

NAŠLYSTĖS FENOMENAS ŠIUOLAIKINĖJE VISUOMENĖJE: PSICHOLOGINIAI ASPEKTAI

Audronė Guzikauskienė, Arvydas Ramonas

Klaipėdos universitetas

Anotacija

Pagrindinis krikščioniškojo gyvenimo principas ir tikslas – nuolatinis panašumo su Kristumi siekimas, besitęsiantis visą gyvenimą, apimantis mąstymą, santykius su žmonėmis ir pasauliu. Žmonės kviečiami augti, šventėti – savo esamoje gyvenimo situacijoje siekti tikros bičiulystės su Dievu. Šventumo, krikščioniškojo gyvenimo pilnatvės esmė – susivienijimas su Kristumi, gyvenant jo slėpiniais, galimi kiekvienoje gyvenimo situacijoje. Našlystės gyvenimo tarpsnis skausmingas, tačiau laikytinas kvietimu viduje apsivalyti, augti meile, tarnavimu artimiesiems ir kitiems Bažnyčios nariams, visuomenei. Raginama našlystę išgyventi nepasiduodant beviltiškam liūdesiui, su krikščionišku tikėjimu ir viltimi. Dievas suteikia galimybę situotinio netekties paveiktą gyvenimą perkeisti į bendrystę su Dievu ir artimu Bažnyčios bendruomenėje. Iš to kyla našlystės dvasingumas, šventumas, kurio pagrindas yra tikėjimas. Našliai, gyvendami Dievo malonėje, priimdami ir suvaldydami savo situacijas psichologiškai, dovanodami save Dievui bei kitiems, gali prisidėti prie Bažnyčios šventumo. Našliai dažnai išgyvena situotinio netektį kaip nepakeičiamą faktą, netektis juos brandina, tad tikėjimo šviesoje jie geba prisitaikyti prie pakitusios tikrovės ir susikurti naują gyvenimą.
PAGRINDINIAI ŽODŽIAI: našlystė, psichologinė savijauta, gedėjimas, tikėjimas.

Abstract

The central principle and goal of Christian life is the lifelong pursuit of Christ-likeness in our thinking and our relationships with people and the world. People are called to grow, to celebrate, to seek true friendship with God in their present life situation. The essence of holiness, the fullness of the Christian life, is union with Christ, living his mysteries, which is possible in every situation of life. The period of widowhood is painful, but it is an invitation to purify oneself inwardly, to grow in love, and to serve one's neighbours and all other members of the Church and of society. This is the origin of the spirituality of widowhood, a holiness based on faith. Widows can contribute to the holiness of the Church by living in God's grace, by accepting and managing their situation psychologically, and by giving themselves up to God and to others. Widows often experience the loss of a spouse as an irreversible fact, a loss that matures them, so that, in the light of their faith, they are able to adapt to the changed reality and rebuild their lives.

KEY WORDS: widowhood, psychological well-being, mourning, faith.

DOI: <http://dx.doi.org/10.15181/mtd.v0i8.2482>

Įvadas

Našlystė yra sudėtingas ir jautrus reiškinys, paveikiantis tam tikrą dalį visuomenės narių, kurie turi ją išgyventi, iš naujo prisitaikyti prie pakitusių gyvenimo aplinkybių. Šiame straipsnyje remiamasi samprata, kad yra tam tikrų dalykų, krizių, kurių savo paties jėgomis asmuo nepajėgus įveikti, todėl analizuojamas našlystės reiškinio, kurį apima mirtis, sielvartas, netektis, Dievo malonės veikimas, teikiama pagalba, teologinis-psichologinis supratimas. Teologinis našlystės reiškinio supratimas atskleidžiamas remiantis Katalikų Bažnyčios mokymu. Tačiau yra dalykų, kuriuos žmonės ir šalia jų esantys artimieji gali keisti savo pastangomis, išanalizavę ir supratę esamą situaciją, suradę netekties įveikimo būdų bei asmeninio prisitaikymo prie pakitusios tikrovės galimybių. Visa tai atskleidžiama atliekant psichologinę našlystės fenomeno analizę, remiantis mokslininkų N. Liobikienės (2002), O. K. Polukordienės (2003), C. Cheek'o (2010), N. C Taylor'o ir W. D. Robinson'o (2016), B. C. Taylor'o ir J. Harrold'o (2021), I. Sasson'o ir D. J. Umberson (2014) ir kt. įžvalgomis bei pateiktais našlystės reiškinio tyrimų rezultatu apibendrinimais.

Šiandienėje visuomenėje našliai yra tam tikra visuomenės dalis. Lietuvos Respublikos statistikos departamento duomenimis, 2021 m. pradžioje jie sudarė 7,4 % gyventojų, 2020 m. pradžioje – 8,1 %, tad būtina atlikti analizę, kuri leistų šį reiškinį geriau suvokti ir ieškoti pagalbos būdų šioje padėtyje atsidūrusiems ir pagalbą teikiantiems asmenims. Dauguma mokslininkų akcentuoja netektį, sielvartą, gedėjimo aspektus, bet Lietuvoje neaptikta išsamiau ištirtų, konkretesnių, su našlystės fenomenu šiuolaikinėje visuomenėje susietų tyrimų.

Tyrimo objektas: našlystės fenomeno psichologiniai aspektai.

Tyrimo metodai: teologinės, psichologinės literatūros ir tyrimų apžvalga, analizė, sintezė.

