

KLAIPĖDOS UNIVERSITETAS

Socialinių ir humanitarinių mokslų fakultetas
Jono Pauliaus II krikščioniškųjų studijų centras

Inga Galkienė

DVASINĖ PAGALBA MOTERIMS, IŠGYVENANČIOMS SKYRYBŲ KRIZĖ

Dvasinio konsultavimo ir asistavimo
Studijų programos magistro baigiamasis darbas

Klaipėda, 2019

TURINYS

ĮVADAS	6
1. SKYRYBŲ FENOMENAS: KIEKYBINIAI IR KOKYBINIAI PADARINIAI	9
1.1. Skyrybų tendencijos Lietuvoje	9
1.2. Skyrybų priežastys	15
1.2.1. Skyrybų priežastys Lietuvoje ir pasaulyje	16
1.2.2. Išsiskyrimo priežastys ir žmonių tipai	19
2. MOTERS SAVIVERTĖS KAITA SKYRYBŲ KONTEKSTE IR DVASINĖ PAGALBA MOTERIMS, IŠGYVENANČIOMS SKYRYBŲ KRIZĘ	22
2.1. Moters savivertės šaknys	22
2.2. Moteris Dievo kūryboje	24
2.3. Sužeistas moteriškumas, žemos savivertės priežastys	26
2.4. Autentiškos moters savivertės atstatymas, kaip skyrybų įveikos galimybės	30
2.5. Dvasinės pagalbos moterims po skyrybų teikimo galimybės ir modeliai	32
3. DVASINĖS PAGALBOS MOTERIMS, IŠGYVENANČIOMS SKYRYBŲ KRIZĘ, TYRIMAS	37
3.1. Tyrimo metodika	37
3.2. Tyrimo rezultatų analizė	40
3.2.1. Skyrybų priežastys ir reakcija į bažnytinės santuokos nutraukimą	40
3.2.2. Moters savivertės kaita išgyvenant skyrybas	46
3.2.3. Dvasinės pagalbos modeliai ir jų veiksmingumas moterims, po išgyventos skyrybų krizės	49
IŠVADOS	61
REKOMENDACIJOS	63
LITERATŪRA	64
SANTRAUKA	71
SUMMARY	72
PRIEDAI	73

LENTELIŲ SĄRAŠAS

1 lentelė. Išsiskyrusių sutuoktinių pasiskirstymo pagal lytį ir amžių dinamika Lietuvoje 2013-2017 m.	14
2 lentelė. Skyrybų priežastys Lietuvoje ir pasaulyje	16
3 lentelė. Žemos savivertės priežastys ir raiška.....	28
4 lentelė. Pagalbos moterims po skyrybų teikimo modeliai	34
5 lentelė. Tiriamosios imties charakteristikos	39
6 lentelė. Kokybinio tyrimo instrumento pagrindimas	39
7 lentelė. Bažnytinės santuokos sudarymo motyvai	41
8 lentelė. Bažnytinės santuokos įtaka gyvenime ir savivertės kaitai.....	42
9 lentelė. Skyrybų pasekmės	42
10 lentelė. Periodas iki skyrybų.....	43
11 lentelė. Pagrindinės skyrybų priežastys.....	44
12 lentelė. Oficialios ištuokos ypatumai	45
13 lentelė. Savęs vertinimas iki santuokos	46
14 lentelė. Savivertės kaita skyrybų metu ir po jų	47
15 lentelė. Priežastys, nulėmusios savivertės pokyčius	47
16 lentelė. Skyrybų metu sužeistas moteriškumas ir to įtaka savivertei	48
17 lentelė. Specializuotos pagalbos paieškos po skyrybų	49
18 lentelė. Tikėjimo įtaka ieškant pagalbos išgyvenant skyrybas	50
19 lentelė. Atsigręžimo į Dievą motyvai ir priežastys	51
20 lentelė. Santykio su Dievu pokytis	52
21 lentelė. Moters vaidmuo Dievo kūryboje	52
22 lentelė. Dalyvavimas dvasiniame konsultavime.....	53
23 lentelė. Bendravimas su psichologais ir jų teikiama pagalba	54
24 lentelė. Skyrybų krizės įveikos terapijos	55
25 lentelė. Dalyvavimas kūno ir judesio ar šokio terapijoje ir jos vertinimas	55
26 lentelė. Dalyvavimas meno terapijoje ir jos vertinimas	56
27 lentelė. Dalyvavimas dvasiniame palydėjime ir jo vertinimas	57
28 lentelė. Dvasinės pagalbos poreikis moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę	58
29 lentelė. Prisijungimas prie panašių veiklų, teikiant pagalbą kitoms moterims.....	59

PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

1 pav. Santuokų ir skyrybų koeficientas ES-28 1965-2015 m.	11
2 pav. Santuokų ir skyrybų koeficientas pasaulyje 1970- 2016 m.	12
3 pav. Santuokų ir skyrybų dinamika Lietuvoje 2010 – 2017 m.....	13
4 pav. Savivokos dalys	30

SANTRUMPOS

EBPO - ekonominio bendradarbiavimo ir plėtros organizacija

ES–Europos Sąjunga

IVADAS

Temos aktualumas. Išsiskyrimas niekuomet nebūna lengvas ir paprastas sprendimas. Prarandamas žmogus, su kuriuo galbūt gyventa ilgą laiką. Negrįžtamai baigiamas gyvenimo tarpsnis, atsisveikinama su dalimi praeities, su bendro gyvenimo ateityje planais ir svajonėmis. Skyrybas dažniausiai lydi daug emocijų: neįgyvendintų vilčių, nusivylimo, širdgėlos ir nevilties. Kiekvienas išsiskyrimas, tai skausminga netektis, kuri sąlygoja be galo daug pasekmių (Stein, 1997, 11 p.). Skyrybos įvyksta dėl įvairių ir dažnu atveju ne vienos, o kelių priežasčių (Crabtree et al., 2018, 602 p.; Dehkordi, Amiri, 2018, 64 p.; Truncé, 2014; Girase et al., 2016, 117 p.; Varžinskienė, Vasilikaitė, 2017, 59 p.; Perry, 2018, 245 p.; Crabtree et al., 2018, 602 p.; Rootalu, Kasearu, 2016, 195 p.). Šeimos skyrybos neįvyksta staiga, dažniausiai tai būna ilgalaikio proceso pasekmė. Tokius išgyvenimus lydi santykių krizė, kuri sukelia stresą bei įtampą abiejų sutuoktinių gyvenime. Santykių krizė gali būti ir kaip galimybė sutuoktiniams drauge įveikti psichologines bei dvasines problemas ir prikelti savo santuoką naujam, šviesiam ir brandžiam gyvenimui (Grun, 2014). Tačiau kaip bebūtų gaila, daugelis šeimų renkasi lengvesnį kelią – skyrybas. Tokiu būdu tarsi pabėga nuo atsakomybės ir palieka savo antrąją pusę vieną su savo ydomis ir problemomis (Krikštaponienė, 1995.). Prie altoriaus ištartos priesaikos žodžiai „...ir varge, ir skausme...“ (Santuokos priesaika, 2019) tampa bereikšmiai.

Šeima yra pagrindinis visuomenės vienetas (Ramzan et al., 2018, 386 p.). Šventas Raštas daugelyje vietų kalba apie Santuokos neišardomumą bei jos sakralumą. Jėzaus Kristaus mokymas kalba apie monogamiją ir santuokos nenutraukiamumą, apie tai byloja ir vieta Mato evangelijoje: „Tuomet pas jį atėjo fariziejų. Spėsdami pinkles, jie paklausė: „Ar galima vyrui dėl kokios nors priežasties atleisti žmoną?“ Jis atsakė: „Argi neskaitėte, jog Kūrėjas iš pradžių sukūrė žmones kaip vyrą ir moterį ir pasakė: Todėl vyras paliks tėvą ir motiną ir glausis prie žmonos, ir du taps vienu kūnu. Taigi jie – jau nebe du, o vienas kūnas. Ką tad Dievas sujungė, žmogus te neperskiria. „Tada jie klausė: „O kodėl Mozė liepė duoti skyrybų raštą atleidžiant žmoną?“ Jis atsakė: „Mozė leido jums atleisti savo žmonas dėl jūsų širdies kietumo. Bet pradžioje taip nebuvo. Taigi aš jums sakau: kas atleidžia žmoną, – jei ne dėl ištvirkavimo, – ir veda kitą, svetimauja“ (Mt 19, 3–9). Pasak S.Maskvyčio (2008, 11 p.): „Monogaminės santuokos idėja, egzistuojanti kaip Kūrėjo mintis ir valia, buvo iškreipta ir išrinktojoje tautoje“. Galima teigti, kad šių dienų visuomenės požiūris į santuoką tapo iškreiptas ir labiau vartotojiškas nei sakramentalus.

Nežiūrint į tai, kad tikėjimas yra atspirtis išsaugoti šeimas, tačiau vis dažniau pastebima, kad pasauliniu mastu šeimos nebėra tvirtos, jos yra, o toks procesas tarsi tampa kasdienybe ir įprastu reiškiniu (Miškinis, 2006). Nors skyrybos tapo dažnas ir įprastas reiškinys šių dienų visuomenėje, tačiau tarp įvairių gyvenimo įvykių jų sukeliama streso stiprumas užima antrąją vietą, ir nusileidžia tik sutuoktinio mirčiai. Stresas, patiriamas praradus artimą žmogų, neretai sudrebina viso gyvenimo

pagrindą. Be jokios abejonės skyrybos visada suduoda stiprų smūgį savivertei, bet kokia atstūmimo patirtis dažniausiai neigiamai veikia žmogaus savęs vertinimą (Kučinskaitė, 2015).

Skyrybos, kurių dažnis yra aukštas, yra vienas šiuolaikinės šeimos instituto požymių. Skyrybos pasireiškia nepriklausomai nuo tautos, amžiaus, rasės, etinių įsitikinimų, tikėjimo ir pan. (Platūkytė, 2017, 55 p.). Kiekviena išsiskyrusi moteris yra vienaip ar kitaip psichologiškai traumuota. Kyla klausimas, kaip moterims šioje situacijoje padėti išsivaduoti iš aukos vaidmens ir joms įskiepyto savęs nuvertinimo, kuris lemia net išoriškai pastebimą nepasitenkinimą. Kaip padėti moterims atrakinti savo savivertės duris ir atrasti savyje slypinį potencialą, kad ji suspindėtų kaip gražiausias deimantas Dievo kūrinijos karūnoje (Griun, 2006). Šio darbo tyrimo objektu pasirinktos moterys, todėl vyrai ir jų išgyvenimai analogiškame kontekste nedetalizuojami. Skyrybas išgyvenančių moterų dvasinė krizė ir pagalbos joms analizės objektu pasirinktos moterys, nes jos neretai visuomenėje yra traktuojamos kaip silpnoji lytis, kurių išgyvenimai yra aktyviau išreikšti, jos dažniau ieško paramos ir pagalbos nei vyrai, kurie net ir išgyvendami dvasines krizes, ne visais atvejais drįsta kreiptis pagalbos.

Už kiekvienų skyrybų slepiasi visa šeimos santykių drama. Santuokos griūtį išgyvenančios moterys daugeliu atveju pasilieka vienos akistatoje su savo skausmu, širdgėla ir sudužusiomis svajonėmis apie laimingą šeimą. Todėl išgyvenant šį sudėtingą laikotarpį labai reikalingas palaikymas, kuris būtų koordinuotas ir specializuotas, teikiama pagalba būtų išskirtinė, siekiant suteikti moteriai dvasinę pagalbą, išgyvenant skyrybų krizę. Tai reiškinys, kuris pastaruoju metu tampa vis labiau „suprantamas“ kaip natūralus visuomenėje, kas aktualizuoja šios temos analizės poreikį, siekiant identifikuoti priežastis, vedančias prie tokio pasirinkimo bei identifikuoti metodus, kuriais galima suteikti dvasinę pagalbą moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę.

Temos iširtumas. Skyrybos, kaip reiškinys socialiniame, ekonominiame, psichologiniame, teologiniame kontekstuose yra analizuojamos Lietuvos ir užsienio autorių. Skyrybų priežastis ir pasekmes tyrinėjo S.A. Crabtree et al. (2018), S.J. Dehkordi, M. Amiri (2018), M. Eslami et al. (2018), R.D. Girase et al. (2016), A. Maslauskaitė, M. Baublytė (2012; 2015; 2018), Y.P. Mnyango (2018), E. Platūkytė (2015; 2017), S.Ramzan et al. (2018); R.P. Subha (2014), L. Varžinskienė, V. Vasilikaitė (2017). Skyrybų raidai daug dėmesio skyrė D. Marcinkevičienė (2009). Moterų savivertės kaitą analizavo A. Grun (2014), E. Kučinskaitė (2015). Pagalbos moterims teikimo aspektus tyrinėjo E.J.W. Kanewisher, S.M. Harris (2015), E. Kučinskaitė (2015), S.L. Perry (2018), S. Stein (1997), L. Varžinskienė, V. Vasilikaitė (2017). Nors analizuojama tema atrodo ganėtinai tyrinėta, tačiau joje išlieka poreikis identifikuoti krikščioniškos dvasinės pagalbos moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę, modelius bei juos įvertinti, siekiant teikti tikslingą pagalbą joms. Šį poreikį aktualizuoja tai, kad minėta problematika paliečia ir krikščioniškas santuokas, kuriose skyrybų krizę išgyvenantis sutuoktinis neretai yra veiklus krikščionis. Tai leidžia šį tyrimą traktuoti kaip išskirtinį, nagrinėjantį

problema nauju rakursu, panašaus pobūdžio psichologinių darbų tarpe, bei pagrindžia šio darbo aktualumą tiek teoriniame, tiek praktiniame kontekste.

Darbo naujumas. Moters išgyvenimus, problemas bei psichologines būsenas skyrybų krizės metu plačiai nagrinėjo daugelis psichologų bei sociologų. Yra išleista nemažai populiariosios psichologijos knygų, kuriose gausu patarimų kaip išgyventi sunkų skyrybų laikotarpį ir vėliau sėkmingai tvarkytis savo gyvenimą. Visgi, tokia informacija gali būti ir perteklinė, ir nepakankama. Tuo tarpu šio darbo tema yra nauja tuo, kad pristatomos dvasinės pagalbos modeliai apima moters kūną, sielą ir dvasią. Tai visapusiškos terapijos modeliai, kurių esmė padėti krizės akivaizdoje atsidūrusiai moteriai atsigręžti į save. Suvokus asmeninį vertingumą ir autentiškumą, naujoje šviesoje išvysti savo pašaukimą Dievo plane.

Problema. Santuoka ir skyrybos analizuojama tiek Lietuvos, tiek užsienio autorių psichologiniuose bei sociologiniuose darbuose bei tyrimuose. Tačiau dvasinės pagalbos teikimo moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę, tematika dar nėra išplėtotą, o būtent jos integravimas ir sudaro prielaidas holistinės pagalbos teikimui. Šios tendencijos suformavo poreikį magistro darbo rėmuose įvertinti tokios pagalbos teikimo modelius. Darbe keliamą *problema* – efektyviausi krikščioniškos dvasinės pagalbos moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę modeliai ir jų tikslinis parinkimas. Išsikeltoje problemoje išryškėja poreikis analizuoti ir vertinti dvasinės pagalbos moterims modelius, siekiant atskleisti moteriai jos vietą Dievo kūryboje, atstatyti prarastą savivertę, moteriškumą.

Darbo hipotezė:

Dvasinės pagalbos būdai moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę padeda įveikti skyrybų krizę ir reabilituoja prarastą savivertę.

Tyrimo objektas – dvasinė pagalba moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti ir aktualizuoti dvasinės pagalbos moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę, būdus.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti skyrybų fenomeno kiekybinius ir kokybinius padarinius.
2. Atskleisti moters savivertės kaitą skyrybų kontekste.
3. Pristatyti dvasinės pagalbos moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę, modelius.
4. Empiriniu tyrimu įvertinti dvasinės pagalbos moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę, modelius.

Tyrimo metodai. Mokslinės literatūros šaltinių analizė, lyginamoji analizė, vertinimo metodas, kokybinis tyrimas – pusiau struktūruotas interviu, turinio (kontent) analizė, informacijos sisteminimas ir sintezė.

1. SKYRYBŲ FENOMENAS: KIEKYBINIAI IR KOKYBINIAI PADARINIAI

1.1. Skyrybų tendencijos Lietuvoje

Santuoka yra dviejų žmonių sąjunga, kurioje suformuojama šeima, įteisinami seksualiniai santykiai socialiniu ir religiniu požiūriais. Santuoka sukuria tam tikrus išpareigojimus tarp sutuoktinių, formuojančių socialinį saugumą ir stabilumą, ekonominį bendradarbiavimą, turtinius veiksmus, vaikų susilaukimą ir auginimą (Treas et al., 2017, 7 p.). Tai reiškiny, kuriame pagal krikščioniškus kanonus (Semenya, 2015, 26 p.) du skirtingų lyčių asmenys sudaro sąjungą, kurioje yra puoselėjamos šeimyninės vertybės (Platūkytė, 2015, 47 p.). Tapus nestabiliai santuokai arba partnerystei (Tereškinas, Maslauskaitė, 2017, 13 p.) sutuoktiniai arba partneriai gali nebeišgyventi kartu ir nuspręsti skirtis.

Skyrybos - tai kiekvieno sutuoktinio asmenybės problemos, kada nepavyksta įgyvendinti susikurto šeimos modelio, skiriasi idealai, vertybės bei tikslai. Tokius išgyvenimus lydi santykių krizė, kuri sukelia stresą bei įtampą abiejų sutuoktinių gyvenime. Santykių krizė yra tarsi galimybė sutuoktiniams drauge įveikti psichologines bei dvasines problemas ir prikelti savo santuoką naujam, šviesiam ir brandžiam gyvenimui (Grun, 2014), jei santuokoje du žmonės teikia vienas kitam socialinę ir emocinę paramą, meilę, draugystę, sukuria intymius santykius (Eslami et al., 2018, 7072 p.). Tačiau ne visais atvejais santuokinė krizė išgelbsti santuoką. Stebint dabartines tendencijas vyksmas vyksta atvirkštine tvarka, kai susidūrus su sunkumais bandymus išgelbėti santuoką nustelbia išsiskyrimas.

Santuokos, kaip socialinės institucijos irimas, yra traktuojamas kaip šeimos žlugimas, išsiskiriantis iš kitų reiškinių tarpo tuo, jog šiame procese susilieja daug socialinių problemų (Tereškinas, Maslauskaitė, 2017, 12 p.). Skyrybų terminas apibrėžia santuokos pabaigą, šeimyninių teisių ir pareigų atsisakymą tiek prieš Dievą, tiek ir teisiniame kontekste. Išardžius santuoką išnyksta santuokiniai ryšiai, kuriais buvo susieti du žmonės, kinta jų sociokultūrinės pareigos ir tarpusavio santykiai (Girase et al., 116-117 p.). Todėl skyrybos yra viena pagrindinių žmogaus sveikatos, emocinės būklės, pasitenkinimo savimi pokyčių priežasčių. Jos taip pat keičia ir tradicinę visuomenę į modernią visuomenę, kurioje vyraujanti samprata apie šeimą yra visiškai kitokia (Dehkordi, Amiri, 2018, 64 p.) nei buvo praeitame amžiuje, kai šeima buvo vertybė, kurią reikalinga nuolatos puoselėti, o susidūrus su krize, spręsti iškilusias problemas bei siekti išsaugoti šeimą.

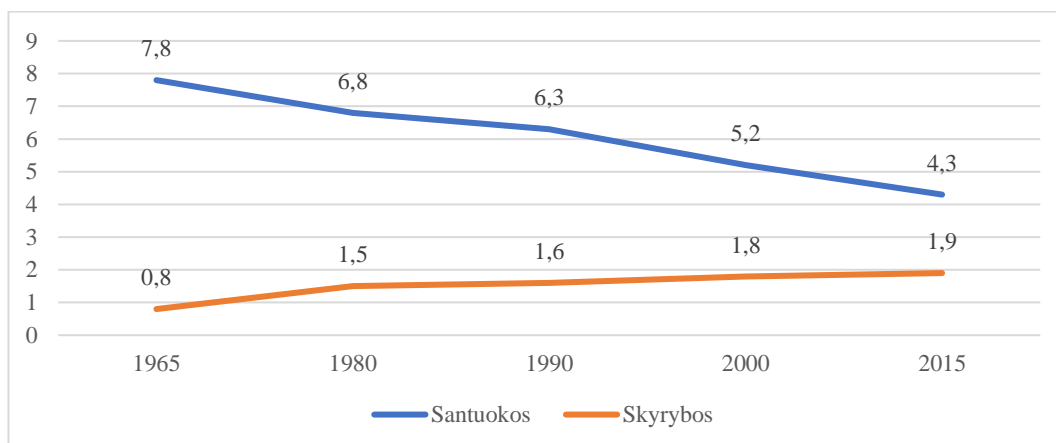
XX a. pradžioje skyrybos nebuvo tikslinis veiksmas, todėl juridiniu būdu jų įgyvendinimas buvo neįmanomas. Bažnytinėje teisėje, nors ir buvo numatyta ištuokos galimybė, tačiau toks pasirinkimas buvo galimas tik išimtiniais atvejais. Tame pačiame amžiuje vyko aktyvios diskusijos

dėl ištuokų, kurių procese pasireiškiantys katalikų atstovai siekė išsaugoti bažnytinį santuokinio gyvenimo reguliavimą. Lietuvos didžiojoje dalyje iki 1940 m. įstatymiškai buvo pripažįstamos tik religinės santuokos, Užnemunėje ir Klaipėdos krašte jau buvo įteisintos civilinės santuokos ir ištuoka (Platūkytė, 2017, 56-57 p.). Po 1940 m. Lietuvoje pasikeitusi politinė situacija įtakojo ir pokyčius santuokų sudarymo klausimais. Buvo įtvirtinta civilinė metrikacija, o tik ją pasirinkus buvo galima įregistruoti bažnytinę santuoką. Neįregistruota civilinė santuoka buvo sankcionuojama griežtomis bausmėmis. Tikėtina, kad tokios susiformavę tendencijos pakeitė katalikų santuokos formavimosi tradicijas, pakeitė šeimose pripažintas vertybines nuostatas ir sampratą apie šeimą. Civilinės santuokos įregistravimas buvo privalomas. Šios tendencijos pasikeitė 1958 m., kai buvo numatyti pokyčiai civilinių santuokų sudarymo srityje (Marcinkevičienė, 2009, 53 p.). Dėl esminio dėmesio skyrimo civilinės santuokos sudarymui, bažnytinės santuokos tradicijos iš esmės pakito ir jų skaičius ėmė reikšmingai mažėti (Platūkytė, 2017, 57 p.). Skyrybų procesas buvo itin biurokratinis, susietas su didelėmis materialinėmis socialinėmis sąnaudomis. Tuo tarpu 1965 m. pokyčiai teisinėje sistemoje palengvino skyrybų procedūrą, dėl ko viešai nebereikėjo informuoti apie skyrybas, buvo sumažinti finansiniai jų kaštai ir socialinė našta. Todėl nuo 1965 m. legalizavus skyrybas anksčiau buvęs minimalus skyrybų skaičius iš esmės pradėjo augti (Maslauskaitė, Baublytė, 2012, p. 13). Metams bėgant visuomenė aktyviai kito ir modernėjo, kas dar labiau pakeitė vertybines nuostatas šeimos atžvilgiu, susiformavo vis didesnis poreikis legaliai išsituokti, nes vis priimtinesnis tapo nesantuokinis gyvenimas (Platūkytė, 2017, 58 p.). Šeimos irdavo visais laikais, tačiau skyrybų paplitimas rodo, jog pakito sociokultūrinis ir teisinis šeiminių partnerystės kūrimo ir nutraukimo kontekstas (Maslauskaitė, Baublytė, 2018, 13 p.), ką ir liudija kintantys santuokų sudarymo bei skyrybų įforminimo statistiniai duomenys.

Kohabitacijų ir skyrybų skaičiaus augimas rodo, jog santuokų skaičius yra linkęs mažėti, nes šeimyninėms partnerystėms šiuolaikinėje visuomenėje būdingas nestabilumas. Tokios tendencijos rodo ir tai, jog kinta šeimos charakteristika ir specifika (Platūkytė, 2015, 46 p.). Skyrybos yra laikomos socialine problema, kai jų skaičius ir lygis viršija įprastą ribą ir tampa lyg normalia tendencija visuomenėje. Atsižvelgiant į tai, santuokos nutraukimas nebėra asmeninė problema, o tai yra daugiapakopis procesas, kuris rodo, jog žmonės nebesąveikauja šeimoje, bet taip pat daro didelę žalą visai visuomenei bei ateities kartoms (Eslami et al., 2018, 7072 p.). Tai neigiamos tendencijos, formuojančios kitokias vertybines nuostatas šeimos atžvilgiu visuomenėje.

Dabartiniu metu išsiskirti galima visose Europos Sąjungos (toliau darbe – ES) valstybėse, išskyrus Malta ir Vatikaną. Apribojimai išsiskirti atskirose valstybėse buvo panaikinti dar prieš kelis šimtmečius: Islandijoje nuo XVI a., Austrijoje, Belgijoje, Danijoje, Vokietijoje, Vengrijoje, Olandijoje, Norvegijoje, Slovakijoje, Švedijoje, Šveicarijoje ir Anglijoje XIX a. (pastarosiose valstybėse skyrybos buvo galimos tik tais atvejais, kai yra įrodoma sutuoktinio kaltė – neištikimybė

ir smurtas), Prancūzijoje – 1971 m. Liuksemburge – 1974 m., Airijoje – 1995 m., Italijoje – 1970 m., Portugalijoje – 1975 m., Ispanijoje – 1981 m., Škotijoje -1976 m. (Platūkytė, 2017, 66 p.). Visa tai rodo, kad skyrybos atskirose ES valstybėse skirtingu metu bei pagal skirtingas teises sistemas buvo suformuotos galimybės legaliai išsiskirti. Visgi, nepriklausomai nuo to, kada ES valstybėse buvo sudarytos galimybės legaliai išsiskirti, pastarąjį šimtmetį, skyrybų tendencijos pasaulyje pradėjo augti (žr. paveikslą Nr. 1).



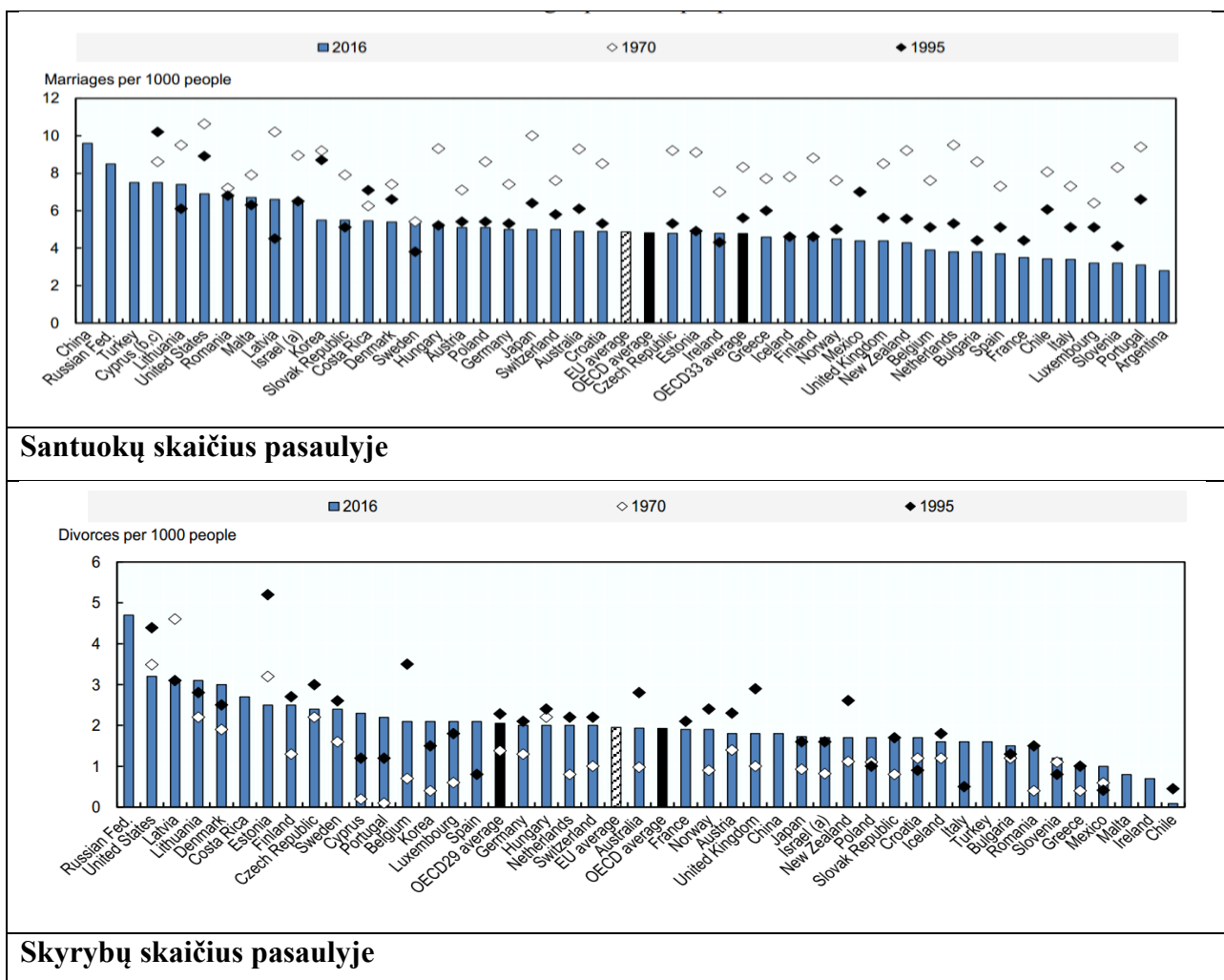
1 pav. Santuokų ir skyrybų koeficientas ES-28 1965-2015 m.

Šaltinis: sudaryta darbo autorės pagal Marriage and divorce statistics, 2018; Divorce rates in Europe. 2018.

Per pastaruosius penkiasdešimt metų (žr. paveikslą Nr. 1), santuokų ir skyrybų koeficientas kito. Santuokų skaičius sumažėjo beveik per pusę – 3,5 vienam žmogui iš tūkstančio, o tuo tarpu ištuokų skaičius išaugo 1,1 vienam žmogui iš tūkstančio. Santuokų koeficientas 1965 m. buvo 7 kartus didesnis, o 2015 m. skirtumas jau buvo tik 2,4 kartus bendrai lyginant ES-28 įtvirtintas santuokas ir ištuokas. Kaip pažymima ES statistinių duomenų rodiklių analizėse (Marriage and divorce statistics, 2018), 2015 m. ES-28 įvyko apie 2,2 mln. santuokų ir 946 tūkst. skyrybų, kas rodo augantį skyrybų skaičių bendrai imant visose šalyse.

Pasauliniu mastu vertinant skyrybų paplitimą stebima tai, kad JAV šeimose tai tapo įprastiniu procesu, kai JAV nutraukiama 40-50 proc. sudarytų santuokų per pirmuosius 7 bendro gyvenimo metus (Kanewisher, Harris, 2015, 367 p.). Ekonominio bendradarbiavimo ir plėtros organizacijos (toliau darbe EBPO, angl. OECD) valstybių statistikos duomenys rodo, kad santuokų įvairiose pasaulio šalyse sudaroma vis mažiau – 3,5 santuokos 1000 žmonių (įskaitant Čilę, Italiją, Liuksemburgą, Portugaliją ir Slovėniją). Kitose valstybėse, tokiose kaip Lietuvoje, Turkijoje ir JAV, sudaromų santuokų skaičius yra dvigubai didesnis – 7 santuokos, tenkančios 1000 žmonių. Bendrai EBPO šalyse sudaromų santuokų vidurkis yra 4,8 santuokos, tenkančios 1000 gyventojų. Beveik visose EBPO šalyse santuokų lygis per pastaruosius dešimtmečius sumažėjo jau nuo 1970 m. Iki 1995 m. Daugumoje EBPO šalių santuokų skaičius iki 5-7 santuokų vienam iš 1000 žmonių ir daugelyje šalių nuo to laiko šie rodikliai toliau mažėja. Pavyzdžiui, Portugalijoje, nuo 1995 m. iki 2016 m.

santuokų sumažėjo nuo 6,6 iki 3,1 tenkančių 1000 gyventojų. Tokiose valstybėse kaip Čilė, Korėja, Meksika ir JAV sudaroma santuokų skaičius sumažėjo iki 2 santuokų tenkančių 1000 gyventojų. Vengrijoje, Airijoje, Latvijoje, Lietuvoje, Slovakijoje ir Švedijoje santuokų skaičius pradėjo aktyviai mažėti 1995 m. (Marriage and divorce rates, 2018). Tuo tarpu pasauliniu lygiu skyrybų tendencija didėja nuolatos. Tai yra nerimą dėl šeimos institucijos išlikimo kelianti situacija. Kai skyrybų skaičius Belgijoje išaugo 70 proc., Portugalijoje, Liuksemburge, Čekijos Respublikoje, Vengrijoje, JAV išaugo 60 proc.. Mažiausia santuokos nutraukimo norma buvo oficialiai nustatyta 2008 m. Čilėje, kurioje sudarė 3 proc. (Ramzan et al., 2018, 386 p.). 1995 m. -2016 m. įvykusių santuokų ir skyrybų koeficientai 1000 gyventojų pristatomi 2 paveiksle.



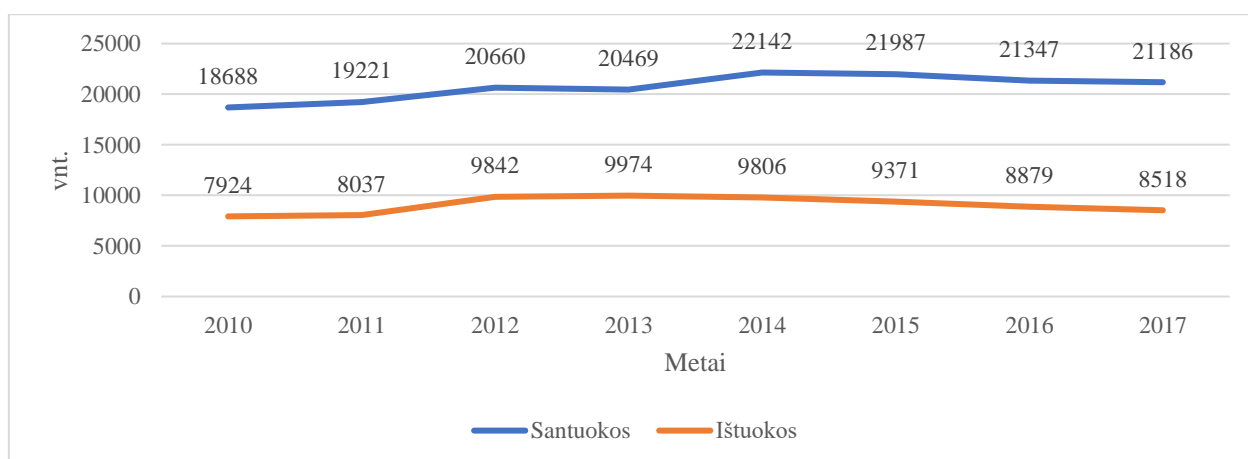
2 pav. Santuokų ir skyrybų koeficientas pasaulyje 1970- 2016 m.

