

ნოდარ სარჯველაძე

ფსიქოლოგიური საუბრები



თბილისი
1995

88

159 . 9

ს 298

წიგნი გამოდის თბილისის ბიზნესისა და მარკეტინგის
უმაღლესი სკოლის ხარჯით .

© ბიზნესისა და მარკეტინგის უმაღლესი სკოლა 1995

© გამომცემლობა „მერიდიანი“ 1995

შინაარსი

წინათქმა.....	5
1. ცნობიერების რეჟორმა მონანიებით იწყება.....	7
2. აკკორიგარული ცნობიერების თეითმკელელობა.....	13
3. იყო ის, რაც ხარ.....	27
4. ეროენული თაემოყვარეობა, პაგიემოყვარება თუ ამპარგაენობა.....	33
5. გლასგნოსგი: ბრალეულობის გრძნობა და პასუხისმგებლობა.....	40
6. რა ეაკეთოთ ერთად?.....	44
7. ლგოლელი ლგოლელთა ქეყანაში.....	48
8. რა მოხდება სგაბილიზაციის შემდეგ?.....	53
9. დაეეუფლოთ საკუთარ თავს.....	56
10. ხელახლა დაბადება.....	62
11. ჩვენ შეგვიძლია ხელახლა დაეიბადოთ (რებერჟინგი).....	67
12. რებერჟინგი ანუ ხელახლა დაბადება.....	71
13. როგორც ვებრძოლოთ მიშიანობას.....	73
14. მოეუსმინოთ სხეულს: იგი მეტყველებს.....	76
15. ლეგნდის ცოცხალი პერსონაჟები.....	81
16. გეჭირდება ოჯახური ფსიქოთერაპია?.....	88
17. რწმენამან შენმა განგკურნოს.....	95
18. გზა საკუთარი სულისაკენ.....	100
19. სგრესი, სამყარო, მედიტაცია.....	105
20. მედიტაცია (შინაგანი თავისუფლება და სგრესთან ბრძოლის გზა).....	108
21. მედიტაციურ-ფსიქოთერაპიული აუდიო-კასეტა.....	111
22. თეითაიწნოში და ქევენობიერების თეითმართება.....	116
23. მოვითგევებ და გათავისუფლებ.....	121
24. პიროენული ზრდა ღიაობისა და თავისუფლების პირობებში.....	127
25. და ვიქცევი საკუთარი ცხოვრების რეჟისორად.....	135
26. ეძიებდე და პპოეებდე ღიდ წარმატებას ან მილიონერობას.....	139
27. გისმენთ ბაგონო!.....	142
28. ორსული ქალის ემოციური მდგომარეობა აისახება ნაყოფზე.....	146
29. ბაეშეთა სამყარო.....	150

30. მშობლებისა და შვილების დამოკიდებულება და ფსიქონეროზების ეგიოლოგია.....	153
31. რა არის თვისიცნობიერება?	160
32. მე თვითონ!.....	165
33. სიჭაბუკიდანვე შეეცანი თბობიერებაში ყოფნის ბედ-იღბალი	169
34. სიზმარი და მისი არსი	173
35. სქესობრივი დიფერენციაცია და ფსიქოლოგიური განსხვავებულობანი მამაკაცს და ქალს შორის.....	176
36. სტრუქტურული ეგოისა და ქალის ურთიერთობის შესახებ	185
37. პიროვნება და სოციალური გარემო: სტაბილურობის და ქმნადობისაკენ მისწრაფება	194
38. ფსიქოლოგიის სადღეისო დანიშნულება	204

ამ ბოლო წლებში დიდი ბედნიერება მხვდა წილად: მრავალი შესანიშნავი ადამიანი გაეიცანი. ისინი ზემო ცალკეული სტატიებისა თუ ინტერვიუების მკითხველები არიან. ქართულ პერიოდიკაში გამოქვეყნებული და ამ წიგნში თავმოყრილი მასალებისადმი მათი ცოცხალი ინტერესი არა იმით კანისაზღვრება, თითქოს ჩემი ნააზრვეი რაიმე განსაკუთრებულობით გამოარჩეოდეს, არამედ ფსიქოლოგიური მეცნიერების, ფსიქოთერაპიის, მოწინავე ფსიქოტექნოლოგიათა დიდი აქტუალობაა ამ ინტერესის მკვებავი ძალა. როგორც ჩანს, ჩვენ კრიტიკულ დროში აკადემიური ფსიქოლოგიური მეცნიერება ძალუმაღ უნდა შეიგზრას ჩვენი ცხოვრების სხვადასხვა უბანში, სხარში ამოუდგეს ადამიანებს, დაეხმაროს მათ სხვადასხვა პრობლემათა გადაჭრაში, თვალი აუხილოს და გაუცნობიერონ პიროვნებას ცხოვრების ხალი პერსპექტივა, მოუშუშოს მას სულიერი ჭრილობები და გამოსავალი უფლოს ხელისშემშლელი სტერეოტიპებისაგან. ამის ერთ-ერთი საშუალება გახლავთ პოპულარულად წერა კარდინალურ ეგზისტენციალურ ითვებზე: ვინ ვართ და რანი ვართ? რა შემიძლია? საით წავიდე? რა სდევს ჩვენს შინაგან სამყაროში? როგორ ვმართოთ საკუთარი თავი? როგორ ვავძლიოთ კონფლიქტები და დავამყაროთ ჰარმონიული პიროვნული ურთიერთობები? პირობითად ამ ქანრს „ფსიქოპუბლიცისტიკა“ შეიძლება დარქვას. }

ამ წიგნში თავი მოუყარე ქართულ ჟურნალ-გაზეთებში ბოლო ათი წლის განმავლობაში დასტამბულ ჩემს „ფსიქოპუბლიცისტიკა“ წაღვაწს. იგნს ეუძღვნი ყველა იმას, ვინც სხვადასხვა დროს შემეხმინა და ვინც ომაველში გამომეხმაურება, აგრეთვე იმათ, ვის ცხოვრებაშიც იოტისოდება სასიკეთო ცვლილებას მაინც შეიტანს აქ ნაფიქრი და მოწოდებული.

სტატიათა და ინტერვიუთა უმეტესობა უცვლელი სახით გადმოიბეჭდა მხოლოდ ზოგიერთ მათგანს დაემატა საგულისხმო პასაჟები, რომლებიც ათვის დროზე გაზეთში დასტამბვისას კულისებს მიღმა დარჩა. მადლიერების გრძნობით მინდა მივმართო წიგნში მითითებული ყველა გაზეთისა და ჟურნალის რედაქციის თანამშრომლებს, რამელთა კარი ჩემთვის ყო-

ველთვის ღია იყო. დიდად დაეალებული ვარ ბატონი არჩილ თეთრაულისა და ქალბატონ ციცო თეთრაულისაჲს, რომელთა თანადგომისა და მოწადინების გარეშე აქა-იქ მიმოფანტული სტატიები ერთ წიგნად ვერ შეიკვრებოდა. ყველა სტატიის პირველი მკითხველებია ჩემი მეუღლე ლ.მგალობლიშვილი და ქალბატონი ც.წუწუნაგა, რომელთა სასარგებლო რჩევებმა მნიშვნელოვანი წვლილი შეიტანა ჩემს აზრთაწყობაში. იგულებთ ისინი წიგნის თანაავტორებად.

იმედი მაქვს „ფსიქოლოგიური საუბრები“ ჩემს მონოლოგად არ დარჩება და იგი საფუძვლად დაედება ჩვენს შორის დიალოგს, ჩემო მკითხველო. ვინ იცის, რამდენი გვაქვს ერთმანეთთან სასაუბრო.

ავტორი

კლინიკა „უნიკალი“

7 სექტემბერი, 1994 წ.

ცნობიერების რეფორმა მონანიებით იწყება

საქართველოსთვის რეფორმებს ორი ფუნქცია აქვს: 1) გადარჩენის და 2) ერის წინსვლისა და განვითარების. ამასთან პირველი – გადარჩენა – პროგრამა-მინიმუმია, ხოლო მეორე კი პროგრამა-მაქსიმუმი, რადგან განვითარების გარეშე საეკოო ჩანს თვით გადარჩენის შანსის არსებობა და, რომც. არსებობდეს ასეთი შანსი, წინსვლის გარეშე თვითონ გადარჩენაც ჰკარგავს საზრისს. ამდენად, რეფორმის საბოლოო მიზანი განვითარების უზრუნველყოფაა. ეს არ არის საკამათო. მაგრამ რის რეფორმაზეა ლაპარაკი? თუ მხოლოდ ეკონომიკურ, სამართლებრივ ან სახელმწიფოებრივი მოწყობის რეფორმაზე ვისაუბრებთ, ყურადღების გარეშე დაგვრჩება არსებითი მომენტი – ცნობიერების რეფორმა. ძველი ცნობიერების სტერეოტიპებით ახალი საქართველო ვერ აშენდება: ახალი ღვინო ახალ ქვევრში უნდა ჩაისხას. ცნობიერების რეფორმის საწყისი პუნქტი კი მონანიებაა. ამ საკითხზე მოკლე სტატია დაებეჭდეს ამას წინათ გაზეთში „7 დღე“ (25-30 ივნისი, №22).

ეს თემა იმსახურებს უფრო დაწვრილებით საუბარს.

საკითხის წამოწევას პირადი პრეისტორიაც აქვს. 1992 წლის 13 და 16 მარტს გაზეთ „თბილისში“ დაიბეჭდა ჩემი ორი ვრცელი სტატია „ავტორიტარული ცნობიერების თვითმკვლელობა“. სტატია „თბილისის“ რედაქციაში მივიტანე 1992 წლის 9 თებერვალს, ანუ იმ ავბედითი რუსთაველის პროსპექტის ომის ერთი თვის თავზე. ერთი თვე დამჭირდა იმისათვის, რათა თავი მომეყარა აზრებისათვის და, ჩემიზ გაგებით, მიუკერძოებლად და დეტალურად გამეანალიზებინა მომხდარი მოვლენები. ანალიზი უპირატესად ეხებოდა ავტორიტარული ცნობიერების ნიშნების არსებობას ჩვენში (როგორც ლიდერებში და წამყვან პოლიტიკურ მოღვაწეებში, ისე მასკებში) და აგრეთვე ავტორიტარიზმის თვითლიკვიდაციის პროცესის თავისებურებებს როგორც მთელი ყოფილი საბჭოთა იმპერიის მასშტაბით, ისე საქართველოს პირობებში, ნაჩვენებ იყო ჩვენი საზოგადოების ნეკროფილურ-ავტორიტარული ნიშან-თვისებები და თუმცა აქცენტი გადატანილი იყო ჭკვიად გამსახურდიას რეჟიმის დახასიათებაზე, ნათლად ყო მითითებული, რომ მის პოწინააღმდეგეთა ცნობიერებაც იგევე სტერეოტიპებით იყო გაუღწეოთილი. ერთმანეთს დაეჯახა, ახე ვთქვათ, ერთი და იგივე მედლის ორი ||ხარე, რადგან კონფლიქტოლოგთა თქმით კონფლიქტში ჩართული მხარეები ერთმანეთის ნაწილებს წარმოადგენენ.

სტატია მთავრდებოდა ზ.გამსახურდიასადმი მიმართვით მონანიებას

თაობაზე. აი, იმ მიმართვის სრული ტექსტი: „ბატონო ზვიად! ულმოხელია რეალობა და ულმოხელია ჩემი მოთხოვნაც. დღეს თქვენ ერთადერთს გაქვთ უნიკალური შანსი, ბიძგი მისცეთ დიდ ეროვნულ შერიგებას და მშვიდობას სრულიად საქართველოში. ამისათვის 'საჭიროა, თქვენის მხრივ, ნამდვილი, საჯარო და განუმეორებელი მონანიება ქართველი ერის წინაშე. ამით ქართველი ერი სულ სხვა, თვისობრივად ახალ და საოცრად ამაღლებულ კონდიციაში გადავა; ამით თქვენს მოწინააღმდეგეებს მისცემთ შანსს, მათაც მოინანიონ, რამეთუ უდიდესი პასუხისმგებლობა და ცოდვა აწევთ ტვირთად; ამით დახლეჩილი ნაწილები ერთ მთლიანობად შეიკრება; ამით თქვენ მისცემთ შანსს ჩემისთანებსაც, რათა მოვინანიოთ ინტელექტუალური განდგომა და მხოლოდ მჭვრეტელის პოზიციის დაკალება; ამით მთელი მსოფლიო გაიგებს ქართულ სულის სიდიადეს; რამაც შეიძლება ახალი ძალის ჰუმანისტური იმპულსები ამოზარდოს საკაცობრიო მასშტაბით. ნუ მიაქცევთ ყურადღებას იმას, რომ ამ წინადადებას გაძლევთ რიგითი ქართველი ადამიანი. მერწმუნეთ, მე მჯერა (და არა მარტო მე) თქვენი ღრმა ქრისტიანული ბუნების და ისიც, რომ თქვენ ძალგიძთ ამაღლდეთ საკუთარ თავზე. მერწმუნეთ!...“

მე ახლაც არ მეპარება ეჭვი, ზ.გამსახურდიას მოღვაწეობა. რომ მონანიების ხაზით წასულიყო, საქართველოში სადღესოდ სხვა სიტუაცია იქნებოდა: ასეთი მსჯელობის დროს კონტრარგუმენტები მომისმენია: რატომ მხოლოდ ერთი მხრისაგან მოითხოვ მონანიებას, ამათ, ვინც ზ.გამსახურდიას რეჟიმი დაამხეს, განა უფრო არ დაანგრიეს საქართველო?! თვითონ საკითხის ამგვარად დასმაა ჯიბრის მომენტის შემცველი და ვინ ვის ჯიბრზე არ აღიარებს თავის შეცდომებს ან ვისაც მეტი ცოდვა აქვს, იმან მოინანიოს — ასეთი დამოკიდებულება უკვე არის დესტრუქციული. ზ.გამსახურდიას თავისი მოსანანიებელი უნდა მოენანია, მის მოწინააღმდეგეებს კი თავისი; ვერავინ ვერ მოინანიებს სხვის ცოდვებს და რომც მოინანიოს სხვისი, ამას არავითარი ქმედითი ძალა და აზრი არა აქვს. სწორედ ამიტომ ეწერდი ჩემს მაშინდელ მიმართვაში, რომ თუ ზ.გამსახურდია მონანიებით, ასე ვთქვათ, ინიციატივას აიღებდა ხელში, ამით მოწინააღმდეგესაც მისცემდა მონანიების შანსს და ერსაც მისცემდა საუკეთესო ზნეობრივ მაგალითს. მაგრამ აქ მაშინ შევცდი, ვცნობ და ვაღიარებ ჩემს შეცდომას და ვინანიებ კიდევ მას. ჩემი შეცდომა შემდეგია: მე უპირატეს შანსსა და ინიციატივას ზ.გამსახურდიას ეაკისრებდი, ხოლო მათი მოწინააღმდეგეების შესაბამისი მონანიებითა რეაგირებისა გულუბრყვიოდ მჯეროდა; ამიტომაც პარალელურად იგივე მოთხოვნით უნდა მიმემართა საწინააღმდეგო ბანაკისათვის, რაც ახლა მსურს განვახორციელო. როგორც რიგით მოქალაქეს მიმაჩნია, რომ უკლებლივ გველა მოქმედ პოლიტიკურ ძალას,

საკანონმდებლო თუ აღმასრულებელი ხელისუფლების წარმომადგენლებს, მთავრობის მეთაურსა თუ ცალკეული პარტიების ლიდერებს, პოლიტიკური უმრავლესობისა თუ ოპოზიციის წარმომადგენლებს, ე.წ. მეოთხე ხელი-სუფლებას ეკისრება პასუხისმგებლობა ჩვენში პოლიტიკურ ძალთა კრიმინალიზაციასა და კრიმინალთა პოლიტიზაციაში, საქართველოს ტერიტორიული მთლიანობის რღვევასა და ათასობით ახალგაზრდის, ბავშვისა თუ მოხუცის დაღუპვაში, ლტოლვილთა არმიის აღმოცენებასა და ჩვენი ქვეყნის სრულ ეკონომიკურ გაჩანაგებაში, ზნეობრივ დაცემასა და სასოწარკვეთილების სულისკვეთების დანერგვაში. ეს ფაქტის კონსტატაციაა და არა ეინმესადმი ბრალდების წაყენება. ბრალდებებმა და თავის მართლებამ წაღეკა საქართველო. ბრალდება და ბრალდებულის ძიება თვითონ არის ავტორიტარული ცნობიერების ერთერთი ნიშანი-თვისება, რაზედაც ზემოთხსენებულ სტატიაში ვერცლად ეწერდი ავტორიტარული ცნობიერების თვითმკვლელობის პროცესის ანალიზისას (სხვათაშორის, ჩემთვის უკვე მაშინ იყო ნათელი, რომ ზ.გამსახურდია სიცოცხლეს თვითმკვლელობით დაამთავრებდა. ჩემთვის პრინციპულად არა აქვს მნიშვნელობა ტყვეა უშუალოდ მისი ხელიდან გაეარდა თუ უახლოესი თანამებრძოლის ხელიდან. გულახდილად ვიტყვი, იმიტომაც გავიტანე სათაურში „ავტორიტარული ცნობიერების თვითმკვლელობა“. სამყარო ნიშანთა და სიმბოლოთა ერთობლიობის სახით გვეძლევა და, თუ პირდაპირ არ იტყვი, ნიშანი მაინც შეიძლება მისცე). დიდი გერმანელი ფიზიკოსი და მოაზროვნე ვერნერ ჰაიზენბერგი წერს, რომ პოლიტიკურ მოღვაწეთა ნამოქმედარის შეფასება არა მათი მიზნების მიხედვით უნდა მოხდეს, არამედ იმ საშუალებების მიხედვით, რასაც ამ მიზნის მიღწევისთვის იყენებდნენო. ჰოდა, რაგინდ კარგი მიზნები არ უნდა ჰქონოდა ჩვენს პოლიტიკურ მოღვაწეებს, ვთქვათ, დემოკრატია, თავისუფლება და დამოუკიდებლობა, საშუალებები ამ მიზანთა მისაღწევად ისეთი აირჩიეს, რომ ჩვენი სამშობლო დაინგრა. ჩემს ამოცანას, უფლებასა და კომპეტენციას აღემატება, სათითაოდ ჩამოვუთვალო ზემოთმითითებულ სუბიექტებს მათ მიერ გამოყენებული დამანგრეველი საშუალებები და მივეცე ყოველ მათგანს შეფასება. მთავარია ვეძებოთ ხსნის და განვითარების გზა.

ჩემი ღრმა რწმენით ეს გზა მონანიებაზე გადის. რატომ? რადგან მონანიება ის საწყისი პუნქტია, სადაც ბრალდებათა და თავის მართლებათა სტერეოტაპების ჯაჭვი წყდება, ჩერდება კონველსიური იმპულსები, როპლებიცი აშბიციფური ცნობიერების იმ ნაირსახეობიდან მოდის, შემდეგნაირად რომ გამოდთქმება ცნობიერად თუ ქვეცნობიერად: „მე (ან ჩვენ) მართალი ვარ, ის (ან ისინი) მტყუანია“, „მე (ან ჩვენ) კარგი ვარ, ის (ან ისინი) ცუდია“; ასეთი სტერეოტაპებით გაუღწეოთილი ცნობიერება განწირულია შემდგომი შეცდომების დაშვებისათვის, რადგან იგი ყალბ, ილუზორულ

სამყაროში აცხოვრებს კაცს. ცნობიერების რეფორმისათვის შემობრუნების ან შეჩერების რადიკალური ნაბიჯია გადასადგმელი, რითაც სტერეოტიპული ილუზიები იმსხვრევა. ასეთი ნაბიჯი კი მონანიებაა, რის შედეგადაც სუბიექტი თვითონვე თავისუფლდება თავისივე ილუზიებისაგან და შანსი ეძლევა ჭეშმარიტი საეალი გზა დაინახოს. ამდენადაა მონანიება ცნობიერების რეფორმის მხოლოდ საწყისი და არა საბოლოო პუნქტი. მონანიება ვისი მხრიდან? პირველ რიგში ზემოთმითითებული პოლიტიკური და ხელისუფლების სუბიექტების მხრიდან. სწორედ ზემოდან ქვემოთ, რადგან შეცდომებისა და ნგრევის სათავეებს ისინი მართავენ. მონანიება ვის წინაშე? საქართველოს, ჩვენი ზალხის წინაშე. მონანიება კონკრეტულად რისა? ეს უკვე ყველამ თვითონ უნდა განსაზღვროს, რადგან გარედან მითითება ნაძალადეგობის ელფერს ატარებს. მონანიება კი თავისუფალი ნების გამომნატველი აქტია. რას მოგვცემს ასეთი პიროვნულ-მონანიებითი აქცია? იგი ზნეობრივ მაგალითის ძალას შეიძენს მოსახლეობისათვის და ეროვნული სულისკვეთების გაჯანსაღებას შეუწყობს ხელს, ურთიერთმიტყეობისა და ტოლერანტობის განწყობას შექმნის, ერის დაზღწეილი ნაწილების გაშლიანებას და ეროვნული კონსოლიდაციის პროცესებს დაუდებს სათავეს. ეს ყოველივე ვერ უზრუნველყვეს ვერც შერიგებისკენ მოწოდებებმა და სათანადო ამოაერობო სამიტიზგო ღონისძიებებმა, ვერც პოლიტიკურმა დეკლარაციებმა თანხმობის შესახებ; პირიქით, რაც უფრო მეტი იყო შერიგების და კონსოლიდაციის მოწოდებები, მით უფრო ეთიშებოდნენ ერთმანეთს. უფრო მეტიც, ახლა მიმდინარე პროცესი მსხვილი პოლიტიკური გაერთიანებების შექმნისა კიდევ უფრო გაზრდის დესტრუქციული კონფრონტაციის ტენდენციებს. რაშია საქმე? შერიგებისკენ მოწოდებები, თანხმობის დეკლარაციები ან მსხვილი პოლიტიკური გაერთიანებების ჩამოყალიბება ნახევარ ზომებს თუ წარმოადგენენ და ისიც საუკეთესო შემთხვევაში. მათ საძირკველში არ არის ჩატანებული ის ფუნდამენტური მუხტი, რასაც საჯარო, ერისა და ხალხის წინაშე მონანიება შეიცავს. კიდევ ერთი ასეთი კითხვა: რა შეიძლება მოჰყვეს მითითებული სახის მონანიებისათვის უარის თქმას? თუკი მონანიების შემთხვევაში შეჩერდება ან ძალას კარგავს დესტრუქციული იმპულსები, მონანიების არ არსებობისას ეს იმპულსები ძალას იკრეფენ და აგრძელებენ თავის ფუნქციონირებას. ამგვარად მონანიებისაგან უარის თქმის შემთხვევაში გაძლიერდება გაუთავებელი ურთიერთბრალდების სტერეოტიპები, მოსახლეობა ვერ დაირაზმება მთავრობის გვერდით დამნაშავეთა თარეშის წინააღმდეგ, გაგრძელდება პოლიტიკურ ძალთა კრიმინალიზაცია და კრიმინალთა პოლიტიზაცია, ურთიერთმიუტეველობა გათიშავს ხალხს და აქ ვერც ვადამდეული ან ვადისმიერი არჩევნები გამოვა მხსნელის როლში, რადგან ძალიან საეჭვოა, რომ დღევანდელ

სოციალურ-პოლიტიკურ-ეკონომიკურ-ფსიქოლოგიურად განანაგებულ საქართველოში არსებობდეს რეალური ელექტორატი. ახლა ასეთი კითხვაც ისმის: როდის უნდა დაიწყოს ამდაგვარი მონანიების პროცესი? თუნდაც დღეიდან, რადგან ბრძნულად არის ნათქვამი: „თავს პინანული სჯობია, ბოლოჟამს დანანებასა“. რასან ცნობიერება რეფორმის საწყის პუნქტს წარმოადგენს, რაც უფრო ადრე დაიწყება იგი, მით უკეთესია ყველა ჩვენ-თაგანისათვის. და კიდევ ბოლო კითხვა: კონკრეტულად ვინ დაიწყოს ეს პროცესი? ეს უკვე თავისუფალი ნების სფეროა, რომელშიც ვერაგინ ჩაერე-ვა. ისე კი მწამს, რომ დაიწყებს ის, ვისაც მეტი ეაქცია ვყოფა, რადგან მონანიებას მეტი ეაქცია სტიმულები, ვიდრე სხვათა ჯიქური ან დიპლომა-ტიურ ბრალდებას, საკუთარი თავის მსხვერპლად ან თავდასხმის სამიზნედ დაყენებას. სხვათა ბრალდება და თავის მართლება, რაც ერთი მედლის ორი მხარეა, სუსტა ხედრია, ჩვენ კი ძლიერთა საქართველო გესურს ვიზი-ლოთ.

ორიოდე სიტყვით მინდა შევებო საკითხის რელიგიურ მხარეს. მე არ გახლავართ საეკლესიო პირი და უფლება არ მაქვს რელიგიური თვალსაზ-რისით მონანიებისაკენ მოუწოდო ვინმეს. რელიგიური პოზიციებიდან მონანიების სუბიექტი ცოდვილი ადამიანია, ხოლო მან უფლის წინაშე და მე-სიის მოსვლამდე უნდა მოინანიოს. ამიტომაც ასე თავგანწირულად მოით-ხოვდა იოანე ნათლისმცემელი: „მოინანიეთ, ვინაიდან მოახლოებულია ცა-თა სასუფეველი. ვინაიდან ეს არის, რომლის შესახებაც თქვა ესაია წინას-წარმეტყველმა: „ხმა მლაღაღებლისა უდაბნოში: განუშზადეთ გზა უფალს, მოასწორეთ მისი ბილიკები“ (მათეს სახარება). ჩემს უფლებას აღემატება უფლის წინაშე მონანიებისკენ მოუწოდო. ეს ქრისტიანული ეკლესიის პრეროგატივაა და მე როგორც რიგითმა მოქალაქემ და პროფესიით ფსიქო-ლოგმა ზემოთ ხაზი გაუსვი სწორედ ერის, საქართველოს მოსახლეობის წინაშე მონანიების მომენტს ყველა ზემოთნახულები სუბიექტის მხრიდან, რადგან ეუწყი, თუ რა დადებით შედეგს მოიტანს აღნიშნული აქცია, თუ-კი, ცხადია, ესეც არ გადაიზარდა ერთგვარ ფარსსა და მასკარადში, რაც ესოდენ გვრევია და რაზეც საკმაოდ ვშიშობ. მაგრამ აქაც არაფერია ხაში-ში: ხალხი ყალბს, ფარსსა და მასკარადულს გაარჩევს ნაღდისა და ჭეშმა-რიტისაგან.

კიდევ ერთი მომენტია აღსანიშნავი. ფსიქოლოგებმა შექმნეს დახვეწი-ლი ფსიქოტრენინგის სისტემა და ნათელყვეს, რომ მონანიება სათავეს უდებს მიტაცებას, ხოლო ორივეს ერთად — მონანიებასა და მიტაცებას — პირველ რიგში სწორედ იმისთვის მოაქვს უდიდესი ხარგებლობა, ვინც მონანიებს და მიუტაცებს. თვითონ მომნანიებელი და მიმტაცებელი სუბიექტი თავისუფლდება ბოღმის, აგრესიისა და სტერეოტიპული აზროვნების მძი-ვე

ტვირთისაგან, იგი ამიერიდან ტყვე კი არ არის ბრალდებათა და თავის მართლებათა მომნუსხველი ჩვევისა, არამედ ღიაა და აუტენტური, ფსიქოლოგიურად მოქნილია და ინოვაციური აზროვნებისადმი განწყობილი, ადვილად იძენს ახალ გამოცდილებას სხვათა და საკუთარი შეცდომების საფუძველზე, იფართოებს თვალსაწიერს და ეფექტურად ახორციელებს პიროვნულ პოტენციალთა თვითრეალიზაციას.

ამგვარად, ხსნისა და განვითარების გზა არა ოდენ პოლიტიკურ და ეკონომიკურ რეფორმებშია, არამედ შინაგან თავისუფლებაში იღებს სათავეს. ცნობიერების რეფორმის საწყისიც აქ არის საძიებელი. შინაგანი თავისუფლების გზა კი მონანიებაზე და მასზე დაყრდნობით სხვათა მიტევებაზე ან თვითმიტევებაზე გადის. „სიყვარულს უშენებიაო“ – ძალუმაღ ჟღერს მრავალჯამიერში. სიყვარულის წყარო მიტევებაშია და პირიქით, მიტევება კი მონანიებას გულისხმობს საყრდენად.

გაზ. „რეზონანსი“, 20-21 აგვისტო, 1994 წ.

აპტორიტარული ცნობიერების თავითიკვლელობა

რაც ჩვენში მოხდა და ხდებოდა, ჯერმესი ტრაგედიის გამოხატულებაა. მისი სამომავლო შედეგების პროგნოზირება არ არის ადვილი საქმე. პროგნოზზე არანაკლებ მწველია ტრაგედიის ძირეული მიზეზების გამოკვეთა. მით უმეტეს, აქ ერთი ან ორი მიზეზი კი არ არის მთავარი, არამედ მიზეზთა კომპლექსია შესასწავლი, რაც სისტემურ მიდგომას მოითხოვს. მე, როგორც ფსიქოლოგი, შემოვიფარგლები მხოლოდ იმით, რომ ფსიქოლოგიური კუთხით მოვიაზრო ჩვენი ეროვნული მოძრაობის ბოლო სამი-ოთხი წლის პერიოდი.

პირველი კითხვა, რასაც მოვლენათა ანალიზისათვის დავსვამდი, ასეთია: სად, რა სახის სახელმწიფოში ცეცხოვრობდათ ჩვენ? უფრო კონკრეტულად კი, რა იყო საბჭოთა იმპერიის ის სულიერი წყობა, მისი შინაგანი საზრისი, რამაც განმსჭვალა დედამიწის მეექვსედი და, მათ შორის, ჩვენი ეროვნული ხული და სხეული? თავის დროზე რ.რეიგანმა საბჭოთა იმპერიას „ბოროტების იმპერია“ უწოდა. მე ვიტყვი, რომ ეს არ იყო მთლად ზუსტი და კონკრეტული დახასიათება. საბჭოთა იმპერიის დახასიათებლად შეიძლება გამოვიყენოთ ცნობილი ფსიქოანალიტიკოსისა და ფილოსოფოსის ე.ფრომის ტერმინი „ნეკროფილური საზოგადოება“ (ნეკრო — სიკვდილი, ფილია — სიყვარული, აქედან ნეკროფილია ანუ სიკვდილის სიყვარული). ე.ფრომმა ნეკროფილური უწოდა ფაშიზმს, ფომუნიტურ და სხვა ტოტალიტარულ და ტექნოკრატიულ საზოგადოებებს. მან ნათელყო, რომ არსებობს ნეკროფილური ხასიათობრივი და სულიერი წყობა, რომელიც ეფუძნება ადამიანის ქვეცნობიერ დესტრუქციულ იმპულსებს და რომლითაც ხასიათდება არა მხოლოდ ერთი, ცალკეული, ინდივიდი, არამედ სოციალური ან სახელმწიფოებრივი ორგანიზმიც თავის მთლიანობაში. მე კიდევ უფრო გამოკვეთავდი საბჭოთა იმპერიის სულიერი წყობის ნიშანს და დავარკმევდი მას „სიკვდილის მთესველ იმპერიას“, რადგან აქ ფილიაზე ანუ სიყვარულზე უფრო მნიშვნელოვანია (სიყვარული საერთოდ უცხოა საბჭოური ტოტალიტარიზმისათვის) ის, რომ ყველგან და ყველად ითესებოდა რაღაც მომაკვდინებელი და დამანგრეველი. დავუკვირდეთ იდეოლოგიურად საბჭოთა იმპერია აგებული იყო კომუნიზმის, როგორც საბოლოო მიზნის მიღწევის იდეაზე. კომუნიზმის, იდეა იყო აბსურდი, ფანტომი, ძირშივე მკედარი, განუხორციელებელი რამ, ამდენად — „არარა“. თუკი მიზანი იყო „არარა“, ე.ი. რაღაც სიკვდილისმიერი, მისი მიღწევის საშუალებაც მომაკვდინებელი და დესტრუქციული იყო, რაც გამოიხატა მი-

ლიონობით მსხვერპლში, სახელმწიფო-სადამსჯელო სისტემაში, საკონ-
ტრაქტაციო ბანაკებში, ეკლესიებისა და კულტურულ-ისტორიული ძეგლე-
რეაში, მსხვერპეაში, უზარმაზარი მსოფლიო გამანადგურებელი სამხედრო პო-
აენაილას შექმნაში, ეროვნული სულის ჩაკვლაში, სრულ კულტურულ
უნიფიკაციაში, პიროვნული საწყისის და ინდივიდუალური აზრის ნიველი-
რებაში, უსასო და უპიროვნო „ჰომო სოვიეტიკუსის“ ფორმირებაში, ბუნებ-
რივი რესურსების გაჩანაგებასა და ეკოლოგიურ კატასტროფაში და კიდევ
ვინ მოთვლის, რაში. ამდენად, საბჭოთა იმპერიის ძირეული მიზანი და ამ
მიზნის მიღწევის საშუალებები, სიკვდილისმიერი საზრისის თვალსაზრი-
სით, ერთმანეთს შეესაბამებოდნენ: რაც იყო მიზანი, იგივე სახის იყო საშუ-
ალება. ამ აზრით მიზანი ამართლებდა საშუალებას. თუ კი ერთი წუთით
გავიზიარებთ ზ.ფროიდის იდეას იმის შესახებ, რომ ადამიანურ ცხოველ-
მოქმედებას განაპირობებს ორი ძალა — ეროსი ანუ სიცოცხლის დამამ-
კვიდრებელი სიყვარული და თანატოსი, ანუ სიკვდილისა და ნგრევის იმ-
პულსი, მაშინ, უნდა ეცნოთ, რომ საბჭოთა იმპერიის როგორც ერთი სა-
ხელმწიფოებრივი ორგანიზმის ცხოველმოქმედების შინაგანი იმპულსები
მისი სიკვდილისმთესველი ბუნებიდან მოდიოდა. დაუეკვირდეთ სიმბოლო-
ებს: საბჭოთა იმპერიის სიმბოლო ნამგალი და ურო თითქოს გამოხატავდა
გლეხთა და მუშათა კლასის კავშირს, ქვეცნობიერად კი ნამგალი მოცე-
ლავს ყოველივე ცოცხალს, ხოლო ურო ანგრევს;

მაგზოლუეში, გამარადიულებული მკედარი ბელადის სამყოფელი, რო-
მელშიც წლებმა განმავლობაში მილიონობით ადამიანი მიდიოდა, რათა
გონებაში ჩაბეჭდოდა ხასება მკედრისა, რომლებიც საიქიოდან განაგებდა
ყველა ჩვენგანის სიცოცხლეს; მაგზოლუეში, რომელზეც როგორც სიკვდი-
ლის კვარცხლებზე, იდგნენ ქვეყნის ბატონ-პატრონნი და იღებდნენ სამ-
ხედრო აღლუმებს, უსახო მასის დემონსტრაციებს, რითაც მსოფლიოს უჩ-
ვენებდნენ სიკვდილის ძალმოსილებას სიცოცხლეზე; დღეს კი დაბალზამე-
ბული მკედარი ბელადი მსოფლიოში უნდათ ჩამოატარონ. ამით დიდი სა-
ვალუტო შემოსავალი იგეგმება. უფრო მეტიც: ადრე, ლენინის დასაფლავე-
ბის პროცესიაზე, სხვა ტრანსპარანტებს შორეს, იყო ერთი ძალზე სიმბო-
ლური ტრანსპარანტი: "Могилы Ленина - колыбель человечества".
(ეს ფაქტი ბატონმა შერაბ მაშარდაშვილმა მომაწოდა). ახლა კი, ამ სტატი-
ის წერის დროს, ერთი უცნაური ასოციაცია გამიზნდა. კომუნიზმის იდეის
ნეკროფილობა კიდევ უფრო ადრე იყო სიმბოლურად გაცხადებული მარქ-
სისა და ენგელსის მიერ. გავისხენოთ კომუნიისტური მანიფესტისთვის "
წამძღვარებელი სიტყვები: ჩარდილი დადს ეეროპაში, ჩარდილი კომუ-
ნიზმი". შემოხვევითი არ, იყო სიტყვა "ჩარდილი" ნახმარი, ის ხომ სიკ-
ვდილისმიერი სიმბოლოა. ასეთი სიმბოლოებას ჩამოთვლა შორს წაგვიყ-

კანდა. ისე კი, საბჭოური სიმბოლოების, მისი ლოზუნგებისა და სიტყვიერი კლიშეების ფსიქოლინგვისტური ანალიზი სერიოზული საქმეა. ეს უფრო ღრმად ჩაგვახედებს საბჭოთა ფენომენის არსში, რადგან ცნობილი ფილოსოფოსის ე.კასირერის თქმისა არ იყო, ადამიანი სიმბოლური არსებაა, სიმბოლოების წარმოქმნელი და მათი მხმარებელი. მით უმეტეს, რომ ამ ბოლშევიკურმა სიმბოლოებმა და კლიშეებმა თავი აჩინეს ავით ჩვენი ეროვნული მოძრაობის შიგნითაც. რად ღირს მარტო პარალელი იარღილებით: ბოლშევიკური „ხალხის მტერი“ — ბოლო წლების „ერის მოუღალატე“...

სიკედელის მთესველი საბჭოთა იმპერიის დანგრევა გარედან შეუძლებელი იყო. თავისი მომაკვდინებელი იმპულსები მან შიგნით განაეითარა — თუკი ის სიკედელისმთესველი იყო, თავისი თავიც უნდა გაენა ვეკრებინა. უპრაობის ზანაში ეს იყო ნელი კედომის პროცესი, რომელიც 80-იანი წლების მეორე ნახევარში კატასტროფულ თვითნგრევაში გადაიზარდა. დაწყებული პროცესის ლოცკური ბოლო სახელმწიფოებრივი თვითიკვლელობაა. ჩერნობილის აფეთქება, ალბათ, ამის პირველი სიგნალი იყო, მაგრამ ატომური სადგურის თვითგანადგურებამ ისიც აუწყა მსოფლიოს, იმპერიული სისტემა ისე არ დაინგროდა, ირგვლივ ყველაფერი რომ არ დაეწამლა. მთელს იმპერიას მოედო კატასტროფები: ეთნოკონფლიქტებით, დანაშაულობის, ძალადობის სასწაულებრივი ზრდით დაწყებული და პაწისძერებით, ეკონომიკური ანდა სარკინიგზო-სატრანსპორტო კატასტროფებით დამთავრებული.

სასიკედლო მეტასტაზები გაუჩნდა იმპერიის ყველაზე დიდ საყრდენს — ავტორიტარულ და ტოტალიტარულ ცნობიერებას. მეტასტაზები გაუჩნდა, მაგრამ თავის გადასარჩენად იგი ღლესაც იბრძვის, რაცინდ შეერყეს ნიადაგი, ინერციით მაინც განაგრძობს არსებობას: ინერციის ძალა, ალბათ, ისე არაფერს ატყუა, როგორც ცნობიერებას, მის შტამებს, აზროვნების განწყობებსა და სტერეოტიპებს. ამიტომაც ავტორიტარულმა ცნობიერებამ ზ.გამსახურდიას ზეობის პერიოდში ახალი ძალით განაგრძო არსებობა. ჩემი აზრით „მრგვალი მაგიდა“ კომუნისტურ ტოტალიტარულ სტრუქტურებს ავტორიტარული მეთოდებით ანგრევდა. სხვათა შორის, ჩემი თავისათვის ხშირად დამისხამს კითხვა: ვის და რას მისცა ხმა ამომრჩეველთა უმრავლესობამ 1990 წლის ოქტომბრის არჩევნებისა და 1991 წლის მაისის პრეზიდენტის არჩევნების დროს, — პირადად ბატონ ზეიად გამსახურდიას, საარჩევნო პროგრამას თუ კომუნისტური რეჟიმის ნგრევას? ამ კითხვათა ნუსხაში არ შემაქვს საქართველოს დამოუკიდებლობა, რადგან ყველა პარტიისა თუ საზოგადოებრივ-პოლიტიკურ ორგანიზაციის პროგრამაში ძირითად პუნქტად იყო და არის დასახელებული საქართველოს დამოუკიდებ-

ლობა. სწორედ ეს კითხვები დავესვი რამდენიმე ასეულ ადამიანს და დავერწმუნე, რომ ამომრჩეველმა ხმა მისცა, უწინარესად კომუნისტური რეჟიმის წინააღმდეგ და, ამასთან, ბატონ ზვიად გამსახურდიას, როგორც ამ წინააღმდეგობის სიმბოლოს. აქ ერთი ფაქტი მინდა გავიხსენო. მანამდე კი ვიტყვი, რომ საერთოდ, ზვიად გამსახურდიას ახასიათებდა ის, რომ თავის ყოფილ თანამებრძოლებს (შემდგომში მასთან დაპირისპირებულებს) ხშირ შემთხვევაში ინიციატივას ართმევდა, და ამით პირველობას იღებდა ხელში. 1990 წლის მაისში მანსოვს, გაჩნდა ირაკლი წერეთლის მოწოდება ლენინის ძეგლის დამხობის თაობაზე. ზვიად გამსახურდიამ ფაქტობრივად მას წაართვა ინიციატივა და, რაც იწერეთელმა ვერ მოახერხა თავისი მრავალჯერადი მოწოდებებით, გამსახურდიამ ფორსირებულად, ერთის დარტყმით განახორციელა. ბუნებრივია, რომ სხვა მწგრეველთა შორის (იგულისხმება მაშინდელი არაფორმალური, შემდგომში „ქუჩის ოპოზიცია“) ზვიად გამსახურდია ხალხის თვალში უფრო ძლიერ მწგრეველად ჩანდა, ხალხიც მის მხარეს დადგა. ამდენად, იმპერიის თვითნგრევის ტენდენცია დაემთხვა მასების სურვილს კომუნისტური რეჟიმის დამხობისა, ან კიდევ, იმპერიის თვითნგრევის იმპულსებმა მასობრივ ცნობიერებაში პოვეს ასახვა და საყრდენი. ამდენად, შეიძლება ითქვას, რომ მასობრივი ცნობიერება მრავალპარტიული არჩევნების დროს არა ოდენ „მრგვალი მაგიდის“ პროგრამით იყო პროგრამირებული, არამედ თვითონ კომუნისტური რეჟიმის თვითრღვევის აუცილებლობით.

ზემოთ ავტორიტარულ ცნობიერება, მისი მეტასტაზები და ინერცია ვახსენე. ცოტათი უფრო კონკრეტულად მინდა შევჩერდე ამ საკითხზე: ავტორიტარული ცნობიერება რამდენიმე ნიშნით ხასიათდება. პირველი, ეს არის აზროვნების იმდაგვარი სქემატიზმი, როცა მოვლენათა რთული სპექტრი მარტივ და ერთადერთ საფუძველზე დაიყვანება, რასაც რედუქციონიზმს უწოდებენ. ასეთი რედუქციონიზმის გამოხატულებაა სამყაროს ფილოსოფიური მოაზრებისას დიალექტიკური მატერიალიზმის მიერ ყველაფრის მატერიის პირველადობაზე დაყრდნობა, ან კიდევ, როცა ისტორიულ მატერიალიზმში საზოგადოების და ისტორიის ურთულესი კანონზომიერებანი კლასთა ბრძოლის იდეით აიხსნება, ანდა ადამიანის ფსიქიკური სამყაროს მრავალფეროვნება მარტივი ფიზიოლოგიური მექანიზმების მითითებით იქნება წარმოდგენილი; ან ენის წარმოშობის ურთულესი პრობლემა ერთ მარტივ სქემაზე რომ დაიყვანება (როგორც ეს სტალინის შრომაში ენის შესახებ იყო გაშუქებული). ავტორიტარული მეტალოგიკა ურთულეს პოლიტიკურ და ეკონომიკურ რეალობებს ერთი მონოიდელით მოიაზრებს. ავტორიტარული ცნობიერების სქემატიზმი თავისი სიმარტივეთ ერთგვარ მიზნოდ-ქოლბას იძენს მასებში, კმნის ყველაფრის გაგების ილუზიას. ამასთან, მის

მიერ მოწოდებულ მოვლენათა ახსნას საყოველთაობისა და ერთადერთობის პრეტენზია აქვს. მაგრამ ეს სიმარტივე საყოველთაობა და „ერთადერთი სწორი გზის“ პრეტენზია რეალიზდება აზრთა სხვადასხვაობის, პლურალიზმის აღკვეთის ხარჯზე. სრული გასაქანი ეძლევა მონოიდეას, იქნება ეს კლასთა ბრძოლის, კომუნიზმის, ეროვნული გამორჩეულობის თუ სხვა რომელიმე იდეა. ახლა გავიხსენოთ, რა ხშირად ეხედებოდით არა მხოლოდ „მრგვალი მაგიდის“ იდეოლოგთა ან თუ გნებავთ, მის ამა თუ იმ ოპოზიციონერთა მოწოდებებსა თუ ლოზუნგებში აზროვნების რელექციონისტურ სქემატიზმს, საყოველთაობისა და ერთადერთობის პრეტენზიას (გამოთქმა „ერთადერთი სწორი გზა“ გავრცელებული ფრაზაა ამა თუ იმ მოღვაწეთა პოლიტიკურ განცხადებებში). გავიხსენოთ ამის მრავალრიცხოვანი მაგალითები და უსათუოდ დავასკვნით, როგორ ინახავს თავს ავტორიტარული ცნობიერება და იბრძვის თავის გადასარჩენად თვით ეროვნულ მოღვაწეთა მოწოდებებისა და აქციების სახით.

მეორე ნიშანი, ავტორიტარული ცნობიერებისა არის შეფასებითი, განკითხვითი მსჯელობების დომინირება ანალიტიკურ მსჯელობაზე, მოვლენათა „თეთრად“ და „შავად“ დაყოფა, „მოყვრისა“ და „მტრის“ ხატის შექმნა, იარლიყების მიწებებისაქენ სწრაფვა, ადამიანთა დახარისხება ნიშნით „ჩვენ“ და „ისინი“. მე აღარ შეუდგები იარლიყთა ვრცელი ნუსხის ჩამოთვლას („ერის მოღალატე“, „კრემლის აგენტ“ და ა.შ.), ასობით და ათასობით მომიტინგეთა და მილიონობით ტელემაყურებლის ყურთასმენას რომ სწვდებოდა, გონებას აბრუებდა.