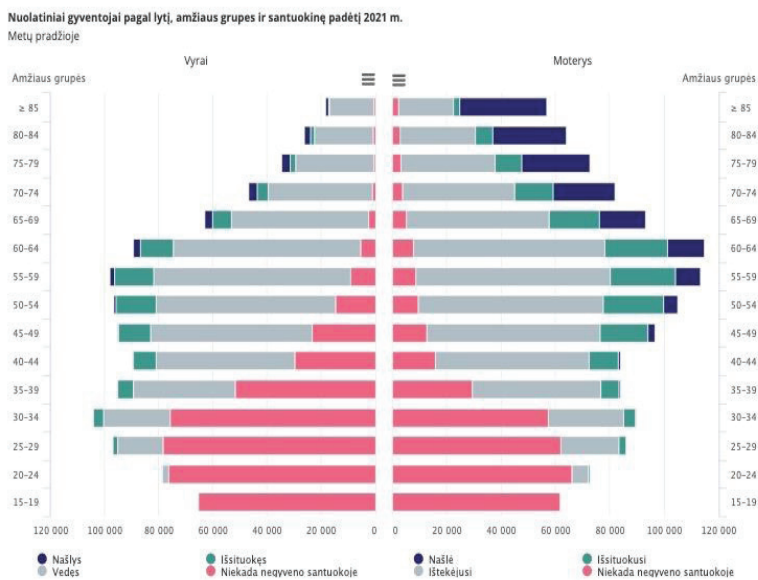
Tyrimo tikslas: atskleisti našlystės fenomeną šiuolaikinėje visuomenėje psichologiniais aspektais; apžvelgti našlystės reiškinio psichologinius situotkinio netekties, gedėjimo etapų, netekties skausmo įveikimo būdų, socialinio statuso pakitimo aspektus.

2.1. Našlystės reiškinių psichologiniai aspektai

Sutuoktinio mirtis – našlystė yra sudėtingas reiškinys, tad būtina išsami psichologinė analizė, kuri leistų geriau suprasti ir ieškoti pagalbos šioje padėtyje atsidūrusiems žmonėms būdų. Šį ir kitus reiškinius tiria psichologijos mokslas, kuris analizuoja, apibendrina žmogaus psichikos apraiškas, jų dėsningumus, bendrus principus ir pan. (Psichologijos žodynas, 1993). O. K. Polukordienės teigimu, „koks bebūtų sėkmingas gyvenimas, jo tėkmėje mūsų neišvengiamai tyko situacijos ar sunkumai, išverti kuriuos, tuo labiau įveikti, neretai stokojame psichologinių ir dvasinių resursų“ (Polukordienė, 2003, 3). Artimų, brangių žmonių netektys, mirtys yra gyvenimo žemėje realybės dalis, su kuria anksčiau ar vėliau susiduria kiekvienas žmogus. Našlystės atveju tenka ne tik susidurti su artimojo – sutuoktinio netektimi, bet ir prisitaikyti prie pakitusio statuso (susituokusių vyro / žmonos statusą keičia našlio / našlės statusas), kuris iš esmės keičia kasdienį gyvenimą: dalytasi pareigomis, o dabar atsakomybė tenka vienam asmeniui (Carr ir kt., 2000). Našliais tapę asmenys turi prisitaikyti prie naujų santykių su vaikais ir kitais artimais giminaičiais. Iš karto po sutuoktinio mirties paprastai sulaukiama užuojautos ir paramos iš kitų šeimos narių ar giminių, bet tai neilgalais reiškinys. Po kelių savaičių našlaujantysis pasijunta vienišas. Dauguma našlių gyvena vieni ir pagrindinis jų stiprybės įveikiant vienatvę šaltinis dažniausiai būna draugai, o ne šeima (Liobikienė, 2002). Akcentuojama, kad paprastai dėl netekties kylančios psichologinės sveikatos problemos pasireiškia pirmuosius kelerius našlystės gyvenimo metus, paskui psichologinė sveikata gerėja. Tai priklauso nuo daugelio veiksnių, tokių kaip mirties aplinkybės, buvusi santuokos kokybė, artimųjų parama ir pan.

Galima pabrėžti, kad našlių psichologinę savijautą lemia ne tik netekties sielvartas, bet ir ekonominiai, buitiniai (namų ūkio) su našlyte susiję gyvenimo aspektai. Ekonominių sunkumų dažniau patiria moterys, tuo tarpu vyrams sunkiau susitvarkyti su pakitusiomis namų ūkio užduotimis, kurias anksčiau atliko jų žmonos. Su našlystės reiškiniu susiję daugybė veiksnių (našlių amžius, našlystės trukmė, našliams teikiama pagalba, asmens psichinė sveikata prieš našlystę, ekonominė padėtis ir pan.), kurie gali lemti mažesnes ar didesnes pasekmes fizinei ir psichologinei našlių sveikatai. Moks-

lininkai mini didesnę neigiamą psichologinės sveikatos poveikį našliams nei našlėms (Sasson ir kt., 2014), tačiau amerikiečių mokslininkų 2014 metais paskelbtu ilgalaikiu moksliniu tyrimu, kuriame dalyvavo 929 respondentai, našliai buvo stebimi ir apklausiami 14-os metų laikotarpiu. Paažiškėjo, kad našlystės poveikis depresijai lyties aspektu nebuvo toks reikšmingas (reikšmingesni kriterijai buvo tapimo našliu aplinkybės, našlių amžius ir pan.). Viena iš nurodytų priežasčių – vyrai mažiau laiko praleidžia našlaudami, nes ir vėl susituokia (Sasson ir kt., 2014). Tai atskleidžia ir Lietuvoje pateikti statistiniai duomenys. 2019 m. Lietuvoje kas vienuoliktas gyventojas buvo našlys / našlė, tuo tarpu našlių moterų buvo septynis kartus daugiau nei vyrų. 2020 m. 8,1 proc. gyventojų sudarė našliai / našlės. Našlių moterų buvo 7,5 karto daugiau nei vyrų. 2021 m. 7,4 proc. gyventojų – našliai / našlės. Našlių moterų – 8,3 karto daugiau nei vyrų.



