3 priedas). Šis žingsnis reikalauja iš tyrėjo daugiausia išvalgos. Taip pat šis etapas yra pats

sudėtingiausias, nes tyrėjas turi susilaikyti nuo savo turimų išankstinių prielaidų, kurios gali paveikti tyrimo dalyvių atsakymus.

4. Į psichologinę kalbą transformuoti teiginiai, kurie susiję su fenomenu yra skirstomi į klasterius ir temas. Išrinktos temos gali būti viena kitai prieštaraujančios ar kitaip nesusijusios tarpusavyje, todėl šiuo etapu reikalaujama, kad tyrėjas toleruotų dviprasmiškumą, ir priimtų kiekvieną susidariusią temą. Taip pat gali būti ir taip, jog skirstant klasterius į temas, kai kurios reikšmės nepatenka nė į vieną temų grupę, nes jos yra atskiros, tačiau šios reikšmės taip pat yra įtraukiamos į galutinį teminių elementų sąrašą, kaip atskiros.
5. Aprašomi individualūs kiekvieno tyrimo dalyvio apibrėžimai.
6. Šiame etape aprašomas bendras fenomenologinis tiriamo reiškinių apibrėžimas.

Spinelli (2005) aprašytas P. Colaizzi metodas sudaro 6 pagrindinius etapus. Tačiau kai kuriuose šaltiniuose, ypač pirminiuose, prie šių 6 yra priskiriamas ir 7-asis žingsnis. Tai etapas, kuomet patariama grįžti prie tyrimo dalyvių norint „patikrinti“ duomenų atitikimą, prasmės nepametimą, kuomet jau atlikti visi 6 žingsniai (Morrow ir kolegės, 2015). Tačiau naujesnis požiūris teigia, kad šis žingsnis yra atsisakytas dėl tikėjimo, jog subjektyvi patirtis yra nuolatos kintanti ir didelė tikimybė, jog buvęs patyrimas šiuo metu gali būti pakitęs. Nors pagal Edvard ir Welch (2011), yra siūloma laikytis pirminio etapo ir pratęsti 7 žingsnių eigą analizuojant duomenis. Visa tai skatintų didesnę prieigą prie netiesioginių reikšmių.

Šiame tyrime vadovaujasi 6 aprašytais žingsniais. Kaip būtų stengiamasi, tačiau, kaip teigia Spinelli (2005), fenomeno aprašymas niekada nėra baigtinis ir tai yra neįmanoma. Tai gali būti tik nuolat tobulinamas šio fenomeno aprašymas, bei taip pat tai atveria kelią ir tolimesniems tyrimams, bei tikėtina, kad tikslesniems (p. 216).

### 3. TYRIMO REZULTATAI

Norint sudaryti aiškesnį vaizdą, pateikiama schema (žr. 1 *schema*), kurioje vaizduojamos išryškėjusios temos bei klasteriai, kurios siejasi su tiriamu fenomenu. Rezultatams aprašyti naudojamos penkių tyrimo dalyvių citatos, kurios priskirtos tam tikrai temai ir klasteriui. Temoms ir klasteriams priskirti pavadinimai siekiant maksimaliai atspindėti tyrimo dalyvių pasakojimus.

Per interviu dėmesys buvo skiriamas ne tik tam, ką kalba tyrimo dalyvės, tačiau ir kaip jos tai kalba – analizuojant tekstus buvo naudojami tokie transkripcijos ženklai:

- tyrimo dalyvių reakcijos: *juokas, tyla, atodūsis, verkimas, pauzė*, žymimos skliausteliuose (*juokas*);
- žodžiai, kuriuos tyrimo dalyvės ištarė pabrėžtinai, – paryškunami: **kaupdavau**;
- praleista informacija, kuri nebuvo esminė, žymima: <...>;
- citatų pabaigoje skliausteliuose žymimas tyrimo dalyvei, kuri tai pasakojo, priskirtas kodas ir eilučių, iš kur tiksliai imta citata, numeris: (K49, 120 – 121).

#### 3.1. Trumpas tyrimo dalyvių aprašymas

Šio poskyrio tikslas – supažindinti su kiekviena tyrimo dalyve ir taip padėti geriau suprasti ir įsijausti į kiekvienos tyrimo dalyvės situaciją ir patyrimą. Šiame poskyryje pateikiami trumpi tyrimo dalyvių aprašymai, kurie remiasi interviu metu atskleista informacija bei mano, kaip tyrėjos, refleksija apie kiekvieną tyrimo dalyvę.

##### *Aida (kodas A55)*

Aida, 55 metų moteris, yra įgijusi lietuvių filologijos išsilavinimą, dirba mokykloje lietuvių kalbos mokytoja. Prieš 8 metus Aidos vyras mirė. Kaip ji teigė, tai buvo staigi ir netikėta mirtis, tad šią netektį Aida išgyveno kaip didelį emocinį praradimą. Šiuo metu ji gyvena kartu su anūku, kuris lanko mokyklą.

Aida, gavusi kvietimą dalyvauti tyrime, ilgai nesvarstydama sutiko norėdama pasidalinti savo patirtimi apie tiriamą fenomeną bei informacija, kurią sukaupė po vyro mirties dėl vėlesnių įvykių su vyro giminėmis. Apie tai ji ir kalba interviu. Pastebima tai, kad Aida gana konstruktyviai ir laisvai kalbėjo interviu metu bei dalijosi savo žiniomis, kaip jai pavyko išsivaduoti iš patiriamos situacijos ir pakeisti požiūrį į gyvenimą. Tyrimo dalyvė remiasi filosofinėmis įžvalgomis apie kūną,

apie tai, iš kur kyla mintys, emocijos, jausmai, todėl iš teorinių perspektyvų man, kaip tyrėjai, nepaisant to, kaip dalyvė į tai reaguoja, tenka sugrąžinti ją prie to, kaip ši išgyvena savo patirtis.

*Daiva (kodas D35)*

Daiva, 35 metų moteris, yra įgijusi socialinio darbuotojo išsilavinimą ir šiuo metu pagal specialybę dirba su suaugusiais asmenimis, kurie stokoja socialinių įgūdžių. Augina dukrą, kuri lanko darželį. Daiva sutiko dalyvauti tyrime dėl temos aktualumo ir įdomumo. Tyrimo dalyvė interviu metu išsamiai apibūdino savo patirtį su uošviais, kuriems jautė nuoskaudą dėl jų elgesio su Daivos vaiku. Kaip teigia Daiva, tai buvo paraginimas pasižiūrėti į save, į savo situaciją ir pradėti ją keisti nuo savęs.

Tyrimo dalyvė pasakodama šią situaciją, kuri siejasi su atleidimo proceso patyrimu, tyrimo metu buvo pasisukusi į šoną, todėl ir žvilgsnis kryo į langą, sieną, tačiau ne į mane, kaip tyrėją. Nepaisant to, tyrimo dalyvė atrodė susikoncentravusi į temą, aiškiai ir išsamiai pasakojo savo patyrimą, atskleidė jausmus, kuriuos ji tuo metu išgyveno. Interviu metu prisimindama įvykius, kuriuos ji gana stipriai ir intensyviai išgyveno ir kurie susiję su didžiule neigiama patirtimi, susigraudino. Kaip tyrimo dalyvė teigė, kaip bebūtų, tai buvo skaudi patirtis, kurią jai teko išgyventi.

Nors pradžioje tyrimo dalyvė interviu vis atidėliojo, tačiau po jo prisipažino, kad jai patiko ši tema ir tai buvo puiki galimybė vėl viską prisiminti iš naujo ir pamatyti savo patirtį visai kitu žvilgsniu.

*Iлона (kodas I30)*

Iлона, 30 metų moteris, įgijusi vaikystės pedagogo ir socialinio pedagogo išsilavinimą. Dirba darželyje ir yra grupės auklėtoja, šiuo metu dar ir savanorė organizacijoje, dirbančioje su vaikais, turinčiais tam tikrų sutrikimų.

Iloną dalyvauti tyrime paskatino noras pasidalinti savo patirtimi ir išgyvenimais, kurie šiuo metu jai yra svarbūs. Pačioje pradžioje tyrimo dalyvė užsiminė, kad yra žmogus, kuriam ji bando atleisti, tačiau suvokia, kad tam reikia laiko. Iлона šia patirtimi noriai dalijasi su manimi, kaip tyrėja, ir suprantu, kad pasakoja ją įskaudinusį vyrą, kuris buvo jos gyvenime dvejus metus. Tyrimo dalyvei pasakojant apie tai jos akyse kaupėsi ašaros ir ji galiausiai pravirko. Moteris gana atvirai dalijosi patirtimi ir kaip galutinį tikslą minėjo atleidimą, kurio ji siekia, ir sąmoningai suvokia, kad dar yra pusiaukelėje ir tam, kad atleistų, dar reikia laiko. Reakcijos į partnerio išdavystę etapus Iлона prilygina gedėjimo stadijoms.

*Gerda (kodas G40)*

Gerda, 40 metų moteris, dirba socialine pedagoge mokykloje. Gerda turi du vaikus, kurie, pasak jos, išmokė, kad tik meilė, pagarba ir supratingumas į kitą žmogų leidžia pažiūrėti iš kitos perspektyvos, nepaisant kito žmogaus elgesio su tavimi.

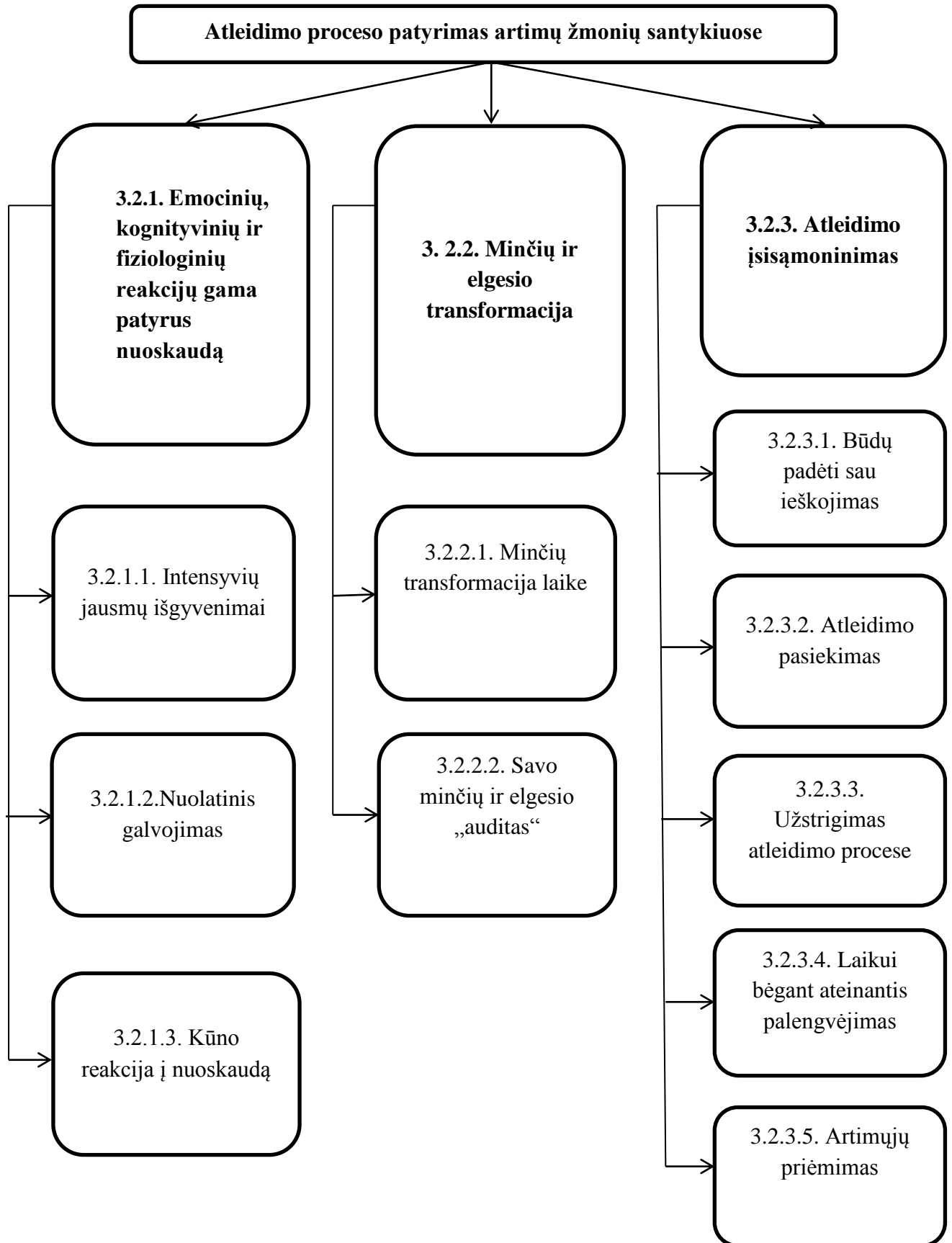
Gerda pasakojo apie patirtį su anyta, su kuria jai teko kurį laiką gyventi, bei santykius su vyro seserimi – šie santykiai įskaudino ir vos nesugriovė jos pačios santykių su vyru. Tačiau po 8 metų nuoskaudų nešiojimosi, gimus vaikams, tyrimo dalyvė pakeitė savo mintis bei elgesį ir dabar turi tai, ko neturėjo ir savo genetinėje šeimoje. Gerda prisipažino, kad per gyvenimą jai tenka susidurti su ne viena situacija, kuri skaudina, žeidžia ir atmintyje palieka žymę, kurią ji vadina „randu“, todėl norėdama pasidalinti vienu iš sukauptų „randų“, tyrimo dalyvė nedvejodama sutiko dalyvauti tyrime ir su jauduliu atvykus į interviu prasidėjo pasakojimas.

*Kristina 49 (kodas K49)*

Kristina, 49 metų moteris, dirba finansų auditore ir šiuo metu studijuoja universitete. Matyti, kad ši tyrimo dalyvė pasižymi atkaklumu, nes, pakvietus dalyvauti tyrime, Kristina dėl didelio užimtumo galėjo susitikti tik gegužės mėnesį. Kadangi susitikimo laikas man, kaip tyrėjai, netiko dėl darbo pateikimo terminų, tyrimo dalyvė, norėdama prisidėti prie tyrimo, rado laiko susitikti anksčiau. Pasak jos, norėjo pasidalinti tuo, ką turi, ir taip padėti man, kaip tyrėjai.

Skirtingai nei kitų tyrimo dalyvių, Kristinos interviu vėlai vakare po darbų vyko kavinėje. Tyrimo dalyvė aiškiai ir konstruktyviai reiškė savo mintis, tačiau apie situaciją konkrečių detalių, susijusių su savo patyrimu, neatskleidė dėl konfidencialumo principų, kadangi tai siejasi su verslu, teisiniais dalykais. Dėl to pradžioje buvo gana sunku įsijausti ir suprasti, apie ką tyrimo dalyvė pasakojo. Tačiau ji aiškiai įvardijo ir nurodė vietas, kuriose jautė fiziologinius skausmus, įkyrias mintis, susijusias su asmeniu, kuris, atrodo, bendrame versle su ja elgėsi neetiškai ir taip ją įskaudino. Tai vyras, kuris Kristinai yra ir giminaitis, ir 19 metų buvo verslo partneriu, tačiau apie tai, kas konkrečiai nutiko, Kristina informacijos neatskleidė.

### 3.2. Tyrimo analizė



1 pav. Tyrimo dalyvių pasakojimų apie atleidimo proceso patyrimą bendrieji klasteriai ir teminiai elementai.

Išnagrinėjus 5 tyrimo dalyvių transkripcijas, siekiama išnagrinėti kiekvienos dalyvės asmeninį patyrimą ir taip jungiant į klasterius bei teminius elementus. Taigi *1 pav.* ir pateikiami sudaryti bendrieji klasteriai ir teminiai elementai, kurie atsiskleidė tyrimo dalyvių pasakojimuose. Visų 5 tyrimo dalyvių išgyvenimuose atsiskleidė tokios temos: emocijų, kognityvinių ir fiziologinių reakcijų gama patyrus nuoskaudą; minčių ir elgesio transformacija; atleidimo įsisąmoninimas (žr. *1 pav.*).

### **3.2.1 Emocijų, kognityvinių ir fiziologinių reakcijų gama patyrus nuoskaudą**

Viena iš pirmųjų atleidimo patyrimo temų, kuri išryškėjo visų penkių tyrimo dalyvių pasakojimuose, buvo prisiminimai apie tai, kokios situacijos sukėlė nuoskaudą ar įžeidė. Situacijos įvairios, tačiau jas sieja tai, kad pasakojimuose atsiskleidžia visa gama reakcijų – emocijų, kai supykstama, jaučiamas jaudulys, nerimas, įtampa ir pan., kognityvinių – kai bandoma įvertinti ir suprasti, kas įvyko, ieškoma priežasčių ir pan., grynai fiziologinių, tokių kaip drebulys, skausmas krūtinėje, saulės rezginyje ir kt. Taigi buvo suformuluota pirmoji tema – *Emocijų, kognityvinių ir fiziologinių reakcijų gama patyrus nuoskaudą*. Ją detalizuoja potemės (klasteriai) - jos detalčiau pateikiamos tolimesniuose poskyriuose, remiantis citatomis iš tyrimo dalyvių interviu.

#### **3.2.1.1 Intensyvių jausmų išgyvenimai**

Nuoskauda ir intensyvūs negatyvūs jausmai – neatsiejami dalykai. Tyrimo dalyvės pasakojo apie emociškai sunkius jausmus, kuriuos patyrė, kai kitas žmogus įskaudino žodžiais ar poelgiais. Vienas iš sunkių jausmų - pyktis, kuris ypač stiprus pačioje įskaudinimo pradžioje.

Pavyzdžiui, Aidos istorijoje jausmai šiek tiek persipynę, nes „*2011 metai, ir kai mano vyras <...>, tai buvo labai staigi mirtis <...> čia teko iškęsti labai didelį emocijų <...> praradimą ir labai didelį emocijų pribloškimą. <...> tie žmonės <...>, kurie atrodė geri ir nuoširdūs <...> jie pasirodė visiškai priešingybe <...> labai įskaudino, labai mano adresu buvo išsakyta daug pretenzijų ir nebūtų dalykų. Va čia toks buvo labai skaudus, vien dėl to, kad dar tai buvo ir netekties skausmas (A55, 41 – 47)*. Šioje situacijoje Aidai teko išgyventi netikėtą vyro netektį bei patirti didelį emocijų krūvį ne tik dėl jo mirties, bet ir dėl vyro artimųjų kaltinimų Aidai, kurie, pasak jos, buvo nepagrįsti. Šių artimųjų vaizdas Aidos vaizduotėje persitransformavo: žmonės, kurie atrodė geri ir nuoširdūs, virto į žmones, kurie nėra geri ir nuoširdūs. Pasakojimo eigoje tyrimo dalyvė išgrynino „*skausmo*“

sąvoką. Paaiškėjo, jog „<...> tiesiogiai liečia pyktį, nuoskaudas, kuriuos aš jutau“ (A55, 123). Tyrimo dalyvė jautė pyktį vyro giminaičiams, kurie ją šmeižė ir kitaip išreiškė nepasitenkinimą Aida. Taip pat minėjo ir nuoskaudą, kuri kaupėsi Aidos viduje.