Šaltinis: sudaryta darbo autorės pagal Marriage and divorce rates, 2018; Divorce rates in Europe. 2018

Pasauliniame kontekste (žr. paveikslą Nr. 2), daugiausiai santuokų sudaroma Kinijoje, Rusijos federacijoje, Turkijoje, Kipre ir Lietuvoje, o skyrybų įteisinama – Rusijos federacijoje, JAV, Latvijoje, Lietuvoje ir Danijoje. Apskritai vertinant bendru pasauliniu mastu santuokų sudaroma iki 10 tenkančių 1000 gyventojų, o skyrybų iki 5 tenkančių 1000 gyventojų. Tokios tendencijos rodo, kad pusė sudarytų santuokų suyra ir šie skaičiai yra nuolatos augantys.

Daugeliui šiuolaikinių visuomenių yra būdingi aukšti ištuokų rodikliai (Jasilionis ir kt., 2014, 11-12 p.). Duomenys apie santuokas ir ištuokas yra registruojami Lietuvos statistikos departamento Gyventojų registro tarnybos prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos Gyventojų registro duomenų centrinėje bazėje (Jasilionis ir kt., 2016, 6 p.). Aptarus skyrybų tendencijas pasauliniu mastu, toliau darbe analizuojama skyrybų statistika Lietuvoje.

Sparčiai augantis skyrybų skaičius užfiksuotas jau sovietmečiu, o XXI amžiuje dar labiau suaktyvėjo. Nors sovietmečiu nebuvo įprasta nutraukti santuoką taip, kaip tai yra dabartiniu metu, tačiau būtent tuo metu ėmė kisti šeimos modelio samprata (Gadliauskaitė, 2017). Skyrybų augimas ir tokios kaitos tendencijos, tikėtina yra susietos su kintančia visuomenės samprata apie šeimą bei požiūriu į ją (Platūkytė, 2017, 68 p.). Skyrybų skaičiaus augimui įtaką turėjo dar XX a. pakitusi teisinė ištuokų sistema. Kita priežastis – moterų ir vyrų lygių teisių aktyvinimas (Truncė, 2014). Jau 1945 m. Lietuvoje išsiskyrė 35 poros (0,2 proc. lyginant su visomis tais metais registruotomis santuokomis) (Svidlerienė, 2018). Kaip pažymi A. Maslauskaitė ir M. Baublytė (2012, 9 p.), aktyvaus skyrybų skaičiaus augimo pradžia stebima XX a. 8-ajame dešimtmetyje po to, kai 1965 m. buvo reformuota teisinė skyrybų sistema. Pakitus teisinei sistemai per sekančius 20 metų ištuokų skaičius žymiai išaugo (Tereškinas, Maslauskaitė, 2017, 16 p.). 1977 m. išsiskyrė 10 298 poros (Svidlerienė, 2018). O po Nepriklausomybės atgavimo, skyrybų skaičius Lietuvoje nemažėja, o yra linkęs augti (Gadliauskaitė, 2017). Skyrybų statistiniai duomenys Lietuvoje yra itin aukšti lyginant su kitomis Europos Sąjungos valstybėmis (Tereškinas, Maslauskaitė, 2017, 16 p.; Marriage and divorce statistics, 2018). Suminiai ištuokų rodikliai rodo, kad skyrybų tikimybė yra galima 46 proc. santuokų. Tapačiai tikėtina, kad šie rodikliai tik iš dalies atskleidžia realią situaciją, kadangi į juos nėra įtrauktos nesusituokusių asmenų partnerystės (Maslauskaitė, Kuconytė, 2016, 11 p.). Santuokų ir skyrybų dinamika Lietuvoje 2010-2017 m. pristatoma 3 paveiksle.



3 pav. Santuokų ir skyrybų dinamika Lietuvoje 2010 – 2017 m.

Šaltinis: sudaryta darbo autorės pagal Statistinių duomenų rodiklių bazę, 2018; Svidlerienė, 2018

Lietuvoje per pastaruosius aštuonerius metus santuokų skaičius išaugo 1,13 karto, o skyrybų skaičius išaugo 1,07 karto (žr. paveikslą Nr. 3). Analizuojamu laikotarpiu aukščiausi skyrybų

rodikliai buvo 2012-2015 m., 2016-2017 m. jie kiek sumažėjo, kas gali būti susieta su mažesniu sudarytų santuokų skaičiumi. Bendrai vertinant galima matyti, jog ištuokos sudaro beveik pusę sudarytų santuokų.

Vertinant skyrybų dinamiką pagal amžiaus ir lyties tendencijas pastebėtina, kad dabartiniu metu santuokos sudaromos vis vyresniame amžiuje, nes vis daugiau dėmesio jaunesniame amžiuje norima skirti profesiniam įsitvirtinimui darbo rinkoje (Truncė, 2014), ką ir parodo statistika, vertinant išsiskyrusių moterų ir vyrų skaičius pagal amžių (žr. lentelę Nr. 1). Paminėtina ir tai, kad du trečdalius skyrybų inicijuoja moterys (Varžinskienė, Vasilikaitė, 2017, 58-60 p.; Kanewisher, Harris, 2015, 2015, 367-368 p.).

1 lentelė. Išsiskyrusių sutuoktinių pasiskirstymo pagal lytį* ir amžių dinamika Lietuvoje 2013 – 2017 m.

Amžiaus grupė	2013	2014	2015	2016	2017
15-19 m.	V - 3 M - 18	V - 2 M - 21	V - 3 M - 29	V - 3 M - 14	V - 2 M - 28
20-24 m.	V - 196 M - 514	V - 190 M - 553	V - 180 M - 464	V - 169 M - 457	V - 164 M - 417
25-29 m.	V - 1086 M - 1579	V - 1085 M - 1549	V - 913 M - 1460	V - 907 M - 1345	V - 767 M - 1174
30-34 m.	V - 1739 M - 1747	V - 1734 M - 1874	V - 1692 M - 1770	V - 1540 M - 1694	V - 1501 M - 1688
35-39 m.	V - 1656 M - 1618	V - 1700 M - 1595	V - 1681 M - 1583	V - 1632 M - 1480	V - 1537 M - 1424
40-44 m.	V - 1587 M - 1498	V - 1618 M - 1423	V - 1538 M - 1396	V - 1418 M - 1320	V - 1307 M - 1180
45-49 m.	V - 1347 M - 1156	V - 1294 M - 1113	V - 1267 M - 1037	V - 1214 M - 1030	V - 1173 M - 1015
50-54 m.	V - 1090 M - 897	V - 1052 M - 831	V - 972 M - 794	V - 915 M - 720	V - 857 M - 710
55-59 m.	V - 657 M - 506	V - 599 M - 465	V - 601 M - 454	V - 584 M - 459	V - 674 M - 503
60-64 m.	V - 317 M - 261	V - 264 M - 222	V - 287 M - 222	V - 270 M - 202	V - 287 M - 206
65-69 m.	V - 136 M - 101	V - 158 M - 89	V - 135 M - 96	V - 128 M - 87	V - 133 M - 95
70-74 m.	V - 82 M - 49	V - 59 M - 43	V - 57 M - 37	V - 64 M - 45	V - 58 M - 52
75 m. ir daugiau	V - 58 M - 30	V - 51 M - 28	V - 45 M - 29	V - 34 M - 26	V - 58 M - 26

*V – vyrai, M - moterys

Šaltinis: sudaryta darbo autorės pagal Statistinių duomenų rodiklių bazę, 2018; Svidlerienė, 2018; Truncė, 2014

Analizuojant pateiktus duomenis (žr. lentelę Nr. 1) pastebėtina, kad daugiau besiskiriančių moterų nei vyrų yra moterys iki 34 m., o išsiskyrusių vyrų skaičius akivaizdžiai yra didesnis nei moterų nuo 40 m. Kaip jau buvo minėta, aukštesni išsiskyrusių moterų rodikliai gali būti susieti su profesine veikla, kurioje moterys nori save realizuoti jaunesniame amžiuje. Paminėtina ir tai, jog analizuojant skyrybų statistiką, 89 proc. moterų ir 88 proc. vyrų skiriasi pirmą kartą, atitinkamai 10

proc. moterų ir 11 proc. vyrų – antrą kartą. Tai rodo, jog moterys ir vyrai yra linkę skirtis panašiu dažniu.

Apibendrinant analizuotą mokslinę literatūrą, Lietuvoje požiūris į šeimą bei jos vertinimą aktyviai kito pastarajame amžiuje. Jeigu iki 1940 m. santuoka buvo vertinama kaip išskirtinės svarbos reiškinys, kai šeimos sukūrimas yra palaiminamas Bažnyčioje. Pakitus Lietuvos politinei padėčiai santuoka buvo nukreipta į civilinį šeimyninių santykių įtvirtinimą, o skyrybos buvo sudėtingas ir faktiškai neįmanomas įgyvendinti procesas. Tačiau jau 1965 m. suformavus lengvinančias sąlygas išsiskirti, ištuokų skaičius pradėjo aktyviai augti. Kintanti santuokų sudarymo ir skyrybų įforminimo sistema palaipsniui keitė sampratą apie šeimos modelį, kito žmonos ir vyro pareigos bei vaidmenys šeimoje, kas tikėtinai turėjo įtakos santuokų ir ištuokų skaičiui. Kaip rodo statistiniai duomenys, tiek Lietuvoje, tiek ir pasaulyje aktyviai mažėja santuokų skaičius ir auga skyrybų skaičius. Tokias tendencijas galimai suformavo pakitęs požiūris į šeimą modernėjančioje visuomenėje, kai šeimos instituto reikšmė nebėra tokia svarbi, bažnytinės santuokos nutraukimo galimybės jau nebėra apribotos. Pastebėtina ir tai, kad pakitusios visuomenės vertybės ir požiūris į šeimyninius santykius, suformavo sąlygas neribotai kurti šeimas ir jas ardyti. Tai yra neigiamas reiškinys pagal bažnytinius kanonus, kai priesaika prieš Dievą jau yra tarsi oficialus pasirodymas, kurį galima bet kada nutraukti. Pastarąsias tendencijas patvirtina faktas, jog Lietuvoje per pastaruosius aštuonerius metus santuokų skaičius išaugo 1,13 karto, o skyrybų skaičius išaugo 1,07 karto, kai oficialiai išsiskiria beveik pusė sudarytų šeimų.

1.2. Skyrybų priežastys

Skyrybos yra susietos su makro ir mikro lygmens procesais, vykstančiais visuomenėje ir šeimose (Varžinskienė, Vasilikaitė, 2017, 55 p.). Kiekvienos skyrybos visada turi priešistorę: žeminantys konfliktai, abipusiai kaltinimai, neapykanta vienas kitam, nuoskaudos ir daug piktų žodžių palieka gilų ir skausmingą pėdsaką, o kartais įsirėžia taip giliai, kad pasiekia pačią savivertės šerdį. Visų šių išgyvenimų pasekmės būna itin skaudžios, o savęs suvokimas apverčiamas aukštyn kojomis. Neretai pasitaiko, kad pažeminimas baigiasi, tačiau žmogus vis dar traumuoja ir menkina save (Kučinskaitė, 2015). Šių skaudžių įvykių pasėkoje iškyla grėsmė nepasitikėti savimi ir kitais žmonėmis, užsidaryti savyje. Prasta psichologinė būseną gali lemti psichinės bei fizinės sveikatos sutrikimus, žalingus įpročius (rūkymą, narkomaniją, alkoholio vartojimą), netgi suicidinius ketinimus (Stein, 1997, 82 p.). Skyrybos yra pasauliniu lygiu paplitęs reiškinys. Tokias tendencijas formuoja įvairios priežastys, kurios ne visuomet yra suvokiamos, ne visuomet pateisinamos, tačiau beveik visuomet sukeliančios neigiamas pasekmes. Šiame darbe skyriuje atliekama skyrybų priežasčių

analizė, išskiriami skyrybų savitumai Lietuvoje ir pasaulyje, analizuojamos išsiskyrimo priežasčių ir žmonių tipų sąsajos.

1.2.1. Skyrybų priežastys Lietuvoje ir pasaulyje

Pasaulinės šeimos transformacijos sudėtingumo augimas kelia iššūkius ir šeimoms, kai dėl profesinės veiklos, finansinių poreikių, nesusikalbėjimo arba laiko neskyrimo bendravimui šeimoje kyla konfliktai, palaipsniui peraugantys į skyrybas (Freeks, 2017, 178 p.). Visais atvejais, kai šeimyninėje partnerystėje stebimas nestabilumas, ieškoma priežasčių, dėl kurių tokia situacija susiformavo (Maslauskaitė, Baublytė, 2018, 14 p.). Skyrybų priežastis įvardinti ne visada paprasta. Dažnu atveju tai jau yra įsisenėjęs probleminis reiškinys, kuris anksčiau ar vėliau baigiasi šeimos išsiskyrimu (Varžinskienė, Vasilikaitė, 2017, 60 p.). Skyrybų priežasčių yra daug nepriklausomai nuo gyvenamosios vietos ar valstybės, kurioje gyvenama. Tiek Lietuvoje, tiek ir visame pasaulyje vyrauja įvairios priežastys, kurių apibendrinimas ir apibūdinimai pristatomi 2 lentelėje.

2 lentelė. Skyrybų priežastys Lietuvoje ir pasaulyje

Priežastis	Apibūdinimas
Komunikacija ir bendravimas	Dažnu atveju šeimose įsivyroja nesutarimai dėl bendravimo stokos, kai neįmanoma išspręsti susiformavusių problemų, nes nebendraujama tarpusavyje arba nesugebama to daryti, nerandami tinkami konfliktų sprendimo būdai.
Nesuderinamumas	Tarpusavyje sutuoktiniai negali sutarti jokiais klausimais. Tokią situaciją gali lemti nesusikalbėjimas, nenoras bendrauti, principingumas.
Poreikių užtikrinimo stoka	Sutuoktiniai nesupranta vienas kito, nebendrauja tarpusavyje, netenkina vienas kito poreikių.
Smurtas	Sutuoktiniai yra linkę smurtauti vienas kito atžvilgiu. Tai gali būti psichologinis, fizinis, ekonominis smurtas, psichinė prievarta, seksualinis smurtas.
Seksualiniai santykiai	Sutuoktiniai negeba užtikrinti vienas kito seksualinių poreikių. Šioje situacijoje gali būti ir taip, kad vienas sutuoktinių nenorėdamas tenkina kito sutuoktinio seksualinius poreikius, dėl ko jaučiasi emociškai blogai, išnaudojamas.
Finansinės problemos	Nedarbas, tinginystė, per mažos pajamos arba per didelės pajamos gali sukelti problemas šeimoje. Sutuoktinis, kuris turi didesnes pajamas jomis gali nesidalinti su kitu sutuoktiniu.
Emigracija	Dėl tam tikrų priežasčių vienas sutuoktinių išvyksta į užsienį, dėl to nutolstama nuo šeimos. Susiklosto situacijos, kai abu sutuoktiniai emigruoja, bet vienas jų negali prisitaikyti prie pasikeitusių gyvenimo sąlygų, jaučiasi vienišas.
Priklausomybė nuo genetinės šeimos	Tėvų kišimasis į naują šeimą, vieno sutuoktinių priklausomybė nuo genetinės šeimos nuostatų, patarimų gali sukelti problemas šeimoje.
Neištikimybė	Vienas sutuoktinių yra linkę būti neištikimas, dėl ko šeimoje įsivyroja neigiamos emocijos, kitas sutuoktinis išgyvena dėl neištikimybės.
Žalingi įpročiai	Vienas sutuoktinių vartoja alkoholį ar narkotines medžiagas, dėl ko šeimoje prasideda suirutė. Kita situacija, kai abu sutuoktiniai gali būti linkę į žalingus įpročius, dėl ko šeimoje pasireiškia ir socialinės problemos.

Jaunas sutuoktinių amžius	Santuoka sudaroma ankstyvame amžiuje, kai žmonės dar nėra pakankamai pasiruošę kurti šeimą ir išlaikyti vertybines nuostatas joje.
Santuokinių pareigų nevykdymas	Sutuoktiniai arba vienas jų negerbia kito, neteikia reikiamos visapusės paramos, nesupranta, neišklauso, nepadedą.
Nevaisingumas	Kai vienas sutuoktinių arba abu sutuoktiniai yra nevaisingi, o nori susilaukti vaikų, šeimoje kyla problema, prasideda kaltinimai.
Asmenybės bruožai	Individualūs asmenybių skirtumai, prie kurių sutuoktiniai negali prisitaikyti, negeba susigyventi su kito sutuoktinio asmenybės nuostatomis, pasireiškia nesuderinami bruožai.
Sveikatos problemos (psichinės, fizinės)	Kai vienas sutuoktinių turi tam tikrų sveikatos sutrikimų, kitam tai gali būti nepakeliama našta. Pasitaiko atvejai, kai sveikatos problemos gali būti susietos su kito sutuoktinio veiksmais, dėl ko palaipsniui prasideda priekaištai, nebesugebama sugyventi.
Nepasitikėjimas ir pavydas	Sutuoktiniai vienas kitu nepasitiki, pasireiškia pavydas, kurio kitas sutuoktinis negali suvokti, vienas sutuoktinių tampa nuolatinių kaltinimų objektu iš kito pusės.
Išsilavinimo skirtumai	Kai išryškėja išsilavinimo skirtumai, vienas sutuoktinių gali nebesugebėti išgyventi su aukštesnio ar žemesnio išsilavinimo žmogumi.
Vaikų auklėjimas	Sutuoktiniai gali nesutarti dėl vaikų auklėjimo, kas palaipsniui perauga į daugiafunkcinius ginčus, kaltinimus.
Gyvenimo būdas	Vienas sutuoktinių yra linkęs daug laiko leisti su draugais, neaiškiomis kompanijomis, svetimauti, kas savalaikiai sukelia problemas šeimoje.
Amžiaus skirtumas	Skyrybos šeimoje gali būti iššauktos amžiaus skirtumo, kai vienas sutuoktinių yra gerokai jaunesnis arba gerokai vyresnis. Tokios tendencijos sukuria skirtingą požiūrį į gyvenimą, skirtingus siekius.
Skirtingi religiniai įsitikinimai	Skirtingas religijas priėmę sutuoktiniai gali palaipsniui nebesugebėti susigyventi ir gyventi su kito sutuoktinio įsitikinimais, dėl ko palaipsniui kinta jų santykiai šeimoje.
Nelygiavertiškumas	Sutuoktiniai jaučiasi nelygiaverčiais, kai nesutampa jų suvokiami ir kuruojami vaidmenys šeimoje, šeimos modeliai.
Karjeros siekimas	Vienas sutuoktinių siekia karjeros, kuri yra svarbiau už šeimą, dėl ko kito sutuoktinio poreikiai nepatenkinami, nes karjera yra svarbesnė už šeimą.

Šaltinis: lentelė sudaryta darbo autorės, remiantis S.J. Dehkordi, M. Amiri, 2018, 64 p.; M. Truncè, 2014; S.D. Girase et al., 2016, 117 p.; L. Varžinskienė, V. Vasilikaitė, 2017, 59 p.; S.L. Perry, 2018, 245 p.; S.A. Crabtree et al., 2018, 602 p.; S. Rootalu, A. Kasearu, 2016, 195 p.; M. Eslami et al., 2018, 7074 p.; S. Ramzan et al., 2018, 389 p.; E.J.W. Kanewisher, S.M. Harris, 2015, 367-368 p.; A. Tereškinas, A. Maslauskaitė, 2017, 23 p.; E. Platūkytė, 2015, 47-50 p.; A. Gadliauskaitė, 2017; D. Jasilionis ir kt., 2014, 11-12 p.; S. Burvytė, 2015, 47-48 p.; Y.P. Mnyango, 2018, 72 p.; V. Stankūnienė ir kt., 2016, 69 p.

Skyrybų priežastys (žr. lentelę Nr. 2) yra susietos su socialiniais, ekonominiais, moraliniais veiksniais, vertybinėmis nuostatomis, žmogaus charakteriu, asmenybės bruožais. Pagrindinėmis skyrybų priežastimis tiek Lietuvoje, tiek ir pasaulyje gali išskirti bendravimo stoka, nesuderinamumas, vienas kito nesupratimas, poreikių užtikrinimo stoka, smurtas, seksualiniai santykiai, finansinės problemos, emigracija, priklausomybė nuo genetinės šeimos, šeimos struktūros sampratos pokyčiai, neištikimybė, žalingi įpročiai, jaunas sutuoktinių amžius, santuokinių pareigų nevykdymas, nevaisingumas, ilgas sužadėtuvių laikas, asmenybės bruožai, sveikatos problemos, nepasitikėjimas, išsilavinimo skirtumai, vaikų auklėjimas, gyvenimo būdas, pavydas, amžiaus skirtumas, religiniai įsitikinimai, nelygiavertiškumas, profesinė karjera.

Išsiskyrimo priežastys tiek Lietuvoje, tiek ir visame pasaulyje faktiškai yra tapačios. Individualiais atvejais galima identifikuoti keletą esminių priežasčių, dėl kurių šeima iširo (Maslauskaitė, Baublytė, 2018, 14 p.). Nežiūrint į skyrybų priežastis, paminėtina ir tai, kad šis reiškinys yra viena iš šeimos ir socialinių krizių. Išsiskyrimas visuomet sukelia pusiausvyros šeimoje sutrikdymą, stresą, naikina šeimos vystymosi nuoseklumą, kenkia šeimos narių sveikatai, psichikai (Dehkordi, Amiri, 2018, 64 p.). Viena labiausiai nepageidaujamų pasekmių po skyrybų yra vaikų atskyrimas po ištuokos proceso, kai vaikai auga su vienu iš tėvų, o bendravimas su kitu tėvų dažnai yra apribotas arba tiesiog įgyvendinamas pagal santykius su buvusiu sutuoktiniu (Truncė, 2014; Tereškinas, Maslauskaitė, 2017, 14 p.). Skyrybos daro neigiamą poveikį tiek sutuoktiniams, tiek jų vaikams, kitiems svarbiems asmenims – giminėms, artimiesiems, draugams (Eslami et al., 2018, 7072 p.). Visa tai rodo, jog skyrybų priežastys yra tiesiogiai susietos su neigiamomis socialinėmis pasekmėmis, kurias išgyvena tiek besiskiriantys sutuoktiniai, tiek ir jų aplinka.

Skyrybos yra neigiamas reiškinys, visuomet sukeliantis tam tikras neigiamas pasekmes, kurios yra susietos su ekonominiais, teisiniais, fiziniais, emociniais, psichologiniais, socialiniais, asmeninės gerovės ir sveikatos praradimais (Maslauskaitė, Baublytė, 2018, 14 p.; Mnyango, 2018, 69 p.). Priklausomai nuo skyrybų konteksto, jas dažnu atveju lydi neigiamos ir skausmingos emocijos (Varžinskienė, Vasilikaitė, 2017, 55-56 p.). Jie atsiranda dėl skyrybų metu patiriamo streso, kai yra sprendžiami finansiniai klausimai, jaučiamas savigarbos ir savivertės praradimas (Mnyango, 2018, 75 p.). Po skyrybų buvę sutuoktiniai turi išmokyti gyventi vieni, prisitaikyti prie kitokių gyvenimo sąlygų, socialinių ir ekonominių pokyčių, atlaikyti neigiamą visuomenės vertinimą dėl šeimos iširimo (Dehkordi, Amiri, 2018, 64 p.). Skyrybų metu ir ypač po jų vertybių skalė, veikiama skyrybų proceso ar pasekmių, kinta, o individo pasirinkimas pradėti naują partnerystę yra pasikeitusių gyvenimo sąlygų pasekmė (Platūkytė, 2015, 47 p.).

Paminėtina ir tai, jog kiekviena lytis į skyrybas gali reaguoti skirtingai. Vyrams po skyrybų dažnu atveju pasireiškia vienišumas, tuštuma, ekonominiai ir finansiniai sunkumai (Treas et al., 2017, 28 p.). Skyrybos vyrams dažniausiai reiškia visišką atsiribojimą nuo šeimos ir vaikų. Šis procesas sukelia ekonominių, socialinių, emocinių, psichologinių problemas, nedalyvavimą vaikų auklėjime (Tereškinas, Maslauskaitė, 2017, 25 p.). Vyrai sunkiau nei moterys gali pernešti psichologiškai skyrybas. Dėl pastarųjų vyrų gyvenime gali pasireikšti aktyvūs žalingi įpročiai, psichologinės problemos, padidėja savižudybės rizikos faktorius, neigiamai kinta gyvenimo būdas (Mnyango, 2018, 72 p.). Tuo tarpu moterims skyrybos gali būti taip pat skausmingos, bet fiksuojama tendencija, kad moterys tampa aktyvesnės, siekia sukurti patrauklesnį įvaizdį, jei apsisprendžia, kad joms gyvenime yra reikalingas partneris (Platūkytė, 2015, 50-51 p.). Atsižvelgiant į šeimos istoriją, moterys po skyrybų gali save geriau realizuoti, kai yra priverstos išeiti iš komforto zonos (Gadliauskaitė, 2017). Išdėstytos tendencijos rodo, jog skyrybų pasekmės gali skirtis priklausomai nuo lyties, tačiau

vienareikšmiškas atsakymas yra tik vienas, kad skyrybos visuomet sukelia vienokias ar kitokias neigiamas pasekmes, o jų išsivystymo laipsnis priklauso nuo individualios asmenybės, jos psichologinės būsenos, gebėjimo prisitaikyti prie pokyčių.

Apibendrinant analizuotą mokslinę literatūrą, skyrybų priežasčių yra daug ir jos nėra išskirtinės pagal tam tikras valstybes. Santuoka tiek Lietuvoje, tiek ir pasaulyje nutrūksta dėl tam tikrų priežasčių visumos, o ne dėl vienos priežasties. Pagrindinėmis visuminėmis problemomis dabartiniu metu išskirtinos finansinės problemos neištikimybė, seksualinių poreikių skirtumai, išsilavinimas, karjera, nesugebėjimas parinkti tinkamus konfliktų sprendimo būdus, bendravimo skirtumai. Skyrybų priežastys šeimoje gali būti įvairios, tačiau pagrindine gali būti laikomas nesugebėjimas sutarti vienas su kitu kaip su lygiaverčiu partneriu. Kai šeimoje vyrauja netinkamas bendravimas arba apskritai jo nėra, vyras ir moteris pradeda naudoti psichologinį smurtą, išreiškia giliai pasąmonėje išlikusias nuoskaudas apie genetinę šeimą, siekia suformuoti įsivaizduojamą šeimos modelį. Palaipsniui tokios neigiamos tendencijos gali formuotis ne tik sakytiniame kontekste, bet pasireikšti ir tam tikrų veiksmų pavidalu. Todėl skyrybos, nepriklausomai nuo jų priežasčių visuomet turi neigiamas pasekmes, paliečiančias tiek buvusius sutuoktinius, tiek jų vaikus, artimuosius bei socialinę aplinką bendrai.

1.2.2. Išsiskyrimo priežastys ir žmonių tipai

Sociologiniu požiūriu skyrybas lemia tokie reiškiniai kaip individualizmas, modernizmas ir gyvenimo eiga. Psichologiniu požiūriu skyrybų priežastimis išskiriami asmenybės bruožai, psichinė sveikata ir santykiai tarp vyro ir žmonos (Eslami et al., 2018, 7072 p.). Teologiniu požiūriu skyrybas lemia vertybių kaita, moralės normų atmetimas (Perry, Whitehead, 2016, 638 p.). Analizuojamoje tematikoje pažvelgsime į išsiskyrimo priežastis ir jų sąsajas su žmonių tipais.

Skyrybas sąlygoja vidiniai ir išoriniai stresoriai, kurie yra susieta su tarpusavio sąveikomis (vidiniai stresoriai) ir visuomeniniais pokyčiais (išoriniai stresoriai). Tuomet, kai nestabilumas pasiekia kraštutinę ribą, šeimoje įvyksta skyrybos. Tai nėra staigus procesas, o jį jau galima numatyti nuo šeimos sukūrimo pradžios, stebint jų santykius. Paprastai tai pastebima vertinant sutuoktinių gebėjimą spręsti šeimos klausimus, įvairius sunkumus ir konfliktus, kai šeimoje stokojama bendravimo, skirtingi sutuoktinių kaip asmenybių tipai negeba prisiderinti vienas prie kito (Varžinskienė, Vasilikaitė, 2017, 62 p.). Asmenybės bruožai ir žmogaus tipas yra viena skyrybų priežasčių. Kai susituokia su visiškai skirtingų tipų asmenybės, kurie vienas prie kito negali prisitaikyti ir susigyventi su partnerio bruožais, dažniausiai santuoka yra pasmerkta žlugti (Eslami et al., 2018, 7074 p.). Atliktais tyrimais (Subha, 2014, 20 p.), kuriuose tirtos išsiskyrimo priežasčių ir asmenybės bruožų sąsajos nustatyta, kad dauguma tiriamųjų sutiko su tuo, jog skyrybos įvyko dėl tam tikrų asmenybės bruožų ir skirtingų žmogaus tipų, dėl ko šeimoje nebuvo sugyvenama ir

galiausiai nutarta išsiskirti. Tuo tarpu S.L. Perry (2018, 245 p.) pažymi, kad skirtingi asmenybių tipai taipogi gali puikiai sugyventi ir santuokoje, jeigu geba prisitaikyti vienas prie kito ir vertinti kitą žmogų kaip unikalią asmenybę su jos privalumais ir trūkumais. A. Gadliauskaitės (2017) nuomone, skyrybų skaičių galima sumažinti, žinant priežastis, vedančias prie išsiskyrimo ir žmonių tipus, nes santuoka gali stovėti ant tvirto emocinio ryšio, kai sutuoktiniai prieš susituokdami arba jau gyvendami santuokoje priima sprendimą, kad įvertins savo sutuoktinio lyties skirtumą, vertins sutuoktinio unikalumą pagal tai, kokio tipo žmogus jis yra.

Skiriami du psichologiniai žmonių tipai – ekstravertai ir intravertai. *Intravertai yra žmonės*, kurie yra linkę gilintis į save ir savo vidinį pasaulį, jų savęs vertinimui aplinka faktiškai neturi jokios įtakos, jie siekia bendravimo kokybės ir yra linkę bendrauti tik tuomet, kai žino apie ką kalba ir turi ką pasakyti ir bendrai yra geresni klausytojai, kurie geba įsiklausyti ir daugiau pastebėti, suprasti kitus žmones ir prie jų prisitaikyti (Fayyaz et al., 2018, 44 p.). Tai žmonės, kurių tipas yra linkęs suprasti, užjausti, įsijausti į kitus. Nors jie sunkiau prisileidžia žmones, jie dažniau išlieka lojalūs. Intravertai yra pastabesni, jais galima pasitikėti ir tikėti (Li et al., 2018, 73 p.). Visgi, nežiūrint į teigiamas šio tipo žmonių savybes, jie turi ir silpnų. Intravertai yra vieniši, užsidarę, nelinkę komunikuoti, gali jaustis aukomis ir gyventi praeitimi, nematydami kitokios ateities (Tyrer et al., 2015, 718 p.). Tuo tarpu *ekstravertai yra žmonės*, kurių dėmesys yra nukreiptas į išorinį pasaulį, juos supančią aplinką. Ekstravertai yra linkę bendrauti, siekia kiekybės, pažinti žmones, užmegzti ryšius, siekia įvertinimo iš aplinkos ir pagal tai jaučia savivertę. Iš dalies šis žmogaus tipas pasižymi savanaudiškumu, nes jam nėra svarbūs kitų žmonių jausmai ir emocijos, tačiau jie geba prisitaikyti ganėtinai lengvai prie įvairių situacijų, aplinkos, žmonių (Fayyaz et al., 2018, 44 p.). Jie geba aktyviai bendrauti, yra linkę į modernizmą net ir šeimos pokyčių klausimais, yra impulsyvios ir charizmatiškos asmenybės, geba ir siekia lyderiauti (Li et al., 2018, 73 p.). Tačiau ekstravertai yra labai priklausomi nuo juos supančios aplinkos, yra savimylūs, nedažnai pasižymi empatiškumu, o dažniau yra paviršutiniški ir egocentiški, dėl ko yra linkę tenkinti savo poreikius. Tai aktyvios asmenybės, kurioms reikalingi iššūkiai (Tyrer et al., 2015, 718 p.). Visa tai rodo, jog intravertai ir ekstravertai yra žmonių tipai, kurie yra visiškai skirtingi. Jie gali tiek papildyti vienas kitą ir puikiai sugyventi šeimoje, tiek ir visiškai išsiskirti savo mąstymu, veiksmais, elgesiu emocijomis.

Kiekvienoje šeimoje susitinka tiek tapatūs, tiek ir skirtingi žmonių tipai. Tokiose šeimose gyvenimas priklauso nuo to, ar gebama prisitaikyti vienas prie kito, ar gebama suprasti ir vertinti kitą žmogų kaip individualią asmenybę (Dehkordi, Amiri, 2018, 65 p.). To paties tipo sutuoktiniai gali sugyventi tiek puikiai, tiek ir visiškai nesugyventi. Intravertiškos asmenybės gali pavargti nuo bendravimo, kuris yra daugiau giluminis liečiantis patį save, o ne abiejų sutuoktinių poreikius (Mnyango, 2018, 73 p.). Ekstravertiškas asmenybės nepakankamas bendravimas, kai domimasi labiau savimi taip pat gali supriešinti (Subha, 2014, 20 p.). Kai gyvena ekstravertas ir intravertas jų

skyrybų priežastis gali būti skirtingi poreikiai ir gyvenimo, dėl ko šeimoje kyla nesutarimai. Tokios poros skyrybų priežastimi gali būti nesuderinamumas, žalingi įpročiai, gyvenimo būdas, požiūrio į šeimą ir santuoką kaita (Tyrrer et al., 2015, 719 p.). Smurtas šeimoje gali prasidėti dėl skirtingų žmonių tipų tada, kai vienas jų ekstravertas nori rūpintis tik savimi, o kito sutuoktinio intraverto asmenybės bruožai gali būti nepriimti, dėl ko vienas sutuoktinių gali pradėti psichologiškai ar kitais būdais smurtauti (Ramzan et al., 2018, 340 p.). Kai šeimoje yra du skirtingi žmonių tipai, jų skyrybų priežastimi gali tapti nepasitikėjimas, kai ekstravertui norisi gyventi aktyvų gyvenimą, o intravertui tai sukelia nepasitikėjimą ir pavydą. Tapačiai nėra užtikrinami ir vienas kito poreikiai, dėl ko gali įvykti išsiskyrimas (Li et al., 2018, 74 p.). Sutuoktiniai, kurių asmenybės tipai yra visiškai skirtingi, gali skirtingai suvokti santuokines pareigas, o tai savalaikiai gali tapti viena pagrindinių skyrybų priežasčių (Perry, 2018, 240 p.). Kai du visiškai skirtingi žmonės sukuria santuoką, jie pagal savo asmenybės bruožus gali nesijausti lygiaverčiais santuokoje, skirtingai suvokti vaikų auklėjimą, profesinę veiklą, kas savalaikiai sąlygoja konfliktų ir problemų atsiradimą šeimoje, o prieiti bendro sutarimo ir priimti reikiamus sprendimus problemų sprendimui tampa per daug sudėtinga (Fayyaz et al., 2016, 45 p.). Visa tai rodo, kad žmonių tipai gali sąlygoti skyrybas. Taip yra dėl priežasties, kad gyvendami du skirtingai pasaulį suvokiantys žmonės ir savaip save vertinantys nepriima kitokio tipo asmenybės, neįsijaučia į ją, kas sukelia įvairias problemas, kurių pasekmė yra skyrybos. Todėl vienareikšmiškai išskirti išsiskyrimo priežastis pagal žmonių tipus yra sąlyginai sudėtinga, kadangi paprasčiausi nesutarimai dėl skirtingų žmonių tipų gali sukurti įvairias problemas šeimoje.