I pav. Nuolatiniai gyventojai lyties, amžiaus grupės ir santuokinės padėties aspektais (remiantis Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 2021)

Analizuojant našlystės fenomeną šiuolaikinėje visuomenėje, išryškėja, kad Lietuvoje 2021 metų pradžioje našlių (ypač moterų) sparčiai daugėja nuo šešiasdešimties metų (7,9 proc.), o 75–80 m. ir vyresnio amžiaus gyventojų grupėse sudarė apie trečdalį bei daugiau nei trečdalį gyventojų analizuojamoje gyventojų amžiaus grupėse nuo 15 metų. Paveiksle matomi našlių padėties duomenys, išreikšti procentais: 35–39 m. amžiaus grupėje našliai sudarė 0,2 proc. (vyrai – 0,1 proc., moterys – 0,5 proc.); 55–59 m. – 5,2 proc. (vyrai – 1,3 proc., moterys – 6,6 proc.); 75–79 m. – 26,6 proc. (vyrai – 3,0 proc., moterys – 23,6 proc.), 85 ir vyresni – 44,3 proc. (vyrai – 1,5 proc., moterys – 42,8 proc.).

I. Sasson'as ir D. J. Umberson (2014), aiškindami, kas lemia neigiamų našlystės ir netekties pasekmių mažėjimą laikui bėgant, teigia, kad jaunesniame amžiuje tapus našliais galima patirti daugiau psichologinių sunkumų bandant prisitaikyti prie naujų gyvenimo aplinkybių nei tapus našliais vyresniame amžiuje. Kitas svarbus veiksnys – netikėta, staigi ar smurtinė, t. y. nenatūrali, mirtis sunkiau priimama nei, pavyzdžiui, mirtis, išgyventa dėl sveikatos problemų ir pan. Pirmaisiais našlystės metais ieškoma savojo tapatumo, gyvenimo tikslo, prasmės, kaip išreikšti sielvartą, gedėti (Taylor ir kt., 2016). Situoktinio netektis paveikia nemažą grupę žmonių, kurie turi ją išgyventi ir prisitaikyti prie pakitusios tikrovės. Našliams tenka daug naujų užduočių, iššūkių: pirmiausia išgyventi netektį, prisitaikyti prie iš esmės pakitusio socialinio vaidmens, statuso, tęsti ir iš dalies iš naujo kurti savo gyvenimą.

2.2. Gedėjimo etapai, netekties įveikos išgyvenant našlystę būdai

Našlystė susijusi su netektimi, gedėjimu, kuris yra stiprus emocinis atakas į netekties skausmą. Susidūrus su situoktinio ar kito artimojo mirtimi tenka susidoroti su pačiu artimojo netekties faktu, išgyventi gedėjimo procesą. Verena Kast nurodo, kad „gedėjimo procesas yra labai skausmingas procesas, savotiškai gyvybingas, kainuojantis daug jėgų, laiko, priverčiantis mus diskutuoti su savimi ir su nutrūkusiu ryšiu. Psichologiniu požiūriu gedėjimo procese nuo prarasto žmogaus mes atsilaisviname taip, lyg mes jį galėtume paleisti patys“ (Kast, 2006, 53). Remiantis A. Worden'u (1982), tenka priim-

ti netekties fakto tikrumą, suvokti nepakeičiamą mirties poveikį, išgyventi emocijų, su netektimi susijusį skausmą, pasireiškiantį fiziniais simptomais ar neįprastu elgesiu, priprasti prie pasaulio be mirusiojo, prisitaikyti (išoriškai, vidumi – kad pačiam / pačiai teks priimti sprendimus, dvasiškai – įprasminti netektį), atrasti tvirtą ryšį su mirusiuoju pasikeitus gyvenimo aplinkybėms, sugebėti kurti santykius su kitais žmonėmis (Gedutienė, 2021).

E. Kubler-Ross ir D. Kessler'io (2020) teigimu, kiekvienas asmuo yra individualus, skirtingi ir netekties atvejai, galima skirti penkis daugeliui žmonių būdingus netekties gedėjimo etapus: mirties fakto neigimas, pyktis, derybos, depresija ir priėmimas. Dirbdami su gedinčiais asmenimis, mokslininkai akcentuoja, kad žmogaus psichika nesugeba priimti mirties fakto, tad neišvengiamas mirties fakto neigimas, kuris iš pradžių veikia kaip psichiką apsaugantis mechanizmas. Pamažu suvokiamas netekties galutimumas: miręs artimasis nebesugrįš. Tai suvokus laukia gedulo procesas, kai išgyvenamas emocinis su netektimi susijęs skausmas – įvairiai pasireiškiantis pyktis: pykstame ne tik ant draugų, gydytojų, šeimos, savęs, mirusio artimojo, bet ir ant Dievo. Patariama apie tai kalbėtis su draugais, šeimos nariais, psichologu ar sielovadininku. Toliau teigiama, kad imama derėtis su savimi ir supančia aplinka, taip bandoma išsivaduoti iš skausmo. Netektį patyrę asmenys nori grįžti į buvusią padėtį, bando išsivaduoti iš užklupusio skausmo. Mokslininkų teigimu, trumpalaikė depresija gedėjimo atveju yra natūralus būdas apsaugoti gedintįjį, pataria liūdinti išgyventi netektį iki galo. Akcentuojama, kad gijimo, gedėjimo procesas baigiasi pripažinus tiesą, kad mūsų artimasis iškeliavo amžinybėn ir teks gyventi pasaulyje, kuriame jo nebebus. Svarbu susipažinti su netekties gedėjimo etapais, nes tai padeda gedinčiajam ir šalia jo esantiems žmonėms geriau suprasti, kas vyksta su netektį patyrusio žmogaus psichika (Kubler-Ross, Kessler, 2020).