Tyrimo dalyvė Daiva irgi pasakojo apie susikaupusias nuoskaudas dėl savo vyro tėvų (uošvių), intensyvių pykčio jausmą: „*Aa, galbūt tai mano uošviai kažkiek, tiek aš, nu gal kaupėm galbūt kažkokias nuoskaudas, nuoskaudas kaupėm galbūt*“ (D35, 31 – 33). Tyrimo dalyvė projektuoja nuoskaudas, kurias pati patyrė, uošviams, kurie, pasak jos, taip pat kaupė nuoskaudas: „<...> *aš savo kažkokias nuoskaudas niekada neišsakydavau. (Atsidūsėjimas) Ir visą laiką kaupdavau. **Kaupdavau** ir paskui bambėdavau vyrui, draugėm išsipasakodavau <...>*“ (D35, 42 – 44). Tyrimo dalyvės viduje kaupėsi visos nuoskaudos, kurios po kiek laiko būdavo išsakomos vyrui, draugėms, kurioms galėjo išsipasakoti ir išlieti sukauptas emocijas.

Tyrimo dalyvė Daiva pasakojo apie gimtadienius, į kuriuos buvo kviečiami artimieji. Aptariamam atveju buvo švenčiamas dukros gimtadienis ir „<...> **uošvis neatėjo**. *Tai buvo tas ženklas man. <...> jis ant tiek išizeidęs, kad nenori manęs matyti. Ir tai dar labiau mane įskaudino, nes aš suvokiau, kad jam dar labiau nerūpi anūkė*“ (D35, 126 – 129). Uošvio neatvykimas į anūkės gimtadienį tyrimo dalyvei buvo tarsi ženklas, kuris privertė suprasti, kad anūkė nėra svarbi uošvio gyvenime, todėl tai moterį dar labiau įskaudino. „*Ir visus tuos pusantrų metų aš vis kaupdavau tą pyktį, aa, kaupiau visas tas nuoskaudas, nu ir daug kitų galbūt kažkokių tai neigiamų dalykų. <...> vis ieškojau jų kažkokių trūkumų <...> kaip per padidinimo stiklą žiūrėjau*“ (D35, 181 – 184). Daiva interviu metu nuolat kalbėjo apie nuoskaudas dėl uošvių, besikaupiantį pyktį bei norą viską, kas susikaupė, išstumti į sąmonę ir taip pamiršti: „<...> *aš su jais sakau, nebendravau, aš bandžiau juos pamiršti ir panašiai, tačiau aš visą laiką vis tiek buvau tokioj įtampo, nerimo būsenoj <...>*“ (D35, 197 – 199). Tačiau nuolat jaučiama įtampa ir nerimas vis primindavo situaciją, kuri buvo susiklosčiusi su uošviais. Be nuoskaudų ir pykčio, tyrimo dalyvė dar jautė ir emocinį skausmą: „*ne tikrai pyktį ir nuoskaudas kaupiau, tačiau ir visoj šioj situacijoje buvo ir daug skausmo*“ (D35, 282).

Trečioji tyrimo dalyvė Ilona pasakojo apie partnerio išdavystę, tuomet „<...> **pasijaučiau labai įskaudinta**“ (I30, 32). Pačioje pradžioje tyrimo dalyvė kalbėjo apie intensyvius jausmus: „<...> *dar negalėčiau sakyti, kad pilnai atleidau, nes vis dar išgyvenu daug intensyvių jausmų. Tai išgyvenau daug intensyvių jausmų ir dabar dar išgyvenu... Išgyvenu ir pyktį, ir apmaudą ir kaltę. <...> norisi atrodo atkeršyti tam žmogui*“ (I30, 34 – 36). Tyrimo dalyvė taip pat, kaip kitos dalyvės prieš tai, minėjo pykčio, kuris kilo po įskaudinimo, sąvoką. Skalėje nuo 1 – 10 pyktis įvardintas kaip 9: „*Nu 9... 9 dar tikrai <...>*“ (I30, 138). Be intensyvaus jaučiamo pykčio, patyrė ir apmaudą bei kaltės jausmus: „*Aš jaučiuosi dabar kalta prieš save, kad aš nemačiau, kad aš tiek daug laiko nesugebėjau pastebėti, kad aš esu nereikšmingas žmogus jo gyvenime. Tai tiesiog kaltė sau.*

*Apmaudas, kurį minėjau, tai irgi... Nu ne mažas laiko tarpas, kai aš dėjau viltį, dėjau laiko, energijos, dėjau lūkesčius į tuos santykius, tai tiesiog apmaudas, nes tie du metai mano gyvenime savotiškai iškirpti“ (I30, 125 – 129). Tyrimo dalyvė pasakojo, jog jaučia kaltę prieš save dėl to, kad nesugebėjo pastebėti, jog nėra „reikšminga“ įskaudinusio žmogaus gyvenime. Apmaudas, kurį patyrė, viltis, išekvotas laikas, energija, neišsipildę lūkesčiai – visa tai tyrimo dalyvė išgyveno kartu su patirtu įskaudiniu. Nepaisant šių jausmų, Ilona prisipažino ir apie keršto troškimą buvusiam partneriui dėl patirtos skriaudos. Visa tai persipynė su jaučiamu pykčio jausmu: „ <...> pyktį jaučiu būtent ant jo <...>“ (I30, 130). „ <...> čia toks išvis beprotiškas pyktis ant jo, kuriuo aš žiauriai pasitikėjau, kuriuo aš dalinausi savo visom bėdom, su kuo aš buvau visiškai atvira ir... Ir dėl to tas pyktis, kad jaučiuos apgauta“ (I30, 134 – 136). Tyrimo dalyvės pyktis yra projektuojamas į partnerį, kuris ją išdavė. Pastebėtina, kad Ilona interviu metu pasakodama apie jausmus, kuriuos ji patyrė, nutraukė akių kontaktą ir žiūrėjo tarsi man, kaip tyrėjai, pro petį ar žvilgsnį suko į šoną. Pastebimos akyse besikaupiančios ašaros bei balso intonacijos pasikeitimai (virpantis balsas). Panašu, kad tyrimo dalyvei ši situacija dar yra gana skaudi ir jausmai, apie kuriuos ji kalba, tebėra neišgyventi, aktualūs.*

Tyrimo dalyvė Gerda taip pat jautė pyktį: „Jaučiausi apgailėtina, jaučiau pyktį ant visų, jaučiausi visiškai nuvertinta, numenkinta, tarsi paniekinta galbūt, kad į mane žiūri šitaip“ (G40, 64 – 66). Pykčio jausmą Gerda išgyveno, nes jautėsi nuvertinta ir paniekinta vyro artimųjų, kurie, jos manymu, turėjo ir tam tikrą nuostatą prieš ją. Gerdai, kaip ir kitoms tyrimo dalyvėms, kaupėsi nuoskaudos, kurios ją skaudino: „Nu jau skaudinausi, vis va tokie pasakymai, toks elgesys vis man kaupėsi, kaupėsi... Kol galiausiai prikapsėjo visiškai <...>“ (G40, 66 – 67). Tyrimo dalyvė prisipažino, kad savyje nešiojosi emociškai sunkius jausmus, kuriuos laikyti savyje buvo nelengva: „ <...> 8 metus nešiotis savyje tokius sunkius jausmus, prisipažįstu, nelengva. Tai pyktį, kerštą, norą įskaudinti ir kaip kitaip pakenkti. Buvo toks nesveikas noras kaltinti kitus, kad tai jie, tai jie čia taip elgiasi su manimi, aš nieko nepadariau... <...>“ (G40, 106 – 109). Tyrimo dalyvė Ilona 8 metus savyje išgyveno pyktį, keršto troškimą, nesąmoningai kaltino aplinkinius dėl netinkamo elgesio su ja. Šiuo atveju, tyrimo dalyvė kalbėjo apie anytą ir vyro seserį.

Penktoji tyrimo dalyvė Kristina prisipažino, kad ją įskaudino žmogus, kuris yra giminaitis ir buvęs verslo partneris, ir dėl to ji jaučia skriaudą, pyktį jam: „Turbūt iki galo nesu atleidus, nes man dar skaudu, man skauda. Ir kol aš to žmogaus nesutinku, man atrodo, kad viskas su manim tvarkoj. Bet jeigu tik atsiranda mažiausias kontaktas ar ryšys su juo, tai aš pajuntu, kaip man skauda. Tai vat, nežinau, ar aš atleidau. Aš norėčiau pasakyti, kad aš nepykstu, aš jį paleidžiu ir tegul būna jis laimingas, bet tik toliau nuo manęs. Kad mes nesusitiktume niekada ir kad mūsų niekas nebesietų. Bet vat gyvenime mus sieja tam tikri reikalai, kur, vat, laiks nuo laiko reikia vis tiek, vat, susitikti, ir, ir jis ant manęs yra labai piktas. O aš kaip ir pykstu, kad jis nesąžiningas, tas pyktis yra. Tai va

*tokie teisybės reikalai: jis mato teisybę iš vienos pusės, aš – iš kitos. Jis ant manęs labai pyksta, o aš turėčiau jam atleisti, kad jis, turiu jam atleisti, kad jis tą teisybę mato kitaip. Tai aš atleidžiu jam, bet vis tiek skauda (juokiasi) (K49, 21 – 30).* Panašu, kad tyrimo dalyvė yra tarp to, ką jaučia ir išgyvena, ir tarp to, ko norėtų: „*aš norėčiau pasakyt <...>*“. Kaip bebūtų, tačiau pastebima, kad tyrimo dalyvei ši situacija kelia pykčio jausmą ir skausmą bei vidinę sumaištį, kuri verčia išgyventi dvilypius jausmus: „*atleidžiu jam, bet vis tiek skauda*“. Juokas, kuris nuskambėjo po gana svarių ir rimtų žodžių, turinčių didelį emocinį krūvį, buvo panašus į gynybinę reakciją, kuri tarsi „sušvelnina“ paminėtus žodžius. Taip pat tyrimo dalyvė jaučia baimę dėl tikėtinų ją įskaudinusio žmogaus, kuriam ji sugebėjo pasipriešinti, veiksmų: „*Baimė, kad jis susidoros, kad jis įskaudins, kad jis nesąžiningai ir negražiai elgsis su manim kitų akivaizdoj. <...> aš išsigąstu tos agresijos <...>*“ (K49, 55 – 57). Kristina jaučia baimę ir išgąstį dėl jo akivaizdžiai demonstruojamos agresijos bei nepagarbaus elgesio su ja kitų akivaizdoje. Taigi interviu metu pastebėta, kad tyrimo dalyvė vis akcentavo baimę ir skausmą, kurie jai pasireiškia fiziologinėmis reakcijomis, kurios bus aprašytos tolimesniame skyriuje.

Taigi visos penkios tyrimo dalyvės pasakodamos savo patyrimą nagrinėjama tema akcentavo patirtą nuoskaudą, skriaudą, kuri pasireiškė intensyviu pykčio jausmu, emociniu skausmu. Akivaizdus ir netiesioginis noras kaltinti tuos, kurie įskaudino, atmetama galimybė pačioms dalyvauti šioje situacijoje ir kontroliuoti ją.

### 3.2.1.2 Nuolatinis galvojimasis

Interviu metu pastebima, kad tyrimo dalyvės pamini nuolatinį galvojimimą ir minčių „varinėjimą“ apie situaciją, žodžius, kurie įskaudino. Nuolatinis negatyvių minčių, jausmų generavimas neleidžia paleisti situacijos, kuri jau yra praeitis. Taip asmuo patiria tuos pačius jausmus, kaip pyktį, baimę, kaltina kitus asmenis, tik ne save. Kol tai vyksta, ištrūkimas iš skaudinančios situacijos yra neįmanomas.

Pirmoji tyrimo dalyvė Aida interviu metu pasakoja: „*<...> apie kažką gero žmogus pamąsto viso labo penkias minutes, o apie nuoskaudas arba nesėkmes galvojame visą dieną. Taip buvo ir man*“ (A55, 77 – 78). Tyrimo dalyvė pasakodama apie nuoskaudas ir nesėkmes kalba šiek tiek garsiau nei įprastai, nes tai buvo ir su jos patyrimu, kuomet ją įskaudino vyro artimieji. Tam tikrą laiką šias mintis Aida „varinėjo“ nepertraukiamai, kurios niekur nevedė. Žinoma, „*<...> vieną dieną atrodo lengviau, tu viską supranti ir priimi, o kitą dieną vėl dar baisiau, dar sunkiau, ir vėl*

tos mintys <...>“ (A55, 217 – 218). Aida vieną dieną jausdavosi žengusi žingsnį į priekį, atleidimo link, tačiau kitą dieną negatyvios mintys grįždavo su dar didesniu emociniu sunkumu.

Daiva interviu metu nuolat pabrėždavo nuoskaudų kaupimą savo uošviams, norą, kad jie būtų tokie seneliai, kokius juos įsivaizdavo Daiva savo vaizduotėje, tačiau realybė buvo kiek kitokia, nei tai įsivaizdavo tyrimo dalyvė. Daiva pasakoja: „<...> aš niekaip negalėjau susitaikyti su ta mintim, kad jiems nereikalingas mano vaikas. (mąsto) <...> kažkaip protu man buvo sunkiai suvokiamas tas dalykas <...>“ (D35, 96 – 98). Tyrimo dalyvė neįstengė įsisąmoninti to fakto, kad uošviams nėra svarbus marčios vaikas. Nuolat pasikartojantys ir perkuriami vaizdiniai su negatyvių minčių antplūdžiu skatino dar didesnę priešišumą uošviams.

Tyrimo dalyvė Ilona nepertraukiamą galvojimą apie savo buvusį partnerį įprasmina taip: „Kartais norisi, kad ir jam skaudėtų, ir kad patirtų tą, ką aš patyriau. <...> tam tikrose situacijose ir bandžiau sukelt pavydą, nes žinojau, kad jis mane ir stebėdavo <...>. Tai aš bandydavau, kad esu ir laiminga, ir susitikinėju, kad man jo netrūksta. Tai ir buvo mano toks savotiškas galbūt kerštas. (Pauzė). (I30, 88 – 93). Ilona sąmoningai norėdama sukelti pavydą ir skausmą buvusiam partneriui, socialiniuose tinkluose keldavo informaciją, nuotraukas ir kt. informaciją apie save, kurios atspindėdavo (suvaidintą) Ilonos pilnavertį ir džiaugsmingą gyvenimą, taip siekiant „atkeršyti“ už patirtas skriaudas. Ilonos kuriamos nuolatinės dirbtinos situacijos, kurios persmelkiamos nepaliamojamo galvojimo apie savo buvusį partnerį, taip tyrimo dalyvei pailgindama gijimo procesą.

Gerdos pasakojime taip pat išryškėja nuolatinis negatyvių minčių generavimas. „<...> praėjo daug laiko kai aš vis taip save skaudindavausi prisiminus tai <...>“ (G40, 71 – 72). Tyrimo dalyvė prisipažįsta, kad praėjus nemažai laiko po įskaudinimo, į sąmonę grįžtantys nuolatiniai pasikartojantys ir perkuriami vaizdiniai skaudino tik ją pačią ir taip neleido nutraukti šios minties.

Kristina pasakoja apie tai, kad „*pradžioj tai buvo bandymas jam įrodyti, bandymas įrodyti, kad tu ne taip supranti, ne taip, negalima šitaip! Bandymas sakyti, ir matymas, kad jis negirdi, jis nenori girdėti, ir jis laikosi tik savo. Aš nežinau, kokie 6 -7 mėnesiai buvo bandymas įrodinėti ir tik toks, nu neviltis, kad nepavyksta. Neviltis visiška, pasimetimas gyvenime. (pauzė). Nepavyksta, neviltis, baimė, kas toliau? Nes aš darau viską, ką galiu ir niekas nesigauna. Ką dar daryti? Nu tada viskas slysta iš po kojų. Dieną ką bendrytum, vis galvoju apie tą situaciją. Nu kaip pakeisti taip? Nes neįmanoma tame gyventi. Nu kaip pakeisti? Naktį atsibundi nuo to, suspazmuoja tave kažkas ir supranti kas. Vat vėl ta baimė grįžo“ (K49, 184 – 191). Tyrimo dalyvė Kristina daug laiko skyrė bandymams įrodyti savo subjektyvią teisybę asmeniui, kuris įskaudino. Visa tai truko ilgiau nei pusę metų, kuomet Kristina jautė ir nevilties, baimės jausmus. Pastebėjo, kad asmuo, su kuriuo vyko konfliktas, jis jos nesupranta, tačiau tai nesutrukdė ir toliau įrodinėti tai, kaip tyrimo dalyvei atrodė teisingiausia, ieškodama šioje situacijoje ir kontraargumentų. Kristina nuolat sukosi tame*

pačiame minčių sraute, kurių pakeisti buvo neįmanoma, tačiau taip pat buvo neįmanoma su šiomis mintimis ir gyventi. Visa tai galiausiai peraugo į fiziologines kūno reakcijas.

### 3.2.1.3. Kūno reakcija į nuoskaudą

Interviu metu tyrimo dalyvės atvirauja apie tai, kaip kūnas reaguoja į patiriamas nuoskaudas, kurios neišvengiamai turi neigiamą atsaką ne tik psichinei būklei, bet ir kūnui. Nors kiekvienos tyrimo dalyvės patyrimas siejasi su artimo žmogaus įskaudiniu, tačiau pasireiškiančios fiziologinės kūno reakcijos tyrimo dalyvėms patiriamos skirtingose kūno vietose. R. S. Lazarus priėjo prie nuomonės, kad toks pat stresinis įvykis gali paveikti skirtingai įvairius žmones dėl jų kognityvinės veiklos ir motyvacijos skirtumų (Lazarus & Folkman, 1984).

Pirmoji tyrimo dalyvė Aida pasakoja: *„Labai nustebino kaip reaguoja fizinis kūnas: toks nerimas, drebulys, aa, mm, kai lygtai, kai, kai tu kažką padarai fiziškai, tu gali patirti kažkokį tai atsaką, nu tu pradedi drebėti, bijoti. Bet, kad žodžiai taip gali aa giliai įžeisti ir, kad jie gali atnešti tokį kūno tiesiog vibraciją, va taip, toks visai kaip nervinis drebulys...“* (A55, 209 – 212). Aida stebėjosi kūno reakcija į patiriamas nuoskaudas, kuri kaip atsakas pasireiškė į vyro artimųjų kaltinimus jai. Tyrimo dalyvė pasakojo, jog jautė nerimą, drebulį, kūno vibraciją, kurią prilygino kaip nerviniam drebuliui. Aida nesitikėjo, kad žodžiai turi tokią galią: taip stipriai gali paveikti ir įžeisti.