Apibendrinant analizuotą mokslinę literatūrą, santuoką sudarantys žmonės ne visada domisi kito sutuoktinio asmenybės tipu. Kai sutuoktiniai yra linkę bendrauti tarpusavyje ir nori suprasti bei priimti vienas kitą kaip individualias asmenybes, tai santuoka gali būti stipri. Tačiau dažnai pasitaiko atvejai, kai susituokę du skirtingi žmonių tipai palaipsniui negali sutarti vienas su kitu, kas virsta ilgalaikiais konfliktais, nebeišsprendžiamomis problemomis, nes skiriasi jų požiūriai į gyvenimą, santuokines vertybes, šeimą. Priklausomai nuo žmogaus tipo, jis pasižymi tam tikromis savybėmis, kurios gali būti nepriimtinos kitam sutuoktiniui. Visa tai priveda prie išsiskyrimo, kurio priežasčių būna ne viena ir jos gali būti labai įvairios. Kai nesutampa gyvenimo būdas, veikla, aktyvumas, pradeda keistis vieno ar abiejų sutuoktinių elgesys, gali pasireikšti neigiami veiksniai šeimoje, galiausiai sąlygojantys išsiskyrimą. Tiek intravertai, tiek ekstravertai gali sukurti labai stiprią šeimą, tačiau kiekvienas jų gali suformuoti šeimoje tokią aplinką, kurioje atsiras daug priežasčių išsiskirti. Kaip jau ir buvo minėta, vienos priežasties skyrybų atveju dažniausiai nėra, todėl kiekvienu tiriamu atveju siekiant išsiaiškinti šeimos iširimo priežastis, pirmiausia reikalinga įvertinti sutuoktinių kaip asmenybių tipus, nes visa tai yra glaudžiai susiję.

2. MOTERS SAVIVERTĖS KAITA SKYRYBŲ KONTEKSTE IR DVASINĖ PAGALBA MOTERIMS, IŠGYVENANČIOMS SKYRYBŲ KRIZĖ

2.1. Moters savivertės šaknys

Savivertė – tai subjektyvus individo savęs vertinimas pagal tai, kaip žmogus vertina pats save, t.y. kiek jis yra vertingas ir pats tokiu jaučiasi (Orth, Robins, 2014, p. 381). Savivertė – tai kiekvieno žmogaus nuostata apie save, kuri gali būti tiek aukšta, t.y. pozityvi, tiek ir žema, t.y. negatyvi (Wischmann et al., 2014, 760 p.). Kiekvieno žmogaus savivertė priklauso nuo daugelio veiksnių, kurie gali tiek padidinti savivertę, tiek ir ją sumenkinti. Aukšta savivertė įgalina žmogų didesniems siekiams, entuziazmui, iššūkių priėmimui ir pan. Tuo tarpu menka savivertė tarsi atskiria žmogų nuo aplinkinio pasaulio, sukuria tam tikras baimes, nesudaro sąlygų išreikšti savęs, savo jausmų (Rice, 2014, 43 p.).

Moters savivertė pradeda formuotis dar ankstyvoje vaikystėje ir yra priklausoma nuo to, kaip su ja buvo elgiama šeimoje, artimoje aplinkoje (Sowislo et al., 2014, 740 p.). Moters savivertės šaknys susiformuoja jai augant. Savivertės pagrindą yra vaikui skiriamas laikas, kuris praleidžiamas būtent su vaiku, tenkinant jo poreikius. Tuomet, kai vaikas junta, kad sulaukia dėmesio, yra svarbus ir vertinamas, formuojasi aukšta savivertė. Kitu atveju, kai šeimoje vaikas negauna dėmesio, formuojasi savivertės stoka, kurios pasekmės pasireiškia moteriai suaugus ir išgyvenant tam tikrus gyvenimo įvykius (Bleidorn et al., 2016, 397 p.). Visuomenėje dažnai piešiamas moters portretas yra kaip nuolankios, paklusnios, trapios asmenybės. Tokia moteris, kuri vaikystėje patyrė negandas ir smurtą iš savo tėvų, kurdama savo asmeninius santykius, taip pat tikėtina patirs negandas ir smurtą. Taip yra dėl priežasties, kad jos savivertės šaknys yra susiformavę taip, jog ji nevertina savęs kaip asmenybės, todėl ja gali naudotis sutuoktinis ar artimieji (Rimkevičiūtė, Kiaunytė, 2017, 66 p.). Savivertės šaknų formavimasis yra kompleksinė problema, nuo kurios priklauso žmogaus gyvenimas ir jo kokybė. Dažnu atveju menka savivertė susiformuoja vaikystėje, kai nėra patenkinami vaiko poreikiai, dėl ko formuojasi menkai save vertinanti asmenybė, kuriai būdingi „užšaldyti“ jausmai ir kiti bruožai, tampantys rizika kurti visavertį gyvenimą (Dirgelienė ir kt., 2017, 112 p.). Priklausomai nuo susiformavusios savivertės šaknų gali atsirasti pasitenkinimas arba nusivylimas gyvenimu, jautimasis auga ir negatyvaus mąstymo raiškos arba atvirkščiai (Sučylaitė, 2015, p. 120). Visa tai rodo, kad moters savivertė formuojasi jau vaikystėje ir palaipsniui jau augant ir vystantis arba kinta, arba išlieka tokia pati. Tuomet, kai genetinėje šeimoje yra stebimas nepakankamas rūpestis vaiku ir jo poreikiais, formuojasi menkos savivertės asmenybės, kurios ateityje susiduria su sudėtingomis ir kompleksinėmis problemomis.

Meilės stoka suformuoja žemą savivertę (Jegelevičienė ir kt., 2016, 118 p.). Visa tai turi įtakos moters fiziniam, psichologiniam, socialiniam ir dvasiniam funkcionavimui (Sąlyga ir kt., 2016, 6 p.). Visgi, reikalinga paminėti ir tai, kad per didelė savivertė ir aktyvus jos augimo skatinimas vaikystėje gali turėti taip pat ir neigiamų pasekmių, kai moteris gali tapti narcisistine arba antisocialia asmenybe, laikytis tam tikrų savarankiškų koncepcijų bei vengti atsakomybės (Marshall et al., 2015, 118 p.). Todėl siekiant išlaikyti bent jau vidutinį savivertės lygį, dar vaikystėje vaikui turi būti sudaromos sąlygos visokeriopam vystymuisi, kuris užaugus įgalins moterį jaustis vertinga arba atvirkščiai nevertinga.

Šeimoje, kuri yra probleminė, augantiems vaikams yra būdinga žema savivertė, „užšaldyti jausmai“, ambivalencija ir kiti bruožai, kurie gali būti rizikos veiksniu, kad moteris susidurs su įvairiomis problemomis (Dirgelienė ir kt., 2017, 115 p.), kurdama savo asmeninius santykius, šeimą, gali pasirinkti netinkamą partnerį, dėl per menko jo įvertinimo arba nusistatymo, kad tik tiek ji yra verta (Triandafilidis et al., 2017, 4 p.). Nuo susiformavusios moters savivertės priklauso jos emocinė ir fizinė sveikata bei dvasinė būseną (Marshall et al., 2015, 117 p.). Todėl moters savivertė yra tiesiogiai susieta su jos vaikystėje įgyta patirtimi bei kasdienio gyvenimo kaita.

Moterų savivertės augimas yra stebimas vėlyvoje paauglystėje iki vidutinio amžiaus. Aukšta savivertė yra siejama su turimais ir patiriamais romantiškais santykiais, artumu, profesine sėkme bei pasiekimais, asmeninių santykių srityje (Cornwall, 2014, 345 p.). Priešingai, žema savivertė veda prie neigiamų rezultatų įvairiose veiklose, skatina fizinės ir psichologinės sveikatos neigiamus pokyčius, priklausomybes, ribotas ekonomines perspektyvas. Todėl kiekvienos moters savivertė yra tiesiogiai priklausoma nuo jos susiformavimo šaknų, kai nuo mažens yra formuojama žmogaus, kaip individualios asmenybės, vertė visame kame (Steiger et al., 2014, 325 p.). Aukšta saviverte pasižyminčios moterys dažniau yra pranašesnės už kitas, tačiau ta aukšta savivertė turi būti tikra, o ne apsimestinė, t.y. kai moteris sugeba nusišluoti žemą savivertę engdama ir žemindama kitus (Orth, Robins, 2014, 382 p.).

Aukšta savivertė suformuoja teigiamą savęs suvokimą, kuris yra tiesiogiai priklausomas nuo moters turimų stabilumo ir tęstinumo šaltinių gausos, t.y. nesikeičiantys namai, stiprūs šeimos ryšiai, saugumas darbe, nekintanti reputacija ir pan. Tai dalykai, dėl kurių moteris jaučiasi saugi, jaučia save kaip asmenybę (Laureckis, Petružytė, 2016, 10 p.). Tyrimais (Orth, Robins, 2014, 386 p.) nustatyta, kad moterys, pasižyminčios ypatingais asmenybės bruožais labiau tikėtina yra aukštesnės savivertės, kuri yra nuolatos auganti, net ir kintant gyvenimo sąlygoms ar situacijai. Tokios moterys paprastai pasižymi tam tikromis savybėmis, t.y. emociniu stabilumu, sąžiningumu, yra ekstravertės, linkę rodyti daugiau teigiamos savivertės bruožų. Kitais atliktais tyrimais (Varžinskienė, Vasilikaitė, 2017, 70 p.) nustatyta, kad nepriklausomai nuo nuolatinio ugdymo ir moters charakteristikų, patirtis, įgyta

genetinėje šeimoje, yra vienas svarbiausių faktorių, lemiančių moters savivertę, kuri yra perduodama ir vaikams.

Apibendrinant analizuotą mokslinę literatūrą, moters savivertės šaknys glūdi ankstyvojoje patirtyje, t.y. vaikystėje. Taip yra dėl priežasties, kad moteris kaip asmenybė formuojasi jai artimiausioje aplinkoje, kurioje tenkinant jos poreikius, norus, suteikiant šilumą, paguodą, supratingumą vystosi save vertinant asmenybė. Tuo tarpu atvirksčiai, kai šeimoje vyrauja problemos, netenkinami vaiko poreikiai, susiformuoja nepakankamas savęs vertinimas, ateityje pasireiškiantis menka saviverte. Patirtis, įgyta genetinėje šeimoje, yra perkeliama į sukuriamą šeimą, kurioje moteris arba jaučiasi vertinga, arba ne. Pirmiausia ji į šeimą įneša savo susiformuotą savivertę, kurios pokyčiai priklauso tiek nuo jos pačios, tiek ir nuo ją supančios aplinkos.

2.2. Moteris Dievo kūryboje

Dievo sukurtas „žmogus (...) gali visiškai atrasti save tik nuoširdžiai save atiduodamas“ (Lanauskienė, Oželis, 2016, 80 p.). Dievas yra pasaulio Kūrėjas, o pasaulis, vyras ir moteris Jame – Jo kūrinys. Kūrėjo pėdsakai pasaulyje yra pasaulio grožio įvykiai, kurie yra ne estetika, bet ontologija (Dainys, 2015, 110 p.). Apaštalo Pauliaus teigimu, Dievo kūryboje nėra skirtumo tarp vyro ir moters, nes Dievo Malonė per Kristų suteikta visiems (Ramonas, 2015, 86 p.).

Analizuojant Moterį Dievo kūryboje, pirmiausia paminėtina tai, kad žmogus nuo pat pradžių nebuvo vienišas, nes Dievas sukūrė kartu vyrą ir moterį „Dievas sukūrė žmogų pagal savo paveikslą, pagal savo paveikslą sukūrė jį; vyrą ir moterį; sukūrė juos“, (Pr 1, 27). Taigi nuo pat pradžių žmogus buvo „vyras ir moteris“, abi lytys vienodai gavo dievišką atvaizdą ir valdžią žemėje. Jie buvo sukurti lygūs savo kilnumu, bet skirtingi, kad galėtų susijungti ir kartu sudarytų pamatinę žmogiškojo asmens vienybę (Croissant, 2004, 17 p.). Biblinėje Jahvisto tradicijoje (Pr 2) moters kūrimas tarsi reprezentuoja kūrinijos viršūnę, ji yra paskiausias ir paslaptiniausias Dievo kūrinys, vyrui tolygios prigimties, tačiau apdovanota savitais skirtumais, kuriais jie papildo vienas kitą (Juškienė, 2010). Tada Adomas tarė: „Štai kaulas iš mano kaulų ir kūnas iš mano kūno! Šita bus vadinama moterimi, nes iš vyro ji paimta“ (Pr 2,1-23). Viena vertus, tai tarsi leidžia formuoti prielaidą, kad Moters prigimtis Dievo kūryboje yra siejama su trapumu, tačiau tuo pačiu ir svarba bei saugumu, kuri moteris suteikia aplinkiniam pasauliui. Kita vertus, kurdamas žmogų – vyrą ir moterį, Dievas suteikė jiems abiem vienodą asmeninį orumą. Žmogus yra asmuo, ir tai vienodai tinka tiek vyrui, tiek moteriai, nes abu jie buvo sukurti pagal asmeninio Dievo paveikslą ir panašumą. Būdami vienodo orumo, abiejų lyčių asmenys, nors ir skirtingu būdu, yra Dievo galybės ir švelnios meilės paveikslai. Santuokinė vyro ir moters vienybė tarsi kūniškai pavaizduoja Kūrėjo dosnumą ir vaisingumą: „Todėl vyras palieka savo tėvą ir motiną, glaudžiasi prie savo žmonos, ir jie tampa vienu kūnu“ (Pr 2, 24). Iš

tos vienybės kyta visos žmonių kartos“ (Katalikų Bažnyčios Katekizmas, 1996, 413 p.). Tai rodo, kad Dievo kūryboje vyras ir moteris yra vieningi, vienas kitą palaikantys ir vedantys tuo keliu, kurį pasirinko kartu.

Priskirti ar predikuoti būti ar egzistenciją daiktui, kad jis egzistuotų, gali tik Dievas, kuris moteriai priskyrė labai svarbų vaidmenį – gimdyti vaikus (Dainys, 2015, 117 p.). Tikroji moters saviraiška – tai motinystė“ (Lanauskienė, Oželis, 2016, 81 p.). Marija yra taip pat vaizduojama kaip kūdikiui saugumą teikianti motina, kuri po apsiaustu glaudžia daug žmonių (Jarosch, 2009, 99 p.). Visa tai rodo, kad moteriai Dievo kūryboje yra skiriamas išskirtinis vaidmuo, kuris yra siejamas su Švč. Mergele Marija, kuri pagimdė Jėzų Kristų – pasaulio Išganytoją. Tai parodo moters išskirtinumą ir Dievo jai suteiktą palaimą, kurios vyrai niekada nepajaus. Nors tuo pačiu moteriai tenka didesnė atsakomybė, išgyvenimai bei našta, kuria ji turi atsakyti prieš pasaulį už naujos gyvybės vystymąsi, gimimą, augimą (Whitehead, 2014, 479 p.). Tokios tendencijos leidžia formuoti išvadą, kad moteriai Dievo kūryboje yra skiriamas išskirtinis dėmesys ir vaidmuo, kuris atskiria moterį nuo vyro tiek lytiškumo, tiek ir santykio su pasauliu atžvilgiais.

Dievo išganomajame plane moters vaidmuo ypatingai išaukštinamas per Marijos asmenį: Marija jaučiasi esanti Jo tarnaitė (plg. Lk 1,38). Tačiau savo nuolankumu ji tapo Dievo bendradarbe, klusniai atlikdama savo vaidmenį didžiojoje išganymo kovoje. Tiesiog būdama tikinti moteris, motina (Vitkauskaitė, 2009).

Vertinant šiuolaikinę egzėgežę, bibliniuose pasakojimuose yra akcentuojama moters ir vyro prigimties lygybė (Čiočytė, 2009, 52 p.). Taigi moteris Dievo kūryboje buvo kuriama kaip lygiavertė asmenybė kartu su vyru. Viešpats Dievas tarė : “Negera būti vienam. Padarysiu jam tinkamą bendrininką.“ (Pr 2, 18). Dievas moterį kūrė kaip intelektualią ir malonią būtybę, skleidžiančią šilumą (Whitehead, 2014, 483 p.).

Biblija moko, kad Ieva yra visų gyvųjų motina. Su jos moteriškuoju paveikslu yra stipriai susijusi motinystė, kuriai priklauso gyvenimas. Todėl moteris yra tarsi gyvenimo motina, kuri gimdo gyvenimą, jį saugo, puoselėja ir rūpinasi juo, tarnauja jam (Jarosch, 2009, 33 p.). Moteris Dievo kūryboje yra meilės ir gėrio simbolis. Tai žmogus, kuris neša į pasaulį meilę, grožį, kūrybą ir šviesą (Gage, 2002, 149 p.). Švč. Mergelės Marijos kaip moters paralelė atskleidžia šviesos ir gėrio simbolį, kuris vainikuoja kančią ir atsidavimą (Ragėnaitė, 2017, 38 p.). Iš to formuojama prielaida, jog moteris yra pašaukta į šventumą, tačiau tuo pačiu ir sugerianti visas negandas, kas leidžia teigti, jog moteris palapsniui gali prisiimti menką savivertę (Edwards, 2011, 2 p.). Visa tai dar kartą patvirtina moters išskirtinumą Dievo kūryboje, kurioje atsiskleidžia, jog moteris yra lygi su vyru, tačiau tuo pačiu metu yra tiek stipri, tiek ir silpna, nešanti per pasaulį gėrį, šilumą ir meilę. Apmąstant tokias tendencijas galima būtų teigti, kad moteris yra iš esmės išskirtinis Dievo kūrinys, kuriai tenka atlaikyti sunkumus, negandas, o greta viso to perteikti pasauliui šilumą, meilę ir gėrį.

Kai moteris Dievo kūryboje yra pastatoma šalia Dievo, „moteris“ simbolizuoja valdovę, turinčią galią (Daujotytė, 2018). Nuo pirmųjų amžių krikščionys šioje paslaptingoje moteryje išvelgė Marijos asmenį. Manoma, kad Evangelijoje pagal Joną du kartus minima Dievo Motina visur vadinama moterimi (ne Marija) norint parodyti jos tapatybę su Pradžios ir Apreiškimo knygų moterimi nugalėtoja. Pradžios knygos tekste pranašaujama, kad moteris/Marija sutrins žalčio galvą kulnimi (Vitkauskaitė, 2009). Marija Dievo kūryboje yra vaizduojama kaip nepaprastai graži moteris, Madona, spinduliuojanti erotinę energiją (Jarosch, 2009, 99 p.). Moteris, kaip išskirtinis Dievo kūrinys, pasižymi tam tikra saviverte, kuri gali būti įvairi bei kisti priklausomai nuo moters kasdienio gyvenimo, sveikatos, išorinių bei vidinių veiksnių, išgyvenimų ir pan. (Edwards, 2011, 8-9 p.). Moteris atlieka tradicinius vaidmenis, kuriais atskleidžia savo gėrį, švelnumą, perteikia meilę pasauliui. Tačiau nors ji ir yra svarbi, ji lieka tarsi antraplaniame vaidmenyje, nes stokoja laiko ir dėmesio sau, kas gali sumenkinti jos savivertę (Whitehead, 2014, 484 p.). Marija, laikanti ant kelių savo mirusį sūnų tarsi išreiškia kiekvienos moters gyvenime patirtą ir esantį sielvartą. Ji atspindi kiekvienos motinos, praradusios savo vaiką, skausmą, kiekvienos moters, turėjusios paleisti mylimą žmogų kančią, tos, kuri turėjo paaukoti sveikatą arba planus, liūdesį (Jarosch, 2009, 99 p.).

Apibendrinant analizuotą literatūrą teigtina, kad, Dievas sukūrė vyrą ir moterį, kurie buvo lygūs. Moteriai suteikta privilegija susilaukti palikuonių ir tapti motina. Greta to, moteriai buvo suteiktas gėrio, šilumos, meilės simbolis. Visa tai moteris per save, savo esybę perteikia pasauliui, nešdama į pasaulį gėrį ir nuoširdumą, viską parodydama savo pavyzdžiu. Dievo kūryboje atskleidžiama tai, jog moteris yra išskirtinė būtybė, kuri savo buvimu gali keisti pasaulį, perteikti tai, ką turi geriausia kitiems. Moters suformavimas iš šonkaulio kaulo, kuris yra trapus, tačiau tuo pat metu ir gyvybiškai svarbus, rodo moters pašaukimo išskirtinumą šiame pasaulyje: „Kasdien aukodama save kitiems, moteris įgyvendina giliausią savo pašaukimą. Galbūt ji labiau nei vyras vertina asmenį, nes žvelgia į jį širdimi. Moteris mato žmogų nepriklausomai nuo ideologinių ar politinių sistemų, mato jo didybę bei ribotumą ir stengiasi jam padėti“ (Jonas Paulius II, 1988, nr.12).

2.3. Sužeistas moteriškumas, žemos savivertės priežastys

Moteriškumas yra tiesiogiai susietas su pilnavertiškumo jausmu, kai moteris jaučiasi gerai ir yra vertinama įvairiose srityse – asmeniniuose santykiuose, darbinėje veikloje, papildomuose užsiėmimuose ir pan. bei jausdama vyro – artimo žmogaus palaikymą, pagarbą, dėl ko jos jaučiasi mylima ir saugi (Sąlyga ir kt., 2015, 9 p.). Teologiniu požiūriu moteriškumą gali pažeisti nuodėmė tiek vyro, tiek ir moters. „Nuopuolis kelia iššūkį pačiam moteriškajam buvimui ir padaro moterį nuolatinio šėtono priešiško taikiniu – taigi moters dovanai ir indėliui nuolat prieštaraujama, jis menkinamas“ (Lanauskienė, Oželis, 2016, 81-82 p.). Moteriškumas sužeidžiamas ir skyrybų metu,

kai prarandamas pasitikėjimas savimi, savigarba, patiriamos neigiamos emocijos (Triandafilidis et al., 2017, 4 p.), prarandamas laisvas, ramus moters jausmų reprezentavimas, o moterį supanti aplinka išlieka palankesnė vyriškumui (Daujotyte, 2018). Psichologiniu požiūriu moteriškumą sužeidžia ne tik pačios skyrybos, bet ir patirtis, įgyjama iš aplinkos, socialinių ryšių, kuomet moteris po skyrybų, net ir tiesiogiai nebūdama kalta dėl jų, gali pajusti atstūmimą iš aplinkos, kai jai reikalingas pastarosios palaikymas.

Moteriškumas, tai nėra tik išorinė moters išvaizda, bet ir vidinis jos pasaulis, o greta ir visa socialinių praktikų raiška. Moteriškumas yra kuriamas nepertraukiamai ir užtrunka faktiškai visą gyvenimą (Narauskaitė, 2016, 190 p.). Tuo tarpu sužeisti moteriškumą ir sugniuždyti moterį galima per gerokai trumpesnę laiką (Triandafilidis et al., 2017, 4 p.). Moteriškumas sužeidžiamas tuomet, kai vyksta piktnaudžiavimas moters gerumu, tikėjimu ir pasitikėjimu, šeimoje yra naudojamos įvairios smurto rūšys, nėra pagarbos, sukeliamas nuolatinis stresas, akcentuojama, kad moteris yra nevertinga ir nieko nesugebanti, kai moteris susiduria su vyro neištikimybės faktu. Visi šie veiksniai reikšmingai paveikia moteriškumą ir daro neigiamą poveikį moters savivertei (Steiger et al., 2014, 326 p.). Dėl tokių veiksnių moteris pradeda jaustis bevertė, jos jausmais, emocijomis, atsidavimu yra piktnaudžiuojama (Matheson et al., 2015, 565 p.). Dėl sužeisto moteriškumo, moteris patiria nuolatinį stresą, sumažėja jos nepriklausomybės jausmas, sumenkėja savivertė, prarandamas tikėjimas ateitimi, išsikeliami tikslai ir jų pasiekimas atrodo nerealūs (Pitrėnaitė - Žilėnienė, Miglinė, 2015, 76 p.). Sužeistas moteriškumas daro tiesioginę įtaką ir savivertės kaitai, kai moteris savimi nepasitiki ir nepelnytai pati save kritikuoja, išsikelia sau realiai sudėtingai įgyvendinamus tikslus. Moteris, kurios moteriškumas sužeistas, neigiamai pakitusi savivertė, yra sunku priimti jai teikiamus komplimentus, pozicionuoti save įvairioje aplinkoje, susirasti partnerį, o jei jį susiranda, visus jo trūkumus (netgi ir žalingus) priima kaip faktą, jog geresnio susirasti nepavyks (Orth et al., 2014, 624 p.; Brewer, Kerslake, 2015, 256 p.), nes tik tiek moteris yra verta. Visa tai priveda prie dar gilesnių psichologinių problemų, kurios savalaikiai moterį izoliuoja nuo visuomenės ir savęs pačios (Matheson et al., 2015, 564 p.). Tokios problemos pačios neišsprendžia ir joms reikalinga kompetentingų specialistų pagalba, kad būtų atstatytas sužeistas moteriškumas bei pakelta sumenkinta savivertė.

Visuomenėje susiformavęs moters vaizdinys įkūnija tobulos moters savo išore paveikslą (Narauskaitė, 2016, 186 p.). Moters, kurios moteriškumas yra sužeistas, paveiksle dažnu atveju matyti niūri, nepriteklių, sunkaus darbo ir gyvenimo nualinta moteris, kuri yra suglebusi, sulinkusi, nuleidusi galvą (Ragėnaitė, 2017, 44 p.). Tai moteris, kurios savivertė yra itin menka. Priežastys, dėl kurių taip atsitiko, dažnu atveju slypi jau vaikystės išgyvenimuose, kuriuos moteris patyrė savo artimiausioje aplinkoje. O sukūrusi šeimą nesugebėjo pakeisti savo savivertės, dėl ko susidūrė su dar didesnėmis problemomis (Steiger et al., 2014, 327 p.). Sužeistas moteriškumas daro įtaką ir savivertės kaitai. Tuo tarpu žema savivertė dar labiau blogina moters fizinę, psichologinę ir dvasinę būseną išgyvenant

skyrybas (Marshall et al., 2015, 117 p.). Dėl sužeisto moteriškumo, moteris praranda dalį savęs, savojo „Aš“, pakinta jos samprata apie save bei požiūris į save. Atskirais atvejais atsitinka ir tai, kad sužeistas moteriškumas padeda moteriai įgyti daugiau stiprybės ir priimti gerokai didesnius iššūkius, nei ji pati galėjo tikėtis (Orth, Robins, 2014, 382 p.). Tačiau dažnu atveju, šeimoje susiformavusios problemos ir dėl jų sužeistas moteriškumas sukuria dar didesnę nepasitikėjimo savimi ir savivertės praradimo kontekstą (Steiger et al., 2014, 327 p.). Tai leidžia teigti, jog moteriškumas ir savivertė yra tiesiogiai susieti, todėl patiriamos dvasinės krizės metu menksta abu veiksniai kartu.

Savivertė yra bendras asmens savęs vertinimas, pasireiškiantis per žmogaus kompetencijas, socialinius įgūdžius, fizinį patrauklumą, moralę. Jei moteriškumas yra sužeidžiamas, patiriama neigiama savivertė, tai prisideda prie depresijos vystymosi (Wischmann et al., 2014, 760 p.). Šeimoje susiformavusios problemos, kurios gali būti įvairios, gali pakeisti moters savivertę, kuri gali pakisti neigiama linkme. Taip atsitinka dėl priežasčių, kai moteris patiria psichologinį, ekonominį, fizinį smurtą, tarsi pradeda neatitikti socialinių standartų, vyras tampa priklausomas nuo alkoholio ar kitų psichotropinių medžiagų, susiduriama su neištikimybės problema (Orth et al., 2014, 624 p.). Dėl šių priežasčių yra pažeidžiamas moteriškumas bei gali būti prarandama savivertė (Sowislo et al., 2014, 740 p.). Taip yra dėl priežasčių, kad moteris nebesuvokia, kodėl jai taip atsitiko, kad ji tapo savo pačios „įkaite“, nes pasiekė dvasinės krizės lygmenį (Albertson et al., 2014, 447 p.). Žema savivertė, pasireiškianti po išgyventų skyrybų, skatina saviizoliaciją, savikaltą, pažeidžiamumą, pavydą ir negatyvumą, daro moterį pažeidžiama, ja lengva manipuliuoti (Sučylaitė, 2015, 131 p.). Žemos savivertės priežastys ir jų raiška pristatoma 3 lentelėje.

3 lentelė. Žemos savivertės priežastys ir raiška

Priežastys	Apibūdinimas
Negatyvumas	Žema moters savivertė susiformuoja dėl to, kad aplinka, t.y. vyras nuvertina viską, ką ji daro ar turi, dėl ko moteris pradeda nuvertinti pati viską, ką turi.
Neveiklumas	Dėl savivertės stokos moteris per menkai savimi pasitiki, todėl nesiryžta aktyviems veiksams.
Priklausomybės	Jei moteris šeimoje susiduria su priklausomybės, dėl žemos savivertės ji gali kaltinti save dėl sutuoktinio priklausomybių, o tapaciai ir pati gali labiau linkti į priklausomybes.
Savikalta	Dėl žemos savivertės moteris gali nesugebėti pasirūpinti paprasčiausiais dalykais, kas dar labiau apunkina jos neigiamus išgyvenimus dėl skyrybų krizės.
Saviizoliacija	Dėl savivertės stokos lengvai nusiviliama savimi ir atsiskiriama nuo aplinkinio pasaulio.
Panieka	Panieka – tai polinkis žeminti sutuoktinį. Ji gali būti reiškiamą žodžiais arba neverbaline kalba. Tai priežastis, formuojanti menką moters savivertę, kai girdėdama nuolatinį paniekinimą, moteris ima niekinti ir pati save.
Nesveikas šeimos santykių modelis	Tai priklausomybė nuo kito asmens, kai rūpindamosi kitais, moteris išvengia savo vienatvės patyrimo, ir emocinė priklausomybė, kai moteris santykiuose dėl įvairių priežasčių (pvz. finansinė, išvaizdos sutrikimai ir pan.) yra priklausomos nuo sutuoktinio, o jam išėjus nebežino kaip gyventi toliau.
Neištikimybė	Neištikimybė yra vienas labiausiai moters moteriškumą ir savivertę žalojančių veiksnių. Ypač tais atvejais, kai po neištikimybės fakto moteris atleidžia vyrui, o visi jo veiksmai pasikartoja, kol galiausiai moteris apskritai yra paliekama.

3 lentelės tęsinys kitame puslapyje

Smurtas	Moteris, kurios savivertės šaknys yra menkos, gali priimti smurtą kaip „normalų“ reiškinį, kurio ji nusipelnė. Smurtautojas savo atliekamas veiksmais dar labiau menkina moterį, kuri šiuos veiksmus priima ir atleidžia už tai, kol galiausiai vistiek yra paliekama. Be to, moteris, kuri sudaro sąlygas smurtui tęstis, priima aukos vaidmenį, kas atskleidžia, jog jos savivertė yra žema.
Pažeidžiamumas	Dėl žemos savivertės moteris tampa labai pažeidžiama, ją apima didžiulis nuovargis dėl nuolatinės, nerimastingos savo įvaizdžio gynybos.
Jautrumas kritikai	Žema savivertė nulemia tai, kad moteris nesugeba priimti kritikos arba labai jautriai į ją reaguoja.
Vieništumo vengimas	Žema saviverte pasižyminti moteris yra linkusi vengti vieništumo, todėl pasirenka buvimą su netinkamu vyru arba atvirksčiai pasineria į perdėtą aktyvizmą ar rūpinimąsi. Ji prisitaiko ir nuolat tampa tuo, kas bus „mažiausiai atmetinas“; elgiasi, kad patrauktų į save dėmesį ir būtų patvirtinta; manipuliuoja ir apgaudinėja, kad tik išlaikytų santykius.
Pavydas	Žemos savivertės moteris yra linkusi pavydėti kitiems juos žemindama, nuvertindama, kad sumažintų atotrūkį – ne iškelia save, o žemina kitą.
Socialinio patvirtinimo poreikis	Kiekvienai moteriai yra svarbu jausti ir matyti, kad ji pati ir jos veiksmai daro tam tikrą įtaką tiek jai pačiai, tiek ir ją supančiai aplinkai. Dėl žemos savivertės šis poreikis gali būti nepatenkintas.
Negatyvi vaikystės patirtis	Jei šeimoje buvo stebimas netinkamas bendravimo modelis, moteris būdama vaiku nesulaukė palaikymo ir supratimo, tai žema savivertė formavosi jau nuo mažų dienų. Tuo tarpu ta savivertės stoka palaipsniui išaugo ir galimai dar padidėjo gyvenant šeimoje.
Pavojus	Žema saviverte pasižyminčias moteris galima lengvai valdyti ir jomis manipuliuoti, nesudarant sąlygų jos savivertės augimui, o atvirksčiai savivertė dar labiau gali būti sunaikinta.
Visuomeniniai standartai (išvaizdos stereotipai ir pan.)	Moterys yra linkę vadovautis visuomenėje priimtais grožio standartais, kurie yra nukreipti į išvaizdą, kūno formas ir pan., tačiau ne į vidinį grožį ir pilnatvės pojūtį. Kai moteris neatitinka šių standartų, o yra tarsi nuo jų priklausoma, jos savivertė gali dar labiau sumažėti, o dar svarbiau, kad jei tokia tendencija buvo nuolatos juntama artimoje aplinkoje ar buvo viena skyrybų priežasčių. Tai iš esmės labai žlugdo moters savivertę.
Vidinė tuštuma	Moteris, kurios savivertė yra maža, jaučiasi išsekusi fiziškai ir dvasiškai, dėl ko jai gali pasireikšti įvairios psichologinės problemos, depresija.

Šaltinis: lentelė sudaryta darbo autorės, remiantis J. Sučylaitė, 2015, 129 p.; K. Laureckis, D. Petružytė, 2016, 10, 14-16 p.; L. Varžinskienė, V. Vasilikaitė, 2017, 67, 70 p.; C.R. Critcher, D. Dunning, 2015, 4 p.; E.R. Albertson et al., 2014, 445 p.; S. Lanauskienė, R. Oželis, 2016, 81-82 p.; A. Noser, V. Zeigler-Hill, 2014, 119-120, 122 p.; G. Brewer, J. Kerslake, 2015, 256 p.