ავტორიტარული ცნობიერების მესამე ნიშან-თვისებაა აქცენტი რაოდენობრიობაზე, მასობრიობაზე, მასობრივი ცნობიერების მანიპულაციაზე, გრანდიოზულ მიტინგებსა და აქციებზე (სიტყვა „გრანდიოზულს“ მინდა გამოვედგენო. ამას წინათ ბატონ ი.წერეთელთან იყო ინტერვიუ ტელევიზიაში და თვალში მეცა ის, რომ ამ ვრცელი ინტერვიუს ყოველ მეორე ან მესამე წინადადებაში სიტყვა „გრანდიოზული“ იყო ნახსენები). ავტორიტარიზმი ცნობს მოქმედების ან აქციის პრიმატს აზროვნებასა და განსჯაზე, ამასთან, ეს აქცია უნდა იყოს რადიკალიზმით გაჟღენთილი, მასობრივი, დემონსტრაციული. იგი თავის საყრდენს ეძებს დეინდივიდუალიზებულ, უპიროვნო მასაში. მისთვის მთავარია ზეპიროვნული იდეალების ქადაგებით, საყოველთაო ბედნიერების ან ნათელი მომავლის დაპირებებით მასობრივი ეიფორიის ფსიქოლოგიური განწყობილებების შექმნა, რიტუალიზმი და პარადულობა, ზარზეიმი, ან, საპირისპირო შემთხვევაში, საყოველთაო მოსალოდნელი უბედურების მითითება და მისი აქცენტუაცია („ყველა ერთად დავიღუპებით“). ამის მომსწრენიც უხვად ვიყავით ბოლო წლებში. მასებთან ურთიერთობისას ჭარბობდა ემოცია და, უფრო სწორად, აღტ-

უინება, კიდევ უფრო სწორად, აღტყინების გარეგანი დემონსტრაცია. ავტორიტარული ცნობიერება მონოლოგიურია, მან არ იცის დიალოგი და არა თუ არ იცის, არც სურს იგი. მისთვის მოსმენა არა თუ უცხო ხილია, არამედ რაღაც არასასურველია, რადგან დიალოგისას, მოსმენისას შინაგანი კარი უნდა გახსნას და საპირისპირო აზრის თუ მსოფლგანცდის ნაკადი შეუშვა შესს შიგნით. ამ აზრით, ავტორიტარული ცნობიერება თვითდახშული სისტემაა, სიისწრაფის იზოლაციონიზმისაკენ. იგი იარაღად იყენებს ულტიმატუმს და კონფლიქტს, ელტვის კონფლიქტის ესკალაციას და არა მის გადაწყვეტას დიალოგის გზით (ამ კუთხით მე თვით 9 აპრილის ტრაგედიას ცოტა სხვანაირად მოვიაზრებდი). ავტორიტარული ცნობიერება ბელადის შაძიებელი ცნობიერებაა, ხოლო ბელადი უნდა იყოს ხარიზმატული, მაგური ნიშან-თვისებებით აღბეჭდილი (გაეისხენოთ პრეზიდენტის თუ ექს-პრეზიდენტის დახასიათებები მის მლიქნელთაგან: მესია, ბიბლიური მოსე, წმინდა გიორგი, გოლგოთაზე მავალი და სხვა). ამის შედეგად ბელადი ზდება მასის ნაწილი, ხოლო მასა ბელადის ნაწილი, ზდება მასობრივი იდენტიფიკაცია ლიდერთან („ზეიადი საქართველოა, სიმები ჩვენ ვართ ყველა“). ამდენად, ჩვენში მასა იყო ავტორიტარიზებული, ხოლო ამ მასის გაგრძელება პარლამენტში იყო „მრგვალი მაგიდის“ მორჩილი უმრავლესობა თავისი კონფორმიზმითა და უნიფორმიზმით. სწორედ ამიტომაც ესოდენ მწ ავე იყო ხალხის რეაქცია ზ.გამსახურდიას გადაყენების მოთხოვნაზე. გადაყენება აუღიქმებოდა საკუთარი სულის მნიშვნელოვანი ნაწილის ნგრევად და მოკვეთად: ამიტომაც ირაზმებოდნენ პრეზიდენტის ირგვლივ თბილისელები თუ რაიონებიდან ჩამოსული მომიტინგეები. ავტორიტარული რეჟიმის დამსობასთან ერთად მასის გარკვეული ნაწილი აზვირთდა. მე მესმის მათი და მინდა გაუგო მათ, თუმცა არ ვიცი, მათ რამდენად სურთ გამიგონ მე ან ჩემისთანებს. ვიტყვი: რეჟიმი კი არ დამხო მხოლოდ, არამედ თვითონ ავტორიტარული მსოფლხედვა განიცდის ნგრევას ჩვენს შიგნით.

ბელადის შაძიებლობაზე მოგახსენებდით. ხალხი ბოლო წლებში იმ კითხვას კი არ სვამდა, რას გავევთ, რა გზა ავირჩიოთ, რომელი პროგრამა უფრო გონიერიო, არამედ — ვის გავევთო. მასის ავტორიტარული ცნობიერება ნოყიერ ნიადაგს უმზადებდა შესაბამის რეჟიმს. ჩემი შთაბეჭდილება ისეთია, რომ საქართველოში არსებული მრავალი პარტია მეტნაკლები ხარისხით ცდილობდა ამ მასობრივი ცნობიერების მანიპულირებას, მის თავისკენ მოქცევას, მაგრამ ყველას ბატონმა ზ.გამსახურდიამ აჯობა. თუ რატომ, ამას ცოტა ქვემოთ შევხებით. აქ კი მხოლოდ ის მინდა აღვნიშნო, რომ ვინც გინდა. მოსულიყო ქვეყნის სათავეში, ავტორიტარული რეჟიმის დამყარება არ ასცდებოდა, რადგან მასობრივი ცნობიერებისა და

პოლიტიკურ მოღვაწეთა ყველაზე მებრძოლი ნაწილის ცნობიერების მზაობა ავტორიტარიზმისკენ იხრებოდა. ვინც გინდა მოსულყოი, შეიმღება სხვა ზომით და წონით, მაგრამ იგივე ხვედრს გაიზიარებდა, რაც „მრგვალ მაგიდას“ ხედა წილად.

სიკვდილის მთესველი საბჭოთა იმპერიის ერთი წამყვანი თავისებურება იყო ის, რომ ყველა ადამიანში უნდა ჩაენერგა ერთგვარი ბრალეულობის გრძნობა სახელმწიფოს და ბელადის წინაშე. განეპარტავ, რასაც ეგულისხმობ. სტალინის ეპოქაში მასობრივი რეპრესიების ფსიქოლოგიური არსი მარტო მტრის ხატის შექმნასა და მოწინააღმდეგეთა ლიკვიდაციაში კი არ მდგომარეობდა, არამედ შემდეგშიც: ყველა ინდივიდს, რომელი წრის წარმომადგენელიც არ უნდა ყოფილიყო იგი, უნდა ჩაენერგოდა აზრი, რომ რეალურად ან პოტენციურად ბრალი ედებოდა სახელმწიფოსა და ბელადის ღალატში, ხალხის მტრობაში. თვით მოლოტოვის ცოლიც კი დააპატიმრეს. არავის არ უნდა ჰქონოდა ბრალდებისაგან დაცულობის გარანტია. ბრალს სდებდნენ, ასამართლებდნენ, ატუსაღებდნენ ან ხერგებდნენ იმათაც კი, ვინც აქტიურად იყო ჩაბმული ძალადობის პოლიტიკაში. მეფობდა არა სამართლიანობის, არამედ გაკიცხვისა და განკითხვის სულისკვეთება. სუფევდა სრული ვოლუნტარიზმი, ფეხქვეშ ითვლებოდა უდანაშაულობის პრეზუმპციის პრინციპი. ბრალეულობის ტოტალური გრძნობა მამა-ბელადისადმი და მამა-სახელმწიფოსადმი გვახსენებდა ადამიანის დამოკიდებულებას ძველ აღთქმისეულ ღმერთთან, რომლის წინაშეც კონკრეტულ ინდივიდს და რჩეულ ერს ცოდეილად მიაჩნდა თავი. ბრალეულობის გამოსასყიდად მსხვერპლი იყო საჭირო, ხოლო ყველაზე დიდი მსხვერპლი იყო უყოყმანო მორჩილება, საკუთარი ღირსების გრძნობის ლიკვიდაცია ან კიდევ, საკუთარი სიცოცხლის შეწირვა. მიმაჩნია, რომ ბრალეულობის ასეთმა გრძნობამ ქვეცნობიერად შვა მოწოდება „სამშობლოსათვის, სტალინი-სათვის“. ამგვარი მექანიზმებით, როცა მონური მორჩილება და საკუთარი ღირსების გრძნობაზე უარის თქმა ანეიტრალებდა ბრალეულობისა და შესაბამისი შიშის შინაგან გრძნობას, ხდებოდა ხალხის დარაზმვა პარტიის, ბელადისა და სახელმწიფოს (ეს სამი რამ ერთ მთლიანობად მოიაზრებოდა და განიცდებოდა) ირგვლივ. მე რომ მკითხვით, გაცილებით მცირე მასშტაბებით, მაგრამ მაინც ანალოგიური ფსიქოლოგიური ვითარება იყო ჩვენში მთელი 1990-1991 წლის განმავლობაში.

ახლა კი მსურს მივაღდგე ყველაზე არსებითს — იმ იდეურ-ტაქტიკურ შრეებს, რითაც, 1988 წლიდან დაწყებული, გამსჭვალული იყო ჩვენი ეროვნული მოძრაობა. ჯერ თეზისის სახით მინდა ჩამოვყალიბო დებულება: სიკვდილის მთესველი იმპერიის თვითნგრევისა და დესტრუქციული იმპულსები გადმოვიდა თვით ეროვნული მოძრაობის შიგნით და განაპირობა

მისი ნეკროფილური ხასიათი. ბოლშევიკური წარდენისაგან განსხვავებით, როდესაც მიზანიცა და საშუალებაც სიკვდილისშივით იყო, ჩვენს ეროვნულ მოძრაობაში მიზანი იყო სიცოცხლის დამამკვიდრებელი იდეალი (დამოუკიდებლობა და თავისუფლება), მაგრამ მიზნის მიღწევის საშუალება იყო ნეკროფილური. ამას აქვე განვმარტავ. თუ გავიზიარებთ, თავისუფლების ცნების დაყოფის ცნობილ იდეას ნეგატიურ (თავისუფლება-გან) და პოზიტიურ თავისუფლებად (თავისუფლება-კენ), მაშინ უნდა ვცნოთ, რომ ჩვენი ეროვნულ-გამათავისუფლებელი მოძრაობა მიმდინარეობდა ნეგატიური თავისუფლების პრინციპით. ჩვენ ძირითადად ვესწრაფოდით იმპერიისაგან განთავისუფლებას, მისგან სეპარირებას (გამოყოფას); თავისუფლება-კენ, ე.ი. პოზიტიური თავისუფლება არ იყო და ჯერ კიდევ არ არის პოლიტიკური მოღვაწეობისა და ცალკეული მოქალაქეების მძლავრი მამოძრავებელი ძალა. ჯერ კიდევ ნეგატიური თავისუფლების იმპულსები გადაწონიან პოზიტიური თავისუფლების იმპულსებს. ამასთან, ნეგატიური თავისუფლების რეალიზაციას თან სდევს დესტრუქციული ტენდენციების ზრდა საზოგადოებაში, ხოლო მათი წარმომშობი და ბიძგის მიმცემი არა მხოლოდ საბჭოთა იმპერიული მანქანა იყო, არამედ თვითონ ჩვენი ეროვნული სულისა და სხეულის შიგნით ჩაბუდებული ძირეული განწყობები და ორიენტაციები. ახლა კი მე უპირატესად იმაზე მსურს გავამახვილო ყურადღება, რაც სწორედ ჩვენში ბუდობდა და ბუდობს თვითდესტრუქციული ტენდენციების სახით.

გაკიხსენოთ: 1988 წლის ოქტომბერ-ნოემბერში მაშინდელ არაფორმალთა შორის ტრიალებდა ასეთი მარტივი და ცხადია, პოლიტიკურად უმწიფარი იდეა — ჩვენ უნდა გავიღოთ მსხვერპლი მკვეთრი და მშვიდობიანი კონფრონტაციის მეოხებით. ამაში ბრალი დაედება იმპერიას. საერთაშორისო სამართალი და საზოგადოებრიობა მას განიკითხავს და იმპერია იძულებული იქნება მოგვეცეს დამოუკიდებლობა. ასეთი იყო ეს სქემა და რაგინდ დეტალებით არ შევსებულყოფი იმ, თავისი არსით, ნეკროფილური ჩანაფიქრი იყო. არაფორმალთა იდეურ არსენალში თავი ამოჰყო მსხვერპლთშეწირვის არქეტიპულმა იდეამ — მსხვერპლშეწირვისა, როგორც სანუკვარი მიზნის მიღწევის საშუალებამ. ჯერ კიდევ პლატონისა და განსაკუთრებით პეტელის შემდეგ, იცის მოაზროვნე კაცობრიობამ, რომ იდეას განამდიდებისაკენ აქვს სწრაფვა და იგი ღღეს თუ არა, ხვალ ხორცს შეისხამს. მე რომ მკითხვოთ, ნაწილობრივ მაინც, 9 აპრილის ტრაგედია ამ იდეის განამდიდების აქტი იყო, მაგრამ მოდი, კიდევ უფრო ღრმად ჩავიხედოთ 1988-1989 წლების ეროვნულ-განმათავისუფლებელი მოძრაობის მთავარ მოღვაწეთა იდეურ არსენალში და მასში აღმოვაჩინოთ ნეკროფილური იდეების მთელ წყებას, რაც ერის ზიზმოლური თვითმკვლელობის პროცესს აძლევდა

დასაბამს და რაც ესოდენ აძლევდა ხელს თვითნგრევის გზაზე ძდგაო საკვ-
დილის მთესველ იმპერიას.

ჩემი აზრით, ჩვენი ეროვნული ტრადიციის თავი და თავი, ყველაზე დეს-
ტრუქციული და თვითდესტრუქციულ იდეა ეროვნული დაუმორჩილებ-
ლობის იდეა იყო. ეს არის ის ნეკროფი; ერი საშუალება, რომელიც არ შე-
ესაბამებოდა დამოუკიდებლობისა და თავისუფლების სიცოცხლის დამამ-
კვიდრებელ მიზანს. რატომ? — არგუმენტი ასეთია: თუ კი, ერთი მხრივ,
ეროვნული დაუმორჩილებლობის მოწოდება მასობრივი აწვირთების,
ეროვნული აღტყინების, აქციათა „აგორების“ საუკეთესო საშუალება იყო,
მეორე მხრივ იგი აშკარად აღვიძებდა აგრესიულ და დესტრუქციულ იმ-
პულსებს, ყოველგვარი კანონისა და კანონიერებისადმი დაუმორჩილებლო-
ბას, ვოლუნტარიზმს, მასობრივ ისტერიას, პარადულობას, მოჩვენებითი
ერთობისა და ილუზორული გაზარჯების შეგრძნებას, ხელს უწყობდა მა-
სობრივ დერეალიზაციას და დეპერსონალიზაციას, ზალხის ეგზალტირე-
ბულ სტრბოდ ქცევას. ბუნებრივია, რომ ეროვნული დაუმორჩილებლობის
მოწოდება რიგითი ადამიანის ცნობიერებაში გადაითარკმნებოდა ტოტა-
ლურ დაუმორჩილებლობად, სამართლებრივ და კულტურულ ნიპილიზმად,
რის გამოც ეს მოძრაობა გადაიზარდა კონსტრუქტურულ და ანტიინტე-
ლექტუალურ მოძრაობაში. ბუნებრივია, ასეთ სიტუაციაში თავი უნდა წა-
მოეყვო დანაშაულებრივ სამყაროს, კატასტროფულად უნდა გაზრდილიყო
დანაშაულობათა რიცხვი და გაჩენილიყო ჩვენი ხაზოგადოებისათვის თეი-
სობრივად ახალი ტიპის დანაშაულობანი. როგორც ერთმა ჩემმა მეგობარ-
მა კრიმინოლოგმა მოსწრებულად შენიშნა პირად საუბარში, უნდა მომხ-
დარიყო და მოხდა კიდევ კრიმინალური სამყაროს პოლიტიზაცია და პო-
ლიტიკური სამყაროს კრიმინალიზაცია. ეს ხომ ყველაფერი ნეკროფილუ-
რია და სიმბოლური სუიციდის (თვითმკვლელობის) გამოხატულებაა. მაგ-
რამ ახლა ამდგვარი სუიციდის ფესვებს კიდევ უფრო ღრმად ჩავეყვთ:
ეროვნულ დაუმორჩილებლობის ტაქტიკურ არსენალში მთავარი როლი
ეჭირა შიმშილობას. თუ შიმშილობამ უკადო ხასიათი მიიღო, მისი ბოლო
სიკედილია. შიმშილობა, როგორც უკიდურესი პროტესტის ფორმა, თვით-
მკვლელობის მექარით პროტესტს ნიშნავს. მოშიმშილე იმუქრება: თუ არ
დააკმაყოფილებ ჩემს მოთხოვნას, მოკვდებიო. გაჩნდა მოწოდებები: „სა-
სიკედილო შიმშილობა“, „უკადო შიმშილობა“, „პერმანენტული შიმშილო-
ბა“ და ა.შ.

ამასთან ერთად, შიმშილობებმა მასობრივი ხასიათი მიიღო. უკვე 1988
წლის ნოემბრის ცნობილი გრანდიოზული აქციის დროს გაჩნდა ასობით
მოშიმშილე. ამასთან მიტინგის წარმმარტელები პათეტიკურად აცხადებ-
დნენ: ახლა ჩვენთან არის ამდენი და ამდენი მოშიმშილეო. პოლიტიკური

მოთხოვნებით მანიპულირებულმა სუიციდის იდეამ ბოლოს ერთგვარი ფარსის ფორმა მიიღო. რამდენი აბიტურიენტი ჩაიჭრებოდა ან კარგად ვერ ჩააბრუნებდა მისაღებ გამოცდას, შიმშილობას გამოაცხადებდა; ერთი პოლიტიკური მოღვაწე რომ შიმშილს გამოაცხადებდა, მის საპირისპიროდ მავანს. ქალები იწყებდნენ შიმშილობას; გინდა თუ არა; ამან შიმშილობა შეწყვიტოსო. შემდეგ ერთმა ახალგაზრდამ პირიც კი ამოიკერა. ბოლოს გაჩნდნენ „ჰარვის“ მოშმშილე თუ ვითომ მოშმშილე ქალები. ბოლოს სუიციდის იდეამ ტრაგედიაში იჩინა თავი: ახალგაზრდა კაცმა, ექიმმა გაბესაძემ თავი დაიწვა. აქაც მსხვერპლშეწირვის ნეკროფილურმა იდეამ გაინამდვილა თავი. საოცარი, ეროვნულ-განმათავისუფლებელი მოძრაობის ლიდერები ქრისტიანულ საწყისებს ქადაგებდნენ, მაგრამ, ამასთან ერთად, ყოელად არაქრისტიანული სუიციდური აქტივისკენ მოუწოდებდნენ შიმშილობის სახით.

აქვე უნდა აღვნიშნო, რომ ეროვნულ-განმათავისუფლებელი მოძრაობის ლიდერთა ეროვნული დაუმორჩილებლობის იდეა თავისი შიმშილობით, გაფიცვებით და ა.შ. გადმოღებულა დიდი ინდოელი მოღვაწის მაჰათმა განდის პოლიტიკური მოძღვრებიდან. გადმოიღეს, მაგრამ ზერელედ და ზედაპირულად. ჯერ ერთი, ინდოეთის სპეციფიკა, მისი ფილოსოფიურ-რელიგიურ-იდეური საწყისები სულ სხვა იყო, ამიტომ იქ აღმოცენებული იდეის ჩვენს საწყისებზე გადმომყნობა ხელოვნური წამოწყება იყო. მეორეც, მაჰათმა განდის წინამორბედმა, ინდოეთის ეროვნულ-განმათავისუფლებელი მოძრაობის დიდმა მოღვაწემ, ფილოსოფოსმა შრი აურობინდიმ განჭვრიტა ეროვნული დაუმორჩილებლობის იდეის უპერსპექტივობა, ჩამოსცილდა ამ გზას და მთლიანად ჩაიძირა ინდური კულტურის მედიტაციურ საწყისებში. მაჰათმა განდიმ გააგრძელა ეროვნული დაუმორჩილებლობის პოლიტიკა თავისი ცნობილი მაქსიმით — „ბოროტებას არ აღუდგე ძაღლით“, მაგრამ სიცოცხლის ბოლოს დაინახა, რომ ამ გზით მიღწეულმა განთავისუფლებამ საოცარი ძალით გამოადგოდა დესტრუქციული ძალები მთელს ქვეყანაში. ცნობილია ისიც, რომ სიცოცხლის დასასრულს იგი ამის გამო ნანობდა. დავუკვირდეთ: ინდოეთში გამუდმებით არასტაბილური ვითარებაა, მოკლეს პრეზიდენტები ინდირა და რაჯივ განდები.

შევაჯამოთ: ეროვნული დაუმორჩილებლობის იდეამ ქაოსისა და დესტაბილიზაციის სიტუაცია შექმნა ჩვენში. ზ.გამსახურდიამ სწორედ იმით აჯობა ყველა მის ყოფილ თანამებრძოლსა და მოპირისპირეს, რომ აღნიშნულ იდეის მატერიალიზაციის ხერხებს ყველაზე უკეთ ფლობდა. მაგრამ მოვლენათა ლოგიკამ მოითხოვა, რომ ეროვნული დაუმორჩილებლობის სუიციდური იდეა უკან დაბრუნდებოდა ზ.გამსახურდიას პოლიტიკური თვითმკვლელობის სახით.

კიდევ ერთ სუიციდურ მომენტთან დაკავშირებით მინდა გავაღიწიო ნაციონალიზმის თემა. ჩვენში ჯანსაღი ნაციონალიზმის გარდა ძლიერი იყო ტალღა ნაციონალური თვითმოყვარეობისა, მე ვიტყვი ნაციონალური ნარცისიზმისა. ეს პიროვნული ეგოცენტრიზმის ერთგვარი გაგრძელებაა. მას კვებავენ განსაკუთრებულობა, გარჩეულობის, სამყაროს ცენტრში დგომის შეგრძნება. იგი ერთგვარი ინფანტილიზმის გამოხატულებაა: თან ახლავს ამპარტავენობა, როგორც დაცვიით რეაქცია საკუთარი სისუსტის საკომპენსაციოდ, იგი არ იძლევა თვითტრანსცენდირების, საკუთარი ნაჭუჭის გარღვევის საშუალებას, რათა განვათარღო და იფიქრო არა მხოლოდ თვითშენარჩუნებაზე. ამის შესახებ ერთხელ დავწერე უკვე („თბილისი“, 1991 წ. 3 იანვარი) და მავანთა რისხვაც დავიმსახურე. ნაციონალური ნარცისიზმი რომ სუიციდური მომენტის შემცველია, ამას თვით გერმანული ნაციზმის ბედიც მოწმობს. დაუუკვირდეთ მითს ნარცისის შესახებ: თვითშეყვარებული ნარცისი იზიდავს ტბაში, ტყეში თავისი სილამაზით, გამორჩეულობით და ერთადერთობით, ვერ აცილებს თვალს თავის სახებას, ეთიშება ყველაფერს და ბოლოს ამით კვდება. მე მგონი, ასეთი სახის ნარცისიზმის აზვირთებამ, მისი „იდეოლოგიების“ მეოხებით, მიგვიყვანა კატასტროფამდე. მაგრამ, რაგინდ მწარედ და მწვალებლურად არ უნდა მოგერყენოთ, ალბათ, ერს, ისევე როგორც ცალკეულ ინდივიდს, მხოლოდ დიდი კატასტროფისა და კრახის შემდეგ ეძლევა შანსი გაიცნობიეროს საკუთარი თავი, გაიგოს თავისი ავი და კარგი. ამდენად, შევხედოთ ჩვენში დატრიალებულ ტრაგედიას, როგორც შანსს, გამოცდას, რათა უფრო ღრმად ჩავიხედოთ საკუთარი ეროვნული სულის სიღრმეში.

აქვე მოკლედ მინდა შევეხო პრეზიდენტის მხარდამჭერ („ზეიადისტი“) ქალთა აქტიურობისა და აგრესიულობის საკითხს. პრესასა და ტელევიზიაში ეს საკითხი გაშუქდა, მაგრამ, ჩემის აზრით, მისი ანალიზი ხან ცალმხრივი, ხან ზერელე, და ხან კიდევ უბრალოდ განმქიქებული იყო. მე რომ მკითხოთ, ეს მეტად სერიოზული ფიქრის საგანი უნდა გახდეს. თავი რომ დაეანებოთ „კარეის ქალებს“, რომლებიც მატერიალურ გამორჩენას პოულობდნენ მიტინგობანაში, ქალთა ლაშქრის მოქმედების მოტივაცია მრავალ შრეს შეიცავს. გამოთქმული იყო აზრი, რომ „ზეიადისტი“ ქალების ძირითადი მამომრავლებელი ძალა იყო ლიბიდონალური მიმართება სათაყვანებელ კერპთან. ეს ახსნა არ არის საფუძველს მოკლებული, რადგან ქალი ჩვენში ლიბიდონალურად დათრგუნული და არარეალიზებული არსებობდა. ამიტომაც, დათრგუნული ლიბიდოს რეალიზაცია მოხდა პრეზიდენტის თავდავიწყებული სიყვარულის სახით და ეს ზორციელდებოდა ქვეცნობიერი მექანიზმებით. მაგრამ ასეთი ფროიდიანული ახსნა ზერელედ და ზედმეტად გამარტივებულად მეჩვენება მისი ცალსახლობის გამო. ქალთა „ზეიად-

დისტურ“ მოძრაობაში არის სხვა მოტივებიც: ქალთა ერთ ნაწილში მოხდა ცნობიერი თუ ქვეცნობიერი იდენტიფიკაცია გმირ ქართულ ქალებთან (ნაპარი, ქეთევან წამებული, მაია წყნეთელი და სხვა მრავალი). ქართველი ალის ერთგულების პოტენციალი და თავგანწირვის უნარი პრეზიდენტის დაცვაში გამოიხატა. იყო სხვა მიზეზიც: თავი იჩინა ქალის განკაცების, მამაკაცური ქცევითი სტერეოტიპების გათავისების ტენდენციამ, როცა ქალები მამაკაცების გაუფასურებას, სიმბოლურად მათი ადგილის დაკავებას და მათს „დაკოდვას“ ლაშობდნენ. იყო კიდევ სხვა მოტივი: „საინფორმაციო“ მიტინგებზე რამდენიმე ქალს ვესაუბრე, შეეატყვე, რომ ისინი შეჭირვებული ქალები იყვნენ, მრავალი ყოფითი პრობლემა ჰქონდათ გადაუჭრელი და, ამდენად სჯეროდათ ილუზიისა, რომ ზ. გამსახურდიას რეჟიმის პირობებში პირად პრობლემებს მოიგვარებდნენ. საერთოდ, სოციალურ ფსიქოლოგიაში ცნობილია, რომ მასობრივ აქციებში მონაწილეობისას ყველა ადამიანი, ცნობიერად თუ ქვეცნობიერად, რეალურად თუ სიმბოლურად ცდილობს თავისი მოუგვარებელი და გადაუწყვეტელი პრობლემები გადაწყვიტოს. ხშირად უკითხავთ, თუ რამ გამოათავისუფლა ქალებში ასეთი აგრესიული ენერგია? ფსიქოლოგთა დიდი ნაწილი თვლის, რომ აგრესიის მიზეზი ფრუსტრაციაა (მოთხოვნილების ბლოკირება, პირადი ნების დათრგუნვა, იმედის გაცრეხება). ჩვენში რომ ქალთა დიდი მასა ღრმად ფრუსტრირებული, დათრგუნული და იმედგაცრეხებულია, ეს ცალკე ხანგრძლივი საუბრის თემაა და ამაზე არ შევჩერდები. ჯერ მარტო ის ფაქტი რამდენად ყურადსაღებია, რომ ქართველ მამაკაცთა დიდი ნაწილი მეუღლეს მხოლოდ ოჯახის დიასახლისად და მონა-მორჩილად განიხილავს, თვითონ კი ჩრდილოეთში გარბის სექსუალური სიამოვნებების მისაღებად. პოდა, დათრგუნულ, ფრუსტრირებულ ქალში გროვდებოდა აგრესიული მუხტი, რომელიც გამოათავისუფლდა საყოველთაო ქაოსისა და ისტერიული კერპთაყვანისცემლობის სიტუაციაში. „ზვიადისტ“ ქალთა გააქტიურებაში ისიც მნიშვნელოვანი ფაქტორია, რომ ბატონი პრეზიდენტის უახლოესი გარემოცვის, ოჯახის წევრი ქალები უზომოდ აქტიურობდნენ. ამდენად, ბუნებრივია, მათს დირიჟორობას ქალები უფრო აწყვებოდნენ.

დღეს ბევრს ლაპარაკობენ ბატონი ზ. გამსახურდიას პიროვნების, მისი ფსიქოლოგიური პორტრეტის შესახებ. ეს საკითხი იმსახურებს ღრმა ანალიზს. მე, როგორც ფსიქოლოგი, თავს უფლებას ვერ მივცემ ზერელედ ვისაუბრო მასზე, მით უმეტეს, არც პირადი კონტაქტი მქონია ბატონ ზ. გამსახურდიასთან და არც სპეციალურად მიკვლეულია ეს საკითხი. აღვნიშნავ მხოლოდ ერთს, რაც ჩემთვის აშკარად თვალშისაცემი იყო. მისი პიროვნება საოცარი, პოლუსებოთ, ურთიერთსაპირისპირო თვისებებით არის აღ-

ბეჭდილი: ერთი მხრივ დიდი სიღრმე და, მეორე მხრივ — საოცარი ზედაპირულობა; ცალმხრივ, დიდი განსწავლულობა დასავლეთის კულტურული სამყაროს მონაპოვრის სუეროში, და, მეორეს მხრივ — ერთგვარი პროვინციალიზმი; ერთი მხრივ, რუსთველოლოგიაში ღრმა ჩახედულობა და, მეორე მხრივ — რუსთაველისავე მოწოდების — „გველსა ზერელით ამოიყვანს ენა ტბილად მოუბარი“ ან „სიყვარული აკვამალღებს“ — სრული იგნორირება; ერთი მხრივ მასების მონუსხვის და, მეორე მხრივ — უასლოეს თანამებრძოლთა განთესვისა და გადამტერების უნარი; ცალმხრივ, თითქოს პოლიტიკური ლავირების უნარი და, მეორე მხრივ — სრული პოლიტიკური მოუქნელობა; ერთი მხრივ დახვეწილი ლექსიკა და მეორე მხრივ — მწირი სქემატიზმი გამოთქმებისა და ერთი და იგივე სიტყვად კლიშეების გამუდმებული გამოყენება. კიდევ შეიძლება ასეთი ურთიერთდაპირისპირებული პოლუსების ჩამოთვლა, მაგრამ ჩემთვის მთავარი ის არის, რომ ბატონი ზ. გამსახურდია ტრაგიკული პიროვნებაა და რაოდენ პარადოქსულიც არ უნდა მოგეჩვენოთ, მისი ტრაგიზმი იმაში მდგომარეობს, რომ სწორედ თავისი ზეობის პერიოდში მან, თავისდაუნებურად, პოზიტიური მისია შეასრულა ქართველი ერის ცხოვრებაში. მან თავისი მოღვაწეობით გვაჩვენა, რომ საქართველოში ავტორიტარულ რეჟიმს გახსპანი არ უნდა ჰქონდეს; მეორეც: მისმა მოღვაწეობამ გამოაშკარავა, რომ საქართველო და, საერთოდ ვერცერთი ქვეყანა, ვერ დაადგება დღეს თვითიზოლაციის გზას. მართალია ეს დადებითი მისია უარყოფითი ნიშნით აღსრულდა, მაგრამ ადამიანები უარყოფით მაგალითებზე დაყრდნობით გაცილებით მეტს ვსწავლობთ. სწორედ დღეს საქართველოში იბადება ახალი სიცოცხლე, მაგრამ ეს პროცესი მშობიარობის ტივილს წააგავს...

ახლა კი გველაზე არსებითი, რისთვისაც ეს წერილი დაიწერა. მე მიმაჩნია, რომ ბატონი ზეიად გამსახურდია დღეს ერთადერთი ქართველია, რომელსაც ძალუძს საქართველოში დაამყაროს სამოქალაქო მშვიდობა და ბიძგი მისცეს დიდ ეროვნულ შერიგებას. თუ რატომ და როგორ, ეს მინდა გამოვხატო თვით ბატონი ზეიადისადმი მიმართვით (იმედი მაქვს ეს წერილი ადრესატამდე მიაღწევს):

ბატონო ზეიად!

უღმბოებლია რეალობა და უღმბოებლია ჩემი მოთხოვნაც. დღეს თქვენ ერთადერთს გაქვთ უნიკალური შანსი, ბიძგი მისცეთ დიდ ეროვნულ შერიგებას და მშვიდობას სრულიად საქართველოში. ამისათვის საჭიროა, თქვენის მხრივ, ნამდვილი, საჯარო და განუმეორებელი მონაწილეობა ქართველი ერის წინაშე. ამით ქართველი ერი სულ სხვა, თვისობრივად ახალ და საოცრად ამაღლებულ კონდიციაში გადავა; ამით საქართველოში თქვენს მოწინააღმდეგეებს მისცემთ შანსს, მათაც მოინანიონ, რამეთუ უდიდესი პა-

სუხისმგებლობა და ცოდვა აწევთ ტვირთად; ამით ქართველ ერს ზნეობრივი განწყენდის საოცარი მაგალითი მიეცემა და მისი დახლეჩილი ნაწილები ერთ მთლიანობად შეიკვრება; ამით თქვენ მისცემთ შანსს ჩემისთანებსაც, რათა მოვინანიოთონტელექტუალური განდგომა და მხოლოდ მჭვრეტელის პოზიციის დაკავება; ამით მთელი მსოფლიო გაიგებს ქართული სულის სიდიადეს, რამაც შეიძლება ახალი ძალის ჰუმანისტური იმპულსები ამოზარდოს საკაცობრიო მასშტაბით.

ნუ მიაქცევთ ყურადღებას, იმას, რომ ამ წინადადებას გაძლევთ რიგითი ქართველი ადამიანი. მერწმუნეთ, მე მჯერა (და არა მარტო მე) თქვენი ღრმად ქრისტიანული ბუნების და ისიც, რომ თქვენ ძალგიძთ ამაღლდეთ საკუთარ თავზე, მერწმუნეთ!...

გაზ. „თბილისი“ 1992 წ. 13.V
1992 წ. 16.V

იყო ის, რაც ზარ (ინტერვიუ)

— ბატონო ნოდარ, თითქმის კარგად ვიცით ქართველი კაცის ღირსება და ნაკლი, მაგრამ... მაინც რა არის ქართველის ზოგადადამიანური იდეალი?

— ნებისმიერი ადამიანი ჯერ კაცობრიობის შეილია, შემდეგ კი თავისი ერის შეილი. არსებობს ადამიანთა ურთიერთობის საყოველთაო, უნივერსალური კანონები, რომლებიც სიყვარულში, შუღლში, მტრობაში, სიძულვილში, თანამშრომლობასა და ურთიერთგაგებაში და ა.შ. მქლავნდება. ეს ახასიათებს ყველა ერს. ყველა ერშია მოცემული პოლარული თვისებები. ერთი მხრივ, სიყვარულის, მეორე მხრივ, სიძულვილის. ასევე ყველა ერში ელინდება ტემპერამენტის ისეთი ხასიათობრივი ტიპები, როგორიცაა ფლემატიკი, სანგვინიკი, ქოლერიკი და მელანქოლიკი. გამონაკლისი, რასაკვირველია, არც ქართული ხასიათია. სხვა ტიპოლოგიებს თუ ავიღებთ, შეგვიძლია მიემართოთ ცნობილ შელდონის კლასიფიკაციას, რომელიც სხეულის და სულის ურთიერთობებზეა დაფუძნებული და ასევე უნივერსალურია საკაცობრიო მასშტაბით. შელდონი კონსტიტუციონალურ ტიპზე ლაპარაკობს ანუ სხეულის აგებულებიდან გამოყავს ადამიანის ტიპი. როგორც ხედავთ, ქართველის ინდივიდუალური მახასიათებლების გამოყოფა ცოტა მიჭირს იმდენად, რამდენადაც ნებისმიერი არსებული ტიპოლოგია საყოველთაოა. ამის მიუხედავად, რასაკვირველია, უთუოდ არსებობს კონკრეტულად ქართველისათვის დამახასიათებელი ნიშანდობლივი მსოფლხედვა — როგორ ხედავს ქართველი სამყაროს და როგორ ხედავს თავის თავს. ამდენად, ეროვნულ ხასიათზე როცა ვლაპარაკობთ, ძირითადი ყურადღება უნდა გაკმახვილოთ იმ მსოფლშეგრძნებით საწყისებზე, რითაც ადამიანი აღიქვამს მის გარშემო არსებულ სამყაროს, ბუნებას, საზოგადოებას და, ამავე დროს, საკუთარ თავს. ჩემი დაკვირვებით ქართველი კაცი პოლარული ბუნებისაა. მასში თანაარსებობენ უკიდურესობების შემცველი ნიშან-თვისებები. მნიშვნელოვანწილად, ქართველი ადამიანის მსოფლხედვა და შესაბამისად ხასიათობრივი ტიპი, ალბათ, ჩამოაყალიბა გადარჩენისა და ერის შენახვის მუდმივმა ამოცანამ. ფსიქოანალიზის ტერმინით, ეს განეკუთვნება ეგრეთ წოდებულ დაცვით მექანიზმებს. (ქართველი კაცი იმატომ კი არ ამპარტავნობს, რომ იგი მართლა სხვაზე უპირატესია. ესაა მისი დაცვითი რეაქცია, საკმაოდ ინფანტილური, მაგრამ საკუთარი თავის გადარჩენის ინსტინქტით ნაკარნახევი.)

ეს დაცვითი მექანიზმები ადასტურებენ იმას, რომ ქართველობა ერთ ქებაში იხარშება, ვერ ახერხებს არსებული ფარგლების გარღვევას, გასე-

ლას, რათა მხოლოდ სტერეოტიპების კარნახით არ იცხოვროს. ამ კუთხიდან თუ შევხედავთ საკითხს, მე ისეთი შთაბეჭდილება მექმნება, რომ ქართველი ზედმეტად „იხარშება“ საკუთარ ქართველობაში, საკუთარ თავში. აქედან გამოდის ის, რომ ქართველი ზოგჯერ მეორე ქართველს ჩაგრაეს, კლავს, თრგუნავს, როგორც სულიერად, ისე ფიზიკურად. ჩემი აზრით, ქართული მსოფლხედვა საკუთარ თავში საკმაოდ დახშული მსოფლხედვაა.

— საკუთარ თავში ჩაკეცვაც, ნაწილობრივ, ამპარტავენობით ზომ არ აიხსნება, როგორ განსაზღვრავდით თავად თვისებას — ამპარტავენობას?

— ამპარტავენობა ის თვისებაა, რომელიც პიროვნების დახშულობასა და თავდაცვით ხასიათზე უფრო ლაპარაკობს, ვიდრე მის სიძლიერეზე. ამპარტავენობა, უმთავრესად, საკუთარი უსუსურობის დაფარვისა და შენიღბვის გამოუღწეა. ღააკვირდით. ზოგიერთის მიმოხერას?! სიარულისას ის, თითქმის მაქსიმალურად იპყრობს სიკრცეს, მანერულობაც საკუთარი თავის ზაზგასმისათვის სჭირდება. მაგრამ ეს ზაზგასმა სიძლიერის კი არა, ერთგვარი ქვეცნობიერი სისუსტის მაჩვენებელია. ავიღოთ თუნდაც ის დესტრუქციული იმპულსები, რაც მონობიდან თავისუფლების გზაზე გასელის გაოქამ მოიტანა. ქართველის დესტრუქციული სწრაფვის ელემენტია არა მას გარეთ არსებული მესამე ძალა, არამედ მეორე ქართველი. დააკვირდით დანაშაულის სტატისტიკას. საოცარი ფაქტია. ორგვარი პოლუსია, ერთი მხრივ, ვრ აღორძინებისა და თავისუფლებისაკენ ისწრაფვის, მეორე მხრივ კი სიმბოლური სუიციდის, თვითმკვლელობის გზაზე დგას. ადამიანი კლავს რა თავის თანამომემს, ფაქტიურად, სიმბოლურად იკლავს თავს. ეს იმპულსები შეიძლება საუკუნეების წინათაც იყოს. ავიღოთ, მაგალითად, სისხლის აღების წესი საქართველოს მთიანეთში, როგორც ურთიერთობების სამართლებრივი მარეგულირებელი ძალა, მაგრამ, ამავე დროს, თვითმკვლელობის აშკარა ჩანასახი, ტოტალური თვითმკვლელობის რეალური გარანტი. ასე რომ, კვლავ რადიკალურ, პოლარულ პოლუსებამდე მივყავით. ამიტომაც ჩვენში უზარმაზარი ზეიმით აღინიშნება დაბადება და ასევე უზარმაზარი ტკივილით — სიკვდილი. ამიტომაც ქართულ პოეზიაში წუთისოფლის თემა წამყვანი. სიკვდილ-სიცოცხლის პრობლემის ტკივილიანი განცდა, ეტყობა, ქართული არქაული, არქეტაიპული ხასიათის მნიშვნელოვანი მომენტი.

— ბატონო ნოდარ, როგორ ცხოვრობს ქართველი და თქვენის აზრით, რაკვარ მოქმედებაში გამოზატავს იგი თავის შინაგან ბუნებას?

— ფილოსოფოსი ეგზისტენციალისტები და ჰუმანისტური ფსიქოლოგიის წარმომადგენლები ხშირად ლაპარაკობენ ისეთ იდეალზე, რომელსაც ჰქვია აუტენტური ყოფნა. — იყო ის, რაც ხარ, როგორც გარეგან ქცევაში, ისე შინაგანში. „იყო ის, რაც ხარ“ თავისუფლების, თავისუფალი სუბიექ-

ტის ერთ-ერთი ნიშან-თვისებაა. ქართველი თითქოს გარეგნულად ლაღია, მაგრამ შინაგანად თავისი სტერე. ტიპების გამო, საკმაოდ შებოჭილია. მას აქვს ბორკილებით აღსავსე შეზღუდული სამყარო. ეს მარტო სოციალური ბორკილები არ გეგონოთ, ადამიანის შიგნითაც დევს ხუნდები. ქართველის ყოფნის წესი ატებულია დემონსტრაციით, ჩვეულებაზე, აი, ნახეთ რა კარგად ეცხოვრობ, ანდა, აი, ნახეთ, როგორ მიჰყირს. ამას ფსიქოლოგიაში დემონსტრაციულ ხასიათს უწოდებენ. ქართველის აუტენტურ ყოფნას სწორედ ეს დემონსტრაციული ხასიათიც უშლის ხელს. ალბათ, მე ცოტა მუქად დაუხატე სურათი. ისე, რასაკვირველია, ქართველი თავისი ბუნებით რაინდია, რისი ნიმუშიცაა, თუ გნებავთ „გეფხისტყაოსანი“. გონაერება, სიღინჯე, სიბრძნე, განათლებისადმი თავყვანისცემა, საყვარულის დიდი უნარი, თანაგრძნობა, შეწევნა, მაღლიერება, — ეს ქართული ხასიათის ნიშან-თვისებებია, მაგრამ ისინი საუკუნეების განმავლობაში დიდი გულმოდგინებით იდევნებოდნენ. ყოფამ „ძალიან შეჭამა“ ქართველი. ჩემი აზრით, ქართველის ბუნებაში გარკვეული დოზით დევს ავტორიტარიზმიც. ქართველი „პატარა მეფეა“ თავის პატარა სამეფოში. მას აქვს მიღრეკილება იგრძნოს უპირატესობა რამეზე და ფლობდეს რაღაც ძალზე მნიშვნელოვანს. ქართველი ერთგვარი დიქტატორია თავის მიკროსოციალურ გარემოში მანაც. თუ ცნობილი ფსიქოლოგის ერაჲ ფრომის ალტერნატივას ავიღებთ, რომელშიც „იყო“ თუ „მქონდეს“ ღერძებია გამოყოფილი, მაშინ შემდეგნაირ სურათს მივიღებთ: ქართველის ორიენტაცია უმეტესწილად მოდის არა იმაზე, რომ ვიყო ის, რაც ვარ, არამედ იმაზე, რომ მქონდეს ის, რაც მე მინდა რომ მქონდეს. ეს მისწრაფება განისაზღვრება პოზიციის მოპოვების, ძალაუფლების, პირადი აღიარების, მატერიალური კეთილდღეობის სურვილში. ჩვენს საუკუნეში, უფრო სწორად, საბჭოურ ყოფაში, თითოეულ რაიკომის მდივანი იყო „მეფე“ და ატარებდა თავის პოლიტიკას. რასაკვირველია, ეს საბჭოური ფენომენი იყო, მაგრამ ქართულ ხასიათში მშვენივრად იჯდა! რაიკომის მდივნებში, ვგულისხმობ ქართველებს, საუკუნეების წინ არსებული პროგრამები გაცოცხლდა და მათი ხასიათის ფორმირებაც განსაზღვრა. შრომითი საქმიანობა რომ ავიღოთ, ქართველი უკეთესად ერგება მმართველის ფუნქციას, ვიდრე რიგითი მუყაითი მშრომელისას.

— ეს ჯეჯელური იმას ზომ არ ნიშნავს, რომ ხელ უნდა გეჭირდეს და რეალური გამოხატული ჯერასდროს ვნახოთ?

— საქმე ისაა, რომ ჩვენს წინაშე დღესდღეობით დგას არა მარტო პოლიტიკური და ეკონომიკური დამოუკიდებლობის მოპოვების ამოცანა, არამედ შინაგანი თავისუფლების მიღწევის უდიდესი პრობლემაც. უნდა მოვიპოვოთ ისეთი თავისუფლება, რომელიც აუტენტურ ყოფნაზე ორიენტირებული — „იყო ის, რაც ხარ“. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ჩვენ ვიქცეით ჩვე-

ნივე განზრახვის მუდმივ ტყვეებად. განზრახვა კი ასე გამოიხატება: მქონ-
დას, რაც შეიძლება ბერი — ამ შემთხვევაში ძალაუფლება. ძალაუფლები-
აგინ სწრაფა კი ტყვეობისაკენ ლტოლვის ერთ-ერთი ნიშანია, როცა შენ-
დაუნებურად ხდები შენივე იმპულსის ტყვე.

— მე მგონი, ბატონო ნოდარ, რომ ეს იმპულსი ქართულ სინამდვილეში
მარტო ძალაუფლებისაკენ სწრაფვაში არ ჩანს. ქართველისთვის არც
მეშინაობის ის ფორმაა უცხო, რომელიც მატერიალურ კეთილდღეობაზეა
ორიენტირებული. მატერიალურად უზრუნველყოფილი რომ უნდა იყოს
ადამიანი, ამაზე ორი აზრი არ არსებობს, მაგრამ ხომ არსებობს რაღაც
ზღვარი, რომლის გადაბაჯება არ შეიძლება. ნორმალურ ადამიანს
ყველანაირი ქონება ხომ ჰარმონიული ყოფისათვის სჭირდება და არა
პოზიციურობისა და დემონსტრირებისათვის?

— ფლობის იმპულსებს თუ გაეანალიზებთ ქართულ ხასიათში და სას-
წორზე დაედებთ ძალაუფლებასა და მატერიალურ სიმდიდრეს, ჩემი აზ-
რით, პინა გაწონასწორდება, ან შეიძლება ძალაუფლების სურვილმა გადა-
სწონოს. ყოველ შემთხვევაში, ისე მაინც ვერ ვიტყვით, რომ ქართველი მა-
ინც და მაინც მატერიალურ დოვლათზეა ორიენტირებული. ამას გარდა,
ქართველი ინდივიდუალისტია, ყველაფერი თავისთვის უნდა. ავიღოთ თუნ-
დაც ისეთი რამ, როგორიცაა თავისუფლება. თავისუფლება ქართველს თავ-
ისთვის უნდა, მაგრამ რეალურად ადამიანი ცხოვრობს კაცობრიობის შიგ-
ნით. ამიტომ ტავისუფლებიანთა მებრძოლი მარტო თავისთვის კი არა,
სხვებისთვისაც უნდა ზრუნავდეს, სხვების თავისუფლებაც უნდა უნდოდეს.
ჩემი თავისუფლება ნიშნავს სხვის თავისუფლებას, სხვისი თავისუფლება
კი ჩემსას — აი, ეს შინაგანი მსოფლშეგრძნება სანამ არ განვითარდება,
ძალიან გაგვიჭირდება. თავისუფლება ზოგადსაკაცობრიო პრინციპში უნდა
განიხილებოდეს ყველასათვის. დააკვირდით: ვაჟა-ფშაველას თითქმის
ყველა გმირი გარიყულია. თემიდან, რადგან სტერეოტიპებიდან ამო-
ვარდნილ აზროვნებას ვერ იტანს ქართული ხასიათი. ვაჟა-ფშაველამ თავ-
ისი შინაგანი არსით გაარღვია თემური მსოფლშეგრძნება, რომელიც
დღემდე მძლავრობს ქართველში. ვაჟა-ფშაველა ქართველია, მაგრამ, ამას-
თანავე, ის ბუნებისა და კაცობრიობის შვილია. მისი ზვიადური, ალუდა
ქეთულური, ჯოყოლა და სხვები ხეესურები და ქისტები აღარ არიან უკვე,
ისინი იქცნენ პიროვნებად, რომლებმაც ტრადიციული გაარღვიეს.

— გამოდის, რომ ცივილიზებული სამყაროს მოთხოვნებს არა თუ
მივიღებთ, ჯერც კი ავსტანთ-

— ძალიან გაგვიჭირდება. ქართული ხასიათი როგორმე უნდა გამოთა-
ვისუფლდეს კარჩაპეტილობისაგან. ჩვენ ისტორიულად ყოველთვის ვიდუ-
ქით არა განვითარების, არამედ თვითშენარჩუნების ამოცანის წინაშე და

იქ, სადაც არის აღმავლობა და განვითარება, ქართველი გრი გ. თი.
ებული საზოგადოებაა. ჩვენ თითო კაცი ყველა დარგში გვყავდა, მაგრამ მასობრივად არასდროს... აი, სწორედ იმ თემური აზროვნების გამო, რომელზეც ზემოთ ვილაპარაკეთ, ეს თითო, აცები იდევნებოდნენ, იჩაგრებოდნენ, ითრგუნებოდნენ, ყოველთვის თუ არა მეტწილად მაინც.