Ilona taip pat išsamiai apibūdino kūno reakciją į partnerio išdavystę: *„Nu aš tiesiog jaučiu, kaip aš sakau, širdies skausmą. Ir atrodo, kad va toj širdį ir yra visi tie jausmai, kurie ir veržiasi. Ir atrodo širdį ir tas nerimas atsiradęs, ir tie visi neigiami jausmai... aš net nemoku pasakyti, bet veržiasi... Bet bendra ta būseną, tai yra nerimas širdį, kurį jaučiu. <...> tas nerimas taip šokinėja nuo vienos veiklos, prie kitos... Galbūt nebesinori užsiimti ta veikla, kuri man taip patiko... Kartais atrodo, kad ir tas miegas nebe toks. Tie jausmai būtent ir man trukdo, trukdo gyvent. (pauzė) (I30, 82 – 87). Panašu, kad tyrimo dalyvė patyrusi išdavystę jautė skausmą bei nerimą širdies plotmėje. Nerimas pasireiškė dėmesio koncentracijos stoka kasdienėse veiklose, sutrikusia miego kokybe. Nepaisant to, tyrimo dalyvės slopintos emocijos pasireiškė fiziologine kūno reakcija – verkimu: *„<...> visos užslopintos emocijos tiesiog jos prasiveržė ir aš kelias dienas iš eilės ir verkiau ir buvo labai blogai (I30, 148 – 149). Tyrimo dalyvė paklausta apie emocijas, kurios buvo slopinamos, atsakė: „<...> buvo pyktis, tai buvo ir tokia, nu ir gailestis. Pyktis, gailestis, liūdesys, nusivylimas. <...> Jos prasiveržė tuo, kad aš pradėjau verkti“* (I30, 151 – 152). Taigi tyrimo dalyvės slopinti jausmai – pyktis, gailestis, nusivylimas, liūdesys, prasiveržę į sąmonę iššaukė fiziologinę kūno*

reakciją – verkimą, kuri veikė kaip atpalaiduojanti emocinė iškrova į sukeltus nemalonius jausmus.

Tyrimo dalyvė Gerda taip pat pokalbio metu kalbėjo apie kūno reakcijas, kurias jautė patyrus įskaudinimą: „<...> būdavo kai pamiršti, juk visada negalvosi apie tai, bet tik ruošiasi atvykti ir jau atrodo tave drebindama iš vidaus, visiškai nenori susitikti, vis mintys sukdamosi kaip išvengti to, nes kaip sakiau, drebindavo tiesiogine to žodžio prasme. (Tyla). Ir pradėdavo širdis plakti smarkiau, atrodė, kad tuoj išlips iš vidaus“ (G40, 100- 103). Pasąmonėje glūdintys prisiminimai Gerdai leisdavo pamiršti apie įvykį, tačiau iki tol, kol tyrimo dalyvė nesužinodavo apie vyro sesers atvykimą į svečius. Į sąmonę prasivežę jausmai, prisiminimai grįždavo akimirksniu ir pasireikšdavo fiziologine reakcija – kūno drebuliu, padažnėjusiu širdies plakimu.

Kristina taip pat išsamiai ir aiškiai apibūdino jaučiamus fiziologinius simptomus, kurie kaip grandininė reakcija buvo patiriami po įskaudinimo. Kristina noriai dalijosi savo patyrimu ir pasakojo, kad „<...> kai viskas prasidėjo, tai tiesiog fiziškai durdavo širdį. Kai tik pagalvodavau apie tą žmogų arba išgirdavau kokį nors šmeižtą, kaltinimą, šantažą, tiesiog sudiegdavo širdį ir būdavo krūtinės ląstoj. Tiesiog toks skausmas fizinis. Jis pažadina nakties metu, būdavo. Paskui jisai po kokio pusmečio nuvingiavo į saulės tą rezginio centrą ir jis net spazmuoja toks kaip net per skrandį. Tiesiog virškinimas sutrinka ir vat kartais net lankydavaus pas masažistę, tai jin sakydavo, nu pradžioj sakydavo, kad aš net fiziškai negaliu prie tavo širdies ploto prisiliesti, ten yra įtampa. Aš galvojau kaip įdomiai, kaip persijaučia viskas. Aš jai nieko nepasakojau. Paskui tas pats buvo saulės rezginį, sako ar tau viskas gerai? Nes čia yra įtampa, kaip akmuo būtų (K49, 61 – 68). Tyrimo dalyvės reakcija į įskaudinimą pasireiškė jaučiamu dūriu širdies plote, kuris pažadindavo naktį. Po pusės metų fiziniai pojūčiai pasireiškė saulės rezginyje, kurį spazmuodavo, nemalonius jausmas skrandžio plote ir visa tai pasireiškė sutrikusiu virškinimu. Kristina pasakojo apie vizitus pas masažistę, kuri patvirtino įtampos kaupimosi vietas kūne: širdies, skrandžio ir žarnyno plote.

### 3.2.2. Minčių ir elgesio transformacija

Tyrimo dalyvės pasakodamas apie savo asmeninį patyrimą pasakoja ir apie tai, kaip keitėsi jų mintys apie situaciją ar žodį, kuris įskaudino. Kai kurioms tyrimo dalyvėms prireikė pakankamai trumpo laiko tarpo, kad sąmoningai suvokti ir naujai priimti situaciją, kuri skaudino. Tačiau joms tai atrodė pakankamai ilgas laiko tarpas. Kitoms tyrimo dalyvėms prireikė daugiau laiko, o kitos dar tik atleidimo procese. Tačiau panašu, kad atleidimas neįvyksta savaime, slopstant emocijoms,

pereinama prie konstruktyvių sprendimo paieškų, kas lemia ne tik minties, bet ir elgesio keitimąsi. Apie tai tyrimo dalyvės ir kalba interviu metu.

### 3.2.2.1. Minčių transformacija laike

Tyrimo dalyvė Aida pasakojo, kad „... *nemažai laiko reikėjo. Tai vyko gal kokius 5 mėnesius, galbūt puse metų, kol aš po truputį, po truputį dėliočiau kiekvieną tą ištrigusį žodį, kiekvieną tą frazę, ką išgirdau, kas iki manęs daėjo. Aš savaip interpretavau, susigyvenavavau, susigyvenau su tais ir bandžiau aa per tuos jo žodžius save suprasti. <...> vienaip ar kitaip buvau jau, keičiausi“ (A55, 212 – 216). Aidai prireikė pusės metų suvokti kiekvieną žodį, kurį buvo išgirdusi apie save. Tuos žodžius Aida interpretavo pagal savo suvokimą. Vyro artimųjų išgirstus žodžius taikė savęs pažinimui, kiekvienam žodžiui priskyre prasmę, kuri skatino tyrimo dalyvę keistis pozityviają linkme.*

Tyrimo dalyvė Daiva taip pat pasakojo apie tai, kiek daug laiko prireikė suprasti tai, kas vyko: „<...> *man buvo gana sunku atleisti <...>, susitaikyti su tuo, <...> nu tikrai man daug metų reikėjo, kad susitaikyti su tuo, kad jie priimtų <...>, kad jie nepriima manęs, mano dukros, kad jie yra kitokie, kad jie nepasikeis, kad jiems nereikalinga mano dukra <...>, kad jie nebūtinai turi mm, aa, nu ją mylėti, būti, žaisti ir panašiai“ (D35, 166 – 169). Tyrimo dalyvė atvirai pasakoja savo išgyvenimus ir prisipažįsta, kad atleidimas yra sunkus procesas. Daivai daug metų reikėjo įsisąmoninti ir suvokti tai, kad uošviai nepasikeis. Pastebima, kad po šių išstartų žodžių, tyrimo dalyvė pasakoja apie vis didėjančią konfliktą su uošviais. Taip pat kalbėdama apie tai, balso intonacijoje girdimas priešingas noras – apie tai, kad uošviai galėtų pasikeisti. Panašu, kad tyrimo dalyvė bando racionalizuoti, nors pačiai atrodo tai nepriimtinas toks uošvių elgesys. Tai pirminės mintys atleidimo link, kurios panašu, po kiek laiko virto realybe: „<...> *dar reikėjo man pusę metų, kad aš visa tai suvokčiau, kad vis dėl to reikia žiūrėti į save <...> nes aš vis reikalauju ir noriu iš jų“ (D35, 189 – 190). Kai tyrimo dalyvė suvokė, kad reikia atsigręžti į save ir neprojektuoti savo minčių, jausmų ar tam tikrų motyvų uošviams, tik tada atėjo suvokimas priimti žmones tokius, kokie jie yra. Šiam proveržiui prireikė dviejų metų.**

Iona nenurodė kiek laiko prireikė į situaciją pažiūrėti iš kitos prizmės, tačiau pokalbio metu tyrimo dalyvė pasakojo apie pokyčius: „*Aš supratau, kad (tyla), kad aš turiu pradėt gyvent ne dėl jo, bet dėl savęs. Kad aš neturiu sukurt kažkokių tai dirbtinių situacijų, kad sukelt kažkokį pavydą, nes aš taip niekad jo ir nepamiršiu, ir neatleisiu, ir nepaleisiu niekad“ (I30, 98 – 100). Tyrimo dalyvė įsisąmoninusi savo veiksmus suvokė, kad formuojant tam tikras dirbtines situacijas ir*

jausmus, kurios neatitinka realybės, taip apgaudinėjo save ir gyveno prisiminimais apie buvusį partnerį, kuris įskaudino. Tai, kad tyrimo dalyvei dar yra skaudu, atsispindi jos akyse, kuriose pastebimos besikaupiančios ašaros, balso virpėjimas, kai kalbama apie buvusį partnerį: „<...> taip niekad jo ir nepamiršiu, ir neatleisiu, ir nepaleisiu niekad“.

Tyrimo dalyvė Gerda aiškiai įvardijo laikotarpį, kuris jai kėlė daug negatyvių jausmų ir minčių. Tačiau po aštuonerių metų Gerdos mintys pasikeitė: „*Aišku tam reikėjo daug laiko, kad ateitų toks supratimas, kuris 8 metus apie tai buvo visai kitoks. Aš vis tik kaltinau juos, ir jaučiausi nieko dėta, tačiau tie jausmai manęs neapleido. Ir nesuprasdavau tikrai, juk jei jautiesi nenusikaltęs, tai ir sąžinė rami. Tačiau čia ne tai, čia jautėsi nuolatinė savęs graužatis kažkokia, po to buvo ir gėdos jausmo <...> gal už tai mes ir mokomės iš savo klaidų. Ir dabar yra ką prisiminti ir elgtis kitaip*“ (G40, 117 – 123). Kol Gerda kaltino kitus dėl jų elgesio (uošvės ir vyro sesers) su ja, nepripažindama savo kaltės, nesuprato kodėl visa tai vyksta ir kas Gerdą skaudina. Tyrimo dalyvė prisipažino, kad prireikė aštuonerių metų, kad įsisąmonintų tai, kas įvyko. Kaltės ir gėdos jausmai dėl savo elgesio buvo paskatinimas atsigręžti į save ir prisiimti atsakomybę už savo mintis ir poelgius.

Penktoji tyrimo dalyvė Kristina taip pat pasakoja apie skaudžias gyvenimo pamokas, kurios po tam tikro laiko buvo suvokiamas taip: „*Paskui bandžiau ieškoti, kad galbūt man va taip gyvenimas duoda tą santykį su juo, tai nu ką aš turiu iš to pasimokinti? Ką aš iš to galiu išmokti? Nu vat kažkaip tą išnaudoti ne pozityviai, bet nu naudingai kažkaip. Galvoju, aš mokausi bendrauti su va tokiu žmogum. Nu vat save kiek reikia perkeisti, kiek per save reikia perlipti. Tai vat tokios pamokos buvo*“ (K49, 131 – 134). Tyrimo dalyvė nebepajėgusi gyventi chaose, pradėjo ieškoti atsakymų, kurie pagrįstų situacijos, kuri skaudino, logiškumą. Tyrimo dalyvei kartkartėmis tenkant kontaktuoti su žmogumi, kuris ją įskaudino, suprato, kad neišvengiamai tenka keisti ir save: savo mintis, požiūrį ir elgesį. Kristina galvojo apie tai, ko būtų galima pasimokyti iš šio situacijos, kaip galima visa tai panaudoti pozityviai ir kryptingai.

Taigi visos tyrimo dalyvės pasakojo apie laiką, kuris reikalingas įsisąmoninti žodžius ar poelgius, kurie skaudino, bei susidėlioti mintis ir jas panaudoti kryptingai. Tai tikriausiai neišvengiamas etapas, kuomet slopstant emocijoms pereinama prie konstruktyvių sprendimo paieškų, kurios vienareikšmiškai keičia mintį ir elgesį.

### **3.2.2.2. Savo minčių ir elgesio „auditas“**

Tyrimo dalyvės jausdamos įskaudintos artimo žmogaus, pirmiausia kaltina tik jį. Po kiek laiko užplūstant abejonėms ir suvokimui, kad šiame procese neišvengiamai esu įtrauktas ir aš. Todėl

už šią situaciją esu taip pat atsakingas ir galiu priimti sprendimus. Taip tyrimo dalyvės po nuoseklaus minčių dėliojimo perima atsakomybę į savo rankas. Vykstantis nuoseklus darbas su savimi vienareikšmiškai keičia susiklosčiusią situaciją racionalaus pozityvumo linkme.

Kol tyrimo dalyvė Aida „varinėjo“ mintis, kurios ją skaudino, teigė, kad „ *tiek laiko man ir skauda*“ (A55, 253). Ir tik supratusi, kad „*<...> galima tiktai jau pasiėmus, kaip, sąmoningai pasiimti atsakomybę už save ir pasakyti: ne, aš nenoriu, kad man skaudėtų. Aš nenoriu, bet vienas kelias, kad neskaudėtų – tu turi atleisti ir paleisti situaciją*“ (A55, 270 – 272). Tyrimo dalyvė atsakomybę į savo rankas perėmė tada, kai suprato, kad „*<...> aš galiu paleisti, man pagerės tada, kada aš leisiu tiems žmonėms būti tokiems, kokie jie nori būti ir jų neteisiu. Tik tuomet aš galėsiu nutraukti tą mintį, kuri man neša skausmą ir mane laiko užburtame rate <...>*“ (A55, 258 – 260). Aida suprato, kad laikydama prisiminimus, įstrigusius į atmintį žodžius, kurie vis grįždavo į sąmonę perkuriamais vaizdiniais, suvokė, kad tai „*užburtas ratas*“, kuris nepaliaujamai tęsis tol, kol tyrimo dalyvė šioms mintims leis ją skaudinti. Tačiau leidžiant būti žmonėms, kokiais jie nori būti, jų neteisiant bei atleidžiant ir taip paleidžiant šią situaciją – panašu, kad Aida įsisąmoninusi tai, taip mato šios situacijos, kurią ji papasakojo, išeitį. Tyrimo dalyvės paryškinti žodžiai tariami aiškiai ir pabrėžtinai. Panašu, jog tyrimo dalyvė nori pasakyti tai, kad nuo kiekvieno mūsų priklauso tai, ką mes pasirinkime: ar leisime, kad mus skaudintų kitų žodžiai, poelgiai, ar mes sugebėsime tam pasakyti „*<...> ne, aš nenoriu, kad man skaudėtų*“.

Tyrimo dalyvė Daiva atvirai ir nuoširdžiai pasakojo apie savo klaidas ir jų supratimą po tam tikro laiko. Prisipažįsta, kad „*<...> mažiau dėmesio skyriau sau <...> turiu omeny, kad aš galėčiau, nu pažiūrėti ką aš galiu pakeisti, pavyzdžiui: ar aš tikrai esu teisi šioje situacijoje? Nu gal pažiūrėti į save, o nežiūrėti <...> į juos <...>*“ (D35, 184 – 186). Tyrimo dalyvė suvokė, kad matydama savo uošvius nekreipė dėmesio į save, atmesdama galimybę keisti ir susiklosčiusią situaciją. Tačiau po kiek laiko tai supratusi tyrimo dalyvė pradėjo abejoti ir savo teisingumo jausmu. Daiva suprato, kad atsigręžimas į save, į savo poelgius, veiksmus gali sukurti darnesnius santykius su uošviais. „*<...> aš gyvenau su tuo dvejus metus ir laukiau. Tačiau to neįvyko. Ir tada aš nu vat priėmiau tą sprendimą, kad man. Nu jeigu ne aš – tada niekas*“ (D35, 224 – 225). Tyrimo dalyvė Daiva prisipažįsta, kad dvejus metus laukė uošvių iniciatyvos taikytis, tačiau kai to nesulaukė, suvokė, kad iniciatyvos reikia imtis jai pačiai ir spręsti šią situaciją, kuri panašu, nedžiugino. Panašu, kad tyrimo dalyvė „*<...> tikrai supratau, kad aš pervargau. Aš pavargau gyventi ir laikyti tą pyktį, laikyti tą skriaudą. Kad tai yra pakankamai skaudu ir sunku. <...> pagalvojau: galbūt gyventi geriau <...> taikoj*“ (D35, 226 – 229). Tyrimo dalyvė kaupdama savyje pyktį, skriaudą, jautė emocinį pervargimą. Kai tyrimo dalyvei nešiotis savyje tokius intensyvius jausmus tapo per sunku, priėmė sprendimą – susitaikyti su uošviais. Taip kilo ir atsakomybės už šią situaciją perėmimas į savo rankas.

Tyrimo dalyvės Ilonos pasakojime atsiskleidė pakankamai intensyvūs jausmai, išgyvenimai, tačiau tuo pačiu atrodė, kad tyrimo dalyvė sąmoningai suvokė jų negatyvias pasekmes kasdienėje veikloje: „<...> šitos emocijos visos yra labai sunkios ir vien dėl to suprantu, kad turiu atleisti tam žmogui vien dėl to, kad turiu išsivaduoti iš to užburto rato, kuris man neleidžia toliau normaliai ir tinkamai gyventi, normaliai funkcionuoti, nes visi šitie jausmai, jaučiu, kad veikia mano kasdienybę, kad man sunku susikaupti... Man yra sunku atlikti tam tikrus darbus ir, kad neįmanoma pamiršti tos praeities. (Tyla)“ (I30, 36 – 40). Nors tyrimo dalyvė tai suvokia, tačiau ši citata atskleidžia tyrimo dalyvės siekiamybę, kurią ateityje norėtų pasiekti – atleisti savo buvusiam partneriui, kad Ilona ir vėl galėtų sutelkti dėmesį į kasdienes darbus ir grįžtų į normalią būseną, kuri leistų tinkamai funkcionuoti. Panašu, kad tyrimo dalyvei dar reikia laiko, kaip ji pati tai ir įvardijo: „reikia tik laiko“ (I30, 200), nes tai per mažas laiko tarpas, nors tikslaus laiko, taip ir neįvardijo.