Kiekviena psichologinė krizė – stiprus, kartais ribinis žmogaus išgyvenimas, jo gyvenimo sukrėtimas, kai įvyksta stiprus dvasinis lūžis, kuris arba palaužia, arba sustiprina atverdamas naują gyvenimo puslapį, leiddamas pamatyti naujas galimybes. Krizės išgyvenimo laikotarpiu žmogus turi galimybę įgyti naujos patirties, gyvenimiškos išminties, sunkumų įveikimo jėgos ir brandos. Išgyvenę ir priėmę netektį asmenys pasikeičia – dažniausia realiau vertina situacijas, tampa kantresni, ištvermingesni, empatiški. Neįveiktos, iki

galo neišgyventos netektys veikia asmens dabartį ir net gali virsti ligomis, gyvenimo energijos trūkumu ir pan. Neįveikta krizė lemia įtampą, pavojų likti su skaudaus ir negyjančio dvasinio lūžio skausmu. Krizės ir netektys glaudžiai susijusios. Svarbu neneigti praradimo skausmo, neslopinti jo alkoholiu, narkotikais ar vaistais (Polukordienė, 2003; 2008). 1991 m. vykdant tyrimą iširta 350 našlių, netekusių sutuoktinio nuo 2 iki 7 mėnesių laikotarpiu, paaiškėjo, kad tiriamieji dažniau vartojo alkoholį ar / ir rūkė (Zisook ir kt., 1991).

N. Liobikienė (2002), kalbėdama tik apie našles moteris, teigia, kad sunkiausias laikotarpis po sutuoktinio mirties yra pirmieji metai, vėliau daugeliui sutuoktinio netektį patyrusių moterų turėtų ateiti palengvėjimo laikotarpis. Ji remiasi H. Lopatos našlių tyrimu (žr. Liobikienė, 2002), kur matyti, kad 48 proc. moterų savo vyrų gedėjo metus, 20 proc. jų teigė po to neatsigavusios ir vargu ar kada galės atsigauti. Nurodoma keletas bendrų tiek teigiamų, tiek neigiamų būdų, kaip asmenys įveikia netektį:

„1. Skausmingų dirgiklių vengimas. Dažnai nenorima kalbėti apie mirusį, neliečiami daiktai, paslepiamos nuotraukos, vengiama pažįstamų, draugų, vietų, kurios primena mirusį. 2. Atsitraukimas. Pradedama labai intensyviai dirbti, įsitraukiama į visuomeninę veiklą, vengiama vienatvės, kad nekan-kintų mintys apie mirusį. 3. Alkoholio ir narkotikų vartojimas, besaikis val-gymas. 4. Įkyrus mąstymas. Apmąstant ir gilinantis į netekties bei gedėjimo detales, mažėja skausmas dėl netekties. 5. Impulsyvus elgesys arba pabė-gimas. Kartais skubiai keičiama gyvenamoji vieta, perduodami daiktai, na-mas. 6. Malda ir ritualai. Kapo lankymas, dalyvavimas pamaldose įprasmi-na laiką ir sumažina skausmą. 7. Racionalizavimas ir intelektualizavimas. 8. Kontaktai su naujais žmonėmis“ (Liobikienė, 2002, 171).

Mokslininkų teigimu, daugelio našlių psichologinė sveikata po metų ar kelerių pamažu atsistato, tačiau tai priklauso ir nuo kitų veiksnių (mirties aplinkybių, ilgalaikės artimųjų paramos ir pan.).

N. C. Taylor’as ir W. D. Robinson’as (2016), atlikę kokybinį tyrimą (ap-klausė 12 našlių), nustatė, kad vienas iš jaunų našlių (jaunesnių kaip 45 m. – vidutiniškai 35 m.) netekties įveikimo būdų buvo tam tikra raminanti dvasinė patirtis – supratimas, kad gyvenimas mirtimi nesibaigia. Dvasinė patirtis,

mirties, gyvenimo prasmės, tikslo paieška siejama su krikščionių tikėjimu. E. Kubler-Ross ir D. Kessler'is (2020) pabrėžia, kad jaučiant išėjusio mylimo artimojo buvimą šalia nereikia abejoti to jausmo tikrumu. Gimimas nėra gyvenimo pradžia, o mirtis nėra jo pabaiga. Mirus biologiniam kūnui, asmens gyvenimas tęsiasi. Tikėjimas, kad po žemiško gyvenimo egzistuoja amžinas gyvenimas, lemia atitinkamą asmens gedėjimo būdą. Lemiamą mirties momentą nelieka baimės, panikos ar nerimo. Kuo asmuo betikėtų, jo gedulas bus susijęs su jo požiūriu į gyvenimą po mirties. Guodžia faktas, kad po žemiško gyvenimo yra kažkas daugiau, asmuo yra net tik fizinis kūnas, žmonėms duota daugiau nei vien tik žemiškas gyvenimas. Mokslininkų teigimu, nereikėtų manyti, kad mirtis nutraukia galimybę bendrauti su mylimu, artimu žmogumi. Daugeliui žmonių vilties teikia supratimas, kad asmens mirties valandą visi artimieji susirenka pasitikti jo amžinybėje. Ypač svarbu, kad netektį patyrusiuosius, sielvartaujančiuosius gali paguosti mintis ir pojūtis, kad jų artimasis kažkokiu kitu būdu buvo kitur.