— ეს ცუდად გაგებული ტრადიციულობის ბრალი ხომ არ არის? ტრადიცია მაშინაა კარგი, როცა ერს კი არ ზღუდავს, არამედ ზვეწს და აღიერებს?

— ფილოსოფოსები ამბობენ, რომ ადამიანის არსი ტრანსცენდირებაში, გარდევებაშია. ადამიანში თავისუფლების იმპულსი სწორედ იმიტომაა, რომ დაინახოს რაიმე ისეთი, რაც თავისი მიკროსამყაროს ჩარჩოებს გაარღვევინებს და გაიყვანს. მაგრამ, ზემოთაც ვთქვე, რომ ქართველისათვის ჩარჩოს შენარჩუნების ამოცანა უფრო იდგა ისტორიულად, ვიდრე გარდევების. ალბათ, ამან განაპირობა ისიც, რომ ჩვენ ტრადიციების შემნახველი საზოგადოება ვართ და მყარად მივდევთ ამ ხაზს.

— ადამიანის ცხოვრებაში ღვება მომენტი, როცა იგი ხაკუთარი თავისა და სიცოცხლის თავმდებად რჩება. ქართველ ერს არა მარტო დაუდგა ეს მომენტი, თავადვე ესწრაფვის თავის პატრონად, თავის გამგებლად ეოფნას. ქართული ხასიათი ვითარდება. ალბათ...

— ქართული ხასიათი განვითარების დღევანდელ ეტაპზე უმთავრესად სეპარაციის ნიშნით ხასიათდება. ეს შეღავნდება სურვილში, მქონდეს ჩემი, სწორედ მქონდეს. მაგალითად, მქონდეს ჩემი პარტია. ეს თავისთავად ცუდი არ არის, იმიტომ, რომ დიფერენცირებულობის ხარისხი იზრდება საზოგადოებაში. მაგრამ არის კიდევ სხვა მომენტიც. ეს დიფერენციაცია თუ დაქსაქსულობა ერის განვითარებას რომ უზრუნველყოფდეს, უდაოდ დიდებული იქნებოდა, მაგრამ ქართულ დაქსაქსულობას, უფრო სწორად დაქსაქსულობის ელემენტებს, სამიზნედ აქვთ არა განვითარება, არამედ მეორე ქართველი და მასთან ჯიბრი, და ამ ჭიდილში პირველობის მოპოვება. ეს ერთმანეთზე ორიენტაცია და ჯიბრია მიზეზი იმისა, რომ ერთი მხრივ, ქართველი კაცი გამტანია და მეორე მხრივ, გაუტანელი. ერთი მხრივ, ამ დაქსაქსულობით, როგორც ორი ხმალი ერთმანეთზე, ისე ილესება და იწრთობა ქართული ხასიათი, მაგრამ კონსერვდება და იმტამპება კიდევ. ამის შედეგია სწორედ, რომ ქართული სოციალური თავის თავში იკეტება და იზღუდება. თქვენ წარმოიდგინეთ, მე ისიც მწამს, რომ კონკურენტული საზოგადოებისა და საბაზრო ეკონომიკის ჩამოყალიბების პერიოდშიც კი, ქართველი მეწარმე კონკურენტის რომელიმე უცხოურ ფირმას კი არა, ისევე ქართულს გაუწევს. მართალია, ეკონომიკას თავისი კანონები აქვს და ყველაფერს თვითონ მოაგვარებს, მაგრამ ქართული ხასიათი ამ მხრივაც თავი-

სეზურია და რომ არ ეთქვათ ესეც არ იქნება.

და ბოლოს, მინდა ვთქვა, რომ ჩვენ მნიშვნელოვანი ისტორიული და პოლიტიკურ-ფსიქოლოგიური ძვრების წინაშე ვდგავართ, ქართული ხასიათის შემდგომი ევოლუციისა და თვითგანვითარების თვალსაზრისით. გვჯერა, რომ ახალი თაობები უფრო გაბედულად და თავისუფლად შეუერთდებიან კაცობრიობის წინსვლის პროგრესულ ნაკადს.

გაზ. „თბილისი“ 1991 წ. 2. იანვარი

ეროვნული თავმოყვარეობა, პატივმოყვარეობა თუ ამპარტავნობა

ამ სამიოდე წლის წინათ გაზეთ „თბილისში“ დაიბეჭდა ჩემი ინტერვიუ სათაურით „იყო ის, რაც ხარ“ („თბილისი“, 3 იანვარი, 1991 წ.). მასში ქართველი კაცის დამახასიათებელი ნიშან-თვისებები ერთობ კრიტიკული თვალთ იყო შეფასებული. ეს იყო პერიოდი, როცა ნაციონალური ნარცისიზმისა და თვითგანდიდების ტალღა იყო მომძლავრებული. ამ ფონზე ცნა-ღია მწვავე რეაქცია უნდა გამოეწვია იმ სახის სუბლიკაციას, სადაც გატარებული იქნებოდა თვალსაზრისი „არც ისეთი კარგები ვართ, როგორადაც წარმოგვიდგენია საკუთარი თავი“. ასეც მოხდა. მაგრამ მაშინ კულისებს მიღმა დარჩა ზოგიერთი მოსაზრება, რომელიც ახლა მინდა გამოვიტანო მკითხველის სამსჯავროზე.

დღეს ბევრი ლაპარაკობს რომ ჩვენმა ეროვნულმა თვითშეგნებამ და თვითშეფასებამ რადიკალური ცვლილებები განიცადა. აღამიანები ერთი უკიდურესობიდან მეორეში გადავიდნენ. თუ ადრე გამბობდით — „რაც კარგები ვართ, ქართველები ვართ“, ახლა საპირისპირო პოლუსიდან ვაფასებთ საკუთარ თავს და გავიძახით: „რა ცუდები ვყოფილვართ, ჩვენ ყველა გეჯობს“ და ა.შ. თუ ადრე გვანასიათებდა ეროვნული ზღირებულოვანებისა და განსაკუთრებული მისიის შეგრძნება, ამჯერად ხშირად გაისმის სამართლიანი შემოთქმა — „ხომ არ დაგვეფულა ეროვნული არასრულფასოვნების კომპლექსი?“ ჩემი აზრით, ამ მოვლენის ანალიზისას უნდა ამოვიდეთ ფორმულიდან — უკიდურესობანი თან ხედებიან. მაშასადამე, ამ ორი საპირისპირო პოლუსის ძირი ერთსა და იმავე წყაროს უნდა გულისხმობდეს. შევეცდები სწორედ მის გაშუქებას.

იმთავითვე გავმიჯნოთ ერთმანეთისგან სამი რამ: ეროვნული თავმოყვარეობა, პატივმოყვარეობა და ამპარტავნობა.

თავმოყვარეობა

— ეროვნული თავმოყვარეობის გრძნობის შელახვას ბევრი უჩივის დღეს. მოდით, გავერკვეთ საქმის ვითარებაში. ფსიქოლოგიური თვალსაზრისით, ზოგადად თავმოყვარეობა მნიშვნელოვანი, მაგრამ რთული სტრუქტურის მქონე ნიშან-თვისებაა პიროვნებაში. იგი უპასუხებს კითხვებს: 1) რა ვიცი საკუთარი თავის შესახებ? 2) რა ემოციური დამოკიდებულება მაქვს საკუთარ თავთან? და 3) როგორ ვიქცევი მე? რაც ყველაზე არსებითია, თავმოყვარეობის „ათვლის წერტილი“ პიროვნების შინაგანი სამყა-

როა და აქ დომინირებს ხედვა შიგნიდან. ამასთან ერთად იგი გულისხმობს უპირობო თვითმიმღებლობას („იმიტომ კი არ მიყვარს ჩემი თავი, რომ ეუპასუხებ ამა და ამ პირობას ან მოთხოვნას, არამედ იმიტომ ეუპასუხებ ამა და ამ პირობას, რომ თავისთავად ეღებულებ ჩემს თავს ისეთად, როგორიც ვარ“). თავმოყვარეობა „მე“-ს მიმართ ნდობით დამოკიდებულებას გულისხმობს, იგი საკუთარი თავის შეუღამაზებლად დანახვის უნარია და ამით ძირეულად განსხვავდება თავმოწონებისაგან, სადაც „ათელის წერტილი“ სხვისი აზრია ჩემს შესახებ, რათა რამენაირად კარგი კუთხით წარმოვჩნდე სხვის თვალში. თავმოყვარეობა საკუთარი თავის პატივისცემასა და თვითღაფასებას გულისხმობს იმისდა მიუხედავად რას იტყვიან სხვები ჩემზე. ფსიქოლოგები ხშირად ზმარობენ ტერმინს თვითპატივისცემა. ცნობილმა ფსიქოლოგმა უ.ჯეიმსმა ასეთი ფორმულაც კი შეიმუშავა: თვითპატივისცემის ხარისხი მით უფრო მაღალია, რაც უფრო მეტ წარმატებას აღწევს პიროვნება და ამასთან ერთად რაც უფრო ნაკლებია მისი პრეტენზიები. მე ვიტყვოდი, რომ ჭეშმარიტი თავმოყვარეობა თვითპატივისცემის მომენტს შეიცავს უილიამ ჯეიმსის ფორმულის საპირისპირო ელემენტის სახითაც. კერძოდ, თავმოყვარე ადამიანი არა მხოლოდ საკუთარ წარმატებებს აგროვებს თავისი პიროვნული ყოფნის სათვალავში, არამედ წარუმატებლობასაც აფასებ, რამეთუ იგი რაღაც მნიშვნელოვან ინფორმაციასაც იძლევა და პიროვნული წინსვლის საწინდრად შეიძლება მოგვეყვლინოს. მხოლოდ თავმოყვარე ადამიანი ახორციელებს ბიბლიურ მცნებებს: „გიყვარდეს მოყვასი შენი, ვითარცა თავი შენი“. თუ საკუთარ თავს არ ჰყვარებ და არა გაქვს მისი უპირობო თვითმიმღებლობის უნარი, ძნელია, შეიყვარო მოყვასი. შენი თავიც ხომ მოყვასად შეიძლება იგუღვო და თანაც ისეთ მოყვასად, რომელსაც შენს შიგნით დაუდვია ბინა. ფილოსოფოსები საუკუნეების განმავლობაში ამტკიცებენ მაკროკოსმისა და მიკროკოსმის ერთიანობას. მიკროკოსმი პოტენციური სახით შეიცავს მთელ კოსმოსს. ჩვენი შინაგანი სამყაროც მაკროკოსმია, რომელშიც, მთელი კოსმოსია მინიატურული სახით მოცემული. ამდენად „მე“-ს, როგორც მაკროკოსმის, სიყვარული მთელი სამყაროს სიყვარულის წინაპირობაა. „მხოლოდ თავმოყვარე ადამიანი უერთხილდება სხვის თავმოყვარებას“ — წერდა ანტუან დე სენტ-ეგზუპერი. ამაშიც დიდი სიბრძნეა გატხადებული.

თავმოყვარეობა არ არის არც ეგოიზმის, არც ბაქიობისა და ტრაბახობის, არც ნარცისისტული თვითშეყვარებულობის ტოლფასი. იგი კონსტრუქტული და რეალისტული დამოკიდებულების მაჩვენებელია საკუთარი თავისადმი.

აქედან გამომდინარე, ეროვნული თავმოყვარეობა საკუთარი ნაციონალური (ან ეთნიკური) თვითმიკუთვნელობის უპირობო მიმღებლობას, და-

ფასებასა და სიყვარულს გულისხმობს. ეროვნული თავმოყვარეობა ვერ ეტევა ფორმულაში: „ჩემი ერი კარგია (ან საუკეთესოა) და მიტომატ მიყვარს“. ამ მსჯელობაში ზომ უკვე პირობაა ჩადებული: „მიყვარს რადგანაც...“ ეროვნული თავმოყვარეობა უფრო მეტად ასეთ ფორმულირებას გულისხმობს: „ჩემი ერი მიყვარს ისეთად, როგორიც ის არის“. განა, ეის შეეძლო უკეთ სცოდნოდა ქართველთა კარგი და ცუდი, ვიდრე ილია ჭავჭავაძეს, რომლის „კაცია ადამიანი?“ ან „ბედნიერი ერი“ გაფიქრებინებს: როგორ მოსდგა ბუშბერაზი მწერალს და ერისკაცი ქართველებს და თუკი ასე მოსდგა, როგორღა ჰყვარობს საკუთარ ერს ასე უზომოდ. ილიას და ჩვენს სხვა მამულიშვილებს სწორედ უპირობო, რეალისტური და შეუღამაზებელი ეროვნული თავმოყვარეობა ამოძრავებდათ დიდი საქმეებისათვის. ამდენად, მათი ეროვნული თავმოყვარეობა არ შეიღაზებოდა, თუ ათას სისაძაგლეს დაინახავდნენ ირგვლივ. ასევეა დღეს. ვისაც იმ გაგებით აზნაურობს ეროვნული თავმოყვარეობა, როგორც ის აქ დავაზნაურობთ, მათ ის არც შეღაზნებიათ და არც არასრულფასოვნების კომპლექსი დაუფლებიათ. მაშ, ვის და რა შეეღაზა. აქ დგება ეროვნული პატივმოყვარეობისა და ამპარტავნობის საკითხი.

პატივმოყვარეობა

— პატივმოყვარეობის თავისებურება თავმოყვარეობისგან განსხვავებით, ისაა, რომ აქ „ათელის წერტილი“ გარეთ იმყოფება. პატივის, დაფასებისა და რიგ შემთხვევებში განდიდების წყაროს პატივმოყვარე ადამიანი ეძებს საკუთარი თავის სხვათაგან შეფასებაში. მისი საზრუნავი ის კი არ არის, რომ იყოს თავისთავადი, არამედ ის, თუ როგორ შეხედავენ ან როგორად აღიარებენ სხვები. ის თავისთავად კარგი საქმეების კეთებას იმდენად არ ღამობს, რამდენადაც ესწრაფვის სხვას დაანახოს ან აღიარებინოს მისი ნაღვაწის სიკარგე. პატივმოყვარეობა თავმოწონების მომენტს შეიცავს იმ აზრით, რომ ამდაგვარი პიროვნება ცდილობს, სხვისი მოწონების საგნად იქცეს. „სხვა“ და მისი აზრი აქ დომინანტურია. ამდენად პატივმოყვარეობა სათავეს უდებს დემონსტრატულობას ქცევაში. საკუთარი ნაკლი ან ცუდი ნამოქმედარი პატივმოყვარე პირს აწუხებს იმდენად, რამდენადაც ეს „წყვეული“ სხვა შეამჩნევს ან აღნიშნავს მას. სიტყვა „წყვეული“ აქ გამახსენა ე.პ.სარტრის სიტყვებმა: „სხვა — ეს ჯოჯოხეთია“. ცხადია, რომ თუ სათანადოდ შექება, აღიარება და დაფასება სხვათაგან არ მიიღო, პატივმოყვარე ადამიანი ბოღმითა და მძიმე განცდებით ივსება. თუკი თავმოყვარეობა გულისხმობს „მე“-ს იმგვარად მიმღებლობას, დაფასებასა და სიყვარულს,

რაც გამოიხატება ფორმულაში — „ვარ ისეთი, როგორიც ვარ“, პატივმოყვარეობა ამის საპირისპიროდ ორიენტირად ირჩევს ნილაბსა და თვითმალვას. თუკი თავმოყვარეობა, ფილოსოფოსების ენით რომ ვთქვათ, აუტენტურად კნუ ნამდვილად ყრფნას აძლევს ბიძგს, პატივმოყვარეობა ყალბ ყოფნაზეა ორიენტირებული. ადამიანთა ურთიერთობებში თავმოყვარეობა დიდი ალგორითმის და ამასთან ერთად ღია, პარიტეტული დიალოგიურობის იმპულსს იძლევა, მაშინ როცა პატივმოყვარეობის სარბიელი ურთიერთობებში თამაში და ზოგჯერ კეკლეუცობანაა, თანაც ამ თამაშს, როგორც ამას კარგად ნათელყოფს ცნობილი ფსიქოლოგის ერიკ ბერნის შრომები, თავისი ალგორითმი, წესები და მოგების მიღების სურვილი ახასიათებს. პატივმოყვარეობის შემთხვევაში ასეთი თამაშის მოგებად შეიძლება ჩაითვალოს სათანადო დოზით სხვათაგან შექება და აღიარება („ნახეთ, როგორი კარგი, სტუმართმოყვარე, ჭკვიანი, ნიჭიერი და ა.შ. ვარ“). თუკი თავმოყვარეობა, როგორც აღვნიშნეთ, უპირობო თვითმიმღებლობას მიაწოდებს, ამის საპირისპიროდ პატივმოყვარეობა ეძებს პირობებს, მოთხოვნებს, გარანტიებს („რას იტყვიან ჩემზე?“, „თუ შემაქებენ, უკეთ მოვიქცევი“, „გაითუ, ისე არ გამიგონ, როგორც მე მსურს“, „მეყვარება, თუ გეყვარები“ და სხვა). ისე არ გაიგოთ, თითქოს პატივმოყვარეობას საძრახისად ვთვლიდეთ. როგორც ზემოთ ვთქვი. ყოველი ადამიანი მიკროკოსმია და მასში მთელი სამყაროა მინიატურულად ჩასახლებული, მასში პოტენციურად ყველა შესაძლო ნიშანთვისებაა მეტ-ნაკლებად მოცემული. ამდენად, პატივმოყვარეობასაც, რაზან არსებობს იგი, კიდევ აქვს არსებობის უფლება და საზრისი. სხვა რომ არ იყოს „ადამიანი ვარ და არაფერი ადამიანური ჩემთვის უცხო არ არის“.

ასლა დავსვათ ასეთი კითხვა: არსებობს თუ არა ისეთი ფენომენი, რომელსაც შეიძლება დაერქვას ეროვნული პატივმოყვარეობა? ჩემი აზრით, არსებობს და ამის საბუთია აურაცხელი მაგალითი და დაკვირვება ცხოვრებიდან. მიაქციეთ ყურადღება, რა ხშირად გსმენიათ „რას იტყვიან ჩვენზე, ქართველებზე?“, „ყველას თვალში შევრცხვით“, „რას წერენ ჩვენზე?“, „როგორ არ დააფასეს ჩვენი სტუმართმოყვარეობა“, „ჩვენ გამორჩეული ნიჭის ხალხი ვართ, ყველამ გაიგოს ეს, ყველამ იცოდეს“ და სხვა მრავალი. და ავირდით, რამდენჯერ გინახავთ, თუ როგორ თავმოწონეობს ქართველი უცხოელის წინაშე და ცდილობს, მიადწიოს მისგან დასტურს „ხომ მაღალი კულტურის ხალხი ვართ?“, „ხომ მოგეწონათ საქართველო?“, „ხომ გააქვს გამორჩეულად წარმტაცი ბუნება?“ თუ ისედაც მაღალი კულტურის ხალხი ვართ, რად გეძებთ სხვათაგან ამის დასტურს? თუ ისედაც ძალიან სტუმართმოყვარე ვართ, რად გესურს, სხვამ აღიაროს და ქვეყანას მოჰყინოს ჩვენი სტუმართმოყვარეობა? თუ ისედაც კარგები ვართ, რად გელტყათ, სხვებმა წერონ ჩვენს სიკეთეზე? თუკი რაიმე უკეთურობა დაგვემარ-

თა, რად აღეშოთლებით იმაზე, რომ სხვის თვალში შეერცხეთ; გ-ნა, არა სჯობს, უფრო იმაზე ვიზრუნოთ, რომ ჩვენი უკეთურობიდან ჩვენვე გამოვიტანოთ გაკეთილი და უკეთ მოვაქცეთ? მაგანი იტყვის, ეს ხომ მცირერიცხოვანი ერის ნიშან-თვისებაა და რ. არის ცუდი ამაში, რომ სხვა ხალხებმა უკეთ გაგვიცნონ და მათ თვალს კარგი კუთხით წარმოგჩინდეთო. არც არაფერი არ არის ამაში ცუდი იმ პირობით, თუკი ზედმეტი აქცენტი არ კეთდება ამ სხვის შემყურეობაზე. საშიშროება კი ამგვარი ეროვნული პატივმოყვარეობისა ისაა, რომ აღვიღად ხდები სხვათაგან, გარეშე ძალებისაგან მანიპულირების საგანი; რამეთუ შექებისა. თუ ძალების სტიმულატორები და ანტისტიმულატორები სხვის ხელშია, შენი შეფასების კრიტერიუმებსა და სტანდარტებს სხვა გიწერს.

მე რომ მკითხოთ, თუ რაიმე შეელახათ ბოლო წლებში ბერძენებს, ეს გახლავთ ეროვნული პატივმოყვარეობის გრძნობა. ვისთვისაც პრიორიტეტული იყო არა ეროვნული თამოყვარეობა, არამედ პატივმოყვარეობა, იგი ღღეს განიცდის იმედგაცრუებასა და არცთუ ისე მსუბუქ დისკომფორტს: ვეღარ ვიწანართ სხვათა თვალში ისეთად, როგორადაც გვსურდა, რომ მათ დაგვენახეთ. როგორც ჩანს, ორიენტაცია უნდა შევიცვალოთ და საყრდენი სხვათა შეფასებაში კი არ უნდა ედგებოთ, არამედ ჩვენსავე შინაგან ძალისხმევაში.

ამპარტაენობა

— ეროვნულ ამპარტაენობაზე რომ ვლაპარაკობ, ეგულისხმობ შემდეგს: ამპარტაენობის ფსიქოლოგიური სტრუქტურა იმდაგვარია, რომ მის ძირეულ ნიშან-თვისებას საკუთარი თავის სხვებზე უპირატესობის ხაზგასმა წარმოადგენს. ძიება სხვებთან შედარებით უპირატესობისა და თვითდაშეკიდრებისა აქ თვითმიზანივით გვეკლინება. დააკვირდით: 1) ამპარტაენობა სხვებთან საკუთარი თავის შედარების „ტყურობაში“ აგდებს ადამიანს. აქ „მე“-ს თავისთავად კი არ აქვს ღირებულება, არამედ სხვებთან შედარებით იძენს მას. აქედან მოდის შედარების ობიექტის ძიება და ვერც კი წარმოდგენია ამ დროს ადამიანს თავისი „მე“ მოიაზროს ან განიცადოს საკუთარ თავთანვე მიმართებაში. აქ სახეზეა ერთგვარი გაქცევა საკუთარი თავიდან; 2) ამდაგვარი შედარების მიზანი საკუთარი უპირატესობის თვითდადგენა და სხვებისათვის დამტკიცებაა; 3) რაც უფრო „ზემოდან“ უყურებს სხვას, მით უფრო უძლებს ხდება ამპარტაენი ადამიანი უპირატესობათა დაგროვების თვალსაზრისით; 4) ამპარტაენობა უპირობო თვითმიმღებლობას, თვითპატივისცემასა და სიყვარულსკენ არ გულისხმობს, როგორც ეს

თავმოყვარეობისათვის არის დამახასიათებელი, არამედ, პატივმოყვარეობის მსგავსად, აქ პირობების წამოყენებაა მთავარი („ჩემი თავი მიყვარს იმდენად, რამდენადაც გვობივარ სხვას“). ამპარტავენობა გარეგნულად სიმდიერისა და უპირატესობის დემონსტრაციაა, მაგრამ იგი ხშირად ეფუძნება გაცნობიერებულ თუ გაუცნობიერებელ შინაგან სისუსტეს. სიმდიერის გარეგანი დემონსტრაციით ხდება ერთგვარი კომპენსაცია შინაგანი სისუსტისა. ამპარტავენობის ეს კომპენსატორული ფუნქცია იმაში იჩენს თავს, რომ შინაგანი არასრულფასოვნების კომპლექსი ერთი მხრივ ორ მხარეს წარმოადგენს. ამპარტავენობა ნარცისიზმის თავისებური და უკიდურესი ფორმაა. თუკი ნარცისიზმი თავის საწყის პუნქტში საკუთარი თავით ტკობას გულისხმობს, ამპარტავენობა თვითტკობას უმატებს საკუთარი თავის სხვებთან უპირატესობისა და ძალმოსილების განცდას. პარადოქსია, მაგრამ ნარცისიზმი სიცოცხლის იმპულსს ართმევს სუბიექტს. გაიხსენეთ მითი ნარცისის შესახებ. იგი იყურება წყალში, სადაც მისი გამოსახულება ჩანს და უზომოდ ტკბება მისი სილამაზით. ეს თვითტკობის პროცესი იმდენად ჩაითრევს მას, რომ აღარ ესმის მასზე შეგვარებული მითიური ექოს ხმა. ამ თავდავიწყებული თვითტკობისაგან ნარცისი დნება და ბოლოს კედება. ასევე მომავდინებელია ამპარტავენობა. სხვათა შორის, ერთმა ჩემმა მეგობარმა ვაჟა-ფშაველას „გველის მჭამელის“ ანალიზისას სწორად აღნიშნა, რომ მინდია სწორედ მაშინ იღუპება, როცა ამპარტავენობა გაიდევინებს მასში.

რახან ამპარტავენის პოზიცია ადამიანებთან ურთიერთობებისას საკუთარი უპირატესობის დემონსტრირებასა და ხაზგასმასი მდგომარეობს, ამდენად იგი არა თანამშრომლობასა, პარიტეტულ დიალოგსა და შემწყნარებლობაზე არის ორიენტირებული, არამედ ჯიბრსა და, რიგ შემთხვევებში, სხვის დამცირებაზე. ურთიერთობათა თამაშში აქ ხშირად შემოდის პოზიცია — „მე კარგი ვარ, შენ ცუდი ხარ, ან ისინი ცუდები არიან“. ისევე როგორც პატივმოყვარე, ამპარტავენიც ადვილად შეიძლება გახდეს გარედან მანიპულირების საგანი.

ახლა ვიკითხოთ არსებობს თუ არა ისეთი ფენომენი, რომელსაც შეიძლება ეწოდოს ეროვნული ამპარტავენობა? ჩემი აზრით, არსებობს. ურიცხვი მაგალითი არსებობს სხვადასხვა ეროვნების ადამიანთა ცხოვრებაში, როცა საკუთარი ერის სხვა ერებზე უპირატესობის იდეა განმსჭვალავდა არა მხოლოდ ცალკეულ პიროვნებათა და ერთაშორის ურთიერთობებს, არამედ მთელი სახელმწიფოს პოლიტიკას. ამის უკიდურესი მაგალითი ნაციაშია. ეროვნული ამპარტავენობის ხენი ბევრი ჩვენგანისათვის არც თუ ისე უცხო რამ არის. თავს შეეიკავები მაგალითების ჩამოთვლისაგან. მხოლოდ ერთს აღვნიშნავდი: ბოლო წლების მოვლენებმა ნიადაგი შეურყია სწორედ

ეროვნული პატივმოყვარეობისა და ამპარტავენობის გრძნობას და ეს, ზოგი პოლიტიკოსის გამოთქმით, ეროვნული არასრულფასოვნების კომპლექსად შეიძლება მოგვევლინოს. სწორედ ამგვარ პატივმოყვარეობასა და ამპარტავენობაშია საძიებელი იმის ძირი, რა ეროვნული თვითშეფასების ამპლიტუდა დღეს ერთი უკიდურესი ანუ სიდან მეორე უკიდურეს პოლუსზე „გადახტომით“ გამოიხატება.

ჩვენი ეროვნული თვითშეფასება სადღეისოდ თავისებურ ევოლუციურ პროცესშია ჩართული, ხოლო ამ პროცესის ერთგვარი საზღაური სამომავლოდ ეროვნული თავმოყვარეობის გრძნობის ჩამოყალიბება იქნება.

გაზ. „ივერია-გეპარესი“ 12.IV.1994 წწ. №26

გლასნოვსტი: გრამეშულობის გრძნობა და პასუხისმგებლობა

(მოსხენების ტექსტი, წაკითხული ფსიქონალიტიკოსთა
საერთაშორისო კონფერენციაზე, პარიზი, 1990 წ. ნოემბერი)

საბჭოთა კავშირში ტოტალიტარული რეჟიმიდან და სრული ეკონომიური, სოციალური და სულიერი უძრაობიდან, დემოკრატიის თავისუფლებისა და განახლების რელსებზე გადასვლა უდიდეს კრიზისთან არის დაკავშირებული. მანიფესტირდება ადრე ლატენტური ეროვნებათშორისი კონფლიქტები. იმპერიისგან გასათავისუფლებელი გზების ძიებას თან სდევს უამრავი დანაკარგი, ადამიანთა მსხვერპლი; იღვიძებს საზოგადოების ღესტრუქციული ტენდენციები, რაც ორგანიზებულ, მაფიოზურ და ინდივიდუალურ დანაშაულებათა კატასტროფულ ზრდაში აისახება; იღებენ ახალ კანონებს, რომლებიც ცხოვრებაში არ ხორციელდება. მიმდინარეობს სოციალისტური წარსულის სრული უარყოფა და კრიტიკა, რაც საზოგადოების ერთ ნაწილში იწვევს მღელვარებას ყოფნის საყრდენის დაკარგვის, მეორეში კი — იდეოლოგიზირებული ცნობიერების დამყაყებული სისტემის მსხვერვის გამო. ბევრი რესპუბლიკის წინაშე დადგა სსრკ-დან გასვლის ამოცანა. ხალხი თავისუფლებასა და დამოუკიდებლობას ესწრაფვის, იმპერია კი საკუთარი სხეულის რეანიმაციასა და შენარჩუნებას ცდილობს.

ასეთ ვითარებაში მთავარია იმ სახელმწიფო ორგანიზმის ბუნების შეცნობა, რომლის საზღვრებშიც მიმდინარეობს გლასნოვსტისა და გარდაქმნის პროცესები. რეიგანმა თავის დროზე საბჭოთა იმპერიას ბოროტების იმპერია უწოდა. ჩვენი აზრით, უფრო სწორი იქნებოდა, მისთვის „სიკვდილის მთესველი იმპერია“ გეწოდებინა. ნეკროფილია ცხოვრების საბჭოთა მოდელის ძირითადი ნიშანია. იგი მდგომარეობს არა მხოლოდ იმაში, რომ ჩასახვიდან რამდენიმე ათწლეულის მანძილზე განადგურდა მილიონობით ადამიანი, გულაგებში იტანჯებოდნენ თაობები, ნებისმიერი განსხვავებული აზროვნება ისჯებოდა მკაცრი ფორმით, დაწყებული თავისუფლების აღკვეთითა და გადასახლებით, ფსიქიატრიული იზოლიაციით დამთავრებული. იმპერიის მომაკვდინებლობა უძველესი პერიოდის ძეგლების, ეკლესიების განადგურებაში, რწმენის თავისუფლების უგებლებელყოფაში აისახება. ყურადსაღებია: როცა ლენინს ასაფლავებდნენ, პროცესიაში ძალზე სიმბოლური ტრანსფერანტი ფიგურირებდა — „ლენინის სამარე კაცობრიობის აკანაა“. იგი მჭერმეტყველურად გადმოსცემდა სიკვდილის სიცოცხლეზე გამარჯვების იდეას. ამენდა მაეზოლეუმი — იმ მკვდარი ბელადის სიმბოლო, რომელიც უკვდავია საკუთარი სიკვდილით. ათწლეულების განმავ-

ლობაში მილიონობით ადამიანს ამწკრივებდნენ წითელ მორედანზე, რათა ეზიარებინათ ისინი საკუთარი ყოფნის მკედარ სათავესთან. იდგნენ რა მაგ-ზოლუქუმის თავზე, ე.ი. სიკვდილის იდეის პედესტალზე, კომპარტიისა და ხე-ლისუფლების მეთაურები იღებდნენ პარადებს, გასამხედროებულ რიტუა-ლებსა და დაპროგრამებულ დემონსტრაციებს.

ეროვნულ თავისებურებათა და განსხვავებათა უნიფიკაციის იდეოლო-გია, ინდივიდუალური ნიშნების წაშლის მცდელობა კოლექტივიზმის სა-სარგებლოდ, დეინდივიდუალიზაციის სულის დანერგვა აისახა არქიტექტუ-რული ნაგებობებისა და ქალაქთმშენებლობების, ფერწერისა და მხატვრუ-ლი შემოქმედების ერთსახოვნებაში, რაც კლავდა სილამაზის იდეას. მოს-კოვის მიერ დაშვებული სკოლამდელი და სასკოლო სწავლების საკავშირო პროგრამა, პიონერული და კომკავშირული ორგანიზაციები ახრჩობდა ეროვნულ სულს, ჩანასახშივე ძირფესვიანად სპობდა დამოუკიდებლობისა და თავისუფლებისაკენ სწრაფვას. კონფორმიზმი და უნიფორმიზმი საზო-გადოებრივი ცხოვრების ნებისმიერ სფეროში იკიდებდა ფეხს. იწერებოდა წიგნები პიროვნების სოციალისტური ტიპის შესახებ, რომელშიც იგი უსა-ხურ, საკუთარი თავისთვის უცხო და ამიტომ, ნეკროფილურ არსებად გვევ-ლინებოდა. სიმღერებში „მე“ და „ჩემის“ სახელმწიფო უსიცოცხლო სტრუქტურებში ჩაკარგვას ასხამდნენ ხოტბას:

„Мой адрес ни дом и не улица,
Мой адрес Советский Союз“.

გარემომცველი ბუნებაც ვერ გადაურჩა იმპერიის მომაკვდინებელ ძა-ლას. საბჭოთა საგეგმო ეკონომიკა სპობდა ნებისმიერ ინიციატივას, ქმნიდა უნაყოფო ეკონომიურ სტრუქტურებს. სახელმწიფო ისე ნთქავდა ყველა-ფერს საკუთარი სხეულის შიგნით, როგორც „მახრჩობელა“ სამედიკოსო. თვალმისაცემია ბავშვებისა და ახალშობილების სიკვდილიანობის მაღალი მაჩვენებელი სსრკ-ს ბევრ რეგიონში.

სიკვდილის მთესველ ტოტალიტარიზმს ეკოლოგიური და სოციალური კატასტროფებიც გამოეხმაურა. ჯერ კიდევ ოციან წლებში, გორში – სტა-ლინის სამშობლოში – მოხდა დამანგრეველი ძალის მიწისძვრა. ჯალათ კაგანოვიჩის სამშობლოში, ჩერნობილში – მსოფლიო მასშტაბის კატასტ-როფა, ხოლო ყაზანში, სადაც ლენინმა ისვენა წიგნების წლები გაატარა, დამ-რწიან მოზარდთა ბანდები, რომელთა კისერზე მძიმე, საზარელი დანაშა-ულობანაა.

საბჭოთა იმპერიის სიკვდილისმთესველობის და ნეკროფილობის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მაჩვენებელია ის, რომ იგი თავიდანვე „ფოელისგან-მკითხავე სასამართლოს“ პრინციპით იყო აგებული. ვრცელ სასამართლო პროცესებზე, რომლებიც უშუალოდ მოგვაგონებენ კაფკას რომანის „პრო-

ცვის" სულისკვეთებას, მოქმედებდა არა სამართლიანობის, არამედ გაიყვანისა და განკითხვის პრინციპები, მტრის ძიება სახელმწიფოს შიგნით („ხალხის მტერი“), და მის მიღმა, უდანაშაულობის პრეზუმპციის პრინციპის ეკლუგა — თვით სახელმწიფოც კი ფუნქციონირებდა განმკითხავი სამართლის პრინციპებით, იგი გამსჭვალავდა ცხოვრების ყველა სფეროს, საზოგადოების ყველა ფენას. პოტენციურად ნებისმიერი ადამიანი, ხელი-სუფლების უმაღლესი ინსტანციიდან უბრალო მოქალაქემდე, შეიძლებოდა დამნაშავედ მიჩნეულიყო ბელადის, პარტიის, ხალხისა და ხელისუფლების წინაშე. შემდეგებული იყო თავისუფლად სუნთქვა, თუმცა კი საბჭოთა პიზნის მიხედვით:

„Я друаъ такой страны не знаю,
Где так вольно дышит человек“.

დაკვირვება ფსიქოთერაპიული პრაქტიკიდან: პაციენტი ხშირად ცვლის კაუზალურ კავშირს ბრალის გამოხატვით. მაგ. ქალი ამბობს: ჩემი წონაში მომატება იმის ბრალია, რომ ვერ ვიცავ დიეტას. ბრალეულობის ეს გრძნობა გამსჭვალავდა არა მხოლოდ ინდივიდისა და სახელმწიფოს, არამედ ინდივიდისა და მისი საკუთარი სხეულის ურთიერთობასაც. „პიროვნების შინაგან აუდიტორიაში“ შინაგანი პროკურორი გამკითხავი თვალთ უყურებდა ინდივიდის დაუცველ „მე“-ს.

სტალინის წინაშე პოტენციურად ყველა დამნაშავე იყო. თუ თითოეულს არ მიაკრეს იარღიყი „ხალხის მტერი“ და არ დაატუსაღეს, სამაგიეროდ ნებისმიერს ეგულებოდა თავის ვიწრო წრეში „პროცესგამოვლილი“ ადამიანი. მაგ., თვით მოლოტოვის ცოლიც კი იყო დაპატიმრებული. ბრალს სდებდნენ, ასამართლებდნენ, ატუსაღებდნენ ან ხერეტდნენ იმათაც კი, ვინც აქტიურად იყო ჩაბმული ძალადობის პოლიტიკაში და სხვებს იმეტებდა სასიკვდილოდ. ბრალეულობის ტოტალური გრძნობა მამა-ბელადისადმი გვასხენებდა ადამიანის დამოკიდებულებას ძველ აღთქმისეულ ღმერთთან, რომლის წინაშეც რჩეულ ერს ცოდვილად მიაჩნდა თავი. ცოდვისაგან გასათავისუფლებლად ღმერთს მსხვერპლს სწირავდნენ, თვითშეწირვა კი აუცილებელ მოვალეობად ითვლებოდა. სწორედ ბრალეულობის ასეთმა გრძნობამ ქვეცნობიერად შვა ლოზუნგი „სამშობლოსათვის, სტალინისათვის“.

რა ზდებოდა სტალინის შემდეგ? სტალინი და მისი თანამზრახველნი თვით იქცნენ განკითხვისა და ბრალდების ობიექტად ზრუშკოვის მხრიდან, ეს უკანასკნელი — ბრეჟნეშვი, ბრეჟნევისეული უძრაობის პერიოდი კი — თანადრ უღობამ გააკრიტიკა. და ასე უსასრულოდ. ეს პროცესი აბნევედა ხალხს, რომლის განწყობაც აისახებოდა რიტორიკულ კითხვაში „ვის დაუჯეროთ?“ ბოლოს, გლასნოსტის და გარდაქმნის პერიოდში ლენინის,

როგორც სიკვდილის მთესველი იმპერიის ერთ-ერთი მთავარი დამნაშავეს განკითხვისა და ბრალდების ტალღამაც არ დაახანა.

ამრიგად, საბჭოთა სახელმწიფოში ბრალეულობის ძლიერი გრძნობა მამა-სახელმწიფოს წინაშე უნივერსალური ფენომენია. რა მოგვცა გლასნოსტმა? ზალხს თითქოს თვალი აუხილეს, დაანახეს იმპერიის და მისი ისტორიის ცოდვიანობა, სიბინძურე. მაგრამ გადაიქცევა კი სსრკ ცხოველმყოფელ სახელმწიფოდ? ეფიქრობთ, რომ არა. იგი თვითგანადგურების გზას დაადგა. გლასნოსტი გვამღვეს შანსს გაგაცნობიეროთ, რომ ასე ცხოვრება შეუძლებელია; მაგრამ ზალხმა ჯერ კიდევ არ იცის როგორაა შესაძლებელი ცხოვრება.

„პომო სოვიეტიკუსის“ ინდივიდუალურ გამოცდილებაში არაფერი მიაწინშნებს მომავალი უკეთესი ცხოვრების აზრსა და არსებაზე. ასეთ ფსიქოლოგიურ ვითარებაში ბუნებრივია, იბადება კითხვა: როგორ არის შესაძლებელი ცნობიერების გადასვლა მოვალეობიდან პასუხისმგებლობაზე, ბრალეულობის გრძნობიდან საკუთარი თავის მიღებასა და ღირსების გრძნობაზე? უსახურობიდან, უნიფორმიზმიდან და დაქვემდებარებულობიდან საკუთარი ინდივიდუალობისა და თავისუფლების შეგრძნებაზე? ძნელია ამაზე პასუხის გაცემა. ღიად რჩება საკითხი იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა მოახდინოს სუბიექტმა საკუთარი თავის ტრანსფორმირება; უფრო სწორად, როგორია ასეთი ტრანსფორმაციის სუბიექტის ბუნება. ფაქტობრივად ეს არის საკითხები თავისუფლებისა და პასუხისმგებლობის შესახებ.

თუ გაეიაზრებთ თავისუფლების დეფინიციას იდეას ნეგატიურ (თავისუფლება-გან) და პოზიტიურ თავისუფლებად (თავისუფლება-კენ), მაშინ საბჭოთა კავშირში ყველა განმათავისუფლებელი მოძრაობა მიმდინარეობს ნეგატიური თავისუფლების პრინციპით. ერები და ეროვნებები, ინდივიდები ესწრაფვიან იმპერიიდან გან-თავისუფლებას, მისგან სეპარირებას. თავისუფლება-კენ, ე.ი. პოზიტიური თავისუფლება, ჯერ კიდევ არ არის პოლიტიკური მოღვაწეებისა და ცალკეული მოქალაქეების მძლავრი მამოძრავებელი ძალა; ჯერ კიდევ ნეგატიური თავისუფლების იმპულსები გადაწონიან პოზიტიური თავისუფლების იმპულსებს. ამასთან, პირველის რეალიზაციას თან სდევს დესტრუქციული ტენდენციების ზრდა საზოგადოებაში, ხოლო მათი წარმომშობი და ბიძგის მიმცემი სწორედ საბჭოთა იმპერიული მანქანაა.

რა ვაკეთოთ მართლად?

(ინტერვუ)

ქაანის შესაძლებლობათა განვითარების ინსტიტუტში, დღევანდელ ეთარებასთან დაკავშირებით, შეიქმნა ანტისტრესული ფსიქოლოგიური სამსახური, რომლის არსი ის არის, რომ მიუხედავად გარე სამყაროს დაძაბულობისა, ადამიანი გამოვიდეს სტრესიდან და შეიმუშაოს სიმშვიდის შინაგანი ფონი. ფსიქოლოგიური სამსახურის თავისებურებებზე გვესაუბრება ადამიანის შესაძლებლობათა განვითარების ინსტიტუტის დირექტორი, ფსიქოლოგიის მეცნიერებათა დოქტორი, ბატონი ნოდარ სარჯველაძე.

— ფსიქოლოგიური დაძაბვების მოდელი საკმაოდ უნივერსალურია და გამოიკვეთა ნებისმიერ სტრესულ ეთარებაში. ეს არის, ერთგვარად ადამიანის შეყვანა ცნობიერების შეცვლილ მდგომარეობაში, ტრანსცენდირება, ანუ გასვლა სტრესის გამომწვევი სიტუაციებიდან. ჩვენ, მართალია, უნდა დაეუბრუნდეთ ცხოვრების ჩვეულ რიტმს, მაგრამ უნდა დაეუბრუნდეთ მას ახლებურად. ეს მეთოდები გულისხმობს ცნობიერების შეცვლილი მდგომარეობის გამოწვევას და იმას, რომ ადამიანმა ახლებურად აამოქმედოს მასში არსებული რესურსები და, შესაბამისად, ახლებურად გახედოს მომავალი ცხოვრების გზას. ცხოვრება ამით არ მთავრდება. შესაძლოა ის, რაც დღეს მოხდა, არის ათვლის წერტილი... ამ ჩიხშიც იქნება განგებამ მიგვიყვანა, რათა დასკვნები გამოვიტანოთ. საერთოდ, ყველა კატასტროფას ერმა უნდა შეხედოს, როგორც გაკვეთილს. ნათქვამი კია, საკუთარ შეცდომებზე ბრიყვები სწავლობენ, სხვის შეცდომებზე ბრძენნიო, მაგრამ, ჩემი აზრით, საკუთარი იქნება თუ სხვისი, შეცდომამაც და კატასტროფამაც გაკვეთილის ძალა უნდა იქონიოს ჩვენზე, რადგან, ბოლოს და ბოლოს, ამ კატასტროფის მონაწილენი ჩვენც ვიყავით. ადამიანის მშვიდი დამოკიდებულება რეალობისადმი მნიშვნელოვანი საწყისია იმისა, რომ საზოგადოებაში მოხდეს ერთგვარი სტაბილიზაცია. თითოეული ჩვენთაგანის ემოციური გაუწონასწორებლობა ქმნის საზოგადოებრივი ფორიაქის ახალ ტალღას. წარმოიდგინეთ აღელვებული ზღვა. მართალია, ზღვის ღელვას საერთო, ზოგადი მიზეზი... შეიძლება ჰქონდეს, მაგრამ მის აბორგებში მაინც ყველა ტალღას მიზეზის თავისი გარკვეული წილი. ასევე ზდება ცხოვრებაშიც. დღეს, როგორც არასდროს, გვჭირდება არა მარტო სიმშვიდე, არამედ მოვლენათა რაციონალური გააზრება. ხოლო რაციონალური, გააზრებული, ანალიტიკური მსჯელობისათვის საჭიროა მშვიდი შინაგანი ფონი. სწორედ ამ მიზნით შეიქმნა ჩვენი ანტისტრესული ფსიქოლოგიური სამსახური, რომელიც მეთოდურად შეიცავს თანამედროვე ფსიქოლოგიაში არსებულ, მეცნიერუ-

ლად აპრობირებულ აპარატს. კატასტროფა, რომელშიც ჩვენ ჩავეკარდით, არაა ერთეული კატასტროფა, ამგვარი ქარტეხილები სხვებსაც გადაუვლიათ, ფსიქოლოგები იქაც მუშაობდნენ, რასაკვირველია. ამდენად, დაგროვდა დიდი მასალა, რომელსაც გვეყრდნობი. ესაა მუსიკოთერაპია, მოძრაობათერაპია, თავისუფალ ასოციაციასა და მ. შ. ოდი, ვიზუალიზაციის მეთოდი და სხვ. ჩვენ გვაქვს აურაცხელი შინაგანი რესურსები და იმას უნდა დავეყრდნოთ. თუ თითოეული ჩვენთაგანი ნდობას არ გამოუცხადებთ ჩვენში არსებულ შინაგან რესურსებს და მხოლოდ და მხოლოდ მოვლენათა ტალღებს დავეყრდნობით, არაფერი გამოვა.

ჩვენს წინაშე ახლა პრაქტიკულად დგას ორი ამოცანა. პირველი სტრესიდან გამოსვლა, მეორე და უფრო მნიშვნელოვანი კი ის, რომ დავიწყოთ აღმშენებლობა და განვითარება. ახლა განვითარებაზე უნდა ვიყოთ ორიენტირებულნი. და ეს ეხება როგორც ერს, ისე პიროვნებას. საქმე იმაშია, რომ დღეს ჩვენ უნდა ვაშენოთ არა მარტო ჩვენი გარე სამყარო, არამედ ჩვენი „მე“-ს ახალი ნაწილებიც, ანუ ჩვენი შინაგანი სახლი, რომელსაც ფაქტობრივად ახლებურად დაპროექტება სჭირდება. ფსიქოლოგიური სამსახურიც ამ მიზანს ისახავს სწორედ.

— ბატონო ნადარ, პოზიციების არ თუ გერდამოშობის ტენდენცია, ორ ნაწილად განვლეჩილ, დაპირისპირებულ ზღვზს შორის, დღუზდღვობით, მსაყარ პრობლემად რჩება. როგორ უნდა დაშეშმანდეს ერთი და მეორე მხარე?