Gerda tyrimo metu gana daug ir išsamiai pasakoja apie tai, kaip keitėsi mintys, kurios net aštuonis metus buvo toksiškos jai pačiai. Tačiau pasikeitus gyvenimo prioritetams ir perėmus atsakomybę į savo rankas, tyrimo dalyvė pasakoja: „<...> tada, po tų 8 kažkur metų, aa, man pradėjo atsibosti. Pradėjo darytis nuobodu ir netgi šlykštu dėl tokio elgesio. Ne jos, o mano. <...> kodėl aš turiu dėl šio įvykio jausti kažkokias tai nuoskaudas ir jaustis nelaiminga, bei pilna neapykantos, keršto visą likusį gyvenimą? <...> supratau, kad norisi gyventi dėl vaikų, norisi ramybės, norisi tos laisvės, apie vidinę laisvę turiu omeny. Kad aš aš jau esu nebe ta, kur buvau 25 metų, aš jau pakankamai suaugusi ir savarankiška, todėl savo laimę, savo gyvenimą turiu kurti pati. Tačiau gaila, kad tai suvokiau tik po tiek laiko. Bet manau vaikai, tai tie, kurie man ir parodė, kad meile, šiluma ir pagarba, supratingumu ir galima viską išspręsti... tik jie mane išmokė daug ko... taip pat ir ir šioje situacijoje“ (G40, 109 – 117). Panašu, kad po 8 metų nuoskaudų nešiojimosi, Gerdos vaikai padėjo suvokti, kad tik ji pati yra atsakinga už savo gyvenimą. Tik meile, šiluma, pagarba ir supratingumu galima kurti darnius santykius. Tyrimo dalyvė suvokė ir savo egzistencinį laikinumą, bei savarankiškumą už gyvenimą, sprendimus. Tai tik mintys, tačiau jų pastūmėta, netruko tai įgyvendinti ir savo elgesyje: „Tačiau vieną dieną aš pasilikau ir pati atėjau pasisveikinti. Aš šypsojaisi! Kas tikrai nustebino ir mane, ir juos visus. Aa, na ir tada aš sėdėjau su visais prie stalo, palaikiau pokalbį... Nesakau jog tai buvo lengva. Priešingai, tai taip pat pareikalavo daug mano kantrybės, ištvermės, bei jaučiama įtampa šiek tiek pasijuto mano virpančiose rankose“ (G40, 130 – 133). Panašu, kad tyrimo dalyvė savo elgesiu su vyro seserimi, kuri atvyko į svečius, buvo džiaugsmingai nustebusi, nes tai naujas modelis, kuriuo ji pasinaudojo kaip išeitimi iš situacijos po 8 metų. Nors tai pareikalavo vidinių resursų panaudojimo – kantrybės, ištvermės ir panašu, kad nemažai drąsos, tačiau tai, pasak tyrimo dalyvės, tai buvo verta dėl darnių santykių kūrimo, kurie jai buvo kaip siekiamybė.

Tyrimo dalyvės Kristinos pasakojime pastebimas sąmoningas nukreipimas save į kitas veiklas ir maksimalus koncentravimasis į jas: „<...> *tiesiog stengiuos ne nebesureikšminti tos srities, kurios aš negaliu pakeisti ir maksimaliai tada pradėjau koncentruotis į kitas sritis ir labai gerai sekasi*“ (K49, 76 – 78). Tyrimo dalyvė suvokdama, kad situacija, kuri ją skaudina, pakeisti neįmanoma, todėl savo vidinius resursus įgalino kitoje veikloje. Toliau tyrimo dalyvė prisipažįsta, kad „*aš nesitikėjau, kad gali šitiek laiko tęstis. Nes kai prasidėjo, atrodo Dieve, nu kažkas tikrai pasikeis. Nu šią savaitę reikia išgyventi ir kažkas pasikeis. Nu ne, neįmanoma gyvent su tuo. Ir žiūri savaitę praeina ir niekas nesikeičia. Praeina mėnuo, antras, trečias, praeina pusę metų, ir niekas nesikeičia. Nu ir tada įvyksta kažkoks lūžis, kad nu, kad niekas ir nepasikeis. Galbūt tai bus visą likusį gyvenimą. Nu ir aš negaliu taip pat į tai reaguoti, kad viskas priklauso jau nuo mano reakcijos, aš aplinkos negaliu pakeisti. Aš to žmogaus negaliu pakeisti. Nu tai aš turiu kažką su savim daryti. Tiesiog dienos... pradėjau labai aiškiai planuotis, ką aš veiksiu kitą dieną. Tame plane pavyzdžiui būdavo susitikimas su tuo žmogum, bet ir aš žinodavau, kad aš susitiksiu su juo ir po to aš turiu dar labai daug reikalų. Ir tada didžiausia koncentracija, tada aš dėliodavau, kad ir tą, ir tą turiu padaryt, ir gerai turiu padaryt, ir labai gerai turiu padaryti. Tai reiškia aš turiu neišsibarstyti per tą vat, per tą konfliktingą situaciją, o kitur save mobilizuoti. Va tas buvo tokia pradžia. (Pauzė)*“ (K49, 118 – 129). Nors ši ištrauka pateikiama pakankamai plati, tačiau ji pakankamai informatyvi. Joje aiškiai apibūdinama situacija, kuri nesikeičia savaitėmis, mėnesiais, o galiausiai ir metus (apie tai kalba tolimesnio interviu metu). Tyrimo dalyvės atsakomybės prisiėmimas už savo jausmus, veiksmus, paskatino ją nebeatreaguoti tuo pačiu, kaip reaguoja Kristinos verslo partneris/giminaitis. Taip pat prisiimdama atsakomybę į savo rankas, tyrimo dalyvė aiškiai planuodavosi veiklas, kuriose įtraukdavo ir šį verslo partnerį/giminaitį, tačiau jam buvo skiriamas fiksuotas laikas. Aiškų laiko ir prioritetų planavimasis tyrimo dalyvei padėjo savo jėgas mobilizuoti ten, kur jų labiausiai reikėjo, o su žmogumi, kuris ją įskaudino, skirti mažiau laiko dėl vidinių resursų tausojimo.

### 3.2.3. Atleidimo įsisąmoninimas

Kai kurių tyrimo dalyvių pasakojimuose išryškėja pagalbos ieškojimas padedant atleisti dvasinėje sferoje, maldomis, saviįtaiga, kurie suteikia vidinių jėgų atleisti. Taip pat trys tyrimo dalyvės dalijasi savo patirtimi apie užbaigtą ir pilnai pasiektą atleidimą. Dvi tyrimo dalyvės apie tai, kad šiuo metu atleidimas – kaip ateities siekiamybė. Taip pat tyrimo dalyvės dalijasi apie patiriamus jausmus atleidus, ar esant atleidimo pusiaukelėje, bei artimuosius, kuriuos teko priimti iš naujo ir pažvelgti į juos kitu žvilgsniu.

### 3.2.3.1. Būdų padėti sau ieškojimas

Tyrimo dalyvė Aida skaitydama nemažai literatūros apie žmogaus dvasinį pasaulį: „<...> *be tos sielos <...>, dvasinės sferos neis nieko paaiškinti, neis įsigilinti jokiais būdais. Ir tiktai pradedant ieškoti jau toj sferoj, tame lygmenyje, aš galėjau suprasti iš kur pareina emocijos, kas tokios emocijos yra ir kaip mes reaguojame*“ (A55, 234 – 237). Taigi tyrimo dalyvė patyrusi nuoskaudą iš vyro giminės pusės, po pusės metų pasišvenčia literatūros skaitymui apie žmogų ir jo dvasinį pasaulį. Apie tai tyrimo dalyvė pakankamai nemažą laiko dalį kalbą ir interviu pradžioje. Visa tai Aidai padėjo išsivaduoti iš nuoskaudų, atsakyti į daugelį klausimų, kurie ją neramino ir pažvelgti į šią situaciją kitaip. Panašu, kad tyrimo dalyvė jaučiasi laiminga atradusi literatūros, kuri jai pasitarnavo ir gyvenimiškose situacijose. Pasakodama apie žmogaus reakcijas į išorinius dirgiklius ji gestikuliuo rankomis, šypsojosi ne tik lūpomis, bet ir akimis, kurios blizgėjo iš džiaugsmo.

Tyrimo dalyvė Daiva pasakojo apie atleidimo procesą, kuriam reikia laiko, tinkamo pasiruošimo, vidinių jėgų ir drąsos: „<...> *man reikia kažkokios vidinės jėgos <...> galbūt trūko man drąsos <...> paprašiau pagalbos. <...> tuo metu pradėjau melstis ir prašyti pagalbos Dievo. Nu kad man suteiktų tos vidinės stiprybės, duot galbūt tos jėgos ir drąsos <...> padaryti tą žingsnį, kurį aš nusprendžiau padaryti – susitaikyti su jais ir atleisti. Ir man padėjo. Aš tada priėjau prie uošvienės pirmos ir paprašiau pagalbos. Pasakiau: aš noriu su jumis susitaikyti (susigraudina), bet aš labai bijau (verkia)*“ (D35, 234 – 240). Tyrimo dalyvė sąmoningai ir motyvuotai nusprendusi atleisti ir susitaikyti su uošviais, tą akimirką suvokė, kad trūksta vidinės jėgos ir drąsos savyje. Kreipimasis malda į Dievą, Daivai suteikė pakankamai tiek jėgos ir drąsos, kad galėtų prieiti prie uošvės ir paprašyti pagalbos susitaikant. Panašu, kad tyrimo dalyvei tai svarbus žingsnis, kuris buvo iš anksto numatytas. Susitaikymo svarbumą įrodo susigraudinimas, bei verkimas, kuris pakeičia ir balso intonaciją. Baimė, kurią patiria tyrimo dalyvė – tai baimė prieiti prie uošvio. Nors tikslaus atsakymo apie tai nepateikia, tačiau interviu pabaigoje tyrimo dalyvė pasakoja: „*galbūt tai, kad su vyru mm, priešinga lytis*“ (D35, 267 – 267).

Tyrimo dalyvė Ilona pasakojo: „<...> *per maldą prašiau, kad mane išlaisvintų iš viso to santykio, kad galėčiau ramiai gyventi <...> tarsi ir su juo kalbėdama, kad aš nelinkiu nieko blogo, bet tiesiog noriu, kad pilnai galėčiau gyventi be jo, ir..., kad ta praeitis man nebedarytų jokios įtakos. Tai turbūt ir yra mano toks ėjimas link atleidimo*“ (I30, 114 – 118). Tyrimo dalyvė kreipėsi į Dievą malda, norėdama išsilaisvinti iš santykio, kuris įskaudino. Pasak tyrimo dalyvės Ilonos, tai vienas iš ėjimo būdų link atleidimo. Taip pat Ilona pasakoja apie tai, kas jai yra malda: „*Malda, tai yra kaip ir meditacija tam tikra forma, kai tu nesiunti kažkokio pykčio, o kaip tik, kai tu siunti gėrį ir, ir prašai tos tiesiog dvasinės ramybės... Taip, tai buvo malda ne už jį, nes už jį aš dar negaliu*

*melstis. Tai buvo malda labiau sakykim Dievui, kad man padėtų <...>“ (I30, 119 – 122). Malda tyrimo dalyvei yra meditacija ir prašymas Dievo suteikti dvasinės ramybės. Malda buvo skirta Dievui, kuris galėtų tyrimo dalyvei suteikti jėgų išsivaduoti iš pykčio ir keršto troškimų (apie pyktį ir kerštą tyrimo dalyvė interviu metu kalba pakankamai daug).*

Taip pat tyrimo dalyvė Ilona kalba ir apie kitus jai padedančius būdus: „<...> *kaip aš sakau man padeda ir malda, ir savitaiga ir tas kalbėjimas su savim... kartais net kalbėjimas su juo, išreiškiamos tikros mintys. <...>. Na ta savitaiga, malda, kalbėjimasis, šiek tiek tuo metu man padeda, taip pat man padeda ir žinojimas, kad kiekvienas yra laisvas rinktis savo gyvenimą“ (I30, 174 – 178). Tyrimo dalyvei padeda ne tik malda, tačiau ir savitaiga, kalbėjimasis mintyse su buvusiu partneriu, kuris ją įskaudino. Padeda ir žinojimas, kad kiekvienas žmogus yra laisvas savo pasirinkimuose. Taigi pastebima, kad tyrimo dalyvė praktikuoja viską, kas jai gali padėti, kad tik galėtų išsivaduoti iš skausmo, kuris ją slegia.*

### **3.2.3.2. Atleidimo pasiekimas**

Tyrimo dalyvė Aida pasakojo apie savo atradimus ezoterinės literatūros plotmėje, kuri ją išvadavo iš nuoskaudų. Apie tai, ar atleidimas buvo visiškai pasiektas, tyrimo dalyvė trumpai ir užtikrintai teigė: „*Man pavyko išsikapstyti <...>. Va taip ir pavyko“ (A55, 223 – 225). Taigi tyrimo dalyvė jaučiasi pilnai išsivadavusi ir pasiekusi tokį atleidimą, kokio tikėjosi. Žinoma, tam prireikė laiko, pastangų, kurie aprašomi ankstesniuose poskyriuose, tačiau Aidai tai pavyko. Panašu, kad apie tai kalba ir tyrimo dalyvės kūnas: energija alsuojantis veidas, šypsena ir akys, kurios transliuoja gerumą, švelnumą ir nuoširdumą, leidžia patikėti kiekvienu tyrimo dalyvės žodžiu.*

Tyrimo dalyvės Daivos situacija yra kiek sudėtinga vien todėl, kad atleisti uošviams buvo bandoma kelis kartus, tačiau kaip tyrimo dalyvė po pirmojo bandymo atleisti suprato, kad ji nemokėjo padaryti tai tinkamai ir nebuvo tam pasiruošusi: „<...> *kol mes susitikom po pusantrų metų <...> aš buvau nusiteikus susitaikyti, bet galbūt visų pirma aš nemokėjau. Antras dalykas – aš buvau nepasiruošusi, nes aš, mm, nu dar, nu dar neatleidau jiems. <...> kol aš jiems neatleidau, aš negaliu būti tokia, kokia esu“ (D35, 178 – 181). Tyrimo dalyvė prisipažįsta, kad buvo nusiteikusi atleisti, tačiau nemokėjo to padaryti. Sekantis sakinyš prieštarauja pirmajam – šiam žingsniui nebuvo ruošiamasi, nes neįjautė atleidimo uošviams. Tol, kol nebuvo jaučiamo atleidimo, tol tyrimo dalyvė neįstengė atleisti. Tačiau po dviejų metų nesantaikos tyrimo dalyvė Daiva ilgai galvodama ir priimdama sprendimą nutarė atleisti: „<...> ... *aš išsigandau. Aš supratau, kad aš esu bailė. Kad aš, kad tai yra pakankamai sunku. Visų pirma, tai prisipažinti jiems ir garsiai galbūt prisipažinti savo kaltę, nematyti jų kaltės <...> ir prisipažinti, ir atsiprašyti. <...> Suvokiau, kad aš jau kaip ir**

*atleidžiu ir priimu juos, tačiau padaryti tą žingsnį yra be galo sunku... atsiprašyti“ (D35, 214 – 220). Tyrimo dalyvė pakankamai atvirai kalbėjo apie tai, koks tai yra emociškai sunkus procesas: pripažinti savo kaltę, nematyti uošvių pusės ir atsiprašyti. Panašu, kad tyrimo dalyvė sąmoningai suvokdama ir jausdama atleidimą uošviams, pasiryžo tai įgyvendinti, tačiau prisipažino, kad žengti tą žingsnį ir atsiprašyti – be galo sunku. Visa tai reikalavo ir maldos Dievui, kuris suteikė stiprybės šiam žingsniui (apie tai aprašoma 3.2.3.1. poskyryje). Tai kaip tyrimo dalyvė atleido savo uošviams: „<...> tada mano uošvienė mane apkabino ir sako: aš tau padėsiu. Ir tada, nu tada su uošvienės pagalba aš priėjau prie savo uošvio, nežinau iš kur man atsirado nu tos vidinės jėgos..., kad aš padariau tai. Bet aš sakau, aš jaučiau tą atleidimą... Tada, po to atleidimo aš leidau padaryti tą žingsnį – atsiprašyti jų. Pasakiau, kad aš juos myliu, kad, nu kad aš pavargau tokioj situacijoje gyventi... nu ir atsiprašiau. Ir nu tada jie mane irgi apkabino <...>“ (D35, 242 – 246). Tyrimo dalyvė Daiva pirmiausia priėjo prie uošvės, kurios paprašė pagalbos prieinant prie uošvio. Sukaupusi visas savo vidines jėgas tyrimo dalyvė atsiprašė savo uošvių, su kuriais nesantaikoje gyveno dvejus metus. Po šio lemtingo žingsnio tyrimo dalyvė jautė ir iš uošvių atleidimą, kurie panašu, jo taip pat laukė ilgą laiką. Nors tyrimo dalyvei šis žingsnis buvo emociškai sunkus, tačiau po ilgų svarstymų ir dvejonių tyrimo dalyvė pasiryžo atsiprašyti. Iš tyrimo dalyvės pasakojimo buvo galima suprasti, kad tyrimo dalyvės jaučiama baimė buvo dvejopa: dėl pasiryžimo pasakyti „atsiprašau“, ir dėl to, koks uošvių atsakas bus į tai. Tačiau tyrimo dalyvė sulaukė tokio paties atsako, kokį suteikė uošviams.*

Tyrimo dalyvės Gerdos 8 metų nuoskaudų kaupimasis baigėsi priėmus sprendimą, kad reikia keisti tai, kas buvo neveiksminga: „<...> aš tai žengiau žingsnį ir aš labai savimi didžiavausi, kad aš tai galiu“ (G40, 133 – 134). Nors tyrimo dalyvė vyro seseriai nepasakė „atsiprašau“, tačiau visa tai ji parodė savo elgesiu, kuris rodė norą sutarti ir susitaikyti. Tyrimo dalyvė prieš žengiant šį žingsnį „<...> suvokiau, kad per daug laiko skiriu nereikšmingiems dalykams, kurie nuodijo mano gyvenimą, nes turėjau ir rimtų sveikatos problemų, kurie juk kyla iš nervų. <...> nusprendama savęs nebesižaloti, nusprendžiau elgtis taip, kaip norėčiau, kad elgtųsi su manimi. Neberodžiau niekam pykčio, nepasitenkinimo <...> priėjau prie šio kelio, kad atleidimas gydo. Kad nebėra tų pikty tokių jausmų, kurie tikrai slėgdavo ir atrodydavo, kad tu juos visad ir visur nešiesi. Tikrai, aš tikrai jaučiuosi atleidusi ir galbūt net susitaikiusi su ta situacija tikėdama, kad taip tiesiog turėjo būti mano gyvenime, kad būčiau stipresnė ir išmintingesnė kitais kartais (G40, 153 – 156). Tyrimo dalyvė įsisąmoninusi, kad toks elgesys ir patiriamos negatyvios emocijos buvo toksiškos jai pačiai, kurios kėlė rimtus sveikatos sutrikimus. Todėl reflektuodama šį išgyvenimą tyrimo dalyvė sąmoningai suvokė, kad reikia atleisti ir paleisti sukauptas nuoskaudas. Į šią situaciją, kuri jai nutiko, tyrimo dalyvė pažiūrėjo kaip į pamoką, kuri ją paskatino tapti stipresne ir išmintingesne

ateityje. Atleidimo priėmimą paskatino ir jausmai, kurie kadaise buvę intensyvūs, nuslūgo. Tai ypatingai kalbama apie pykčio jausmą.