Vieniems našliams buvo sunku priimti kitų pagalbą, kitiems atrodė, kad jie po sutuoktinio mirties, iš karto po laidotuvių, buvo palikti vieni. Tik nuširdi, ilgalaikė artimųjų, draugų pagalba nurodoma kaip vienas veiksmingiausių veiksnių, ypač svarbus našlystės pradžioje. Ilgiau našlystę išgyvenančių bendraamžių našlių pokalbis, dalijimasis patirtimi su sutuoktinio netektį išgyvenusiaisiais įvardytas kaip veiksmingas pagalbos būdas. Netekties laikotarpiu našliai vieni kitiems pataria nepriimti jokių sprendimų. Vienas iš akcentuojamų sunkumų – savo socialinio statuso, visuomeninės padėties praradimas – tarsi jau nebetinkamas tam tikruose, įprastuose sutuoktinių susibūrimuose, nes jau esi našlė / našlys. Taip prarandama dalis socialinių kontaktų, nutraukiamos šeimų draugystės ir pan. (Taylor ir kt., 2016). Galima teigti, kad kiekvienas netekties atvejis individualus, vis dėlto tam tikri gedėjimo etapai yra bendri daugeliui žmonių, jų suvokimas asmeniui ir šalia jo esantiems žmonėms leidžia suprasti netektį patyrusiojo psichikoje vykstančius netekties išgyvenimo procesus.

Profesorės O. K. Polukordienės (2008) teigimu, netektis psichika paprastai įveikia pati. Gedintysis išgyvena jos padarinius per artimojo mirtį ir mažą nuo jos tolsta perkeisdamas su juo dabartinį bei praeityje išgyventą

santykį. Didžioji dauguma žmonių netektis įveikia patys, be kitų pagalbos. Specialistų pagalbos prireikia arba ji rekomenduotina gedėjimui užsitęsęs ir tapus patologiniu. Kaip aptarta anksčiau, našlystės atveju daugeliui našlių psichologinė sveikata pagerėja po keleto metų, tai priklauso nuo daugelio aplinkybių, tokių kaip mirties pobūdis, amžius, artimųjų ir kitų žmonių paramas, gyvenimo tikslo, prasmės atradimas, tikslų, užduočių išsikėlimas ir pan.

2.3. Našlių socialinio statuso ypatumai

Našlystės atveju prarandamas susituokusiojo socialinis statusas, tad ypač pirmaisiais našlystės metais kyla tapatumo klausimas. Psichologiniu požiūriu gedėjimo procese nuo buvusio socialinio ryšio su mirusiuoju, artimojo netektį išgyvenusieji turi persitvarkyti, sugrįžti atgal į individualų tapatumą, tik jau be artimojo. Išsiskyrimo procese, praradus žmogų, kuris gyvenime buvo labai svarbus, dažnu atveju netenkama vilties, kuri su tuo žmogumi buvo susijusi. Svarbu suvokti, kad patyrę netektį žmonės turi keisti ir savo tapatumą, savojo „Aš vaizdą“. Čia ypač svarbus pereinamasis laikotarpis (našlystės atveju – 1–2 metai), kuris paprastai susijęs su tapatybės krize, nes tenka koreguoti savąjį, paskiro žmogaus, tapatumą. Daugelis gedinčiųjų nurodo, kad jie jaučiasi taip, lyg būtų padalinti pusiau, nes „priaugimo“ prie vienas kito procesas mirties atveju baigiasi, tai keičia įprastą gyvenimą. Dažnos to pasekmės: savęs paties nesupratimas, nes esi tarsi svetimas pačiam sau ir likusiam pasauliui. Gedėjimo procese žmogus turi persiorganizuoti nuo „savojo Aš“, kuris buvo artimame ryšyje su kitu, vaizdo. Netektį patyręs asmuo vėl turi identifikuoti save kaip paskirą vienetą, iš naujo atrasti savąjį tapatumą – tam tikra prasme perkeistą, esamoms aplinkybėms pritaikytą santykį su pasauliu (Kast, 2006). Tai ypač akivaizdu netekus sutuoktinio, nes savasis tapatumas buvo glaudžiai su juo susijęs. Galima pabrėžti, kad sutuoktinio statuso praradimas lemia ilgalaikį netekties išgyvenimą, kuris susijęs su sutuoktinio vaidmens praradimu ir našlio / našlės vaidmens įgijimu. Kartu su prarastu sutuoktinio vaidmeniu ir įgytu našlio / našlės statusu prarandama dalis socialinių kontaktų, pavyzdžiui, bendravimas šeimomis ir pan. Našlio statusas didina priklausomybę nuo vaikų, keičia tarpusavio santykius. Akcentuojant netekties išgyvenimą pagyvenusių ir senų asmenų amžiuje, išryškėja dar didesnė priklausomybė nuo suaugusių vaikų, o

jaunesniame amžiuje dažniau patiriama (ypač moterų) ekonominių šeimos išlaidų sunkumų (Pivoriūnienė, 2008; Taylor ir kt., 2016; Sasson ir kt., 2014 ir kt.).

Galima teigti, kad našliams tenka daug naujų užduočių, iššūkių: pirmiausia išgyventi sutuoktinio netekties sielvartą, sutuoktinio vaidmens praradimą, tada prisitaikyti prie našlio statuso, kuris keičia asmens socialinę padėtį visuomenėje (dažnu atveju prarandama dalis socialinių ryšių, susiduriama su sunkesne ekonomine padėtimi ir pan.).