— ეს ძალზე რთული ფსიქოლოგიური პროცესია. სოციალურმა ფსიქოლოგიამ აჩვენა, რომ ადამიანები პოზიციებს ადვილად არ თმობენ. უფრო მეტიც, ადამიანთა უმეტესობა ორიენტირებულია იმაზე, რომ სხვას დაუმსხვრიოს პოზიცია, შედეგად კი მრწინააღმდეგე მხარის პოზიციის განმტკიცებას აღწევს. განწყობის ფსიქოლოგიასა და, საერთოდ, სოციალურ ფსიქოლოგიაში ეს ცნობილი კანონზომიერებაა. ხშირად, დაწყებული პოლიტიკური მოღვაწეებით, დამთავრებული რიგითი ადამიანებით, მოპირისპირე მხარეები ერთი და იგივე მოდელით მოქმედებენ. კერძოდ, აკრიტიკებენ არა პოზიციას, არამედ პიროვნებას. ე.ი. მასში ხედავენ ან მტერს, ან უგუნურს, ან უზნეოს ან რაღაც ამდაგვარს. კამათის დროს ადამიანს უნდა ეუთხრათ, იცით რა, მე თქვენ როგორც პიროვნებას არ გვხვებით. მე მინდა მხოლოდ თქვენი აზრი დავდო სასწორზე, ავწონო, დავწონო და ენახო, რამდენად სწორია. არ გვეყინოს, მე გაეაკრიტიკებ შენს აზრს, მაგრამ შენ ეს არ გეხება, როგორც ადამიანს. აი, ეს უნდა ვისწავლოთ, უსათუოდ. მე რე, აუცილებელია, რომ საპირისპირო პოზიციის ადამიანში დავინახოთ პატივისცემის სუბიექტი, ადამიანი, რომელსაც უვიძლება საკუთარი აზრი კჳონდეს. ხომ ელემენტარულია, რომ მოსმენის კულტურაზე ელაპარაკო, მაგ-

რამ ფაქტია, რომ აქედან იწყება ყველა კონფლიქტი. მრსმენა კი ნიშნავს, რა მდგომარეობაშია მოწინააღმდეგეს თავისი აზრი, მასთან ერთად დაა-
 ფიქრობ მთავარი, არ შეაწყვეტინო საუბარი, იმთავითვე არ შეაფასო მისი
 აზრები, არ მიაკერო მას რაიმე იარაღი და მერე, როცა ამ გამოთქმული
 აზრის საბოლოო კონსტატაციას მოახდენ, დაუპირისპირო საწინააღმდეგო
 არგუმენტი და არა შეფასება. მაგრამ მნიშვნელობა აქვს იმასაც, რას იტყვი
 პირველად. თუ მსჯელობას მოწინააღმდეგესთან იმით დაიწყებ, რომ ის
 ცდება და არ ესმის საგნის არსი, კონფლიქტის შანსი გაქვს. პირველი სიტ-
 ყვები უნდა იყოს დაახლოებით ასეთი — მე ხომ მოგისმინე, ახლა ჩემს არ-
 გუმენტებსაც გაეცანი... და ა.შ. ადამიანებმა ერთი წუთით განზე უნდა გა-
 დადონ შეფასებები და ფაქტებით საუბარი ამჯობინონ. ჩვენ, სხვათა შო-
 რის, შევეჩვიეთ უმცირესი დოზით პედაგოგიურ და მაქსიმალური დოზით
 პროკურორულ დამოკიდებულებას ერთმანეთთან. ერთმანეთს ვაფასებთ ან
 როგორც მოსწავლეს, რომელსაც ორიანი ან ხუთიანი უნდა დაუწერო, ან
 როგორც პროკურორს, რომელმაც უნდა გაგვამართლოს ან დაგვსაჯოს. ეს
 მიუღებელია. უნდა ვიკამათოთ საბუთებით, შეფასებისა და ბრალდებულის
 ძეხნის გარეშე, აუცილებლად უნდა გამოვრიცხოთ დამნაშავეს ძეხნა. ერთ
 წუთს მაინც უნდა დავეიწყოთ, ვინ არის მართალი და ვინ კიდე დამნა-
 შავე. შესაძლოა, ეს შექმნილ ვითარებაში ძნელია, რადგან კატასტროფა
 მოხდა და ვიღაცას ამ არეულობაში მართლა ედება ბრალი, მაგრამ იმის
 ჩხრეკვას, ვის მეტი ბრალი მიუძღვის და ვის ნაკლები, სასრული არა აქვს.
 ვცადოთ, ერთ-წუთით მაინც დავდგეთ საპირისპირო პოზიციაზე, ერთი
 წუთით გაგვიგვივოთ ჩვენი თავი სხვასთან და ასე შევხედოთ მოვლენებს.
 კიდე ერთი რამ; ხშირად მიუთითებენ ემოციების შეკავებისაკენ. არა, ემო-
 ციებისგან თავს ნუ შეიკავებთ, მაგრამ ისევ და ისევ უნდა გვახსოვდეს,
 ჩვენთვის მიუღებელ აზრს გვაკმათოთ და ვებრძოლოთ არგუმენტებით, პი-
 როვნებას კი პატივი ვცეთ. და ბოლოს, ბუნებრივია ამ დამაბულობის დროს
 თავის საქმეს გააკეთებენ მასობრივი ინფორმაციის საშუალებები, მაგრამ
 აქაც უდიდესი სიფრთხილეა საჭირო. გავიხსენოთ, რა ხდებოდა გაზეთებში
 — ღია წერილების კორიანტელი, მუდმივი პიროვნული ურთიერთთავდას-
 ხმები, რაც მოსახლეობაში ურთიერთგანქიქების განწყობილებას ქმნიდა.
 სხვათა შორის გაზეთებს დიდი „დამსახურება“ მიუძღვით იმაში, რომ ხალ-
 ზი ერთმანეთს ასე დაუპირისპირდა. ასევე შხარეებს შორის გორექტული
 დამოკიდებულების შენარჩუნება გვმართებს სატელევიზიო გადაცემების
 დროს.

— როგორ ფიქრობთ, დღევანდელი განწყობილებით შესაძლებელია, შეხამდებელია? გველისხმობთ კვლავ ხალხს და არა ლიდერებს...

— ცნობილია კონფლიქტზე რეაგირების ოთხი სახე. პირველია თავდას-

ხმა, აგრესია, რაც ძალიან გვაახლებს ცხოველებთან. აგრესია, ..ქნება ეს ფიზიკური თუ სიტყვიერი, არის კონფლიქტზე რეაგირების უმარტივესი ფორმა, რომელიც კონფლიქტს ჯერ სპობს, პირიქით. ამიტომ იყო, რომ ყოველი აგრესიული გამოსვლა მიტანგზე ქმნიდა კონფლიქტის ახალ კერებს.

რეაგირების მეორე სახეა კონსულტიკური კიდან გაქცევა, კონფლიქტიდან გასვლა, ზურგის შექცევა. არც ესაა უთანხმოების მოგვარების კონსტრუქციული გზა, ისევე, როგორც აგრესია. და აი, რატომ: მართალია შენ თავს აარიდე კონფლიქტს, მაგრამ მისი კერა ხომ რჩება, ხოლო როცა ჩვეულ სიტუაციას დაუბრუნდები, კონფლიქტი წინ დაგბედება.

მესამე სახეა კომპრომისი: ამ დროს ორი მხარე ერთმანეთისკენ დგამს ნაბიჯებს რაღაც დათმობის ზარზე. მოცემულ ეტაპზე ეს დათმობა გარკვეულ დანებობით ფუნქციას ასრულებს, მაგრამ მთლიანად კონფლიქტს ვერ სპობს. ის, რაც დათმო ადამიანმა ღელს, ხვალ უკან დაუბრუნდება როგორც ტვარით, როგორც ერთგვარი იმპულსები, რომლებიც არ ქრებიან. დათმობილი ნიშნავს, გარკვეულწილად, დაუმთავრებელს. ამიტომ კომპრომისიც კონფლიქტზე რეაგირების დროებითი ფორმაა და არა ამოწურავი.

კონფლიქტზე რეაგირებას უმაღლესი სახეა მეოთხე სახე, როცა ეს კონფლიქტი ხდება მომავალი თანამშრომლობის საფუძველი. კონფლიქტით უნდა ისარგებლო როგორც რესურსით, რომელიც გვინტენსიფიცებს, რომ ერთსა და იმავე მოვლენაზე შეიძლება არსებობდეს სხვადასხვა აზრი, სხვადასხვა პოზიცია. კონფლიქტში უნდა მივაგნოთ მომავალი თანამშრომლობის საწინდარს. როცა იგი გადაიზრდება თანამშრომლობაში, საქმე გვაქვს რეალურ კონსტრუქტივიზმთან, ფაქტთან, როდესაც კონფლიქტი ნგრევის კი არა, შენების გარანტიად იქცევა. ამიტომაც, რომ ღელს ლაპარაკი უნდა იყოს არა შერიგებასა და კომპრომისზე, არამედ თანამშრომლობაზე. ახლა მთავარია ათვლის წერტილად გამოვიყენოთ მომხდარი კონფლიქტი, მოვახდინოთ ჩვენი შინაგანი რესურსების მობილიზება და დაესვათ კითხვა: რა ეაკეთოთ ერთად? მით უმეტეს, რომ ერთად ყოფნა მაინცდამაინც ერთი დროის ქვეშ გაერთიანებას არ ნიშნავს.

„გაზ. „თბილისი“ 21/1, 1992 წ. №9

ლტოლვილი ლტოლვილთა ქვეყანაში

(ინტერვიუ)

ალბათ გსმენიათ რამდენიმე ხნის წინათ თბილისში გავრცელებული საკმაოდ უკბილო ანეკდოტი: ვიღაც კარზე აკაკუნებს, ოჯახის წევრები შეშინებულნი კითხულობენ: ვინა ხარო, — ქერდი ვარო(!) — ეუბნება. არ უჯერებენ. მეორედ აკაკუნებს, ქერდი ვარო. მესამედ, ბოლოს უჯერებენ, შვებით ამოისუნთქავენ და კარს უღებენ — ზოგჯერ ბატონო, ჩვენ ლტოლვილი გვევანეთო.

შეიძლება ითქვას, რომ დღეისათვის საქართველოში უკვე ჩამოყალიბდა ადამიანის ახალი, მანამდე უცნობი ტიპი ლტოლვილი.

— რით განსხვავდება ლტოლვილთა ფსიქოლოგია დანარჩენი საზოგადოების ფსიქოლოგიისაგან? — ამ კითხვით მიემართეთ ფსიქოლოგიის მეცნიერებათა დოქტორს ნოდარ სარაჯველიძეს.

— კითხვის ასე დასმა შეიძლება მთლად მართებული არ იყოს. იმიტომ, რომ ლტოლვილი ჩვეულებრივი ადამიანია, რომელიც განსაკუთრებულ ცხოვრებისეულ სიტუაციაში მოხვდა, უკიდურესად დამაბუღლსა და ტრავმატულში. ლტოლვილებს ზოგადად აერთიანებთ ის ნიშანი, რომ მათ დიდი დანაკარგი განიცადეს და გაუსრულებელი რჩება მათი მომავალი, მაგრამ თითოეული მათგანი განუმეორებელი პიროვნებაა მთელი თავისი ბიოგრაფიით. ლტოლვილთა ერთმა ნაწილმა მხოლოდ საცხოვრისი დაკარგა, მეორემ — ახლობლებიც, მესამე — თვალწინ მოუკლეს ოჯახის წევრი, მეოთხემ თავად უყურა, როგორ დაღუპდებოდა მისი სახლ-კარი, როგორ იხოცებოდნენ მის ირგვლივ ადამიანები... გარდა დიდი დანაკარგისა, ლტოლვილი ადამიანის ცხოვრება აღბეჭდილია იმით, რომ მძილო უზარმაზარი სტრესული ტრავმა (თავი რომ დაგანებოთ იმას, რომ შეიძლება მძილო ფიზიკური ტრავმა).

ასეთ ვითარებაში ადამიანის წინაშე დგება ამოცანა, რომ რაღაცნაირად ხელახლა შეეგუოს ცხოვრებას, დასახოს პერსპექტივა, რაც არცთუისე ადვილია მისთვის, მით უფრო ჩვენში არსებული კრიზისის პირობებში.

ამავე დროს ლტოლვილი განვითარებული მოვლენების ისეთი მსხვერპლია, რომელსაც ადვილად ვერაფერს გაუწევს რეალურ დახმარებას, რაგინდ დიდი მატერიალური დახმარებაც უნდა მისცენ, მისი სულიერი დანაკარგი აუნაზღაურებელია.

ახლა იდგმება გარკვეული ნაბიჯები მათ უკან დასაბრუნებლად. არ არის გამორიცხული, რომ ბევრი ვერ დაბრუნდება, — ამაში შიდა ქართლის გამოცდილებითაც დავრწმუნდით, — არა მხოლოდ იმიტომ, რომ იქ

სირთულეები დახედება. ადამიანისათვის დროისა და სიერცის ყველა მონაკვეთი დატვირთულია გარკვეული განცდებით. დაბრუნება იმ ადგილას, იმ სახლში, რომლის წინაც ახლობელი მოუკლეს, უზარმაზარი ტვირთია მისთვის. ცნობილი ფაქტია, რომ ავღანეთის ომში რუსი ჯარისკაცები გამოიწველად უზოცავდნენ ოჯახის წევრებს ადამიანებს, რათა ისინი აყრილიყვნენ და არ ჰქონოდათ უკან დაბრუნების სურვილი. ასეთი შემთხვევები აუხსნათში უამრავია. ასე რომ ლტოლვილთა დაბრუნება არა მხოლოდ პოლიტიკური, არამედ უზარმაზარი ფსიქოლოგიური პრობლემაა. საჭიროა ამ ადამიანებთან მუშაობა იმისათვის, რომ მათ ასე თუ ისე თავიდან ააწყონ ცხოვრება. მე ხშირად მიწევს თქმა, რომ საჭიროა პოსტტრავმატული სტრესის ძლიერი სამსახურის შექმნა. ეს უნდა იყოს არაერთგვარადი, არამედ მყარი, ჩამოყალიბებული სტრუქტურა, რომლის მიზანიც იქნება მიუხმარონ ადამიანებს სტრესებისგან განტვირთვასა და ემოციების გადახარშეში; ახალი ცხოვრებისეული პერსპექტივის შექმნაში. ამ საქმეს, ცხადია ორგანიზაციული უზრუნველყოფა და დიდი სახსრები სჭირდება. პრაქტიკულად, როგორც ვხედავ, სახელმწიფოს ამისათვის არ სცალია. იგი ძირითადად ლტოლვილთა პრობლემის პოლიტიკური და იურიდიული მხარეებითაა დაკავებული. შეიძლება უმჯობესია ეს ფუნქცია არასახელმწიფოებრივმა ორგანიზაციებმა, ფირმებმა, ასოციაციებმა აიღონ თავზე. ქვეყანაში გარკვეული სტაბილიზაციის მიღწევის შემდეგ დადგება საზოგადოებაში შესაბამისი კლიმატის არსებობის პრობლემა. თუ სახელმწიფოს ტვირთად აწვება ამდენი გაუბედურებული ადამიანი, რომელსაც საკუთარი განცდებისათვის კერ მოუვლია, იქ კერც ბიზნესი გაშლის ფრთებს. ამიტომ კარგი იქნება, თუ კერძო სტრუქტურები ახლავე დაინტერესდებიან პოსტტრავმატული სტრესის სამსახურის ამოქმედებით. იგი იმ სფეროს მიეკუთვნება, რომელშიც მთავრობა, ბიუროკრატიული აპარატი უსუსურია, ვერაფერს შეძლებს გარდა იმისა, რომ დაარიგებს თანამდებობებს, შექმნის სტრუქტურას, გამოყოფს ხელფასებს და ამით ქულებს ჩაიწერს. მეტსაც ვიტყვოდი — ამ საქმეს საზოგადოებრივი მოძრაობის სახე უნდა მიეცეს. სხვათა შორის, ჩერნობილის ტრაგედიის შემდეგ უკრაინასა და ბელორუსიაში შეიქმნა დიდი მასშტაბის ანტიტრესული სამსახური, რომელიც დღემდე მოქმედებს. მისი ორგანიზება იკისრეს საერთაშორისო სამეცნიერო და გამოყენებითმა ცენტრებმა, ბიზნესმენებმა და ა.შ. ეს გზა უფრო ქმედითი აღმოჩნდა, ვიდრე საკითხის რეგულირება მთავრობის მიერ დეკლარაციების და დადგენილებების მეოხებით.

— ამას აღბათ სჭირდება ხისტემატური მუშაობა ლტოლვილთა პრობლემებზე და არა ხისტადღულის იმპერსური გამოცდინება, რაქლითაც პრაქტიკულად ამოიწურება წყნა საზოგადოების დახმარება ლტოლ-

ვილებიხადმი. უკვე რამდენიმე წელაა, საქართველოში არსებობენ ლტოლვილები, მაგრამ ამგვარი მუშაობის პრეცედენტი არ ყოფილა. რამდენად რეალურად გესახებათ, რომ ვიღაც იკისრებს სისტემატურად იმუშაოს ამ საკითხზე?

— ჩემი ვარაუდით, რაც დრო გაეა, სულ უფრო მომწიფდება ამგვარი სამსახურის შექმნის და რეგულარული ფუნქციონირების ამოცანა. კამპანიურობის პერიოდი თავს ამოწურავს. განა რამდენჯერ უნდა შეუგროვო ტანსაცმელი ლტოლვილს? რამდენჯერ უნდა ჩამოიტანო ჰუმანური დახმარება? დადგება დრო, როდესაც ეს ადამიანები უნდა დასაქმდნენ, უნდა შემზადდეთ ნიადაგი, რომელიც ახლა გამოცლილი აქვთ. ეს რეგულარულ მუშაობას მოითხოვს.

ლტოლვილები ფაქტობრივად ახალი ფენომენია ერის ცხოვრებაში და მათ პრობლემას არა აქვს მხრე ლოდ 1-2 წლის პერსპექტივა. ეს ათეული წლების პრობლემაა და დარჩება ამ ადამიანების თუნდაც ადგილზე დაბრუნების შემდეგაც. მათ სჭირდებათ შანსი განაახლონ საკუთარი თავი და ნაკლებად მიიხედონ უკან წარსულისკენ. ჩვენი საზოგადოება ჯერ ვერ გამოფხიზლებულა ამ საკითხისათვის, მაგრამ ნელ-ნელა გააცნობიერებს მას.

გარდა ამისა, ფსიქოლოგიურ სამსახურთან დაკავშირებით სხვა ამოცანაც დგება. ჩვენში ახლა გამუდმებით ლაპარაკობენ „ხსნაზე“, „გადარჩენაზე“. ეს ენება როგორც ლტოლვილებს, ისე მთელ საზოგადოებას. ამ სიტყვებმა საკენამო მნიშვნელობა მოიპოვეს. მე, როგორც ფსიქოლოგი, ხსნის ანუ მესიანური იდეის წინააღმდეგი ვარ, რადგან იგი ყოველთვის გულისხმობს მხსნელის არსებობას, რომელიც შენს გარეთ იმყოფება და რომელსაც შეუძლია გადაგარჩინოს. მხსნელი ადამიანმა საკუთარ რესურსებში უნდა ჰპოვოს. ფსიქოლოგიური სამსახურის ფუნქცია სწორედ ისაა, რომ დაეხმაროს ადამიანს საკუთარი რესურსების ამოქმედებაში, თვითრეალიზაციაში. თუ ადამიანში თვითრეალიზაციის ანუ თვითგანხორციელების მოთხოვნილება ბლოკირებულია, ეს გაცილებით დამანგრეველია, ვიდრე საკვების მოთხოვნილების ბლოკირება. ამის შედეგია სულიერი დეგრადაცია, დანაშაულობა, ნარკომანია და ა.შ.

— თქვენ დანაშაულობა ახსენეთ, სხვათა შორის, ამას წინათ ტელევიზიით გაავრცელეს ინფორმაცია იმის თაობაზე, რომ თურმე ბათუმში დანაშაულის 60% იძულებით გადაადგილებულ პირებზე მოდის. თუნდაც მხოლოდ დანაშაულობათა ზრდიდან გამომდინარე, ლტოლვილების პრობლემა უნდა იყოს არა მხოლოდ ლტოლვილთა, არამედ დანარჩენი საზოგადოების პრობლემაც—

— ლტოლვილი კალაპოტიდან ამოვარდნილი ადამიანია და მისი რეგულაცია სამართლებრივი თუ ეთიკური ნორმებით ძნელია. მას დასაკარგი

აღარაფერი აქვს. იგი ბევრ ისეთ რამეზე მიდის, რაზეც ადრე არ წავეილოდა. ბუნებრივია, საზოგადოებას პრობლემა ექმნება და ხდება ერთგვარი კონფრონტაცია ლტოლვილსა და არალტოლვილ საზოგადოებას შორის.

აქ დგება საზოგადოების ტოლერანტობის ზომის პრობლემა: რამდენად შემწყნარებლურია საზოგადოება...

— რამდენად ტოლერანტულია, თქვენი აზრით, ჩვენი საზოგადოება?

— ეს თუნდაც იქედან ჩანს, რომ ადამიანთა უმეტესობა ჩვენში გაბრაზებულია ერთმანეთზე. ჩვენი საზოგადოება გადაქცეულია ბრალმდებელთა საზოგადოებად. ყველა განიკითხავს სხვას და არა საკუთარ თავს, ყველას პროკურორის პოზიცია უჭირავს. იმისათვის, რომ სხვა მიიღო, შემწყნარებელი უნდა იყო, უნდა შეგეძლოს „არა განიკითხო“. ურთიერთშემწყნარების დოზა რომ ნაკლებია ჩვენს საზოგადოებაში, იქედანაც ჩანს, რომ ადამიანები ადვილად იმეტებენ ერთმანეთს არა მხოლოდ ბრალდებისათვის, არამედ მოსაკლავადაც კი. მეტიც — ადამიანები ადვილად იმეტებენ საკუთარ საწყისებს, დღეში ასჯერ მოისმენ ახალგაზრდა კაცისაგან საკუთარი დედის დაგინებას. ფსიქოლოგის თვალით თუ შევხედავთ, ამით ადამიანი თელავს თავის საწყისს, ე.ი. ინადგურებს თავს. ამის უკან ბევრი სხვა რამ დგას, მაგრამ ეს ჩვენი საუბრის თემას სცილდება. დაუბრუნდეთ ისევ ლტოლვილებს.

ფაქტობრივად, ჩვენმა საზოგადოებამ ლტოლვილები მაინც ვერ მიიღო. ეს გასაგებიც არის — ლტოლვილობა საქართველოში არაბუნებრივი ფაქტია. ღმერთმა ნუ ქნას, ჩვენი საზოგადოება შეურიგდეს ამგვარ ფაქტს, მე მიმდებლობაში სხვას ვგულისხმობ — რადგანაც მოხდა ასეთი რამ, ლტოლვილ ადამიანს კარი უნდა გაუღო და შეიწყნარო. ლტოლვილი, როგორც მოგახსენეთ, მისი ბედ-იღბლის გამო კალაპოტიდან ამოვარდნილი, არარეგულირებადი სუბიექტია და როდესაც იგი განიკითხვის საგანი ხდება — ხშირად მოიხმენთ ქუჩაში, რიგებში და სხვაგან მათ მიმართ აგრესიულ წამოშახილებებს, მათ ხშირად უთმობენ, მაგრამ დამადლებით — ე.ი. ისედაც გაუხეხურებულ ადამიანს ემატება არმიმდებლობა, ის უფრო მეტად ზოროტდება და უპირისპირდება საზოგადოების დარჩენილ ნაწილს.

მიტევება-მონანოების შემდგომი ნაბიჯია. თუ მოინანიებ, ადვილად მიეტევებ. მიტევებისა და მონანიების პრობლემა ჩვენში დგას. მონანიება მხოლოდ რელიგიური კატეგორია არ გახლავთ, როდესაც იოანე ნათლისმცემელმა, თუ შეიძლება ითქვას, ტოტალური მონანიება მოითხოვა, ეს მხოლოდ სულიერი კი არა, სოციალური განწყობის საშუალება გახლდათ. სას პოლიტიკურ ბატონობას აქონდა. ჩვენთან მომნანიებელი სუბიექტი აერთოდ არ ჩანს. ტოტალური ურთიერთგანკითხვისას კი კონფრონტაციის შანსებიც დიდია. იგივე შეიძლება ითქვას კერძოდ ლტოლვილებთან

მიმართებაშიც: ლტოლვილები ადანაშაულებენ დანარჩენ საზოგადოებას, დანარჩენები ადანაშაულებენ ლტოლვილებს.

მუდმივად ეძებო ბრალეული — ეს ავტორიტარული ცნობიერების ერთ-ერთი თვისებაა. ჩვენი საზოგადოებრივი ცნობიერება ჯერჯერობით ავტორიტარულად რჩება, ხოლო სახელმწიფოს მეთაურის მიერ მოტანილი დემოკრატიული ღოზუნგები პოლიტიკურ დემარშებად.

ჩვენ ესაუბრობთ ლტოლვილებისა და არალტოლვილების ურთიერთობაზე. ისე კი ჩვენც, ანუ არალტოლვილები, სინამდვილეში ლტოლვილები ვართ დიდი ხანია, ჩვენი თავისგან, ჩვენი საწყისებისაგან გაქცეულნი. მე მხედველობაში მხოლოდ ეროვნული საწყისები არა მაქვს. სულიერების სახეს რომ დატოვებ, უკვე ლტოლვილი ხარ. ჩვენი საზოგადოების დიდი ნაწილი გაურბის საკუთარ თავს. გაურბის ჭეშმარიტ ყოფნას. ურჩევნია, ილუზიებში იცხოვროს, ურჩევია დაპირდნენ, იმედი მისცენ. ზოგი ფიზიკურად მიდის — ემიგრაციაში, რათა თავი შეაფაროს ახალ ყოფას... ისიც ლტოლვილია თავისებურად.

გაზ. „ივერია ექსპრესი“, 1.II.1994 წ. №1

ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში ჯამრავ პრობლემას ვხვდებით, მაგრამ სიტუაციას განსაკუთრებით აქძიმებ ადამიანთა სულიერი მდგომარეობა, რომელსაც კრიზისულიც კი შეიძლება ეწოდოთ. ძალადობის, სისასტიკის თუ ნარკომანიის ზრდის არანახული მასშტაბები, უერთმანეთში დამნაშავის გაუთავებლად ძებნა, გონითი საწყისის შემცირება ჩვენს ქვეყანა და მოქმედებებში — ყოველივე ამაში, ალბათ, ღომის წილი მიუძღვის ცხოვრებას არანორმალურ, არაადამიანურ პირობებს, როცა თითქმის მთლიანად უგულებელყოფილია ადამიანის ღირსება, მისი ბუნებრივი უფლებები. სწორად ხსნას ეკლესიისკენ შემობრუნებაში ვხვდავთ, მაგრამ აქაც, არც თუ იძვითადა, ამპარტავენება იჩენს ხოლმე თავს. ზოგჯერ მეჩვენება, რომ თავისუფლება ავირჩიეთ, ისე რომ არ ვიცოდით, რა არის იგი და ახლა ვეღარ შეგვიტავსებია იმ წარმოდგენებთან და პრინციპებთან, რომლებიც ასე გამჯდარა ჩვენში. თავისუფლების პოზიტიური გაგების გათავისება, არც ისე ადვილი პროცესი აღმოჩნდა. ამისათვის მხოლოდ ეკონომიკური პირობების გაუმჯობესება, ალბათ, საკმარისი არ იქნება. უნდა განხორციელდეს ჩვენი საზოგადოების სულიერი განწყობის ფსიქოლოგიური და ფილოსოფიური ანალიზი, ამ მანკიერი მოვლენების აღმოფხვრისათვის უნდა მოხდეს, მიზეზების საფუძვლიანი ძიება, ინსტიტუტების შექმნა, რომელიც ხელს შეუწყობს პიროვნების სრულყოფილ განვითარებას და მისი სრულფასოვანი სიცოცხლის გარანტიად იქცევა.

• ამიტომ შემთხვევითი არ ყოფილა ჩემი გადაწყვეტილება, როცა ბატონო ნოდარ სარჯველაძეს ვთხოვე ფსიქოლოგიის თვალთ გაენალიზებინა ის პროცესები, რომელიც ჩვენს საზოგადოებაში მიმდინარეობს, მაგრამ ერთი პუბლიკაციის ფარგლებში ამის ჩატევა შეუძლებელია. ჩვენი არჩევანი მხოლოდ ერთ-ერთ ასპექტზე შეჩერდა: რე მოხდება სტაბილიზაციის შემდეგ, რა ელის ჩვენს საზოგადოებას ფსიქოლოგიური თვალსაზრისით?

— ომი გადაივლის, ყველაფერს დასასრული აქვს და ისიც უნდა დასრულდეს. ეს ქარტეხილი, რაც ბოლო წლების განმავლობაში გადაიტანა ხალხმა, თავს იჩენს არა ახლა, არამედ მომავალში. მოსახლეობამ ძალიან დიდი ენერგია ჩადო კონფლიქტებში, ქაოსში და უაზრობაში, რაც საქართველოში ხდება. მთელი საზოგადოება ეკონომიკურ-პოლიტიკური ქარტეხილების გამო სტრესის გაუღების ქვეშაა. სტრესის შედეგი იმავე დღეს არ ჩანს. სტრესს აქვს შემდეგმოქმედება და გარკვეული დროის გავლისას უფრო მძლავრად იჩენს თავს. ჩვენ ვსაუბრობთ დღევანდელ ქაოსზე, დღევანდელ ძალადობაზე, დღევანდელ სიღუპვით, პოლიტიკურ არეულობაზე

და ეს ყველას გვაღელვებს, მაგრამ მე, როგორც ფსიქოლოგს მამფოთებს ყველაზე ამაღალმოსაყდრებელი შედეგი. კერძოდ, არ არის გამოცხადებული, რომ სახელმწიფო ამან გამოიწვიოს ფსიქოსომატურ დაავადებათა ფართო გავრცელება, მსგავსად ეპიდემიისა (გულ-სისხლ-ძარღვთა დაავადებები, რევმატიზმები, უძილობა, შიშინაობა, დეპრესია, კუჭ-ნაწლავის, ჰიპერტონული დაავადებები და სხვა სერიოზული გადახრები). ეს რაც შეეხება ჯანმრთელობას. სულიერი მდგომარეობის თვალსაზრისით, ამ სტრესების გადახარშვა რომ მოხდეს სულ ცოტა ერთი თაობაა საჭირო, დაახლოებით 20 წელი. ამ დროის მანძილზე იბოგინებს, თუ შეიძლება ასე ითქვას, ემოციური გაუწონასწორებლობა, აგრესია. ამას შეიძლება მივუხედეთ გერამიშვილის სიტყვები: „შეიქმნა დიდი მტერობა, ქმნა ერთმანეთის ძვირისა, ამპარტავენობა და შური, ურცხვად გატეხა ჭირისა...“ ეს ფენომენი, სამწუხაროდ, დიდხანს იარსებებს. ისეთი სურათი დავხატეთ, თითქოს აქედან გამოსავალი არ იყოს, მაგრამ აუცილებელია არსებული სიტუაციის გაცნობიერება. გამოსავალი უთუოდ არსებობს. იგი არ შემოიფარგლება სამთავრობო ღონისძიებებით, კანონების მიღებით და სხვა პოლიტიკური საშუალებებით, არამედ ჩვენი ერის შიგნით შეტანილ იქნას ასალი ღირებულებითი ორიენტაციები და პრინციპები, რისთვისაც ფასდაუდებელი სამსახური შეიძლება გასწიოს ფართო პროფილის მქონე ფსიქოლოგიურმა სამსახურმა. ამაზე ბევრი საუბრობს, მაგრამ, როგორც ჩანს განმეორება ჭირდება, რადგან ბოლომდე ამის არსი გაცნობიერებული არა აქვთ არც მთავრობას და არც წამყვან მოღვაწეებს.

საქმე იმაშია, რომ ფსიქოლოგიური სამსახური ამ შემთხვევაში დელიკატესი კი არ არის, არამედ ერთ-ერთი ძირითადი საშუალებაა ადამიანის ცნობიერების გარდაქმნის და საზოგადოების სხვაგვარად მოწყობისა. მაგალითად, თანამედროვე ფსიქოთერაპიამ, რომელიც მეცნიერულადაა დამუშავებული დასავლეთში და რომლის დანერგვა შესაძლებელია ჩვენთანაც, აჩვენა რომ ძალზე ეფექტურად შეიძლება სტრესის შედეგად აღმოცენებული მრავალი ფსიქო-სომატური დაავადების მკურნალობა.

მეორე მხრივ, თანამედროვე სოციალური ფსიქოლოგიის და სხვადასხვა გამოყენებითი ფსიქო-ტექნოლოგიების საფუძველზე შეიძლება წარმატებით ემართოს კოლექტივები, მაგიდოთ არაორდინალური გადაწყვეტილებები, იქნება ეს სამთავრობო დონეზე, თუ ფირმებსა და კონცერნებში. ჩვენთან კი, ყველაფერი თვითდინებაზეა მიშვებული.

დღეს ყველაზე დიდი კაპიტალია არაორდინალური იდეა ან გადაწყვეტილება, ეს არის გადარჩენისა და განვითარების წინაპირობა. მაგალითად შეერთებულ შტატებში ჯერ კიდევ ჩვენი ხუკუნის 20-იანი წლებიდან ფართოდ არის დანერგილი ფსიქოლოგების მიერ ე.წ. „ბრენინ-შტორმინგ“-ის

მეთოდი — „შეტევა ტვინზე“. ეს არის იდეათა გენერირების აპერაფორი
მეთოდი. უმსხვილესი კომპანიები, კონცერნები, სამხედრო გიგანტები ამ და
სხვა ხერხებით საზოგადოებაში ახალ იდეათა გენერირებისათვის მიმარ-
თავენ ფსიქოლოგებს. ეს ისე კი არ არის, ჩვენთან რომ ნებისმიერ ადა-
მიანს ყველაზე სწორი იდეის მატარებელად მიაჩნია თავი, არამედ პატივს
სცემენ ორიგინალურ იდეას და უზაომაზარ ფასს ანიჭებენ მის დანერგვას.
მე რასაც ახლა ეუყურებ, ჩვენ ხანდახან ტყუილად ვიკვებებით, რომ ქართ-
ველ კაცს დიდი ინტელექტუალური პოტენციალი აქვს. შეიძლება აქვს კი-
დეც, მაგრამ იგი ცხრაკლიტულშია ჩაკეტილი მძიმე გასაღებით, ჯგერჯგო-
რით, პოლიტიკური ბატალიები იქნება, ბიზნესის სფერო თუ სხვა, ადგილი
აქვს დაშტამპულ აზროვნებას ურთიერთმეტოქეობის ფონზე. მაქსიმუმში,
რასაც აღწევს ჩვენი კანონმდებლები ის არის, რომ გადმოწერენ სხვის კა-
ნონებს, გადმოიღებენ სხვის პრაქტიკას და ამას ეძახიან სხვისი გამოცდი-
ლების გაზიარებას. ასევე მოხდა კუპონების შემოღებასთან დაკავშირებით

აუცილებელია შეიქმნას საზოგადოების ინტელექტუალური ტრესტი, სა-
დაც ადამიანები უბრალოდ თავის ამბიციებს კი არ დაიკმაყოფილებენ, არა-
მედ მოხდება იდეათა გენერირების დანერგვაზე ზრუნვა ყველა სფეროში,
იქნება ეს პოლიტიკა, არმია, პოლიცია, ბიზნესი, მედიცინა თუ სხვა.

და ბოლოს, ყველაზე მთავარი საზრუნავი სვერო არის მოსწავლე-
ახალგაზრდობა. რატომღაც სახელმწიფო პროგრამებში არ იგრძნობა მათ
მიმართ ყურადღება. პრინციპში ამ ახალ სახელმწიფოში უნდა იცხოვროს
ახალმა თაობამ. აქაც საჭიროა სათანადო პროგრამების შექმნა (მე არ
გგულისხმობ სასწავლო პროგრამებს), აუცილებელია მათი ყოფის სრული
გარდაქმნა.

გაზეთი „ქართული ფილმი“ 10.VI.1993, №17

ს

ადამიანებს ფსიქიკური გამოცდილების სახით რესურსების მდიდარი რავეი გააჩნიათ. აღნიშნული რესურსების გამოყენებით ადვილად შეიძლება ზოგიერთი ამოცანის გადაჭრა.

როგორც არ უნდა იყოს თქვენი მიზანი, იმ შემთხვევაში, თუ საჭიროებთ ხანმოკლე დროით ენერგიით დამუხტვას ან შინაგან სიმშვიდეს, მხედველობითი წარმოდგენა შეიძლება გახდეს გასაღები წარმატების მიღწევისათვის. უბრალოდ, იფიქრეთ ისეთ რამეზე, რაც „დაგმუხტავთ“ ან პირიქით დაგამშვიდებთ თქვენ. ეს შეიძლება იყოს ვიზუალური (მხედველობითი) ხატი (სურათი), ვრძნობა ან ხმა.

გთავაზობთ ცნობიერი თვითკონტროლის რამდენიმე ვარჯიშს.

1. შინაგანი სიმშვიდე

იყნებთ რა მხედველობით წარმოდგენებს შინაგანი სიმშვიდის (რელაქსაციის) მიღწევისათვის, გაიხსენეთ დრო, როდესაც თავს გრძნობდით სრული სიწყნარის მდგომარეობაში. შექმენით ნათელი სურათი. სურათის სრულყოფილი წარმოდგენისათვის ყურადღება გაამახვილეთ დეტალებზე. მაგალითად, იმყოფებოდით მზეზე თუ ჩრდილში? სახლში თუ სუფთა ჰაერზე? როგორი ხელი იშლებოდა იმ ადგილიდან სადაც იდექით, იჯექით თუ იწექით? რა გეცავთ? ვინ იმყოფებოდა თქვენს გვერდით? მოიშველიეთ მთელი თქვენი შეგრძნებები, რისი სურნელი იგრძნობოდა ირგვლივ? იყო თუ არა ეს ბალახების, ყვავილების სუნი? რა შეგრძნებებს განიცდიდა თქვენი ორგანიზმი და მისი ნაწილები — ხელები, ფეხები? ისმოდა თუ არა ხმები? ისინი მოისმოდა ახლო თუ შორი მანძილიდან? შეხებით რისი შეგრძნება შეგებოდა? იყო თუ არა იგი მაგარი, თბილი ან ცივი?

გონებრივად ერთი მეორის მიყოლებით გამოიწვიეთ სულიერი სიმშვიდის დაუვიწყარი ეპიზოდის ყველა განცდილი შეგრძნებები, სანამ კვლავ არ იგრძნობთ მის დამამშვიდებელ ძალას. რაც უფრო თვალნათლივ მოიგონებთ წარსულის აღნიშნულ ეპიზოდს და მასთან დაკავშირებულ მომენტებს, მით უფრო ძლიერი აღმოჩნდება ეფექტი, მით უფრო სწრაფად და ადვილად მიაღწევთ სრულ რელაქსაციას შემდეგში. ყოველთვის, როდესაც თქვენ გამოიწვევთ ამ ხატს, მასში დაგროვილი სიმშვიდის, უდრტვინელობის გრძნობა სრულიად აგავსებთ თქვენ.

ეს მეთოდიკა ხელს უწყობს ჰორმონალური მოქმედების რეგულირებას და რეკომენდირებულია სიტუაციებში, რომლებშიც აუცილებელია აგზნებიდან სიმშვიდის მდგომარეობაში გადასვლა.

2. ენერგიულობის გამოწვევა

თუ თქვენთვის აუცილებელია ხანმოკლე დროით მაღალი ენერგიის მუხტი, მის გამოწვევაში დაგეხმარებათ თეალსაჩინო წარმოდგენა. უბრალოდ იფიქრეთ ისეთ რამეზე, რაც „დაგმუნტავთ“ თქვენ. ეს შეიძლება იყოს მხედველობითი სურათი, გრძნობა, ხმა ან მათი ერთიანი კომპლექსი. მაგალითად, ერთი მოციგურავე ყინულზე გამოსვლის წინ ჩვეულებრივ წარმოსახავდა, თუ როგორ ყლაპავდა გარსკვლავს, რომელიც შემდეგ ფეთქებულია მასში და აესებდა მთელ ორგანიზმს ენერგიით. მორბენალი ქმნიდა რეზინის ზონარის ხატს, რომელიც ამოდრავებდა მას სტარტიდან ფინიშამდე. თქვენ კი შეგიძლიათ წარმოიდგინოთ თქვენთვის მისაღები რამ. შეეცადეთ განავითაროთ ეს წარმოდგენა. შექმენით რაც შეიძლება რეალური, ცოცხალი სურათი. თქვენი ნერვული სისტემის პასუხი ამ გამოწვევაზე იქნება ფიზიკური ენერგიის მოზღვაება, რომელიც განპირობებულია ადრენალინის ძლიერი გამოყოფით.

3. სახის გამომეტყველება

ადამიანის ერთი ემოციონალური მდგომარეობიდან მეორეში გადასვლის შესაბამისად ზდება სახის კუნთების ერთგვარი გადაჯგუფება. მაგალითად, ღიმილის დროს, სახის კუნთებიდან ნერვული იმპულსები გადაეცემა ტვინის ემოციონალურ ცენტრს, რის შედეგადაც ჩნდება სიხარულის ან რელაქსაციის პოზიტიური გრძნობა. სახის შეგმუხვნამ ან გრიმასამ, რომლებიც ქმნიან დაძაბულობას სახის კუნთებში, პირიქით შეიძლება გამოიწვიოს შფოთვის გრძნობა.

ემოციონალურმა ცვლილებებმა, რომლებიც განპირობებულია სხეულის კონფიგურაციის ცვლილებებით, შეუძლიათ მოახდინონ მეტად ძლიერი და სწრაფი ზემოქმედება.

დაიწყეთ სახის ვარჯიში. თქვენს თავს შთააგონეთ აზრი, „მხურს გამოიწვიო ეს გრძნობა (სასურველი გრძნობა)“. შემდეგ გაარკვიეთ, როგორია თქვენი ემოციონალური მდგომარეობა მოცემულ მომენტში: მოდუნებული, აგზნებული, ლეთარგიული თუ დაძაბული. ახლა შეგიძლიათ მიაღწიოთ სასურველი გრძნობის აღმოცენებას, თუ მისცემთ თქვენს თავს სასურველი გრძნობის შესატყვის გამოსახულებას. მაგალითად, თავდაჯერებულობის გრძნობის სახეზე გარეგნული გამოსატყა გამოიწვევს თავდაჯერებულობას ხინამღვილეში. მრისხანების ნიღბის გაკეთება გამოიწვევს შესაბამის გრძნობას.

მიუხედავად აღწერილი მეთოდების მოჩვენებითი პრიმიტიულობისა, უსიქოლოგები ამტკიცებენ, რომ მისი ფექტურობა მაღალია (მაგალითად, ლაჩარი ჯარისკაცი, რომელიც სახეზე გამოისახავდა მამაცის ნიღბს, ომ-

ში გარკვეული დროის გაელის შემდეგ ნამდვილად მაშაცი ხდებოდა). გამოიყენეთ ეს ვარჯიში ხშირად. მისი შესრულება დაიწყეთ სარკის წინ. ყურადღება მიაქციეთ არა მარტო სახის გამოიმჯეულებას, არამედ სხეულის აღნაგობას, ქვესტიკულაციას, ხმის ტემბრს, ხმის სიმაღლეს და ყველაფერი ეს უნდა იყოს სასურველი გრძნობის შესატყვისი.

4. დაძლიეთ კრიზისული სატუაცია

წარმოიდგინეთ მომენტი, რადესაც დაძლიეთ რიოული ამოცანა, განსაკუთრებული ძალისხმევის გარეშე. ასეთი მომენტების გახსენებით საშუალო სიძლიერის ათლეტებიც კი კარგ შედეგებს აღწევენ. მაგალითად, თქვენ შეგიძლიათ გაიხსენოთ თითქმის გამოუვალი სიტუაცია, რომელშიც შესანიშნავად გამოავლინეთ თავი და წარმატებით დაძლიეთ იგი. ეთქვათ მოძრაობის წესების უნებში დარღვევის შემდეგ, დაარწმუნეთ ავტონისპექტორი და თავიდან ააცილეთ დიდი უსიამოვნება. აღადგინეთ ასეთი ეპიზოდები ფეხბურთში, მოივსოთ თანხმლები გარემოებები. აუცილებელია წარმატებასთან დაკავშირებული ეპიზოდები ისე აღუჭვდოთ გონებაში, რომ კრიზისულ მდგომარეობაში შეძლოთ მათი მოგონება. დარწმუნებული იყავით: მოგონებაში აკუმულირებულა წარმატების ემოცია კრიზისულ სიტუაციაში ძალებს შეგებნო და დაგაძლიერებოთ მას.

5. პოზიტიური აზროვნება

ფსიქოლოგების მიერ დადგენილია, რომ ჰირადი მარცხის ხშირი მოგონება შეიძლება გახდეს წარუმატებლობის მიზეზი.

ამიტომ სასარგებლოა ჩვენი აზროვნება ვარგებულიყოთ ისე, რომ მასში სჭარბობდეს დადებითი აზრები. ეს განსაკუთრებით შედეგიანია რაიმე მნიშვნელოვანი საქმიანობის დაწყების წინ.

ჩვენი აზროვნების დევიზი უნდა იყოს „შემიძლია!“.

თუ აღამიანს აწვალებს აკვიატებული აზრი — „მე ამას ვერ შევძლებ“, მან შეიძლება მტკივნეულად დაირტყას ხელზე ან ხელი დაარტყას რამეზე და უთხრას თავს: „სადე! მორჩა!“.

თუ თქვენ გძლივენ სევდიანი აზრები — „მე ვერასოდეს მივაღწევ წარმატებას“, — თქვენ შეგიძლიათ სცადოთ შემდეგი, დაჭიმოთ რეზინა ისე, რომ მოგხედეთ თითებზე და გაიმეოროთ: „კმარა! კმარა!“. 98

6. თვითდარწმუნება

ვარჯიშის არსი მდგომარეობს არა მარტო ნეგატიური აზრებისაგან განთავისუფლებაში, არამედ მათი დადებითი სახით გარდაქმნაშიც. თუ თქვენ

რამდე არ გამოგივიდათ, უნდა გაიმეოროთ: „მე შემიძლია ამას მივაღწიო“, ან „მე ეს მომწონს“. თუ რომელიმე ადამიანი გაკრთობთ, დაარწმუნეთ თავი, რომ შეგიძლიათ მასთან ურთიერთობის დამყარება. გაარკვეთ ყველა თქვენი აზრები და დამოკიდებულებები, რომლებიც ქმნიან ნეგატიური აზროვნების სურათს. შემდეგ კვლავ და კვლავ გაიმეორეთ ყველა ის დადებითი, რაც შეგიძლიათ დაუპირისპიროთ მათ. გააკეთეთ შესაბამისი ჩანაწერები. მათი წამღერებით გამეორება გაგიადვილებთ ამოცანას. გამორიცხეთ ეჭვები ყოველგვარი საქმიანობის დაწყების წინ. გასსოვდეთ: დადებითი აზრებს – დადებითი შედეგები მოსდევს!

7. საკუთარი საკუთარ თავთან

საკუთარ თავთან საუბარი პოზიტიური აზროვნების მეთოდის უფრო რთული ვერსიაა. მისი საშუალებით შეიძლება აგრესიულობის და ბრანის დესტრუქციული გრძნობები გარდაიქმნას ისეთ გრძნობებად, რომლებიც ხელს უწყობენ წარმატების მიღწევას. ასე მაგალითად, თუ რომელიმე პრობლემა თქვენში იწვევს გაბოროტებას, ბრანს და ა.შ. შეეცადეთ ისაუბროთ საკუთარ თავთან და აავსოთ თქვენი ცნობიერება სინანულის გრძნობით, შესასრულებელი საქმის სიყვარულითაც კი. მოიგონეთ როგორ საუბრობთ საყვარელ ადამიანთან ან ახლო მეგობართან. შემდეგ იგივე ტონით და სიტყვების გამოყენებით ილაპარაკეთ თქვენს ამოცანასთან (პრობლემასთან) და ყველაფერთან, რაც მასთან არის დაკავშირებული. მაგალითისათვის, თუ თქვენ წერთ საკანდიდატო დისერტაციას, ნაზად, სიყვარულით გაესაუბრეთ თქვენს საბეჭდ მანქანას ან წიგნებს, რომლითაც სარგებლობთ. ამ ვარჯიშის რეგულარული შესრულებით, საგრძნობ წარმატებას მიიღწევთ.

8. მარჯვენა ნახევარსფეროს ძალა

დადგენილია, რომ თავის ტვინის გარკვეული ნახევარსფეროს აქტიურობა იწვევს ქცევების გარკვეულ სახეებს.