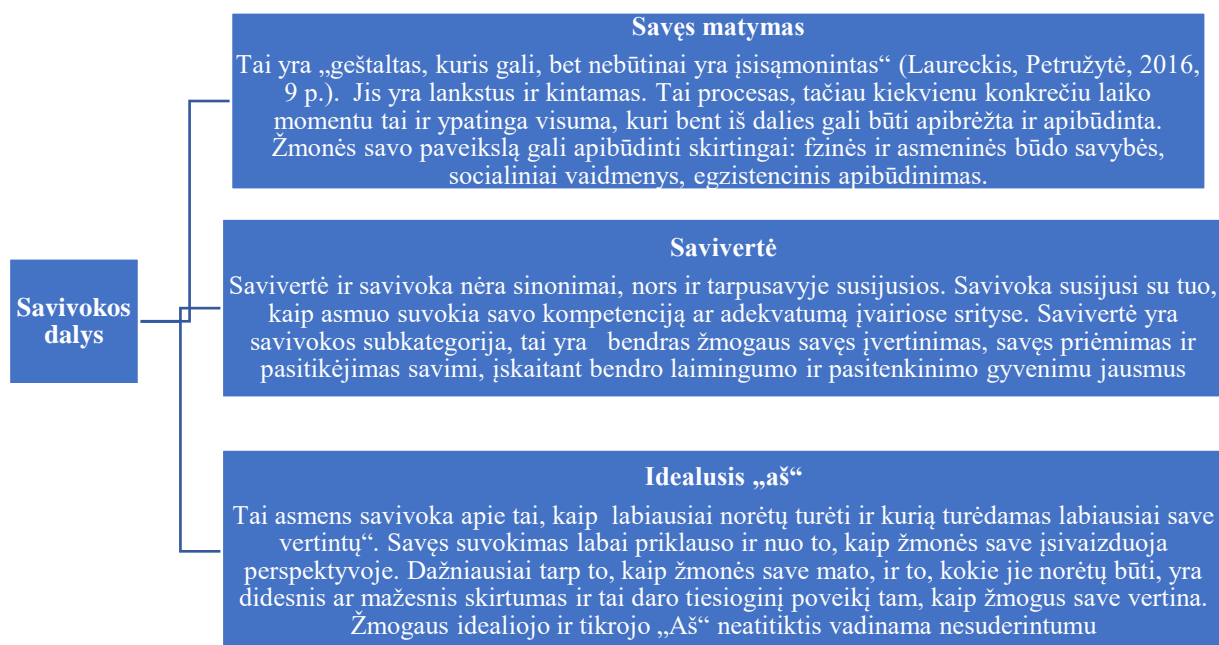
Žemos savivertės priežastys, kaip jau buvo minėta darbe, susiformuoja jau vaikystėje. Visgi, jos gali ir neišryškėti, kol moteris nesukuria savo šeimos. Ją sukūrus prasideda įvairūs nesklandumai, kurie yra susieti su abiem partneriais. Žemos savivertės priežastys gali būti labai įvairios (žr. 3 lentelę). Kiekviena jų gali būti susiformavusi dar vaikystėje, kitos – jau gyvenant šeimoje. Reikalinga paminėti ir tai, kad savęs vertinimas priklauso ir nuo individualių moters savybių, jos charakterio, charizmos. Kiekvienu atveju aukštos savivertės išlaikymas yra susietas su „darbu su savimi“, kad moteris, ypač po sunkių išgyvenimų ir patirdama dvasinę krizę, galėtų išlaikyti savąjį „Aš“, kuris dėl tam tikrų priežasčių buvo sužlugdytas dėl iširusios šeimos.

Apibendrinant analizuotą mokslinę literatūrą, moteriškumas yra moters įgimtas pradas. Visgi, jo vystymosi tendencijos priklauso tiek nuo pačios moters, tiek ir nuo ją supančios aplinkos, kuri gali sugniuždyti moteriškumą. Pastarasis yra tiesiogiai susietas su moters juntama saviverte. Moteriai gyvenant pilnumoje, t.y. šeimoje, kurioje artimiausiu jai žmogumi yra partneris moteriškumas gali būti ne tik išaukštintas, bet ir sugniuždytas. Taip atsitinka tada, kai moteris patiria vienišumą, bejėgiškumą, jaučiasi niekam nereikalinga, atstumta, nors lyg ir daro tai, kas teikia gėrį, šilumą, meilę.

Su moteriškumu yra tiesiogiai susietas moters savivertė, kurios neigiami pokyčiai ir susiformavimo priežastys yra susietos su jos artima aplinka. Moteriai išgyvenant skyrybas dėl įvairių priežasčių jos savivertė gali sumenkėti dėl patirtų išgyvenimų, skausmo, kas savalaikiai priveda prie dvasinės krizės. Kai moteris netenka savo vertės, ji jaučia vidinę tuštumą, vienišumą, pasidaro neveikli, izoliuoja save nuo aplinkos, nes tarsi nebeatitinka tų standartų, kurie jai buvo keliami. Žema savivertė stebima skyrybų metu ir po jų, ypač tais atvejais, kai moteris susiduria su smurtu, neištikimybe, nuolatiniu tvirtinimu, jog ji yra nieko verta.

2.4. Autentiškos moters savivertės atstatymas, kaip skyrybų įveikos galimybės

Dėl autentiškos savivertės praradimo, moteris nebesugeba savęs suvokti kitokiame amply, kad ji gali būti kitokia ir gyventi kitaip. Atstatant moters savivertę, įgalinančią įveikti išgyvenamą dvasinę krizę dėl skyrybų, reikalinga padėti moteriai suvokti, kad ji yra verta daugiau nei ji galvoja. Tokiu būdu palaipsniui yra keliami savivertė (Vogel et al., 2014, 208 p.). Humanistinėje psichologijoje, kuri yra orientuota į klientą, psichoterapijos pradininkas Carl Rogers nurodė, kad „žmogaus savivoka susideda iš individui unikalių trijų dalių: kaip žmogus save mato, save vertina, koks nori būti“ (Laureckis, Petružytė, 2016, 9 p.) (žr. 4 pav.). Tuo tarpu siekiant pakeisti šią situaciją yra reikalinga visapusišką kompetentingų specialistų pagalba (Pitrėnaitė – Žilėnienė, Miglinė, 2015. 68, p.). Siekiant įveikti dvasinę krizę, susiformavusią dėl skyrybų, pirmiausia reikia suvokti pačią save, identifikuoti tam tikras savivokos dalis (žr. 4 pav.).



4 pav. Savivokos dalys

Šaltinis: sudaryta darbo autorės pagal K. Laureckis, D. Petružytė, 2016, 9 p.

Savivoką sudaro savęs matymas, savivertė ir idealusis „Aš“ (žr. 4 pav.). Visos šios dalys suformuoja sąlygas moteriai pažvelgti į savo praeitį, dabartį ir nusimatyti ateitį tokią, kokios ji nori, kokia būtų reali ją įgyvendinti. Suvokiant pačią save, moteriai atsiranda naujos galimybės, įgalinančios ją įveikti patiriamą dvasinę krizę dėl skyrybų, kitaip vertinti save ir apskritai į pasaulį pažvelgti kitu rakursu, atrasti tikėjimą, vedantį į šviesą, atrasti santykį su savimi ir Dievu.

Siekiant atstatyti autentišką moters savivertę, reikalingas išsamus ir jungtinis darbas, kuriame vyrauja psichologiniai ir teologiniai aspektai (Matheson et al., 2015, 564 p.). Tik identifikavus priežastis, dėl kurių buvo prarasta autentiška moters savivertė, galima rasti efektyviausius sprendimus įveikti dvasinę krizę dėl išgyventų skyrybų (Maddux, 2000, 7-8 p.). Visi šie veiksmai padeda suvokti moteriai, kad ji yra vieninga asmenybė, kuri yra verta daugiau ir gali padaryti daugiau, nei ji pati įsivaizduoja. Tokios tendencijos padeda geriau ir greičiau įvykti dvasinę krizę, kuri išstiko moterį išgyvenus skyrybas (Critchler, Dunning, 2015, 7 p.). Tam reikalinga suteikti dvasinės skyrybų metu patirtos krizės galimybes bei pačiai moteriai siekti pokyčių.

Skyrybų įveikos galimybių yra įvairių, bet kiekviena jų turi būti nukreipta į žmogaus vidinio pasaulio atskleidimą, žmogaus gyvenimo prasmės paiešką, santykį su pačia savimi, įsitikinimus, vertybes ir galimas transformacijas, kurios padėtų atstatyti neigiamai pakitusią moters savivertę (Cornwall 2014, 344 p.). Dvasinės programos padeda iš naujo atrasti mylintį Dievo žvilgsnį, kuris padeda gydyti vidinius sužeidimus, stiprina asmens tapatumą, savęs suvokimą, savivertę (Lanauskienė, Oželis, 2016, 92 p.). Kiekvienai moteriai yra svarbi jos emocinė būklė, kas ypač reikšminga išgyvenant dvasinę krizę, todėl atstatant sužeistą moteriškumą bei siekiant padėti moteriai atgauti savivertę, reikalingas palaikymas iš aplinkos, artimųjų (Liškutė ir kt., 2015, 124-125 p.). Būtent moters, kurios turi daugiau palaikymo iš aplinkos, greičiau atsistato po patirtų neigiamų išgyvenimų ir palaipsniui pradeda save vertinti geriau (Noser, Zeigler-Hill, 2014, 120 p.). Todėl kiekvienu atveju siekiant padėti moteriai įveikti dvasinę krizę dėl skyrybų reikalinga identifikuoti jos poreikius ir pagal parinkti tinkamiausius įveikos modelius. Tačiau visais atvejais, moteris turi rasti santykį pati su savimi.

„Pozityvaus santykio su savimi“ (Vaivada, Žydžiūnaitė, 2016, 16 p.) būtina sąlyga – nekenkimas sau pačiam, pasireiškiantis per asmens mąstymo ir elgsenos formas, išlaikant pusiausvyrą asmeniniame gyvenime: „Svarbu, kad pats sau padarytum, kad sau prisipažintum, kad kažką ne taip, negero darau: ne taip galvojau, ne taip dariau, kažką negero pasakiau“ (Vaivada, Žydžiūnaitė, 2016, 16 p.). Skyrybų priežastys yra svarbios vertinant moterų patiriamus dvasinius išgyvenimus ir savivertės bei moteriškumo kaitą ar netgi praradimą skyrybų metu. Dėl patiriamų neigiamų išgyvenimų sumažėjusi savivertė, sudaro sąlygas ir moteriškumo suvokimo pokyčiams, kai moteris gali jaustis ne tik niekam nereikalinga ir nevykusi, bet ir tuo pačiu justi, kad jos moteriškumas yra visiškai sužeistas (Guerrieri et al., 2014, 953 p.). Neigiama patirtis ir išgyvenimai šeimoje, gal

labiau nei pačios skyrybos, paveikia moters savivertę neigiamai. Dėl tokios patirties moteris gali imti visiškai savęs nevertinti, dėl ko palaipsniui susiduria su psichologinėmis problemomis, kurias reikalinga laiku spręsti (Wischmann et al., 2014, 760 p.). Tuo atveju, kai ieškoma reikiamos ir tinkamos pagalbos, dvasinę krizę yra lengviau su laiku įveikti bei suformuoti teigiamą savęs vertinimą (Vogel et al., 2014, 208 p.). Identifikavus tai, kas nulėmė neigiamą savivertę, sužeidė moteriškumą, atsiranda sąlygos įveikti dvasinę krizę.

Apibendrinant analizuotą mokslinę literatūrą, autentiškos moters savivertės atstatymas nėra lengvas procesas. Tai ilgalaikis darbas tiek pačios moters su savimi, tiek ir su specialistais, ieškant efektyviausių būdų, įveikti skyrybų metu patirtą dvasinę krizę. Tai padaryti nėra lengva, jei moteris santuokoje išgyveno daug neigiamų emocijų, prarado savojo „Aš“ suvokimą, prarado savivertę. Tačiau visais atvejais, moters savivertę galima atstatyti randant santykį jai pačiai su savimi, su savo esybe, įgalinančią suvokti jos išskirtinumą Dievo sukurtame pasaulyje, suvokti Dievo suteiktą jai išskirtinį pradą, įgalinantį įveikti skyrybų metu susiformavusią dvasinę krizę.

2.5. Dvasinės pagalbos moterims po skyrybų teikimo galimybės ir modeliai

Skyrybos dažnu atveju šeimoje yra tam tikras ilgai trunkantis procesas, kai nesutarimai pamažu bręsta, jų mastas nuolatos auga, išskyla vis daugiau sunkumų ir konfliktų, kurių nebesugebama arba tiesiog nenorima išspręsti, dėl ko jie įsisenėja ir tampa per sunku juos išspręsti. Tokiu atveju skyrybos lieka tik juridinis aktas, kuris įteisina šeimos bei vyro ir moters santykių iširimą (Varžinskienė, Vasilikaitė, 2017, 58 p.). Skyrybos, kaip jau ir buvo minėta darbe, yra dvasinė krizė, kai išgyvenamos neigiamos emocijos, keičiančios dvasinę moters būseną (Rice, 2014, 9 p.). Paminėtina ir tai, kad vienas moteris dėl skyrybų gali apimti liūdesys, kitas – ramybė, trečias – stiprybės jausmas ir pan. (Sąlyga ir kt., 2016, 8 p.). Tai rodo, kad kiekvienos moters dvasiniai išgyvenimai yra individualūs.

Moterys, kurių savivertė yra žema yra labiau pažeidžiamos, vienišos ir nusivylę, neveiklios, kaltinančios save, jomis lengva manipuliuoti, joms būdingi depresiškumo požymiai. Tokios moterys dažnai yra linkę mąstyti negatyviai, nes nuvertina viską, kas sava ir aukština tik kitų pasiekimus. Moterys, kurių savivertė yra pažeista yra linkę pasiduoti neigiamoms emocijoms ir mintims, nebesugeba išskirti savosios asmenybės tikrosios jėgos, dažnai pasireiškia nerimastinga depresinė nuotaika (Sučylaitė, 2015, 128 p.). Tokioms moterims, patiriančioms dvasinę krizę yra reikalinga aktyvi pagalba, kurioje būtų derinami psichoterapiniai ir dvasiniai metodai (Obelenienė, 2018, 79 p.). Po išgyventų skyrybų, sukrečiančios dvasinės krizės visiškai natūralus poreikis yra dvasinio gyvenimo siekimas bei įvairiapusės pagalbos paieškos (Cornwall, 2016, 343 p.). Todėl teikiant dvasinę pagalbą moterims, svarbu ne tik gebėti jai padėti einamuju momentu, bet ir išsiaiškinti visapusiškai jos dvasinės krizės priežastis ir jas pašalinti (Zablockis, 2017, 25 p.).

„Kad būtų išvynioti vaikystėje mūsų širdis apraizgę tėvų baimių, nerimo, liūdesio ir skausmo siūlų kamuoliai, reikalingi metai kelionės tikrojo, laisvojo ir džiaugsmingojo „aš“ link“. Tam reikia didelės motyvacijos, aplinkinių palaikymo, ilgalaikių konsultacijų ir tikėjimo (Lanauskienė, Oželis, 2016, 89-90 p.).

Žmogus – lytiška būtybė, besireiškianti kaip vyras arba moteris. Šiame kontekste (kadangi darbe nagrinėjami tik moterų išgyvenimai), moteris yra santykinė būtybė, turinti išskirtinę prigimtį bei Dievo dovaną būti moterimi. Dėl patiriamos dvasinės krizės, moterys ieškomos pagalbos gali atsigręžti į Dievą ir tikint jo galia atkurti moteryje tai, kas buvo sugriauta. Tam pasitarnauja įvairios krikščioniško tikėjimo praktikos, psichoterapija, savipagalbos grupės, terapijos ir pan. (Lanauskienė, Oželis, 2016, 77 p.). Gaudama reikiamą pagalbą moteris, kurios savivertė pažeista, pradeda save suvokti kitaip. Dažnu atveju informaciją apie save po skyrybų moteris suvokia neigiamai, todėl tik psichologinė pagalba gali būti trumpalaikė (Sučylaitė, 2015, 124 p.). Tuo tarpu dvasinė pagalba gali padėti moteriai atrasti savo būties prasmę, atgauti prarastą savivertę ir atstatyti sužeistą moteriškumą, kas labai svarbu, siekiant sumažinti neigiamus išgyvenimus ir patirtį (Sąlyga ir kt., 2016, 8 p.). Teikiant moterims pagalbą, didelis dėmesys turi būti skiriamas jos orumo, pasitikėjimo savimi ir savivertės stiprinimui (Varžinskienė, Vasilikaitė, 2017, 71 p.). Skyrybos įveikos galimybės yra susietos su dvasine ir psichoterapine pagalba. Abu šie metodai yra derinami dėl to, kad reikalinga turėti pakankamai žinių, kaip padėti moteriai atskleisti skausmingas giliausias emocijas. Psichoterapiniai metodai dažnu atveju yra nukreipiami į ankstyvąją vaikystę, savigarbos, pasitikėjimo savimi atkūrimą, darnos siekį. Taip daroma dėl priežasties, kad būtų galima identifikuoti tikrąsias savivertės praradimo priežastis, kurios siejamos su ankstyvaisiais išgyvenimais. Dvasiniai metodai padeda prasiskverbti iki sielos gelmių, kas padeda moteriai atrasti ryšį pačiai su savimi (Lanauskienė, Oželis, 2016, 89-90 p.). Derinant psichoterapiją, vidinio išgydymo pamaldas ir kitas dvasines praktikas galima pasiekti išskirtinius rezultatus, kurių metu moterys gali įveikti jas ištikusią dvasinę krizę (Vogel et al., 2014, 208 p.). Derinant keletą metodų ir įveikos modelių įsivadinama reikiama informacija, identifikuojamos tikrosios žemos savivertės priežastys ir atrandamos dvasinės vertybės, gerinančios moters būseną, skatinančios jos savivertės augimą formuojančios kitokias nuostatas ir vertybes, kurios moteriai padeda įveikti dvasinę krizę, veda ją dvasinio tobulėjimo keliu, dėl ko atrandamas kitoks santykis tiek su savimi, tiek su tikėjimu ir Dievu (Vaivada, Žydzūnaitė, 2015, 15 p.). Dvasinio tobulumo siekiančiam žmogui, tobulėjimas moterį priartina prie Dievo, kuris ir yra pati tiesa, padedanti išgyventi užklupusias negandas (Bagdonavičius, 2017, 14 p.). Todėl kiekvienas modelis, įgalinantis efektyviai padėti moteriai, išgyvenančiai dvasinę krizę yra itin vertingas ir svarbus, siekiant suformuoti tinkamą dvasinės krizės įveikos lauką. Dalyvaudamos įvairiuose užsiėmimuose, konsultacijose moterys gali pasijusti, kad nėra vienišos, yra suprastos ir išgirstos, palapsniui nebesijausti menkavertėmis (Rimkevičiūtė, Kiaunytė, 2017, 66 p.). Visa tai rodo, kad

renkantis pagalbos teikimo moterims modelius po išgyventų skyrybų labai svarbu teikti įvairiapusę pagalbą, kurioje būtų derinami psichologiniai ir dvasiniai metodai. Darbe išskiriami tik tam tikri pagalbos modeliai, juos vertinant kaip aktualiausius ir galinčius turėti esminį poveikį dvasinę krizę po skyrybų išgyvenančioms moterims, kurie pristatomi 4 lentelėje.

4 lentelė. Pagalbos moterims po skyrybų teikimo modeliai

Skyrybų, kaip dvasinės krizės, įveikos modeliai	Apibūdinimas
Kūno ir judesio terapija	<p>Šokio terapija yra tokia, kuri sudaro sąlygas moteriai rasti pasirinkimo laisvę ten, kur ji anksčiau nematė pasirinkimo. Ši terapija taikoma moterims, kurios po skyrybų atsiduria tarsi aklavietėje, nebesuvokia, kad gali rasti naujų sprendimų, nebemato jokių alternatyvių pasirinkimo galimybių. Moterys, išgyvenančios dvasinę krizę nebežino ar gali reikšti emocijas, ar turi jas užgožti, ar gali reikštis kaip asmenybės, ar turi save slopinti. Dažnu atveju po skyrybų išgyvenanti dvasinę krizę moteris gali nesugebėti veikti arba netgi būti visiškai neveiksminga. Todėl per šokį išlaisvinamas moters autentiškumas, sudaromos sąlygos saviraiškai, įgalinančiai kitokį savęs suvokimą ir vertinimą. Judesio terapija padeda išlaisvinti norus ir poreikius, emocijas ir jausmus. Dėl tokio išsilaisvinimo sumažėja patiriama įtampa, blokai, blogos mintys, blogi jausmai, neigiamai veikiantys kūną, kas sukelia stresą, irzlumą, nerimą, kaltės jausmą. Dėl patiriamos dvasinės krizės sudėtinga gyventi pilnavertį gyvenimą. Integruota šokio judesio ir kūno terapija yra psichoterapijos metodas, kurio metu žmogus judėdamas gali kūrybiškai įsitraukti į procesą, kuris išplečia jo emocinius, kognityvinius, socialinius ir fizinius sugebėjimus. Tai unikalūs psichoterapijos metodas, kuris padeda pasiekti žmogaus vidų ir pažinti kūną įvairių judesio technikų pagalba. Terapija yra aktuali moterims, kurios nori spręsti savo asmenines problemas - nepasitikėjimas savimi, žema savivertė, baimės jausmas, savijautos ir sveikatos gerinimas, patirtos psichologinės ir fizinės traumos bei kt. problemas.</p>
Meno terapija	<p>Meno terapija yra psichoterapijos modelis, kuriame naudojamos meno terapijos metodikos. Terapijos metu į bendrą veiklą apjungiami dailės, meno, piešimo, judesio – šokio, fotografijos, psichodramos, pasakų, supervizijos, smėlio terapijos metodai. Ši terapija padeda mažinti neigiamas emocines būsenas, pagerinti dvasinę būklę, stiprina pasitikėjimą savimi, suteikia laisvės pojūtį.</p> <p>Meno terapijoje yra derinamos tradicinės teorijos ir psichokorekcijos technikos su kūrybinio proceso psichologinių aspektų suvokimu, kai naudojamos dalys, leidžiančios išreikšti jausmus. Meno terapijos metu gerėja moters emocinė būsenas, fizinė sveikata, lavinamos galimybės apsaugoti nuo streso. Terapija yra naudinga tuo, kad moteriai išreiškiant save, ji jaučiasi pilnavertiškesnė ir nepakartojama asmenybė. Todėl ši terapija yra pristatoma kaip pastovi streso profilaktika, saugi saviraiškos forma, padedanti išlaisvinti susikaupusias neigiamas emocijas (pyktis, agresija, įvairios baimės, vienišumas), išstbulinti tai, kas užslėpta – bendravimo įgūdžiai, sąmoningumas, dvasinis susikaupimas, asmeniniai gebėjimai. Ši terapija yra vertinama kaip ilgalaikis procesas, kuris vykdomas palaipsniui, padeda žmogui pažinti save ir atsikratyti psichologinių problemų, trukdančių patirti gyvenimo džiaugsmą. Meno terapijos metu atsiveria moters skauduliai ir siekiama nuo jų išsivaduoti, išmokstama mylėti save, išvaloma sąmonė.</p> <p>Vienas meno terapijos aspektų yra sakralumas. Būtent sakralinė muzika ramina, padeda atsiriboti nuo aplinkos šurmulio, susikaupti. Sakralumas įkvepia, leidžia suprasti, kad esi ne vienišas, kad egzistuoja už žmogų daug didesnė dvasinė galia, grožis, gerumas. Meno terapijos metu moteris gali išsivaduoti iš neigiamų patirčių, praturtinti gyvenimą naujais emociniais išgyvenimais. Esminis dalykas – savivertės pokytis: mokymasis vertinti tai, kas sava, siekis pažinti save ir savimi pasitikėti.</p>

4 lentelės tęsinys kitame puslapyje

Dvasinis palydėjimas	<p>Dvasinis palydėjimas – tai žmogaus turimo santykio su Dievu patyrimas. Dvasinis palydėjimas yra formuojamas per moters maldos gyvenimą, abejones, iššūkius, dvasinius sunkumus, apsisprendimus, pasirinkimus, dvasines išvalgas, pašaukimo paieškas.</p> <p>Dvasinis palydėjimas neturi būti tapatinamas su psichologine ar psichoterapine konsultacija, nors dvasiniai palydėtojai turi turėti psichologinių žinių, nes jos įgalina geriau pažinti žmogų, jo mąstymą, reakcijas, elgesį ir pan.</p> <p>Dvasinio palydėjimo metu geriau susipažįstama su Dievu ir Jo veikimu moters gyvenime, kas gali padėti atpažinti tam tikrus ženklus, įspėti apie pavojus, skatinti augti per tikėjimą, viltį, meilę ir asmeninį santykį su Dievu.</p> <p>Dvasiniame pokalbyje dalinamasi apie tai, ką žmogus permąsto ir patiria maldoje. Autentiška malda visada liečia konkrečios moters konkretų gyvenimą.</p> <p>Todėl dvasinis palydėjimas yra vieta ir galimybė reikiamu metu pasidalinti savo išgyvenimais apie patiriamą dvasinę kovą. Todėl dvasinis palydėjimas paliečia gyvenimo ir tikėjimo santykį, dėl ko šis metodas nėra tik psichoterapija, savęs atradimas ar nusiramėjimas. Bet dvasinio palydėjimo metu yra atrandamas vis gyvenimo santykis su Dievu visose gyvenimo srityse.</p> <p>„Palydėtojas kiekvieną priima kaip dovaną. Norintiems geriau pažinti Dievą ir Jo veikimą savo gyvenime, jis gali padėti atpažinti tam tikrus ženklus, įspėti apie pavojus, padrašinti išlikti gerame, skatinti augti tikėjime, viltyje ir meilėje bei asmeniniame santykiu su Dievu“ (Sesuo Elija, 2018)</p>
----------------------	--

Šaltinis: lentelė sudaryta darbo autorės, remiantis S. Lanauskienė, 2017; G. Bončkutė – Petronienė, 2016; Užsiėmimai, kurie keičia gyvenimą – integruota šokio judesio ir kūno terapija, 2018; J. Dainauskaitė – Šileikienė, 2019; Sesuo Elija, 2018; J. Sučylaitė, 2015, 129-130 p.

Skyrybos yra jų metu patiriami pergyvenimai yra vertinami kaip dvasinė krizė, žalojanti žmogaus emocinę ir psichologinę būseną (žr. 4 lentelę). Todėl teikiant pagalbą skyrybas išgyvenusioms moterims, labai svarbu derinti dvasinius ir psichologinius metodus. Vien tik psichologiniai metodai gali suteikti tik trumpalaikę pagalbą, tačiau siekiant padėti moteriai išgyventi dvasinę krizę, pasiekti pilnatvę susigražinti prarastą savivertę bei atstatyti sužeistą moteriškumą, reikalinga dvasinė pagalba. Ypač daug naudos teikiantis dvasinės pagalbos modelis yra dvasinis palydėjimas. Šiame modelyje yra derinamos psichologinės ir teologinės žinios, kas sudaro sąlygas suteikti ilgalaikę paramą moterims, kas tikėtina iš esmės gali pakoreguoti jų emocinę būseną ilgam laikui bei atstatyti prarastą savivertę. Dvasinės pagalbos modelių analizė rodo, jog psichoterapija ir dvasiniai matmenys nėra atskiriami vienas nuo kitų, o papildo vienas kitą bei sudaro sąlygas suteikti reikiamą pagalbą skyrybų sukeltą, dvasinę krizę išgyvenančioms moterims.

Apibendrinant analizuotą mokslinę literatūrą, moterims po skyrybų išgyvenant dvasinę krizę yra reikalinga visokeriopa pagalba, kurioje būtų apjungti psichologiniai ir dvasiniai metodai. Pastarieji vienas kitą palydi ir padeda atrasti tiek savivertės praradimo priežastis, tiek ir santykį su savimi, su Dievu. Analizuoti dvasinės pagalbos moterims po skyrybų teikimo modeliai apima psichologinį ir teologinį kontekstą, kuriuose atsiveria galimybė moteriai iš naujo pažinti save ir išgyvenus dvasinę krizę tapti stipresne. Išskiriami šie skyrybų metu susiformavusios dvasinės krizės modeliai – kūno ir judesio terapija, meno terapija, dvasinis palydėjimas. Dirbant su moterimis, išgyvenančiomis skyrybų krizę, šiuos modeliuose apjungiamas dvasinės ir psichologinės paramos teikimas, kuris įgalina moterį atrasti arba sustiprinti ryšį su Dievu, padėti spręsti dvasines krizes,

egzistencinius sunkumus, padeda suvokti, kad moteris verta daugiau nei galėjo pagalvoti. Specialūs metodai įgalina moterį rasti pasirinkimo laisvę, alternatyvius sprendimus, keičiančius jos gyvenimą iš esmės, išreikšti užslėptas neigiamas emocijas ir jausmus, patirti kitokį santykį su Dievu. Kiekvienas šių metodų atskirai ar naudojant juos kelis kartu padeda rasti išeitį iš atrodytų beviltiškų situacijų bei padėti moteriai save vertinti kitaip.

3. DVASINĖS PAGALBOS MOTERIMS, IŠGYVENANČIOMS SKYRYBŲ KRIZĖ, TYRIMAS

3.1. Tyrimo metodika

Trečiojoje darbo dalyje pristatoma tyrimui parengta tyrimo metodika. Tyrime keliami *problema* – efektyviausi krikščioniškos dvasinės pagalbos moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę modeliai ir jų tikslinis parinkimas. Šioje darbo dalyje pristatomi tyrimo metodai, tyrimo eiga, etikos principai, kuriais vadovaujantis atliekamas tyrimas. Pristatomas ir pagrindžiamas tyrimo instrumentas, pristatoma tyrimo dalyvių charakteristika.

Tyrimas remiamas konstruktyvistine epistemologija. Tyrimo dėmesys sutelktas į skyrybas išgyvenusių moterų patirtį, nes skyrybos kiekvieną moterį paveikia skirtingai (Varžinskienė, Vasilikaitė, 2017, 60 p.), todėl joms turi būti teikiama visapusiška pagalba, taikomi tikslingai pasirinkti dvasinės pagalbos būdai, įgalinantys tikslingai įveikti išgyvenamą dvasinę krizę.

Tyrimo metodai. Atliekant tyrimą naudoti du tyrimo metodai – vienas jų - struktūruotas interviu skirtas duomenų rinkimui, o kitas – turinio (kontent) analizė – duomenų analizei. Būtent kokybinis tyrimas sudaro sąlygas atskleisti moterų išgyvenimus po skyrybų, prarastą savivertę, jų patiriamą dvasinę krizę bei jos įveikos būdus.

Duomenų rinkimas. Kokybinis tyrimas - pusiau struktūruoto interviu metodas. Atliekant interviu iš anksto paruošiami konkretūs klausimai, jų pateikimo planas, kurį galima papildyti papildomais klausimais, priklausomai nuo poreikio padengti tiriamą tematiką (Žydzžiūnaitė, Sabaliauskas, 2017, 18 p.). Pusiau struktūruoto interviu metodas įgalina surinkti reikiamą informaciją, ją struktūruoti. Interviu tekstuose atskleidžiamos realios individų patirtys. Todėl šio metodo tikslas – gauti būtiną tyrimo uždaviniams ir problemai atskleisti informaciją (Kardelis, 2016, p. 99). Šis metodas skirtas duomenų rinkimui, orientuotas į atskirų tyrimo dalyvių nuostatų vertinimą, įžvalgą ir supratimą. Atliekant pusiau struktūruotą tyrimą galima gauti išsamius duomenis, kai pagrindiniai klausimai yra papildomi klausimais, kylančiais iš kalbėjimo kontekste, tačiau neatitolstant nuo išsikeltų tyrimo klausimų. Tai lankstus tyrimo metodas, kuriuo vadovaujantis galima gauti visą reikiamą informaciją bei atskleisti tiriamą problematiką. Interviu metu esant poreikiui, pirminiai klausimai papildomi patikslinančiais klausimais, kurie kyla interviu metu. Pusiau struktūruotas interviu sudaro sąlygas išsiaiškinti moterų sampratą apie jų savivertę, apie moterį Dievo kūryboje, apie savivertės praradimo priežastis ir dėl skyrybų susiformavusios dvasinės krizės įveikos būdus bei jų efektyvumą.

Duomenų analizė. Turinio (content) analizės metodas. Tai tyrimo metodas, kuris reziumuoja reikšmingus surinktus duomenis, gautus atliekant kokybinius tyrimus. Tai yra standartinis metodas, kuris įgalina išskirti tyrimo dalyvių pasisakymus bei mintis ir juos apjungti į kategorijas, apibendrinančiomis tam tikrą tematiką. Pagal parengtas kategorijas, identifikuojamos subkategorijos bei išskiriami jas pagrindžiantys tyrimo dalyvių teiginiai (Žydzūnaitė, Sabaliauskas, 2017, 36 p.). Duomenų analizei buvo naudotas kokybinės turinio (content) analizės metodas. Atliekant šį tyrimą buvo pasirinktas indukcinė logika grįstas tradicinis kokybinės turinio analizės būdas (Kriščiūnaitė, 2018, 128-129 p.), t.y. šiuo tyrimo metodu siekiama atskleisti moterų savivertės pokyčius po skyrybų, jų dvasinius išgyvenimus bei dvasinės pagalbos būdų taikymo galimybes ir jų efektyvumą. Tyrime išskiriamos kategorijos yra išvedamos iš gautos informacijos, o pavieniai tyrimo dalyvių teiginiai apjungiami į bendrą visumą, atspindinčią bendrąją tiriamą tematiką. Tyrimo metu surinkti duomenys buvo analizuojami penkiais etapais. Pirmiausia surinkta informacija buvo transkribuota, vėliau perskaityta ir analizuota, tuomet išskirti ir sukoduoti prasminiai vienetai, išskirtos kategorijos ir subkategorijos, atliktas reikiamos informacijos atskyrimas bei analizė.

Tyrimo organizavimas. Siekiant atskleisti efektyviausius krikščioniškos dvasinės pagalbos moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę modelius, jų parinkimą ir efektyvumą, 2019 m. kovo 18 d. – balandžio 23 dienomis buvo atliktas kokybinis tyrimas naudojant pusiau struktūruoto interviu metodą, leidžiantį įsigilinti, analizuoti ir vertinti dvasinės pagalbos moterims modelius, siekiant atskleisti moteriai jos vietą Dievo kūryboje, atstatyti prarastą savivertę, moteriškumą. Atlikto tyrimo metu surinkti duomenys netaikytini visai populiacijai, bet atliekamo tyrimo subjektyvumas ir tyrėjos įsitraukimas į tyrimą, sudarė sąlygas giliau pažvelgti į moterų patirtis, išgyvenant skyrybas, kaip dvasinę krizę bei jų įveikos būdus.

Tyrimas organizuotas pagal iš anksto su informantėmis suderintą laiką. Informantėms buvo pateikti interviu klausimai su prašymu į juos atsakyti joms patogioje vietoje ir joms patogiu metu. Tyrimo dalyvių pasiteirauta dėl jų sutikimo, kad interviu bus įrašinėjamas į diktofoną. Renkantis vietą susitikimui, atsižvelgta į tyrimo dalyvių norus bei poreikius susitikti tokioje aplinkoje, kur jos jaustųsi saugios ir norėtų atsiskleisti bei papasakoti savo patirtis.