N. Liobikienė (2002), aptardama vaidmenis, skiria našlių vyrų ir moterų vaidmenų skirtumus. Jos teigimu, pagyvenusios našlės vaidmuo siejamas su tam tikromis tradicijomis, mitais, kultūrine terpe, religija, žmonių lūkesčiais. Žmonės dažnai laikosi nuomonės, kad našlė privalo saugoti vyro atminimą ir nesidomėti kitais vyrais. Iš našlių tikimasi, kad būtinai turi užsiimti labdariniga ar meilės artimui, gailestingumo veikla. Našlystė, kaip minėta, siejama su savo žmonos / vyro vaidmens praradimu. Jei (kalbant apie moteris) svarbiausias gyvenime buvo žmonos vaidmuo, moteris sunkiai išgyvena jo praradimą, našlystės statusą. Gedėjimas yra tuo skaudesnis, kuo siauresnė buvo moters veikla ir silpnėsi šeimos, artimųjų bei kiti socialiniai ryšiai. Šiandien šeimos dažnai gyvena nebendruomeniškai – individualiai, toli vieni nuo kitų, tad dažnu atveju, mirus sutuoktiniui, asmuo lieka vienas. Praradus pagrindinį asmenį identifikuojantį vaidmenį, prarandama ir tai, kas buvo įprasta, sudarė asmenybės pagrindą, pavyzdžiui, jei sutuoktinis buvo geriausias žmonos draugas, patikėtinis, ją puikiai pažino, tai lėmė, kad vyro vertinimas savojo „Aš“ įvaizdžiui suvokti jai buvo ypač svarbus. Našlystės statusas lemia moters tapatybės krizę, kurią bandoma įveikti įvairiais būdais, atsižvelgiant į asmens charakterį ir tai, į ką sutelkiamas dėmesys – į asmens arba padėties vaidmenis. Moterų, kurių prioritetą yra visuomeninė padėtis, stengiasi būti sėkmingos darbe, dažniausia didina darbo krūvį, gali siekti priklausyti tam tikroms organizacijoms, įsitraukti į jų veiklą ir pan. Tos moterų, kurioms svarbios jų asmeninės vertybės, teigiamų savybių patvirtinimas, labiau įsitraukia į šeimos ar kitų artimųjų, draugų ratą, siekia jais rūpintis, jiems padėti, su jais bendrauti. Kaip minėta, pasikeitus ekonominei moterų, dažniau nei vyrų, padėčiai, našlystė lemia nepriteklių, patekimą į žemesnę socialinę klasę, įprastų santykių su žmonėmis silpnėjimą,

dažnai tam tikrų ryšių nutrūkimą, pavyzdžiui, nutrūksta ankstesnis bendravimas šeimomis, su vyro draugais.

Našlėms tenka iš naujo atrasti savo vietą gyvenime, suvokti, performuoti savo pakitusį vaidmenį. Tam reikia laiko. Pasak S. Cheek'o (2010), reikia keisti ne tik kasdienius įpročius, įprastą dienos rutiną, bet ir su tapatumo pasikeitimu susijusių buitį, pavyzdžiui, gyvenamosios vietos pertvarkymą, pritaikant ją esamai situacijai ir pan. N. Liobikienės (2002) teigimu, jei žmonos vaidmuo buvo labiau išorinis nei vidinis, ryšiai su sutuoktiniu nebuvo glaudūs, o jos pačios gyvenimas buvo labiau orientuotas į socialinę aplinką, vaidmens pasikeitimas bus lengviau išgyvenamas, greičiau pavyks prisitaikyti prie pasikeitusių gyvenimo aplinkybių. Kitas svarbus aspektas yra vienvietė – dažna našlių problema. H. Lopata (Liobikienė, 2002) skiria tam tikras vienišumo priežastis ir formas. Pirmiausia vienišumas susijęs su žmonos vaidmens praradimu ir to nulemta tapatybės krize, kuri pasireiškia praradus sutuoktinį, su kuriuo bendrauta, dalytasi džiaugsmiais ir rūpesčiais. Vienišumą gali lemti staigus sutuoktinio mirtį lydintis gyvenimo būdo (nebeaktualūs kartu kurti planai ir pan.), santykių su draugais ir pažįstamais (nebebendruojama šeimomis) pokytis, ekonominės būklės prastėjimas ir pan. Taip pat ir gedėjimas, kai išgyvenant netektį kyla didžiulis liūdesys, nerimas, depresija.

Daugelis našlių moterų įpranta gyventi vienos – antrą kartą nebeišteka. Pažymima, kad našlės, įsitraukusios į bendraminčių grupes, mažiau pasigenda partnerio kitoje veikloje (Liobikienė, 2002). Kaip minėta, sunkesnes psichologines, ekonomines pasekmes dažniau patiria jaunesnio amžiaus našlės, tuo tarpu tapatumo krizę, jo perorientavimą sunkiau išgyvena vyresnės kaip 50 metų našlės, su sutuoktiniu sukūrusios „bendrajį tapatumą“. Pabrėžiama, kad, norint keisti savąjį tapatybės suvokimą, būtina koreguoti savo gyvenimą, čia ypač padeda nusistatyta tvarka, pavyzdžiui, dienotvarkė, socialinių ryšių (atsižvelgiant į situaciją, jei įmanoma, tęsiamos senosios draugystės su artimaisiais ir draugais, bandoma užmegzti naujų), buities – gyvenamųjų patalpų pertvarkymas, paliekant tam tikriems su priminimais siejamiems daiktams deramą vietą (nuotrauka ir pan.), kt. Vienas iš pagalbos veiksnių – gyvūnai, kurių buvimas, rūpinimasis jais padeda įveikti netekties ir vienišumo sunkumus (Cheek, 2010).

N. Liobikienės (2002) teigimu, našlio vyro vaidmenį sudėtingiau apibrėžti nei našlės moters. Akcentuojama, kad dažnai bendruomenėje būna tik keletas našlių vyrų. Jie, skirtingai nei našlės moterys, taip aktyviai neskatinami burtis į bendruomenes. Iš našlių vyrų (kaip ir moterų) tikimasi, kad saugos prisiminimus apie savo žmonas ir nebendraus su kitomis moterimis. Našliai žmonos netektį tapatina su savo, kaip sutuoktinio, vyro, vaidmens praradimu. Vyrų našlystės išgyvenimas priklauso nuo asmeninių santykių su žmona. Atsižvelgiant į esamas nuostatas manoma, kad vyrai po netekties įsitraukdami į darbą jaučiasi geriau nei moterys. Vis dėlto trūksta įrodymų, kad našlystę sunkiau išgyvena vyrai nei moterys.