### 3.2.3.3. Užstrigimas atleidimo procese

Likusios dvi tyrimo dalyvės, panašu, kad dar yra atleidimo procese, kuris nėra užsibaigęs. Tyrimo dalyvės Ilonos pasakojime atsiskleidžia per trumpas laiko tarpas, per kurį nebuvo išgyventi visi jausmai, kuriuos jautė. Tyrimo dalyvė pasakojo, kad šie jausmai buvo slopinami ir jiems neleista išgyventi, o visa tai tik paskatino ilgesnį atleidimo procesą: „*Tam tikra situacija man ir vėl iššaukia tas emocijas. Jų yra be galo daug, tik aš neleidžiu jom pasireikšt. Jos iškyla, nes jos nebuvo išgyventos. <...> po išsiskyrimo aš sau tarsiu neleidau jausti tų emocijų <...> aš tikrai tas emocijas kažkur užšaldžiau ir aš **pati save įtikinai, kad man nerūpi***“ (I30, 142 – 147). Tyrimo dalyvė pabrėžtinai taria įtikinimą savęs, kad ši situacija jai nerūpi, tačiau iš to, kaip tyrimo dalyvė kalbėjo prieš tai apie šią situaciją, kaip kūnas reagavo į tai, panašu, kad visi jausmai ir prisiminimai glūdi tyrimo dalyvės sąmonėje ir pasireiškus tam tikram dirgikliui, jie prasiveržia į sąmonę. Taip pat tyrimo dalyvė Ilona daug kalba apie tai, kaip trokšta atleisti šiam žmogui: „*<...> **aš noriu jam atleisti tiesiog kaip žmogui, kad aš galėčiau laisvai gyvent, bet ne kaip vyrui, su kuriuo aš galėčiau vėl kartu būt. Aš svarstau apie atleidimą, bet tik todėl, kad atsikratyčiau visų blogų jausmų <...> atleisti, kad tiesiog paleisti ir kurt savo gyvenimą <...>***“ (I30, 169 – 172). Iš tyrimo dalyvės pabrėžtinų žodžių galima suvokti, kad tyrimo dalyvė dar nėra pasiekusi pilno atleidimo. Pasak Ilonos, atleidimas jai siejasi su negatyvių jausmų nebebuvimu.

Toliau tyrimo dalyvė kalba apie laiko svarbą siekiant atleisti. Išsiskyrimą su partneriu tyrimo dalyvė prilygina mirčiai, po kurio seka gedėjimas: „*aš tikrai žadu to siekti, tačiau reikia tik laiko. Normalus turbūt procesas, kaip ir tas gedėjimas kai yra, kai žmogaus mirtis, taip man ir čia yra prilyginama mirčiai. Kai to žmogaus nebėra mano gyvenime. Dabar aš tiesiog gedžiu ir yra tos stadijos. Ir aš dabar gedžiu, liūdžiu, pykstu... Ir aš žinau, kai tuos jausmus išgedėsiu, ateis tas ramybės ir susitaikymas*“ (I30, 200 – 203). Ši citata taip pat patvirtina užstrigimą atleidimo procese. Panašu, kad tyrimo dalyvė dar jaučia pakankamai stiprius ir intensyvius jausmus ir yra tam tikrose gedėjimo stadijose, kurios panašu yra persipynusios. Išgyvenus jas, kaip teigia Ilona, ateityje pajaus ramybę ir susitaikymą. Manau svarbu paminėti Ilonos citatą apie atleidimą: „*<...> maniau anksčiau, kad atleidžia silpni žmonės. Tai jau dabar supratau, kad atleidimas yra stiprių žmonių savybė, nes, kaip pastebėjau, kad pyktį ir nuoskaudas laikyti yra lengviausia. <...> atleidimas yra pati aukščiausia ir gražiausia forma. Ir tai turėtų būti kiekvieno žmogaus siekiamybė*“ (I30, 229 – 232). Tyrimo dalyvė susidūrusi su situacija, kuri ją įskaudino, paneigė susiformavusią nuostatą apie

atleidimą. Ši situacija leido suprasti tai, kad atleidimas yra stiprių žmonių savybė, nes tam reikia daug pastangų. Panašu, kad apie tokį atleidimą, kuris minimas citatoje, ateityje svajoja ir tyrimo dalyvė.

Tyrimo dalyvės Kristinos pasakojime atsiskleidžia painus atleidimo patyrimas. Tačiau pasikliaujant pirmaisiais tyrimo dalyvės žodžiais bei vis dar pasireiškiančiomis tam tikromis fiziologinėmis kūno reakcijomis, galima teigti, kad tyrimo dalyvė: „*Turbūt iki galo nesu atleidus, nes man dar skaudu, man skauda*“ (K49, 21 – 22), ; „*<...> liko vis tiek, bet koks net atgarsis suspaudžia širdį. Bet labai trumpai, toks cink cink. Ir po to numeti viską ir viskas. Tie likučiai vis tiek yra*“ (K49, 136 – 138) Tyrimo dalyvė pripažįsta, kad fiziniai skausmai ir emocijos slopsta, tačiau kartkartėmis jie pasireiškia. Simptomus mažinti padeda didesni laiko tarpai tarp susitikimų su žmogumi, kuris įskaudino: „*Gijimas man yra tuo didesnis, kuo tarpai nu susitikimų su juo yra didesni*“ (K49, 193 – 194).

#### **3.2.3.4. Laikui bėgant ateinantis palengvėjimas**

Tyrimo dalyvė Aida pasakojo apie palengvėjimo jausmą, kurį pajuto sugebėjusi atleisti tiems, kas ją skaudino: „*Aa, labai gerai jaučiuosi. Jaučiuosi daug lengvesnė, laisvesnė, jaučiuosi išsivadavusi iš tokių situacijų ir atspari tam (nusijuokia)*“ (A55, 324 – 325). Tyrimo dalyvė jautė ne tik lengvumo, bet ir laisvumo pojūtį. Aida keisdama mintį, požiūrį į žmogų, gyvenimą, įdėdama daug vidinių pastangų ir noro, pasiekė tai, kas suteikė atsparumo ateities situacijoms, kurios gali turėti neigiamą krūvį.

Tyrimo dalyvė Daiva taip pat džiaugiasi atleidusi savo uošviams ir priėmusi tinkamą sprendimą: „*Aš džiaugiuosi, kad įveikiau tai, kad, kad tai buvo mano sprendimas. <...> būtent šiuo atveju galbūt pradėjau labiau savimi pasitikėti, kad nu galiu <...> pasijutau, kad tai buvo pakankamai subrendęs poelgis, elgesys*“ (D35, 255 – 257). Tyrimo dalyvė priimdama šį sprendimą įgavo didesnę pasitikėjimo savimi. Šis poelgis rodė ir tyrimo dalyvės brandumo lygį, kuriam prireikė nemažai laiko ir pastangų. Daiva pasakojo: „*Kai išsakau, tai man palengvėja. Ir galbūt tas atleidimas ir susitaikymas ateina, kai aš nelaikau. Ir man, nu viduj galbūt taip lengva ir švaru, nežinau. Nes to pykčio nelaikau jiems. <...> daug šiltesni tie santykiai <...>*“ (D35, 264 – 267). Tyrimo pabaigoje priduria: „*<...> jaučiu palengvėjimą, kad visa tai įveikiau, kad pavyko <...>*“ (D35, 286). Taigi tyrimo dalyvė Daiva pasakoja apie tai, kad jausmų ir minčių išsakymas, atleidimas turi švarumo ir lengvumo pojūtį. Ir visa tai pastebima darniuose santykiuose su uošviais,

su kuriais bendravimas tapo malonesnis. Taip pat Daiva dar kartą pamini lengvumo pojūtį, tarsi ji užtvirtindama, ir džiaugėsi sėkmingai įveikusi šį periodą.

Nors tyrimo dalyvė Ilona, panašu, kad dar yra tik atleidimo procese, tačiau ji atranda būdų, kurie jai leistų pajusti lengvumo pojūtį: „*Aš ir bandau jį pateisinti, kad aš galėčiau atleisti. Bandau pateisinti jo poelgius. Ir tada man tarsi yra lengviau atleisti ir suprasti jį <...> man atsiranda palengvėjimas*“ (I30, 179 – 182). „*Ir kartais man padeda susitaikyti tai, kad aš pagalvoju, jog manęs kažkas geresnis laukia (I30, 222). „<...> tas žinojimas man padeda taip pat geriau jaustis, bei tas žinojimas, kad ateity vis tiek bus geriau, taip pat ramina*“ (I30, 226 – 227). Tyrimo dalyvė bandydama suprasti buvusį partnerį ir taip pateisindama jo poelgius, kurie ją įžeidė, tai jai padėjo pajusti lengvumo pojūtį. Taip pat Ilonos bandymas save įtikinti dėl šviesesnės ir geresnės ateities, tai tyrimo dalyvę ramina. Nors tai yra tik ateities iliuzijos, kurios nėra išsipildžiusios, tačiau tyrimo dalyvė taip save guodžia ir leidžia tausoti savo turimus vidinius resursus.

Tyrimo dalyvė Gerda pasakodama savo išgyvenimą taip pat pamini jausmus atleidus: „*geras jausmas, dabar tikrai geras. Nebėra to pilnumo jausmo kažkokio, kaip sakiau, kad kažką atrodo nešiojies, nešiojies, o numesti jo ir neina. Jausdama lengvumo pojūtį pajutau, aa... jog jaučiuosi laimingesnė, jaučiuosi geresnė, norisi tuo gėriu dalintis ir su kitais, ypatingai su savo šeima... Pajutau, kad ir sveikatos bėdos pagerėjo <...>*“ (G40, 156 – 160). Tyrimo dalyvės pojūčiai panašūs ir su kitomis tyrimo dalyvėmis. Gerdai atleidimas siejasi su lengvumo, laimingumo pojūčiais, kurie skatina dalytis šiuo gerumu su kitais, ypatingai su savo šeima. Tyrimo dalyvė pastebėjo, kad pagerėjus emocinei būklei, pagerėjo ir fiziniai negalavimai.

Tyrimo dalyvės Kristinos istorijoje išryškėjo formalus atleidimas, kuriame tyrimo dalyvė linki viso ko geriausio skaudinusiame žmogui, tačiau jaučiama baimė ir fizinis skausmas pačią tyrimo dalyvę verčia abejoti: „*Aš jam atleidau, bet kodėl yra tas skausmas ir baimė dar, tai gal ne pilnas atleidimas yra? (pauzė)*“ (K49, 58 – 59). Tyrimo dalyvė viso tyrimo metu pasakojo apie tai, kad neatleido, tačiau prieštaraudama sau, teigė, kad atleido ir taip vis blaškydamasi savo jausmuose, ir apsisprendimuose, kurie panašu nėra tvirti, tyrimo pabaigoje pasakojo apie tai, kad „*<...> pakeičiau požiūrį, nes daugiau nieko negaliu pakeist visiškai. Ir tada daug lengviau pasidarė*“ (K49, 217 – 218). Ši situacija tyrimo dalyvei nemaloni vien tuo, kad tai siejasi su finansiniais, teisiniais dalykais ir panašu, kad dar nėra jaučiama pilno atleidimo įskaudinusiame žmogui. Tačiau tyrimo dalyvė Kristina pasakojo apie lengvumo pajutimą tuomet, kai pakeitė požiūrį į tai, kas ją skaudino. Iš Kristinos pasakojimo panašu, kad ir dabar yra jaučiami tam tikri jausmai, simptomai, tačiau jie nebėra tokie intensyvūs, kaip buvo konflikto pradžioje.

### 3.2.3.5. Artimųjų priėmimas

Tyrimo dalyvės pasakojo apie tai, kaip sugebėjusios atleisti žmonėms, kurie įskaudino, ir tie, kurie buvo laikyti „*priešais*“, po šių etapų, kurie aprašyti, buvo priimti ir suvokti kaip artimieji, su kuriais neišvengiamai teks bendrauti ir ateityje. Įskaudinusieji suvokiami kaip žmonės, kurie turi teisę klysti.

Tyrimo dalyvės Aidos patyrimas transliuoja visapusišką atleidimą vyro giminėms, kurie ją įskaudino žodžiais. Po ilgo darbo su savimi tyrimo dalyvė sugebėjo juos suprasti: „*Aš suprantu juos, aš suprantu juos ir iš tos didžiosios raidės Žmogus, aš galiu sakyti, kad vis tiek aš juos myliu tokie, kokie jie yra. Jie tokie pat žmonės kaip ir aš. Ir jie gali klysti, ir aš klystu <...>*“ (A55, 288 – 289). Kristina suprasdama žmogiškąją prigimtį ir priimdama juos tokius, kokie jie yra, jaučia jiems meilę, nepriklausomai nuo to, kiek jai tai buvo skaudu. Suvokusi savo galimus klydimus, sugebėjo suprasti žmones, kurie ją skaudino. Tyrimo dalyvė apie tai kalba su pakylėjimu, džiaugsmu, kuris girdimas balso intonacijoje, veido išraiškoje, kuris transliuoja nuoširdumą, gerumą ir meilę žmonėms.

Tyrimo dalyvės Daivos situacija, kuri ją įskaudino, padėjo jai suvokti, kad žmonės nesikeičia ir tenka arba toliau konfliktuoti, arba susitaikyti su tuo. Tyrimo dalyvė pasirinko antrąjį variantą, nes suprato, kad nori darnių santykių su uošviais: „*<...> praktiškai liko tokie ir, tačiau aš juos priimu, gerbiu ir nu visą laiką aš stengiuosi iš savo pusės daryti, neieškoti ir nelaukti, o pačiai daryti <...>*“ (D35, 252 – 253). Tyrimo dalyvės analitinis požiūris ir darbas su savimi padėjo atsigręžti į save, į savo poelgius ir priimti bei gerbti šalia esančius tokius, kokie jie yra.

Iš tyrimo dalyvės Gerdos pasakojimo galima suvokti tai, kad nesitikėdama iš vyro giminės atsiprašymo (ypatingai iš vyro sesers), o imantis atsakomybės pačiai Gerdai, pasiekė tai, ko norėjo: „*<...> elgdamasi taip, kaip norėčiau, kad su manimi elgtųsi, aš gavau visa tai, nors tai reikėjo ir kovoti. Kovoti ne kumščiais ir spyriais, ir kitaip fiziškai, bet pasitelkus savo vidinius resursus, savo mąstymą, kuris yra pats galingiausias ginklas. Aišku, tai reikėjo daug laiko ir daug pastangų, tačiau dabar turiu tai, ko seniai norėjau: šeimos, kurioje yra pagarba, supratimas ir atjauta*“ (G40, 164 – 168). Tyrimo dalyvė sąmoningai suvokdama situaciją, kuri tęsėsi pakankamai ilgą laiką, pasitelkusi vidinius resursus ir rodydama priėmimą, pagarbą, supratimą vyro seseriai, kad ir kokia ji būtų, Gerda pajuto atsaką, kuris ją džiugino. Panašu, kad Gerda pasiekė savo tikslą dėl kurio tikslingai dirbo ir sulaukė tai, ko nebuvo jos genetinėje šeimoje: pagarbos, supratimo ir atjautos vienas kitam.

### 3.2.4. Individualūs fenomeno apibrėžimai

Šiame skyrelyje pateikiami individualūs tyrimo dalyvių situaciniai fenomeno apibrėžimai. Siekiant pagrįstumo, remiamasi originaliais tekstais ir jų interpretacija.

**Aidos fenomeno apibrėžimas.** Tyrimo dalyvė išgyveno ir kaupė nuoskaudas dėl mirusio vyro giminių apkalbų ir šmeižto savo atžvilgiu. Aida savo istoriją pasakoja kaip skaudų patyrimą, kuris kėlė pyktį: „*tiesiogiai liečia va pyktį <...>*“ (A55, 123). Išgirdama apkalbas apie save, kurios jos manymu buvo nepagrįstos, ji patirdavo fiziologines kūno reakcijas: „*<...> kūno tiesiog vibracija, <...> kaip nervinis drebulys...*“ (A55, 211 – 212). Po maždaug pusės metų išgyventų nuoskaudų tyrimo dalyvė nuosekliai ir tikslingai pradeda ieškoti būdų kaip sumažinti savo skausmą ir pyktį. Ji pasišvenčia literatūros skaitymui apie žmogų ir jo dvasinį pasaulį. Aida teigia atradusi savyje vidinės jėgos pažiūrėti į tuos, kurie skaudino, su meile, pagarba ir supratimu. Ji priima juos tokius, kokie yra, nekaltindama ir neteisdamą jų. Aidai atėjo suvokimas, kad kiti gali klysti: „*<...> aš suprantu juos ir iš tos didžiosios raidės Žmogus aš galiu sakyti, kad vis tiek aš juos myliu tokie, kokie jie yra. Jie tokie pat žmonės kaip ir aš. Ir jie gali klysti, ir aš klystu <...>*“ (A55, 288 – 289). Aidos įsitikinimu ji nuoširdžiai ir visapusiškai atleido už nuoskaudas ir savo atleidimą apibūdina „*lengvumo*“ jausmu.