Tyrimo imtis. Tyrime dalyvavo aštuonios moterys, išgyvenusios skyrybų krizę. Tyrimo imčiai sudaryti buvo taikytas „sniego gniūžtės“ atrankos metodas. Pagrindiniai tyrimo dalyvėms kelti atrankos kriterijai – skyrybos ir po jų išgyventa dvasinė krizė, patirtas savivertės sumažėjimas, išbandyti dvasinės pagalbos metodai. Atrenkant tyrimo dalyves, jų amžius, išsilavinimas, profesija, santuokos trukmė, finansinės galimybės, vaikų skaičius neturėjo įtakos atrankai.

Tyrimo dalyvių charakteristika. Kokybiniame tyrime dalyvavo aštuonios informantės, kurių charakteristikos pristatomos 5 lentelėje.

5 lentelė. Tiriamosios imties charakteristikos

Informantė ir jos kodas	Amžius	Išsilavinimas	Santuokos trukmė
Informantė Nr. 1 (I1)	34 m.	Aukštasis	4 metai
Informantė Nr. 3 (I2)	50 m.	Aukštasis	29 metai
Informantė Nr. 3 (I3)	37 m.	Aukštasis	15 metų
Informantė Nr. 4 (I4)	27 m.	Aukštesnysis	1,5 metų
Informantė Nr. 5 (I5)	34 m.	Aukštasis	5 metai
Informantė Nr. 6 (I6)	42 m.	Aukštasis	20 metų
Informantė Nr. 7 (I7)	40 m.	Aukštasis	10 metų
Informantė Nr. 8 (I8)	38 m.	Aukštesnysis	16 metų

Kokybiniame tyrime dalyvavo aštuonios moterys (žr. 5 lentelę), išgyvenusios skyrybas bei patyrusios savivertės sumažėjimą dėl patirtų išgyvenimų. Tyrimo dalyvių amžiaus vidurkis 37,5 m. (nuo 27 iki 48 m.), dauguma turinčios aukštąjį išsilavinimą (dvi informantės nurodė turinčios aukštesnįjį išsilavinimą). Tyrimo dalyvių santuokos trukmės vidurkis 12,5 m. (nuo 1,5 metų iki 29 metų).

Atliekant kokybinį tyrimą buvo paimti aštuoni interviu. Siekiant užtikrinti tyrimo dalyvių konfidencialumą, visų jų vardai pakeisti, kas sudaro sąlygas neatskleisti asmeninės informacijos apie moteris. Tai aktualu dėl priežasties, kad tiriamosios buvo atrinktos „sniego gniūžtės“ atrankos metodu, siekiant apsisaugoti nuo galimybės, kad tiriamosios atpažintų viena kitą. Visi tyrimo rezultatai pateikiami apibendrintai, susisteminti į kategorijas ir subkategorijas, kurios pagrindžiamos konkrečiais ir aiškiais informančių teiginiais. Interviu metu informančių pateiktos nuostatos pateiktos priede Nr. 2.

Tyrimo instrumentas. Remiantis mokslinės literatūros analize, darbo autorė parengė instrumentą kokybiniam tyrimui – pusiau struktūruotą interviu, kuriuo apklausiamos skyrybas išgyvenę ir dvasinę krizę patyrę moterys. Kokybinio tyrimo instrumentą – pusiau struktūruotą interviu (žr. priedas Nr. 1) sudaro 25 klausimai, kurių pagrindimas pristatomas 6 lentelėje.

6 lentelė. Kokybinio tyrimo instrumento pagrindimas

Klausimai	Apibūdinimas
Santuoka ir skyrybos (1-7 klausimai)	Pateikiami klausimai apie tai, kiek laiko informantės pragyveno santuokoje, ar buvo susituokę bažnyčioje, kas jas motyvavo tuoktis bažnyčioje ir kokią įtaką santuoka bažnyčioje turėjo jų savivertei. Informantėms pateikiami klausimai apie tai, kada įvyko jų skyrybos, kokios buvo skyrybų pasekmės, kiek truko periodas iki skyrybų ir kokios buvo apgrindinės skyrybų priežastys. Taip pat pateiktas klausimai apie oficialią ištuoką.
Savivertė (8-11 klausimai)	Pateikiami klausimai apie tai, kaip informantės iki santuokos save vertino ir kaip pakito jų savivertė skyrybų metu ir po jų, kokios priežastys nulėmė savivertės pokyčius bei kaip skyrybų metu buvo sužeistas jų moteriškumas.
Dvasinė pagalba (12-25 klausimai)	Pateikiami klausimai apie tai, ar po skyrybų informantės ieškojo specializuotos pagalbos, ar tikėjimas turėjo įtakos ieškant pagalbos, ar buvo atsisukta į Dievą ir kaip pakito jų santykis su Dievu. Taip pat siekta sužinoti informančių nuomonę apie tai, koks jų nuomone yra moters vaidmuo Dievo kūryboje. Analizuojant dvasinės pagalbos būdus, buvo siekta sužinoti ar informantėms teko girdėti apie dvasinį konsultavimą, ar jos teko bendrauti su psichologais, apie kokias terapijas jos girdėjo ir išbandė, ar teko išbandyti dvasinį palydėjimą. Tyrimo metu buvo aktualu sužinoti, kuris iš dvasinės pagalbos modelių moterims buvo priimtinausias ir teikiantis daugiausiai teigiamos naudos, ar dvasinė pagalba reikalinga moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę ir, ar jos įsijungtų į panašias veiklas, kad galėtų padėti kitoms skyrybų krizę išgyvenančioms moterims.

Kokybiniame tyrime (žr. 6 lentelę) pateikiami trumpi ir apibrėžti klausimai, kuriuos pagal poreikį tyrėja papildė papildomais klausimais pačių interviu metu.

Tyrimo etika. Tyrimo etika yra traktuojama kaip vienas esminių tyrimo bruožų, t.y. viso tyrimo metu buvo išlaikytas ryšys su socialinio darbo tikslais ir vertybėmis, laikomasi etinio sąmoningumo, prisiimama atsakomybė už atliekamą veiklą; tyrimo dalyviams nesukeliama žala, diskomfortas, pavojus, suvaržymai, fizinį ar psichinę žala; informantai nediskriminuojami (Ruškus, 2015, 38 p.). Atliekant kokybinį tyrimą, vadovautasi etikos principais, kuriais tyrimo dalyviams užtikrintas jų anonimiškumas, konfidencialumas. Visi tyrimo dalyviai prieš juos pakviečiant dalyvauti tyrime, buvo supažindinti su tyrimo planu, turiniu, tyrimo tikslu ir gauti tyrimo dalyvių žodiniai sutikimai dalyvauti organizuojamame tyrime. Tyrimo atlikimo metu buvo išpildyti esminiai etikos principai, keliami kokybiniam tyrimui, t.y. pagarbos asmens privatumui principas; konfidencialumo ir anonimiškumo principas; geranoriškumo ir nusiteikimo nekenkti tiriamam asmeniui principas; teisingumo principas (Žydzūnaitė, Sabaliauskas, 2017, 334 p.). Tyrimas atliktas nediskriminuojant nei vienos dalyvės ir nepažeidžiant nei vienos informantės teisių.

Atliekamas tyrimas yra svarbus tiek teoriniame, tiek ir praktiniame kontekstuose. Teoriniame kontekste susisteminta Lietuvos ir užsienio autorių teikiama informacija apie tiriamą temą, o praktiniame kontekste – atliktas empirinis tyrimas, kurio metu pagrįstos teorinės tiriamos tematikos prielaidos.

3.2. Tyrimo rezultatų analizė

3.2.1. Skyrybų priežastys ir reakcija į bažnytinės santuokos nutraukimą

Skyrybos yra sudėtingas ir šeimą paveikiantis reiškinys. Informantėms pateiktas klausimas (1 klausimas) su prašymu nurodyti, kiek laiko jos išgyveno santuokoje ir kokias santuokos buvo sudarę – bažnytinės ar civilinės. Atliktas tyrimas atskleidė, kad informančių santuokos buvo sudarytos bažnyčioje, išskyrus vieną santuoką (I6). Santuokoje informantės išgyveno nuo 1,5 metų iki 29 metų. Tai rodo, kad informančių sudarytos santuokos buvo ilgalaikės. Bažnytinės santuokos sudarymas rodo, jog informantėms buvo svarbus santuokos sakramento priėmimas ir priesaiką prieš Dievą.

Dauguma informančių gyveno bažnytinėje santuokoje. Tyrimu buvo aktualu sužinoti, kodėl jos tuokėsi bažnyčioje. Informantėms pateiktas klausimas (2 klausimas), kokie buvo jų motyvai tuoktis bažnyčioje (žr. 7 lentelę).

7 lentelė. Bažnytinės santuokos sudarymo motyvai

Kategorija	Subkategorija	Ištraukos iš interviu
Motyvai tuoktis bažnyčioje	Šeimos įtaka	„Aš net neįsivaizdavau, kad galėčiau kitaip, nes nuo pat mažens man buvo diegiama, kad „be šliūbo“ ne valia gyventi poroje“ (I2) „Santuokos visai nenorėjau, buvo spaudimas iš mano mamos“ (I8) „Mama buvo prieš, kad gyvenčiau be bažnytinės santuokos“ (I1)
	Palikuonių planavimas	„Tada, buvo toks supratimas, kad jei vaikas gims ne santuokoj, bus kažkaip nelaimingas“ (I3)
	Bažnyčios teikiamas palaiminimas	„Sakramentas. Mums tai buvo labai svarbu“ (I4) „Mano pačios tikėjimas, kad tokia santuoka viena ir visam gyvenimui“ (I7) „Tikėjomės, kad santuokos sakramentas sustiprins ryšį“ (I5)

Motyvai tuoktis Bažnyčioje (žr. 7 lentelę) yra susieti su siekiu santuoką sutvirtinti sakramentu, šeimos įtaka, vaikų gimimu. Vienu pagrindinių motyvų informantės įvardijo šeimos įtaką. Tokį šeimos pavyzdį informantės matė savo šeimoje, jų tėvai (tiksliau mamos) skatino tuoktis Bažnyčioje (I1, I2, I8). Dar vienas motyvas bažnytinės santuokos sudarymui yra tai, jog vaikai turi gimti prieš Dievą sudarytoje santuokoje (I3). Sakramento svarbą įvardijo trys informantės (I4, I5, I7), akcentavusios, kad joms pačioms sakramentas buvo svarbus ir į bažnytinę santuoką vedė tikėjimas, jog tokia santuoka yra išskirtinė ir vienintelė, sustiprinanti ryšius tarp dviejų žmonių. Analizuojant motyvus sudaryti santuoką sąmoningumo aspektu pastebėtina, kad informantėms būdingas neatsiriboti nuo turimo žinojimo ir suvokimo. Susiformavusios nuomonės yra priimamos taip, kaip jas yra būtina įgyvendinti. Pačios informantės sudarydamos santuoką nebuvo linkę savęs reflektuoti, o santuoką sudarė vedinos susiformavusių stereotipų. Prasminio suvokimo aspektu atrodo, tarsi informantės sudarydamos santuoką neįvertino jos prasmės ar per mažai ją įvertino, atsižvelgdamos į tai, kad aplinkoje yra tarsi užblokuota, jog būtina sudaryti bažnytinę santuoką, galbūt tikslingai neįvertinus, ar tokiam žingsniui buvo pasiruošę abu sutuoktiniai.

Motyvai tuoktis bažnyčioje yra įvairūs. Tyrime buvo aktualu išsiaiškinti bažnytinės santuokos įtaką infromančių gyvenimui. Informantėms pateiktas klausimas (3 klausimas), kokią įtaką santuoka bažnyčioje turėjo jų gyvenime ir savivertės kaitai (žr. 8 lentelę). Analizuojant infromančių interviu paaiškėjo, kad ryšys tarp atskirų motyvų priimti sakramentinę santuoką ir jos įtakos vertinimo tarsi yra. Taip teigtina tais atvejais, kai motyvas priimti sakramentinę santuoką siejamas su tikėjimu, su bažnyčioje sudarytos santuokos išskirtinumu. Tačiau tais atvejais, kai motyvai yra šeimos įtaka ar aplinkos poveikis, t.y. susiformavę stereotipai, tuomet formuotina prielaida, kad tarp tokių motyvų ir santuokos įtakos vertinimo tarsi nėra, nes sakramentinė santuoka sudaryta dėl tam tikro poreikio ar poveikio.

8 lentelė. Bažnytinės santuokos įtaka gyvenime ir savivertei

Kategorija	Subkategorija	Ištraukos iš interviu
Bažnytinės santuokos įtaka ir svarba	Maža įtaka	„Tuo metu nebuvau gyvai tikinti, bažnytinė santuoka įtakos nelabai turėjo“ (I1) „Kol tikėjimas buvo tradicinis, ar kitaip vadinamas kultūrinis, savivertei neturėjo jokios įtakos“ (I3)
	Didelė įtaka	„Man tai buvo ypatingai svarbu“ (I2) „Tik teigiamą įtaką, aš gerai jaučiausi tuo, kad galėjau tuoktis bažnyčioje. Abiems santuoka buvo pirma. Didžiavausi tuo“ (I7) „Kai išsiskyriau supratau santuokos sakramento esmę“ (I3) „Šiandien suprantu, kad visai nesupratau sakramento svarbos“ (I8) „<...>buvo svarbu, kad negyvenome nuodėmėje ir galėjome priimti sakramentus“ (I4)

Santuoka bažnyčioje vienoms informantėms turėjo įtakos, kitoms ne (I1, I3, I5) (žr. 8 lentelę). Informantės pažymėjo, kad savivertės kaitai santuoka nedarė jokios įtakos, nes tuo metu nebuvo tikėjimo arba tiesiog apie tai nemąstė, to nesureikšmino. Daliai informančių (I2, I7) bažnytinė santuoka buvo labai svarbi ir darė įtaką jų savivertei, kai jos didžiavosi tuo, jog prisiekė prieš Dievą ir pasižadėjo išsaugoti šeimą, nenorėjo gyventi nuodėmėje (I4). Informantės (I3, I8) taip pat akcentavo, kad sakramento prasmę ir svarbą suprato tik po skyrybų ir suvokė, kad bažnytinė santuoka galėjo turėti įtakos jų savivertės kaitai. Bažnytinė santuoka yra svarbi ir reikalinga tiek dėl kitokio tikėjimo suvokimo, tiek dėl supratimo, kad tokioje santuokoje susiformuoja kitokios vertybės, šeimoje atsižvelgiant į Dievą ir gyvenant krikščioniškai galima spręsti problemas kitaip.

Tyrimo metu buvo aktualu sužinoti daugiau informacijos apie skyrybas. Informantėms pateiktas klausimas (4 klausimas) apie tai, kada įvyko jų skyrybos ir kokios buvo skyrybų pasekmės (žr. 9 lentelę).

9 lentelė. Skyrybų pasekmės

Kategorija	Subkategorija	Ištraukos iš interviu
Skyrybų pasekmės	Žema savivertė	„Išgyvenau panieką, jaučiausi užguita, buvau išgąsdinta.. Savivertė buvo labai žema.“(I3)
		„Po skyrybų nustojau vertinti save kaip moterį.“ (I2)
	Psichologinės problemos	„<...> daug psichologinio skausmo, negeras jausmas, kad išdavė“ (I2)
	Dvasinės problemos	„<...> dvasines <...>“(I3)
	Pasmerkimas	„<...> bažnyčios žmonių pasmerkimas. Kadangi dirbu bažnyčiai, nukentėjo ir karjera“ (I4)
	Skausminga patirtis ir palengvėjimas	„Buvo skausminga, bet tuo pačiu ir palengvėjo“ (I5)
	Moralinis sužlugimas	„Buvau sužlugdyta morališkai“ (I8)
	Netektis	„Didžiausia pasekmė yra netektis. Šeimos, svajonių turėtų lūkesčių“ (I7)

Po skyrybų išgyvenamas laikas informantėms nebuvo lengvas (žr. 9 lentelę). Po skyrybų praėjus laikas varijavo nuo 2,5 mėnesio iki 15 metų. Visgi, vertinant interviu duomenis pastebėta, kad

net ir išgyventas po skyrybų ilgesnis laikas, kai kurioms jų vis dar yra skausmingas ir keliantis neigiamas emocijas, nors ne visoms. Informantės nurodė įvairias įvykusių skyrybų pasekmes: ekonominiai veiksniai (I1, I3), savivertės kaita (I1), psichologinės problemos (I2, I4), dvasinės problemos (I3), aplinkos pasmerkimas (I4), skausmas, tuo pačiu išgyvenant ir palengvėjimą (I5), moralinis sužlugimas (I6, I8), netektis (I7). Informančių įvardintos skyrybų pasekmės visais atvejais yra neigiamos, sukeliančios įvairias problemines situacijas bei išgyvenimus, su kuriais kiekviena moteris turi susigyventi bei išgyvendinti joms iškilusias problemas. Skyrybų pasekmės yra skausmingos, su kuriomis vienos moterys susidoroja lengviau, kitos – sunkiau. Tačiau, kad skyrybos be pasekmių yra sąlyginai retas reiškinys. Skyrybos sužeidžia moterį, jos savivertę, moteriškumą. Paprastai tai nebūna lengvas sprendimas, kurio priėmimas užtrunka ir reikalauja pastangų moteriai susitaikyti su susiformavusia situacija, pervertinti savo gyvenimą, jos pačios siekius.

Skyrybos dažnu atveju nėra tiesiog staiga susiformavęs sprendimas. Informantėms pateiktas klausimas (5 klausimas) apie tai, kaip ilgai truko periodas iki skyrybų ir kas jo metu vyko (žr. 10 lentelę).

10 lentelė. Periodas iki skyrybų

Kategorija	Subkategorija	Ištraukos iš interviu
Periodas iki skyrybų	Trukmė	„Kai sužinojau apie vyro neištikimybę, iškart pradėjau ruošti dokumentus skyryboms, ir po mėnesio jau skyrybos buvo įvykusios“ (I2) „Skyrybų procesas su visais poskyrybiniais procesais truko 8 metus“ (I3) „Užtruko apie keturis metus“ (I4) „<...> apsisprendėme greitai“ (I5) „Tai užtruko apie 4-5 mėnesius <...>. (I7)

Periodą iki apsisprendimo skirtis, informantės įvardino įvairiai (žr. 10 lentelę). Vienos informantės apsisprendė greitai (I2, I5, I7), kitų apsisprendimas truko keletą metų (I3, I4). Atsižvelgiant į skyrybų trukmę pastebėtina, kad dalyje šeimų vyrauja multi lygmens problemos, kurios jau yra įsisenėję ir vis sunkiau išsprendžiamos (I5, I6, I8). Visos lyg ir nedidelės problemos, kurios yra nesprendžiamos palaipsniui kinta ir sudėtingėja tapdamos ilgalaikėmis problemomis, vedančiomis šeimą į dar didesnę krizę, kurios kontekste galiausiai prieinama prie sprendimo skirtis tiek abiejų sutuoktinio, tiek ir vieno jų apsisprendimu. Greta periodo iki skyrybų trukmės kelios informantės nurodė ir skyrybų pagrindinę priežastį – vyro neištikimybę (I2, I7). Informantės nurodė, kad apsisprendimą skirtis priėmė tiek moteris (I8), tiek ir vyras (I3, I7). Visgi, moterų pateiktuose interviu atsispindi skausmas ir nedrąsa skirtis, kai išgyvenama dėl vaikų (I1), dėl artimųjų (I3), o dar skausmingiau atrodo paties vyro sprendimas nutraukti santuoką, ypač tais atvejais, kai yra priešpastatoma vyro neištikimybė, kad galimai gali dar labiau sužaloti moters savivertę ir apsunkinti jos patiriamus išgyvenimus dėl šeimos suirimo. Periodas iki skyrybų dažnu atveju yra lydimas įvairių problemų, įtamos, streso šeimyniniame gyvenime. Šiuo periodu formuojasi tam tikros nuostatos, galimai kinta moters siekliai ir tikslai.

Skyrybų priežastys būna įvairios ir darančios skirtingą poveikį žmogui. Informantėms pateiktas klausimas (6 klausimas) su prašymu įvardinti pagrindines skyrybų priežastis (žr. 11 lentelę).

11 lentelė. Pagrindinės skyrybų priežastys

Kategorija	Subkategorija	Ištraukos iš interviu
Skyrybų priežastys	Skirtingi požiūriai į gyvenimą	„Daug priežasčių, po vyro fizinės traumos, jis nenorėjo būti našta mums, vertybės skirtingi požiūriai į gyvenimą“ (I1) „<...> buvęs vyras nėra šeimos žmogus, jam yra sunku įsipareigoti, jį slepia rutina“ (I7) „Nesubrendimas santuokai, nenoras keistis ir priimti kitą toks koks jis yra“ (I3) „<...> abiejų negebėjimas ieškoti kompromisų, nebranda, sakyčiau. Taip pat, tikro tikėjimo ir gyvo santykio su Dievu nebuvimas“ (I5)
	Sveikatos problemos	„<...> po vyro fizinės traumos, jis nenorėjo būti našta mums“ (I1)
	Neištikimybė	„Pati pagrindinė priežastis dėl kurios nuėjau pas advokatą – neištikimybė“ (I2) „<...> vyro neištikimybė ir abiejų negebėjimas ieškoti kompromisų <...>“ (I5) „Priežastis - vyro neištikimybė“ (I7)
	Žalingi įpročiai	„<...> dėl alkoholio vartojimo, bet visgi ši priežastis dar nebuvo tokia svarbi, kad paduotiau skyryboms“ (I2) „Alkoholizmas privedė prie skyrybų.“ (I6) „<...> turėjo įtakos ir alkoholis, kurį jis vartojo kiekvieną savaitgalį“ (I7)
	Netiesa	„Nepasakyta tiesa prieš vestuves iš vyro pusės <...> Kad mūsų santuoka negaliojanti, supratau trečią dieną po vestuvių“ (I4)

Informantės įvardino įvairias skyrybų priežastis (žr. 11 lentelę). Dažniausiai įvardintos skyrybų priežastys buvo skirtingi požiūriai į gyvenimą (I3, I1, I7), žalingi įpročiai (I2, I6, I7, I8), vyro neištikimybė (I2, I5, I7). Šios trys priežastys informančių buvo išskirtos dažniausiai, dėl ko galima daryti prielaidą, kad šios problemos gali būti įvardinamos vienomis pagrindinių, sukeliančių skyrybas. Informantės analizuodamos savo skyrybų priežastis, išskyrė sutuoktinio sveikatos pokyčius (I1), skirtingas sutuoktinių vertybes (I1), nesubrendimą santuokai (I3), nenorą priimti kitą tokį, koks jis yra (I3), netiesą (I4), nebrandą (I5), nesugebėjimą rasti kompromisų šeimoje (I5), tikėjimo stoką šeimoje (I5), tinginystę (I8). Nepriklausomai nuo to, kokia santuoka šeimoje sudaryta, priežasčių skyryboms visada gali atsirasti. Taip yra dėl žmonių skirtingumo, dėl kitokių sampratų apie gyvenimą, šeimą, tikėjimą bei vertybes, kurias jie puoselėja gyvenime, kaip vertina save ir kitus žmones. Kiekviena priežastis gali būti tik nedidelė paskata skyryboms, bet gali būti ir lemiamas veiksnys. Savo interviu, informantės apibrėžė ir santuokos nutraukimo priešistorę, kuriose išdėstė informatyvesnius pasakojimus apie skyrybų priežastis. Ypač skausmingi pasakojimai, kuriuose atskleidžiamas neištikimybės faktas, galėjęs turėti daug reikšmės moters savivertės kaitai išgyvenant skyrybas. Vertinant sąmoningumo aspektu teigtina, kad moterys iki sprendimo priėmimo skirtis stebėjo neigiamą vyro elgesį, tačiau net ir viską suvokdamos dar tam tikrą laiką bandė prie to prisitaikyti, išgyventi santuokoje tokioje, kokia ji yra. Tai galimai buvo skausminga patirtis, galėjusi pažeisti moters savivertę ir moteriškumą.

Tyrimė buvo aktualu išsiaiškinti santuokos nutraukimo ypatumus. Informantėms pateiktas klausimas (7 klausimas) apie jų oficialią ištuoką ir bažnytinės santuokos pripažinimą negaliojančia (žr. 12 lentelę).

12 lentelė. Oficialios ištuokos ypatumai

Kategorija	Subkategorija	Ištraukos iš interviu
Oficialios ištuokos ypatumai	įforminta ištuoka	„Esu oficialiai išsiskyrusi“ (I1) „Oficialiai išsituokę“ (I2) „Esame oficialiai išsituokę“ (I4) „Taip esame oficialiai išsituokę“ (I5) „Oficialiai išsituokę esame 4 metus“ (I7) „Nutraukta civilinė santuoka <...>“ (I8)
	Skyrybų ir Bažnytinės santuokos santykis	„<...> bažnytinė santuoka nėra pripažinta negaliojančia“ (I1) „<...> bažnytinė nėra pripažinta negaliojančia“ (I2) „Dar ne. Planuoju teikti ieškinį bažnyčios tribunolui“ (I3) „Bažnytiniai procesai prasidėję, bet nėra abejonės, kad bus paskelbta negaliojančia“ (I4) „Bažnytinė santuoka yra galiojanti<...>“ (I5) „<...>bažnytinė santuoka liko galiojanti“ (I7)
	Bažnytinės santuokos nepripažinimo negaliojančia priežastys	„<...>nesikreipiau į bažnytinį teismą“ (I1) „Nesikreipiu dėl jos panaikinimo, nes manau, kad esu per sena tam (man 50 metų), nes manau, kad vyskupai turi pakankamai reikalų su jaunomis poromis, ir mano atvejį jiems nepasirodys reikšmingas“ (I2) „Planuoju teikti ieškinį bažnyčios tribunolui“ (I3)
	Santuokos pripažinimo negaliojančia svarba	„Pripažinimas negaliojančia svarbus, kad kažkada galėčiau kurti šeimą ir priimti santuokos sakramentą“ (I4)

Dauguma informančių (I1, I2, I3, I4, I5, I7, I8) nurodė, kad jos yra oficialiai išsituokę (žr. 12 lentelę), tačiau jų bažnytinė santuoka nėra nutraukta (I1, I2, I3, I4, I5, I7). Bažnytinės santuokos pripažinimo negaliojančia priežastys yra įvairios. Vienu atveju tiesiog manoma, kad santuokos pripažinimas negaliojančia jau nebeturi jokios reikšmės (I2), kitu atveju dar nėra kreiptasi į bažnytinį teismą (I1, I3). Visgi, bažnytinės santuokos pripažinimas negaliojančia yra svarbus (I4), nes moteriai, siekiančiai sukurti šeimą yra svarbus santuokos sakramentas, priesaika prieš Dievą tikint, jog santuoka gali būti vienintelė, kurios neišardys jokios problemos. Oficiali ištuoka yra procesas, kuri formuoja tam tikrus pokyčius moters gyvenime. Tikėtina vienoms moterims toks procesas gali nesukelti jokios žalos, o kitos itin jautriai reaguoja į skyrybas, kai pastarosios yra siejamos su tam tikro socialinio statuso praradimu.

Apibendrinant skyrybų priežasčių ir reakcijos į bažnytinės santuokos tyrimo duomenų analizę išryškėjo, kad bažnytinėje santuokoje išgyventas laikas truko nuo 1,5 metų iki 29 metų. Tuoktis bažnyčioje motyvavo šeima, vaikų gimimas ir sakramento priėmimas, kuris yra svarbus veiksnys sudarant santuoką bei stiprinant ryšį tarp sutuoktinių. Bažnytinė santuoka yra svarbi moters gyvenime ir jos teigiamai savivertės kaitai. Laikas po skyrybų yra sudėtingas, nepriklausomai nuo jo trukmės. Skirtis nusprendžiama tada, kai ilgalaikės šeimoje vyravusios problemos tiek įsisenėja, kad jų išspręsti nebeįmanoma. Skyrybos sukelia neigiamas pasekmes: ekonomines, savivertės pokyčius,

psichologines ir dvasines problemas, susiduriama su pasmerkimu iš aplinkos, išgyvenama skausminga patirtis, juntamas moralinis žlugimas ir netektis. Skyrybos bręsta tam tikrą laiką, kuris gali trukti ir kelis mėnesius ir keletą metų. Apsisprendimas yra sudėtingesnis moteriai, išgyvenant dėl vaikų. Skyrybos gali įvykti tiek moters, tiek ir vyro sprendimu, tačiau visais atvejais yra patiriami skaudūs ir nemalonūs išgyvenimai. Pagrindinės skyrybų priežastys yra skirtingi požiūriai į gyvenimą, neištikimybė ir žalingi įpročiai. Oficialiai santuokos yra nutrauktos, tačiau bažnytinės santuokos nėra pripažintos negaliojančiomis dėl to, kad tai nebėra aktualu, vis dar nesikreipiama į bažnyčios tribunolą.

3.2.2. Moters savivertės kaita išgyvenant skyrybas

Išgyvenant skyrybas gali pakisti moters savivertė. Informantėms pateiktas klausimas (8 klausimas) apie tai, kaip jos save vertino iki santuokos (žr. 13 lentelę).

13 lentelė. Savęs vertinimas iki santuokos

Kategorija	Subkategorija	Ištraukos iš interviu
Savęs vertinimas iki santuokos	Aukštas	„Buvau patenkinta savimi“ (I1) „Normali, eilinė mergina“ (I8) „Buvau geros nuomonės apie save“ (I6)
	Vidutinis	„Septyni balai iš dešimties“ (I4) „Nesijaučiau labai stipri. Pakankamai kritiškai save vertinau“ (I7)
	Jokių pokyčių	„<...> nelabai prisimenu, bet man regis panašiai, kaip ir iki santuokos“ (I5)

Apibendrinus informančių pateiktus atsakymus (žr. 13 lentelę) pastebėtina, kad daugumos jų savęs vertinimas iki santuokos buvo teigiamas (I2, I3), jos buvo patenkintos savimi (I1, I8), geros nuomonės apie save (I6), save vertino vidutiniškai (I4, I7). Savivertės iki santuokos formavosi jų genetinėje šeimoje, bendravime su aplinkiniais, dėl ko savivertė galėjo būti tiek teigiama, tiek ir vidutinė. Visgi, savivertė gyvenimo eigoje kinta, priklausomai nuo to, kaip ir ką moteris išgyvena, patiria, kaip pati save vertina ir kaip yra vertinama aplinkoje. Savęs vertinimas suformuoja sąlygas moteriai jaustis gerai, išreikšti savo moteriškumą ir atlikti savo tikrąjį jai Dievo priskirtą vaidmenį. Ypač tai aktualu dabartinėje kultūroje, kurioje iškeliamas labai didelis savivertės poreikis. Toks poreikis gali formuoti ir neigiamas tendencijas, kai dėl per aukštos savivertės gali būti patiriami nesklaidumai tarpasmeniniuose santykiuose. Galbūt ir šis veiksnys gali turėti įtakos skyryboms.

Išsiaiškinus, kaip informantės save vertino iki santuokos, buvo įdomu sužinoti jų savivertės pokyčius po skyrybų. Informantėms pateiktas klausimas (9 klausimas), kaip susiklosčiusi situacija, skyrybų metu ir po jų pakito jų savivertė (žr. 14 lentelę).

14 lentelė. Savivertės kaita skyrybų metu ir po jų

Kategorija	Subkategorija	Ištraukos iš interviu
Savivertės kaita po skyrybų	Savivertės mažėjimas	„Po skyrybų nustojau vertinti save kaip moterį, galvojau, kad esu niekam tikusi, dėl to niekas negali gyventi su manimi“ (I1) „Ji buvo sumažėjusi iki minimumo“ (I3) „Savivertė kaip moters ir žmogaus visiškai krito. Jaučiausi nieko verta“ (I4) „Aplinkinių požiūris pasikeitė, nes esu vieniša“ (I6) „Skyrybų, kurių priežastis yra neištikimybė, išduotos pusės savivertė yra sudaužoma. Manoji buvo ties nuline riba“ (I7) „Jaučiausi antrarūšė, nevykėlė moteris“ (I8)
	Nepakitusi savivertė	„<...> nors skyrybos, kaip nesusiklosčiusių lūkesčių pasekmė žeidė, bet jaučiausi ir jaučiuosi iki šiol labai gerai“ (I5)

Skyrybos yra krizinis momentas moters gyvenime. Atliktu tyrimu (žr. 14 lentelę) nustatyta, kad po skyrybų informančių savivertė sumažėjo (I1, I3, I4, I5, I6, I7, I8). Moteris, kurios savivertė yra sumažėjusi, jaučiasi nieko verta (I4), ypač kai skyrybų priežastis yra neištikimybė (I7). Tokie išgyvenimai gali privesti prie savęs kaltinimo, savo gebėjimų nuvertinimo, kai pasijuntama niekuo, visiškai nevykėle. Keletas informančių teigė, kad jų savivertė nepakito po skyrybų (I2), save teigiamai vertino ir vertina (I5), nes gyvenimo negandos ir išbandymai jos nepalaužė ir nesužlugdė. Dėl neigiamų išgyvenimų santuokoje, pakitusi moters savivertė gali būti labai sumažėjusi. Dėl to moteris negali tobulėti kaip asmenybė ir siekti savo užsibrėžtų tikslų. Tokia moteris save nuvertina visur, kur tik gali, ji nebesugeba džiaugtis gyvenimu dėl ko kenčia ir jos bendravimas su aplinka, bendravimas profesinėje veikloje. Pati moteris, kurios savivertė yra menka yra linkusi formuoti iškreiptą vaizdą apie save, todėl tokia moteris net ir negali palaikyti normalių socialinių santykių.

Savivertės pokyčių priežastys skyrybų metu gali būti įvairios. Informantėms pateiktas klausimas (10 klausimas) apie tai, kokios priežastys nulėmė jų savivertės pokyčius (žr. 15 lentelę).