მკვლევარებმა შეიმუშავეს ვარჯიშების სერია, რომლებიც მიმართულია მარცხენა ნახევარსფეროს აქტიურობის შემცირებისაკენ და ზრდიან მარჯვენა ნახევარსფეროს აქტიურობას. ეს კი ხელს უწყობს ისეთი ქცევების წარმატებით განხორციელებას, რომლებიც მოითხოვენ სპონტანურობას და ინტუიციას.

ამ ვარჯიშის საშუალებით შესაძლებელია საკუთარ თავში მთლიანად ჩაძირვა.

პირველი ფაზა: პროგრესული რელაქსაცია. შედით ფიზიკური მოდუნე-

ბის მდგომარეობაში. მწოლიარე მდგომარეობაში დაძაბეთ და მოადუნეთ სხეულის ყოველი კუნთი. დაიწყეთ ბარძაყის კუნთებით. დაიჭიმეთ ბარძაყი ორი-სამი წამით, შემდეგ მოადუნეთ ამავე დროის განმავლობაში. იგივე გააკეთეთ მუხლების, წვივების, ფეხის თითების მიმართ, შემდეგ მოადუნეთ მხრები, მჯავები, ხელის მტყეპანი და ხელის თითები. გააკეთეთ იგივე სახის კუნთებზე. თანმიმდევრობით მოადუნეთ შუბლის, თვალების, ცხვირის, ლოყების კუნთები. ბოლოს გადადით ყელის, მკერდის, მუცლის და ზურგის კუნთებზე.

მეორე ფაზა: წარსულის მოგონებებში მოძებნეთ ყველაზე დამამშვიდებელი, შეგების მომკვრელი სურათი. ეს შეიძლება იყოს პიკნიკი ტბის პირას, ან დასვენება ბუნხართან საეარძელში და ა.შ. რაც შეიძლება ნათელი გახადეთ სურათი. მაგალითად, თუ იყავით ტბასთან, კინ იყო თქვენს გვერდით? რას მიირთმევდით? რას უჭერდით? და ა.შ. დეტალურად. ამან უნდა გააძლიეროს რელაქსაციის მდგომარეობა.

მესამე ფაზა: მეგზური სიტყვის შერჩევა. ზემოაღწერილი ვარჯიშების შესრულებით შეგიძლიათ მიაღწიოთ შინაგან სიმშვიდეს. შემდეგი ნაბიჯი იქნება მეგზური სიტყვის შერჩევა. მეგზური სიტყვა დაგეხმარებათ შეხვიდეთ რელაქსაციის მდგომარეობაში წინა ფაზების ვარჯიშების შესრულების გარეშე. მაგალითად, თუ რელაქსაციის მდგომარეობას ყველაზე უკეთ აღწევთ ტბასთან პიკნიკის სურათის წარმოდგენით, მაშინ პაროლად შეიძლება აირჩიოთ სიტყვა ტბა, წყალი ან პიკნიკი. უბრალოდ გაიმეორეთ არჩეული სიტყვა და სიმშვიდის გრძნობა თვითონ აღმოცენდება.

9. კონტროლირებული სიზმარი

ეს ვარჯიში თქვენი პრობლემის გადაჭრაში დაგეხმარებათ.

პირველი ფაზა: მიზნის ანალიზი. პირველ ყოვლისა უნდა გაარკვიოთ თქვენი პრობლემა და მოახდინოთ მიზნის ფორმულირება. ვთქვათ, მიზნად დაისახეთ ხელფასის მომატება. მოამზადეთ შესაბამისი მოსაზრებების სია, რომლებიც ასახულებენ თქვენს პრეტენზიას. შემდეგ იფიქრეთ იმაზე, რომ რაც შეიძლება მშვიდად, დამაჯერებლად და ღირსეულად მიაწოდოთ ეს მოსაზრებები თქვენს შეფს. წარმოიდგინეთ მისი შესაძლო რეაქციაზე. გაითვალისწინეთ ყველა დადებითი და უარყოფითი მომენტი და მოიფიქრეთ ფინალი, სადაც ყველაფერი თქვენთვის კარგად დამთავრდება. არსებითად თქვენ შექმენით სცენარი, რომელშიც დეტალურადაა გაანალიზებული თქვენი და შეფის როლები.

მეორე ფაზა: თანმიმდევრული რელაქსაცია. შეასრულეთ მერვე ვარჯიშში აღწერილი საფეხურები, კარგად მოდუნდით, რომ განთავისუფლ-

დეთ თქვენს ამოცანასთან დაკავშირებული დაქაბულობისაგან.

მესამე ფაზა: ცენტრირებული სუნთქვა მწოლიარე მდგომარეობაში. დახუჭვით თვალები და გააკეთეთ ჩასუნთქვების სერია დააფრავთ გამოყენებით. მშვიდად ისუნთქეთ პირით 5-10 წუთის განმავლობაში. ცენტრირებული სუნთქვა ხელს უწყობს სხეულის ამძიმის ცენტრის შეცვლას, ამღერებს შინაგანი წონასწორობის გრძნობას.

მეოთხე ფაზა: კონტროლირებული სიზმარი. ჯალა თქვენ მზად ხართ, რომ ჩაატაროთ პირველი რეპეტიცია. ეს იქნება მხედველობითი წარმოდგენების სერია, რომელიც სიზმრის მსგავსია. კონტროლირებულ სიზმარში შესვლა საკმაოდ ადვილია, თანმიმდევრული რელაქსაციისა და ცენტრირებული სუნთქვის შემდეგ.

ასეთ მოდუნებულ, აღქმისათვის გაბნეულ მდგომარეობაში თქვენი ტვინის მარცხენა ნახევარსფერო გამოირთვება, ხოლო მარჯვენა ნახევარსფერო მიაღწევს აქტიურობის პიკს. დახუჭვით თვალები და ჩაღრმავდით მიზანთან დაკავშირებულ სურათებში.

გაიხსენეთ სცენარი, რომელიც შეიმუშავეთ პირველ ფაზაში. „გაითამაშეთ“ იგი გონებაში მანამდე, სანამ არ შეიგრძნობთ მის რეალურობას. თქვენ შეიგრძნობთ სცენარის ამადლელებელ მომენტებს, ყველა დეტალი ჰარმონიულად შეირწყმება. ეს შესაძლებლობას მოგცემთ მღელვარებიდან გადახვიდეთ პროდუქტიულობაზე. თქვენ ხელთ გექნებათ დახვეწილი სამოქმედო პროგრამა.

ცხადია, რომ ამ სტატიაში სქემატურად წარმოვადგინეთ ვარჯიშების სერია. ჩვენ მზად ვართ მოვემსახუროთ ყველას, ვმსაც ხურს უფრო დეტალურად ჩასწვდეს თვითმართვის ხელოვნებას.

გაზ. „ასაველ-დასაველი“ 1992 წ.

49.VIII.

ცნობილმა ფსიქოლოგმა სტანისლავ გროფმა მრავალრიცხოვანი მეცნიერული გამოკვლევების შედეგად დაადგინა, რომ ადამიანის ქცევა და მისი პიროვნული ხასიათი განისაზღვრება არა მხოლოდ იმ სტრესებით, რასაც ის განიცდის მისი ცნობიერი და ზრდასრული ცხოვრების განმავლობაში, არამედ იმ განცდებითაც, რასაც ადგილი ჰქონდა დედის მუცლად ყოფნის ხანაში ანუ ე.წ. პერინატალურ პერიოდში. ის განცდები, რასაც ბავშვი განიცდის დაბადებამდე და დაბადების პროცესში მნიშვნელოვნად განაპირობებს იმას, თუ როგორ იცხოვრებს იგი შემდგომში, როცა გაიზრდება და დაკავდება ან დაქალდება. მართალია, ადამიანის ცნობიერებას დედის საშვილოსნოში ყოფნის პერიოდში ან მშობიარობასა და დაბადების დროს აღმოცენებული შეგრძნებები და განცდები არ ახსოვს, მაგრამ ტვინი ყველა ინფორმაციას ინახავს და თუ ადამიანს ცნობიერად რაიმე არ ახსოვს, ეს ჯერ კიდევ არაფერს არ ნიშნავს. სამაგიეროდ ახსოვს ტვინის უჯრედებს. ახსოვს ადამიანის ქვეცნობიერ სამყაროს. ჩვენი ქვეცნობიერი სამყარო მაგნიტოფირის მსგავსია: მასში ჩაწერილია უზარმაზარი ინფორმაცია, მაგრამ აუღერდება მაშინ, როცა მაგნიტოფირი ჩაირთვება მაგნიტოფონში. გროფმა შექმნა სპეციალური მეთოდები, რომელთა მეოხებითაც ადამიანები შეჰყავდა ცნობიერების შეცვლილ მდგომარეობაში და გაახსენებდა მათ და ამითვე გააცნობიერებინებდა დაბადებამდე და დაბადების პროცესში აღმოცენებულ განცდებს. მთელი ამ პროცედურის მიზანი იყო ის, რომ ადამიანი განთავისუფლებულიყო კომპლექსების, უსიამოვნო განცდების, ყალბი ან რეალური ფსიქოლოგიური პრობლემებისა და ნევროტიული სიმპტომებისაგან. გამოიყო ოთხი ჯგუფი განცდებისა, რომელიც აქვს ნაყოფს დედის მუცლად ყოფნის დროს და ბავშვს დაბადებისას. პირველი ჯგუფი განცდებისა არის უმანკოების განცდები და მათ დაერქვა უმანკოების მატრიცა; მეორე ჯგუფი განცდებისა წარმოადგენს მსხვერპლის მატრიცას, მესამე — ბრძოლის მატრიცას, ხოლო მეოთხე — სიყვარულისა და თავისუფლების მატრიცას. მე დავახსიათებ თითოეულ მათგანს და იმასაც, თუ როგორ იჩენს თავს თითოეული მათგანი ზრდასრული ადამიანის ცხოვრებაში, მაგრამ მინდა განვმარტო სიტყვა „მატრიცის“ მნიშვნელობა. იგი ნიშნავს მოვლენათა ქსელს, მის ერთგვარ ერთობლიობას, რომელიც ერთი ჩარჩოთია შეკრული.

1. მამ ასე. პირველი მატრიცა არის უმანკოების მატრიცა. ამ ტიპის დამოკიდებულება ცხოვრებისადმი ადამიანს უყალიბდება მაშინ, როცა იმყოფება დედის ორგანიზმში იქიდან დაწყებული, როცა იგი ჩაისახა და მანამ, ხანამ დაიწყო მშობიარობასთან დაკავშირებული ტინთები. ამ პერიოდში

ნაყოფი, უფრო სწორად ბავშვი, რომელიც უკვე დედის მუცლად ყოფნის პერიოდშიც კი პიროვნებაა, გრძნობს კომფორტსა და სიბრძნის; იგი მთლიანად შერწყმულია დედის სხეულთან ან უფრო სწორად, იმ გარემოსთან, რაც დედის ორგანიზმის შიგნით არსებობს. მისი ყველა მოთხოვნილება მანამ არის დაკმაყოფილებული, სანამ იგი მოთხოვნილება აღმოცენდება; იგი გრძნობს სრულ გარანტირებულობას, უსაფრთხოებასა და დაცულობას. მას არაფერი აქვს მისაღწევი, რადგან იმდენადვე გველად უკვე აქვს. ეს არის ის მდგომარეობა, რომელიც სამოთხეს ჰგავს. ვეღვის მსგავსია, როცა აღამსა და ვეგას არაფერი ჰქონდათ საზრუნავი და მთლიანად შერწყმული იყვნენ სამყაროსთან, სანამ უფალი არ დაატოვებინებდა ამ ნეტარებით მდგომარეობას. სხვათა შორის, ქვეცნობიერად ზრდასრული ადამიანი ხშირად გრძნობს ნაყოფად ყოფნის მდგომარეობისკენ სწრაფვას. ნაგალითად, ბერი ჩვენთან ძილის დროს ზუსტად ისეთ პოზას ღებულობს, როგორც ნაყოფს აქვს დედის საშვილოსნოში ყოფნის დროს: მუხლები მოხრილია, თავი შეკრულია, სუნთქვა უდრტყინებელია. ამ დროს ორგანიზმი ქვეცნობიერად იხსენებს და ხელახლა გამოიხსნება იმ გრძნობებს სიბრძნის და დაცულობისა, რაც ნაყოფისთვის არის დამახასიათებელი.

თუკი ბავშვის ცხოვრება დედის მუცლად ყოფნის ხანაში მიმდინარეობს დაბნეულად და ცედად, მაგალითად, თუკი დედას აქვს მძიმე სტრესული განცდები და უსიამოვნებანი, ან სურს გაიკეთოს აბორტი და მოცილობს ბავშვი, მაგრამ ამას ვერ აწერებს, ან აქვს შიშები იმისა, რომ ბავშვი მოწყდება და ა.შ., ნაყოფს ეუფლება მარტოობისა და მიტოვებულობის გრძნობა, ერთგვარად განიცდის რადიკალური შეცდომის არსებობას. ნაყოფს რომ შეტყვევება შეეძლოს, იგი იტყობდა: „გარემომცველ სამყაროს მე არ ვეყვარები, ჩემს სიცოცხლეს ემუქრებიან. ჩემს საზიანოდ რაღაც აქვთ ჩაფიქრებული“. შემდგომში, როცა ნაყოფი დაიბადება, გაიზრდება და დაკაცდება, მასში ხშირად შემოიჭრება აზრები და განცდები მარტოობისა და უსასოობისა, აზრები იმის შესახებ, რომ მისდანი აგრესიულად არიან განწყობილნი. ერთმა ფსიქოლოგმა შეისწავლა 3000 ნეეროტიკი ბავშვი და დაადგინა, რომ ბევრი მათგანი იყო ისეთი, რომელსაც შეიძლება დაერქვას არასასურველი ბავშვი: კერძოდ, მშობლებს არ სურდათ, რომ იგი დაბადებულიყო, დედა აპირებდა აბორტს, მაგრამ რატომღაც ეს არ მოხერხდა, ან ბიჭად უნდოდათ დაბადებულიყო და გოგოდ დაიბადა და სხვა.

2. გადავიდეთ მეორე მატრიცაზე, რომელსაც ჰქვია მსხვერპლის მატრიცა. მსხვერპლად ყოფნის განცდები ნაყოფს მაშინ უყალიბდება, როცა იწყება სამშობიარო ტინტები, ხოლო სამშობიარო გზები ჯერ კიდევ დახურულია. დედის ტინტები თითქოს ნაყოფს უგზავნის სიგნალს, რომ მან უნ-

და დატოვოს დედის ორგანიზმი, მაგრამ არსები, საიდანაც ნაყოფი უნდა გაიყუდეს, ჯერ კიდევ ჩაკეტილია. სიტუაცია ჰგავს ჩიხს და ნაყოფს რომ ჩაჰქონდეს, იტყვია: „გამოსავალი არ არის“. პირველად ცოცხალი არსების ცხოვრებაში აღმოცენდება გამოუვალი მდგომარეობა. მას უბიძგებენ დატოვოს გარანტირებული მდგომარეობა. მაგრამ ჯერ კიდევ კარები ჩარაზულია. თუ ამ პერიოდმა კარგად ჩაიარა ნაყოფის ცხოვრებაში, მაშინ შემდგომში, როცა იგი ჩამოყალიბდება ზრდასრულ პიროვნებად, რთული სიტუაციებისადმი ექნება შემდეგი დამოკიდებულება: გამოუვალი მდგომარეობა არ არსებობს“. თუკი ეს პერიოდი, კინთვების დაწყებასა და სამშობიარო გზების გახსნას შორის, გახანგრძლივდა და ჩაიარა დაძაბულად, მაშინ შემდგომში ზრდასრულობის პერიოდში აღამიანი ყველა დაძაბულ სიტუაციაში დაინახავს ჩიხს, უსაშველობისა და გამოუვალობის მომენტს. განსაკუთრებით რთულ სიტუაციებში შესაძლოა აღმოცენდეს თვითმკვლელობის იდეაც კი.

3. გადავიდეთ ბრძოლის მატრიცაზე. ეს ის პერიოდია, როცა სამშობიარო გზები იხსნება და ბავშვი გაივლის ამ არხებს. დედა მშობიარობს და ბავშვი იბადება. ბავშვი ხომ ჭიპლარით არის დედის სხეულთან დაკავშირებული და გრძნობს მასთან სრულ შერწყმულობას. როცა ნაყოფი იწყებს ამ არხების გავლას, მაშინ მას აქვს გლობალური კატასტროფის შეგრძნება, რომ უნდა გამოეყოს საკუთარსავე სხეულს, უფრო სწორად, დედის სხეულს, რომლის განუყოფელ ნაწილად გრძნობდა თავს. ნაყოფის ძირითადი სწრაფვა ამ დროს არის ის, რომ თავი დააღწიოს, გამოვიდეს გარეთ, გარდღიოს ის, რაც ხელს უშლის დაბადებაში. ასე რომ დაბადების ნება ბავშვში დევს, როგორც შინაგანი იმპულსი. თუკი ეს იმპულსი და ნება დაბადებისა არ არის ბავშვში, იგი შეიძლება დაიღუპოს კიდევ. ამ ბრძოლის მატრიცის ძირითადი იდეა გზის, მოძრაობის, ბრძოლისა და გამოყოფის იდეაა. მოძრაობას აქ აქვს მიზანსწრაფული ხასიათი: სამშობიარო გზები ღიაა. მიზანი ჩანს, მაგრამ მიზანი ჯერ კიდევ შორსაა. გზა სინათლისაა და გარე სამყაროსაა ნაყოფმა უნდა გაიაროს დიდი ბრძოლისა და ძალისხმევის ხარჯზე, წინააღმდეგ შემთხვევაში სიკვდილის საშიშროებაა. უკან დასახვევები გზა არ არსებობს: დედის ორგანიზმში შინაგანი კინთვების მეოხებით კიდევ უფრო უბიძგებს ნაყოფს დატოვოს წინარე უსაფრთხო და ნეტარებითი მდგომარეობა. ამისთვის ნაყოფი-ბავშვი მთელი ძალების მობილუზადებას ახდენს მიზნის მისაღწევად. ის დასკვნა, რაც ბავშვის ქვეცნობიერ სამყაროს გამოაქვს ამ მდგომარეობიდან შეიძლება ასე გამოიხატოს: „ცხოვრება ბრძოლაა“.

ამ დროს იწერება ბავშვის ტვინში ის სცენარი, რომ საკუთარი ცხოვრების გასაულებელი გზა ბრძოლით უნდა გაიაროს. ამ დროს ადგილი აქვს კი-

დეე ერთ მოვლენას. განიცდის რა უძლიერეს განცდებსა და შეგრძნებებს, ტვინი ჰყოფს მოვლენებს დადებითად და უარყოფითად, შავად და თეთრად, კეთილად და ბოროტად. ყველაზე გავრცელებული ტიპი ადამიანებისა, რომლებშიც ზრდასრულობის პროცესში უპირატესად და უნშირესად ამოტივტივდება ეს ბრძოლის მატრიცა, არის პროფესიონალი რევოლუციონერი, წარმატებული ბიზნესმენი, სპორტსმენი-რეკორდსმენი და სხვა. საინტერესოა, რომ თუკი ბავშვი დაიბადა საკეისრო კვეთით და არ მიიღო ბრძოლის ეს გამოცდილება, შეიძლება შემდგომში მან ზშირად დაჰყაროს ფარ-ხმალი რთულ სიტუაციებში. ასევე თუ მშობიარობამ ძალზე ადვილად ჩაიარა და ბრძოლის ეს ეტაპი არ გაიარა ნაყოფმა, შემდგომში მას უფრო იზის სურვილი ექნება, რომ შეეღა და დახმარება გარედან მიიღოს, კიდრე საკუთარი ძალებით მიაღწიოს მიზანს.

4. ახლა განვიხილოთ მეოთხე მატრიცა. მას ჰქვია სიყვარულისა და თავისუფლების მატრიცა. იგი იწყება და მთავრდება დაბადების დროს, როცა ბავშვი მოველინება ამ სამყაროს. ბავშვი გრძნობს განთავისუფლებას, ბრძოლის დამთავრებას, უსაზღვრო სამყაროში მოხვედრას, სიცოცხის შეგრძნებას, სიმძიმის შეგრძნებას და ბრჭყვიალა, დამაბრმავებელ სინათლეს. მაგრამ როგორც კი ბავშვს თბილად შეახვევენ, ბრჭყვიალა სინათლეს მოაცილებენ, მყუდრო და ჩუმ გარემოში მოათავსებენ, მას ეუფლება დაცულობის იგივე განცდა, რაც ჰქონდა უმანკოების I მატრიცის პირობებში, როცა ნაყოფი იმყოფებოდა დედის საშვილოსნოში. ამიტომაც უდიდესი მნიშვნელობა აქვს იმას, რომ ახალშობილ ჩვილს შეუქმნათ მაქსიმალურად თბილი, მყუდრო მშვიდი და კომფორტული გარემოცვა, რითაც დაკმაყოფილებული იქნება მისი ყველა პირველადი მოთხოვნილებები.

მაგრამ ეს მეოთხე მატრიცა სწორედ იმით განსხვავდება იმ პირველადი გარანტირებული მდგომარეობისაგან, რომ საშვილოსნოში ყოფნის დროს ძირითადია განუწყვრებულობის, შერწყმისა და სიმბიოზის პირველადი განცდა, რაც შეეხება მეოთხე მატრიცას — სიყვარულისა და თავისუფლების მატრიცას — აქ უკვე სახეზეა სეპარაციის ანუ გამოყოფის, დაკარგვისა და შეძენის, ბრძოლისა და სირთულის გამოცდილება და ხელახლა გარანტირებულ მდგომარეობაში აღმოჩნდება ამოდენა გამოცდილებაგამოვლილი არსება. ცხადია, თუკი ახალშობილი არ ღებულობს სათანადო ყურადღებას, ზრუნვას, სიმშვილესა და კომფორტს, მაშინ მასში სიყვარულისა და თავისუფლების სცენარის ნაცვლად ჩაიწერება მარტოობის, განწირულობის და უარყოფითი ემოციების სცენარი, რაც შემდგომში ზრდასრულობაში ზშირად იჩენს თავს.

ახე და ამკვრად ჩვენი ცხოვრების სცენარი არა მარტო ჩვენი ცნობიერი ცხოვრების განმავლობაში იწერება, არამედ ჯერ კიდევ დაბადებამდე, და

დაბადების პროცესში. ჩვენ მოვდივართ ჩვენი ძალიან ღრმა ბავშვობიდან, რომლის ყველა დეტალი ჩვენ გონებას არ ახსოვს, მაგრამ სცენარი ჩაწერილია ჩვენი ტვინის უღრმეს სტრუქტურებში. ცნობილი ფილოსოფოსი ჟ.პ.სარტრი ამბობდა: „ადამიანი თავისი არსებობის პროექტს თვითონ ქმნის და ამ პროექტის განხორციელებათ“. მე დავამატებდი: ეს პროექტი ჯერ კიდევ დაბადებამდე და დაბადების დროს იქმნება და გარკვეულწილად მისი განხორციელება ქართ. ვამბობ, გარკვეულწილად, რადგან ეს პროექტი ახალ დეტალებს იძენს ბავშვის ზრდის კვალობაზე და ცხოვრების განმავლობაში. მაგრამ ამ სცენარისა და პროექტების თანამონაწილე დედაა, რადგან ბავშვის ფსიქიკა ჯერ კიდევ პერინატალურ პერიოდში ყალიბდება. ამდენად ორსული ქალი გინეკოლოგთა და სხვათა კონსულტაციის გარდა ფსიქოლოგისგანაც თუ მიიღებს სათანადო სამსახურს, ეს მომავალ ბავშვზე კეთილსასურველ გავლენას მოახდენს. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ორსული ქალის ფსიქოემოციური დაძაბულობის მოხსნა. ამ მხრივ ყველა დაინტერესებულმა პირმა შეიძლება მიიღოს კვალიფიციური კონსულტაცია და დახმარება კლინიკა „უნიკალში“, სადაც ფუნქციონირებს ფსიქოლოგიური და ფსიქოთერაპიული სამსახური. იგი თბილისის მე-2 საავადმყოფო-პოლიკლინიკაშია, ქვეთარაძის 16-ში. არსებობს სხვა, ფსიქოლოგიური ცენტრებიც. დასასრულ, რახან ჩვენი ქტევების სცენარი ღიდი ხნის წინათ არის დაწერილი, მრავალი ჩვენი რეაგირების წესი სტრესებზე, რომელიც აღმოაცენებს ნევროზს, შიშინობას, დეპრესიას, ასთმას, სულის ზუთვის შეგრძნებასა და შიშს, დისკომფორტს, ასევე განსაზღვრულია დაბადებამდე, დაბადების შემდგომ და ღრმა ბავშვობაში აღმოცენებული განცდებით. სიტუაცია ერთი შეხედვით ფატალურად არის განსაზღვრული, მაგრამ ეს მთლად ასე არ არის. შესაძლებელია ამ ადრეული სცენარების გარდაქმნა და სრული გადახალისება. არსებობს მეცნიერულად დასაბუთებული და დახვეწილი ფსიქოტექნოლოგია, რომელიც ხელს უწყობს ადამიანს „ხელახლა დაიბადოს“, მოახდინოს ერთგვარი შინაგანი ტრანსფორმაცია, რათა განთავისუფლდეს საზიანო სცენარისაგან და ხელახლა ააწყოს ცხოვრება სრულიად განსხვავებული ჯანსაღი სცენარით. სწორედ ასეთი ფსიქოტექნოლოგია არის დანერგილი კლინიკა „უნიკალში“. როგორც იტყვიან: „არასდროს არ არის გვიან ყველაფერი ახლიდან დაიწყო“.

გაზ. „დერიტა“. 1991 წ. 3.XII.

ჩვენ უმგვილია, ხელახლა დავიბადოთ (რებერფინგი)

ჩვენი ცხოვრების განმავლობაში ბევრჯერ ვიბადებით და ბევრჯერ გკვდებით. ხელახლა ვიბადებით, როცა ვგრძნობთ ყოფნის სანუკუარ მიზანს და გვეუფლება შინაგანი შეგრძნება თავისუფლებისა, ხოლო სიმბოლურად გკვდებით, როცა ცხოვრება კარგავს საზრისს, ვეფლობით ყოვლად უინტერესო რუტინაში, როცა ყოფნის ყოველი წამი უფერულია. უკვე 20 წელზე მეტია, რაც ამერიკელ ფსიქოლოგთა და ფსიქოთერაპევტთა გარკვეული ჯგუფი პრაქტიკაში ნერგავს ფსიქოლოგიური სამსახურის უნიკალურ გზას რებერფინგის სახელწოდებით, რაც ხელახლა დაბადებას ნიშნავს. იგი ეზმარება ადამიანებს, ხელახლა აღმოაჩინონ საკუთარი თავი, განთავისუფლდნენ სტრესებისა და სხვადასხვა ფსიქოსომატური სიმპტომებისაგან, უკეთ ააწყონ პირადი ცხოვრება, ჰქონდეთ წარმატებები ბიზნესში ან საზოგადოებრივი მოღვაწეობის სარბიელზე, ფიზიკურად და სულიერად გაჯანსაღდნენ და იგრძნონ ის, რაც გამოიხატება სიტყვებით: „ხელახლა დაეიბადე“.

ფსიქოთერაპიულ ხელახლა დაბადებაზე ლაპარაკი დაიწყო ჯერ კიდევ ჩვენი საუკუნის 20-იან წლებში, როცა ფროიდის მიმდევარმა, ცნობილმა გერმანელმა ფსიქოანალიტიკოსმა ოტო რანკმა წამოაყენა დებულებები: პირველ ტრავმას ადამიანი ღებულობს იმით, რომ იგი იბადება. დაბადება თვითონაა ტრავმა, რაგინდ უმტკივნეულოდ და კარგად არ უნდა ჩაიაროს მშობიარობის პროცესმა. ამას დაბადების ტრავმა ღაარქვეს და მას ასე ახასიათებენ: ნაყოფი ღედის მუცლად ყოფნის პერიოდში იმყოფება აბსოლუტურად დაცულ, კომფორტულ და გარანტირებულ მდგომარეობაში. შედარება რომ მოვიტანოთ, ადამი და ევა ედემში ყოფნის დროს, სანამ ღმერთმა არ გამოისტუმრა ისინი მათი პირველი ცოდვის გამო, იმყოფებოდნენ აბსოლუტური ნეტარების მდგომარეობაში. მათ ჯერ კიდევ არ იცოდნენ სიკეთისა და ბოროტების შესახებ, რა იყო კარგი და რა ცუდი. არ ჰქონდათ თავისუფალი ნება და არ უნდა ეკეთებინათ არჩევანი, რაც პასუხისმგებლობის მძიმე ტვირთია. ასევეა ნაყოფი: მისი ყველა მოთხოვნილება მანამ არის დაკმაყოფილებული, სანამ იგი აღმოცენებულა, მას არ სჭირდება არჩევანის გაკეთება, სამყარო არ არის ორად დაყოფილი — „კარგი“ და „ცუდი“, „კეთილი“ და „ბოროტი“, „სამართლიანი“ და „უსამართლო“. მას აქვს ერთადერთი ღრმა სურვილი: გაგრძელდეს ეს სიმბიოზი ღედის სხეულთან, ხოლო ღილემა, რომელიც მის წინაშე ღგას დაბადების წინ, არის: დატოვოს თუ არ დატოვოს ღედის სხეული. ღედის სხეულისაგან სეპარაცია (გამოყოფა) იმდენად არის სტრესული და ტრავმატულიც კი ნაყოფისათვის,

რამდენადაც დაბადების შემდეგ იგი ხდება რადიკალურად განსხვავებულ გარემოში, ადგილი აქვს ერთგვარ კატაკლიზმას და უსწრაფეს გადასვლას უზრუნველყოფილებით აღსავსე სასიცოცხლო სამყაროდან აბსოლუტურად უცხო, გაურკვეველ, მოულოდნელობებით აღსავსე სამყაროში, სადაც მართალია შეიძლება იყოს სითბო და კომფორტი, მაგრამ ამავე დროს ყოველ ფეხის ნაბიჯზე ჩასაფრებულია საფრთხე, უსიამოვნება და სიკვდილიც კი. ამდენად, დაბადება თვითონ არის მნიშვნელოვანი რისკი. მაგრამ, ამ რისკს თავისი უდიდესი გამართლება იმით აქვს, რომ სიმბიოზური მდგომარეობის დაღ იყება ბავშვის ინდივიდუალ ქცევის და პიროვნული ზრდის წინაპირობა.

ამდენად, თუკი ზრდასრული ადამიანის ცხოვრებას გადავხედავთ, ყოველი ხელახლა დაბადება ნიშნავს ძველი, ჩვეული ადგილის დატოვებას და ახალ, ჯერ კიდევ გაურკვეველ, სარისკო მდგომარეობაში გადასვლას, რითაც ჩნდება პიროვნული ზრდისა და განვითარების შანსი.

ამგერად, როცა ბავშვი იწყებს დაბადებას, მას სწყევტენ დედის სხეულს, სადაც იგი უზრუნველყოფილად გრძნობდა თავს. ახალშობილის პირველი რეაქცია ყვირილია, რაც სასოწარკვეთილ და განწირულ ყვირილს წააგავს და იგი პაერის პირველ შესუნთქვა-ამოსუნთქვასთან არის ლაკავშირებული. ყვირილით ეგვრება ბავშვი ამ არაგარანტირებულ სამყაროში მოხელდრას. ბავშვი გრძნობს შიშს და დისკომფორტს. გრძნობს, რომ იქ, საიდანაც ის მოვიდა, ყველაფერი იყო კარგად, ზოლო აქ, სადაც ის მოხვდა, ხდება რაღაც ცუდი. ასე ეყრება საფუძველი პირველ გრძნობას და შეფასებას „კარგი-ცუდი“, დადებით და უარყოფით ემოციებს, რაც ჩვენი ცხოვრების მნიშვნელოვანი ნაწილია. სანამ დედის ორგანიზმში იმყოფებოდა, სასიცოცხლო სამყარო ერთიანი და გაუნაწევრებელი იყო, დაბადების შემდეგ სასიცოცხლო სამყარო უსასრულოდ იყოფა ნაწილებად, სადაც ბატონობს მოვლენათა შეფასებები კეთილად და ბოროტად, კარგად და ცუდად, შავად და თეთრად, სიმართლედ და ცოდვად... და ამიერიდან სულ ასე გრძელდება ადამიანის ცნობიერების მუშაობა, ყველაფერი ირგვლივ და მიერად ცხოვრებაში მუდმივად იყოფა პოლუსებად, მოვლენათა შეფასება გზას უხშობს ინდივიდს სამყარო და საკუთარი თავი მიიღოს ისეთად, როგორიც ის არის.

რა ზღვა ადამიანის ცნობიერებაში ყველა ამდაგვარი შეფასების დროს? ჩვენ რეალურად არ შეგვიძლია სამყარო დავეთ ნაწილებად, სადაც იქნება „კარგი“ და „ცუდი“, „სამართლიანი“ და „უსამართლო“, „მართლმორქმედა“ და „ცოდვა“. ჩვენ ფაქტიურად ვყოფთ სამყაროს ჩვენს ცნობიერებაში და, ამდენად, ნაწილებად ვყოფთ თვით ჩვენს ცნობიერებას. მისი ასეთი ნაწილებად და შეფასებათ პოლუსებად დაყოფა იწყებს იმას, რომ „პლუსსა“ და „მინუსს“ შორის აღმოცენდება პოტენციალთა სხვაობა, რაც კმნის ვრთ-

გვარ ენერგეტიკულ ველს. იმ ნაწილის ირგვლივ, რომელიც უაზროფითად შეფასდა, ანუ უარყოფით ემოციებს იწვევს, იქმნება ერთგვარი ენერგეტიკული სტრუქტურა, რომლის დანიშნულებაა დათრგუნოს და განდევნოს ცნობიერებიდან ყველა იმპულსი, რაც ამ უარყოფით ემოციებს იწვევს. შინაგან რეპრესიას და დათრგუნვას განიცდის უსიამოვნება, შიში და სიმორცხვე, ზიზღი და ბრაზი, ნალექი და ტკივილი. ეს განდევნილი და დათრგუნული ემოციები ქმნიან იმას, რასაც ადამიანის ფსიქიკის ქვეცნობიერი სფერო ეწოდება. ქვეცნობიერებაში განდევნილი ემოციები, იმპულსები და ზრახვები ეძებენ თავის სადინარ არსს, ერთგვარ განმუშტვას, ცნობაერებაში ამოტოვტივებას. ადამიანი ისევე აგრძელებს მათ დათრგუნვას და ამისთვის ხარჯავს დიდ ფსიქიკურ ენერგიას იმის ნაცვლად, რომ ეს ენერგია წარმართოს შემოქმედების, სიყვარულის და სიცოცხლით ტკობის მიმართულებით. ბუნებრივია, რომ თუ თვითდათრგუნეული ფსიქიკური სტრუქტურების „შეშაობასათვის“ იზარჯება დიდი ენერგეტიკული რაჟურსები, იგი უარყოფითად აისახება ადამიანის ჯანმრთელობაზე, მისი ყოფნისა და ცხოველმოქმედების ხარისხზე, შეიძლება ჩამოყალიბდეს ნევროზი.

და ბოლოს, ფსიქიკის ის ენერგეტიკული სტრუქტურები, რომლებიც უზრუნველყოფენ განდევნილი ემოციების, იმპულსების, ზრახვების და აზრების დალუქვას ქვეცნობიერში, ადამიანის სხეულში ქმნიან ერთგვარად ბლოკირებულ ადგილებს, ორგანიზმის ქსოვილები იყლინთება ამ უარყოფითი ენერგიით და კარგავს ელასტიურობას, რაც სხვადასხვა ფსიქოსომატური დაავადებების წყარო ხდება.

რებერფინგის, ანუ ხელახლა დაბადების მეთოდის არსი ისაა, რომ ადამიანის სხეულსა და სულში გამოთავისუფლდეს ის ენერგია, რომელიც აქამდე ქვეცნობიერ იმპულსთა და უარყოფით ემოციათა დათრგუნვასა და განდევნას უზრუნველყოფდა, ორგანიზმში სხვადასხვა ბლოკირებების და ფსიქოსომატური სიმპტომების ჩამოყალიბება-შენარჩუნებას ხმარდებოდა ან სტერეოტიპულად მოქმედებისა და აზროვნება-შეფასებისათვის იყო განკუთვნილი. ეს გამოთავისუფლებული ენერგია გადაერთეება სხვა არხებში, რითაც იგი სუბლიმირდება შემოქმედებით აქტივობაში, სიყვარულში, სხვისთვის და საკუთარი თავისთვის სასარგებლო საქმიანობაში. ადამიანი გრძნობს სიცოცხლის ხალისს და სიხარულს, უკეთ აღასრულებს მის დანიშნულებას, განიტვირთება სტრესებისაგან, ორგანიზმში საკუთარი რესურსებით იწყებს ავადმყოფური სიმპტომების თვითგანკურნვას. სწორედ ასეთი კეთილმყოფელი ზეგავლენის ფართო სპექტრის გამო არის, რომ ამ სახის ფსიქოლოგიური სამსახურის მომხმარებლები ამერიკასა და სხვა წამყვან ქვეყნებში არიან ერთმანეთისაგან განსხვავებული პირები: ავადმყოფები და ჯანმრთელები, ბიზნესმენები და პედაგოგები, დიასახლისები და პოლიტი-

კური მოღვაწეები, ახალაზრდები და მოხუცები. მაგალითად, კალიფორნი-
აში, ქალაქ ესლენში არსებობს ინსტიტუტი, რომელსაც ეწოდება ადამიანის
შესაძლებლობათა განვითარების ინსტიტუტი, სადაც ე.წ. უიკენდზე ან შვე-
ბ. კლდეების დროს წინასწარი ჩაწერით იკრიბებიან ამერიკის სხვადასხვა
ქალაქებიდან ჩამოსული პირები, რომლებიც ელტვიან სწორედ ასეთ
ხელახლა დაბადებას, ყოფნის სისაესეს და შინაგან განახლებას.

მედიტაცია, ფსიქოანალიზი, ნეიროლინგვისტური პროგრამირება, თა-
ვისუფალი სუნთქვა და მოძრაობა, რებერფინგი, არადირექტიული ჰიპნო-
ზი, ფსიქოდრამა და ფსიქოსინთეზი — აი, ის არასრული ნუსხა მეთოდები
სა, რასაც აქ იყენებს ფსიქოლოგთა ჯგუფი იმათთან მუშაობისას, ვისაც
წინ გადაეღობა ესა თუ ის სტრესი და მოუწილებელი განცდები, აკვიტებე-
ბი, ნერვოზული და ფუნქციონალური წარმოშობის სიმპტომები, შინაგანი
ფსიქოლოგიური ბარიერები ან კონფლიქტები; წინ გადაეღობა საკუთარი
თავი ან წინარე ცხოვრებაში დაფიქსირებული რაიმე ბედისწერული ბარი-
ერი და რაღაც შიგნიდან არ უშვებს, რათა გაარღვიოს სტერეოტიპის ბადე,
შინაგანი ნაჭკუი და განაახლოს, ხელახლა ააშენოს და დაბადოს „მე“-ს
ახალი ნაწილი, — უფრო მძლავრი და ეფექტური, ცხოვრებისეული წარ-
მატების მომტანი, სხვებთან და საკუთარ თავთან ჰარმონიულ ურთიერთო-
ბას რომ უზრუნველყოფს. ცნობილი ფრანგი მწერალი და ფილოსოფოსი
ჟ.პ.სარტრი ამბობდა: ადამიანი თვითონ ადგენს თავის არსებობის პროექტს.
ფსიქოლოგებიც ესმარებიან ადამიანებს ხელახლა დააპროექტონ თავისი
„შინაგანი სახლი“, ამოქმედონ ფარული რესურსები და ერთხელ კიდევ
აგრძნობინონ ადამიანს ის მარტივი ჭეშმარიტება, რომ ჩვენს ფსიქიკას
უსაზღვროდ ბევრი შესაძლებლობები გააჩნია, რომელთაგან ვიყენებთ მხო-
ლოდ უმცირეს ნაწილს. ამ ჩვენს აწეწილ დროში, რაც ყველას მეტ-ნაკლე-
ბად გვთრგუნავს, იქნებ ყველაზე მთავარი სწორედ ისაა, ადამიანმა ხელახ-
ლა აღმოაჩინოს საკუთარი თავი და შვას შინაგან სამყაროში „მე“-ს ახალი
ნაწილი, — გაწონასწორებული და მშვიდი, მოქნილი და შემოქმედებითი,
ჯანსაღი და მიმტკეპელი!

გაზ. „დერიტა“ 1991 წ. 3. XI. №23

რუმერფინი, ანუ ხელახლა დაბადება

თანამედროვე ცივილიზებულ ქვეყნებში მრავალი ფსიქოთერაპიული სკოლა და მიმდინარეობაა, რომელთა დანიშნულება არა მარტო სულიერი, არამედ სხეულებრივი დაავადებების ფექტური მკურნალობაა. ამასთან ერთად ბევრი მათგანი სცილდება ტრადიციულად გაკებული თერაპიის საზღვრებს და უფრო ფართო მიზნებს ისაზავს — არამარტო უმკურნალოს, არამედ განავითაროს პიროვნება, გაზარდოს მის შესაძლებლობათა დიაპაზონი და სისხლსავსედ ყოფნის პორიზონტი. ერთ-ერთი ასეთი ფსიქოთერაპიული მიმდინარეობაა რებერფინი, ანუ ხელახლა დაბადება, რომელიც ძირითადად ამერიკაშია გავრცელებული. ჩვენ არაერთხელ ვიბადებით ამ ღვთით მონიჭებული ერთი ცხოვრების განმავლობაში. სხვა რომ არა იყოს, ჩვენს ორგანიზმში ყოველ წუთში იბადება მილიონობით ახალი უჯრედი. ჩვენს სულსა და სხეულს მუდმივი განახლების უარმაზარი პოტენციალი გააჩნია. ჩვენ უბრალოდ, არ ვიყენებთ, ან სწორედ არ ვიყენებთ ამ შესაძლებლობას, სათანადო იმპულსს არ ვაძლევთ მუდმივი შინაგანი განახლების პროცესს და პრობლემაც სწორედ აქ არის ჩასაჯრებული. ამ მოსაზრებებს ეყრდნობა რებერფინის მეთოდი. იგი გვთავაზობს სუნთქვითი ვარჯიშების სერიას, რომლის ძირითადი პრინციპი მდგომარეობს იმაში, რომ სუნთქვითი პროცესი იყოს თავისუფალი და ამავე დროს უწყვეტი, უპაუზო, გადამწყობი. კერძოდ, შესუნთქვასა და ამოსუნთქვას შორის გაქრეს ყოველგვარი პაუზა. შესუნთქვა მეფესეულად გადავიდეს ამოსუნთქვაში, ხოლო ამოსუნთქვა შესუნთქვაში. ასეთი უწყვეტი სუნთქვა განუწყვეტელი ნაკადის სახეს მიიღებს, ისევე, როგორც მთის მდინარე მოედინება უწყვეტი ნაკადის სახით. ამ დროს შინაგანი განახლების იმპულსები უწყვეტი ნაკადით მოედინება სულსა და სხეულში.

სუნთქვის პროცესის შეცვლით ჩვენ ძალგვიძს ჩვენი ცნობიერების შეცვლა. დავეკვირდეთ: როცა მშვიდად ვართ, ჩვენ სხვანაირად ვსუნთქავთ, ვიდრე მაშინ, როცა ელელავთ ან ტყვიულს ვგრძნობთ. როცა შიშს განვიცდით, მაშინ სხვანაირად ვსუნთქავთ, ვიდრე გაბრაზებისას. თუ კი დავაუიქსირებთ, რაოდენ სხვადასხვანაირად ვსუნთქავთ სხვადასხვა სულიერი მდგომარეობისას, ადვილად მივაგნებთ საკუთარი თავის შეცვლის გასაღებს. მაგალითად, თუ კი ვბრაზობთ და ამავე დროს გვსურს ვიყოთ მშვიდად, სრულიად საკმარისია გავიხსენოთ სუნთქვის ის რიტმი, რაც გვეჩინია სიმშვიდისას და შევეცადოთ მის აღდგენას, რომ ბრაზის გრძნობიდან ავტომატურად გადავალთ სიმშვიდის მდგომარეობაში. ამ ხერხით შეგვიძლია შევიდეთ იმ მდგომარეობაში, რაც გვსურს.

რებერფინგის სპეციალისტთა აზრით უწყვეტი ციკლური სუნთქვის მეოხეობა, შკიდლება მიეგნოთ სულიერ ფერისცალებათა და ჯანსაღი ძალების თავმოყრის გასაღებს. უწყვეტი სუნთქვის პროცესში აღმოცენდება ცნობიერების შეცვლილი მდგომარეობა, რითაც ვხვდებით თავისუფალ ნაკადში და იგი მიგვაქანებს მეტად საინტერესო შინაგან მოგზაურობაში. ვინც თანახმაა ეზიაროს ამ მოგზაურობას, პირველ რიგში აბსოლუტურად უნდა მოეშვას და მოდუნდეს, რადგან ნებისმიერი წინააღმდეგობა, რაც მომდინარეობს ოდესღაც განცდილი სტრესისა და ცრურწმენისაგან, გზას გვიკეტავს, რათა შინაგანი თავისუფლების ამ სამყაროში არ შევიდეთ. მოეშვით, მოხსენით ყოველგვარი კონტროლი, მიენდეთ უწყვეტი სუნთქვის ანუ რებერფინგის პროცესს, მიეცით საშუალება თქვენთვის გამოუცნობ სულიერ ძალებს, რათა აგიტაცონ და გაგაქანონ შინაგანი განახლების იდუმალ სამყაროში. ამას თან დაურთეთ ორი ფრაზა და ჩაუთქვით ისინი უწყვეტი ციკლური სუნთქვის პროცესს. პირველი ფრაზაა: „მე უკვე სამუდამოდ თავისუფალი ვარ“. მეორე ფრაზაა: „მე უშიშრად ვარ და უკვდავი ვარ უკვე ამ წუთიდან“. უწყვეტი სუნთქვის პროცესში ამ ორი აზრის შინაგანი განუწყვეტელი განმეორება სასწაულებრივ დადებით ზეგავლენას ახდენს სულსა და სხეულზე.

რებერფინგის მოდელი სხვა ფსიქოთერაპიულ მეთოდებთან ერთად (ენდოლინგვისტური პროგრამირება, მედიტაცია, გეშტალთერაპია) უკვე დაინერგა კლინიკა „უნიკალში“, რომელიც მე-2 საავადმყოფო-პოლიკლინიკის ბაზაზე შეიქმნა (ქავთარაძის 16). დასასრულ „ალიას“ ფსიქოლოგიური სამსახური სთხოვს დაინტერესებულ მკითხველებს მოგვმართონ თავიანთი შეკითხვებით.

ძვირფასო მკითხველო, ჩვენ მოხარული ვიქნებით ვუპასუხოთ თქვენს მიერ დასმულ კითხვებს, რომლებიც შეეხებიან ფსიქოთერაპიას, წარმატების მიღწევის ფსიქოლოგიურ ხერხებს, თვითსრულყოფის მეთოდებს და ფანტასტურად საინტერესო საკითხებს.

გაზ. „ალია“ №9 1993 წ. 15 ივლისი.

როგორ ვებრძოლოთ შიშინობას

„შიშს დიდი თვალები აქვსო“ — ამბობს ანდაზა. მასში ის აზრია ჩაქსოვილი, რომ შიში ბიოლოგიურად საჭირო და ღაცეითი რეაქციაა, იგი ისეთ რამეს დაგანახევებს, მოსალოდნელი საფრთხის შესახებ ისეთ ახალ გამაფრთხილებელ სივანალს მოგცემს, რასაც აქამდე ვერც კი შეამჩნევდი. შიშის გარეშე ცოცხალი არსება უმაღ დაიღუპება. მაგრამ ამ ანდაზაში „დიდი თვალები“ იმასაც აღნიშნავს, რომ მოძალბებული შიშინობის საფუძველზე ადამიანმა შესაძლოა ზედმეტად გაამახვილოს ყურადღება საფრთხეზე და სრულიად უვნებელ რაიშეშიც კი ამოიკითხოს საშიშროების ნიშნები. როცა შიში თავის ბიოლოგიურ მიზანშეწონილობას გადააჭარბებს და ზედმეტად მოეძალდება ადამიანს ქრონიკული მდგომარეობის სახით, მაშინ ელპარაკობთ შიშინობაზე, ანუ ფობიაზე. ფობიის ნაირსახეობის უბრალო ჩამოთვლაც კი შორს წაგვიყვანდა. აგროფობია, კლავსტროფობია, კარდიოფობია, კანცეროფობია, ზოოფობია და ა.შ. ფობიის შინაარსი შეიძლება დაკავშირებული იყოს დახურულ სივრცესთან (ლიფტი, ჩაკეტილი ბნელი ოთახი, მეტრო, ტრანსპორტი) ან ღია სივრცესთან, სიმაღლესთან, გარკვეულ ნივთებთან, ადამიანებთან ურთიერთობებთან, წარუმატებლობასთან ან ცუდად გახდომასთან, რომელიმე კონკრეტულ ავადმყოფობასთან ან სხეულის რომელიმე ნაწილთან, სიკვდილთან და ვინ მოთვლის, კიდევ რასთან.