Galima teigti, kad vienas esminių našlystės reiškinio aspektų yra socialinio statuso žmona / vyras pokytis, našlės / našlio socialinio statuso įgijimas. Tiek vyrai, tiek moterys jį sieja su „savojo Aš“ tapatumo praradimu – turi būti performuotas, atsižvelgiant į esamą statusą.

2.4. Našlystės reiškinio teologinių ir psichologinių aspektų sąsaja bei skirtumai

Teologijoje ir psichologijoje našlystę suprantama kaip sudėtingas, jautrus, tam tikrą visuomenės supratimą, kitų pagalbą numatantis reiškinys. Teologinis žmogaus asmens supratimas atsiskleidžia santykyje su Dievu, kuris leidžia įžvelgti žmogiškosios egzistencijos prasmę, Dievo malonės žmogaus gyvenime veikimą. Analizuojant našlystę psichologiniu požiūriu paaiškėjo, kad našliams ypač padeda jų krikščioniškas tikėjimas, leidžiantis įžvelgti mirties ir tolesnio gyvenimo prasmę, tikslą. Dažnai minėta ir dvasinė patirtis, ryšys su mirusiu artimu žmogumi (Taylor ir kt., 2016). Teologiniu požiūriu šis ryšys palaikomas eucharistine bendryste, meldžiantis, priimant sakramentus (išpažintis, atgaila), kontempliuojant, adoruojant, skaitant Šventąjį Raštą, domintis šventųjų gyvenimais ir kt. Taip gaunama dieviškosios malonės jėga, gyvastis gyventi visavertį, džiaugsmingą krikščionišką gyvenimą esamoje, šiuo atveju našlystės, padėtyje.

Pavyzdžiui, tikintieji gali rinktis ir vadinamosios pašvęstosios našlystės formą. N. Liobikienė (2002) vardija žmonių lūkesčius našlių atžvilgiu: jos privalo saugoti vyro atminimą, nesidomėti kitais vyrais, užsiimti labdaringa

ar gailėstingumo veikla. Teologiškai tai nepagrįsta, nes našlė yra laisva rinktis tolesnį savo gyvenimo kelią pagal gyvenimo aplinkybes – pašvęstąją našlystę, kitą bažnytinę santuoką ar gyvenimą našlaujant, tuo labiau norimą veiklą: kiekvieno krikščionio paskirtis – džiaugsmingai savitu būdu siekti šventumo esant savo padėtyje ar užimant tam tikrą statusą. Kaip minėta, pastangos padėti, paguosti, atjausti nelaimės ištiktąjį yra vienas esminių krikščioniškų solidarumo pavyzdžių (Vorgrimler, 2003). Paguodos, atjautos poreikis nustatytas apklausiant našlius, kai tirtos psichologinių našlystės pasekmių įveikimo galimybės. Įvardijant netekties įveikimo būdus nurodyta, kad našliams svarbi ilgalaikė, nuoširdi artimųjų ar draugų pagalba (Taylor ir kt., 2016).

Kaip minėta, svarbus gedėjimo, netekties įveikimo aspektas – poreikis išsikalbėti, kurį gali (jei atvejis ne patologinis) atliepti artimasis, dvasininkas, dvasinis konsultantas ar psichologas. Rimtesnių psichologinių pasekmių atveju rekomenduojama kreiptis į psichiatrą. Tiek teologijoje, tiek psichologijoje netekties skausmas, sielvartas suprantami kaip natūrali reakcija, tačiau įprastu našlystės atveju po keleto metų turėtų aplankyti susitaikymas, įvykti gyvenimo perorientavimas. Sutuoکتinio netektis yra krizinė situacija, tiek teologijoje, tiek ir psichologijoje suprantama kaip galinti subrandinti arba nuvesti į neveltį (Polukordienė, 2008). Psichologija tiria, analizuoja asmenų prisitaikymą prie našlystės (kokie veiksniai lemia sunkesnes ar lengvesnes netekties psichologines, ekonomines, socialines pasekmes), aiškina jų tarpusavio sąsajas, sąveiką ir pan. Teologija į šį bei kitus reiškinius žvelgia iš Dievo ir žmogaus santykių perspektyvos, Dievo malonės teikiamos pagalbos žmogui kiekvienoje jį ištikusioje situacijoje.

Išvados

1. Psichologijoje nurodoma, kad našlystė yra sudėtingas, vienas labiausiai nemažos grupės žmonių gyvenimą paveikiančių įvykių, kai būtina ją išgyventi, prisitaikant prie pakitusios tikrovės. Našliams tenka nemažai naujų užduočių, iššūkių: pirmiausia išgyventi netektį, gedėjimą, prisitaikyti prie iš esmės pakitusio socialinio vaidmens / statuso – vyro / žmonos vaidmens praradimo, įgyjant našlės / našlio

- socialinį statusą, įveikti vienišumą, tęsti ir iš dalies susikurti naują gyvenimą užimant naują statusą.
2. Našlystės atveju daugelio našlių psichologinė sveikata pagerėja po keleto metų, tiesa, tai priklauso nuo daugelio aplinkybių, tokių kaip mirties pobūdis, amžius, artimųjų ir kitų parama, gyvenimo tikslo išsikėlimas, prasmės atradimas ir pan.
 3. Psichologijos mokslas tiria, analizuoja asmenų prisitaikymą prie našlystės: kurie veiksniai lemia sunkesnes ar lengvesnes netekties psichologines, ekonomines, socialines pasekmes, aiškinasi jų tarpusavio sąsajas, sąveiką, remdamiesi tyrimo rezultatais pateikia galimus pagalbos būdus ir pan. Teologijos moksle į šį bei kitus reiškinius žvelgiama iš Dievo ir žmogaus tarpusavio santykio perspektyvos, Dievo malonių prašoma žmogui kiekvienoje jį ištikusioje situacijoje. Našlės ir našliai supranta, kad gyvenimas mirtimi nesibaigia, ryšys su sutuoktiniu (-e) palaikomas malda, našlystės dvasingumo ir šventumo pagrindas yra tikėjimas Dievu ir krikščioniškų vertybių puoselėjimas.