**Daivos fenomeno apibrėžimas.** Daivos patyrimas kupinas nuoskaudų kaupimo: „*<...> visą laiką kaupdavau. Kaupdavau <...>*“ (D35, 44), ypačingai buvo kaupiamas pyktis uošviams dėl anūkės nepriėmimo: „*Kaupdavau tą pyktį <...>*“ (D35, 182). Tyrimo dalyvė dvejus metus išgyveno įtampą ir nerimą: „*<...> buvau tokioj įtampoj, nerimo būsenoj <...>*“ (D35, 198 – 199). Po ilgų svarstymų ir dvejonų, tyrimo dalyvė Daiva suprato, kad nesantaika tarp jos ir uošvių negali daugiau tęstis, todėl pirmiausia nutarė įvertinti, kiek pati investuoja į santykį su uošviais: „*<...> reikia žiūrėti į save <...>, nes aš vis reikalauju ir noriu iš jų*“ (D35, 189 – 190). Atleidimo pradžią sieja su vyro tėvų būdo kaip nekeičiamos duotybės priėmimu: „*Galbūt labiau tas atleidimas prasidėjo nuo to priėmimo. Priėmimo jų tokių, kokie jie yra. Dėl to susitaikymo, kad jie yra tokie <...> ir tie du metai parodė, kad jie kitokie ir nebus <...>*“ (D35, 203 – 207). Sąmoningai pasiryžusi jiems atleisti, suvokė, kad tai padaryti yra pakankamai sunku. Kreipdamasi malda į Dievą, atrado vidinių jėgų ir drąsos tai įveikti: „*<...> tuo metu pradėjau melstis ir prašyti pagalbos Dievo*“ (D35, 236). Daivos pasiryžimas atleisti suteikė pasitikėjimo savimi ir lengvumo pojūtį: „*pradėjau labiau savim pasitikėti*“ (D35, 256); „*<...> jaučiu palengvėjimą <...>*“ (D35, 286).

**Ilonos fenomeno apibrėžimas.** Ilonos atleidimo patyrimas siejasi su partnerio išdavyste. Ją giliai įskaudinęs partnerio poelgis sukėlė pykčio jausmą, kuris skalėje nuo 1 – 10 įvertintas

devynetu: „Nu 9... 9 dar tikrai <...> tas pyktis dar yra labai stiprus“ (I30, 138 – 139). Pykčio jausmas persmelktas ir kitais dviprasmiškas jausmais: gailėsčio, nusivylimo, liūdesio: „<...> buvo pyktis, tai buvo ir tokia, nu ir gailėstis. Pyktis, gailėstis, liūdesys, nusivylimas“ (I30, 151 – 152). Ilona jautė ir stiprų keršto troškimą: „<...> norisi atrodyti atkeršyti tam žmogui“ (I30, 36). Nors šie jausmai dar tebėra intensyvūs ir neišgyventi, Ilona trokšta atleisti, tačiau sąmoningai suvokia, kad tam dar reikia laiko: „<...> tikrai žadu to siekti, tačiau reikia tik laiko“ (I30, 200). Prie šio sprendimo Iloną pastūmėjo intensyvūs jausmai, kurie prasiveržia fiziologine reakcija: „Nu aš tiesiog jaučiu, kaip aš sakau, širdies skausmą, ir atrodo, kad va toj širdį ir yra visi tie jausmai, kurie ir veržiasi. Ir atrodo širdį ir tas nerimas atsiradęs ir tie visi neigiami jausmai... <...> Bet bendra ta būseną, tai yra nerimas širdį, kurį jaučiu. <...> tas nerimas taip šokinėja nuo vienos veiklos prie kitos.. Galbūt nebesinori užsiimti ta veikla, kuri man taip patiko... Kartais atrodo, kad ir tas miegas nebe toks. Tie jausmai būtent ir man trukdo, trukdo gyvent. (pauzė) (I30, 3. 82 – 87). Tyrimo dalyvė jaučia skausmą širdies plote ir nerimą, kuris sukelia nemigą ir dėmesio koncentracijos sunkumus kasdieniuose darbuose. Siekdama įveikti nerimą ir pagaliau atleisti kreipiasi į Dievą malda ir prašo ramybės. Padeda ir savitaiga, kalbėjimasis mintyse su partneriu ir siunčiamos tam tikros mintys jam: „<...> savitaiga, malda, kalbėjimasis šiek tiek tuo metu man padeda <...>“ (I30, 177). Ilona tebėra kelyje į atleidimą, tačiau išgyvendama skaudinančią situaciją pakeitė anksčiau turėtą nuostatą į atleidimą – suvokia, kad atleidimas – stiprių žmonių savybė: „<...> maniau anksčiau, kad atleidžia silpni žmonės. Tai jau dabar supratau, kad atleidimas yra stiprių žmonių savybė, nes kaip pastebėjau, kad pyktį ir nuoskaudas laikyti yra lengviausia. <...> atleidimas yra pati aukščiausia ir gražiausia forma“ (I30, 229 – 232). Tyrimo dalyvė atleidimą mato kaip savo tikslą ateičiai.

**Gerdos fenomeno apibrėžimas.** Tyrimo dalyvės Gerdos patyrimo taip pat pilna pykčio ir keršto troškimo vyro seseriai. Prisipažįsta, kad šie jausmai ir troškimai yra emociškai sunkūs, juos nešiojosi savyje aštuonerius metus: „<...> 8 metus nešiotis savyje tokius sunkius jausmus, prisipažįstu, nelengva. Tai pyktį, kerštą, norą įskaudinti ir kaip kitaip pakenkti“ (G40, 106 – 108). Ji taip pat norėjo kaltinti kitus: „Buvo toks nesveikas noras kaltinti kitus, kad tai jie, tai jie čia taip elgiasi su manimi, aš nieko nepadariau... <...>“ (G40, 108 – 109). Visi šie potyriai pasireiškėdavo fiziologinėmis kūno reakcijomis: „<...> tave drebina iš vidaus [ kai sužino apie vyro sesers atvykimą] <...>, kaip sakiau drebindavo tiesiogine to žodžio prasme. (Tyla). Ir pradėdavo širdis plakti smarkiau, atrodė, kad tuoj išlips iš vidaus“ (G40, 100 – 103). Į sąmonę prasiveržę jausmai, prisiminimai pasireiškėdavo kūno drebuliu ir padažnėjusiu širdies plakimu. Po aštuonerių metų Gerda pajuto kaltę dėl savo elgesio, suvokė, kad meile, gerumu, pagarba ir supratingumu galima pakeisti situaciją ir žengti atleidimo link: „<...> pradėjo atsibosti. Pradėjo darytis nuobodu ir netgi šlykštu dėl tokio elgesio. Ne jos, o mano“ (G40, 109 – 110); „<...> supratau, kad norisi gyventi dėl

vaikų, norisi ramybės <...> meile, šiluma ir pagarba, supratingumu ir galima viską išspręsti <...>“ (G40, 112 – 117). Ji priėmė sprendimą keisti savo elgesį ir neatsakyti tuo pačiu, kaip tai buvo anksčiau: „Tie metodai, kuriais aš ėjau 8 metus susitinkant su vyro seserimi niekur nevedė. Susitikus nepasisveikinam, aš kaip ir bėgu iš namų ieškotis veiklos, kažką dirbti lauke ar vasarnamyje, kad tik išvengti kontakto“ (G40, 128 -130). Pakeitusi mintis ir elgesį pasijuto laimingesne, patyrė lengvumo pojūtį, pajuto net sveikatos pagerėjimą: „Jausdama lengvumo pojūtį pajutau, aa... jog jaučiuosi laimingesnė, jaučiuosi geresnė <...>, pajutau, kad ir sveikatos bėdos pagerėjo“ (G40, 158 – 160). Jausmai, kurie ją užplūdo atleidus, padėjo priimti vyro šeimos narius tokius, kokie jie yra ir ji gavo tai, ko neturėjo savo genetinėje šeimoje: „<...> tai reikėjo daug laiko ir pastangų, tačiau dabar turiu tai, ko seniai norėjau: šeimos, kurioje yra pagarba, supratimas ir atjauta“ (G40, 167 – 168). Gerda suvokė, kad norint sulaukti iš kitų pagarbos, supratimo ir atjautos, reikia pirmiausiai duoti visa tai pačiai. Tyrimo dalyvė pripažįsta, kad tai nebuvo lengvas kelias, jis pareikalavo daug laiko ir pastangų, tačiau dabar Gerda džiaugiasi ir didžiuojasi, nes pasiekė atleidimą ir patyrė lengvumo ir laimingumo jausmą darniuose santykiuose.

**Kristinos fenomeno apibrėžimas.** Kristinos patyrimas po gilaus konflikto, turėjusio teisinių ir finansinių pasekmių, su buvusiu verslo partneriu, persmelktas pykčio ir baimės jausmais: „<...> pykstu, kad jis, nesąžiningas <...>“ (K49, 27); „Baimė, kad jis susidoros, kad jis įskaudins, kad jis nesąžiningai, negražiai elgsis su manim kitų akivaizdoj“ (K49, 55 – 56). Kristina pyksta dėl jos manymu įvykusio nesusipratimo, neteisingo situacijos vertinimo. Ji jaučia savo silpnumą ir dėl to bijo ją įskaudinusio žmogaus. Ją tebejaudina šie negatyvūs jausmai ir nuolatinis buvimas konflikte: „<...> atrodo, kad visas gyvenimas yra tame konflikte <...>“ (K49, 86). Kristina jautė ir tebejaucia stiprius fiziologinius simptomus: „<...> kai viskas prasidėjo, tai tiesiog fiziškai durdavo širdį. Kai tik pagalvodavau apie tą žmogų arba išgirsdavau kokį nors šmeižtą, kaltinimą, šantažą, tiesiog sudiegdavo širdį ir būdavo krūtinės ląstoj. Tiesiog toks skausmas fizinis. Jis pažadina nakties metu, būdavo. Paskui jisai po kokio pusmečio nuvingiavo į saulės tą rezginio centrą ir jis net spazmuoja toks kaip net per skrandį. . Tiesiog virškinimas sutrinka <...>“ (K49, 61 – 65). Kristina laukdama ir tikėdamasi, kad kažkas pasikeis, pastebi, kad niekas nesikeičia. Tai supratusi nusprendžia, kad turi reaguoti ir elgtis kitaip nei tas, kuris ją įskaudino. Ji stengiasi išlaikyti emocinį stabilumą susikoncentruodama į tai, kas yra svarbiausia tuo metu: „<...> pradėjau labai aiškiai planuoti <...> ir tą turiu padaryt, ir gerai turiu padaryt, ir labai gerai turiu padaryti“ (K49, 127). Kristina koncentruodamasi ir tiksliai planuodamasi dienotvarkę pajuto, kad mažiau sureikšmina tą įvykį. Jos neapleidžia mintys ir apie tai, kokia nauda iš šio santykio, ką tai duos jai: „<...> ką aš iš to turiu pasimokinti? Ką aš iš to galiu išmokti?“ (K49, 132). Po tam tikro laiko supranta, kad nėra pajėgi

išspręsti kilusio konflikto, tačiau galinti pakeisti požiūrį į jį: <...> *pakeičiau požiūrį, nes daugiau nieko negaliu pakeisti, visiškai. Ir tada daug lengviau pasidarė*“ (K49, 217 – 218). Kristina iš naujo bando vertinti situaciją ir atranda tai, ką gali pakeisti ir pajusti lengvumo jausmą. Ji išgyvena ambivalentiškus jausmus: pyktį ir atleidimą, skausmą ir lengvumą. Kristina pati sau negali atsakyti, ar tikrai atleido: „*Turbūt iki galo nesu atleidus, nes man dar skaudu, man skauda*“ (K49, 21 – 22); „*Aš jam atleidau, bet kodėl yra tas skausmas ir baimė dar. Tai gal ne pilnas atleidimas yra (Pauzė)*“ (K49, 58 – 59). Kristinai gijimas „*yra tuo didesnis, kuo tarpai nu susitikimų su juo yra didesni*“ (K49, 193 – 194).

### 3.2.5 Bendras fenomeno apibrėžimas

Bendras atleidimo fenomeno apibrėžimas buvo konstruojamas apjungiant visų penkių tyrimo dalyvių asmeninius fenomeno apibrėžimus. Pirmiausia aprašomi bendri išryškėję teminiai elementai individualiuose apibrėžimuose, taip pat įtraukiamos ir atskiros individualių teminių elementų reikšmės.

Tyrimo dalyvėms patyrus artimo žmogaus įskaudinimą, kaip grandininė reakcija į skriaudą pajuntamas ir pykčio jausmas [ Aida, Daiva, Ilona, Gerda, Kristina], noras kaltinti ir keršyti skriaudėjams [ Aida, Daiva, Ilona, Gerda, Kristina]. Kaupiamos nuoskaudos virsta fiziologine kūno reakcija: kūno drebuliu, skausmu širdies plote, padažnėjusiu širdies ritmu, nemiga, dėmesio koncentracijos stoka, saulės rezginio centro spazmais ir sutrikusiu virškinimu [Aida, Daiva, Ilona, Gerda, Kristina]. Kiekvienai tyrimo dalyvei reikia daugiau ar mažiau laiko, per kurį suvokiamas egzistencinis laikinumas, noras paleisti pilnas pykčio susikaupusias nuoskaudas ir pajusti palengvėjimą. Įvyksta minčių ir elgesio transformacijos: požiūrio į situaciją pasikeitimas, pažvelgimas į save, artimųjų priėmimas tokių, kokie jie yra [Aida, Daiva, Ilona, Gerda, Kristina]. Kreipimasis į Dievą malda, saviįtaiga ir ieškojimas atsakymų dvasinėje plotmėje [Aida, Daiva, Ilona] suteikia vidinių jėgų ir drąsos priimti lemtingą ir pakankamai sunkų žingsnį – priartėti prie atleidimo. Šios moterys [Aida, Daiva, Gerda] pasiekė visapusišką atleidimą artimiesiems, kurie jas įskaudino, suvokdamos ir pripažindamos savo klaidas, nebeprojektuodamos savo norų, elgesio, jausmų ir minčių šiems žmonėms. Atleidimas tyrimo dalyvėms siejasi su lengvumo, švaros pojūčiu, sveikatos būklės gerėjimu, džiaugsmu dėl darnių santykių ir gebėjimu spręsti problemas [ Aida, Daiva, Gerda]. Nors dvi tyrimo dalyvės [Ilona, Kristina] nėra pasiekusios pilno atleidimo, tačiau to siekdamos ir bandydamos keisti požiūrį, mintis, taip pat patiria palengvėjimo jausmą ir bando suprasti, kad įskaudinusio asmens nepakeis, bet verta keistis pačioms. Siekdamos atleisti tyrimo dalyvės neretai išgyvena ambivalentiškus jausmus [Ilona, Kristina]. Artėjant prie atleidimo keičiasi

turėtos nuostatos, ateina supratimas, kad atleidimas – stiprių žmonių savybė ir aukščiausia žmogiškumo forma, kurios reikia siekti. Nuoskaudas ir pyktį laikyti yra lengviausia, nors tai ir sukelia daug negatyvių jausmų [Ilona].

## 4. REZULTATŲ APTARIMAS

Šiuo tyrimu buvo siekiama atskleisti atleidimo proceso patyrimą artimų žmonių santykiuose. Šis autentiškas patyrimas surinktas giluminio interviu pagal P. Colaizzi fenomenologinės tyrimo metodikos žingsnius. Fenomenologinis analizės būdas leido įsigilinti į kiekvienos tyrimo dalyvės patirtį ir ją aprašyti. Visos penkios tyrimo dalyvės pasakojo apie savo asmeninį patyrimą, tačiau analizuojant transkripcijas išryškėjo ir nemažai tam tikrų bendrumų.

Atleidimo patyrimo pradžia siejama su išgyventa konfliktine situacija. Dažniausiai pačių tyrimo dalyvių ši situacija įvardijama kaip destruktivus, santykius griauantis konfliktas. Kaip pabrėžia Howard (2002) griauančio pobūdžio konfliktams būdinga tai, kad trūksta sprendimo priėmimo, skiriamas dėmesys kelioms temoms, lieka tendencija painioti praeities ir esamus įvykius, žeminti asmenybę, o ne susikaupti ties konflikto problema. Daugelis tokio konflikto situaciją išgyvena labai emociškai ir patiria nuoskaudą. Analizuojant tyrimo dalyvių interviu išryškėjo *emocinių, kognityvinių ir fiziologinių reakcijų gama patyrus nuoskaudą*. Tyrimo dalyvės pasakojo apie tokius intensyvius jausmus kaip: pyktis, kaltė, nevilts, įtampa, nerimas, keršto troškimas, pažeminimas, įskaudinimas.

Visos tyrimo dalyvės emociškiausiai kalbėjo apie pykčio jausmą, kuris sumišęs su kitais neigiamais jausmais. Pykčio jausmas kaip pirminis atsakas į įskaudinimą buvo konstatuotas ir Knutson, Enright ir Garbens (2008) kiekybiniame tyrime, kurį šie autoriai atliko su 82 suaugusiais, turėjusiais šią patirtį. Tyrimas buvo atliktas remiantis R. D. Enright ir E. A. Gassin sudarytu atleidimo modeliu. Pirmame šio modelio etape – *atidengimo fazėje* – taip pat pajaučiamas gilus emocinis skausmas (Enright & North, 1998), kurį interviu metu įvardijo ir mūsų tyrimo dalyvės, dažniausiai naudodamos žodį „*skauda*“. Šioje fazėje formuojasi kerštingos mintys įžeidėjui. Tyrimo dalyvių pasakojimuose taip pat išryškėjo keršto troškimas, noras kaltinti aplinkinius, neprisiimant atsakomybės už savo veiksmus. Pastebima, kol tyrimo dalyvės nuolat galvodavo apie skriaudą ir tai, kaip atsakyti tuo pačiu, t.y., *kerštauti*. Jos teigė, kad nuolatinis galvojimas apie patirtą skausmą ir galimą kerštą neleido galvoti apie atleidimą.

Pagal K. C. Gordon ir D. H. Baucom (2004) atleidimo modelį, tyrimo dalyvių pasakojimai apie intensyvius jausmus atitinka pirmąją – *poveikio stadiją*. Šiame etape vyrauja chaosas, intensyvūs jausmai, tokie kaip: liūdnumas, pyktis, neapykanta, kaltė, nerimas ir kiti mišrūs jausmai. Pasireiškia keršto troškimas, bet kalbama ir apie tai, kad šioje stadijoje jausmai dažnai būna slopinami (Gordon & Baucom, 2004). Apie jausmų slopinimą, neišgyventus ir neišveiktus sunkius jausmus, atvirai kalba tyrimo dalyvė Ilona. Kitos tyrimo dalyvės užsimena apie tai labai trumpai

arba iš jų pasakojimų tai galima suprasti netiesiogiai. Pastebima, kad buvo bandymų pamiršti situaciją, savęs įtikinėjimų, jog tai „nerūpi“, tačiau labai greitai mintys vėl užvaldo sąmonę ir pasireiškia su dar didesne energija.

Linn'ai (2008) atleidimo skriaudėjui procesą palygino su E. Kubler – Ross išskirtomis penkiomis mirstančių ligonių elgesio pakopomis. Kylantis pyktis ir kitų kaltinimas dėl skaudinančios situacijos – viena iš tų pakopų. Taigi, mūsų tyrimo dalyvių pasakojimuose aptinkame panašius į minėtų autorių aprašomus išgyvenimus būdingus nuoskaudos patirčiai: pasiduodama neigiamoms emocijoms ir troškimams, kurie dažnai verčia elgtis destruktiviai.