რასთანაც არ უნდა იყოს დაკავშირებული ფობია, იგი ძალზე შემაწუხებელია. როცა ფსიქონალიტიკოსი იწყებს მუშაობას პაციენტთან, რომელსაც ფობია სჭირს, იგი დგება ორი ფაქტის წინაშე. პირველია ის, რომ პაციენტმა უკვე შემოირიბინა გეიმები, უხვად გადაყლაპა დამაწყნარებელი წამლები, მაგრამ შიშინობას არაფერი ეშველა. მეორე ფაქტი კი იმაში მდგომარეობს, რომ ფობიის ნამდვილი მიზეზი პაციენტის ფსიქიკური სამყაროს ქვეცნობიერ სფეროშია „განდევნილი“, ზოლო რაზან ცნობიერებაში შიშია შეჭრილი, მაგრამ მისი რეალური საფუძველი გაუცნობიერებულია, პაციენტი საკუთარი ძალებით ვერ უმკლავდება ამ აბსურდულად აკეიატებულ შიშის განცდებს. ძნელია ერთ საგაზეთო სტატიაში ფსიქოთერაპიის ამ რთული საკითხის დეტალური განხილვა. ამიტომაც აქ მხოლოდ ერთი ამოცანით შემოვიზღუდოთ:

— ვინაიდან დღევანდელ სტრესულ გლობალში შიშინობა ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული სინდრომაა;

— ვინაიდან ადამიანებს, არავენ არ ახწყელის და თავისთავადაც არ მოდის ცოდნა იმისა, თუ რა ზერსებით გაუმკლავდეთ ფობიურ გეგმებსა და წარმოდგენებს,

ამდენად შემოგთავაზებთ მრავალთაგან მხოლოდ ერთ-ერთ მარტივ ფსიქოლოგიურ პროცედურას, რომელიც ფობიის საკუთარი ძალებით დამლევას ემსახურება. პროცედურა შემოთავაზებულია თანამედროვე ფსიქოთერაპიის ერთ-ერთი უახლესი მიმართულების – ნეოროლინგვისტური პროგრამირების სპეციალისტების მიერ.

პირველი ნაბიჯი.

დაბრძანდით კედელთან ახლოს, წარმოიდგინეთ, რომ თითქოს თქვენ წინ არის თეთრი ეკრანი, თქვენ ზიხართ კინოდარბაზის პირველ რიგში და ეკრანზე ზედ სახესთან არის მოხუცი. წარმოიდგინეთ, თითქოს ამ ეკრანზე გაღის ფილმი თქვენი ფობიის შესახებ. თქვენს წარმოდგენაში ფილმივით გაძალეთ და დაატრიალეთ სიუჟეტები თუ როგორ შეგემთხვათ პირველად რაღაც ისეთი, რომელთან დაკავშირებითაც იგრძენით მომეტებული შიში, როგორ განვითარდა მოვლენები შემდეგ, როგორ ხვდებოდით ამა თუ იმ სიტუაციაში, როცა შიშები შემოგესოდათ. რაც მთავარია, ამ დროს შეეცადეთ თქვენი თავის ვიზუალიზაციას, იმის თვალსაჩინო წარმოდგენას, თუ როგორ გამოიყურებოდით, როცა მიხდეთ პირველი ფსიქოტრაგედია, როგორ გამოიყურებით და რას აკეთებთ, როცა შიშები პანიკურად შემოგიტყვენ. მოკლედ, ფილმის სახით წარმოიდგენთ თქვენს თავს, როგორც მოქმედ პერსონაჟს, რომელსაც ესა და ეს შეემთხვა. ამას დავარქვათ პირველი პოზიცია.

მეორე ნაბიჯი.

მოსცილდით სკამს, წარმოიდგინეთ, რომ შემოხვედით ამ წარმოსახულ კინოდარბაზში. დგახართ ან წეხხართ მის ბოლო რიგში და აკვირდებით თქვენს თავს როგორც კინოდარბაზის პირველ რიგში მჯდომარეს, აკვირდებით თქვენს თავს, რომელსაც ცხვირწინ მიბუჩეილი ჰქონდა ფილმი საკუთარი ფობიის შესახებ. მოკლედ, ამჯერად გარედან უყურებთ თქვენსავე თავს, რომელიც ტვინში ხშირ-ხშირად ატრიალებს „ფილმს“ ან „მაგნიტოფირს“ მოსალოდნელი შიშის შესახებ. ამ მეორე ნაბიჯით ხდება ერთგვარი განსვლა საკუთარ თავთან და მისი გარეგანი დაკვირვების საგნად ქცევა. ეს იქნება მეორე პოზიცია.

მესამე ნაბიჯი.

კიდევ უფრო აძლიერებთ ამ განრიდებას შიშისაგან და წარმოიდგენთ, რომ თქვენ კიდევ უფრო მოსცილდით იმ „ეკრანს“, რომელზეც ფობიის შესახებ ფილმია „პროექტირებული“. ახლა წარმოიდგინეთ, თითქოს გადაბრძანდით კინოგამშვებას კაბინაში, ხოლო თქვენსა და კინოდარბაზს შო-

იოს არის სქელი გამჭვირვალე შუშა. ამ კაბინაში თქვენ სრულიად დაცული ხართ იმისაგან, რაც არ უნდა ხდებოდეს კინოდარბაზსა და ეკრანზე. ამ რეჟიმიდან დააკვირდით თქვენს თავს, რომელიც იღბა ან იჯდა კინოდარბაზის ბოლო რიგში (მეორე პოზიციაში) და აკვირდებოდა თქვენივე თავის შვარციანტს, რომელიც იჯდა პირველ რიგში და ჩაფლული იყო ფობიის ქილმის ცქერით (პირველი პოზიცია). ამგვარად, წარმოსახული კაბინიდან აკვირების საგანი ხდება მე-2 და პირველი პოზიციები.

მეოთხე ნაკიჯი.

და ბოლოს, წარმოიდგინეთ თქვენი მოქმედების სასურველი ვარიანტი, უ როგორ იმოქმედებთ ან მოქმედებთ შიშის გარეშე და გაბედულად, შემდეგ ეს წარმოდგენები ფილმივით „გაუშვით“ წელანდელ „ეკრანზე“. შეეცადეთ, ეს „ფილმი“ იყოს რამდენადმე თვალსაჩინო, გახმოვანებული და დაუბითი ემოციებით აღსავსე. მას შემდეგ, რაც ასეთი „ფილმის ავბას“ შეძლებთ, წარმოიდგინეთ, რომ გამოდიხართ წარმოსახული კინოგამშვების აბინიდან, შედიხართ კინოდარბაზში, ჯდებით მის პირველ რიგში და თლიანად ეფლობით ეკრანში, რომელზეც ამჟერად პროექტირდება თქვენი სასურველი, გაბედული, შიშისგან დაცლილი, დადებითი ემოციებით აღსავსე ახალი ფილმი. შეეცადეთ წარმოისახოთ, თითქოს გარდაისახეთ კიდეც ამ დადებითი ფილმის პერსონაჟად.

ამ პროცედურის ზუსტი და რამდენიმე ჩატარება შეგიძლევთ შიშისაგან. არსებობს კიდევ უფრო ეფექტური პროცედურებიც, რომლებიც ეხმარებიან დაინტერესებულ პირებს ფობიის სრულ დამლევაში. ვისაც მართლაც ხერხელოვნური ბრძოლა გამოუცხადოს ამა თუ იმ ფობიას და გახარჯვოს კიდევ მასზე, შეუძლია თავის თავზე გამოსცადოს ნეიროლინკისტური პროგრამირებისა და გეშტალტთერაპიის ფსიქოკორექციულ მეოქმეთა კეთილმყოფელი გავლენა.

ეს უნიკალური შესაძლებლობების მეთოდები ჩვენს მიერ დანერგილია ლინიკა „უნიკალში“ (ქვეთარაძის 16, მე-2 საავადმყოფო-პოლიკლინიკა, 1-7 სართული).

გაზ. „დერიატა“, 29, VI.1994 წ.

მოვუსპინოთ სხეულს: იგი მეტყველებს

მთელი ჩვენი სხეული განსულიერებულია. მისი ყველა ქსოვილი, ნერვი თუ უჯრედი ჩვენი ფსიქიკური სამყაროს, აზრების, განწყობების, რწმენათა და ემოციათა ზეგავლენას განიცდის. ჩვენი ორგანიზმის ყველა უჯრედი რეაგირებს ჩვენს თითოეულ აზრსა, წარმოდგენასა თუ გრძნობაზე. ამდენად, მე ვიტყვდი, რომ ავადმყოფობას ჩვენ თვითონვე კვებით ჩვენი სხეულის შიგნით. თანამედროვე მედიცინისა და ფსიქოლოგიის ერთ-ერთი ღარგი — ფსიქოსომატური მედიცინა ამტკიცებს, რომ უმრავლეს დაავადებათა წყარო ფსიქოგენური ხასიათისაა ანუ სათავეს იღებს ჩვენს ემოციურ დაძაბულობასა და სტრესში, მოუწოდებელ განცდებსა თუ დაუმთავრებელ საქმეებში, შეკავებულ რეაქციებსა და ინსტინქტებში ან განუხორციელებელ სურვილებსა და ბლოკირებულ მოთხოვნილებებში.

ჩვენი ორგანიზმი მუდმივად გველაპარაკება ჩვენ. იგი უზარმაზარი ღრმისტერული სისტემაა. ჩვენში და ჩვენით ლაპარაკობს მთელი ტანი და ფსიქოლოგები ხშირად ლაპარაკობენ ე.წ. სხეულის ენაზე. მეტყველებს ჩვენი ჟესტი და მიმიკა, პოზა და სიარულის მანერა, გაიოზგდება, ხმის ტემბრი, სუნთქვის ან გულისცემის სიხშირე. ჩვენს სიტყვიერ მეტყველებას მეცნიერებაში ვერბალური, ხოლო არასიტყვიერს, „სხეულის ენას“ არავერბალური მეტყველება ეწოდება. ფსიქოლოგებმა დაადგინეს, რომ ადამიანი ვერბალური მეტყველებით ინფორმაციას მხოლოდ 30 პროცენტში გადმოსცემს, ხოლო დანარჩენი 70 პროცენტი ინფორმაციისა არავერბალური არხებით გადმოიცემა. რადგან ადამიანთა უმეტესობამ არ იცის ამ არავერბალური ინფორმაციის ამოკითხვა, ადვილად შეგიძლიათ წარმოიდგინოთ, თუ რა რაოდენობის დანაკარგი გვაქვს სხვათა და საკუთარი თავის შეცნობის პროცესში.

ჩვენი სხეულის ყველა ორგანოს, გარდა მისი ანატომიური აგებულებისა, გააჩნია სიმბოლურ-ფსიქოლოგიური საზრისი. სწორედ ამიტომ ამა თუ იმ ორგანოს დაავადებაში ასახულია ჩვენი სულიერი მოძრაობის ესა თუ ის თავისებურებები.

დავიწყოთ თავი.

თავი სხეულის ის ნაწილია, რითაც ჩვენ წარედგებით გარემომცველი სამყაროს წინაშე. იგი ერთგვარად ჩვენი „წარმომადგენელია“. დააკვირდით ქართულ სიტყვას „თავკაცი“ ან „მეთაური“. თავი, პირისახის ჩათვლით, სხეულის ის ნაწილია, რითაც თითქოს გვსურს დავიმსახუროთ პატივისცემა, მოწონება, შექება. ჩვენ ყველაზე მეტად გვცნობენ თავით და პირისახით. დააკვირდით ქართულ სიტყვებს „თავმოშწონე“, „თავმოყვარე“

და სხვა. როცა რაღაც უსიამოვნო შეგრძნებებია თავის არეში, შეიძლება იმას ნიშნავდეს, რომ არ ვართ კმაყოფილი საკუთარი ქცევით, რაღაც ისე არ ხდება, როგორც გვსურს ან ისე ვერ ემოქმედებთ, მოწონება რომ ღვა-მსაზურით. დამაბუღლობის ან ტკივილის შეგრძნება თავის არეში შეიძლება თან ახლდეს საკუთარი არასრულ სოვნების განცდას.

ამერიკელი ფსიქოლოგი ლ. პი გვიჩვენებს: როცა თავი ატკივდებათ, ერთ წუთის შეჩერდით და შეგვითხე საკუთარ თავს — ზღაპრად ან რაგორ ან რატომ გრძნობთ თავს დამცირებულად. მიუტყვევთ საკუთარ არსებას დამცირებულობის ეს განცდა, რათა იგი მოგშორდეთ და თავის ტკივილი გაქრება. შეაკიკი ანუ თავის ქრონიკული ტკივილები ხშირად იმას სჩვენებს, ვინც ცდილობს ზედმეტად გადაახტეს თავის შესაძლებლობებს, ელტვის ზესრულყოფილებას და არ არის კმაყოფილი მცირედით. შეაკიკი შეიძლება ასევე გამოხატავდეს იმას, რომ აღამიანის ცხოვრებაში დაგროვდა გაღიზიანების გამომსატყველი ურიცხვი ემოციები.

ყურები

ყურები სიმბოლოა მოსმენისა და გაგონების. როცა აღამიანს ყურებიდან დაკავშირებით რაიმე პრობლემები გაუჩნდება, ეს შესაძლოა იმას მოწმობდეს, რომ მის ცხოვრებაში რაღაც ისეთი ხდება, რისთვისაც გაგონებაც კი არ სურს. ტკივილები ყურის არეში ხშირად იმის სიმბოლურ-ფსიქოლოგიური ნიშანია, რომ უმადლეს წერტილს მიაღწია გაღიზიანებამ. მაგალითად, ბავშვებს ძალზე ხშირად აქვთ ყურის ტკივილები. ეს ალბათ იმიტომაც ხდება, რომ ოჯახში უწყვეტ ისეთი რამეების მოსმენა, რისი გაგონებაც არ სურთ (ჩხუბი, ლანძღვა, გამუდმებული ჭკუის სწავლება და ყვირილი ბავშვის მისამართით და სხვა). თავისი აღმშფოთების გამოხატვა ბავშვს აკრძალული აქვს, მას არ ძალუძს რაიმე შეცვალოს არსებულ სიტუაციაში და ამ რთული ფსიქოლოგიური მდგომარეობის სომატიზაცია ხდება ყურების ტკივილების დროს. სომატიზაცია პირდაპირი თარგმნით განსხეულებას ნიშნავს. ფსიქო-სომატიკურ მედიცინაში სომატიზაციას უწოდებენ პროცესს, როცა გადაუწყვეტელი ფსიქოლოგიური პრობლემა ან მოუწონებელი განცდა სხეულის რომელიმე ორგანოში ჩაიბუდებს სიმპტომების სახით.

თვალები

რადგან თვალები მხედველობის ორგანოს წარმოადგენს, მასთან დაკავშირებული პრობლემები (სუსტი მხედველობა, თვალის ტკივილი ან ქავილი და სხვა) შეიძლება იმის ნიშანი იყოს, რომ ჩვენ არ გვსურს რაღაც ღვა-ნახოთ ან გარემოცველ სამყაროში, ან კიდევ საკუთარ თავში.

ამერიკა და ყვლი

კრ. კი აზროვნებისა და ფსიქოლოგიური მოქნილობის უნარის გარეგანი მახასიათებელია; იგი შეიძლება გამოხატავდეს იმასაც, თუ რაოდენ ძალუძს ადამიანს განსხვავებული კუთხით დაინახოს რაიმე საკითხი ან სხვა ადამიანის თვალებით შესედოს მოვლენას. შეიძლება გაიკვიროთ: რა შუაშია კისერი, როცა ლაპარაკია აზროვნებისა და აღქმის მოქნილობის უნარზე. საქმე იმაშია, რომ კისერი თავის საყრდენია და კისრის შემობრუნება ან შემოტრიალება აუცილებელი პირობაა, რათა შეცვალო ხედვის კუთხე. ის, ვინც ფსიქოლოგიურად მოუქნელია, ჯიუტია და სტერეოტიპულად აზროვნებს, ხშირად მიუთითებს დაძაბულობის ან გაქვავების შეგრძნებას კისრის არეში. იგი თუ შემოტრიალდება, უნდა შემოტრიალდეს მთელი ტანით, კისერი მოუხეშავი აქვს და თითქოს უჭირს ხედვის ჩარჩოს შეცვლა. ამდენად, პრობლემები, რომლებიც დაკავშირებულია კისერთან, ხშირად მეტყველებს მოუქნელობასა და სტერეოტიპულობაზე. ყელი კი სიმბოლოა ჩვენი უნარისა დავიცვათ ჩვენივე უფლებები, გამოვხატოთ სათქმელი, მოვითხოვოთ ის, რაც გვსურს. ყელთან დაკავშირებული პრობლემები სიმბოლურად გამოხატავენ იმას, რომ წაგვერთვა რაღაცის თქმის უფლება, ვერ ვახერხებთ თვითგამოხატვას, გვაწუხებს არასრულფასოვნების შეგრძნება, ვერ ამოვიყვით ამოსაყვითელი ან ვერ ამოვიტყუთ სატირალი, ჩვენს შიგნით ჩაგუბებთ რაღაც გრძნობების გამოხატველი სიტყვები, ბრაზი ან წყენა. ავადმყოფი ყელი გამოხატავს გაღიზიანებას, ხოლო თუ ის გაცივების ფონზე მიმდინარეობს, თავგზას გვიბნევს. ლარინგიტი აღნიშნავს: იმდენად ებრაზობთ, რომ არც კი ძალგეიმს სიტყვიერად გამოთქმა. მიუთითებენ, რომ ყელი ორგანიზმის ის ნაწილია, სადაც თავმოყრილია პიროვნების შემოქმედებითი ენერგია. გლანდებთან ან ფარისებრ ჯირკვალთან დაკავშირებული დაავადებები ერთგვარ ნიშანს იძლევიან, რომ შემოქმედებითი თვალსაზრისით თვითგამოხატვა ვერ მოვახერხეთ.

ზურგში

საყრდენის სიმბოლოა. პრობლემები ზურგის არეში მიუთითებს, რომ მოკლებული ვართ სათანადო მხარდაჭერას. ზურგის ზემო ნაწილის პრობლემები ემოციური მხარდაჭერის ნაკლებობის სიგნალია. ეს, მაგალითად, შეიძლება ნიშნავდეს: „ჩემი ქმარი (საყვარელი ან მეგობარი) ვერ მიგებს და მხარში არ მიდგას“. გამოთქმა — „მხარში ამოდგომა“ — პირდაპირ გადმოცემს სხეულის ამ ნაწილის ფსიქოლოგიურ საზრისს. პრობლემები ზურგის შუა ნაწილში შესაძლოა იყოს ბრალეულობის ან შიშის გრძნობის სიგნალი, ხოლო თუ კი მუდმივად გაწუხებთ ფულის პრობლემა, იგი შეიძლება გამოხატოს უსიამოვნო შეგრძნებებით ზურგის ქვედა ნაწილში.

ბული და სისხლი

გული სიყვარულის, ზოლო სისხლი სიზარულეს სიმბოლოა. როცა ადამიანი ვერ ავლენს ან ვერ იღებს სიყვარულს და სიზარულს, გულსისხლძარღვები იკუმშება და იპყრობს ეს უგვარი სიცივე (დაუკვირდით ქართულ სიტყვას „გულგრილი“). შეკუმშულ გულსისხლძარღვებში სისხლი მიედინება შედარებით მდორედ და არარეალიზებულმა სიყვარულმა და სიზარულმა შესაძლოა ნელ-ნელა გამოიწვიოს ანემი¹, სისხლძარღვთა სკლეროზი, ინფარქტი ჩვენ იმდენად ვერთყებით ხოლმე ცხოვრების დრამაში, რომელსაც თვითონვე კმნით, რომ ხშირად ვერ მჩნევთ იმ სიზარულს, რომელსაც ცხოვრება გვატყაზობს. ოპტიმიზმი, ხალისი, დადებითი ემოციები გულსისხლძარღვთა სიჯანსაღის წინაპირობაა.

სექსუალობა

იგი ისევე ბუნებრივია, რაოდენაც ჭამა-სმა, მშვენიერებით ტკობა ან შეშენებითა პროცესი. ცხადია, ეს არ ნიშნავს ამორალური სექსუალური ცხოვრების ქადაგებას. უბრალოდ, ბევრი ჩვენი წარმოდგენა სექსუალური ცხოვრების შესახებ მოძველებულია. ვისაც პრობლემები აქვს სექსუალურ ცხოვრებაში, მას აწუხებს ცნობიერი თუ ქვეცნობიერი თვითსიძულვილისა და საკუთარი თავისადმი ზიზღის გრძნობა, რაც აღაშინებთან და საკუთარ თავთან ურთიერთობაში ხშირად დაუძლეველ ბარიერს ქმნის.

საკვმრცხეები

იგი დედობრივი მზრუნველობისა და შემოქმედებითი ენერგიის სიმბოლოს წარმოადგენს და მასთან დაკავშირებული დარღვევები ბლოკირებული დედობრივი ინსტინქტისა და დათრგუნული შემოქმედებითი იმპულსების გამოხატულებაა.

~

ფხეხები

ის ცხოვრებაში გვატარებს, მიგვაქანებს და სიმბოლურად წარმოადგენს მოძრაობის უნარ-სურვილს. ამდენად, პრობლემები ფხეხების არეში მეტყველებს იმ შიშზე ან უსიამოვნებაზე, რაც წინსვლასთან ან გარკვეული მიმართულებით მოძრაობასთან არის დაკავშირებული. უმოძრაობის ან უმოქმედობის სურვილი ფხეხებთან და სახსრებთან დაკავშირებულ მრავალ შემაწუხებელ სიმპტომში იჩენს თავს. ვარიკოზული ვენები ხშირად სიმბოლურ-ფსიქოლოგიური გამოხატულებაა იმ სიძულვილისა, რაც დაკავშირებულია სახლთან, სამსახურთან.

უბედური შემთხვევები ხშირად შემთხვევით არ ხდება. ჩვენ თვითონ ვკმნით მათ წინაპირობას: ჩვენ ვირჩევთ შესუღულებებსა და განწყობებს,

რომელთაც შეუძლიათ პოზიციონ უბედური შემთხვევა. იგი გაღიზიანებისა და წყნარების ან „ჩინების“ შეგრძნების გამოსატყულებაც შეიძლება იყოს. ჩვენ ხშირად იმდენად ებრაზობთ, რომ გვინდა ვინმეს დავარტყათ, ხოლო ამის ნაცლად, საკუთარ თავს ვცემთ. როცა ჩვენსავე თავზე მწარედ ებრაზობთ და თავს გვგრძნობთ რაღაცაში დამნაშავედ, გცდილობთ საკუთარ თავს სასჯელა მიუყუენოთ. ამ დროს თვითონ „მოცურდება“ უბედური შემთხვევა. გარეგნულად ისე ჩანს, თითქოს უბედური შემთხვევის უნებლიე მსხვერპლი ვართ. სინამდვილეში, მისი წინაპირობა ჩვენს ქვეცნობიერ არჩევანშია.

კიბო

იგი ცხოვრების განმავლობაში დაგროვილ წყენათა გამოძახილია, რომელიც ჭამის სხეულს. შორეულ ბავშვობაში ადამიანს შეიძლება შეემთხვას რაიმე ისეთი, რომელიც უკარგავს რწმენას სიცოცხლისა და ადამიანებისადმი. ეს შემთხვევა არ ეძლევა დავიწყებას, გულშემაწვთებლად ახსოვს ადამიანს და იგი საკუთარი თავისადმი შეცოდების გრძნობითაც კი შეიძლება განიმსჭვალოს. ადამიანი ეჩვენება იმ აზრს, რომ ცხოვრება იმედების მუდმივი გაქარწყლების პროცესია. უიმედობის შეგრძნება იბუდებს მის ცნობიერებაში, წყენას ბოლო არ უჩანს და ყველაფერში საკუთარი თავის დადანაშაულებას იწყებს. ამერიკელი ლ. ჰეი თვითგანკურნების საკუთარი გამოცდილებით მივიდა იმ დასკვნამდე, რომ კიბოს განკურნება შესაძლებელია, თუკი ადამიანი ისწავლის და განიმსჭვალება იმ შეგრძნებით, რომ უყვარდეს და მიიღოს საკუთარი თავი ისეთად, როგორიც ის სინამდვილეშია. შესაძლოა, ეს ვინმეს ფანტასტიკურად მოეჩვენოს, მაგრამ თანამედროვე ფსიქოსომატიკამ აურაცხელი ფაქტობრივი მასალა დააგროვა იმის საილუსტრაციოდ, რომ სულიერი გადაწყობა და განახლება უმძიმესი დაავადების მკურნალობისას სასწაულებრივად მაღალ შედეგებს იძლევა. თბილისში, კლინიკა „უნიკალში“ (ქვეთარაძის 16, მე-7 სართული, ტელ. 30-48-73) დანერგილია ნეიროლინგვისტური პროგრამირების, მედიტაციის, რებერფინგისა და სხვა ფსიქოთერაპიული მეთოდები, რომლებიც მრავალი ფსიქოსომატური დაავადებისას იძლევა მაღალი თერაპიულ შედეგს.

დასასრულ, ერთი ანტიკური გაკეთის ბრძენის სიტყვებს გავიხსენებდი:

„ჩვენ აღგვაშფოთებენ არა საგნები, არამედ ჩვენი წარმოდგენები საგნების შესახებ“. ამდენად, საქმე იმაში კი არ არის, თუ რა ხდება ჩვენს ცხოვრებაში, არამედ იმაში, თუ როგორ გრევაგირებთ ამა თუ იმ მოვლენებზე. ჩვენი ქცევები და რეაგირების წესი იკრებება, აკუმულირდება და საბუდარს პოულობს ჩვენს სხეულებრივ პრობლემებში, რამეთუ სხეული ჩვენი სულიერი მოძრაობის ანარეკლი და გამოძახილია.

თუ ვინმეს სურს გაიგოს, კიდევ რის შესახებ გვაუწყებს ჩვენი სხეული, შეგვიძლია მოგვწეროთ თქვენი კითხვა და ამომწურავ პასუხს მიიღებთ.

გაზ. „დერბიტა“, 1993 წ. 1/1 №7

ცხოვრება ადამიანის წინაშე აყენებს ძალზე მძაფრ ამოცანას — დაძლიოს ან გაუძლოს სტრესებს, დაბრკოლებებს, ზეწოლას, რაც მოდის თვით ცხოვრების ტემპიდან, სოციალური გარემოდან, საერთოდ, თანამედროვეობიდან. ჩვენ დიდი პოლიტიკური და სოციალური კატაკლიზმების, ეკოლოგიური დარღვევების ეპოქაში ვცხოვრობთ და თითოეული ინდივიდი, ნებით თუ უნებლიეთ, რეაგირებს ამ მოვლენებზე, რეაგირებს არა მარტო მისი სული, არამედ სხეულიც. სტრესული სიტუაციები, რომელშიც ადამიანს უხდება ცხოვრება, თავის გამოძახილს პოულობს მის ქმედებაში, გუნება-განწყობილებაში, ემოციურ დატვირთვაობაში. ეს ყველაფერი კი აისახება ადამიანის ჯანმრთელობაზე.

მაგრამ ამ ნაირგვარ ქარტეხილებზე რეაგირებს არა მხოლოდ ინდივიდი, არამედ ოჯახიც, როგორც მთლიანი სოციალური ორგანიზმი, რომელსაც აქვს თავისი დიფერენცირებული სტრუქტურა — არიან წევრები, სხვადასხვა თაობის ადამიანები, არის გარკვეული ფუნქციები, სოციალური ნორმები, რომელსაც ეუყვნებთ ოჯახის წევრებს; არის მოთხოვნები, რომელიც უნდა შეასრულოს ადამიანმა, რათა ოჯახური ცხოვრების რიტმში იჯდეს; და ბოლოს, ოჯახში ხუფევს გარკვეული ემოციური ატმოსფერო. ერთი სიტყვით, ოჯახი არის გარკვეულ ურთიერთობათა ერთგვარი ანსამბლი, ერთობლიობა, რომელიც მომხდარ მოვლენებზე რეაგირებს უნიკალურად, მხოლოდ მისთვის დამახასიათებელი მექანიზმით. ისევე როგორც ყველა ინდივიდს თავისი განუმეორებელი თავისებურებები აქვს (თუმცა, ის რაღაც ზოგად ჩარჩოებშიც ჯდება), თითოეული ოჯახიც თავისი განუმეორებელი ბიოგრაფიით ცხოვრობს — უნიკალური წარსულით, ასევე უნიკალური აწმყოთი... ამ უნიკალობა: კარდა, არსებობს ზოგადი კანონზომიერებები, რომელიც აისახება სტატისტიკაში (განქორწინება, შობადობა...), მაგრამ არის ერთი ფაქტორი, რომელიც არც ერთ სტატისტიკაში არ რეგისტრირდება. ეს არის კონფლიქტი ოჯახში. მაგალითად, დღეს არავენიცის, რამდენი პრობლემური, კონფლიქტური ოჯახია საქართველოში.

ყველა ოჯახი ერთგვარი საიდუმლოს სახით ინახავს მისთვის დამახასიათებელი კონფლიქტის ერთგვარ თავიხებურებას (კონფლიქტორ ოჯახში ფაქტურად არ არსებობს. აქ ლჰპარაკია იმაზე, როცა კონფლიქტს ქრონიკული და მძიმე ხასიათი აქვს). ამ კონფლიქტებს ერთი ასეთი კანონზომიერება ახასიათებს: ოჯახში აღმოცენდება კონფლიქტის წყარო, ჩაერთვებიან ოჯახის წევრები და მერე კონფლიქტისთვის დამახასიათებელი აგრესია, გაღიზიანება ან სხვა უარყოფითი ემოციები ღრკალიზდება ოჯახის ერთ წევრზე. ესე იგი, ოჯახი, თუ ის კონფლიქტურია, ქვეცნობიერად ამოირჩევს

ერთ რომელიმე წევრს და მასზე განმუხტავს დაგროვილ, აკუმულირებულ უარყოფით ემოციურ ენერგიას. ოჯახის ასეთ წევრს ფსიქოლოგიაში „სა-ოჯახო პაციენტს“ უწოდებენ. ჩვენ სინამდვილეში „საოჯახო პაციენტად“ უმეტესწილად შვილს იტჩევენ (უფრო იშვიათად — ქალს, დედას). თუ ოჯახის უკროსი — ქმარი — არის დომინანტი, ძალაუფლების მოყვარული, მაგრამ ცოლს ვერ თრგუნავს (რადგან ისიც დომინანტია), უარყოფითი მუხტი გადააქვს შვილზე. არც ცოლს „გასდის“ ქმართან (ისიც ხომ დომინანტია!) და მისი რისხვის ობიექტიც შვილი ხდება. ასე იქცევა ბავშვი რეპრესიის საგნად, განტყეობის ეაცად, „საოჯახო პაციენტად“.

თანამედროვე მედიცინისა და ფსიქოლოგიის ახალი დარგია ოჯახური ფსიქოთერაპია, რომელიც გულისხმობს ოჯახური ურთიერთობების ანალიზს და კორექციას (მშობლებისა და შვილების დამოკიდებულებათა კორექცია, ცოლქმარს შორის ფსიქოლოგიური და სექსუოლოგიური დისპარმონიის მოხსნა, ერთი სიტყვით, ოჯახში დადებითი ფსიქოლოგიური კლიმატის შექმნა).

ოჯახური ფსიქოთერაპიის არსი იმაში მდგომარეობს, რომ ფსიქოლოგიური კორეგირების ან ფსიქოთერაპიული ზემოქმედების საგანი არის ოჯახის არა ერთი რომელიმე წევრი, არამედ ოჯახი, როგორც ერთი მთლიანი ორგანიზმი, გარკვეულ ურთიერთობათა ერთობლიობა.

მაგალითად, ფსიქოთერაპევტთან მიჰყავთ ზეპქტიური ბავშვი. ის მუდმივად აგზნებულია, გადამტეტებულად ცულქობს, მშობლებს ეჩხუბება, შინ გული არ უჩერდება, ერთი სიტყვით, მოელენებზე რეაგირებს ტიპური ფსიქოპათიური ნიშნებით. მიჰყავთ ბავშვი, აბარებენ ფსიქოლოგს და ეუბნებიან: რაც გინდათ, ის უყავით. ფსიქოლოგი მშობლებს უბრუნებს პასუხისმგებლობას, რადგან წყარო იმ თვისებებისა, ბავშვს რომ ჩამოუყალიბდა, არის იმ ურთიერთობებში, რომელიც მას აქვს გარშემო მყოფებთან. ამიტომ ფსიქოლოგისთვის საინტერესოა მთელი გარემო, რომელშიც ბავშვს უწევს ცხოვრება, რადგან ეს გარემო ამ ბავშვის შინაგანი სამყაროს ნაწილია. ამიტომ სთავაზობს, სეანსზე მოვიდეს მთელი ოჯახი. — დედ-მამა, და-ძმა, ბებია-პაპა...

ჩვენში ასეა: ადამიანი მიდის ფსიქოლოგთან, როგორც პიჯაკს ჩამოკიდებს საკიდზე, ისე აბარებს თავის ორგანიზმს და ეუბნება: რაც გინდათ, ის ქენით, ოღონდ მომარჩინეთ. თვითონ კი მთლიანად იხსნის პასუხისმგებლობას. კაშპიროვსკისნაირი შარლატანები მიიჯაკვებენ პაციენტს, ნახვეარ წელიწადს ატარებენ, პაციენტიც ყოველ სეანსზე დიდი სიამოვნებით იხდის ფულს... წესიერი ფსიქოთერაპეუტი კი პაციენტს მუდმივად უბრუნებს პასუხისმგებლობას, ახვედრებს სინამდვილეს, აანალიზებინებს მას და

ცდილობს, საკუთარი რესურსებითვე გაარკვევინოს ურთიერთობა გარემოსთან. ფსიქოთერაპია ზომ თვალის ახელის ტექნიკაა და არა თვალის ახვევისა. ამიტომ ფსიქოლოგის დანიშნულებაა ამოქაჩოს და მოქმედებაში მოიყვანოს პაციენტში არსებული რესურსები. რესურსების ამოქმედება კი შესაძლებელია მხოლოდ მას შემდეგ, რაც გაცნობიერდება — რა შევიძლია და რა — არა, სად არის რეალური კონფლიქტის წყარო.

რატომ ვამბობ „რეალური კონფლიქტის წყარო?“

საქმე ის არის, რომ ჩვენთან მოსული პაციენტი (ან ოჯახი) ქვეყნობიერად თხზავს და გვიყვება ლეგენდას, მისი აზრით, კონფლიქტების მიზეზს. პარადოქსია, მაგრამ ფაქტია: მოდის სამკურნალოდ და გახვედრებს ლეგენდას. შენ წინასწარ იცი, რომ ლეგენდასთან გაქვს საქმე და ხუთი-ექვსი სეანსის განმავლობაში (დელიკატური ფორმით, რა თქმა უნდა) უროთი ანკრეფ ამ მითს.

ლეგენდასთან გიხდება ბრძოლა მაშინაც, როცა ზეაქტიურ ბავშვთან ექვს საქმე. მშობლებს მოჰყავთ ბავშვი და, რა თქმა უნდა, თან მოაქვს ლეგენდაც: „ყველაფერში ის არის დამნაშავე, ჯიუტი, ზარმაცი, უსაქმური... როგორც გინდათ, ისე ჩააგონეთ, ტვინში ჩაუდეთ...“ მოკლედ, ბავშვში ბავშვად არა პაციენტს, არამედ ბრალდებულს, ფსიქოლოგში კი — ჯალათს, რომელმაც მათ შეიღწა რაღაც უნდა ჩაუდოს ტვინში. ესე იგი, მოითხოვენ იმ ავტორიტარიზმის გაგრძელებას, რამაც ბავშვი ამ მდგომარეობამდე მიიყვანა. მშობლები არიან ავტორიტარები, ბავშვს თრგუნავენ. ბავშვი, რა იქმა უნდა, ვერ ეგუება ამას და სიტუაცია გადაიზრდება კონფლიქტში, მოაზრდის სუპერაქტიურობაში. სიზარმაცე, სიცელქე, მშობლებთან ჩხუბი და ანდაზან სხვანიდან გაქცევა ადრის ერთგვარი პროტესტი იმ გარემოსადმი, სადაც ხდებოდა მასზე ზეწოლა.

ასეთ დროს ფსიქოლოგი სთავაზობს, სეანსზე მოვიდეს მოელი ოჯახი. იაეიდან გველა თვალეზში გიფურებს და ელოდება, რომ დაიკავებ რაღაც ოზიციას. ცხადია, ყველას უნდა, რომ მის პოზიციასზე დადგე. ფსიქოლოგი, როგორც წესი, ნეიტრალურია. ის ყველას უხმენს, ღრმად ერკვევა სიტუაციაში, სვამს კითხვებს, იღებს პასუხს, მათთან ერთად აანალიზებს, მაგრამ რ ერევა, არ იძლევა არავითარ შეფასებას, რადგან ეს სიტუაცია სწორედ სეფასების გამოა პათოლოგიური (ადამიანები ზომ ადვილად იმეტებენ ერიანეთს — მოვლენა ჯერ არ შეუსწავლიათ და იარლიფი უკვე დაღებული ქეთ). ერთი სიტყვით, კონფლიქტური სიტუაცია დეტალურად გაანალიზება. ცხადია, არის კამათი, შეხლა-შემოხლა, მაგრამ ფსიქოლოგი ჯერ სვე ლეგენდას უტრიალებს. ოჯახი ზომ ერთგვარი სისტემა ადრის, როელმაც უნდა დაიცვას თავი გარეაგენტებისგან — „არავინ შემოვიდეს, არახი საქმე არ არის...“

ოჯახური ფსიქოთერაპიის ამოცანაა არსებული ურთიერთობების ერთგვარი კორექცია, ამ ურთიერთობათა გაჯანსაღება იმ რესურსების ხარჯზე, რაც ადამიანს აქვს და რასაც გარკვეული ფსიქოლოგიური ხერხებით ამოქმედება სჭირდება. დასაგლეთში არსებობს ფსიქოთერაპიული სამსახურის გარკვეული კულტურა, რომელიც ფსიქონალიზიდან იღებს სათავეს. საერთო სტატიაში მწელია ფსიქონალიზის ტექნიკის ილუსტრირება, მაგრამ ერთი ღებულების თქმა მაინც შეიძლება. ეს არის ფსიქოლოგიურ მეთოდთა კომპლექსი, სადაც წამყვანი ფუნქცია ეკისრება სიტყვას, დიალოგს. ადამიანი ხომ მთლიანად მეტყველი არსებაა — მისი ორგანიზმიც კი მეტყველებს. ფსიქოთერაპეუტი სხანსზე ნაწილ-ნაწილ „შლის“ პაციენტის სხეულს და ადამიანი კონტაქტში შეჰყავს თავისსავე გულთან, ფილანგებთან, არწმუნებს, რომ, თურმე საუბარი შეიძლება საკუთარი სხეულის ნაწილებთან. მაგალითად, თუ ადამიანს აქვს ტაქტიკარდიული მოვლენები, ეს იმას ნიშნავს, რომ გული რაღაცაზე რეაგირებს. გულს ხომ სხვა ენა არა აქვს!.. მისი სიგნალი შეიძლება გამაფრთხილებელი იყოს, ანდა, შეიძლება წარსულ მოქმედებაზე „მოგვითხოვოს პასუხი“. მოკლედ რომ ვთქვათ, ჩვენში ყველაფერი მეტყველებს, ყველაფერს აქვს ენა. სიზმარიც ერთგვარი ენაა. თაღმუდში არის ასეთი სიტყვები: სიზმარი თუ არ გაშიფრე, ეს იგივეა, წერილი გამოვიგზავნონ და არ წაიკითხო. ასე რომ, სიზმარი არის წერილი, რომელსაც საკუთარი ქვეცნობიერება გვიგზავნის.

და რაკი ადამიანში ყველაფერი მეტყველებს, მით ემეტეს, მეტყველებასთან ვაკვს საქმე, როცა ოჯახის წევრთა ურთიერთობაზე ვსაუბრობთ (თუმცა, არავერპალური კომუნიკაციებიც არსებობს). ამდენად, ფსიქოლოგიის გაღია ადამიანის რესურსების ამოქმედებით მოაგვაროს ეს კომუნიკაციური სისტემა.

მოვიყვან რამდენიმე მაგალითს:

ღამის ენურეზი (უნებლიე შარდვა) არის ოჯახური ურთიერთობების გამოძახილი. ხშირ შემთხვევაში ეს არის ბავშვის სურვილი ისევ ღედასთან ან მამასთან ერთად იწვეს ლოგინში. მარტო წოლას მას სიმბიოტური ურთიერთობა ურჩევნია. ამიტომ პროტესტი თავის მარტობაზე მან ენურეზით გამოხატა. ჩინებული ფსიქოლოგები ბავშვის ენურეზს სწორედ ოჯახური ურთიერთობების კორექციის გზით მკურნალობენ — გარდაქმნიან იმ გარემოს, რომელშიც ბავშვს უწევს ცხოვრება.

სქესობრივი დისპარმონია, ყველამ იცის, საკმაოდ რთული პრობლემაა. მიუხედავად იმისა, რომ არსებობს ცალკე დარგი — სამედიცინო სქესოლოგია, ინტიმური პარმონიის მიღწევაში პრიმატი მაინც ფსიქოლოგიურ ფაქტორს ენიჭება.

მესამე მაგალითს საკუთარი პრაქტიკიდან მოვიტან: ჩემთან მოვიდა

ხანდაზმული ქალი ჩივილებით: უძილობა, შინაგანი შფოთვა, წრალი, მოუსვენრობა, უიმედობის განცდა, ჩიხის შეგრძნება, სულის ხუთვა, კიდურების გაციება. სამედიცინო ღიაგზი — ნევროზი. თანაც, ეს ქალბატონი ბრძანებს, ამას კიბო მირჩევენიაო. თუ დავაკვირდებით, მძიმე ვითარებაა.

სად არის მიზეზი?

ქალს ჰყავდა მეუღლე, რომელიც ათი თუ თხუთმეტი წლის წინ გარდაეცალა. ჰყავს შვილები, შვილიშვილები, რძალა, სიძე. როგორც თვითონ ამბობს, ყველას თავისი საქმე აქვს, მისთვის არაფერია სცალია. რძალთან კონფლიქტი აქვს. ოჯახში მიაჩნიათ, რომ მისი აღმზრდელობითი სისტემა მოძველებულია და შვილიშვილის აღზრდაში ჩარევის უფლებას არ აძლევენ. ქალმა დაკარგა ფუნქცია, ცხოვრების საზრისი და ქვეცნობიერად მოინდომა ლოცვაში წოლა — კარგი, ბატონო, რაღა არაფერია ეჭირდები, ვიწვები ლოცვაშიო. მაგრამ ლოცვაში რომ შეძერა, ფაქტურად ის შეძერა ავადმყოფობაში (არის ასეთი მექანიზმი — ავადმყოფობაში გაქცევა). ოღონდ, იმის დასადასტურებლად, რომ ის ნამდვილად ავადაა, მისმა ორგანიზმმა უნდა გამოიღონოს სიმპტომები, გონებით კი არა, ნამდვილად უნდა შექმნას. და ორგანიზმიც ქმნის ამ სიმპტომებს. ამის შედეგია ნევროზი — გამოძახილი რეაქციაზე, რეაქციაც ეს ხანდაზმული მანდილოსანი მოსდებდა. ასეთ დროს მკურნალობა შესაძლებელია მხოლოდ მთელი ოჯახის მოწვევით, ღიალოცვით, სუბრიტით, ურთიერთობათა ანალიზით. გაირკვა: მის ვაჟს რაღაც დიდი თანამდებობა უჭირავს. სად მცალია მაგასთან ხალაპარაკო. დედამაც კვერი დაუკრა: მართალია, ქვეყნის საქმე აქვს, ჩემთვის სად სცალიაო. დანარჩენებსაც თავთავიანთი საზრუნავი გასჩენიათ. ადამიანს უამრავი სათქმელი დაუგროვდა, მოსმენა კი არაფერია უნდა. ეს სათქმელები დაგროვდა სადღაც — ზოგი მკერდის არეში, ზოგი — სასუნთქ სისტემაში და ახრჩობს, სულის ხუთვამდე ახრჩობს ქალს.

ასეა — ეს გამოუთქმელი სათქმელები, დაუმთავრებელი საქმეები, განუმუხტავი ემოციები ქმნიან ბაზას, რის გაშვებაც ადამიანი დისპარმონიულ ურთიერთობაშია გარემოსთან, საბოლოო ანგარიშით კი — საკუთარ თავთან და იშლებს, მწყობრიდან გამოდის ორგანიზმი ან სულიერი სამყარო.

როდესაც ვამბობთ სიტყვა „ფსიქოთერაპია“, აქ არ იგულისხმება „თერაპია“ ტრადიციული გაგებით. ეს არის უფრო ფსიქოთერაპია და ფსიქოკორექცია, რადგან ჩვენი პაციენტები ხშირად არიან აბსოლუტურად ჯანმრთელი ადამიანები, მაგრამ ურთიერთობებია არაჯანსაღი, ავადმყოფური. ამგვარ სიტუაციებში პროგნოზი ასეთია: რომელიმე წვერი აუცილებლად გახდება „საოჯახო პაციენტი“.

ყველა ოჯახს თავისი ისტორია აქვს. ჩვენი ძალიან კარგი გაპირობებული ჩვენი მშობლების, ბებია-პაპების ცხოვრებით. ეთქვათ, თუ დედის მხრიდან

ბებია არის (ან იყო) დომინანტური, ხოლო პაპა — რბილი, დიდი შანსია შეცვალოდეს ალმოცნადეს ნევროზი. დომინანტობა სამი რამის კომბინაციაა: 1. უყვარს ლიდერობა — ყველა საქმეს თავის თავზე იღებს, მბრძანებლობს, ყველაფერს განაგებს. 2. ზემოციურია — ყველაფერი გულთან მიაქვს, სულ ფორიაქობს. 3. ჰიპერსოციალიზაცია — ზედმეტ ვალდებულებებს იღებს საკუთარ თავზე, მომთხონია ყველასადმი, პირველ რიგში, საკუთარი თავის მიმართ; თვითონ სულ დატვირთულია და არც სხვა აძლევს მოსვენებას. ასეთი დედის ხელში, როგორც წესი, შეიღს ემართება მსუბუქი ნევროზი, წინანევროტული მდგომარეობა, ხოლო შვილიშვილში (ქალი იქნება თუ გავი) უკვე ყალიბდება ნევროზი. ამდენად, ნევროზი სამი თაობის „დამსახურებაა“.

მე მქონია სეანსები, როცა ფსიქოლოგიური ტრანსის მდგომარეობაში ადამიანები გრძნობდნენ, თუ რას განიცდიდნენ მისი მშობლები, მათი წინა თაობები, რას გრძნობდა თვითონ, როცა იყო ემბრიონი და მამინ, როცა ევლინებოდა ქვეყანას. დაბადება ხომ ძალიან მტკივნეული პროცესია. პირველ ტრავმას სწორედ დაბადებისთანავე იღებს ადამიანი (ახლა რომ ქართველებს ამდენი პრობლემა და გასაჭირი გვაქვს, იმის ბრალია, რომ ჩვენი ერი ხელახლა იბადება, უფრო სწორად, აქვს შანსი, რომ დაიბადოს. ტკივილით უნდა მოხდეს ეს დაბადება, რადგან, ჯერ ერთი, ჩვენ თვითონ უნდა დაებადოთ საკუთარი თავი და, მეორეც, უნდა დაებადოთ ჩვენივე თავიდან — დამბადებელნიც კართ და „შობადნიც“).