15 lentelė. Priežastys, nulėmusios savivertės pokyčius

Kategorija	Subkategorija	Ištraukos iš interviu
Savivertės pokyčius nulėmusios priežastys	Neigiama aplinkinių reakcija	„Aplinkinių neigiamos reakcijos“ (I1) „Skyrybų metu kitų žmonių pasmerkimas“ (I4) „Jaučiuosi nepilnavertė. Vengiu susibūrimų, kur renkasi draugės su šeimomis“ (I6) „Tam įtakos žinoma turėjo ir mano tėvelių neigiamas skyrybų pavyzdys. Pati kentėjau būdama vaikas <...> Norėjau suprasti savo klaidas, priežastis ir pasekmes“ (I7)
	Skaudinantys sutuoktinio veiksmai	„Ižeidinėjimai iš buvusio vyro pusės“ (I1) „Tarnavimas“ vyrui.. bei paklusimas jam“ (I3) „Pirmiausia mano vyro elgesys su manim santuokoje, jo apgavystė „(I4) „<...> vyras grasino sunaikinti, žemino“ (I8)
	Priklausomybė nuo sutuoktinio	„<...> išsivadavimas nuo nelabai sveikos priklausomybės nuo kito asmens“ (I5)

Informantės nurodė įvairias priežastys, kurios nulėmė jų savivertės pokyčius skyrybų metu ir po jų (žr. 15 lentelę). Dažniausia priežastimi buvo įvardinta aplinka (I1, I4, I6, I7), dėl kurios poveikio moterys pajuto savo savivertės sumažėjimą. Dar viena pagrindine priežastimi išskirtina vyro įtaka moters savivertės kaitai (I1, I3, I4, I8). Tiek santuokoje, tiek skyrybų metu ir po jų moterims susiduriant su nepagarbiu vyro elgesiu, žeminimais, apgavystėmis moters savivertė kinta neigiamai, kai prarandamas savasis „Aš“, moteris nuvertina pati save, leidžia vyrui dar labiau ją žeminti, kas galiausiai priveda prie to, jog moteris pasijunta nieko neverta. Moteris gali pajusti kaltę (I4), kas nesugebėjo išsaugoti santuokos, patenkinti vyro poreikių ir apsaugoti savęs bei šeimos nuo išsiskyrimo. Viena informančių nurodė, kad skyrybos jai padarė teigiamą poveikį, nes ji pajuto išsilaisvinusi (I5) nuo priklausomybės vyrui. Tai galimai rodo, jog moters apsisprendimas išsituokti ir nebekentėti neigiamų vyro veiksmų, išeiti iš „komforto zonos“, kurioje ji tik egzistavo ir buvo praradusi savąjį „Aš“, gali būti teigiamas poslinkis jos gyvenime. Viena informančių (I2) taip pat paminėjo, kad skyrybos neturėjo įtakos jos savivertės kaitai.

Atskleidžiant moteriškumo pokyčius skyrybų metu, informantėms pateiktas klausimas (11 klausimas) apie sužeistą moteriškumą skyrybų metu ir to įtaką jų savivertei (žr. 16 lentelę).

16 lentelė. Skyrybų metu sužeistas moteriškumas ir to įtaka savivertei

Kategorija	Subkategorija	Ištraukos iš interviu
Skyrybų metu sužeistas moteriškumas	Formos: žema savivertė, pakitęs moteriškumas, neigiami jausmai, kaltė	<p>„Po skyrybų nustojau vertinti save kaip moterį“ (I1)</p> <p>„Savivertė buvo labai žema“ (I3)</p> <p>„<...> tai įtakojo ir savivertės jausmą, kuris buvo labai žemas“ (I5)</p> <p>„Savivertė patyrė nokdauną, nokautą ir dar kontrolinį šūvį. Jaučiausi baisiai kalta už tai kas nutiko mūsų šeimai, negraži, neverta pagarbos ir gerų dalykų, nieko gero iš gyvenimo nesitikėjau, nelaukiau, nes maniau esanti jų neverta. Skausmas buvo didelis“ (I7)</p> <p>„Išgyvenau panieką, jaučiausi užguita, buvau išgąsdinta“ (I3)</p> <p>„<...> aš išėjau iš namų, visa kaltė dėl skyrybų iš kitų žmonių krito ant manęs <...> buvo nelengvas etapas, lyg turėčiau pasiteisinti kodėl tai darau“ (I4)</p> <p>„<...> mano moteriškumas buvo sužeistas gerokai iki skyrybų“ (I5)</p> <p>„Be abejonės moteriškumas buvo sužalotas, pasitikėjimas savimi sugniuždytas“ (I7)</p> <p>„Jau ir santuokoje iš manęs moters neliko, tik tarnaitė. Dirbau sunkius fizinius darbus namie, ėjau į darbą, prižiūrėjau vaikus“ (I8)</p>
	Pokyčiai, siekiant atstatyti savivertę	<p>„Kaip moteris, sau skiriu daugiau dėmesio. Stengiuosi daug keliauti. Bandau keistis kardinaliai. Pradėjau skaityti knygas“ (I6)</p> <p>„<...> jau 3,5 metu lankau savipagalbos grupę (A1- anona), kurioje įgijau pasitikėjimo savimi, ir taip nebeleidžiu kitiems įtakoti mano savivertei“ (I2)</p>

Informančių teigimu (žr. 16 lentelę), skyrybų metu buvo sužeistas jų moteriškumas ir sumažėjo jų savivertė (I1, I3, I5, I7). Viena informančių (I2) nurodė, kad skyrybos neturėjo įtakos sjo savivertės pokyčiams. Po skyrybų gali pakisti pačios moters požiūris į save, ji pradeda nevertinti savęs, neįstiga pagarbos pati sau, kas ir aplinkiniams gali sukelti tapačius jausmus moters atžvilgiu. Skyrybų metu išgyvendamos kaltę (I4) moterys jaučiasi tarsi blogis, kuris išskyrė šeimą. Visa tai žeidžia moteriškumą (I5, I7, I8), kurio atstatymui reikalinga tikslinė pagalba, kad moteris vėl pradėtų vertinti save, jaustis verta daugiau nei iki tol. Informantės, kalbėdamos apie skyrybų metu sužeistą

moteriškumą taip pat paminėjo ir tai, kad kai kurios jų siekia atstatyti savo prarastą savivertę. Tai daro skaitydamos knygas, užsiimdamos mėgstama veikla (I6), lankydamos savipagalbos grupes (I2). Tai yra vieni būdų, kuriais moterys bando atgauti pasitikėjimą savimi, išgydyti sužeistą moteriškumą bei atgauti savivertę. Sudėtingi įvykiai gyvenime sukelia daug klausimų, kurių vieni įprasmina gyvenimą, kiti taip ir lieka neatsakyti. Vertinant per sąmoningumo prizmę, skyrybas išgyvenusi moteris turi siekti iš naujo atrasti save, suvokti savo vaidmenį ir reikšmę gyvenime. Tai yra labai svarbu, siekiant atgauti prarastą savivertę bei gyventi kitaip, nei buvo iki tol.

Apibendrinant moters savivertės kaitos, išgyvenant skyrybas, tyrimo duomenų analizę išryškėjo, kad iki santuokos dauguma informančių save vertino teigiamai buvo patenkintos savimi. Toks vertinimas pakito, išgyvenant skyrybų periodą ir skyrybų krizę, kurioje moterys jautėsi bejėgėmis, nieko nevertomis, nevykėlėmis. Tokias sampratas iš dalies formavo ir aplinka, kurioje išsiskyrę moterys jautėsi kaip nepilnavertės, pačios išgyveno dėl to, kad šeima iširo. Labai svarbi savivertės sumažėjimo kontekste vyro įtaka, kai vyras savo elgesiu ir žodžiais žlugdė moterį, kurios savivertė pakito neigiamai dėl vyro įtikinimų, jog ji nėra vertinga asmenybė. Skyrybų metu yra sužeidžiamas moteriškumas, turintis svarbios įtakos moters savivertei. Pastarosios sumažėjimas dar labiau veda moterį į neigiamus apmąstymus ir išgyvenimus.

3.2.3. Dvasinės pagalbos modeliai ir jų veiksmingumas moterims, po išgyventos skyrybų krizės

Skyrybos yra sudėtingas reiškinys, todėl jų vyksmo metu yra svarbi pagalba kiekvienam besiskiriančiajam. Atsižvelgiant į darbo tematiką, kad tyrimas atliekamas tiriant tik moteris, darbe analizuota tik šiai lyčiai reikalinga pagalba po išgyventos skyrybų krizės.

Informantėms pateiktas klausimas (12 klausimas) apie specializuotos pagalbos paieškas po skyrybų (žr. 17 lentelę).

17 lentelė. Specializuotos pagalbos paieškos po skyrybų

Kategorija	Subkategorija	Ištraukos iš interviu
Specializuota pagalba po Skyrybų	Išsiskyrusių žmonių grupė	„Lankiau prie bažnyčios išsiskyrusių žmonių grupelę, kurios dvasinis vadovas buvo kunigas“ (I1)
	Savipagalbos grupė	„<...> jau beveik 4 metus lankau savipagalbos grupę AI-anona“ (I2)
	Psichologas ir psichoterapeutas	„<...>lankiausi pas psichologe 25 kartus“ (I2) „Lankiausi pas psichoterapeutę, daugiausiai d41 savivert4s“ (I3) „Turiu psichoterapeutę, su kuria atrandame daug iš vaikystės ateinančių savivertės sužeidimų“ (I4) „Turėjau intensyvias psichologo konsultacijas “ (I7)
	Prisijungimas prie katalikų bendruomenės	„<...> įsijungiau į katalikų bendruomenę, lankiau Išsiskyrusių sielovadą <..>“ (I3)
	Artimieji	„Kreipiausi į pažįstamą moterį išgyvenusią skyrybas <...>“ (I7)

Išanalizavus moterų interviu apie specializuotos pagalbos paieškas po skyrybų (žr. 17 lentelę) paaiškėjo, kad tik kelios informantės (I5, I6) išvis neieškojo pagalbos, nes joms pakako artimųjų teikiamos paramos. Viena informančių (I6) akcentavo, jog yra stipri ir turėjo draugių palaikymą, tuo tarpu kita informantė (I4) pagalbos neieškojo dėl galimai patiriamos gėdos dėl įvykusių skyrybų. Kaip matyti specializuotos pagalbos paieška po skyrybų gali būti komplikuota dėl nežinojimo, kur jos ieškoti, dėl baimės, dėl įsitikinimo, kad pati moteris gali išspręsti iškilusias problemas. Informantės, kurios ieškojo specializuotos pagalbos nurodė, kad kreipėsi į išsiskyrusių žmonių grupę (I1), lankėsi ir vis dar lankosi savipagalbos grupėse (I2), kreipėsi į psichologus ir psichoterapeutus (I2, I3, I4, I7), įsitraukė į katalikų bendruomenės veiklą (I3), lanko išsiskyrusių sielovadą (I3). Tai, jog moterys nurodė, kad pagalbos ieško ir ja naudojasi įgalina daryti prielaidą, jog dvasinė skyrybų krizė yra sudėtinga, išgyvenimai jos metu yra gilūs ir žeidžiantys, todėl specializuota pagalba yra labai reikalinga ir būtina, nepriklausomai nuo jos formos. Taip yra dėl to, jog ne visuomet artimieji gali tikslingai padėti, įsigilinti į moters situaciją, galiausiai ne visada ir moteris gali norėti atsiverti artimiems žmonėms. Todėl labai svarbu užtikrinti specializuotos pagalbos teikimo kontekstą moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę.

Tikėjimas yra priartėjimas prie Dievo. Informantėms pateiktas klausimas (13 klausimas) apie tai, kokia tikėjimo įtaką buvo ieškant pagalbos išgyvenant skyrybas (žr. 18 lentelę).

18 lentelė. Tikėjimo įtaka ieškant pagalbos išgyvenant skyrybas

Kategorija	Subkategorija	Ištraukos iš interviu
Pagalba išgyvenant skyrybas	Dievo paieškos	„Tikėjimas Dievo meile man asmeniškai padėjo man <...>“ (I1)
	Tikėjimas kaip vertybė	„<...> pradėjau vertinti save ir aplinkinius“ (I1) „Taip, davė pasitikėjimo savimi ir drąsos“ (I2) „Taip <...>, „Buvo didelė atspirtis išgyventi visus žeminančius dalykus“ (I3) „Jei ne tikėjimas, nežinau ar būčiau ištvėrusi“ (I4) „<...> tuo laikotarpiu mano tikėjimas buvo dar ieškojimų ir klystkelių periode, bet netgi ir tai man padėjo auginti ir stiprinti savąjį „Aš“ (I5) „Tikėjimas padeda būti stipresnei <...>“ (I6) „Tikėjimas labai gelbėjo ir suteikė taip trūkstamos ir reikalingos meilės pačiai sau“ (I7) „Taip, nuėjau į psichologės grupę „Per dykumą“ parapijos namuose<...>“ (I8)

Informantės sutiko su tuo (žr. 18 lentelę), kad tikėjimo įtaka ieškant pagalbos išgyvenant skyrybas buvo reikšminga. Pirmiausia tikėjimas Dievo meile įgalina padėti pačioms sau (I1), padidėjo savęs vertinimas ir pakito aplinkinių vertinimas (I1). Tikėjimas paskatino labiau pasitikėti savimi (I2, I3, I8), padėjo išgyventi neigiamas emocijas (I4, I6), sustiprinti savąjį „Aš“ (I5), pamilti save iš naujo (I7). Tikėjimas ieškant pagalbos tapo tarsi atspirtimi nusimesti neigiamų ir žeminančių išgyvenimų našta, kuri buvo patirta skyrybų metu (I3). Informantės (I5, I8) išgyvendamos skyrybas pradėjo ieškoti pagalbos, kuri padėtų joms pakeisti požiūrį į save, suvokti, kad jos nėra vienišos šioje neigiamas emocijas keliančioje situacijoje. Tikėjimo įtaka moterims yra begalinė ir teigiama,

didinanti savivertę ir skatinanti suvokti save kitaip, į gyvenimą pažvelgti kitu rakursu, kuriame reikalinga mylėti save, susiformavo atspirtis gyventi kitaip, atrasti save ir pasitikėti savimi.

Tyrime išsiaiškinus tikėjimo įtaką moterims išgyvenant skyrybas, informantėms pateiktas klausimas (14 klausimas), ar jos atsisuko į Dievą siekdamos rasti atsakymą į iškilusius klausimus (žr. 19 lentelę).

19 lentelė. Atsigręžimo į Dievą motyvai ir priežastys

Kategorija	Subkategorija	Ištraukos iš interviu
Atsigręžimo į Dievą motyvai ir priežastys	Dvasinis troškulys	„Dievas man yra gyvenimo centre“ (I4) „Manau, kad visada buvau į Jį atsigręžus“ (I5) „Meilės ir vilties troškulys paskatino sukti tikėjimo keliu“ (I7)
	Neigiami jausmai	„Kančia <...>“ (I3) „Kaltė slėgė nežmoniškai, tuo metu atrodė, kad bažnyčia ir jos bendruomenė yra vieninteliai, kurie manęs nepasmerks ir priims“ (I7)
	Atsakymų paieška	„Išgyventi sunkumai po skyrybų, troškau ramybės, dvasinio pastiprinimo, tai atvedė mane į bažnyčią ieškoti atsakymų“ (I1) „Dievo neatsisakau, bet ir pagalbos neprašau“ (I6) „Prašiau užtarimo maldų“ (I8) „Tai tik pykau ir maldavau pagalbos“ (I4)
	Priklausomybė	„Al-anone mane išmokė atsisukti į Dievą. Moterys parode kur galiu kreiptis pagalbos - parode kelia i vienuolynus, nuvežė į Pakutą, parode ir papasakojo kur galima paprašyti dvasines pagalbos, maldos. Parode, kur vyksta vidiniai gydymai, adoracijos, mokyklos, seminarai, stovyklos“ (I2)
	Naujų patirčių poreikis	„<...>išvykau į piligriminę kelionę į Šventąją Žemę“ (I8)

Kai susiduriama su sunkumais, ieškoma visapusiškos pagalbos savyje ir pagalbos iš šalies, kurios negali suteikti artimieji. Tai skatina atsigręžti į Dievą (žr. 19 lentelę). Informantės (I3, I4, I5, I7) ieškodamos atsakymų ir sprendamos savo dvasinę krizę tiek naujai atsigręžė į Dievą, tiek naujai pasuko tikėjimo keliu, kad galėtų padėti pačios sau. Išgyvenama kančia (I3), kaltė (I7) dėl įvykusių skyrybų jas paskatino eiti į bažnyčią, kurioje gali rasti reikiamus atsakymus, užtarimą (I8), įtikėti, kad viskas gali būti kitaip (I6), rasti ramybę, dvasinį pastiprinimą (I1), maldauti pagalbos (I4) dėl sumišusių jausmų, pamesto savojo „Aš“. Siekdamos keisti savo būseną informantės kreipėsi į pagalbos grupes (I2), išvyko į piligriminę kelionę (I8). Kai kurios (I6) savo problemas sprendė pačios, manydamos, jog gali susitvarkyti su savimi ir su jas ištikusia dvasine krize. Kiekvienai moteriai išgyvenant dvasinę krizę dėl skyrybų reikia pagalbos, kurios galima ieškoti pačiai ir atsisukti į Dievą, patikėti, kad kažkas, kas yra nematoma jėga, gali pakeisti mūsų gyvenimą, padėti rasti ramybę.

Tikėjimas ir Dievo pagalba žmogui visuomet yra reikalinga ir begalinė. Informantėms pateiktas klausimas (15 klausimas) apie tai, kaip pakito jų santykis su Dievu (žr. 20 lentelę).

20 lentelė. Santykio su Dievu pokytis

Kategorija	Subkategorija	Ištraukos iš interviu
Santykio su Dievu pokyčiai	Dievo artumo pajautimas	„Pajutau Dievo artumą, kai buvau dvasinėje neramybėje <...>“ (I1)
	Pažinimas	„Nepažinojau tikrojo Dievo, neturėjau asmeniško ryšio su Dievu“ (I2)
	Tikėjimo atradimas	„Atradau gyvą tikėjimą <...>“ (I3) „<...> mano tikėjimas sustiprėjo, įgavo gilesnį supratimą“ (I7)
	Priartėjimas prie Dievo	„Glaudžiausi prie Jėzaus, nešiau savo skausmą prie jo kojų“ (I8)

Informantės akcentavo, kad jų santykis su Dievu išgyvenant skyrybų krizę (žr. 20 lentelę) pakito. Moterys akcentavo, kad santykis su Dievu sustiprėjo (I4, I5, I7), pajutus Dievo artumą pagerėjo ir dvasinė būseną, atrasta ramybė (I1). Viena informantė (I6) teigė, kad ji vis dar yra apmąstymuose apie tai, koks yra jos santykis su Dievu ir kaip jis pakito. Kai kurios informantės apskritai nepažinojo tikrojo Dievo ir ryšį su juo atrado per patiriamus išgyvenimus (I2), atradamos tikrąjį tikėjimą (I3) bei sustiprindamos savo tikėjimą, kuris įgavo visiškai kitokią – gilesnį supratimą (I7). Moterys (I8) perdavė savo skausmą Dievui, kas padėjo joms išgyventi patiriamą dvasinę krizę. Santykio su Dievu pokytis susiformuoja tada, kai ieškoma pagalbos, užtarimo, ramybės, kad būtų išgyventa tai, kas slepia viduje. Santykio su Dievu atradimas padeda žmogui suvokti savo gyvenimo prasmę, išgyventi tai, kas vyksta visiškai kitaip, suvokti tai kaip duotybę, kurios kontekste žmogus priartėja prie Dievo atranda savo tikrąjį tikėjimą, suvokia jo prasmę.

Išsiaiškinus, santykio su Dievu pokyčius tyrime, informantėms pateiktas klausimas (16 klausimas) apie tai, koks jų nuomone yra moters vaidmuo Dievo kūryboje (žr. 21 lentelę).

21 lentelė. Moters vaidmuo Dievo kūryboje

Kategorija	Subkategorija	Ištraukos iš interviu
Moteryų informančių samprata apie moters vaidmenį Dievo kūryboje	Jautrumas	„Jos jautresnės aplinkos, aplinkinių žmonių pajutimui“ (I1)
	Moters sampratos identifikavimas	„Priešingas nei toks, kaip elgėsi su manim mano vyras. Apie tai rašoma biblijoje“ (I3)
	Gyvybės nešėja	„Motėris yra gyvybės nešėja (tiek naujo žmogaus, tiek dvasios gyvybės sieloms) „(I4) „Motinos, gyvybės nešėjos“ (I7) „Moters vaidmuo- motinystė“ (I8)
	Moters pašaukimas	„Jos pašaukimas manau melstis, skleisti tikėjimą savo švelnumu ir stiprinti savo pavyzdžiu pasitikėjimą Dievu“ (I4)
	Lygiavertis vyro ir moters vaidmuo	„manau, kad moters vaidmuo toks pat didelis, kaip ir vyro“ (I5) „<...>vyro draugė“ (I8)

Moters vaidmuo Dievo kūryboje yra išskirtinis. Kiekviena motėris savaip supranta, kokią vaidmenį moteriai sukūrė Dievas (žr. 21 lentelę). Dažniausiai informantės akcentavo, kad motėris yra gyvybės nešėja (I4, I7, I8). Šis vaidmuo yra itin svarbus ir reikšmingas, nes be jos nebūtų pasaulio, nebūtų žmogaus ir naujos gyvybės. Analizuodamos moters vaidmenį Dievo kūryboje, informantės

išskyrė, kad moteris yra jautri asmenybė (I1), kuri tuo pačiu dar ir teikia pagalbą kitiems (I1), tarsi nešdama Dievo kryžių ant pečių. Moteris savo esybe skleidžia ne tik jautrumą, bet ir švelnumą, tikėjimą bei stiprybę (I4), kurią perduoda kitiems. Net ir per savo neigiamus išgyvenimus, per jautrumą, ji turi išlikti tokia, kad galėtų padėti kitiems. Skausminga informančių patirtis (I3) buvo perteikta per sampratą, jos vyras santuokoje elgėsi priešingai, nei Biblijoje aprašomas elgesys su moterimi – gyvybės nešėja. Informantės taip pat pažymėjo, kad moters vaidmuo yra būti vyro drauge (I8), tačiau jos vaidmuo visuomet turi išlikti tapatus kaip ir vyro (I5). Tai galimai rodo, jog moteris ir vyras yra lygios asmenybės, kurių kiekviena neša savo likimą, tačiau moteris visuomet turėjo ir turės išskirtinį vaidmenį Dievo kūryboje. Moterys dažnai nepakankamai įvertina Dievo kūryboje joms priskirtą vaidmenį, kuris yra išskirtinės svarbos ir reikšmės. Jei moterys nesuvokia to išskirtinumo, tai gali lemti ir nepakankamą jų savęs vertinimą. Tačiau tikrasis moters vaidmuo Dievo kūryboje yra be galo didelis ir reikšmingas.

Tyrimė išsiaiškinius informančių nuostatas ir požiūrį į tikėjimą bei Dievo pagalbą krizinėse situacijose, buvo aktualu atskleisti pagalbos metodus, kuriomis moterys naudojosi. Informantėms pateiktas klausimas (17 klausimas) apie dvasinį konsultavimą ir tokio pobūdžio užsiėmimus (žr. 22 lentelę).

22 lentelė. Dalyvavimas dvasiniame konsultavime

Kategorija	Subkategorija	Ištraukos iš interviu
Dalyvavimas konsultavime	Dalyvavimas	„Taip. Taip. Taip“ (I3) „Teko girdėti, bet nedalyvauti“ (I4) „Pati ne kartą esu kreipusis pagalbos į dvasininką“ (I7)
	Dvasinio konsultavimo vertinimas	„Labai gerai vertinu“ (I3) „Labai veiksminga pagalba, padeda pamatyti savo situaciją iš šalies (I1) „Vertinu labai teigiamai“ (I8)
	Individualios konsultacijos	„<...> dalyvavau ir individualiose konsultacijose“ (I1)
	Grupiniai užsiėmimai	„<...> dalyvavau <...> ir grupiniuose užsiėmimuose“ (I1) „Skyrybų metu pati lankiau grupinius užsiėmimus“ (I7) „Aš dalyvauju AI-anono grupiniuose susirinkimuose<...>“ (I2)
	Susitikimai su patyrusiais skyrybas žmonėmis	„<...> susitinkame su skyrybas patyrusiais žmonėmis, bendraujame <...>“ (I8)

Dvasinis konsultavimas yra vienas pagalbos metodų, įveikiant skyrybų metu išgyvenamą dvasinę krizę (žr. 22 lentelę). Dalis informančių nurodė, kad joms teko dalyvauti dvasiniame konsultavime (I1, I3, I4, I5, I7). Kai kurios informantės (I6) apie dvasinį konsultavimą žino tačiau jame nedalyvavo. Tos, kurioms teko išbandyti dvasinį konsultavimą, šią praktiką įvertino tik labai gerai (I3, I1, I7, I8), nes tai yra veiksminga pagalba, įgalinanti moteris suvokti savo situaciją kitaip.

Moterys nurodė, jog joms teko dalyvauti tiek individualiose konsultacijose (I1), tiek ir grupiniuose užsiėmimuose (I1, I2, I7), lankytis Marijos mokykloje, susitikti su skyrybas patyrusiais žmonėmis ir su jais bendrauti (I8) ieškant atsakymų į savo klausimus. Tai labai svarbu, nes bendraujant ir žinant, jog esi ne viena patirianti neigiamus išgyvenimus, susiformuoja empatija ir suvokimas, jog tu gali padėti ir sau ir kitiems, dalyvaudama, atsiskleidama ir perteikdama savo patirtį. Dar vienas svarbus žingsnis yra dalyvavimas rekolekcijose (I2, I8), kurios paskatina žmogų atsitraukti nuo įprastinės veiklos ir susitelkti dvasiniam gyvenimui, tikėjimo paieškoms. Pastarieji veiksniai padeda įsigilinti į save, rasti santykį su Dievu ir padėti pačiai sau. Dvasinė pagalba padeda žmogui atrasti save, suvokti savo gyvenimo prasmę. Dvasingumas padeda žmogui vertinti savo gyvenimo prasmę, tam tikrus įvykius, žmones, reakcijas į tai kas vyksta. Atrandama tikroji gyvenimo prasmė, tikrasis gyvenimo tikslas. Visa tai yra svarbiausi dvasingumo aspektai, kuriuos kiekviena moteris turi identifikuoti, nes tai padeda įveikti krizes.

Išsiaiškinus informančių žinias ir nuostatas apie dvasinį konsultavimą, joms pateiktas klausimas (18 klausimas) apie bendravimą su psichologais ir jų teiktą pagalbą po skyrybų (žr. 23 lentelę).

23 lentelė. Bendravimas su psichologais ir jų teikiama pagalba

Kategorija	Subkategorija	Ištraukos iš interviu
Psichologų teikiama pagalba	Nebendrauta su psichologais	„Neteko“ (I1) „Su psichologais nebendravau“ (I6)
	Bendravimas su psichologais ir psichoterapeutais	„Po skyrybų nesu dalyvavusi. Prieš skyrybas - taip“ (I2) „Taip“ (I3) „Turiu psichoterapeutę, su kuria atrandame daug iš vaikystės ateinančių savivertės sužeidimų<...> Terapeutas tik padeda atrasti, ką „noriu, kad Dievas man padarytų“ (I4) „<...>bendrauti teko“ (I5) „Turėjau intensyvias psichologų konsultacijas <...>“ (I7) „Psichologė mūsų grupelės vadovė. Individualiai nesikreipiau“ (I8)
	Konsultacijų pobūdis	„Daugiausia konsultacijos dėl savivertės <...>“ (I3) „<...>vaiko klausimais<...>“ (I5) „<...> savivertės sužeidimų“ (I4)

Dauguma informančių yra bendravę su psichologais ir psichoterapeutais (žr. 23 lentelę), pas kuriuos ieškojo pagalbos analizuodamos savo situaciją, savo savivertės pokyčius (I2, I3, I4, I5, I7, I8). Tik keletas informančių su psichologais nebendravo (I1, I6) nenurodydamos to priežasčių. Tos, kurios kreipėsi į specialistus pagalbos konsultavosi dėl savo savivertės (I3, I4) ir vaiko klausimais (I5). Kreipdamosis į psichologus (I4) informantės nurodė, kad analizavo savivertės sužeidimus, tačiau išliko prie nuostatos, kad galingiausios pagalbos gali sulaukti tikėdamos ir rasdamos savo santykį su Dievu. Tai yra efektyviausia pagalba, padedanti išgyventi dvasinę krizę. Psichologinė pagalba labai svarbi, nes ji atskleidžia tuos aspektus, apie kuriuos moteris galbūt net nesusimąstė, vertindama savo situaciją. Tuo tarpu psichoterapinė pagalba ne tik padeda suvokti pačią problemą, bet ir išskirti jos priežastis, atrasti jas ir parinkti būdus, kurie būtų tinkamiausi išspręsti problemas.

Susidūrus su krize pasitaiko situacijos, kai nežinoma kur kreiptis ieškant pagalbos. Informantėms pateiktas klausimas (19 klausimas), apie kokias terapijas įveikiant skyrybų krizę jos turi informacijos arba yra išbandę (žr. 24 lentelę).

24 lentelė. Informančių jau žinomos skyrybų krizės įveikos būdai

Kategorija	Subkategorija	Ištraukos iš interviu
Skyrybų krizės įveikos terapijos	Savipagalbos grupės	„Jau beveik 4 metus lankau savi pagalbos grupę AI-anona <...>“(I2) „Žinau, kad yra bendrakeleiviai“ (I4)
	Šokio, meno terapija	„Šokio, meno terapijos <...>“(I3) „Mes naudojome meno terapiją, priešėm jausmus“ (I8)

Skyrybų krizei įveikti yra naudojamos įvairios terapijos (žr. 24 lentelę). Dalį jų informantės išbandė, apie kai kurias nežinojo, kai kurios tiesiog pasirinko nedalyvavimą jokiose terapijose (I1, I4, I5). Nedalyvavimą terapijose skatino baimė ir gėda (I4), kai yra vengiama atsiskleisti, įtikėjimas, kad tik laikas gali padėti išspręsti iškilusius sunkumus (I6) arba nežinojimas kur kreiptis (I7). Tos, kurios nurodė, jog išbandė atskiras terapijas, akcentavo jų teigiamą naudą ir pagalbą (I2), kuri yra teikiama grupėse (I2), dvasininkų vienuolių (I2), dalyvaujant šokio, meno terapijose (I3, I8). Tokios tendencijos įgalina teigti, kad moterys stokoja informacijos apie skyrybų krizės įveikos terapijas, dėl įvairių priežasčių vengia kreiptis net ir į žinomas grupes pagalbos. Tai nėra geras reiškinys, kadangi buvimas tarp žmonių, kurie jau išgyveno tą patį, bendravimas su jais, išsikalbėjimas gali padėti sumažinti patiriamą skausmą, išsilaisvinti nuo neigiamų emocijų ir minčių bei paskatinti savivertės didėjimą, požiūrio į save kaitą.

Vienas pagalbos modelių, susidūrus su skyrybų krize yra kūno ir judesio ar šokio terapija. Informantėms pateiktas klausimas (20 klausimas) apie tai, ar joms teko girdėti/ išbandyti kūno ir judesio ar šokio terapiją (žr. 25 lentelę).

25 lentelė. Dalyvavimas kūno ir judesio ar šokio terapijoje ir jos vertinimas

Kategorija	Subkategorija	Ištraukos iš interviu
Kūno ir judesio ar šokio terapija	Dalyvavimas	„Šokio terapijoje buvau viename užsiėmime, patiko<...>“(I1) „Bandžiau šią terapiją“ (I4). „<...> dėl laiko stokos nebelankiau“ (I1)
	Terapijos vertinimas	„Labai geros<...>“(I3) „Buvo smagu, bet tai nebuvo gydymo metodas“ (I4)
	Informuotumas	„Girdėjau, bet dar nebandžiau“ (I2) „<...>girdėti teko, tačiau nebandžiau“ (I5) „Dabar žinau, kad tokios yra“ (I7)

Analizuojant kiekvieną terapiją atskirai nustatyta (žr. 25 lentelę), kad kūno ir judesio ar šokio terapijoje teko dalyvauti daliai informančių (I1, I3, I4). Pastarųjų vertinimu, ši terapija yra teigiamai paveiki (I3), tačiau, anot informančių (I4) nėra gydymo metodas. Kai kurios informantės negali nuolatos lankyti šios terapijos dėl laiko stokos (I1), nors suvokia šios terapijos teikiamą naudą. Dalis

informančių (I2, I5, I6, I7) teigė žinančios apie kūno ir judesio ar šokio terapiją, tačiau jos nėra bandę. Kokios priežastys tai lėmė informantės nenurodė, tačiau atsižvelgiant į bendrą interviu protokolų kontekstą teigtina, kad vienos informantės terapijos nelanko dėl laiko stokos, kitos – dėl per menko tikėjimo jų teigiamu poveikiu, trečios – dėl gėdos prisijungti prie tam tikrų grupių ir atsiskleisti, dar kitos – dėl nežinojimo. Tokie rezultatai dar kartą skatina akcentuoti visuomenės informuotumo poreikį apie pagalbos teikimo būdus moterims, išgyvenančioms dvasinę krizę dėl skyrybų. Tai būdai, kurie gali padėti moterims išgyventi sudėtingą gyvenimo tarpsnį, suvokti save kitaip ir savalaikiai papildinti prarastą savivertę, kuri yra be galo svarbi kiekvienai jų, ypač toms, kurios dar gyvendamos santuokoje, skyrybų metu ir po jų, patyrė daug neigiamų emocijų ir išgyvenimų, dėl kurių buvo sužeistas jų moteriškumas ir prarasta savivertė.

Kiekvienas pagalbos metodas moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę gali būti naudingas ir svarbus. Informantėms pateiktas klausimas (21 klausimas) apie meno terapiją ir jos išbandymą (žr. 26 lentelę).

26 lentelė. Dalyvavimas meno terapijoje ir jos vertinimas

Kategorija	Subkategorija	Ištraukos iš interviu
Meno terapija	Dalyvavimas	„Neteko dalyvauti, bet labai norėčiau“ (I1) „Taip ir girdėjau, ir išbandžiau“ (I7)
	Vertinimas	Labai veiksminga ir naudinga. Jei drąsu apie išgyvenimus ir jausmus kalbėti grupėje. (I7)
	Informuotumas apie meno terapiją	„Girdėjau, bet nebandžiau“ (I2) „<...> girdėti teko, tačiau nebandžiau <...>“ (I5) „Girdėjau, bet nebandžiau“ (I6)

Dalis informančių (žr. 26 lentelę), išgyvendamos dvasinę krizę dėl skyrybų dalyvavo meno terapijoje (I3, I7, I8), kurią vertino labai gerai (I3), kaip veiksmingą ir naudingą (I7). Kai kurioms moterims meno terapijos neteko išbandyti (I1) dėl didelio užimtumo (I6). Dalis informančių (I2, I4, I5, I6) nurodė, kad apie meno terapiją žino, tačiau jos nėra bandę. Tokie rezultatai įgalina daryti prielaidą, kad reikalinga skatinti moteris dalyvauti terapijose, kuriose joms gali būti suteikta specializuota pagalba išgyvenant dvasinę krizę. Tikėtina, jog moteris reikalinga paskatinti rasti laiko sau ir sudalyvauti užsiėmimuose, galinčiuose turėti teigiamą poveikį jų emocinei būsenai, santykio su savimi atradimui, savivertės atstatymui. Kiekvienas toks bandymas veda prie didesnio sąmoningumo, kad nereikia prisitaikyti ir susigyventi su neigiamas emocijas keliančiais veiksniais, o juos reikia eliminuoti. Tokiu atveju pagrindinis dėmesys nukryptų į pačią moterį, pagalbą sau pačiai.

Susidūrus su krize pagalbos gali būti ieškomas ir dvasiniame kelyje. Informantėms pateiktas klausimas (22 klausimas), ar joms teko girdėti arba išbandyti dvasinį palydėjimą (žr. 27 lentelę).