Nuolatinis galvojimas apie situaciją, negatyvios mintys, pasikartojantys ir perkuriami vaizdiniai, bandymas rasti kontrargumentų žadina ne tik emociją, bet ir fiziologinį aktyvumą, pasireiškiantį neigiamomis organizmo reakcijomis. Tyrimo dalyvės teigia patyrusios tokius funkcinis ir organinius simptomus: nervinis drebulys, skausmas krūtinėje, padažnėjęs širdies plakimas, verksmas, sutrikęs miegas, virškinimo problemos. Nors tyrimų apie patirtos nuoskaudos sukeltą fiziologines reakcijas rasti nepavyko, tačiau jų spektras primena plačiai tyrinėjamą organizmo atsaką į patiriamą stresą (Bieliauskaitė, Perminas, Jasulaitis, Neverauskas, 2009). Pastebima, kad tyrimo dalyvių situacijas jungia tos pačios sąlygos – įskaudinimas, nuoskaudų kaupimasis, tačiau kiekvienai tyrimo dalyvei fiziologinės reakcijos pasireiškia skirtingai. R. S. Lazarus priėjo prie nuomonės, kad toks pat stresinis įvykis gali paveikti skirtingai įvairius žmones dėl jų kognityvinės veiklos ir motyvacijos skirtumų (Lazarus & Folkman, 1984).

Ilgainiui intensyvūs emociniai išgyvenimai rimsta ir po tam tikro laiko (kiekvienai tyrimo dalyvei individualiai) prasideda etapas, kurį galima apibūdinti procesu atleidimo ir susitaikymo link. Mes jį pavadiname *minčių ir elgesio transformacija*, kurios kryptis – racionalus pozityvumas. Situacija, kuri skaudino ir kėlė negatyvias emocijas bei mintis, pradedama suprasti ir vertinti kitaip. Tyrimo dalyvės pasakoja apie laiką, kurio prireikė suvokti situaciją iš kitos perspektyvos. Pagal R. D. Enright ir E. A. Gassin atleidimo modelį jų išsakytos mintys atitinka antrąjį etapą – *sprendimo fazę* bei perėjimą į trečiąjį etapą – *darbo fazę* (Enright & North, 1998; Beresnevičienė, 2005). K. C. Gordon ir D. H. Baucom atleidimo modelyje negatyvių emocijų silpnėjimas ir naujas situacijos suvokimas atitinka antrąjį – *įprasminimo etapą* (Gordon & Baucom, 2004). Negatyviems jausmams silpnėjant, didėjant kontrolės jausmui ir suvokimui, kad savo gyvenimą galime valdyti patys, prasideda daugiau ar mažiau konstruktyvių sprendimų paieškos. Nuslūgus emocijoms į susidariusią situaciją galime pažiūrėti iš kitos perspektyvos. Šioje stadijoje vyksta minčių ir jausmų keitimasis (Bonach, 2007), kurį užfiksavome ir visų mūsų tyrimo dalyvių istorijose. Jos teigia įsisąmoninusios, kad norint pakeisti situaciją, reikia pakeisti savo mintis, elgesį ir pradėti nuo savęs. Visos konstatuoja, kad negatyvios mintys ir emocijos per daug išvargino, nebesinori „užstrigti“ šioje stadijoje, todėl renkamosi „kažką daryti“.

Kelios tyrimo dalyvės atviravo apie maldos pagalbą atleidimo procese. Religijoje malda turi ypatingą reikšmę. Tai kreipimasis į Dievą, tai žmogaus ir Dievo bendravimo forma, Jo šlovinimas bei prašymas atleisti už nuodėmes. Taigi malda irgi siejasi su atleidimo fenomenu (Katalikų Bažnyčios katekizmas, 2007). Malda yra svarbi atleidimo proceso dalis, nes tai tiesioginis bendravimas su Dievu. Atleidimas – tai Dievo teikiama malonė (Linn'ai, 2008). Tyrimo dalyvė Ilona pasakoja apie maldą, kuri jai yra kaip meditacija ir prašymas Dievo ją išlaisvinti iš santykių, kurie ją skaudina. Daiva į Dievą kreipėsi malda, prašydama vidinės jėgos, ryžto priėti prie uošvių ir atsiprašyti. Tyrimo dalyvė Aida pasakoja apie literatūroje ieškomą informaciją apie žmogų ir jo dvasinį pasaulį, sielos gelmes, kurios padėjo išsivaduoti iš nuoskaudų ir į žmogų pažvelgti su atlaidumo perspektyva.

Trys tyrimo dalyvės siekdamos visiško išsilaisvinimo iš nuoskaudų, suvokia, kad reikia mėginti paleisti nuoskaudas ir su jomis susijusias negatyvias mintis. Šiam sprendimui reikėjo laiko – vienoms pusmečio, kitoms – kelerių metų, kad pakeistų požiūrį į situaciją, pažiūrėtų į artimuosius iš naujo. Kai kurios net kelia sau uždavinį *pamilti* tuos, iš kurių patyrė įžeidimus, neteisybę, atstūmimą. *Atleidimo būtinybės įsisąmoninimas* tyrimo dalyvių pradedamas suprasti kaip išeitis iš skaudinančios patirties. Aida, Daiva ir Gerda jausdamos pilną atleidimą įskaudinusiams, suvokdamos ir pripažindamos savo klaidas, nebeprojektuodamos savo norų, elgesio, jausmų ir minčių šiems žmonėms pajunta lengvumo, švaros pojūtį, sveikatos būklės gerėjimą, džiaugsmą dėl darnių santykių ir gebėjimą spręsti problemas priimant artimuosius tokius, kokie jie yra. Pagal R. D. Enright ir E. A. Gassin atleidimo modelį, šis etapas, kurį tyrimo dalyvės įveikė, priskiriamas ketvirtajai – *rezultatų/ gilinimosi fazei*, o pagal K. C. Gordon ir D. H. Baucom atleidimo modelio trečiąjį etapą – *atsigavimą*. Tai paskutiniai žingsniai, kuriuose suvokiama, kad keršto troškimas ar kitoks skriaudėjo baudimas yra žalingas pačiam ir sukelia tam tikrus negalavimus. Per atleidimą randama kančios, su kuria teko susidurti, prasmė. Lydi emocinis palengvėjimas, didesnis savęs ir tų, kurie skaudino supratimas, jų priėmimas (Enright & North, 1998; Gordon & Baucom, 2004). Kai atleidžiam, organizme pastebimas mažesnis kiekis kortizolio, adrenalino hormonų, kurie leidžia organizmą grįžti į normalią būseną, kurioje vyksta savireguliacija ir savigyda, leidžianti išvengti ligų. Taip padaugėja pozityvių jausmų: pasitikėjimas savimi, ramybė, viltis, užuojauta (Richmond, 2018).

Tyrimo dalyvės Ilona ir Kristina, panašu, pasilieka abejonėse dėl atleidimo tikrumo, nes tebeišgyvena nuoskaudos likučius. Nepaisant to, šios tyrimo dalyvės atkakliai siekia atleidimo bandydamos keisti požiūrį. Jos taip pat patiria palengvėjimo jausmą ir bando suprasti, kad įskaudinusio asmens nepakeis, bet verta keistis pačioms. Siekdamos atleisti tyrimo dalyvės neretai išgyvena ambivalentiškus jausmus. Panašu, kad tyrimo dalyvės yra *darbo fazėje* pagal R. D. Enright ir E. A. Gassin sudaryto atleidimo modelio žingsnius, arba *įprasminimo*, pagal K. C. Gordon ir D.

H. Baucom modelį. Tyrimo dalyvės Kristinos pasakojime išryškėja nenoras susitikti su asmeniu, kuris ją įskaudino. Vis retėjantys susitikimai su juo Kristinai padeda atsikratyti nemalonių emocijų ir minčių. Tyrimo dalyvė Ilona su buvusiu partneriu taip pat vengia kontakto ir susitikimo. McCullough atlikto tyrimo rezultatai parodė (cit. pgl. D. Beresnevičienę, 2005), jog tie, kurie sugeba atleisti, turi mažiau pykčio savyje ir rečiau vengia susitikti su įžeidėju, nei tie, kurie neatleido. Galima daryti dvi prielaidas: arba Kristina ir Ilona dar tebėra „darbo fazėje“, arba joms kaip asmenybėms atleidimo procesas yra vangus, joms apskritai sunku atleisti. Kadangi Daiva ir Gerda pasakoja apie nebebijojimą susitikti kažkada įskaudinusių asmenų, jų priėmimą ir net pagalbą, galima manyti, jog iš tiesų egzistuoja dideli individualūs skirtumai gebėjime atleisti.

Tyrimo dalyvė Ilona, išgyvendama šį patyrimą, keičia nuostatą apie atleidimą. Ateina supratimas, kad atleidimas – stiprių žmonių savybė ir aukščiausia žmogiškumo forma, kurios reikia siekti. Nuoskaudas ir pyktį laikyti yra lengviausia, nors tai ir sukelia daug negatyvių jausmų. Šią jos mintį savotiškai patvirtina Kinijoje pagal R. D. Enright ir E. A. Gassin sudarytą atleidimo modelį atliktas tyrimas su koledžo studentais, siekiant skatinti atleidimo reiškinių visuomenėje (Ji, Hui, Fu, Watkins, Tao & Lo, 2016). Tyrimo rezultatai parodė, kad atleidimas laikomas psichologinės stiprybės rodikliu, susijusiu su žmogaus sveikata. Taip pat studentai suprato, kad link atleidimo, kaip galutinio taško, einama mažais žingsneliais: kinta emocijos, savęs vertinimas, mintys, požiūris į įskaudinimą, elgesys su įžeidusiu asmeniu bei savęs ir skaudinusio asmens naujas pažinimas.

Atleidimo procesas – tai toks procesas, kuris gali trukti ilgą laiką ir jam reikia pastangų. Šis procesas apima jausmų, minčių bei elgesio pokyčius. Akivaizdu, kad tai yra keičianti patirtis, kuri leidžia asmeniui įveikti egoistinius troškimus ir poreikius (Dudkina, 2011; Richmond, 2018). Panašu, kad tyrimo dalyvės pasidalinusios savo atleidimo patyrimu patvirtina šį ir kitus teorinius teiginius bei atliktų tyrimų rezultatus, kurie vienareikšmiškai patvirtina atleidimo sukeltus pozityvius pokyčius asmens augime.

### **Tyrimo ribotumai ir tolimesnių tyrimų kryptys.**

1. Šiame tyrime dalyvavo tik moterys. Vienas vyras išreiškė norą dalyvauti tyrime, bet interviu neįvyko dėl jo išvykimo į užsienį. Tolimesniuose tyrimuose, siekiant išsamesnio atleidimo fenomeno apibrėžimo, būtų svarbu ir įdomu įtraukti vyrus.
2. Dėl nedidelės tyrėjos interviu vedimo patirties nepilnai buvo įsigilinta į atvejus, kai tyrimo dalyvės abejojo, ar yra atleidusios įskaudinusiems žmonėms. Tikėtina, kad būtent nepilnai

- pasiekto atleidimo būsenos analizė galėjo reikšmingai praturtinti fenomeno struktūros supratimą.
3. Šiame tyrime nebuvo įgyvendintas septintasis P. Colaizzi analizės žingsnis – su tyrėjos suformuluotais apibrėžimais nebuvo supažindintos tyrimo dalyvės ir neišklaustyti jų vertinimų, kurie galėjo padėti patikrinti interpretacijų teisingumą.
  4. Atleidimo tema glaudžiai siejasi su religiniais aspektais. Tolimesniuose tyrimuose būtų galima rinkti religingus tyrimo dalyvius ir jų patyrimą palyginti su atitinkamu nereliginų asmenų patyrimu.
  5. Siekiant platesnio ir įvairiapusiškesnio supratimo apie atleidimo reiškinių tolimesniuose tyrimuose galima susitelkti į atleidimą tik tam tikrose, specifinėse gyvenimo situacijose: patyrus smurtą, prievartą, atsidūrus aukos vaidmenyje ir pan.

### **Praktinės gautų rezultatų pritaikymo sritys ir galimybės.**

Šio tyrimo rezultatai galėtų turėti vertę visų sričių psychologams, psichiatrams, psichoterapeutams, socialiniams darbuotojams, pedagogams ir kitiems specialistams, dirbantiems su žmonėmis. Perskaitę tyrimo rezultatus specialistai turės galimybę įsitikinti, kad nepaisant skausmingo išgyvento patyrimo įmanoma atrasti kelią į atleidimą, tik tam reikia laiko ir naujo situacijos vertinimo. O kylančios emocijos, jausmai, mintys ir jų kaita – tai natūralus procesas.

Kadangi tai dažnas patyrimas žmonių gyvenimuose, todėl būtų naudinga įtraukti atleidimo temą į etikos ir psichologijos dalykų programas mokyklose, aptarti atleidimo patyrimą bei etinius, moralinius ir kt. šio reiškinio aspektus su universitetų studentais. Ši tema galėtų būti įdomi daugeliui suaugusių įvairaus amžiaus žmonių ir rasti deramą vietą kvalifikacijos kėlimo ir saviugdų mokymuose.

## IŠVADOS

Išanalizavus penkių tyrimo dalyvių pasakojimus apie individualų atleidimo proceso patyrimą išryškėjo šios bendros pasikartojančios temos: emocinių, kognityvinių ir fiziologinių reakcijų gama patyrus nuoskaudą; minčių ir elgesio transformacija; atleidimo įsisąmoninimas.

2. Visos tyrimo dalyvės patirtos nuoskaudos, pažeminimo, išdavystės ar konflikto akivaizdoje išgyvena stiprų emocinį sukrėtimą, lydimą fiziologinių reakcijų. Kyla įkyrios negatyvios mintys, vaizdiniai, kuriams keršto įskaudinusiam asmeniui planai.

3. Po kiekvienai skirtingo laiko tarpo emocijų intensyvumas sumažėja, permaštomas ir iš naujo įvertinamas ne tik įskaudinusio asmens, bet ir savo pačios elgesys, kitu kampu pažvelgiama į situaciją, įvertinamos naujos aplinkybės. Pozityvi minčių kryptis atneša emocinį palengvėjimą, veikia raminančiai ir tuo pačiu skatina atleidimo procesą. Kai kurios tyrimo dalyvės pasiryžta radikaliai keisti savo elgesį, kad neprovokuotų tolimesnių skausmingų susidūrimų, deda pastangas priimti įskaudinusius asmenis tokius, kokie jie yra.

4. Atleidimo įsisąmoninimas patiriamas skirtingai. Vienos tyrimo dalyvės jį išgyvena kaip džiaugsmingą atradimą, atnešusį palengvėjimą, ramybę ir savo stiprybės bei augimo suvokimą, tačiau kitos pripažįsta tebejaučiančios prieštarinę būseną: protu atleido, bet nuoskaudos, pykčio, neišveiktos neteisybės likučiai neleidžia atkurti santykių su įskaudinusiu asmeniu, sąmoningai vengiama su juo susitikti.

5. Individualūs atleidimo proceso patyrimo apibrėžimai atskleidžia unikalią kiekvienos tyrimo dalyvės patirtį. Bendrieji atleidimo proceso teminiai elementai kartojasi, bet prisipildo savitu turiniu. Bendras apibrėžimas laikytinas šio tyrimo metu sukonstruotu atleidimo proceso fenomenologiniu aprašu, gautu naudojant P. Colaizzi metodą.

## LITERATŪROS SĄRAŠAS

- Abalos, E. E., Rivera, R. Y., Locsin, R. C., & Schoenhofer, S. O. (2016). Husserlian Phenomenology and Colaizzi's Method of Data Analysis: Exemplar in Qualitative Nursing Inquiry Using Nursing As Caring Theory. *International Journal for Human Caring*, 20(1), 19–23.
- Allemand, M., Hill, P. L., & Steiner, M. (2013). Effects of a forgiveness intervention for older adults. *Journal of Counseling Psychology*, 60, 279–286.
- Andrews, M. (2000). Forgiveness in context. *Journal of Moral Education*, 29(1), 75–87.
- Bailey, A., (2013). *Philosophy of Mind: The Key Thinkers*. London: Bloomsbury.
- Balkin, R., S., Parepiczka, M., Sowell, S., M., Cumi, K., Gnilka, P., B. (2016). The forgiveness reconciliation model: an empirically supported process for humanistic counseling. *Journal of Humanistic Counseling*, 55, 55–65.
- Barber, L., Ellis, S., & Maltby, J. (2004). *Exploring forgiveness of self and others using integrative methodologies*. Doctoral dissertation. Sheffield Hallam University.
- Beresnevičienė, D. (2005). Asmenybės raidos teorija: poreikis atleisti. *Acta Paedagogica Vilnensia*, 15, 86–101.
- Bieliauskaitė, I., Perminas, A., Jasulaitis, M., ir Neverauskas, J. (2009). Fiziologinių rodiklių pokyčiai, taikant biogrįžtamojo ryšio relaksaciją asmenims, turintiems nerimo ir depresijos simptomų. Literatūros apžvalga. *Biologinė Psichiatrija ir Psichofarmakologija*, 11(1), 25–29.
- Bitinas, B., Rupšienė, L., ir Žydzūnaitė, V. (2008). *Kokybinių tyrimų metodologija*. Vadovėlis vadybos ir administravimo studentams. Klaipėda: S. Jokužio leidykla – spaustuvė.
- Bonach, K. (2007). Forgiveness Intervention Model: Application to Coparenting Post-Divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 48(1/2), 105–123.
- Brandt, A. (2014). *Mindful anger a pathway to emotional freedom*. London: W. W. Norton & Company.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Brewer, N., Mitchell, P., & Weber, N. (2002). Gender role, organizational status, and conflict management styles. *Journal of Conflict Management*. 13(1), 78–94.
- Buika M. (2001). Atleidimas yra teisingumo pilnatvė, sako Popiežius. Krikščioniškosios minties, kultūros ir visuomenės laikraštis.
- Buri, J. R., Richtsmeier, L. M., & Komar, K. K. (1989). Forgiveness as a psychological antecedent of perceived. *American Psychological Association*, ERIC, 1–10.
- Caratini, R. (2007). *Filosofijos įvadas*. Vilnius: Kronta

- Ciravegua, G. (2000). *Biblija vaikams*. Vilnius: Katalikų pasaulis.
- Dudkina, A. (2011). The phenomenon of forgiveness: who we forgive easily? *Educational Psychology*, 22, 63–72 .
- Dzežulskis–Duonys, E. (2007). *Filosofija šiuolaikiškai*. Kaunas: KTU.
- Edward, K. L., & Welch, T. (2011). The extension of Colaizzi's method of phenomenological enquiry. *Journal for the Australian Nursing Profession*, 39(2), 163–171.
- Enright, R. D., & North, J. (1998). *Exploring forgiveness*. London: The University of Wisconsin Press.
- Estes, C. P. (2008). *Bėgančios su vilkais. Laukinės moters archetipas mituose ir pasakose*. Vilnius: Alma littera
- Everett, L., & Worthington, Jr. (1997). *Dimensions of forgiveness: a research approach*. London: Templeton Foundation Press.
- Everett, L., & Worthington, Jr. (2005). *Handbook of forgiveness*. New York: Routledge.
- Freedman, S. (2007). Forgiveness education with at-risk adolescents. A case study analysis. *Forgiveness Education*, 6, 91–117.
- Fromm, E. (2005). *Turėti ar būti?* Kaunas: Vera.
- Giorgi, A. (2010). Phenomenological psychology: a brief history and its challenges. *Journal of Phenomenological Psychology*, 41, 145–179.
- Gordon, K. C., & Baucom, D. H. (2004). Understanding betrayals in marriage: a synthesized model of forgiveness. *Clinical Theory & Practice Marital Conflict and Resolution: Three Perspectives*, 1–16.
- Heidegeris, M. (1992). *Rinkiniai raštai*. Vilnius: Mintis.
- Holstein, J. A., & Gubrium, J. F. (1995). *The active interview. Qualitative research methods*. London: Sage.
- Howard, H., & Benjamin, I. M. (2002). *Therapeutic Family Mediation: Helping Families Resolve Conflict*. London: Sage
- Husserl, E. (1931). Ideas: general introduction to pure phenomenology. *Library of Philosophy*, London.
- Ji, M., Hui, E., Fu, H., Watkins, D., Tao, L., & Lo, S. K. (2016). Effects of a culture-adaptive forgiveness intervention for Chinese college students. *British Journal of Guidance and Counseling*, 44(3), 335–346.
- Kardelis, K. (2005). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Šiauliai: Lucilijus.
- Karremans, J. C., & Van Lange, P. A. M. (2008). The role of forgiveness in shifting from “Me” to “We”. *Psychology Press*, 7(1), 75–88.
- Katalikų bažnyčios katekizmas* (2007). Kaunas: Spaudos praktika.