ფსიქოთერაპიის ანალიზის საგანია ადამიანის ახლანდელი მდგომარეობაც და მისი შორეული ბავშვობაც, თვით დაბადების მომენტიც, როგორ გაიარა ბავშვობამ, იყო თუ არა სტრესები, თუ იყო — როგორი; ახლა რა რესურსები აქვს, რომ ეს სტრესები დაძლიოს. რესურსებისგან აბსოლუტურად დაცლილი ადამიანი არ არსებობს. ცოცხალ კაცს ყოველთვის აქვს რაღაც რესურსები, ოღონდ მას გაღვიძება სჭირდება. ხანდახან სეანსზე მოდის სასოწარკვეთილი ადამიანი და ამბობს: რა არ ვცადე, ბატონო, რა წამალი არ დავლიე, არაფერმა არ მიშველა. არავითარი რესურსები არა მაქვს. ჩვენ იმ წუთში ვუბნებით, რომ მას რესურსი არ უცდია, რომ წამალი რესურსი არ აწის (ადამიანი ხომ ასეა მოწყობილი — სურს მხართეძოზე წამოწევა და გაურჯელად მიიღოს ჯანმრთელობა. გაურჯელად კი არაფერი არ ხდება). და იწყება ორმხრივი მუშაობა — ფსიქოლოგისა და პაციენტის თანამშრომლობა, რადგან ფსიქოთერაპია პაციენტში გულისხმობს აქტიურ საწყისს.

ჩვენთან ადამიანები მოდიან აღსარების სათქმელად. მაგრამ ეს სხვა აღსარებაა. ფსიქოლოგი არ არის შუამავალი ადამიანსა და ღმერთს შორის.

ის არის შუამავალი ორ ადამიანს, ან ადამიანსა და მის საკუთარ „მე“-ს შორის. მაგრამ, როგორც ჩანს, არ შეიძლება ადამიანს ბოლომდე დაეხმარო, უნდა მისცე საშუალება თვითონ გადადგას გამამწყვეტი ნაბიჯები, რადგან შენს ნაცვლად გერაგინ იცოცხლებს, შენს ნაცვლად გერაგენ შეიგვარებს, შენს ნაცვლად გერაგინ იწამვს, ღმერთს, ბოლოს და ბოლოს, შენს ნაცვლად გერაგინ მოკვდება.

ქურნ. „ბაია“, 1990 წ. №3

გვჭირდება ოჯახური ფსიქომერაპია?

ეროვნული დამოუკიდებლობისა და თავისუფლების იდეალების განხორციელება მნიშვნელოვანწილად განისაზღვრება ოჯახის სოციალური ინსტიტუტის შემდგომი სრულყოფით. თუ კი ჩავთვლით, რომ ეროვნული სუბერენიტეტი ქართველი ერის პოტენციალების სრული რეალიზაციისა და მისი კულტურული, ეკონომიკური და საზღელმწიფოებრივი თვითგანვითარების წინაპირობაა, ქართული ოჯახის როგორც ეროვნული უკრედიის ევოლუცია კვლავში მიიყვება ამ რთულ და წინააღმდეგობებით აღსავსე პროცესს. დღეს ბევრი იწერება საქართველოში ღმრთაობითი სიტუაციის გაუმჯობესების შესახებ, მაგრამ ჯერჯერობით ყურადღების ცენტრში საკითხის მოგვარების მხოლოდ მატერიალურ-ეკონომიკური და სოციალურ-პოლიტიკური მხარეა წინა პლანზე წამოწეული. შედარებით უყურადღებოდ არის დატოვებული ოჯახური ურთიერთობების სამედიცინო და ფსიქოლოგიური მხარეები.

შიდაოჯახურ ურთიერთობათა ფსიქოლოგიური ანალიზი პრობლემათა მდიდარ სპექტრს წარმოაჩენს. პირველ რიგში უნდა აღინიშნოს, რომ ოჯახი ერთადერთი ძირითადი აღმზრდელობითი სოციალური ინსტიტუტია. ოჯახში არსებული ფსიქოლოგიური კლიმატი ბავშვის სოციალიზაციის, მოზარდის პიროვნებაში ჯანსაღი სოციალურ-ღირებულებითი ორიენტაციებისა და გუნწობების ფორმირების წამყვანი ფაქტორია. აღინიშნება, რომ ბავშვის ფსიქიკური განვითარების დეფორმაციაში წამყვანი ფაქტორია არა მხოლოდ ბავშვის ფიზიკურ მოვლაში დაშვებული შეცდომები, არამედ მშობლებთან ემოციური კავშირების თუნდაც ნაწილობრივი გაწყვეტა ან გაუკუღმართება. ბავშვთა ნევროზების წყაროდ ოჯახის წევრებს შორის ურთიერთობათა დისჰარმონია გვევლინება. ამასთან დაკავშირებით რამდენიმე ფსიქოლოგიური დაკვირვების მასალის მოტანა შეიძლება. ცოლ-ქმარს შორის კონფლიქტი ხშირად იმდენად მწვავედება, რომ ვერცერთი მხარე ვერ ახერხებს კონფლიქტიდან გამოსვლის გზის მოძებნას. ამ შემთხვევაში შესაძლოა შეიღოს გახლეს მეუღლესთან დაპირისპირებისა და მისი შემდგომი დაურეგნვის საშუალებად, ბავშვი უნებურად ხდება ცოლ-ქმარს შორის კონკრეტული ურთიერთობის მონაწილე, რაც მას მძიმე ემოციურ ტვირთად აწეება. მეორე ვარიანტი ასეთი კონფლიქტური სიტუაციისა ის გახლავთ, რომ დაძაბულობის ემოციურ მუხტებს ცოლიცა და ქმარიც აგრესიული დამოკიდებულების სახით განმუხტავს შეიღზე, შეიღი გამოდის ცოლ-ქმარის ერთობლივი „განტეხების ვაცის“ როლში. ორივე შემთხვევაში ბავშვის ნევროზით დაავადების რისკი მაღლა იწევს იმის სარჯზე,

რომ ცოლ-ქმარი თავისუფლდება შესაბამისი ემოციური მუხტებისაგან და თავს აღწევს ნევროზის „კლანჭებს“. ასეთ შემთხვევაში ფსიქოლოგები ამბობენ იმის შესახებ, რომ დარღვეულია ბავშვის პირველადი „მიმღებლობა“: შეილი უფრო საშუალებად გამოდის საკუთარი პოზიციების გაძლიერების ან დაძაბულობის მუხტების მოხსნის მიზნით, ვიდრე პირველადი და უშუალო სიყვარულის საგნად. ბავშვის პირველადი მიუღებლობის სხვა სახეებიც არსებობს, რომელთა შედეგი ისევ ნევროტული ნიშნების ჩამოყალიბების რისკის ფაქტორებს ქმნიან. კერძოდ ცნობილია, რომ თუ კი ღედას გადაწყვეტილი აქვს აბორტის გაკეთება, ეს კი რაღაც მიზეზების გამო ვერ განხორციელდა და ბავშვი მაინც მოევლინა ამ ქვეყანას, ხშირად ასეთ ბავშვებში შემდგომ ვითარდება ნევროზისთვის დამახასიათებელი ნიშნები. უფრო მეტიც, თუ კი ბავშვის სქესი არის მიუღებელი (ე.ი. მშობლებს გადაუმეტებული ნდომით სურდათ ვაჟი, დაიბადა კი გოგონა ან პირიქით), აქაც არის იმის რისკი, რომ შემდგომში ფსიქიკური დარღვევები აღმოცენდეს მოზარდში. ამგვარად, ჯანსაღი ფსიქიკური აღზრდის უძირითადესი პირობაა ბავშვის პირველადი მიმღებლობა, მისი ინდივიდუალობის იმდაგვარად მიღება, როგორიც ის არის თვითონ. „თვითონის“ პატივისცემა და მისი კულტივირება საზოგადოდ ჯანსაღი პიროვნებათაშორისო ურთიერთობების საწინდარია. მის სანაცვლოდ კი, თუ კარგად დაუეკვირდებით, ადამიანები მუდმივად ცდილობენ ერთმანეთის ასიმილაციას, საკუთარ ნების სხვაზე თავის მოხვევას, მეორე ადამიანის სიმბოლურ „ჩაყლაკას“.

ოჯახურ ფსიქოლოგიურ კლიმატს დიდი მნიშვნელობა აქვთ ზრდასრულთათვისაც: ოჯახი პიროვნებისათვის უნდა გამოდიოდეს ფიზიკური და ემოციური სიჯანსაღის, საკუთარ ძალებში რწმენის, თვითგანვითარებისა და ემოციური სიჯანსაღის, საკუთარ ძალებში რწმენის, თვითგანვითარებისა და საკუთარი პოტენციალების გაშლის მნიშვნელოვან წყაროდ. ასეთი დილემაც კი დაისვა: ოჯახის პიროვნებისათვის თუ პიროვნება ოჯახისათვის? ფორმულა — „ოჯახი პიროვნებისათვის“ — აღნიშნავს იმას, რომ ოჯახის სიმტკიცე, მისი სტრუქტურა და მატერიალური წინსვლა ემსახურება ოჯახის წევრთა პიროვნულ ზრდას, თითოეულის ინდივიდუალურ შესაძლებლობების გაშლას, ემოციურ კომფორტს. ამ შემთხვევაში ოჯახის სიმტკიცე კი არ გამოდის თვითმიზნის როლში, არამედ ყურადღების ცენტრში ოჯახის წევრთა პიროვნულ-სულიერი საწყისების განვითარების უზრუნველყოფაა. ფორმულაში — „პიროვნება ოჯახისათვის“ გამოხატულია ის ღირებულებებითი ორიენტაცია, რომლის თანახმადაც ოჯახის სიმყარის სამსხვერპლოზე უნდა იქნას მიტანილი პიროვნული თვითრეალიზაცია. ნორმატული მოდელი „ოჯახი უნდა იყოს მყარი“ იმდენად შეიძლება წინააღმდეგობაში მოვიდეს პიროვნების თვითრეალიზაციის მოთხოვნილებას-

თან, რომ მისი დიქტატით დაითრგუნოს ინდივიდუალური პოტენციალური შესაძლებლობები და ძირეული მისწრაფებები. ასეთ შემთხვევაში ოჯახი და შიდაოჯახური ურთიერთობები ხდება ტვირთი და ერთგვარი უღელი. მხოლოდ ცოლი ან ქმარი (ან ორივე ერთად) ცნობიერად თუ ქვეცნობიერად ე.წ. ტყის თავი დააღწიოს ქორწინებითი კავშირის მარწყუებს. აღნიშნული დილემა მით უფრო მკვეთრად გამოიკვეთება, რაც უფრო მკვეთრია საზოგადოებაში პერსონალიზაციის ტენდენციები, რაც უფრო მეტი ფასი ედება ინდივიდუალური თავისუფლებისა და საკუთარი შესაძლებლობების თვითგანხორციელების იდეალებს. საზოგადოების ჰუმანიზაციის კვალობაზე ისეთი შიდაოჯახური ურთიერთობები ხდება ეტალონად, როცა ოჯახის სოციალური ინსტიტუტი და ქორწინებითი კავშირი პიროვნული ზრდისა და თვითრეალიზაციის წინაპირობების როლში გამოდის.

თანამედროვე ოჯახის სტაბილობის დონის დაქვეითებაზე რომ ლაპარაკობენ, უმეტესწილად განქორწინებათა დინამიკა აქვთ მხედველობაში. არსებული სტატისტიკა ვერ გამოხატავს კონფლიქტების ხარისხის ზრდას თუ კლებას თანამედროვე ოჯახში, შიდაოჯახურ ურთიერთობებში კრიზისულ სიტუაციების მდგომარეობას. ოჯახის სოციოლოგიის ზოგი ავტორი მიანზღოებით ციფრებს გადმოგვცემს და თვლის, რომ ქორწინებათა 50% შეადგენს ე.წ. პრობლემურ, კრიზისულ, კონფლიქტურ ურთიერთობათა ჯგუფს. შეიძლება, რომ არსებობს გარკვეული კავშირი ე.წ. რეპროდუქტიული განწყობის დაქვეითებასა და კრიზისულ სიტუაციებს შორის ოჯახში. ეს კი იმაში გამოიხატება, რომ ხშირად ქალები თავს იკავებენ მომდევნო ბავშვის გაჩენისაგან იმ შიშითა გამო, რაც დარღვეული ცოლ-ქმრული ურთიერთობების წიაღში აღმოცენდება და პირადი მომავლის არაგარანტირებულობის განცდებში გამოვლინდება. ცხადია, რომ შობადობის ფაქტორები მრავალრიცხოვანია, მაგრამ დაბეჯითებით შეიძლება აღინიშნოს: შობადობის პრობლემის გადაჭრა მხოლოდ სოციალურ-მატერიალური ღონისძიებების გატარებით ვერ მოხერხდება; საჭიროა შიდაოჯახური ურთიერთპიროვნული ურთიერთობების შესწავლა და ფსიქორეგულაცია.

თუკი გაეითვალისწინებთ ქალის ეკონომიური და სოციალური დამოუკიდებლობის ზრდის ტენდენციებს, ქორწინება-განქორწინების დემოკრატიზაციას, განქორწინებისადმი სოციალური სანქციების შემსუბუქებას, ახალი სოციალურ-ფსიქოლოგიური სტერეოტიპების ჩამოყალიბებას მამაკაცისა და ქალის სოციალური როლების შესახებ, სექსუალური მორალის ლიბერალიზაციას, საზოგადოებაში სტრესული სიტუაციების ზრდას და მათელში ინდივიდუალური ადაპტაციის სირთულეებს, მოსახლეობის ერთ ნაწილში ჰედონისტური და მომხმარებლური განწყობილებების კულტივირებას — ნათელი გახდება ოჯახური კრიზისებისა და განქორწინებათა

რიცხვის მატების ტენდენციები. როგორც ოჯახის სოციოლოგიისა და სოციალური ფსიქოლოგიის სპეციალისტები მიუთითებენ, თანამედროვე ახალგაზრდა ოჯახებში ცოლ-ქმარს შორის ურთიერთობის ინტიმურ-ემოციური მომენტები აშკარად ჭარბობს მოვალეობით-პასუხისმგებლობით მომენტებს. ამ ნიადაგზე წამოიჭრება ახალგაზრდა წყვილში ფსიქოლოგიური და სექსუალური შეთანაწყობის, ჰარმონია-დისჰარმონიის პრობლემები. აღინიშნება, რომ ურთიერთგაგების სირთულეები, ურთიერთგაუცხოება, ემოციური კონტაქტების არაადეკვატურობა და გრძნობათა განტევა, ხასიათობრივი ურთიერთშეუწყობლობა და სხვა ფსიქოლოგიური ფაქტორები ოჯახის რღვევას ედება საფუძვლად როგორც ე.წ. ნუკლეარულ, ისე ტრადიციული სტრუქტურის მქონე ოჯახებში. განქორწინებათა ერთი ნაწილი განპირობებულია მეუღლეთა ფსიქოლოგიური და სექსოლოგიური ნაკლებ ინფორმირებულობით, ინტიმურ ურთიერთობათა კულტურის დაბალი დონით. სამედიცინო ინსტიტუტის სექსოლოგიის კათედრის ერთერთი ამოცანა ახალგაზრდობის სათანადო ინფორმირებულობის უზრუნველყოფაში მდგომარეობს. მაგრამ ნათელია, რომ მხოლოდ ლექციების კითხვა და პროპაგანდა არ არის ამომწურავი გზა, საჭიროა მკურნალობა, კერძოდ, ოჯახურ ურთიერთობათა მკურნალობა და კორექცია, რომელსაც მიზნად ისახავს თანამედროვე მედიცინისა და ფსიქოლოგიის ისეთი ახალი დარგი, როგორიცაა ოჯახური ფსიქოთერაპია და ფსიქოკორექცია.

მოკლედ შევეხებით ამ დარგის ამოცანებს, სამუშაო პრინციპებს და მეთოდებს. ოჯახური ფსიქოთერაპიის ამოცანას შეადგენს ოჯახში არსებული კონფლიქტური და კრიზისული პიროვნებათაშორისო ურთიერთობების რეგულაცია, მშობლების დამოკიდებულებების კორექცია აღსაზრდელისადმი, სტრესულ-კრიზისული სიტუაციებისა და ცოლ-ქმარს შორის ფსიქოლოგიური და სექსოლოგიური დისჰარმონიის (დისფუნქციის) მოხსნა, ოჯახში დადებითი ფსიქოლოგიური „კლიმატის“ შემუშავება. ოჯახური ფსიქოთერაპია ორიენტირებულია როგორც დადებითი ურთიერთპიროვნული განწყობების შემუშავებაზე, ისე ინდივიდუალური ქცევის კორექციაზე (ფსიქოკორექცია) და მომავალში კრიზისული სიტუაციის პროფილაქტიკაზე (ფსიქოპროფილაქტიკა).

ოჯახური ფსიქოთერაპიის ამოხაველი პრინციპია: ფსიქოლოგი ამყარებს სპეციფიკურ, ურთიერთნდობასა და გულდიაობაზე დაფუძნებულ, ემოციურ-ფსიქოლოგიურად კომფორტულ ურთიერთობას ინდივიდთან (ცოტკათ, ოჯახის ერთ-ერთ წევრთან) და ხანგრძლივი ერთობლივი მუშაობის შედეგად ააბოქმედებს ინდივიდში ან ჯგუფში კრიზისული სიტუაციის დაძლევისთვის აუცილებელ ძალებსა და პიროვნულ რეზერვებს. თვით ორგანიზმსა და ფსიქიკაში არის გამოუყენებელი. შინაგანი რესურსები, რო-

მელთა აქტუალიზაცია ფსიქიკური გაჯანსაღების საწინდარია. ამრიგად, ხდება ადამიანის შინაგანი პოტენციალების გაშლა, ინდივიდუალური ქცევის კორექცია, საკუთარი თავის მართვის უნარისა და საკუთარი ძალებისადმი კონფიდენციალური შემოქმედება, პიროვნების შინაგან-ემოციური სამყაროს ტრანსფორმაცია, ურთიერთპირიროვნული და შიდაპიროვნული კონფლიქტების მოხსნა და რეგულაცია. ასეთი მიდგომა მოითხოვს ფსიქოლოგიის მრავალჯერად ურთიერთობას და რუდენებით მუშაობას ინდივიდთან ან ოჯახთან როგორც მცირე სოციალურ ჯგუფთან, ამასთან ერთად, მუშაობა არა რომელიმე ერთი ან ორი სიმპტომის მოხსნაზე გათვალისწინებული, არამედ პიროვნება როგორც ერთიანი მთლიანობა ექცევა თერაპიული ზემოქმედების ცენტრში. ამიტომაც ასეთ მიდგომას ეწოდება პიროვნებაზე ცენტრირებული თერაპია. ოჯახური ფსიქოთერაპია თანამედროვე ფსიქოანალიზის, ჰუმანისტური ფსიქოლოგიისა და სხვა ფსიქოთერაპიულ მიმდინარეობათა წიაღში აღმოცენდა. ოჯახური ფსიქოთერაპიის პრაქტიკაში როგორც წესი წამყვანი ფიგურა ფსიქოლოგი ან ფსიქოანალიტიკოსია, მაგრამ მას აქვს ნჭიღრო კავშირი ექიმ-სექსოლოგთან, ფსიქიატრთან, პედიატრთან და მედიცინის სხვა დარგების სპეციალისტებთან.

ოჯახური ფსიქოთერაპიის სამსახური აგებულია ნებაყოფლობით პრინციპზე, იგი ემსახურება მხოლოდ და მხოლოდ იმ პირებს, რომლებიც თვითონ მიმართავენ სპეციალისტს. გამოირჩეულია ყოველგვარი გარეგანი ჩარევა ოჯახის პირად საქმეებში. ფსიქოლოგი ამ შემთხვევაში გამოდის თვითონ პიროვნების ან მთელი ოჯახის ინტერესებიდან, თავზე არ ახვევს მას რაიმე შახლონებს და ერიდება მენტორ-დიდაქტიკოსის როლის აღებას, რათა თავიდან აიცილოს მზამზარეული და სტერეოტიპული „რეცეპტების“ გაცემის ფუნქცია. იგი იძლევა პირადი საიდუმლოს შენახვის სრულ გარანტიას.

ოჯახთან როგორც მცირე სოციალურ ჯგუფთან მუშაობისას წარმოებს ოჯახის წევრთა ურთიერთობების ანალიზი, დისკუსიისა და დიალოგის ორგანიზაცია, ურთიერთგაუგებრობის ბარიერების მოხსნა. ფსიქოთერაპიული მუშაობის ასეთი ფორმა ოჯახზე როგორც სოციალურ ერთეულზე არა პირიქითაა და იგი ცნობილია სოციალურ-ცენტრირებული მიდგომის სახელწოდებით. პრაქტიკაში გამოიყენება კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი და ეფექტური გზა — ჯგუფური ფსიქოკორექცია ოჯახისა და ქორწინების საკითხებზე. ადამიანთა ჯგუფში (20-30 კაცი) ტარდება სპეციალური ფსიქოლოგიური ტრენინგი, რომლის მიზანია მწვავე ოჯახური კონფლიქტების მოდელირება და მათგან თავის დაღწევის გზების ათვისება, მშობლებს და შვილებს შორის ურთიერთობების ანალიზი და კორექცია, სტრესული სიტუაციებისა და მძიმე სულიერი განცდების ფსიქოდრამატული მეთოდებით

განტვირთვა. მუშაობის ეს ფორმა ორიენტირებულია ემოციურ კითხვებზე და ღრმა პიროვნებისეული გამოცდილების მიღებაზე.

ოჯახური ფსიქოთერაპიის მნიშვნელოვანი სფეროა ძნელადღსაზრდე-ლი და ემოციური დარღვევების მქონე ბავშვებთან მუშაობა, მშობელთა შეხედულებების კორექცია სქესობრივ აღზრდისა და გარდაშავალი ასაკის თავისებურებების შესახებ.

პრაქტიკული მუშაობის მეთოდური მხარის დახასიათებისას უნდა აღინიშნოს, რომ ოჯახური ფსიქოთერაპია და ფსიქოკორექცია თანამედროვე ფსიქოლოგიისა და ფსიქოთერაპიის სპეციალურ მეთოდურ მონაპოვართა კომპლექსს იყენებს (ფსიქოანალიზი და არადირექტიული საუბარი, ფსიქო-დიაგნოსტიკური ტესტები, ჯგუფური დისკუსია და პიროვნებათაშორისო ურთიერთობების ანალიზი, ფსიქოდრამა და ემოციური კათარზიზმი, აუტო-ტრენინგი და მედიტაცია და სხვა). ამას იმიტომ ადგენიშნავთ, რომ ჩვენში სამწუხაროდ ფსიქოთერაპევტის ფიგურა ძალზე ცალმხრივად და, შეიძლე-ბა ითქვას, არასწორად არის წარმოდგენილი საზოგადოებრივი ცნობიერე-ბის მიერ. იგი წარმოდგენილია სპეციალისტად, რომელიც მხოლოდ სამ-კურნალო ჰიპნოზისა და შთაგონების სხვა მეთოდებს ფლობს, რათა რაი-მეში დაარწმუნოს „ჯიუტი“ ავადმყოფი ან მიაღწიოს გაუმტყივარებას. რე-ალურად კი პრაქტიკოს-ფსიქოლოგისა და ფსიქოთერაპევტის მუშაობა გა-ცილებით მეტს გულისხმობს მეთოდთა და ამოცანების მხრივ, ხოლო მისი დანიშნულებაა დაეხმაროს ადამიანს იმ პოტენციალთა აქტიუალიზაციასა და თვითრეალიზაციაში, რომლებიც მას როგორც პიროვნებას აქვს მოცე-მული ჯანსაღი რესურსების სახით. საკმე ენება სიჯანსაღეს არა მარტო სამედიცინო, არამედ მორალური გაგებითაც, პიროვნული თავისუფლებისა და ღირსების გრძნობის გაღვივებას. ემხრობით იმ შეხედულებას, რომ ჰი-პნოტური და სხვა სახის სუგესტიური ზემოქმედება ღირეპტიული დათრ-გუნვის და ამდენად პიროვნებისადმი ავტორიტარული მიდგომის ერთერთი ნაირსახეობაა, რაგინდ კეთილი მიზნებისათვის არ უნდა იყოს იგი გამოყე-ნებული. მაგრამ ნეეროზისა და სხვა ემოციური ან ფსიქოსომატური დარ-ღვევებისას სწორედ ის შეინიშნება, რომ პიროვნების ჯანსაღი რესურსები და პოტენციალები მიზეზთა და მიზეზთა გამო დათრგუნულია, საჭიროა მა-თი გამოთავისუფლება. ჰიპნოტური და სხვა სახის სუგესტიური მეთოდები კი ასალი დათრგუნვის ან მორჩილების კერებს ქმნიან პიროვნებაში. შეიძ-ლება ძირითადი თემიდან ერთგვარი გადახვევაც კი იყოს, მაგრამ ამ პოზი-ციებიდან კაშპიროვსკისა და სხვა მისნაირთა მოღვაწეობას, რაც მასობრივ პუბლიკაზეა გათვალისწინებული, ეთელი საზოგადოებრივი ცნობიერების მანიპულირებისა და ტოტალიტარიზმისკენი მორჩილი, კონფორმული და-

მოკიდებულებების შემუშავების ერთერთ ნაირსახეობად მოსახლეობის ფართო ღეჟნებში.

თანამედროვე დასავლეთის სამყაროში ფსიქოანალიზის მოძღვრება კლტურის განუყოფელი ნაწილია. ეს არა მარტო იმაში გამოიხატა, რომ ფსიქოანალიზის იდეები ხარბად აიტაცა მწერლობამ, კინემატოგრაფმა, ფერწერამ (სიურეალიზმი), პედაგოგიკამ, სოციოლოგიამ და მედიცინამ, არამედ, იმაშიც, რომ თანამედროვე ადამიანი სპეციალისტ-ფსიქოლოგის ან ფსიქოანალიტიკოსის დახმარებით ებრძვის ცხოვრების ცხარე რიტმს, სტრესებს, ნევროზის გამომწვევ სიტუაციებს, მძიმე სულიერ განცდებს, შიშსა და სასოწარკვეთას. ჩვენში ფსიქოანალიზი უსაფუძვლოდ იყო უკუგდებული და გამოცხადებული ბურჟუაზიული გაუკუღმართებული აზროვნების გაშოვლენად, ხოლო ფსიქოლოგის პრაქტიკული მოღვაწეობის ეფექტიანობისა და საჭიროების შესახებ მხოლოდ დეკლარაციულ განცხადებებს სჯერდებოდნენ როგორც მმართველი წრეები, ისე მეცნიერების წარმომადგენლები. დადგა ფსიქოანალიზის რეაბილიტაციის დრო.

გაზ. „კომუნისტი“, 17 იანვარი, 1990 წ.

ფსიქოთერაპიაში ბევრი მიმდინარეობაა: ფსიქონალიზმი, ბიპეიორული ფსიქოთერაპია, გეშტალტფსიქოთერაპია, რაციონალური ფსიქოთერაპია, ფსიქოსინთეზი, ნეიროლინგვისტური პროგრამირება... ამ მიმდინარეობებს ბევრი საერთო აქვთ და ბევრითაც განსხვავდებიან ერთმანეთისგან. ერთი დებულება, რომელიც თითქმის ყველა მიმდინარეობაში ასე თუ ისე ფიგურირებს, არის იდეა ადამიანის არაცნობიერი ფსიქიკური სფეროს შესახებ — ჩვენს მოქმედებას განსაზღვრავს არა მხოლოდ ცნობიერი, არამედ არაცნობიერი წარმოდგენები და იმპულსებიც (არაცნობიერის ცნების მამამთავარი იყო ზიგმუნდ ფროიდი, რომელმაც უზარმაზარი კვალი დატოვა კაცობრიობის აზროვნებაში). სხვადასხვა ფსიქოთერაპიული სკოლები სხვადასხვაგვარად აყენებენ იდეას ადამიანის არაცნობიერი ფსიქიკური სფეროს შესახებ.

ფსიქონალიზმისთვის განმკურნებელი ფუნქცია აქვს არაცნობიერი იმპულსების გაცნობიერების ხარისხს. ასე რომ, ფსიქონალიტიკოსის ფუნქციაა მოუსმინოს ადამიანის არაცნობიერ სფეროს, გაშიფროს ის, განუხარტოს პაციენტს არაცნობიერის შინაარსი, დაეხმაროს მას ცნობიერებაში ამოატივტივოს არაცნობიერის შინაარსი. და რაკი ცნობიერდება არაცნობიერი წარმოდგენები და იმპულსები, ადამიანი ჰყვება იგრძნობს. ამგვარად, ფსიქონალიზმი აქცენტს აკეთებს ცნობიერებაზე და, შესაბამისად, პაციენტისა და ფსიქონალიტიკოსის მრავალურ (სიტყვიერ) ურთიერთობაზე.

რა არის ფსიქონალიზმისთვის ძირითადი მასალა? ეს არის სიზმრები (რომელსაც შიფრავს ფსიქონალიტიკოსი), ფანტაზიის ნაყოფი, თავიუფალი ასოციაციები და ა.შ. ფსიქონალიტიკურ სეანსებზე ვხვდებით სრადოქსულ სიტუაციებსაც — პაციენტს აყოლინებენ აბსოლუტურად აბსურდულ, თავისუფალ ასოციაციებს, სიზმრებს, უნალიზებენ წამოცვენებს, ხშირად ისეთ რაღაცეებსაც კი, რომელიც პაციენტს მიაჩნია შემთხვევითად, მაგრამ ფსიქონალიტიკოსისათვის შემთხვევითი არ არის, ირიქით, გარკვეული კანონზომიერების რკალშია ჩართული. ფსიქონალიტიკოსის დახმარებით პაციენტი გააცნობიერებს შინაგან, ცნობიერ იმპულსებს და ამით მას უნდა ეშეულოს (აქ არ შეეხებათ) ექნიკას — ეს ურთულესი საკითხია და მასზე ტომებია დაწერილი).

ეს — რაც შეეხება არაცნობიერის გაცნობიერებას. საინტერესოა სხვა კიბის სკოლებიც. მაგალითად, ჯონ მორჯნოს (იგი დაუპირისპირდა ფროიდს) აზრით, აუცილებელია არაცნობიერი იმპულსები განიტვირთოს

ქცევადი. აქედან გამომდინარე, მორენომ შექმნა მთელი მოძღვრება, რომელსაც ფსიქოდრამა ეწოდება. ის აწყობდა ჯგუფურ სემინარებს, სადაც ჯგუფის რომელიმე წევრი „დადგამდა“ თავის რომელიმე პრობლემას — სქამარს, ხილვას ან ფანტაზიას და, სიუჟეტის მიხედვით, თვითონ გაითამაშებდა შესაბამის როლს. ჯგუფის დანარჩენი წევრებიც ერთვებოდნენ ამაში და ხდებოდა ადამიანის იმპულსების ერთგვარი თეატრალიზაცია — ერთობლივი კათარზისი.

ფროიდი თავისი მეთოდებით აღწევდა კათარზისს, განმუხტვას, მაგრამ მისთვის კათარზისი არ იყო საკმარისი და ამომწურავი. იგი ამატებდა გაცნობიერების, ინტერპრეტაციის მომენტს. მორენოსთვის კი მთავარია შინაგანი დრამის გარეთ გამოტანა, გათამაშება და, ამდენად, ქცევაში განმუხტვა, თანაც, სხვისი დახმარებით.

მოძღვრება ფსიქოდრამის შესახებ 30-იან წლებში ჩამოყალიბდა და მან ჯგუფური ფსიქოთერაპიის დიდი ტალღა წარმოშვა. თავისი დახვეწილი ტექნიკით იგი ახლაც ძალზე გავრცელებულია დასავლეთში და საერთო არაფერი აქვს კაშპიროვსკისთან და მის გაიმიმბაძეულებთან, რომლებიც ადამიანებს ათას სისულელეს ასმენინებენ. ფსიქოთერაპიის არსი იმაში მდგომარეობს, რომ ვერავინ ვერავის ვერ დაეხმარება. ადამიანი თვითონ უნდა დაეხმაროს საკუთარ თავს იმპულსების განმუხტვაში, თავის თავის რეალიზაციაში. ფსიქოლოგი მხოლოდ გზის პოვნაში ეხმარება მას. „დაიდგმება“ სიტუაცია, სადაც გათამაშდება ძირითადი პრობლემები, განიხილება ჯგუფის მიერ, დაიხვეწება, შეფასდება არსებითი და შემთხვევითი, გაიცვლება ემოციები. მთელ ამ პროცესს ერთგვარად მართავს ფსიქოლოგი.

თითქმის ყველა თანამედროვე ფსიქოთერაპიული მიმდინარეობა მივიდა იქამდე, რომ ფსიქოთერაპია აქტიური პროცესია. პაციენტი უნდა იყოს აქტიური სუბიექტი და არა მანიპულირებადი საგანი, რომელსაც თვალებს დაახუჭინებენ და რასაც ჩასძახებენ, ის ამოაძახებინონ. ამ თვალსაზრისით საინტერესოა მაგალითი:

ფსიქოთერაპიის ერთ-ერთი მიმდინარეობა ნეიროლინგვისტური პროგრამირება ადამიანში ხედავს უსასრულო რესურსების მქონე აქტიურ არსებას და ცდილობს დაეხმაროს იმ ზომით და იმგვარად, რამდენადაც მას შეუძლია ამ რესურსების ამოქაჩვა და ამოქმედება. ნეიროლინგვისტურ პროგრამირებაში ერთ-ერთი პროცედურაა თვითგარდაქმნა — როგორ გაეცემა ძველ სტერეოტიპებს, როგორ შეიმუშაო ახალი... ეს პროცედურა ექვსი ნაბიჯისგან შედგება. მე დაგახასიათებ ამ ნაბიჯებს და თქვენ მიხედვით, რა დიდ აქტიუობას მოითხოვს ის ადამიანისგან.

I ნაბიჯი: ადამიანმა ზესტად უნდა მიუთითოს ის ჩვევა თუ სტერეოტიპი, ის წუხილი თუ მოქმედების წესი, რომელიც სურს დაძლიოს ან გარდაქმნას, რომლისგანაც სურს გათავისუფლდეს.

ნეიროლინგვისტური პროგრამირების, ისე როგორც სხვა ფსიქოთერაპიული სკოლების მიმდევართათვის, ადამიანის სულს აქვს უამრავი წახნაგი. რომელიღაც X სტერეოტიპს, რომელიც ადამიანმა ჩაიფიქრა, გზავნის მისი სულის ერთი ნაწილი. ეთქვათ, თამბაქოს წვევის ჩვევა. ადამიანი წამდაუწუმ ზომ არ ეწევა თამბაქოს! მისი სულის შედარებით „მორიდებული“ ნაწილი კონკრეტულ სიტუაციებში უგზავნის მოწევის სურვილს, რადგან უამისოდ ამ სულის მფლობელი ადამიანებთან კონტაქტს ვერ ამყარებს. ასე რომ

II ნაბიჯი: თვითგარდაქმნა, ახლებურად ქმნა. ადამიანმა უნდა გამოიძახოს თავისი სულის ის ნაწილი, რომელიც უგზავნის მას ამ სტერეოტიპს და ჰკითხოს: ჩემი სულის ნაწილო, რომელიც გამუდმებით მაიძულებს, რომ ასე და ასე მოვიქცე, გსურს თუ არა ჩემთან საუბარი? და დაელოდოს პასუხს. პასუხი შეიძლება იყოს ვერბალური (შინაგანი ხმა) ან გამონათოს შეგრძნებაში (დაძაბულობა, ან პირიქით — სიმშვიდე). ერთი სიტყვით, უნდა შევხიანოს რაიმე ტიპის სიგნალით. ეთქვათ, უპასუხა, რომ სურს მასთან საუბარი, გადაიდგმება

III ნაბიჯი: ადამიანი ეკითხება — ჩემი სულის ნაწილო, რას ელტვი, რა მიზნის მიღწევა გსურს, რისთვის გზავნი ამ სტერეოტიპს, რა სარგებლობა უნდა მომიტანო? საქმე ის არის, რომ ყველა სიმპტომი გარკვეული სარგებლობის მომტანია. შეიძლება გაუმართლებელი სარგებლობისაც, მაგრამ ვინ იცის, რა არის კარგი და რა არის ცუდი? თუ თამბაქოს მოწევა ადამიანს უადვილებს მეორე ადამიანთან ურთიერთობას, მოცემულ მომენტში მას რაღაც სარგებლობა მოაქვს. ეთქვათ, სულის ამ ნაწილმა უპასუხა, რომ ესა და ეს სარგებლობა მომაქვს, ან ამა და ამ მიზანს ვემსახურებიო. გადაიდგმება

IV ნაბიჯი: ადამიანი უხმობს თავის რესურსებს, კერძოდ, შემოქმედებით „მე“-ს, სულის იმ ნაწილს, რომელსაც შეუძლია დაგეგმოს რაღაც ახალი, გააკეთოს ახალი არჩევანი, მოიფიქროს ახალი ალტერნატივები, იფანტაზიროს, ერთი სიტყვით, გაშალოს შემოქმედებითი პოტენციალი. ადამიანი უხმობს სულის ამ ნაწილს (რომელსაც პირობითად შეიძლება შემოქმედებითი ნაწილი ეწოდოს) და ზიზოვს, მოიფიქროს ზუთი ან მეტი ახალი გარიანტი ქცევისა, რომელიც იგივე მიზანს მოემსახურება, რასაც სტერეოტიპული „მე“ ემსახურება, მაგრამ საშუალებები ექნება სხვა, ახლებურად განახორციელებს ამა თუ იმ მიზანს. ეთქვათ, სულის ამ ნაწილმა მოიფიქრა ზუთი ან ათი ალტერნატიული ფუნქცია. უნდა გადაიდგას

V ნაბიჯი: ადამიანი სთხოვს თავის სტერეოტიპულ „მეს“, შემოქმედებითი „მეს“ მიერ მოფიქრებული ხუთი ან მეტი ვარიანტიდან შეარჩიოს ერთი, ორი ან სამი ყველაზე მნიშვნელოვანი და მათ განხორციელებაზე იცის-როს პასუხისმგებლობა და უკანასკნელი

V. ნაბიჯი: ეკოლოგიური ვალიდობა. ადამიანი ეკითხება თავის თავს, მთლიან პიროვნებას: ხომ არ არის ჩემში რაიმე ისეთი ნაწილი, უკმაყოფილებას რომ გამოთქვამს ან პროტესტს აცხადებს ამგვარი გადაწყვეტილების გამო? თუკი „გამოხტა“ სულის რომელიმე ნაწილი, რომელმაც ადამიანს „შემოუცურა“ დაძაბულობა ან სხვა რაიმე უსიამო შეგრძნება, ეს იმაზე მეტყველებს, რომ გადაწყვეტილება ეკოლოგიურად ვალიდური, სანდო არ არის, დისკარმონია შექმნა სულში (აქ „ეკოლოგია“ ნიშნავს სახლს. ჩვენი სული ჩვენი სახლია). ადამიანში გაიღვიძა მუამბოხებ — ან მთელი სხეული დაიჭიმა, ან გული აჩქარდა. ასეთი ეკოლოგიური დისბალანსის დროს პროცედურა იწყება II ნაბიჯიდან (I ნაბიჯი საჭირო აღარ არის). პროცედურა გრძელდება მანამ, სანამ არ მიიღწევა ეკოლოგიური ვალიდობა.

ეს იმის მაგალითად მოვიტანე, თუ რა რთულ და აქტიურ სიტუაციაში აყენებს ფსიქოთერაპევტი პაციენტს, რადგან ის პაციენტს სცემს მას, მასში ხელავს პასუხისმგებლობის მქონე პიროვნებას, ადამიანს, რომელსაც აქვს ღირსების გრძნობა, რომელიც ფიქრობს, აზროვნებს, ფანტაზიორობს, აქვს უფლება გააკეთოს რაღაც და პასუხი აგოს თავის სულზე, რადგან მისი სული მის ხელთაა, ის არის მისი გამგებელი და არა რომელიმე ექსტრასენსი. სამწუხაროდ, ადამიანების გარკვეული ნაწილი თავის სულს თავისივე ნებით აბარებს ექსტრასენსს, რითაც უნდობლობას უცხადებს საკუთარ რესურსებს, უარყოფს საკუთარ შინაგან ძალებს. ექსტრასენსები კი პაციენტში ხელავენ პასიურ არსებას, თუმცა, აღიარებენ, რომ ადამიანს უამრავი რესურსი აქვს. შე დალოცვილო, თუ უამრავი რესურსი აქვს, რაღას აძინებ! ამოქმედე და ამუშავე ეს რესურსები. ჩასძახებენ, შენ არ უნდა დალიო, შენ არ უნდა მოწიო! თითქოს ეს შეგლის. არადა, ღრობით კი შეგლის, მაგრამ მერე ისეთ დამანგრეველ შედეგებს გამოიღებს... საჭიროდაც ხომ ასე ხდება: მონობაში მყოფი ადამიანი უმეტესად ვერ ცდილობს თავის უზედურებას. როდესაც ფსევდოფსიქოთერაპევტთან მოხვედრილი პაციენტი მიხვდება, რომ ჩაუტარეს მონური ფსიქოთერაპია, მის ცნობიერებაში აფეთქდება რაღაც ძალზე მნიშვნელოვანი. ადამიანი ცოდვას ამისთვის...

გერეთ წოდებული საბჭოთა ფსიქოთერაპია ადამიანს უყურებდა როგორც უპასუხისმგებლო არსებას და განიხილავდა როგორ ზეწოლის საგანს (ამიტომაც მას საერთო არაფერი აქვს ჰუმანისტურ ფსიქოთერაპი-

ასთან). და ეს იყო ჩვენი პოლიტიკის, იდეოლოგიის ანარეკლი — შიშა-
რობდა აგიტაცია და პროპაგანდა. ნებისმიერი პრობლემა ჯაიყანებოდა
იქამდე, რომ თუ აგიტაციასა და პროპაგანდას ჩაატარებ, ყველაფერი კარ-
გად იქნება. იმ სტრუქტურებში მართლა კარგად იყო, რადგან ადამიანსაც
განიხილავდნენ. როგორც პროპაგანდის საგანს. იფიქრე და იაზროვნეო,
ადამიანს არაფერი სთხოვდა. დაჯერებას და მორჩილებას კი სთხოვდნენ. ზე-
წოლის ფსიქოთერაპიაც ასეა — ადამიანს ტვინში უნდა ჩაუჭედო ის, რაც
შენ გინდა!

ქირურგი მარტო აკეთებს ოპერაციას. ავადმყოფს არ ევალება
დაეხმაროს ქირურგს, მონაწილეობა მიიღოს ოპერაციაში. ასეთი რამ
ფსიქოთერაპიაში არ ხდება. ფსიქოლოგი და პაციენტი — ორივე ერთად
არიან ქირურგის როლში. სანამ პაციენტი პასუხისმგებლობას არ იკისრებს
საკუთარ თავზე, ის ჰგავს ადამიანს, რომელსაც სული ამოაჭრეს და ქუჩაში
გაუშვეს. მაგრამ თუ მან იგრძნო პასუხისმგებლობა საკუთარ სულზე,
განხორციელდება ჰუმანისტური პრინციპი — არაფერია ზეწოლა. ადამი-
ანი უნდა განეხილოთ როგორც პასუხისმგებლობის მქონე სუბიექტი, რო-
მელიც ფსიქოთერაპევტთან თანაბარი წილით ერთვება სეანსში.

ცივილიზებულ ქვეყნებში შედარებით ცოტაა ფსიქოსომატურად დაავა-
ლებული ადამიანი, რადგან იქ თვითგამოხატვის უამრავი საშუალებაა. ფსი-
ქოსომატურია დაავადება, როცა ემოციური სტრესი გროვდება, გროვდება,
გროვდება და ბოლოს თავის მატერიალიზაციას პოვებს სხეულის რომელი-
მე ორგანოში, ესე იგი, ხდება სტრესის სომატიზაცია. როგორც კი ადამიანს
სულიერად გაუჭირდება, მიდის ფსიქოლოგთან, განმუხტავს თავის სტრესს
და პრობლემაც ამით იხსნება. ჩვენში კი ნებისმიერი ნევროზი სომატიზებუ-
ლია, ყოველი სულიერი განცდა სხეულში იჩენს თავს. ჩვენთან მოსული
ადამიანი, თითქოს უსულო არსებააო, ხელ სხეულზე ლაპარაკობს...

ფსიქოთერაპევტი ატარებს ინდივიდუალურ და ჯგუფურ სეანსებს.
ორივე ტიპის სეანსს თავისი ღირსებები აქვს. პირადად მე კომბინირებულს
განიჭებ უპირატესობას, თუმცა, ხანდახან ჯგუფური მირჩევნია, რადგან
ადამიანი ცხოვრობს სოციალურ, სამყაროში და მისთვის ყველაზე დიდი
მკურნალია ადამიანთა შორის ურთიერთობები (თუმცა, ეს ურთიერთობები
ყველაზე დიდი დამაველებელიც არის).

ჟურნ. „ბაია“ 1991 წ. №2

მეოცე საუკუნე ტექნოკრატიის საუკუნეა. ტექნოკრატიის არსი იმაში მდგომარეობს, რომ კაცობრიობის ყურადღება მიჰყრობილია საწარმოო საშუალებების, ტექნიკის გაუმჯობესებისკენ. ეს ერთი შეხედვით სასარგებლო პროცესია, რადგან უზრუნველყოფს ადამიანის მატერიალურ და ყოფით კომფორტს, მაგრამ მხოლოდ ერთი შეხედვით. ტექნოკრატიას თან ახლავს ეკოლოგიური დისბალანსი, საზოგადოების მაქსიმალური ბიუროკრატიზაცია. ტოტალიტარული იქნება რეჟიმი თუ დემოკრატიული, სულ ერთია — ტექნოკრატიული აზროვნების სტილი ყველაფერს მანქანად აქცევს. ტექნოკრატიან? შუა ზემძლავრი იარაღი კაცობრიობის მოსპობისთვის. ერთი სიტყვით, ტექნოკრატიულ პროცესს იმდენად დიდი დამანგრეველი პოტენციალი აღმოაჩნდა, რომ ის დესტრუქციულ მოვლენად შეიძლება ჩაეთვალოს. მაგრამ მისი უმთავრესი ნაკლი ის არის, რომ ადამიანი მოხსნდება თავის პირველსაწყისს, მისი ცნობიერება, მთლიანად წარმართა გარესამყაროსკენ და არ დაუტოვა შანსი უკან, თავის თავს მიუბრუნდეს, საკუთარ სეელში ჩაიხედოს. ტექნოკრატიულმა ეპოქამ განაპირობა ის, რომ ყველაფერი სათივით არის აწყობილი და დაგეგმილი. ადამიანის ცნობიერება საესეა ინფორმაციით და ის აუცილებლად უნდა მიჰყვას ცხოვრების თავბრუდამხვევ ტემპს, მოერგოს მასობრივი კომუნიკაციის საშუალებათა უზარმაზარ ნაკადს. ეს კი იწვევს ნერვულ დაძაბულობას, სტრესებს. სწორედ ამის გამო თანამედროვე საზოგადოებაში, განსაკუთრებით ცივილიზებულ ქვეყნებში, ადამიანებს გაუჩნდათ სურვილი, რაც შეიძლება ახლოს მივიდნენ ბუნებასთან, დაუბრუნდნენ თავიანთ შინაგან სახლს.

60-იან წლებში აშკარად გამოიკვეთა ინტერესი მედიტაციისადმი, რაც კიდევ ერთხელ ნათლად ადასტურებს იმას, თუ ამ სტრესებით დაზუზმულ, მანქანად ქცეულ ეპოქაში როგორ ცდილობს ადამიანი მიუახლოვდეს თავის სულიერ პირველსაწყისს. რუსოს მოწოდება „უკან, ბუნებისკენ“ თითქოს ახლა, მეოცე საუკუნის ბოლოს იყოს ნათქვამი.

რა არის მედიტაცია?