27 lentelė. Dalyvavimas dvasiniame palydėjime ir jo vertinimas

Kategorija	Subkategorija	Ištraukos iš interviu
Dvasinis palydėjimas	Dalyvavimas	„<...>bandžiau, bet nepavyko rasti dvasinio vadovo, kurie man tiko, neturėjo laiko man“ (I1) „Taip. Taip“ (I3) „Ne, neteko“ (I8)
	Vertinimas	„Vertinu puikiai“ (I3) „Tai man svarbu“ (I4)
	Palydėtojai	„Aš turiu keletą žmonių, kurie man padeda kai man sunku. Aš jiems paskambinu telefonu. Kai reikia kreiptis į dvasininką ar vienuolę“ (I2) „Turiu dvasios tėvą <...>“ (I4)
	Nauda	„<...> padeda ne tik skyrybų metu, bet naudingi ir dabar <...>“ (I3) „<...>visais gyvenimo etapais buvo, ne tik skyrybų laike<...>“ (I4)
	Informuotumas	„<...>girdėti teko, bet ,deja, nebandžiau“ (I5) „Girdėjau ir tikiuosi išbandysiu .“ (I1)

Vienas pagalbos moterims būdų yra dvasinis palydėjimas (žr. 27 lentelę). Tai metodas, kuris nėra psichologinė konsultacija žmogui. Dalis informančių nurodė, kad joms teko dalyvauti dvasinio palydėjimo užsiėmimuose (I3, I2, I4), kurie joms suteikė stiprybės, ramybės, padėjo atrasti santykį su Dievu (I2, I4). Šiame kontekste svarbus vaidmuo tenka palydėtojui (I2, I4), galinčiam suteikti reikiamą pagalbą ir užtarimą tada, kai moteriai to labiausiai reikia. Todėl toks dalyvavimas yra vertinamas puikiai (I3) ir kaip labai svarbus (I4). Viena informantė (I1) nurodė, kad norėjo dalyvauti dvasiniame palydėjime, tačiau jai nepavyko rasti dvasinio vadovo. Visgi, rastas dvasinis vadovas gali padėti ne tik skyrybų metu, bet ir po jų (I3, I4), kai gyvenime susiduriama su įvairiais išbandymais, išgyvenimais. Akcentuotina ir tai, kad kai kurios informantės apie dvasinį palydėjimą žino, bet dar neišbandė (I1, I5) dėl tam tikrų priežasčių. Tokios tendencijos įgalina paskatas skleisti informaciją apie dvasinį palydėjimą, kad apie šį pagalbos metodą būtų žinoma, būtų gaunama reali informacija, sudaranti sąlygas susiformuoti teigiamas nuostatas šios įveikos terapijos atžvilgiu. Dvasinis palydėjimas yra išgyvenant dvasinę krizę, nes palydėtojai savo veikloje apjungia turimas psichologines žinias, padedančias pažinti žmogų ir padeda atrasti žmogaus santykį su Dievu. Per tikėjimo prizmę, santykio su Dievu patirtį, maldas, dvasinius sunkumus, atsakymų į klausimus paieškas, dvasinis palydėjimas sudaro sąlygas moteriai kitaip pažvelgti į ją ištikusią krizę, atrasti jėgų pradėti gyventi kitaip ir pradėti save vertinti.

Tyrimu išsiaiškinus žinomus ir išbandytus pagalbos, išgyvenant skyrybų krizę, metodus ir analizuojant tyrimo duomenis pastebėta, kad dalis informančių (I2, I4, I7, I8) akcentavo, jog kiekvienas pagalbos modelis yra svarbus ir naudingas, visos priemonės yra geros ir tinkamos, bet svarbiausia, kad moteris pasiryžtų bent kuria jų pasinaudoti ir tai jau bus gerai. Kiekviena moteris pagal save ir savo poreikius vertino, kurie dvasinės pagalbos modeliai yra priimtiniausiai ir teikiantys daugiausiai teigiamos naudos. Vienoms geriausiai tinka įvairios terapijos (I1), sielovados užsiėmimai

(I3), dvasinis palydėjimas (I5), šokio terapija (I5), savipagalbos grupės (I2), kitoms – meno terapija (I3, I5), trečios renkasi asmeninę patirtį ir Dievo gydymą, kai malda ir rekolekcijos joms yra priimtinausia ir daugiausiai teigiamos naudos teikianti dvasinė pagalba. Bendrai vertinant, kiekviena moterų pasirenka tai, kas jai priimtinausia, pajunta, kuris dvasinės pagalbos modelis jai suteikia daugiausiai stiprybės. Kiekvienas pagalbos modelis yra svarbus moterims, kai jų savivertė yra sumažėjusi, moteriškumas sužeistas dėl patirtų neigiamų išgyvenimų. Ypač svarbūs pagalbos modelis yra dvasinis palydėjimas. Būtent per dvasinę prizmę moteris gali atrasti prarastą pasitikėjimą savimi, vidinę ramybę, suvokti savo išskirtinumą.

Kiekvienu atveju teikiama dvasinė pagalba gali būti ir naudinga, ir nebūtina. Informantėms pateiktas klausimas (24 klausimas), ar jų nuomone dvasinė pagalba yra reikalinga moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę (žr. 28 lentelę).

28 lentelė. Dvasinės pagalbos poreikis ir poveikis moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę

Kategorija	Subkategorija	Ištraukos iš interviu
Dvasinės pagalbos poreikis ir poveikis moterims	Reikalingumas ir svarba	„Labai reikalinga, ir ne tik moterims. Suteikia sparnus“ (I3) „Reikalinga, nes vienam visada sunku <...> svarbu turėti, kur paleisti emocijas, dalintis, palaikyti“ (I4) „Labai svarbu turėti artimą žmogų, kuris tave suprastų“ (I6) „Aš manau, kad bet kokia pagalba patiriant skyrybas yra būtina ir reikalinga“ (I7)
	Poveikis	„<...> padeda atstatyti <...> pasitikėjimą savimi“ (I1) „<...> traukėsi savęs nuvertinimas, palaipsniui mažėjo dvasinis skausmas, darėsi lengviau užmigti, dingo sąnarių skausmai, sutrumpėjo verkimo periodai. Traukėsi kaltės našta, gėda“ (I7)

Dvasinė pagalba (žr. 29 lentelę) yra reikalinga ir be galo svarbi moterims (I1, I2, I3, I4, I5, I6, I7, I8), išgyvenančioms skyrybų krizę. Tai yra dvasinė krizė, kuriai išgyventi reikalinga daug pastangų, atrasti savyje jėgų neengti savęs, o atvirksčiai- atrasti save iš naujo, atstatyti prarastą savivertę ir sužeistą moteriškumą (I1, I5, I7). Dvasinės pagalbos kontekste yra padedama moteriai atstatyti įgyti pasitikėjimo savimi (I1), rasti santykį su savimi (I2, I5), išlaikyti savo orumą (I2), kad moteris nesijaustų nereikalinga, o suvoktų savo būties prasmę šioje žemėje, suvoktų moters vaidmenį Dievo kūryboje. Gaunant reikiamą dvasinę pagalbą mažėja dvasinis skausmas, traukiasi kaltės, naštos ir gėdos jausmas (I7), pradeda grįžti pasitikėjimas savimi (I1) ir teigiamai kinta savivertė (I1, I5, I7). Visa tai labai svarbu, kad moteris išgyvenusi dvasinę krizę, galėtų sugrįžti į normalų gyvenimą ir toliau vykdyti Dievo misiją šioje žemėje. Dvasinės pagalbos svarba atsiskleidžia per prizmę, kad suvokiant savo esybę per tikėjimą, moterys gali suprasti, kad joms Dievo kūryboje yra skirtas išskirtinis vaidmuo. Tikėjimas padeda rasti ramybę, santykį su pačia savimi.

Tyrimo pabaigoje buvo aktualu išsiaiškinti moterų nuostatas apie prisijungimą prie veiklų, teikiant pagalbą skyrybų krizę išgyvenančioms moterims. Informantėms pateiktas klausimas (25 klausimas), ar jos norėtų prisijungti prie panašių veiklų ir ar norėtų būti pagalbininke šioje srityje kitoms moterims (žr. 29 lentelę).

29 lentelė. Prisijungimas prie panašių veiklų, teikiant pagalbą kitoms moterims

Kategorija	Subkategorija	Ištraukos iš interviu
Prisijungimas prie veiklų, teikiant pagalbą kitoms moterims	Iniciatyva dalyvauti	„Taip, manau laikui atėjus ši patirtis taps dovana kitoms moterims padėti. Tikrai to norėčiau“ (I4) „Norėčiau“ (I5) „<...> aš mielai sutikčiau“ (I7)
	Nepriėjimo priežastys	„Dėl laiko stokos <...>“ (I1)
	Dalyvavimas	„Al-anone 12 žingsnis būtent ir skamba kaip TARNYSTĖ. Padėti kitiems tokioje pačioje bėdoje. Tačiau man iki to reikėjo „užaugti“ tam reikėjo beveik 3 metus, kol supratau kas tai yra“ (I2) „Savanoriauju išsiskyrusių sielovadoje jau 6 metus“ (I3)

Atliekant interviu protokolų analizę (žr. 29 lentelę) paaiškėjo, kad prie panašių veiklų yra prisijungę tik dvi informantės (I2, I3). Analizuojant moterų prisijungimą prie veiklos, teikiant pagalbą kitoms dvasinę krizę išgyvenančioms moterims paaiškėjo, kad prisijungti jos labai norėtų (I4, I5, I7). Deja, dalis moterų to nenorėtų daryti (I1, I6, I8). Tokį nenorą pagrindė viena informantė akcentuodama, kad tokie veiklai neturi laiko (I1). Prisijungimas prie veiklos, teikiant pagalbą kitiems yra labai svarbus, tačiau ne visais atvejais įgyvendinamas. Pastarosios tendencijos įgalina formuoti prielaidą, kad reikalinga visuomenė ir ypač moteris, informuoti ne tik apie dvasinės pagalbos teikimo galimybes joms, bet ir galimybes padėti kitoms, išskiriant tokių paskatų svarbą. Kiekviena veikla yra svarbi ir gali būti naudinga moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę. Taip yra dėl priežasties, kad moteriai artima veikla ją gali sąmoningai teigiamai paveikti, kas padės išgyventi nuoskaudas ir atgauti prarastą savivertę.

Apibendrinant dvasinės pagalbos modelių ir jų veiksmingumo moterims, po išgyventos skyrybų krizės tyrimo duomenų analizę išryškėjo, kad po skyrybų specializuotos pagalbos moterys ieško ir dalyvauja išsiskyrusių žmonių grupėse, savipagalbos grupėse, kreipiasi į psichologus ir psichoterapeutus, jungiasi prie katalikų bendruomenės, dalyvauja išsiskyrusių sielovadoje, ieško pagalbos iš artimųjų. Išgyvenant dvasinę krizę dėl skyrybų labai svarbus vaidmuo tenka tikėjimui, kuris padeda suvokti situaciją kitaip, skatina įgyti daugiau drąsos pasitikėjimo savimi, pervertinti patirtus išgyvenimus, rasti ramybę, atrasti meilę pačiai sau. Atsigręžti į Dievą moteris skatina kaltė, ramybės ir pagalbos paieškos, dvasinio pastiprinimo siekimas. Visa tai gydo moterį iš vidaus, padeda susitvarkyti su patiriamais neigiamais išgyvenimais. Priartėjus prie Dievo pajuntama didesnė dvasinė ramybė, atrandamas tikėjimas ir asmeninis santykis su Dievu. Moteriai Dievas suteikia itin svarbų

vaidmenį – gyvybės nešėjos, kuriai būdingas jautrumas, švelnumas, pagalba kitiems net ir tada, kai pačiai yra sunku. Kai taip atsitinka, moteriai reikalinga dvasinė pagalba, padedanti įveikti dvasinę krizę. Dvasinis konsultavimas yra vienas modelių, kuris vertinamas labai teigiamai, nes gaunama veiksminga pagalba, įvertinama asmeninė situacija iš šalies pasirenkant tokius užsiėmimus, kurie teikia daugiausiai naudos. Greta dvasinio konsultavimo svarbu, kad moteriai padėtų psichologai, psichoterapeutai, teikiantys išsamią pagalbą, sprendžiant savivertės pokyčių problemas. Bendravimas su psichologais vertinamas kaip itin naudingas ir darantis teigiamą poveikį. Kiekviena skyrybų įveikos terapija gali būti naudinga ir tinkama, nes jos metu atsiranda galimybės išsikalbėti, atrasti save iš naujo. Moterys žino apie skirtingas skyrybų krizės įveikos terapijas, tačiau ne visuomet jomis pasinaudoja. Kūno ir judesio ar šokio terapija, meno terapija yra išbandytos ir vertinamos teigiamai, nes jų metu moterys gali atsiskleisti, išreikšti ją apnikusias neigiamas emocijas ir jausmus. Svarbus dvasinės pagalbos modelis yra dvasinis palydėjimas, kuris yra vertinamas puikiai. Visi dvasinės pagalbos modeliai moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę yra naudingi. Kiekviena jų turi atrasti tai, kas moteriai tinkamiausia, kas jai padeda atstatyti jos sužeistą moteriškumą ir prarastą savivertę, nes dvasinė pagalba yra svarbi ir reikalinga. Taip yra dėl to, kad gaunant dvasinę pagalbą yra atstatoma prarasta savivertė, orumas, didinamas pasitikėjimas savimi, mažėja dvasinis skausmas, atrandamas santykis su savimi. Moterys, pačios išgyvenusios dvasinę krizę dėl skyrybų, ne visuomet išdrįsta prisijungti prie panašių veiklų, teikiant pagalbą kitoms moterims. Tos, kurios prisijungia vertina savo darbą ir suvokia, kad tokia jų patirtis yra dovana tiek jai pačiai, tiek ir kitoms moterims.

IŠVADOS

1. Skyrybos yra neigiamas socialinis reiškinys, kurio susiformavimas siejamas su visuomenės modernėjimu, transformacija, vertybinių nuostatų kaita. Skyrybų tendencijos Lietuvoje ir visame pasaulyje yra nuolatos augančios. Lietuvoje skyrybų raidos pokyčiai fiksuojami 1965 m., pakitus teisei santuokos nutraukimo reglamentavimo sistemai. Santuokos iširimas dažnu atveju nėra staigus, o atvirkščiai – ilgalaikis ir apgalvotas procesas. Pastarojo priežasčių esti ne viena. Tai yra ekonominės, socialinės, psichologinės problemos, žmonių tipažai ir asmeninių savybių nesuderinamumas. Visais atvejais skyrybos turi neigiamas pasekmes tiek sutuoktiniams, tiek ir jų aplinkai.

2. Išgyvenamos skyrybos yra dvasinė krizė, dažnu atveju formuojanti neigiamas emocijas ir išgyvenimus. Dėl patirtų šeimyninių nesėkmių, skyrybų, patirtų nuoskaudų gali pakisti moters savivertė, kurios šaknys glūdi moters gyvenimo pilnatvėje. Dievas žmogų sukūrė pagal savo atvaizdą, tačiau moteriai priskyrė meilės, grožio, kūrybos ir šviesos nešimą į pasaulį vaidmenį. Todėl Dievo kūryboje moteris pristatoma kaip išskirtinė asmenybė, formuojanti gražų pasaulį. Dėl patirtų skyrybų sužeidžiamas moteriškumas, pakinta moters savęs vertinimas, pasitikėjimas savimi, apima nusivylimas, baimė likti vienišai, neviltis. Patiriamos neigiamos emocijos gali sužlugdyti moterį kaip asmenybę. Kiekvienai moteriai, patyrusiai dvasinę krizę dėl skyrybų, reikalinga žinoti skyrybų įveikos galimybes ir jomis pasinaudoti. Skyrybų, kaip dvasinės krizės, įveikos būdai yra kūno ir judesio terapija, meno terapija, dvasinis palydėjimas. Visais šiais būdais siekiama padėti dvasinę krizę išgyvenančiai moteriai rasti vidinę ramybę ir darną su savimi, pasiekti pilnatvės jausmą, kuris perteikiamas tiek psichologiniais metodais, tiek ir atrandant ryšį su Dievu. Kiekvienas šių modelių turi būti pritaikomas pagal moters poreikius, siekiant suteikti reikiamą dvasinę pagalbą, įgalinančią atgauti prarastą savivertę ir atstatyti sužeistą moteriškumą, kad moteris galėtų pilnavertiškai funkcionuoti visuomenėje. Dvasinės pagalbos teikimo modeliuose yra derinami psichoterapijos ir dvasiniai aspektai, kurie sudaro sąlygas suformuoti vienalytės pagalbos kontekstą ir padėti moteriai išgyventi dvasinę krizę bei vėl pradėti kokybišką ir visavertį gyvenimą.

3. Išgyvenant dvasinę krizę skyrybų metu ir po jų moterims reikalinga visokeriopa pagalba, apjungianti psichologinius ir dvasinius metodus. Skyrybų metu moterims išgyvenant dvasinę krizę, gali būti naudojami šie dvasinės pagalbos modeliai: kūno ir judesio terapija, meno terapija, dvasinis palydėjimas. Dvasinės pagalbos modeliai moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę apima psichologinį ir teologinį kontekstą, kuriuose atsiveria galimybė moteriai iš naujo pažinti save ir išgyvenus dvasinę krizę tapti stipresne. Teikiant dvasinę ir psichologinę pagalbą moteriai, padedama jai atrasti arba sustiprinti ryšį su Dievu, atstatyti jos prarastą savivertę, padėti atstatyti sužeistą moteriškumą, išreikšti užslėptas neigiamas emocijas ir jausmus, patirti kitokį santykį su Dievu.

4. Atliktu empiriniu tyrimu nustatyta:

- Bažnytinė santuoka yra svarbi moters gyvenime ir jos teigiamai savivertės kaitai. Laikas po skyrybų yra sudėtingas ir sukeliantis neigiamas pasekmes: savivertės pokyčius, psichologines ir dvasines problemas, susiduriama su pasmerkimu iš aplinkos, išgyvenama skausminga patirtis, juntamas moralinis žlugimas ir netektis. Pagrindinės skyrybų priežastys yra skirtingi požiūriai į gyvenimą, neištikimybė ir žalingi įpročiai.

- Skyrybų metu ir po jų neigiamai kinta moterų savivertė. Išgyvenant skyrybas moterys jaučiasi bejėgėmis, nieko nevertomis. Skyrybų metu yra sužeidžiamas moteriškumas, patiriami neigiami jausmai ir išgyvenimai, formuojasi neigiami apmąstymai, turintys svarbios įtakos moters savivertės mažėjimui.

- Įvertinus dvasinės pagalbos moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę, būdus nustatyta, kad po skyrybų specializuotos pagalbos moterys ieško ir dalyvauja išsiskyrusių žmonių grupėse, savipagalbos grupėse, kreipiasi į psichologus ir psichoterapeutus, jungiasi prie katalikų bendruomenės, dalyvauja išsiskyrusių sielovadoje, ieško pagalbos iš artimųjų. Atsigręžti į Dievą moteris skatina kaltė, ramybės ir pagalbos paieškos, dvasinio pastiprinimo siekimas. Dvasinis konsultavimas yra vienas veiksmingiausių būdų šalia kūno ir judesio ar šokio terapijos bei meno terapijos, jie yra išbandyti ir veiksmingi. Svarbus dvasinės pagalbos būdas yra dvasinis palydėjimas, kadangi jo dėka atstatoma prarasta savivertė, orumas, didinamas pasitikėjimas savimi, mažėja dvasinis skausmas, atrandamas santykis su Dievu ir savimi.

Darbe išsikelta hipotezė, jog dvasinės pagalbos būdai moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę padeda įveikti skyrybų krizę ir reabilituoja prarastą saviverę, pasitvirtino. Holistinė dvasinė pagalba yra reikšmingas veiksnys skyrybų sukeltos krizės įveikai, bei žemos savivertės atstatymui.

REKOMENDACIJOS

Atlikus mokslinės literatūros šaltinių analizę bei empirinį tyrimą, teikiamos rekomendacijos dėl dvasinės pagalbos moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę, plėtojimo:

- Skatinti dvasinės pagalbos moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę, grupių įkūrimą ir organizavimą vyskupijų ir dekanatų Šeimos centruose.
- Aktyvinti bažnyčių bendruomenių narius savanorystės pagrindu jungtis į dvasinės pagalbos teikimo moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę, palydėjimo grupes.

LITERATŪRA

1. Albertson E.R., Neff K.D., Dill-Shackleford K.E. 2014. Self-compassion and body dissatisfaction in women: a randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, vol. 6, No. 3, p. 444-454.
2. Bagdonavičius V. 2017. Vydūnas apie būtiškąją pražinimo prasmę. Į sveiką gyvenimą ir skaidrią būtį Vydūno keliu. 3-oji Tarptautinė sveikatos mokslų studentų ir 19-oji mokslinė – praktinė konferencija, p. 14.
3. Biblija arba Šventasis raštas. 2014. Vilnius: Lietuvos Biblijos draugija.
4. Bleidorn W., Arslan R.C., Denissen J.J.A., Rentfrow P.J., Gebauer J.E., Potter J., Gosling S.D. 2016. Age and gender differences in self-esteem – a cross – cultural window. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 111, No. 3, p. 396–410.
5. Bončkutė – Petronienė G. 2016. Psichloginė ir dvasinė pagalba: ką rinktis? [žiūrėta 2019 m. vasario 3 d.]. Prieiga per Internetą:
<<https://psichika.eu/blog/psichologine-ir-dvasinie-pagalba-ka-rinktis/>>
6. Brewer G., Kerslake J. 2015. Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *Computers in Human Behavior*, No. 48, p. 255-260.
7. Burvytė S. 2015. Jaunų žmonių pasirengimas tėvystei ir motinystei. *Socialinis ugdymas*, Nr. 2(41), p. 45-63.
8. Cornwall A. 2016. Women`s empowerment: what works? *Journal of International Development*, No. 28, p. 342-359.
9. Critcher C.R., Dunning D. 2015. Self-affirmations provide a broader perspective on self-threat. *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 41, No. 1, p. 3-18.
10. Crabtree S.A., Harris S.M., Bell N.K., Allen S., Roberts K.M. 2018. The roles of love and happiness in divorce decision making. *Journal of Divorce & Remarriage*, vol. 59, No. 8, p. 601-615.
11. Croissant, J. 2004. Moteris arba širdies kunigystė. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
12. Čiočytė D. 2009. Žemaitės feminizmas. *Literatūra*, Nr. 51(1), p. 49-56.
13. Dainauskaitė – Šileikienė J. 2019. Meno terapija – psichoterapija naudojant meno terapijos metodikas. [žiūrėta 2019 m. vasario 8 d.]. Prieiga per Internetą:
<<http://patikeksavimi.lt/meno-terapija/>>
14. Dainys A. 2015. Dievo pėdsakai pasaulyje ir lietuviška krikščionybė. *Žmogus ir žodis*, Nr. 4(17), p. 110-133.

15. Daujotytė V. 2018. Jauni žmonės nėra abejingi zombiai. [žiūrėta 2019 m. vasario 27 d.].
Prieiga per Internetą: <<http://lituanistusamburis.lt/viktorija-daujotyte-jauni-zmones-nera-abejingi-zombiai/>>
16. Dehkordi S.J., Amiri M. 2018. Divorce: an international multi-dimensional challenge. *International Journal of Epidemiologic Research*, vol. 2, No. 5, p. 64-66.
17. Dirgėlienė I., Kavaliauskienė D., Letukienė R. 2017. Gyvenimo kokybės pokyčiai anoniminių alkoholikų savipagalbos grupėje. *Socialinis darbas. Patirtis ir metodai*, Nr. 19(1), p. 111-133.
18. Divorce rates in Europe. 2018. [žiūrėta 2018 m. spalio 16 d.]. Prieiga per Internetą: <<https://www.statista.com/statistics/612207/divorce-rates-in-european-countries-per-100-marriages/>>
19. Edwards J. A dissertation concerning the end for which God created the world. 2011. USA: Yale University.
20. Eslami M., Yazdanpanah M., Andalib P., Rahimi A., Safizadeh M., Dadvar A., Nakhaee N. 2018. Development of a questionnaire to measure perceived reasons for divorce seeking: an instrument development study. *Electron Physician*, vol. 10, No. 7, p. 7071-7077.
21. Fayyaz R., Sarmast Z., Ameri F., Besharat M.A. 2016. Moderating effect of introversion and extroversion on the relationship between parenting styles and ego strength. *International Journal of Life Science & Pharma Research*, vol. 6, No. 3, p.44-51
22. Freeks F.E. 2017. A pastoral – theological view on the fundamental role of the father in variance with contemporary family structures and its adverse challenges for fatherhood: a literature review. *Journal for Christian Scholarship*, No. 4, p. 177-192.
23. Gadliauskaitė A. 2017. Augantis skyrybų skaičius modernėjančios visuomenės pasekmė. *Universiteto žurnalas*, 2017 m. liepos 5 d., [žiūrėta 2018 m. spalio 16 d.]. Prieiga per Internetą: <<http://www.universitetozurnalistas.kf.vu.lt/2017/07/augantis-skyrybu-skaicius-modernejancios-visuomenes-pasekme/>>
24. Gage J.M. *Woman, church and state*. 2002. USA: Humanity Books.
25. Girase R.D., Haralkar S.J., Mulaje S.M., Mangulikara S.K. 2016. A studio of socio-demographic factors leading to divorce – a social problem. *National Journal of Community Medicine*, vol. 7, No. 2, p.116-120.
26. Grun A. 2014. Pasitikėk savo jėgomis, kaip įveikti krizes. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
27. Guerrieri G.M., Martinez P.E., Klug S.P., Hag N.A., Vanderhoof V.H., Koziol D.E., Popat V.B., Kalantaridou S.N., Calis K.A., Rubinow D.R., Schmidt P.J., Nelson L.M. 2014. Effects of physiologic testosterone replacement on quality of life self- esteem, and mood in women with primary ovarian insufficiency. *Menopause*, vo. 9, No. 21, p. 952-961.
28. Jarosch L. 2009. *Karalienė ir laukinė moteris būk, kas esi*. Vilnius: Dialogo kultūros institutas.

29. Jasilionis D., Stankūnienė V., Ambrozaitienė D., Trofimova O. 2014. Gyventojų surašymo ir demografinės statistikos duomenų jungimas: metodologiniai principai ir tyrimų galimybės. Lietuvos statistikos darbai, Nr. 1(53), p. 5-14.
30. Jonas Paulius II. 1988. Apaštališkasis laiškas apie moters kilnumą ir pašaukimą „Mulieris dignitatem“. Katalikų kalendorius žinynas 1991 m. Vilnius: Katalikų pasaulis.
31. Juškienė, V. 2010. Female image in the Biblical Text: Aspect of Creationism. Tiltai, Nr.3(52), p. 115-121. ISSN 1392-3137.
32. Kanewisher E.J.W., Harris S.M. (2015). Deciding not to un-dothe „I do:“ therapy experiences of women who consider divorce but decide to remain married. Journal of Marital and Family Therapy, vol. 41, No. 3, p. 367-380.
33. Kardelis K. 2016. Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.
34. Katalikų Bažnyčios Katekizmas. 1996. Kaunas: Tarpdiecezinės katechetikos komisijos leidykla.
35. Kriščiūnaitė A., Strakšienė D., Bubnys R. 2018. Neformalusis muzikinis švietimas vaikų patirčių kontekste: įtraukusis ar ribojantis? Pedagogika, Nr. 1, p. 126-141.
36. Krištaponienė A. 1995. Šiuolaikinės moters paveikslas. Vilnius: Spauda.
37. Kučinskaitė E. 2015. Įskaudinta meilė : skyrybos: išgyventi ir kilti. Vilnius: Tytoalba.
38. Lanauskienė S. 2017. Dvasinis konsultavimas – naujas būdas teikti dvasinę pagalbą. [žiūrėta 2019 m. vasario 3 d.]. Prieiga per Internetą:< <https://www.magnificat.lt/dvasinis-konsultavimas-naujas-budas-teikti-dvasine-pagalba/>>
39. Lanauskienė S., Oželis R. 2016. Pažeistos asmens santykiškumo, lytiškumo ir gimties tapatumo atkūrimas „gyvojo vandens“ programose. Tiltai, Nr. 2, p. 77-106.
40. Laureckis K., Petružytė D. 2016. Jaunų žmonių, leidžiančių laiką gatvėje, savivoka. Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika, Nr.12, p.7-20.
41. Li X., Yao P., Jang J. 2018. Five personality type based on Big Five: a latent class analysis. Family Science Review, vol. 22, No. 2, p. 72-88.
42. Liškutė J., Tamulienė R., Mačiulienė D. 2015. Pacientų emocinės ir funkcinės būklės kaita po estetinio protezavimo. Sveikatos mokslai, Nr. 6(25), p. 121-126.
43. Maddux J.E. 2000. Self – efficacy: the power of believing you can. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds). Handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press.
44. Maskvytis S. 2008. Vienumo ir neišardomumo reikšmė krikščionių santuokoje (vertinant kan. 1056 požiūriu). Vytauto Didžiojo universitetas. [žiūrėta per internetą 2018 m. birželio 2 d.]. Prieiga per Internetą: <https://eltalpykla.vdu.lt/bitstream/handle/1/33783/ISSN2335-8785_2008_N_28_56.PG_113-127.pdf?sequence=1>

45. Marcinkevičienė D. 2009. Civilinė metrikacija ir santuoka sovietinėje Lietuvoje 1940–1969 m. *Istorija, Nr.1*, p. 51–58.
46. Marriage and divorce rates. 2018. [žiūrėta 2018 m. spalio 22 d.]. Prieiga per Internetą: <https://www.oecd.org/els/family/SF_3_1_Marriage_and_divorce_rates.pdf>
47. Marriage and divorce statistics. 2018. [žiūrėta 2018 m. spalio 22 d.]. Prieiga per Internetą: <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Marriage_and_divorce_statistics>
48. Marshall S.L., Parker P.D., Ciarrochi J., Sahdra B., Jackson Ch.I., Heaven P.C.L. 2015. Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: a longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and individual differences*, No. 74, p. 116-121.
49. Maslauskaitė A., Baublytė M. 2018. Vyrų pakartotinės partnerystės: individualūs ir ankstesnės partnerystės veiksniai. *Kultūra ir visuomenė, Nr. 9(2)*, p. 13-35.
50. Maslauskaitė A., Baublytė M. 2015. Gender and Re-partner in gafer Divorce in Four Central European and Baltic Countries. *Czech Sociological Review, Nr.51(6)*, p. 1023–1046.
51. Maslauskaitė A., Baublytė M. 2012. *Skyrybų visuomenė: ištuokų raida, veiksniai, pasekmės. Gyventojų studijos*. Vilnius: LSTC, DTI
52. Maslauskaitė A., Kuconytė D. 2016. Būti tėvu po skyrybų: tėvo kontaktai su nepilnamečiais vaikais. *Kultūra ir visuomenė, Nr. 7(1)*, p. 11-32.
53. Matheson F.I., Daoud N., Hamilton-Wright S., Borenstein H., Pedersen Ch., O`Campo P. 2015. Where did she go? The transformation of self-esteem, self-identity, and mental well-being among women who have experienced intimate partner violence. *Women`s Health Issues*, vol. 5, No. 25, p. 561-569.
54. Miškinis K. 2006. Šeima pasaulio šalių kultūrose. Vilnius: UAB „Karminas“.
55. Mnyango Y.P. 2018. Let's talk about divorce - men's experiences, challenges, coping resources and suggestions for social work support. *Social Work*, vol.54, No. 1, p. 68-90.
56. Naruskaitė G. 2016. „Travesti“ tapatybė: lytiškumo seksualumo daugiaprasmiškumas ir kūno transformacijos. *Logos, Nr. 88*, p. 185-191.
57. Noser A., Zeigler – Hill V. 2014. Investing in the ideal: does objectified body consciousness mediate the association between appearance contingent selfworth and appearance self-esteem in women? *Body Image*, No. 11, p. 119-125.
58. Obelenienė B. 2018. Moters konsultavimo būtinybė prieš nėštumo nutraukimą siekiant užtikrinti laisvo ir informuoti sutikimo sąlygą. *Soter, Nr. 67 (95)*, p. 73-84.
59. Orth, U., Robins, R.W. 2014. The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science, No. 23*, p. 381-387.