- Knutson, J., Enright, R., & Garbens, B. (2008). Validating the developmental pathway of forgiveness. *Journal of Counseling and Development*, 86, 193–199.
- Kočiūnas, R. (2009). Egzistencinis patyrimas ir grupinė psichoterapija. Habilitacijos procedūrai teikiamų mokslo darbų apžvalga. Socialiniai mokslai, psichologija. Vilnius: VU.
- Kriščiūnaitė, T. Pakrošnis R. (2013). Ikimokyklinio amžiaus vaikus auginančių tėvų savidiferenciacijos sąsaja su konfliktų poroje sprendimo strategijomis ir auklėjimo stiliais. *Mokslo straipsniai*. MRU, VDU, 85–103.
- Lakis, J. (2008). *Konfliktų sprendimas ir valdymas*. Vilnius: MRU.
- Langdridge, D. (2007). *Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method*. England: Pearson, Prentice Hall.
- Laroi, H. (2008). UW- Madison professor teaches people to forgive. *Wisconsin State Journal*.
- Lazarus, R. S., & Folkman S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, L. K. (2008). An examination between the relationships of conflict management styles and employees' satisfaction. *International Journal of Business and Management*, 3(9), 11–25.
- Legkauskas, V., ir Skučaitė, R. (2013). Studentų konflikto sprendimo stilių ir saviveikmingumo romantiniuose santykiuose sąsajos. *Mokslo straipsniai*. VDU, Lietuva, 51–70.
- Linn, D., Linn S. F., & Linn, M. (2008). *Neskubėk atleisti. Ištiesk abi gydančias rankas*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
- Marazaitė, I., ir Kočiūnas, R. (1998). Psichologinė nuolankumo analizė. *Psichologija*, 18, 65–81.
- Marcinkevičius, J. (2000). *Carmina minora*. Vilnius: Tyto alba
- Morrow, R., Rodriguez, A., & King, N. (2015). Colaizzi's descriptive phenomenological method. *The Psychologist*, 28(8), 643–644.
- Račelytė, D. (2009). *Konfliktų studijų pagrindai*. Vilnius: MRU
- Richmond, R. L. (2018). *Pyktis ir atleidimas*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
- Slavinskienė, J., ir Žardeckaitė-Matulaitienė, K. (2013). Sutuoctinių turimų klaidingų įsitikinimų apie bendravimą poroje ir pasitenkinimo santuoka ryšys. *Mokslo straipsniai*. VDU, 49–68.
- Spiegelbert, H. (1986). Phenomenology in psychology and psychiatry. *Northwestern university studies in phenomenology & existential philosophy*. United States of America.
- Spinelli, E. (2005). *The interpreted world: an introduction to phenomenological psychology*, London: Sage.
- Strelan, P., & Covic, T. (2006). A review of forgiveness process models and a coping framework to guide future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(10), 1059–1085.

Šventasis raštas. (1999). Ekumeninis leidimas. Vilnius: Lietuvos Biblijos draugija.

Tekstai iš Šventojo rašto. *Dievas kalba savo vaikams* (1991). Bažnyčia varge.

Toliatas, A. (2017). *Gerumo liūnas*. Vilnius: Tyto alba.

Williamson, I., & Gonzales, M. H. (2007). The subjective experience of forgiveness: positive construals of the forgiveness experience. *Journal of Social and Clinical Psychology, 4*(26), 407–446

Yeung, A. J. (1994). *Gyvenkime evangelija*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidykla.

Žiemytė, R. (1997). Intersubjektyvumo problema E. Husserlio ir A. Schütz'o teorijose. *Problemos, Vilniaus universiteto leidykla. 51*, 19–35.

## SANTRAUKA

Šiaudvytytė J. „*Atleidimo proceso patyrimas artimų žmonių santykiuose*“. Konsultavimo psichologijos magistro baigiamasis darbas. Darbo vadovė prof. dr. Ramutė Čepienė, Klaipėdos universitetas: Klaipėda, 2019 – 72 psl.

Atleidimo tema, nuo seno analizuojama teologiniuose ir filosofiniuose šaltiniuose, psichologijos mokslą sudomino palyginti neseniai, tik XX a. pabaigoje. Psichologijoje atleidimo tyrimų pradininkais laikomi JAV mokslininkai R. D. Enright ir E. A. Gassin, kurių sukurtas atleidimo proceso modelis davė pradžią ir kitiems psichologiniams tyrimams (Gordon & Baucom (2004), Bonach, (2007) ir kt.). Šio reiškinio tyrimams ypatingai reikšminga fenomenologinė paradigma ir kokybiniai metodai. Fenomenologiniai tyrimai apie atleidimą gali suteikti unikalių įžvalgų apie tai, kaip žmonės turintys nuoskaudų geba atleisti, kaip mato atleidimo vertę. Kokybinis interviu kaip duomenų rinkimo metodas leidžia prisiliesti prie tyrimo dalyvių realių gyvenimo patirčių, atskleisti jų turinį ir gylį. Tuo paremtas ir mūsų atliktas tyrimas, kurio tikslas – atskleisti tyrimo dalyvių atleidimo proceso patyrimą artimų žmonių santykiuose.

Tyrimė analizuojamas penkių 30-55 metų amžiaus moterų patyrimas, gautas naudojant giluminį interviu. Duomenys buvo analizuojami taikant P. Colaizzi fenomenologinės analizės metodą.

Analizuojant interviu duomenis, buvo atskleistos trys visoms tyrimo dalyvėms bendros temos: 1) *emocinių, kognityvinių ir fiziologinių reakcijų gama patyrus nuoskaudą*: intensyvūs jausmai (pyktis, neviltis, keršto troškimas, pažeminimas ir kt.), nuolatinis galvojimas apie situaciją (negatyvios mintys, pasikartojantys ir perkuriami vaizdiniai, bandymas rasti kontrargumentų), fiziologinės kūno reakcijos į nuoskaudą (nervinis drebulys, skausmas krūtinėje, verksmas, sutrikęs miegas); 2) *minčių ir elgesio transformacija* racionalaus pozityvumo linkme, kai po tam tikro laiko ateina naujas situacijos suvokimas bei slopstant emocijoms vyksta minčių ir elgesio pokyčiai; 3) *atleidimo įsisąmoninimas* kaip galutinis taškas, kuriame vienos tyrimo dalyvės pasiekia pilną nuoskaudų paleidimą su patiriamu lengvumu, švaros jausmu bei besąlygišku artimųjų priėmimu, kitos pasilieka abejonėse dėl atleidimo tikrumo, nes tebeišgyvena nuoskaudos likučius.

Išnagrinėjus kiekvienos tyrimo dalyvės patyrimą formuluojami specifiniai fenomeno aprašymai, kurie galutiniame etape jungiami į bendrą atleidimo fenomeno apibrėžimą. Šis darbas gali tapti atspirties tašku plėtojant kokybinius atleidimo fenomeno tyrimus ir pasitarnauti ieškant veiksmingų pagalbos būdų žmonėms, negalintiems atleisti savo artimiesiems.

Raktiniai žodžiai: atleidimas, nuoskauda, patyrimas, fenomenologinė analizė, P. Colaizzi fenomenologinis metodas.

## SUMMARY

Šiaudvytė J. „*The Experience of Forgiveness in the Relationships of Close People*“. Final master thesis in counselling psychology. Supervisor prof. dr. Ramutė Čepienė, Klaipėda University, Klaipėda, 2019 – 72 p.

The topic of forgiveness is being analyzed in the old theological and philosophical sources. The science of psychology have been interested in that topic recently, only in the end of XX century. The first pathfinders of psychology research are considered to be US scientists R. D. Enright and E. A. Gassin, who created the model of remission process, which gave the rise to other psychological researches (Gordon, Baucom (2004), Bonach, (2007) and etc.). Study of this phenomenon is particularly significant phenomenological paradigm and qualitative methods. Phenomenological studies of remission can provide unique insights about how people with grievances are able to forgive, how to see the value of forgiveness. Qualitative interviews as a data collection method allows to touch the survey participants real life experiences, reveal their content and depth. This is based on our study of the object - the release of the survey participants experience the process of close human relationships.

The study analyzed five women aged 30-55 experience obtained through in-depth interviews. Given information were analyzed using P. Colaizzi phenomenological analysis.

Through analysis of the interview data were revealed all three study participants common topics: 1) the emotional, cognitive and physiological reactions gamma suffered a grievance: intense emotions (anger, despair, revenge, desire, humiliation, etc.). Constant thinking about the situation (negative thoughts, repetitive and rebuilt image, an attempt to find the counterarguments), physiological body reactions to anger (nervous tremors, chest pain, crying, trouble sleeping); 2) the transformation of thoughts and behavior of rational to positive direction, when after some time the situation comes to a new understanding of emotions going on and receding thoughts and behavior change; 3) forgiveness of awareness as a final point, which one study participant has achieved a complete release of the grievances incurred lightness and a feeling of cleanliness. Also she has reached the unconditional acceptance of relatives. Other participants are staying the the condition of doubts for the release of certainty, because have been feeling the remains of grievances.

To have analyzed the experiences of each candidate we can say the specific phenomenon description, which in the final stage are connected to a common definition of the phenomenon of forgiveness. This work can be a starting point for developing a qualitative phenomenon forgiveness research and serve in finding effective ways to help people who can not forgive their loved ones.

Key words: forgiveness, grievance, experience, phenomenological analysis, P. Colaizzi phenomenological method.

# **PRIEDAI**

## 1 PRIEDAS. KVIETIMAS DALYVAUTI TYRIME

### KVIETIMAS DALYVAUTI TYRIME

Aš, Justina Šiaudvytytė, Klaipėdos universiteto Konsultavimo psichologijos magistrantūros 2 kurso studentė atlieku tyrimą savo magistro baigiamajam darbui *Atleidimo proceso patyrimas artimų žmonių santykiuose*. Noriu Jus pakviesti dalyvauti interviu ir pasidalinti savo patirtimi apie atleidimą artimam žmogui po išgyvento skaudinančio įvykio.

Prieš nuspręsdami, ar dalyvausite tyrime, prašau susipažinkite kodėl atliekamas šis tyrimas ir kaip Jūsų dalyvavimas tyrime galite padėti.

#### Platesnė informacija apie atliekamą tyrimą:

- Šiame tyrime kviečiu dalyvauti vyrus ir moteris, kurie turi asmeninės patirties atleidžiant artimam žmogui dėl iš jo patirtų skaudinančių poelgių.
- Jums bus užduodami klausimai apie atleidimo patyrimą. Interviu bus atliekamas Jums patogioje ir saugioje vietoje, dalyvaujant tik Jums, kaip tyrimo dalyviui, ir man, kaip tyrėjai. Pokalbis truks apie 1 val. ir bus įrašomas į diktofoną, vėliau įrašyta informacija bus perrašoma į „Word“ programą (transkribuojama).
- Saugant Jūsų anonimiškumą tikrasis jūsų vardas bus pakeistas ir jokie asmeniniai duomenys niekur neskelbiami. Įrašyti ir transkribuoti interviu bus saugomi kompiuterinėje laikmenoje dvejus metus, vėliau bus sunaikinami.
- **Išlaidos.** Jokių finansinių išlaidų, susijusių su tyrimu Jūs neturėsite.
- **Nauda.** Ši tema Lietuvoje yra labai mažai tyrinėta. Jūsų patirtis gali atskleisti ką išgyvena žmogus patyręs nuoskaudą ir kaip jis atleidžia kaltininkui. Jūsų pasidalinimas turima patirtimi gali būti reikšmingas tolesniems tyrimams plėtoti, bei praktikoje dirbantiems psichologinio konsultavimo specialistams.

Ar turite dalyvauti? Šį sprendimą priimate tik Jūs. Jei nuspręsite dalyvauti šiame tyrime, prašau pasirašyti Informuoto asmens sutikimo lapą, kuris patvirtins, jog sutikote dalyvauti tyrime. Taip pat Jūs turite teisę pasitraukti iš tyrimo bet kuriuo metu nenurodant priežasčių.

Jeigu nuspręsite, kad norite pasidalinti savo turima patirtimi, ar turėsite klausimų dėl šio tyrimo, maloniai kviečiu susisiekti su manimi: Justina Šiaudvytyte, Klaipėdos universitetas, Konsultavimo psichologijos studijų programos magistrante el. paštu: [justina079@gmail.com](mailto:justina079@gmail.com)  
*Nuoširdžiai kviečiu dalyvauti tyrime.*

## 2 PRIEDAS. INFORMUOTO ASMENS SUTIKIMAS

### INFORMUOTO ASMENS SUTIKIMAS

Aš, Justina Šiaudvytė, Klaipėdos universiteto konsultavimo psichologijos studijų programos 2 kurso magistrantė, savo baigiamajame darbe: „*Atleidimo proceso patyrimas artimų žmonių santykiuose*“, atlieku kokybinį tyrimą, kurio tikslas atskleisti atleidimo proceso patyrimą artimų žmonių santykiuose.

Šio darbo vadovė prof. Dr. Ramutė Čepienė.

Šiame tyrime bus naudojama giluminio interviu forma: pateikiamas atviras klausimas. Interviu bus atliekami Jums patogioje ir saugioje vietoje, patalpoje būnant Jums, kaip tyrimo dalyviui, ir man, kaip tyrėjai. Pokalbio trukmė: apie 1 val. Interviu bus įrašomi į diktofoną, vėliau įrašyta informacija bus perrašoma. Saugant Jūsų anonimiškumą tikrasis jūsų vardas bus pakeistas ir jokie asmeniniai duomenys niekur neskelbiami. Įrašyti į diktofoną ir perrašytas (transkribuotas) interviu bus saugomas kompiuterinėje laikmenoje 2 metus, vėliau įrašai bus sunaikinami.

Jūs turite galimybę atšaukti savo dalyvavimą šiame tyrime bet kuriuo metu nenurodant priežasties.

Jūsų pasidalinimas turima patirtimi gali būti naudingas tolesniems tyrimams plėtoti, bei praktikuojantiems konsultavimo srities specialistams.

Data.....

Sutinku dalyvauti tyrime.....

(Vardas, pavardė, parašas)

Interviuotoja Justina Šiaudvytė.....

Kontaktai susisiekimui:

Justina Šiaudvytė

El. paštas: justina079@gmail.com

3 PRIEDAS. PRASMINIO VENETO TRANSFORMACIJA Į PSICHOLOGINĘ KALBĄ  
PAVYZDYS.

Nr.	Originalus tekstas, suskaidytas į prasminius vienetus.	Transformacija į psichologinę kalbą.
1.	G: Jaučiausi apgailėtina, jaučiu pyktį ant visų, jaučiausi visiškai nuvertinta, numenkinta, tarsi paniekinta galbūt, kad į mane žiūri šitaip (p. 3. 64 – 66).	Tyrimo dalyvė pasakojo apie besikaupiantį pyktį, anytai ir vyro seseriai, dėl kurių jautėsi nuvertinama ir paniekinama.
2.	G: Nu jau skaudinausi, vis va tokie pasakymai, toks elgesys vis man kaupėsi, kaupėsi... Kol galiausiai prikapsėjo visiškai <...> (p. 3. 66 – 67).	Tyrimo dalyvė kaupdavo nuoskaudas, kurios ją skaudino.
3.	G: <...> praėjo daug laiko, kai aš vis taip save skaudindavausi prisiminus tai <...> (p. 3. 71 – 72).	Tyrimo dalyvė skaudindavo save prisiminimais, kurie vis grįždavo į sąmonę perkuriamais vaizdiniais.
4.	G: <...> būdavo kai pamiršti, juk visada negalvosi apie tai, bet tik ruošiasi atvykti ir jau atrodo tave drebina iš vidaus, visiškai nenori susitikti, vis mintys sukdavosi kaip išvengti o, nes kaip sakiau drebindavo tiesiogine to žodžio prasme. (Tyla). Ir pradėdavo širdis plakti smarkiau, atrodė, kad tuoj išlips iš vidaus. (p. 4. 100 – 103).	Pasąmonėje glūdintys prisiminimai leisdavo pamiršti apie įvykį, tačiau iki tol, kol tyrimo dalyvė nesužinodavo apie vyro sesers atvykimą. Į sąmonę prasiveržę jausmai, prisiminimai grįždavo fiziologine kūno reakcija – kūno drebuliu ir padažnėjusiu širdies plakimu.
5.	G: <...> aš tai žengiau žingsnį ir aš labai savimi didžiavausi, kad aš tai galiu. <...> (p. 5. 133- 134).	Tyrimo dalyvė sąmoningai siekdama atleidimo ir tikslingai artėdama prie jo, jautė didesnę pasitikėjimą savimi.