Literatūra

- Carr, D., House, J. S., Kessler, R. C., Nesse, R. M., Sonnega, J., Wortman, C. (2000). Marital Quality and Psychological Adjustment to Widowhood Among Older Adults: A Longitudinal Analysis. *Journal of Gerontology: Social sciences*, Nr. 55B (4), p. 197–207. Prieiga internete: <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/55/4/S197/572864?login=false> [žiūrėta 2022-02-15].
- Cheek, C. (2010). Passing over: identity transition in widows. *International Journal of Aging And Human Development*, Nr. 70 (4), p. 345–364. Prieiga internete: <https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4409/doi/pdf/10.2190/AG.70.4.d> [žiūrėta 2022-02-15].
- Gedutienė, R. (2021). *Krizių ir dvasinių traumų psichologija*. Klaipėdos universiteto leidykla.
- Kast, V. (2006). *Gyvenimo krizės tampa gyvenimo galimybėmis*. Vilkaviškio vyskupijos leidykla.
- Kubler-Ross, E., Kessler, D. (2020). *Apie netekties skausmą ir gedėjimą*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
- Lietuvos statistikos departamentas. (2021). *Lietuvos gyventojai*. Prieiga internete: <https://osp.stat.gov.lt/lietuvos-gyventojai-2021/salies-gyventojai/gyventojuskaicius-ir-sudetis> [žiūrėta 2022-02-15].

- Liobikienė, N. (2002). *Mirtis, mirimas, netektis ir našlystė. Socialinė gerontologija: ištakos ir perspektyvos*. Kaunas: VDU leidykla.
- Polukordienė, O. K. (2008). *Netekčių psichologija*. Vilnius.
- Polukordienė, O. K. (2003). *Psichologinės krizės ir jų įveikimas*. Vilnius. *Psichologijos žodynas*. (1993). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
- Pivoriūnienė, J. (2008). Pagyvenusių ir senų žmonių vaidmenų kaita šeimoje. *Socialinis darbas*, Nr. 7 (1), p. 41–45. Vilnius: Mykolo Romerio universiteto leidykla. Prieiga internete: <<https://repository.mruni.eu/bitstream/handle/007/11997/1937-4079-1-SM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> [žiūrėta 2022-11-25].
- Sasson, I., Umberson, D. J. (2014). Widowhood and depression: new light on gender differences, selection, and psychological adjustment. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, Nr. 69B (1), p. 135–145. Prieiga internete: <https://academic.oup.com/psychogerontology/article/69B/1/135/542138?login=false> [žiūrėta 2022-02-15].
- Taylor, B. C., Harrold, J. (2021). Widowhood and Mental Health: Social Predictors of Mental Health Disorders Among Widows. *Sage*, p. 1–18. Prieiga internete: <https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4409/doi/pdf/10.1177/10541373211054189> [žiūrėta 2022-01-15].
- Taylor, N. C., Robinson, W. D. (2016). The Lived Experience of Young Widows and Widowers. *The American Journal of Family Therapy*, Nr. 44 (2), p. 67–78. Prieiga internete: <https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:5030/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=10&sid=a490e25f-f2af-42cf-b8f5-476534c6930f%40redis> [žiūrėta 2022-02-15].
- Vorgrimler, H. (2003). *Naujasis teologijos žodynas*. Kaunas: Katalikų interneto leidyba.
- Zisook, S., Shutter, S. R. (1991). Early Psychological Reaction to the Stress of Widowhood. *Psychiatry-Interpersonal and Biological Processes*, Nr. 54, p. 320–333. Prieiga internete: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00332747.1991.11024562> [žiūrėta 2022-02-15].

THE PHENOMENON OF WIDOWHOOD IN MODERN SOCIETY: THE PSYCHOLOGICAL ASPECTS

Audronė Guzikauskienė, Arvydas Ramonas

Summary

A certain proportion of people in today's society are widowed. Widowhood is a complex, sensitive and life-changing event that affects the people who have to go through it, re-adapting to the changed realities of their lives. According to data from the Department of Statistics of the Republic of Lithuania, at the beginning of 2021 widows accounted for 7.4% of the population. At the beginning of 2020, the figure was 8.1%, which makes an analysis of the phenomenon of widowhood relevant. The thesis reveals the theological and psychological aspects of the phenomenon of widowhood, and presents the attitudes of widows. An official document from the Church on forms of widowhood confirms the fact that widows are free to choose the further form of their life according to their will: ecclesiastical marriage, consecrated widowhood, or remaining in widowhood. Widowhood is painful, and grief at the loss is reasonable, but those who have lost their spouse are comforted by their faith, the message of the risen Christ, the love and help of God, the Eucharistic communion, prayer, and the examples of the lives of the saints.

A review, analysis and synthesis of psychological literature shows that widows have to overcome many new tasks and challenges: to overcome loss, to face the grief, to adapt the fundamentally changed status of their social role, and to continue and partly rebuild their lives. The research into widows' attitudes to the theological and psychological aspects of the phenomenon of widowhood found that, from the respondents' point of view, life does not end in death, the relationship with the spouse is maintained by prayer, and that the spirituality and holiness of widowhood is based on Christ. The vast majority of widows accept the loss of the spouse as an irreplaceable fact, and they are able to recreate and continue their lives.