60. Orth U., Robins R.W., Widaman K.F., Conger R.D. 2014. Is low self-esteem a risk factor for depression? Findings from a longitudinal study of Mexican – Origin youth. *Dev Psychology*, vol. 2, No. 50, p. 622-633.
61. Perry S.L. 2018. Their Fault, Not Mine: Religious Commitment, Theological Conservatism, and Americans' Retrospective Reasons for Divorce. *Religions*, vol. 9, No. 8, p. 238 – 256.
62. Perry S.L., Whitehead A.L. 2016. Religion and Public Opinion Toward Same-Sex Relations, Marriage, and Adoption: Does the Type of Practice Matter? *Journal for the Scientific Study of Religion*, vol. 55, No. 3, p. 637-651.
63. Pitrenaitė – Žilėnienė B., Miglinė V. 2015. Psichikos sveikatos pagalbos po ekstremalių įvykių svarba. *Sveikatos politika ir valdymas*, Nr. 1(8), p. 68-90.
64. Platūkytė, E. 2017. Pakartotinių santuokų kūrimo Lietuvoje ilgalaikės tendencijos. *Kultūra ir visuomenė*, Nr. 8(1), p. 55-72.
65. Platūkytė, E. 2015. Naujos partnerystės po skyrybų teorinių hipotezių ir veiksnių analizė. *Kultūra ir visuomenė*, Nr. 6(1), p. 45-53.
66. Ragėnaitė V. 2017. Pilietinio pasipriešinimo motyvai Kanuto Rusecko kūryboje. *Acta Academiae Artium Vilnensis*, Nr. 85, p. 29-45.
67. Ramonas A. 2015. Dieviškosios malonės samprata Šv. Augustino ir Pelagijaus mokyme. *Tiltai*, Nr. 1, p. 82-98.
68. Ramzan S., Akhtar S., Ahmad S., Zafar M.U., Yousaf H. 2018. Divorce status and its major reasons in Pakistan. *Sociology and Anthropology*, vol. 6, No. 4, p. 386-391.
69. Rice C. *Becoming women*. 2014. The embodied self in image culture. USA: University of Toronto Press, Scholarly Publishing Division.
70. Rimkevičiūtė A., Kiaunytė A. 2017. Moterų, patyrusių smurtą artimiausioje aplinkoje, savipagalba grupėje: socialinio darbo feministinė perspektyva. Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu. 3-oji Tarptautinė sveikatos mokslų studentų ir 19-oji mokslinė – praktinė konferencija, p. 66.
71. Rootalu K., Kasearu K. 2016. Adolescents` attitudes toward divorce: does parental influence matter in a changing society? *Journal of Divorce & Remarriage*, vol. 57, No. 3, p. 195-211.
72. Ruškus J. 2015. Socialinio darbo magistro baigiamojo darbo rengimo metodinės rekomendacijos. Kaunas: VDU.
73. Sąlyga J., Paškevičienė V., Žiliukas G. 2015. Sergančiųjų krūties vėžiu gyvenimo kokybės analizė. *Sveikatos mokslai*, Nr. 6(25), p. 5-10.
74. Santuokos priesaika. 2019. [žiūrėta 2018 m. gruodžio 19 d.]. Prieiga per Internetą: <<http://www.kristuskaralius.lt/suzadetiniu-kursai-baznycioje/santuokos-priesaika>>

75. Semenya D.K. 2015. Pastoral evaluation on the Basotho's view of sexuality: revisiting the view on sexuality of Augustine, Thomas Aquinas, Martin Luther and John Calvin. *Theological Studies*, Vol. 72, No. 2, p. 25-33.
76. Sesuo Elija. 2018. Dvasinis palydėjimas. [žiūrėta 2019 m. vasario 8 d.]. Prieiga per Internetą: <<http://paneveziokatedra.lt/parapija/kitos-grupes/dvasinis-palydejimas/>>
77. Sowislo J.F., Orth U., Meier L.L. 2014. What constitutes vulnerable self-esteem? Comparing the prospective effects of low, unstable, and contingent self-esteem on depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, No. 123, p. 737-753.
78. Stankūnienė V., Baublytė M., Maslauskaitė A. 2016. Vienu motinų su vaikais šeimos Lietuvoje: demografinės ir socioekonominės charakteristikos. *Sociologija. Mintis ir veiksmai* Nr. 1(38), p. 64-85.
79. Statistinių duomenų rodiklių bazė. 2018. [žiūrėta 2018 m. spalio 18 d.]. Prieiga per Internetą: <<https://osp.stat.gov.lt/EN/statistiniu-rodikliu-analize?hash=e2fd8a83-bb8f-48c6-a658-c17722ceefb8#/>>
80. Steiger A.E., Allemand M., Robins R.W., Fend H.A. 2014. Low and decreasing self-esteem during adolescence predict adult depression two decades later. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 106, No. 2, p. 325–338.
81. Stein S. 1997. Kai sudūžta meilė: tinkama pagalba išsiskyrimo skausmui įveikti. Vilnius: Lektūra.
82. Subha R.P. 2014. Correlation of the personality traits with the reasons for divorce in I.T. professionals. *Journal of Advanced Scientific Research*, vol. 5, No. 3, p. 19-22.
83. Sučylaitė J. 2015. Visuomenės saugumo ir asmenybės psichikos savybių sąsajos: ugdančiosios meno terapijos poreikis. *Regional Formation and Development Studies*, Nr. 1(15), p. 120-133.
84. Svidlerienė D. 2018. Demographic trends. [žiūrėta 2018 m. spalio 18 d.]. Prieiga per Internetą: <<https://osp.stat.gov.lt/naujienos?articleId=5526623>>
85. Tereškinas A., Maslauskaitė, A. 2017. Išsiskyre vyrai ir poskyrybinės tėvystės modeliai. *Kultūra ir visuomenė*, Nr. 8(1), p. 11-33.
86. Treas J., Scott J., Richards M. 2017. *The sociology of families*. UK. John Wiley & Sons.
87. Triandafilidis Z., Ussher J.M., Perz J., Huppertz K. 2017. Doing and undoing femininities: an intersectional analysis of young women's smoking. *Feminism & Psychology*, vol. 4, No. 27, p. 465-488.
88. Truncė M. 2014. Skyrybų statistika. [žiūrėta 2018 m. spalio 18 d.]. Prieiga per Internetą: <<http://www.skyrybupsichologas.lt/skyrybu-statistika/>>

89. Tyter P., Reed G.M., Crawford M.J. 2015. Classification, assesment, prevalence and effect of personality disorder. *TheLancet*, vol. 385, No. 9969, p. 717-726.
90. Užsiėmimai, kurie keičia gyvenimą – integruota šokio judesio ir kūno terapija, 2018. [žiūrėta 2019 m. vasario 8 d.]. Prieiga per Internetą: <<http://www.psichologijosnamai.lt/sokio-judesio-terapijos-uzsiemimai/>>
91. Varžinskienė L., Vasilikaitė V. 2017. Skyrybų priežastys ir pagalba šeimai: moterų perspektyvos. *Socialinis darbas. Patirtis ir metodai*, Nr. 20(2), p. 55-73.
92. Vaivada S., Žydžiūnaitė V. 2015. Dalyvavimas nevyriausybinių organizacijų sveikos gyvensenos ugdyme: asmens holistinės saviugdos dimensijos. *Sveikatos mokslai*, Nr. 6(25), p. 11-21.
93. Varžinskienė L., Vasilikaitė V. 2017. Skyrybų priežastys ir pagalba šeimai: moterų perspektyvos. *Socialinis darbas. Patirtis ir metodai*, Nr. 20(2), p. 55-73.
94. Vitkauskaitė, O. Marija – Biblijos karžygė. *Artuma*, Nr. 5, gegužė. [žiūrėta 2019 m. balandžio 18 d.]. Prieiga per Internetą: <www.vargdieniu.lt/biblioteka/straipsniai/onute-vitkauskaite-mvs-marija-biblijos-karzyge?fbclid=IwAR0cyr638eRhSUEPs8ohrxqZeR_h-MagXAcq0hkFUhviHb1Tpj4kwXQJ420>
95. Vogel E.A., Rose J.P., Roberts L.R., Eckles K. 2014. Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, vol. 3, No. 4, p. 206-222.
96. Wischmann T., Shilling K., Toth B., Rosner S., Strowitzki T., Wohlfarth K., Kntenich H. 2014. Sexuality, self-esteem and partnership quality in infertile women and men. *Geburtshilfe Frauenheilkd*, vol. 8, No. 74, p. 759-763.
97. Whitehead A.L. 2014. Male and Female He created them: gender traditionalism, masculine images of God, and attitudes toward same – sex unions. *Journal for the Scientific Study of Religion*, vol. 53, No. 3, p. 479-496.
98. Zablockis V. 2017. Žmogaus sveikatos dvasiniai šaltiniai. Į sveiką gyvenimą ir skaidrią būti Vydūno keliu. 3-oji Tarptautinė sveikatos mokslų studentų ir 19-oji mokslinė – praktinė konferencija, p.25
99. Žydžiūnaitė V., Sabaliauskas S. 2017. Kokybiniai tyrimai. Principai ir metodai. Vilnius: Vaga.

SANTRAUKA

Galkienė I. Dvasinė pagalba moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę. Dvasinio konsultavimo ir asistavimo studijų programos magistro baigiamasis darbas. Darbo vadovė doc. dr. Vaineta Juškienė, Klaipėdos universitetas: Klaipėda, 2019. – 74 p. (be priedų)

Raktažodžiai: dvasinė pagalba, skyrybų krizė, Dievo kūryba, savivertė, moteriškumas

Santuokos griūtį išgyvenančios moterys daugeliu atveju pasilieka vienos akistatoje su savo skausmu, širdgėla ir sudužusiomis svajonėmis apie laimingą šeimą. Todėl išgyvenant šį sudėtingą laikotarpį labai reikalingas palaikymas, kuris būtų koordinuotas ir specializuotas, teikiama pagalba būtų išskirtinė, siekiant suteikti moteriai dvasinę pagalbą, išgyvenant skyrybų krizę. Tai reiškinys, kuris pastaruoju metu tampa vis labiau „suprantamas“ kaip natūralus visuomenėje, kas aktualizuoja šios temos analizės poreikį, siekiant identifikuoti priežastis, vedančias prie tokio pasirinkimo bei identifikuoti metodus, kuriais galima suteikti dvasinę pagalbą moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę.

Darbe pristatomi 2019 m. kovo – balandžio mėnesiais atlikto kokybinio tyrimo apie dvasinę pagalbą moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę, rezultatai. Tiriant paaiškėjo, kad bažnytinė santuoka yra svarbi moters gyvenime ir jos teigiamai savivertės kaitai. Laikas po skyrybų yra sudėtingas ir sukeliantis neigiamas pasekmes: ekonomines, savivertės pokyčius, psichologines ir dvasines problemas, susiduriama su pasmerkimu iš aplinkos, išgyvenama skausminga patirtis, juntamas moralinis žlugimas ir netektis. Pagrindinės skyrybų priežastys yra skirtingi požiūriai į gyvenimą, neištikimybė ir žalingi įpročiai.

Paaiškėjo, kad skyrybų metu ir po jų neigiamai kinta moterų savivertė. Išgyvenant skyrybas moterys jaučiasi bejėgėmis, nieko nevertomis. Skyrybų metu yra sužeidžiamas moteriškumas, patiriami neigiami jausmai ir išgyvenimai, formuojasi neigiami apmąstymai, turintys svarbios įtakos moters savivertės mažėjimui.

Tyrimas parodė, kad įvertinus dvasinės pagalbos moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę, modelius nustatyta, kad visi dvasinės pagalbos modeliai moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę yra naudingi ir svarbūs, jei tik jais pasinaudojama. Gaunant dvasinę pagalbą yra atstatoma prarasta savivertė, orumas, didinamas pasitikėjimas savimi, mažėja dvasinis skausmas, atrandamas santykis su savimi. Po skyrybų specializuotos pagalbos moterys ieško ir dalyvauja išsiskyrusių žmonių grupėse, savipagalbos grupėse, kreipiasi į psichologus ir psichoterapeutus, jungiasi prie katalikų bendruomenės, dalyvauja išsiskyrusių sielovadoje, ieško pagalbos iš artimųjų. Atsigręžti į Dievą moteris skatina kaltė, ramybės ir pagalbos paieškos, dvasinio pastiprinimo siekimas. Dvasinės pagalbos modelis dvasinis palydėjimas, kuris yra vertinamas puikiai.

SUMMARY

Galkienė I. Spiritual help for women experiencing divorce crisis. Master Thesis of spiritual counselling and assistance postgraduate program. Thesis supervisor doc. dr. Vaineta Juškienė. Klaipėda University: Klaipėda, 2019. – 74 p. (without appendixes)

Key words: spiritual help, divorce crisis, God's creation, self-esteem, femininity.

Women experiencing divorce in many cases remain confronted with their pain, sorrow and broken dreams of happy family life. Surviving this difficult period requires much support that is coordinated and specialized, that provided assistance would be exceptional in order to give woman spiritual support experiencing divorce crisis. This is phenomenon that is becoming more and more "understood" in the society today, which highlights need of this topic analysis in order to identify causes leading to such choice and to identify methods that can provide spiritual assistance to women who are experiencing divorce crisis.

The article presents the results of the qualitative study on spiritual assistance for women experiencing divorce crisis, conducted on March – April 2019. During the research it became clear that ecclesiastical marriage is important for woman's life and her positive self-esteem. Time after divorce is complex and has negative consequences: economic, self-esteem, psychological and spiritual problems, condemnation from the environment, painful experience, moral collapse and loss. The main causes of divorce are different attitudes to life, infidelity and harmful habits.

It became clear that during and after divorce, women's self-esteem is adversely affected. Women experience powerlessness, nothing worthwhile when they are divorced. During divorce, femininity is injured, negative feelings and experiences are experienced, negative reflections are formed, which have a significant influence decreasing female self-esteem.

The research showed that models of spiritual help for women who survive divorce crisis found that all models of spiritual help for women in divorce crisis are useful and important if they are used. The loss of self-esteem, dignity, increased self-confidence, reduced spiritual pain, and the discovery of self-reliance are being restored receiving spiritual help. After divorce women seek and participate in divorced groups, self-help groups, communicate with psychologists and psychotherapists, join the Catholic community, participate in divorced pastoral care, seek help from relatives. A woman who turns to God is driven by guilt, seeking peace and seeking help, seeking spiritual reinforcement. The Spiritual Assistance Model is spiritual escort, which is highly regarded .

PRIEDAI

Priedas Nr. 1

PUSIAU STRUKTŪRUOTAS INTERVIU

Pusiau struktūruotas interviu yra rengiamas siekiant gauti tyrimui reikiamą informaciją iš moterų, patyrusių skyrybų krizę.

Santuoka ir skyrybos analizuojama tiek Lietuvos, tiek užsienio autorių psichologiniuose bei sociologiniuose darbuose bei tyrimuose. Tačiau dvasinės pagalbos teikimo moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę, tematika dar nėra išplėtotą, o būtent jos integravimas ir sudaro prielaidas holistinės pagalbos teikimui. Šios tendencijos suformavo poreikį magistro darbo rėmuose įvertinti tokios pagalbos teikimo modelius.

Atliekamo **tyrimo tikslas** – išanalizuoti ir aktualizuoti dvasinės pagalbos moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę, modelius.

Pusiau struktūruotas interviu yra parengtas vadovaujantis etinėmis nuostatomis, kurių pagrindu Jūsų prašoma tik nurodyti savo amžių, išsilavinimą ir santuokos trukmę. Jokios kitos asmeninės informacijos tyrime Jūs neturite nurodyti.

Jūsų amžius:

Jūsų išsilavinimas:

Santuokos trukmė:

SANTUOKA IR SKYRYBOS

1. Kiek metų pragyvenote santuokoje? Ar buvote susituokę bažnyčioje?
2. Kokie buvo Jūsų motyvai tuoktis bažnyčioje? (Kodėl tuokėtės bažnyčioje?)
3. Kokią įtaką santuoka bažnyčioje turėjo Jūsų gyvenime (savivertės kaitai)?
4. Prieš kiek laiko įvyko Jūsų skyrybos? Kokias patyrėte skyrybų pasekmės?
5. Kaip ilgai truko periodas iki skyrybų, kada apsisprendėte (ar Jūsų vyras apsisprendė), kad laikas skirtis? Pasidalinkite savo patirtimi apie šį periodą.
6. Kokias pagrindines skyrybų priežastis galėtumėte įvardinti?
7. Ar esate oficialiai išsituokę? Ar Jūsų bažnytinė santuoka yra pripažinta negaliojančia? Kodėl norėjote santuokos pripažinimo negaliojančia?

SAVIVERTĖ

8. Kaip iki santuokos vertinote save?
9. Kaip dėl susiklosčiusios situacijos, skyrybų metu ir po jų pakito Jūsų savivertė?
10. Kaip manote, kokios priežastys nulėmė Jūsų savivertės pokyčius?
11. Kaip skyrybų metu buvo sužeistas Jūsų moteriškumas? Kokią įtaką tai padarė Jūsų savivertei?

DVASINĖ PAGALBA

12. Ar po skyrybų ieškojote specializuotos pagalbos? Kokios pagalbos ieškojote? Įvardinkite (specialistus,) institucijas ar šaltinius, kuriuose ieškojote pagalbos?
13. Ar tikėjimas turėjo įtakos ieškant pagalbos? Kokį poveikį tikėjimas padarė Jums asmeniškai išgyvenant skyrybas? Papasakokite apie tai
14. Ar atsisukote į Dievą siekdama rasti atsakymą į Jums iškilusius klausimus? Kas Jus paskatina atsisukti į Dievą? Papasakokite apie tai.
15. Kaip pakito Jūsų santykis su Dievu?
16. Kaip manote koks moters vaidmuo yra Dievo kūryboje?
17. Ar Jums teko girdėti apie dvasinį konsultavimą? Gal teko dalyvauti tokio pobūdžio individualiose konsultacijose ar grupiniuose užsiėmimuose? Kaip vertinate šiuos užsiėmimus?
18. Ar Jums teko bendrauti su psichologais? Kokio pobūdžio jų teikiama pagalba Jums buvo naudingiausia, siekiant atstatyti prarastą savivertę? (Kokius metodus galėtumėte išskirti, kaip turėjusius didžiausią teigiamą poveikį Jums, kaip asmenybei, kuriai reikalinga susigražinti savivertę po skyrybų?
19. Apie kokias terapijas įveikiant skyrybų krizę Jums teko girdėti, o gal ir išbandyti? Papasakokite
20. Ar Jums teko girdėti apie kūno ir judesio ar šokio terapiją? Galbūt išbandėte šią terapiją? Pateikite savo vertinimus apie šią terapiją?
21. Ar Jums teko girdėti apie meno terapiją? Ar teko išbandyti? Pateikite savo vertinimus apie šią terapiją?
22. Ar Jums teko girdėti apie (išbandyti) dvasinį palydėjimą? Pateikite savo vertinimus.
23. Kuris iš aptartų dvasinės pagalbos modelių moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę, Jūsų nuomone yra priimtinausias ir teikiantis daugiausiai teigiamos naudos?
24. Kaip manote, ar dvasinė pagalba yra reikalinga moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę? Ką ji keičia? Kodėl dvasinė pagalba yra svarbi/ nesvarbi?
25. Ar norėtumėte įsijungti į panašias veiklas? Ar norėtumėte pati tapti pagalbiniu šioje srityje kitoms moterims?

PUSIAU STRUKTŪRUOTAS INTERVIU (informantė Nr. 4)

Jūsų amžius: 27 m.

Jūsų išsilavinimas: aukštesnysis

Santuokos trukmė: 1,5 metai

SANTUOKA IR SKYRYBOS

- 1. Kiek metų pragyvenote santuokoje? Ar buvote susituokę bažnyčioje?**
1,5m. Taip.
- 2. Kokie buvo Jūsų motyvai tuoktis bažnyčioje? (Kodėl tuokėtės bažnyčioje?)**
Sakramentas. Mums tai buvo labai svarbu.
- 3. Kokią įtaką santuoka bažnyčioje turėjo Jūsų gyvenime (savivertės kaitai)?**
Įtaka, kad negyvenome nuodėmėje ir galėjome priimti sakramentus, jei čia apie tai.
- 4. Prieš kiek laiko įvyko Jūsų skyrybos? Kokias patyrėte skyrybų pasekmes?**
Prieš metus. Psichologinė trauma, bažnyčios žmonių pasmerkimas. Kadangi dirbu bažnyčiai, nukentėjo ir karjera.
- 5. Kaip ilgai truko periodas iki skyrybų, kada apsisprendėte (ar Jūsų vyras apsisprendė), kad laikas skirtis? Pasidalinkite savo patirtimi apie šį periodą.**
Užtruko apie keturis metus, nes buvo skaudu, buvo viltis, kad gal gali viskas pasikeisti. Nesinorėjo pasiduoti.
- 6. Kokias pagrindines skyrybų priežastis galėtumėte įvardinti?**
Nepasakyta tiesa prieš vestuves iš vyro pusės. Kad mūsų santuoka negaliojanti, supratau trečią dieną po vestuvių.
- 7. Ar esate oficialiai išsituokę? Ar Jūsų bažnytinė santuoka yra pripažinta negaliojančia? Kodėl norėjote santuokos pripažinimo negaliojančia?**
Esame oficialiai išsituokę. Bažnytiniai procesai prasidėję, bet nėra abejonės, kad bus paskelbta negaliojančia. Pripažinimas negaliojančia svarbus, kad kažkada galėčiau kurti šeimą ir priimti santuokos sakramentą.

SAVIVERTĖ

- 8. Kaip iki santuokos vertinote save?**
Septyni iš dešimties
- 9. Kaip dėl susiklosčiusios situacijos, skyrybų metu ir po jų pakito Jūsų savivertė?**
Savivertė kaip moters ir žmogaus visiškai krito. Jaučiausi nieko verta.
- 10. Kaip manote, kokios priežastys nulėmė Jūsų savivertės pokyčius?**
Pirmiausia mano vyro elgesys su manim santuokoje, jo apgavystė. Skyrybų metu kitų žmonių pasmerkimas, kaltė, kad susimoviau.
- 11. Kaip skyrybų metu buvo sužeistas Jūsų moteriškumas? Kokią įtaką tai padarė Jūsų savivertei?**
Aš turėjau išsikelti iš namų, kur gyvenome. Tai buvo man asmeniškai pažeminimas kaip moters. Kadangi aš išėjau iš namų, visa kaltė dėl skyrybų iš kitų žmonių krito ant manęs.

Tuomet pavardės pakeitimas vėl į senąją ir visiems pranešti reikia (darbe, dokumentai ir t.t.) buvo nelengvas etapas, lyg turėčiau pasiteisinti kodėl tai darau.

DVASINĖ PAGALBA

- 12. Ar po skyrybų ieškojote specializuotos pagalbos? Kokios pagalbos ieškojote? Įvardinkite (specialistus,) institucijas ar šaltinius, kuriuose ieškojote pagalbos?**
Kalbėdavausi su dvasios tėvu, turiu psichoterapeutą. Man buvo labai gėda dėl susiklosčiusios situacijos, tai nelabai su kuo ir kalbėdavau apie tai.
- 13. Ar tikėjimas turėjo įtakos ieškant pagalbos? Kokį poveikį tikėjimas padarė Jums asmeniškai išgyvenant skyrybas? Papasakokite apie tai**
„Tėve, kodėl mane apleidai?“... tai buvo mano trijų metų malda.. Pykau ant Dievo, Dėkojau jam už visas patiriamas malones ir vėl pykau. Jei ne tikėjimas, nežinau ar būčiau ištvėrusi.
- 14. Ar atsukote į Dievą siekdama rasti atsakymą į Jums iškilusius klausimus? Kas Jus paskatina atsukti į Dievą? Papasakokite apie tai.**
Dievas man yra gyvenimo centre. Tai tik pykau ir maldavau pagalbos.
- 15. Kaip pakito Jūsų santykis su Dievu?**
sustiprėjo
- 16. Kaip manote koks moters vaidmuo yra Dievo kūryboje?**
Moteris yra gyvybės nešėja (tiek naujo žmogaus, tiek dvasios gyvybės sieloms). Jos pašaukimas manau melstis, skleisti tikėjimą savo švelnumu ir stiprinti savo pavyzdžiu pasitikėjimą Dievu
- 17. Ar Jums teko girdėti apie dvasinį konsultavimą? Gal teko dalyvauti tokio pobūdžio individualiose konsultacijose ar grupiniuose užsiėmimuose? Kaip vertinate šiuos užsiėmimus?**
Teko girdėti, bet nedalyvauti
- 18. Ar Jums teko bendrauti su psichologais? Kokio pobūdžio jų teikiama pagalba Jums buvo naudingiausia, siekiant atstatyti prarastą savivertę? (Kokius metodus galėtumėte išskirti, kaip turėjusius didžiausią teigiamą poveikį Jums, kaip asmenybei, kuriai reikalinga susigražinti savivertę po skyrybų?**
Turiu psichoterapeutę, su kuria atrandame daug iš vaikystės ateinančių savivertės sužeidimų. Tuomet juos atnešu Dievui užtarimo maldoje ir stebuklai vyksta. Nieko nėra galingiau už Dievą. Terapeutas tik padeda atrasti, ką „noriu, kad Dievas man padarytų“.
- 19. Apie kokias terapijas įveikiant skyrybų krizę Jums teko girdėti, o gal ir išbandyti? Papasakokite**
Žinau, kad yra bendrakeleiviai. Bet aš niekur nedalyvavau, nes man tiesiog buvo per gėda apie tai su kuo nors kalbėtis.
- 20. Ar Jums teko girdėti apie kūno ir judesio ar šokio terapiją? Galbūt išbandėte šią terapiją? Pateikite savo vertinimus apie šią terapiją?**
Bandžiau šią terapiją. Turėjau savaitgalio seminarą. Buvo smagu, bet tai nebuvo gydymo metodas.
- 21. Ar Jums teko girdėti apie meno terapiją? Ar teko išbandyti? Pateikite savo vertinimus apie šią terapiją?**
Taip, nebandžiau
- 22. Ar Jums teko girdėti apie (išbandyti) dvasinį palydėjimą? Pateikite savo vertinimus.**
Turiu dvasios tėvą. Tai man svarbu visais gyvenimo etapais buvo, ne tik skyrybų laike.
- 23. Kuris iš aptartų dvasinės pagalbos modelių moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę, Jūsų nuomone yra priimtinausias ir teikiantis daugiausiai teigiamos naudos?**
Moterims svarbu kalbėtis, tai manau tai yra svarbu. Bet mano patirtis, kad užtarimo malda ir rekolekcijos, yra Dievo gydymas

24. Kaip manote, ar dvasinė pagalba yra reikalinga moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę? Ką ji keičia? Kodėl dvasinė pagalba yra svarbi/ nesvarbi?

Reikalinga, nes vienam visada sunku. BE to moterys turi tiek visokių emocinių demonų, kad vienai likus, jie suėda moterį. Todėl svarbu turėti, kur paleisti emocijas, dalintis, palaikyti.

25. Ar norėtumėte įsijungti į panašias veiklas? Ar norėtumėte pati tapti pagalbininke šioje srityje kitoms moterims?

Taip, manau laikui atėjus ši patirtis taps dovana kitoms moterims padėti. Tikrai to norėčiau.

PUSIAU STRUKTŪRUOTAS INTERVIU (informantė Nr. 7)

Jūsų amžius: 40 metų

Jūsų išsilavinimas: aukštasis

Santuokos trukmė: 10 metų

SANTUOKA IR SKYRYBOS

- 1. Kiek metų pragyvenote santuokoje? Ar buvote susituokę bažnyčioje?**
10 metų, taip, esame susituokę bažnyčioje.
- 2. Kokie buvo Jūsų motyvai tuoktis bažnyčioje? (Kodėl tuokėtės bažnyčioje?)**
Mano pačios tikėjimas, kad tokia santuoka viena ir visam gyvenimui.
- 3. Kokią įtaką santuoka bažnyčioje turėjo Jūsų gyvenime (savivertės kaitai)?**
Tik teigiamą įtaką, aš gerai jaučiausi tuo, kad galėjau tuoktis bažnyčioje. Abiems santuoka buvo pirma. Didžiavausi tuo.
- 4. Prieš kiek laiko įvyko Jūsų skyrybos? Kokias patyrėte skyrybų pasekmes?**
Išsiskyrėme prieš 5,5 metų. Didžiausia pasekmė yra netektis. Šeimos, svajonių turėtų lūkesčių.
- 5. Kaip ilgai truko periodas iki skyrybų, kada apsisprendėte (ar Jūsų vyras apsisprendė), kad laikas skirtis? Pasidalinkite savo patirtimi apie šį periodą.**
Tai užtruko apie 4-5 mėnesius iki kol vyras apsisprendė šeimą palikti ir išeiti. Priežastis – vyro neištikimybė. Aš prašiau vyro apsispręsti ir pasirinkti, arba likti šeimoje arba išeiti. Jis turėjo vilčių kurti naują šeimą, tikėjo, kad sutiko savo žmogų. Buvau apsisprendusi jei vyras paliks šeimą, daugiau jo nepriimti ir nesitaikyti, apie tai perspėjau ir vyrą. Buvau tuo tikra, nes tai buvo antras vyro neištikimybės kartas, žinojau kokia visa to kaina, nesitikėjau, kad tai teks išgyventi antrą kartą, nors ir buvo labai skaudu, tačiau šį kartą supratau, kad tik pati turėsiu tam užkirsti kelią arba tai kartosis nuolatos.
- 6. Kokias pagrindines skyrybų priežastis galėtumėte įvardinti?**
Praėjus tiek metų, supratau, kad buvęs vyras nėra šeimos žmogus, jam yra sunku įsipareigoti, jį slegia rutina, neabejotinai tokiam elgesiui turėjo įtakos ir alkoholis, kurį jis vartojo kiekvieną savaitgalį.
- 7. Ar esate oficialiai išsituokę? Ar Jūsų bažnytinė santuoka yra pripažinta negaliojančia? Kodėl norėjote santuokos pripažinimo negaliojančia?**
Oficialiai išsituokę esame 4 metus, bažnytinė santuoka liko galiojanti.

SAVIVERTĖ

- 8. Kaip iki santuokos vertinote save?**
Nesijaučiau labai stipri. Pakankamai kritiškai save vertinau.
- 9. Kaip dėl susiklosčiusios situacijos, skyrybų metu ir po jų pakito Jūsų savivertė?**
Skyrybų, kurių priežastis yra neištikimybė, išduotos pusės savivertė yra sudaužoma. Manoji buvo ties nuline riba jei galima taip išmatuoti. Skyrybos man tapo atskaitos tašku, tramplinu, starto linija nuo kurios mano savivertė augo ir kilo.
- 10. Kaip manote, kokios priežastys nulėmė Jūsų savivertės pokyčius?**
Nenorėjau būti statistine, pikta, nelaiminga išsiskyrusia moterimi, visą likusį gyvenimą pykstančia ant buvusio sutuoktinio, manipuliuojančia vaikais. Tam įtakos žinoma turėjo ir

mano tėvėlių neigiamas skyrybų pavyzdys. Pati kentėjau būdama vaikas, nenorėjau, kad tai patirtų mano vaikai. Norėjau suprasti savo klaidas, priežastis ir pasekmes.

11. Kaip skyrybų metu buvo sužeistas Jūsų moteriškumas? Kokią įtaką tai padarė Jūsų savivertei?

Be abejonės moteriškumas buvo sužalotas, pasitikėjimas savimi sugniuždytas. Savivertė patyrė nokdauną, nokautą ir dar kontrolinį šūvį. Jaučiausi baisiai kalta už tai kas nutiko mūsų šeimai, negraži, neverta pagarbos ir gerų dalykų, nieko gero iš gyvenimo nesitikėjau, nelaukiau, nes maniau esanti jų neverta. Skausmas buvo didelis.

DVASINĖ PAGALBA

12. Ar po skyrybų ieškojote specializuotos pagalbos? Kokios pagalbos ieškojote?

Įvardinkite (specialistus,) institucijas ar šaltinius, kuriuose ieškojote pagalbos?

Pagalbos ieškojau iškart. Kreipiausi į pažįstamą moterį išgyvenusią skyrybas. Kreipiausi į psichologą. Kalbėjausi su kunigu.

13. Ar tikėjimas turėjo įtakos ieškant pagalbos? Kokį poveikį tikėjimas padarė Jums asmeniškai išgyvenant skyrybas? Papasakokite apie tai

Tikėjimas labai gelbėjo ir suteikė taip trūkstamos ir reikalingos meilės pačiai sau.

14. Ar atsukote į Dievą siekdama rasti atsakymą į Jums iškilusius klausimus? Kas Jus paskatina atsisukti į Dievą? Papasakokite apie tai.

Meilės ir vilties troškulys paskatino sukti tikėjimo keliu. Kaltė slėgė nežmoniškai, tuo metu atrodė, kad bažnyčia ir jos bendruomenė yra vieninteliai, kurie manęs nepasmerks ir priims.

15. Kaip pakito Jūsų santykis su Dievu?

Be abejonės mano tikėjimas sustiprėjo, įgavo gilesnį supratimą.

16. Kaip manote koks moters vaidmuo yra Dievo kūryboje?

Motinos, gyvybės nešėjos.

17. Ar Jums teko girdėti apie dvasinį konsultavimą? Gal teko dalyvauti tokio pobūdžio individualiose konsultacijose ar grupiniuose užsiėmimuose? Kaip vertinate šiuos užsiėmimus?

Gera vertinu. Pati ne kartą esu kreipusis pagalbos į dvasininką. Skyrybų metu pati lankiau grupinius užsiėmimus, tačiau to nepavadinčiau grupiniu konsultavimu.

18. Ar Jums teko bendrauti su psichologais? Kokio pobūdžio jų teikiama pagalba Jums buvo naudingiausia, siekiant atstatyti prarastą savivertę? (Kokius metodus galėtumėte išskirti, kaip turėjusius didžiausią teigiamą poveikį Jums, kaip asmenybei, kuriai reikalinga susigražinti savivertę po skyrybų?)

Turėjau intensyvias psichologo konsultacijas. Pirmus metus kartą savaitėje, antrus - kartą per mėnesį. Nežinau metodų, kuriuos man taikė. Tačiau į susitikimus su psichologe ateidavau pasiruošusi, išsiginčiusi klausimą, rūpimą jausmą ar situaciją, kuri tuo metu buvo aktuali ir man reikėjo atsakymo ir konsultacijos apie tai.

19. Apie kokias terapijas įveikiant skyrybų krizę Jums teko girdėti, o gal ir išbandyti? Papasakokite

Deja apie jokiais terapijas tuo metu nežinojau.

20. Ar Jums teko girdėti apie kūno ir judesio ar šokio terapiją? Galbūt išbandėte šią terapiją? Pateikite savo vertinimus apie šią terapiją?

Dabar žinau, kad tokios yra.

21. Ar Jums teko girdėti apie meno terapiją? Ar teko išbandyti? Pateikite savo vertinimus apie šią terapiją?

Taip ir girdėjau, ir išbandžiau. Bet tai buvo praėjus 2 ar 3 metams po skyrybų. Tai buvo tęstinė veikla po psichologo. Labai veiksminga ir naudinga. Jei drąsu apie išgyvenimus ir

jausmus kalbėti grupėje. Ši metodas pradžioje man būtų netikęs. Tuomet norėjosi privatumo ir pokalbių tik dviese.

22. Ar Jums teko girdėti apie (išbandyti) dvasinį palydėjimą? Pateikite savo vertinimus.
Negirdėjau.

23. Kuris iš aptartų dvasinės pagalbos modelių moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę, Jūsų nuomone yra priimtinausias ir teikiantis daugiausiai teigiamos naudos?

Apie teigiamą naudą gali kalbėti tik tai išbandžiusi moteris. Kas jai tinka, kas ją ramina. Visos priemonės yra tinkamos ir geros.

24. Kaip manote, ar dvasinė pagalba yra reikalinga moterims, išgyvenančioms skyrybų krizę? Ką jį keičia? Kodėl dvasinė pagalba yra svarbi/ nesvarbi?

Aš manau, kad bet kokia pagalba patiriant skyrybas yra būtina ir reikalinga. Blogiausia ką sau galima padaryti tai yra nesikreipti niekur ir nedaryti nieko. Labai liūdna, kad daug moterų pasirenka kentėti tyliai palikdamos tai sutvarkyti laikui. O tai gali užtrukti visą gyvenimą. Labai gaila, kad dar daug moterų bijo kreiptis pagalbos. Kad dar gyvas stereotipas, jog dvasinius ir psichologinius išgyvenimus privalai susitvarkyti pati ir jokia pagalba nėra reikalinga. Tai patyriau ir pati. Buvo iš manęs besijuokiančių, kad užsiimu nereikalingais dalykais, t.y. lankau psichologo konsultacijas. Todėl apie tai atvirai su kitais nesikalbėjau. Tačiau nesustojau ieškoti pagalbos, įdomių knygų, vertingų paskaitų, seminarų, rekolekcijų ir t.t. Grupė bažnyčioje, psichologas, meno terapija ir savarankiška savišvieta mane kasdien stiprina. Palaipsniui mažėjo dvasinis skausmas, darėsi lengviau užmigti, dingo sąnarių skausmai, sutrumpėjo verkimo periodai. Traukėsi kaltės našta, gėda, savęs nuvertinimas. Gebėjau ir galėjau susitikti su buvusiu vyru, be kaltinimų, be pykčių, be nuoskaudų. Kaip du suaugę žmonės, kuriems nepavyko gyventi kartu, bet kuriems pavyko civilizuotai išsiskirti, kuriems skyrybos netapo gyvenimo pabaiga. Mačiau, kad toks teigiamas santykis su buvusiuoju mažiau žaloja mano vaikus. Esu tikra, kad be pagalbos to nebūčiau pasiekusi. Pyktis ir nuoskaudos būtų mane suėdusios. Bet aš pasirinkau vieną kartą atleisti, o ne visą gyvenimą pykti. Taip, tai nėra lengva, bet verta.

25. Ar norėtumėte įsijungti į panašias veiklas? Ar norėtumėte pati tapti pagalbininke šioje srityje kitoms moterims?

Jei nors vienai moteriai galėčiau padėti ir mano pasidalinimas padėtų sumažinti jos skausmą ir suteiktų vilties, aš mielai sutikčiau.