სიტყვა მედიტაცია ნიშნავს დაფიქრებას, ჭკრეტას, აზროვნების ან სულის კონცენტრაციას ერთ საგანზე. არსებობს მედიტაციის სისტემები, რომელთა რაოდენობა, ზოგიერთი ავტორის მიხედვით, 112-დან 120-მდე მერყეობს. მედიტაციაა იოგა თავისი ასანებით, როცა ყურადღებას ამახვილებ სხეულს და რომელიმე ორგანოზე. გარკვეული თვალსაზრისით, მედიტაციაა ლოცვა, როგორიც არ უნდა იყოს ის. მედიტაციაა მათემატიკოსის ცხოვ-

რების ის მონაკვეთებიც, როცა ის მოახდენს აზრის კონცენტრაციას და ჩაულრმავდება რომელიმე პრობლემას. ერთი სიტყვით, მედიტაცია საკუთარი სულის მართვის ერთგვარი საშუალებაა. მედიტაციური მეთოდები შემუშავდა სხვადასხვა რელიგიის, სხვა-იასხვა ფილოსოფიური და ფსიქოლოგიური სისტემების წიაღში. იმის ? ეხებად თუ ხად, რომელ რელიგიის ფარგლებში შემუშავდა, მედიტაციურ მეთოდებს აქვს რაღაც გამაერთიანებელი. თუმცა, მათ შორის განსხვავებაც საგულისხმოა. კერძოდ, მედიტაციურ მეთოდთა ერთი რიგი ორიენტირებულია იმაზე, რომ ადამიანმა კონცენტრაცია მოახდინოს ერთ იდეაზე, ერთ აზრზე. სხვა მეთოდები გულისხმობენ, რომ კონცენტრაცია მოხდეს რომელიმე თვალსაჩინო მასალაზე, ეთქვამთ, გვიმეტროულ ფიგურაზე, ან რაიმე სიმბოლოზე; შესაშენი ორიენტირებული არიან სხეულის ამა თუ იმ მდგომარეობაზე (სითბო, სიმძიმე...); სხვები — გარკვეულ სიტყვებზე, ფრაზებზე ან წინადადებებზე, რომელთა რეგულარული შინაგანი ან ზმამდლა გამეორება ასევე მედიტაციაა (ამის ნათელი ნიმუშია ლოცვა); ზოგიერთი მეთოდის მიხედვით, მედიტაცია გადასულია მოძრაობაში (მედიტირებს სპორტსმენი, როცა ის დიდხანს იმეორებს, ზეეწს რომელიმე მოძრაობას).

მოკლედ რომ ეთქვამთ, მედიტაცია არის ის საშუალება, როდესაც ადამიანი ცდილობს თავისი სულიერი ძალების შეოხებით რაღაც სრულყოფილად გააკეთოს. მედიტაციასაღმა გაზრდილ ინტერესზე მიუთითებს ის ფაქტიც, რომ დღეს 4 მილიონი ადამიანი მისდევს ტრანსცენდენტალურ მედიტაციას, რომლის არსი ძალზე მარტივია: თვალდაზრეული ადამიანი ზის და შინაგანად იმეორებს მასწავლებლის მიერ მოცემულ ერთ საკვანძო სიტყვას.

მედიტაციის სისტემები შემუშავდა ქრისტიანობაში, ბუდიზმში, ისლამში. მედიტაცია, თავისთავად, არის საშუალება, იარაღი. რისთვის გამოიყენებს მას ადამიანი, რომელი რელიგიური აღმსარებლობის ფარგლებში, როგორი საქმისთვის — ეს მის ნებაზეა დამოკიდებული. ამდენად, ეს სისტემები ძალიან ჰგავან ერთანეთს, მაგრამ განსხვავებულია ის იდეოლოგია, ანუ ის აზრობრივი წყობა, რომლის ფარგლებშიც შემუშავდა ესა თუ ის სისტემა. მედიტაცია აზრის წერტნის საშუალებაა, რომელიც სულიერი ძალების კონცენტრაციით მიიღწევა.

მრავალმა მეცნიერულმა გამოკვლევამ დაადასტურა მედიტაციის კეთილი ზეგავლენა ადამიანის ორგანიზმზე და მის ფსიქიკურ აპარატზე. დადგინდა, რომ მედიტაცია არის უღრმესი დასვენების უნიკალური მდგომარეობა — ადამიანი უფრო ისვენებს მედიტაციის დროს, ვიდრე ღრმა ძილის მდგომარეობაში. ამ დროს მკმდინარეობს ფიზიოლოგიური პროცესები, რომელიც ხელს უწყობს ორგანიზმის განახლებას. კერძოდ,

უმჯობესდება ნივთიერებათა ცვლა, ფილტვების ვენტილაცია, მცირდება სტრესი, შესაბამისად — ხდება დაავადებათა პროფილაქტიკა, რადგან სტრესი მრავალი დაავადების მიზეზია. მიუთითებენ, რომ ვინც რეგულარულად ატარებს მედიტაციას, მის სისხლში კლებულობს ქოლესტერინის შემცველობა; უმჯობესდება იმ ადამიანთა ჯანმრთელობა, ვისაც აწუხებს სტენოკარდია, ბრონქული ასთმა, დიაბეტი, ქრონიკული თავის ტკივილი, ალერგია, ეხსნებათ უძილობა, მცირდება შფოთვა და დეპრესია; მედიტაცია კეთილ ზეგავლენას ახდენს ორსულის ორგანიზმზე; ჰარვარდის უნივერსიტეტის გამოკვლევების თანახმად, მედიტაციას აქვს ბიოლოგიური გაახალგაზრდაების ეფექტი — ხანდაზმულებში (80 წლის ზევით) იზრდება სიცოცხლის ხანგრძლივობა, ნელდება სიკვდილის შეუქცევადი პროცესი; კარგად მოქმედებს სისხლძარღვოვან სისტემაზე, ჰიპერტონიით დაავადებულებზე.

გაირკვა, რომ რეგულარული მედიტაცია ხელს უწყობს ფარული შემოქმედებითი შესაძლებლობების გაღვიძებას და ამოქმედებას, მოწაფეებსა და სტუდენტებში უმჯობესდება აკადემიური მოსწრების დონე, აღქმის სიმკვეთრე, რეაქცია. როდესაც იაპონელებმა მედიტაციის სეანსები წარმოებაში დანერგეს, შეამჩნიეს, რომ ამაღლდა შრომის ნაყოფიერება, იკლო მუშაკთა დაავადებების დონე, თანამშრომელთა შორის გაუმჯობესდა სოციალური და ურთიერთობითი ატმოსფერო.

ეს რაც შეეხება მედიტაციის კეთილმოყოფელ ზეგავლენას. ახლა ავხსნა მედიტაციის ერთ ვარიანტს, რომელსაც პრაქტიკაში ვიყენებ და რომელიც საკმაოდ დანერგილი და აპრობირებულია (ამას წინათ ამ მეთოდის შესახებ მოხსენება წაგიკითხე საერთაშორისო კონფერენციაზე. საკითხმა ამერიკელი, ინგლისელი და დანიელი სპეციალისტების დიდი ინტერესი გამოიწვია. ახლა ორი ამერიკელი ფსიქოლოგი ამ მეთოდით ატარებს მედიტაციურ ვარჯიშებს). მეთოდის არსი შემდეგში მდგომარეობს: პაციენტს ეთავსობთ 15-20 წუთის განმავლობაში ძალდაუტანებლად, როგორც შეუძლია, იფიქროს გარკვეულ სიტყვაზე, სიტყვათა კოდზე, რომელსაც მასთან ერთად ადგენს სპეციალისტი-ფსიქოლოგი. ეს კოდი-შიფრი პერსონალური საიდუმლოა, მასში მოცემულია ამ ადამიანის ნიშან-თვისებები. თავად სიტყვა-გასაღები მოკლებულია აღმნიშვნელობით ფუნქციას, ესე იგი, არაფერს ნიშნავს, როგორც, მაგალითად, „სკამი“, „კედელი“. არის მხოლოდ ბევრათა კომპლექსი, რომელსაც სუბიექტური დატვირთვა აქვს. პაციენტმა იცის, რომ ეს არის მისი შინაგანი სახლის აღმნიშვნელი კოდი, რომელიც საკომუნიკაციო სიტყვად არ გამოდგება, მაგრამ აქვს სუბიექტური დატვირთვა. სიტყვას ამგვარად ვადგენთ: ვიღებთ პაციენტის სახელს (ადამიანს მჭიდრო ინტიმური ურთიერთობა აქვს საკუთარ სახელთან.

სახელი „ზის“ არა მარტო მის ცნობიერებაში, არამედ მის ბოქსიორ აპარატშიც, რადგან ხშირად პირობითი რეფლექსით პასუხობს. (ერთ-ერთი ავტორი მიუთითებს, რომ სახელს ფატალური ზეგავლენა აქვს ადამიანზე). ამ სახელიდან ვიღებთ ერთ თანხმოვანს. ასევე ერთ თანხმოვანს ვიღებთ მისი გვარიდან (თუ სახელი არ ადამიანის სამყაროში ყოფნის სიმბოლო, გვარი მისი გვაროვნული ყოფნის სიმბოლოდ ითვლება. გვარის უკან დგას აურაცხელი თაობები წარსულში და მომავალში). თითო თანხმოვანს — დედისა და მამის სახელებიდან. (მართალია, ჩვენ ბუნების შეილება ვართ, მაგრამ მშობლები არიან მედიატორები ჩვენსა და ბუნებას შორის. მათ განახორციელებს ბუნების ნება — წარმოგვშვეს ჩვენ). შედეგად ვიღებთ ოთხ თანხმოვანს, — რომელთა შორის პაციენტი სვამს სასურველ ხმოვნებს და იღებს გარკვეული ქდერადობის ბგერათა კომპლექსს, რომელსაც სიტყვის ფუნქცია იმდენად აქვს, რამდენადაც არის პაციენტის პერსონალური, ინდივიდუალური შიფრი. ჩვენ შევეჩვიეთ უამრავ აბრევიატურას, მაგრამ ალბათ ვერ წარმოვიდგენია, რომ ადამიანის შინაგან სამყაროსაც აქვს თავისი აბრევიატურა, რომელშიც მოცემულია ყველა ის ნიშანი, რითაც სიმბოლიზირდება ინდივიდუალური ყოფა, გვაროვნული ყოფა და ადამიანის ამქვეყნად მოსვლის ფაქტი. ამ სიტყვა-გასაღებზე იწყება მედიტაცია, ანუ მისი შინაგანი გამეორება 15-20 წუთის განმავლობაში. ამგვარი მედიტაცია იწყებს ღრმა სიმშვიდეს, მისი რეგულარული გამეორება კი ადამიანს საშუალებას აძლევს „აკრიფოს“ სიმშვიდის პოტენციალები. წარმოიდგინეთ, ასეთი მედიტაცია ადამიანმა ყოველდღე, დილა-საღამოს; 20-20 წუთი რომ შეასრულოს, გამოვა წელიწადში ორკვირიანი ღრმა დასვენება. ეს რომ ღრმა დასვენებაა, დაადასტურა ელექტროენცეფალოგრამა მოკვლევებმა. აღმოჩნდა, რომ, როგორც წელან მოგახსენეთ, ადამიანი მედიტაციის დროს უფრო ისვენებს, ვიდრე ღრმა ძილის ფაზაში.

მაგრამ მედიტაცია არ არის პანაცეა, არ უნდა ვიფიქროთ, რომ ერთხელ ჩატარებული მედიტაციით ყველა პრობლემა მოგვეხსნება. პირიქით, ეს არის შრომა, მართალია, ხანმოკლე, მაგრამ გარკვეულ ძალისხმევას მოითხოვს. შეიძლება ვინმემ რიტორიკულად შემნიშნოს: პრობლემებით დახუნძლულ ჩვენს ყოველდღიურობაში მაგისტის როგორ მოვიცალო! მაგრამ მე გვკითხებით: პრობლემებით დახუნძლულ ჩვენს ყოველდღიურობაში პირს ხომ იბანთ! პირადი ჰიგიენისთვის ხომ იტოვებთ დროს! იქნებ 20 წუთი საკუთარი სულიერი სიმშვიდისთვისაც გაიმეტოთ. თავდაპირველად შეიძლება გაგიჭირდეთ, საკუთარი თავი იმ ბავშვით გაგიძლიანდეთ, პირის დაბანა რომ ეზარება, მაგრამ მერე, როცა მედიტაცია ჩვეად გქცევათ, დაემსგავსებით ზრდადასრულებულ ადამიანს, პირდაუბანლად გარეთ გასვლა რომ ვერ წარმოუდგენია.

მედიტაციაში კიდევ ერთი რამ არის საინტერესო. ადამიანი მუდმივად არის ჩართული ქმედებებში: ერთ ქმედებას მეორე მოსდევს, მეორეს — მე-
ამე და ასე დაუსრულებლად. გადის მთელი ცხოვრება და ურთიერთობის,
ქმედებების ქსელს ბოლო არ უჩანს. ადამიანი ემსგავსება თოჯინას, სათა-
მაშო მანქანას, რომელსაც გარეგანი ძალები მართავენ. მედიტაციის დროს
კი ადამიანი თითქმის დროს აჩერებს — ამოირთვება გარეგანი ძალებით
განპირობებულობის დიქტატისგან და ერთგვარად უბრუნდება თავის პირ-
ველსაწყისს. მიუთითებენ, რომ მედიტაციის დროს ცნობიერების არეალი
ფართოვდება.

მედიტაციის შედეგად მიღებული გარკვეული შეგრძნებების ევრბალიზა-
ცია ხშირად ვერ ხორციელდება და ეს მისი ღირსებაა და არა ნაკლი, რად-
გან არსებობს ცოდნა, მსოფლშეგრძნების ელემენტები, რომელსაც სიტყვე-
ბით ვერ გადმოსცემ (ისევე როგორც სიყვარულს). ის უნდა იგრძნო, საკუ-
თარ თავზე გამოსცადო.

ფურნ. „ბაია“ 1992 წ. №2-3

„ჩვენ სამყაროს შეილება ვართ“, — ეს სიტყვები აუღერდა ერთერთ სიმღერაში, რომელიც ცნობილს სუპერ-ვარსკვლავების მიერ შეხატულ და მთელი მსოფლიო მოიარა. ადამიანს თავის შინაგან ხილვაში ეძლევა „მე“, ხოლო მისი თვალთახედვისა და ყურთახმების საგანი გარემომცველი სამყაროა. მაგრამ „მე“ და სამყარო ერთიანია. მათ შორის საზღვრები მხოლოდ პირობითია, მაკროკოსმოსი და მაკროკოსმოსი უხილავი ძაფებითაა ერთმანეთთან დაკავშირებული. მე სამყაროს ნაწილი ვარ, ხოლო სამყარო ჩემი გაგრძელებაა. სამყაროსადმი ღიადობა და მასთან შერწყმის შეგრძნება შინაგანი ჰარმონიისა და სულიერი სრულყოფის წინაპირობაა.

შინაგანი დაძაბულობა, რაც ამა თუ იმ სტრესითაა გამოწვეული, ხშირად აიძულებს პიროვნებას ჩაიეტკოს თავის განცდებში, კონფლიქტზე კონფლიქტით უკანსვოს, სიძულვილზე სიძულვილით, ბოლმით აივსოს და საბოლოოდ კიდევ უფრო მოშტებულად დაიძაბოს. ამ დროს იგი თითქოს მოჯადოებულ წრეში ტრიალებს: იგი ერთგვარად „არას“ ეუბნება სამყაროს და კიდევ უფრო მეტად იცემა თავის თავში.

თანამედროვე ფსიქოლოგიური მეცნიერების მრავალი მონაცემის თანახმად, ადამიანის დღევანდელი მდგომარეობა — დაძაბულობა იქნება ეს თუ სულიერი ჰარმონია, ავადმყოფობა თუ სიჯანსაღე — არა მხოლოდ აქ, ამ ცხოვრებაში მიღებული ფიზიკური თუ სულიერი ტრავმების შედეგია, არამედ სულის წინარე ცხოვრებათა ერთგვარი გამოძახილია. სიმპტომი, რომელიც ახლა გვაწუხებს, თავის საწყისს იღებს წინარე ცხოვრებათა რომელიმე მონაკვეთში. ამდენად, თუ აქ და ამჟამად არ განვტვირთვით სტრესული დაძაბულობა, თუ ახლაც არ გამოვთავისუფლდით უარყოფითი განცდებისაგან, სხვებთან ან საკუთარ თავთან კონფლიქტისაგან, ეს უკუშედეგების სახით არა ოდენ ამ ცხოვრებაში დავგვიზუნდება და დავგზავდება წინ, არამედ სულის ზედა სტრუქტურათა და მომდევნო ცხოვრებაში ამაფორიაქებულ ძალად შეიძლება აწიფდეს.

გთავაზობთ სტრესული დაძაბულობის შემცირების ერთ მედიტაციურ კარგიშს:

ეს მედიტაციური ვარჯიში ეხება კოსმიურ ძალებთან, სამყაროსთან, როგორც მთლიანთან, შერწყმის შეგრძნების დაუფლებას. მედიტაცია — ეს არის გზა საკუთარი თავისაკენ, საკუთარი ჯანსაღი ძირებისაკენ. მედიტაცია ღრმა დასვენების საშუალებაა, მისი მეოხებით მრავალი სტრესის ან სიროვნული პრობლემის მოხსნა შეიძლება. მედიტაცია თვითსრულყოფის უწყვეტი საშუალებაა. იგი კარება, რომლითაც შეიძლება გვეცნობიერ

ფსიქიკურ სამყაროში შესვლა და მასში ჯადოსნური მოგზაურობის განხორციელება.

სანამ მედიტაციას დაიწყებდეთ, დაბრძანდით მოხერხებულად, მოემ-
ვით, მოადუნეთ კიდურები, დახუჭეთ თვალები, მიაქციეთ ყურადღება
სუნთქვას, რათა მისი რიტმი იყოს ბუნებრივი და მშვიდი ამის შემდეგ და-
იწყეთ მედიტირება, რაც ნიშნავს ქვემოთ მოყვანილ ტექსტის შესაბამისი
შეგრძნებების, განცდების, ხილვების, ბევრების ან სიტყვების სულის სიღრ-
მიდან გამოსმოხას. აი, ტექსტიც:

„მე ვიზრდები, ევართოვლები, ვივსები და ვხდები უფრო დიდი და დი-
დი... მე შემიძლია წარმოვადგინოთ და დავინახო კიდეც, თუ როგორ იზრ-
დება ჩემი სხეული... მე შინაგანად გგრძნობ, თუ როგორ ვივსები, ივსება ჩე-
მი სული, იზრდება ჩემი სხეული... მე ვგრძნობ, რომ ეს მსიამოვნებს... მე
კიდევ უფრო ვიზრდები შიგნიდან... ახლა მე ზემოდან დავეყურებ ჩემს
ოთახს, რომელშიც ვიმყოფები, წარმოვადგენაში ვხედავ, თუ როგორ უფრო
ვიზრდები... ჩემმა სხეულმა უკვე ააგო ოთახი და მოცეცა იგი... მე უფრო
დიდი ვხდები, კიდრე ჩემი სახლი... ჩემი სახლი უკვე ჩემს შიგნითაა, ვი-
თარცა ჩემი ერთი შემადგენელი ნაწილი... მე კიდევ უფრო ვიზრდები...
გადმოვეყურებ ჩემს ქალაქს... ჩემი სხეული კიდევ უფრო განივრცო... მე კი-
დევ უფრო ვივსები და ვიზრდები... ნელ-ნელა მე მოვიცავი ჩემი ქალაქი,
ჩემი სხეული და სული გადავიზარდა ჩემს ქალაქში... მე გავცდი ქალაქის
საზღვრებს... კიდევ უფრო ვიზრდები... ახლა ქალაქი ჩემს შიგნითაა... მე კი-
დევ უფრო ვივსები, ჩემი განვრცობა გრძელდება... მე ზემოდან დავეყურებ
ჩემს ქვეყანას... ნელ-ნელა გადავიზარდე ჩემს ქვეყანაში; იგი ჩემს შიგნი-
თაა... ახლა მე ზემოდან დავეყურებ დედამიწას, კონტინენტებს, ზღვებს, მდი-
ნარეებს, მთებს, ტყეებს, ოკეანეებს... დედამიწა ერთი უზარმაზარი ორგა-
ნიზმია... მე ვივსები ჩვენი პლანეტით; იგი უკვე ჩემს შიგნითაა და მე ვხდები
მთელი დედამიწა... მე ეჭვრეტ საკუთარ თავს, როგორც უკიდვანო არსე-
ბას... ჩემს ირგვლივ სიტარიელეა; სადღაც შორს ჩანს გაეარვარებული
მზე... მზე უხვად მიგზავნის მე — დედამიწას თავის მხურვალე სხივებს... მე
ეჭვრეტ ჩემს სხეულსა და სულს; მას არა აქვს საზღვრები... ჩემი სხეული
მოშვებულია და მსუბუქია. მე კოსმოსის ნაწილი ვარ, კოსმოსი ჩემშია... მე
ვგრძნობ ჩემს სუნთქვას... ჩემი სუნთქვა იტევს მთელი დედამიწის, მისი
ყველა სუდგმულის სუნთქვას... ჩემში სუნთქვას მთელი კოსმოსი... ნეტა-
რება მეუფლება... საოცარი სიმშვედე და დუმილი სუფევს ჩემს შიგნით...
ჩემში იღვიძებს უსასრულო, ღვთაებრივი სიყვარულის გრძნობა... მე ნაწი-
ლი ვარ ამ უსაზღვრო ენერგიის, რომელიც ყველგან და ყველაფერში სუ-
ფევს... სიყვარული მთლიანად მაცებს, სიყვარულის უსაზღვრო გრძნობით
იღვინოები... ჩემში ანათებს სიყვარული... ჩემში ყველაფერი ანათებს... მე

მანათობელი მოციმციმე ვარსკვლავი ვარ... მე შორიდან, უკიდვანო კოს-
მოსის ერთ-ერთი გალაქტიკიდან ვუყურებ ამ მოციმციმე მანათობელ ვარს-
კვლავს და მე ვტყბები მისით...

ახლა ნელ-ნელა გუბრუნდები საკუთარ თავს, ვუსმენ ჩემს ხუნთქვას, გა-
ხელ თვალებს, ვათვალთვრებ ჩემს ოთახს“.

მედიტაციის დამთავრების შემდეგ რამდენჯერმე ღრმად ჩაისუნთქავთ
და ამოისუნთქავთ. თუ დამთქნარების სურვილი გაგიჩნდა, მიუშვიტ მთქნა-
რების იმპულსები თვითდინებაზე. დადგენილია, რომ მთქნარება ბიოლოგი-
ურად ფრიად მიზანშეწონილი რეაქციაა (თუმცა საზოგადოებაში მთქნა-
რება, მოგეხსენებათ, ერთგვარად ცუდ ტონად ითვლება). მთქნარების დროს
ორგანიზმში იხსნება მრავალი სასიცოცხლო-ენერგეტიკული არხი. თქვენ
სპეციალურად შეგვიძლიათ გამოიწვიოთ მთქნარების რეაქცია და რაც
მეტჯერ მოახერხებთ ამას, მით უკეთესი.

მედიტაციის ასზე მეტი მეთოდია ცნობილი, რომელთა დიდი ნაწილი
ხაუკუნეთა სიღრმიდან მოდის სხვადასხვა რელიგიური, სამედიცინო, ფსი-
ქოლოგიური თუ ფილოსოფიური სისტემებიდან. ვისაც სურს შეიგრძნოს
„ხელახლა დაბადება“, გამოადვიდოს თავისი შინაგანი რესურსები, დაძლი-
ოს ესა თუ ის პრობლემა თუ სიმპტომი, ადამიანის შესაძლებლობათა გან-
ვითარების ინსტიტუტთან არსებული სამეცნიერო ფირმა „ანთროპო“
ხიამოვნებით გაუწევს სამსახურს. აქ ისინი დაეუფლებიან საკუთარი
ხულის სიღრმესა და მის წინარე ან მომავალი ცხოვრების იდუმალ
სამყაროში მოგზაურობის ხელოვნებას.

გაზ. „ასავალ-დასავალი“ 1992 წ. 22 ივლისი

მედიტაცია (შინაგანი თავისუფლებისა და სტრესთან ბრძოლის გზა)

თანამედროვე ფსიქოთერაპიასა და ფსიქორექციაში განსაკუთრებულ ყურადღებას იმეორებს სხეადასხვა მედიტაციური მეთოდები. მედიტაცია სულიერი წვრთნის საშუალებაა განსაკუთრებული სახის ჭვრეტისა და ფსიქიკური ძალების კონცენტრაციის მეოხებით. სხეადასხვა რელიგიური, ფილოსოფიური და ფსიქოლოგიური სისტემების შიგნით შემუშავდა განსხვავებული სახის მედიტაციური მეთოდები, რომელთა რიცხვი 100-ს აღემატება. ერთნი აზრობრივ კონცენტრაციას ეფუძნებიან, მეორენი გარკვეული სიტყვების, წინადადებების ან ლოცვების რეგულარულ განმეორებას გულისხმობენ, მესამენი თვალსაჩინო წარმოდგენით მხედველობით ხატებზე ყურადღების გამახვილებას მოითხოვენ, დანარჩენთაგან ზოგი სხეულის ამა თუ იმ ორგანოსთან იდუმალი საუბრის ან მისი შინაგანი შეგრძნების უნარს აყარაობენ, ხოლო ზოგი კიდევ სხეულის სტატიკური პოზების (ასანების) ან განსაკუთრებული მოძრაობების კულტივაციებით აღწევენ დასახულ მიზანს.

მედიტაციისადმი მზარდი ინტერესის დასადასტურებლად შეიძლება რამდენიმე ციფრის მოტანა. 1968 წელს მარტო ბერკლიზ უნივერსიტეტში (კალიფორნია) ორი ათასზე მეტი მიმართავდა რეგულარულ მედიტაციას. მედიტაციის ერთ-ერთ სახეობას, — ტრანს უენდენტალურ მედიტაციას კი სადღესოდ მიმართავს 4 მილიონი ადამიანი. ესენი არიან სხეადასხვა ასაკის, ეროვნების, რასის, კულტურული და რელიგიური ტრადიციების მქონე კერძო პირებიცაა სოციალური ჯგუფები. მედიტაციამ სათანადო ადგილი დაიკავა სასწავლო-სააღმწერდლო პროცესში, წარმოებაში, კლინიკაში, ბიზნესში, ყოველდღიურ ცხოვრებაში. ამასთან ერთად, მედიტაციის პრაქტიკა არ მოითხოვს ცხოვრების წესის ან რელიგიური აღმსარებლობის შეცვლას. იგი ერთგვარი იარაღი და საშუალებაა შინაგანი ტრანსფორმაციისა, რომელიც შეიძლება გამოყენებული იქნას ადამიანის პირადი ნების მიხედვით ნებისმიერი სასიკეთო მიზნის მისაღწევად.

მედიტაცია ღრმა დასვენებისა და შინაგანი სიმშვიდის მოპოვების ეფექტური საშუალებაა. მედიტაციის პროცესში, რომელიც მიმდინარეობს 15-20 წუთს, ცნობიერება მშვიდ მდგომარეობაშია, ისვენებს სხეული, გონება ნაოელია და ახალი ძალით იღვიძებს სასიცოცხლო ენერგია. მეცნიერულმა გამოკვლევებმა ცხადყო შემოქმედებითი პოტენციალის, ინტელექტის დონის ზრდა მედიტაციის შედეგად. მისი რეგულარული შესრულებისას ხდება ემოციური სფეროს გაწონასწორება, ადამიანები უფრო ნაკლები დანახარჯებით აღწევენ წარმატებას ცხოვრებაში, უმჯობესდება ურთიერთობები გარემომყოფებთან.

მედიტაციის დროს დაბუდებული შინაგანი სიმშვიდე გასაქანს აძლევს ორგანიზმის ბუნებრივ გამაჯანსაღებელ მექანიზმებსა და რესურსებს, რაც კეთილმყოფელ ზეგავლენას ახდენს მედიტატორის ფიზიკურ და სულიერ მდგომარეობაზე. მეცნიერული გამოკვლევებით დადასტურდა, რომ მედიტაციის დროს სხეული უფრო კარგად სვენებს, ვიდრე ღრმა ძილის დროს. ასეთი მდგომარეობის წყალობით ნეიტრალიზდება სტრესული დაძაბულობა, ამდენად, მედიტაცია სტრესთან ბრძოლის ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა.

ცნობილია რომ დაგროვილი სტრესული დაძაბულობანი მრავალი დაავადების მიზეზია. სტრესის მოხსნის მეოხებით მედიტაციას აქვს გამაჯანსაღებელი ზეგავლენა და იგი მრავალი დაავადების პროფილაქტიკის საშუალებაა.

მრავალრიცხოვანი გამოკვლევები მოწმობენ, რომ რეგულარული მედიტაციის შედეგად მცირდება ჰოლესტერინის შემცველობა სისხლში, ზეოთვა და ღებრენია, უმჯობესდება სტენოკარდიით, ბრონქიალური ასთმით, დიაბეტით, ქრონიკული თავის ტკივილით, ჰიპერტონიით და ალერგიით დაავადებულთა მდგომარეობა, სასიცოცხლო ფსიქოფიზიოლოგიური პარამეტრები მიმდინარეობს ორსული ქალის ორგანიზმში, იზსწება უძილობა და ადამიანის ხაგრძნობლად ამცირებს კრანკვილიზატორების, ანტიდებრესანტივისა და სხვა მედიკამენტების მიღებას. პარეარდის უნივერსიტეტის მეკლევართა მონაცემებით, მედიტაციას აქვს ბიოლოგიური გაახალგაზრდავების ეფექტი, იგი ხელს უწყობს სიცოცხლის ხანგრძლივობის ზრდას და აუმჯობესებს ხანდაზმულ ადამიანთა ცხოველმოქმედებას.

მედიტაციური წერტნის შედეგად აქტუალიზირდება პიროვნების შესაძლებლობის შემოქმედებითი შესაძლებლობები, იზრდება შინაგანი მოქნილობა, იხვეწება ინტელექტი და მტკიცდება მეხსიერება, უფრო შეკეთიზდება ალქმა და უფრო სწრაფი რეაქტია. იაპონელთა გამოკვლევებით, მედიტაციური სიანსების წარმოებაში დანერგვა ზრდის შრომის ნაყოფიერებას, ხსნის დაღლილობას, ზრდის შინაგან ძალებში რწმენას, ქმნის დადებითი ფსიქოლოგიურ კლიმატს, თანამშრომელთა შორის.

ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მომენტი, რის გამოც მედიტაციისადმი ბოლო ათწლეულებში გაიზარდა ინტერესი, არის ადამიანის სწრაფვა, მოიპოვოს შინაგანი თავისუფლება და დაუბრუნდეს თავის პირველსაწყისებს საკუთარი ფსიქიკური სამყაროს საუფლოში. თანამედროვე ადამიანი, ჩართულია ინფორმაციის უზარმაზარ ნაკადში, რაც მასობრივი კომუნიკაციის საშუალებით აღწევს მის ცნობიერებამდე და გარკვეულ მანიპულაციას უწევს მას. ადამიანი მანიპულირების საგანია ყოფითი თვალსაზრისიდან ცხოვრების ტემპები სწრაფია, პიროვნება ჩართულია ქმედებათა ქსელში,

რომლის მიზეზ-შედეგობრივი განპირობებულობის ჯაჭვი უსასრულოა. გარეგანი ძალები ისე განსაზღვრავენ ადამიანის ცხოვრებას, რომ იგი ხშირად სათანადო თოჯინის როლში გამოდის. მედიტაციის დროს ხდება ერთგვარი ამოთქმა ასეთი განპირობებულობისაგან. პიროვნება უბრუნდება თავის „შინს“. „ან სახლს“ ერთგვარად „აჩერებს“ დროს და თავისუფლდება სტერეოტიპულად მიმდინარე ქმედების დიქტატისაგან. სწორედ ამდენად გვესახება მედიტაცია შინაგანი თავისუფლების მოპოვების ერთ-ერთ საშუალებად.

გაზ. „ღვრიტა“ 1992 წ. 10 მარტი

მედიტაციურ-ფსიქოთერაპიული აუდიო-კასეტა

დასაველეთის ქვეყნებში უხვად არი გაერთელებული ფსიქოთერაპიისა და ფსიქოლოგიური თვითმართვის ისეთი პროდუქცია, რომელიც ფართო მომხმარებელზე გათვალისწინებული. ეს პროდუქცია ხშირად სამაგნიტო-ფონო აუდიოკასეტის ფორმისაა. მაგნიტოფონზე ჩაწერილია ფსიქოლოგიური სავარჯიშოები ან მუსიკოთერაპიული სეანსები ქვეზღერბლოვანი ინფორმაციის თანახმებით, ხან კიდევ სპეციალური განმარტებითი ტექსტები. მათი დანიშნულება მრავალფეროვანია იმისდა მიხედვით, თუ რა ამოცანაა დასაბუღი მაგნიტოჩანაწერის ავტორის მიერ. ზოგი ემსახურება შინაგანი სიმშვიდის მოპოვების ამოცანას, ზოგი საკუთარ ძალებში რწმენას უღვივებს ადამიანებს ან კიდევ კომფლიქტების რეგულაციას უწყობს ზღვს, სხვანი სექსუალური დისფუნქციის ან სტრესული დაძაბულობის მოხსნას ელტვის, ზოგი ფსიქოსომატური დაავადებების მკურნალობას უწყობს ხელს ან ორიენტირებულია „მაზე, რომ პიროვნებამ მიაღწიოს ფინანსურ, სოციალურ ან სხვა სახის წარმატებას, განაგებაროს თავისი შესაძლებლობები (მაგალითად, სრულყოს მესსიერება) და განაზოციელოს პიროვნული და შემოქმედებითი პოტენციალების თვითრეგულირება. მოკლედ, ამოცანები ბევრია და შესაბამისი ფსიქოლოგიური აუდიო-კასეტის ხანის პროდუქცია უხვია.

ჩვენ წვევცადეთ შეგვეჯამებინა მრავალრიცხოვანი სამეცნიერო გამოკვლევა, გამოკვეთო თანამედროვე ფსიქოტექნოლოგიათაგან რამდენიმე ეფექტური აუდიო-კასეტა, რასაც ფართო პროფილი ექნებოდა. ეს მრავალი წლის სამუშაო დასრულდა კლინიკა „უნიკალში“ (თბილისი, ქავთარაძის 16, მე-2 საავადმყოფო-პოლიკლინიკა) და ფირმა „მელოდიაში“ დამზადდა შესაბამისი მაგნიტოჩანაწერი. ამგვარად, უკვე ქართულად არსებობს პირველი ფსიქოთერაპიული აუდიო-კასეტა, მან გაიარა გამოცდა და ჰყავს თავისი მომხმარებელი.

რა არის ჩვენს მიერ დამზადებული მედიტაციურ-ფსიქოთერაპიული აუდიოკასეტის ძირითადი დანიშნულება? იგი საშუალებას აძლევს პიროვნებას დამოუკიდებლად და ოჯახის პირობებში მოუსმინოს მაგნიტოფონის და თან შეასრულოს გამაჯანსაღებელი პროცედურა: მას ეძლევა შანსი ოჯახში „ჰყავდეს“ საკუთარი ფსიქოთერაპევტი. დადგენილია, რომ აუდიო-კასეტაზე ჩაწერილი ფსიქოთერაპიულ მეთოდებს არა აქვთ უკუჩვენება და აკმაყოფილებს ძირითად სამედიცინო მოთხოვნას: „არ ავნო“. რაც შეეხება სარგებლობას, სხვადასხვა ქვეყნებში ჩატარებული მეცნიერული გამოკვლევების თანახმად აუდიო-კასეტაში რეალიზებულ მეთოდთა კომპლექსი მაღალ შედეგებს იძლევა ნევროზების, ბრონქიალური ასთმის, ქრონიკული

თავის ტვივილებას, ჰაპერტონიის, სტენოკარდიისა და გულსისხლძარღვთა ფუნქციონალური დაავადებებს, დიაბეტის მეურნალობისას, ამცირებს სკარებულ დამბულობას და ჰოლესტერინის შემცველობას სისხლში, სახალკეთოდ მოქმედებს ორსულ ქალზე და ნაყოფზე, ხსნის უძილობას, აახალგაზრდავებს ორგანიზმს, სიცოცხლეს ხდის ხალისიანს, ხელს უწყობს ფსიქო-ემოციურ გაწონასწორებას. ძირითადი პრინციპები, რაზეც აგებულია მაგნიტოფიზიკური ჩაწერილი სეანსები, გულისხმობს შემდეგს: სული მართავს სხეულს და ჩვენი სულიერი და ფიზიკური სიჯანსაღის გასაღები ჩვენი ფსიქიკის გამოუყენებელ რესურსებშია, სწორედ ამ რესურსების ამოქმედებას ესწრაფვის აუდიო-კასეტაზე ჩაწერილი ფსიქოთერაპიულ-მედიტაციური პროცედურა-სავარჯიშოები.

აუდიო-კასეტაზე ჩაწერილი სეანსები წარმოადგენს ფსიქოთერაპიულ-მედიტაციური მეთოდებისა და პროცედურა-სავარჯიშოების სინთეზს. ეს მეთოდებია: 1) სომატო-სენსორული რეგულაცია და რელაქსაცია, 2) ბიოენერგეტიკული პროგრესული აუტოტრენინგი, 3) მუსიკოთერაპია, 4) მედიტაცია გამაჯანსაღებელ სიტყვა-გასაღებაზე ანუ პერსონალურ კოდზე, 5) ქვეზღერბლოვანი ინფორმაცია. მოკლედ დავახასიათებ თითოეულ მათგანს.

1. სომატო-სენსორული რეგულაციისა და რელაქსაციის მეთოდი. იმ სახით, რანაირადაც ის ჩაწერილია აუდიო-ფსიქოთერაპიულ სეანსში, ეს მეთოდი ჩემს მიერ არის აპრობირებული და სახეცვლილი, მაგრამ იგი ეყრდნობა ე.წ. შეხებითი ფსიქოთერაპიისა და ხარკოველი ფსიქოთერაპეუტის კ. მიროვსკის სომატო-სენსორულ ვარჯიშებს. ჩემს მიერ დამატებულია ის განწყობითი და ემოციურ-საზრისისეული ინფორმაცია, რაც სხეულის ამა თუ იმ ადგილის ხელისგულებით შეხებას ხდის გააზრებულს. ამას გარდა დამატებულია მიზანმიმართული მთქნარებითი რეაქტიის გამოწვევა, რაც აპირობებს ორგანიზმს მნიშვნელოვანი ენერგეტიკული არხების გახსნას. ამგვარად, თავდაპირველად პაციენტი ურთიერთზე ხახუნით ათბობს ხელისგულებს და სათუთად, ნაზად იღებს მათ კეფაზე იმ განწყობით, რომ ხელისგულები გადასცემენ კეფას და მის შიგნით განლაგებულ ნერვულ უჯრედებს სიბრტყის, მოფერებას, სიყვარულს. შემდეგ ხელი! კალეში ეხება თავის ტვინის მარჯვენა და მარცხენა ნახევარსფეროს იგივე მოფერებით და მოსიყვარულებითი განწყობით, რის შემდეგაც ხელისგულები ეხება თავის ტვინის მარჯვენა და მარცხენა ნახევარსფეროს იგივე მოფერებით და მოსიყვარულებითი განწყობით, რის შემდეგაც ხელისგულები ეხება დახუჭულ თვალებს და გადასცემენ მას დასვენებას და მერე ხელისგულებით მყარად ხდება წერებას დაცობა იმ განწყობით, რომ შინაგანი სამყარო დაცულია. მოდის ყელისა და სასუნთქი გზების ჯგერიც: ხელები სათუთად და მოფერებით ეხება ყელს, თან პიროვნებას უნდა წარმოადგინოს ახლობლები, მოფ-

განსი და თავისთვის, ყელის შიგნით წარმოთქვას მათი მისამართით სიყვარულის აღმნიშვნელი სიტყვები. ამ ბოლო მომენტით სიმბოლურად მოქმედებაში მოდის პრინციპი: „გოგეარდეს მოყვასი შენი, ვითარცა თავი შენი“. შემდეგ ხელისგულებით სათუთად და მოსიყვარულებით ხდება შენება გულის არეში იმ წარმოსახვით, თითქოს ხელები მზრუნველი მშობე-ლია, ხოლო გული ჩვილი, საყვარელი ბავშვი. დაბოლოს, კარგად გათბარნი ხელისგულებით პაციენტი ეხება მზის წნულს, მუცლისა და თირკმელების არეს იმ მიზნით, რომ ხელისგულები მათ სათითაოდ უგზავნის სითბოს შეგრძნებას. მეთოდი ხელს უწყობს ორგანიზმის დადებითი ემოციებით დამუხტვას, რაც თავისთავად იწვევს კეთილსასურველ ცვლილებებს და სათავეს უდებს სპონტანურ გამოჯანსაღებას.

2. ბიოენერგეტიკული პროგრესული აუტოტრენინგის მეთოდი. ამ მეთოდის თავდაპირველი ვარიანტი შემოთავაზებული იყო ამერიკელი ფსიქოთერაპევტის ე. ჯაკობსონის მიერ, მაგრამ ჩვენ ვიყენებთ ფსიქოანალიზისა და ბიოენერგეტიკული ფსიქოთერაპიის დიდი ნოვატორის ე. რაინის ვარიანტს გარკვეული მოდიფიკაციით. აღსანიშნავია, რომ ამ მეთოდს სხვადასხვა იმაგინატიურ მეოოდთა კომბინაციით იყენებდა ამერიკელი ჯ. სიმონტონი კიბოს პირველი და მეორე სტადიის მკურნალობისას და შედეგებიც ფრიად მაღალი ჰქონდა. მოკლედ მეთოდის არსი იმაშია, რომ სუნთქვის გარკვეულ რიტმთან შეხამებით ხორციელდება კუნთური აპარატის თანამიმდევრული დაჭიმვა-შეკუმშვა და შემდგომი სრული მოშვება-რელაქსაცია შემდეგი თანამიმდევრობით: 1) სახის, 2) კისრის, 3) მხრების, 4) გულ-მკერდის, 5) მუცლის, 6) ზერგის, 7) მენჯ-ბარძაყის, 8) ჯეხებისა და ხელის კუნთები. მეთოდი კონტრასტის პრინციპზეა აგებული და გულისხმობს რელაქსაციის მიღწევას წინარე დაჭიმულობა-დაძაბულობასთან შეფარდებით. აქვე პარალელურად ადგილი აქვს სტრესული სიტუაციის, დასაბრკოლებელი ან მძიმე განცდების გამომწვევი ვითარებების სპეციალურ წარმოსახვას მისი შემდგომი განტვირთვისა და განმუხტვის მიზნით რელაქსაციის ფაზაში. მეთოდი ხელს უწყობს ორგანიზმის ბლოკირებული და დაძაბული კერების დებლოკირებას, დადებითი და გამსაჯანსაღებელი ენერგიის გამოთავისუფლებას, ემოციურ კათარზისს.

3. მუსიკოთერაპია. მუსიკის თერაპიულ ეფექტზე ბევრად დაწერილი და ამ საკითხის გაშლა შორს წაგვიყვანდა. ჩვენს აუდიო-ფსიქოთერაპიულ სესიისეში ზემოთაღწერილი ორი პროცედურა-საკარჯიშო სრულდება მუსიკოთერაპიული ფონის თანხლებით და გამოყენებულია ამერიკელ სპეციალისტთა მიერ შექმნილი მუსიკალური ნაწარმოები, რომელიც იწვევს სასიამოვნო სიმშვიდის გუნება-განწყობილებას და ამასთან ერთად გამიზნულია საკუთარი ძალებისადმი რწმენის ასამაღლებლად.

4. მედიტაცია. ფსიქოთერაპიაში მედიტაციურ მეთოდთა გამოყენების შესახებ აურაცხელი ლიტერატურა არსებობს. მეც არაერთხელ მიმიწოდებია სათანადო ინფორმაცია ქართველი მკითხველისათვის. ამიტომ მისი დეტალური დახასიათებისაგან ამჯერად თავს შევიკავებ. ვიტყვი მხოლოდ, რომ ჩვენ ყოველ პიროვნებას შეეურჩევთ სამედიტაციო სიტყვას, ერთგვარ გამაჯანსაღებელ სიტყვა-გასაღებს ან პერსონალურ კოდს, რაც ინდივიდუალური და გვაროვნულ-გენეტიკური ფსიქოენერგეტიკული რესურსების თავისებური სიმბოლოა. ამ სიტყვის შანაგანი განმეორების ან წარმოთქმისათვის ანუ მედიტაციისათვის სპეციალური პაუზებია განკუთვნილი აუდიო-კასეტის ფსიქოთერაპიულ სეანსში. ამას გარდა, ჩვენ ვერჩევთ პიროვნებას დილით და საღამოთი აუდიო-კასეტის მოსმენისათვის დამოუკიდებლად 15-20 წუთის განმავლობაში მიმართოს აღნიშნული სახის მედიტაციას. აუდიო-კასეტის მომხმარებლის წესის ინსტრუქციის გაცნობის გარდა ჩვენთან მოსულ პირს ეუხსნით მედიტაციის ტექნიკას და ვატარებთ მასთან ერთად საჩვენებელ მედიტაციურ სეანსს. ამიტომ არის, რომ სრულიად აუცილებელია ამ მედიტაციურ-ფსიქოთერაპიული სეანსის მომხმარებელ პირს ჩვენთან ჰქონდეს პირველადი კონტაქტი. დადგენილია, რომ რეველარული მედიტაციას არა მხოლოდ ის სასიკეთო შედეგები მოაქვს, რაც სტატიის დასაწყისში აღვნიშნეთ მეთოდის დადებითი ჩვენებების თვალსაზრისით, არამედ ხელს უწყობს ბიზნესმენებს, თქვენ წარმოიდგინეთ, პოლიტიკოსებს, მენეჯერებს ან, თუ გნებავთ, სპორტსმენებს მიაღწიონ სასურველ მიზანს, უკეთ მართონ ცხოვრება და საკუთარი თავი.

5. ქვეზღერბლოვანი ინფორმაცია. რას ნიშნავს იგი? ადამიანის ტვინი, ფსიქიკური სამყარო და ჩვენი ორგანიზმი უწყვეტი ინფორმაციის ქსელშია ჩართული. ამ ინფორმაციის მხოლოდ უმცირესი ნაწილი იქცევა გაცნობიერების საგნად, ხოლო უზარმაზარი ნაწილი ადამიანის ქვეცნობიერებაში ბუდობს და იქიდან განაგებს ჩვენს ყოველდღიურ ქცევასა და მოღვაწეობას. ადამიანებს ერთი დიდი ილუზია აქვთ, რასაც მრავალ მოაზროვნეთაგან ყველაზე უფრო ნათლად ზ. ფროიდმა აჰხადა ბურუსის სამოსელი. ეს ილუზია ასე გამოითქმება: ჩვენ ემოქმედებთ იმ მოტივების, მოთხოვნილებებისა და სურვილების აზრებისა და ემოციების საფუძველზე, რაც გაცნობიერებული გვაქვს და რის შესახებაც გონებას მეტ-ნაკლებად ნათელი იმპორმაცია აქვს; ან კიდევ, ჩვენზე ზემოქმედებენ საგნები, რომელთაც ნათლად ვხედავთ, ბგერები ან სიტყვები, რომლებიც აშკარად გვსმის და ა.შ. ფსიქოლოგიაში დიდი ხანია უდავოდ დადგენილ ფაქტად ითვლება ის, რაც შემდეგი მეტაფორით გამოიხატება: ფსიქიკური სამყარო აისბერგია, რომლის ხილული ნაწილი გაცილებით მცირეა მოცულობით, ვიდრე ყინულის ის უზარმაზარი მასა, რაც წყლის სიღრმეშია და არ ჩანს. აისბერგის აისბერგობას წერედ

ეს უწინარი, სიღრმეში განთავსებული მასა ქმნის. მრავალრიცხოვანმა გამოკვლევებმა დაადასტურა, რომ ინფორმაცია ან გარემოს სტიმულები, რომლებიც ვერ ეტყვიან ალქმის დიაპაზონში და სტილდებიან მის ქვედა ან ზედა ზღურბლს, ხოლო ამის გამო ვერ ეხედათ, არ გვესმის ან ვერ ვამჩნევთ და ვერ ვაცნობიერებთ, ამის მიუხედავად ილექებიან ფსიქიკაში, ტვინი მათ ინახავს და ქვეცნობიერად განაგებენ ჩვენს ქცევას ან გუნება-განწყობილებას. ეს შეიძლება იყოს დიდი სისწრაფით ცვალებადი ვიზუალური გამოსახულება, რომლის დანახვასაც ვერ ვასწრეფთ, ან დაბალი ინტენსივობის გარეგანი მხედველობითი ან სმენითი გამღიზიანებელი, რომელიც სისუსტის გამო ჩვენი ალქმის ზღურბლს ვერ გადმოაბიჯებს. მაგრამ ისევ ვიმეორებ: ტვინი ინახავს ამდაგვარ ინფორმაციას, აგროვებს მას ჩვენი სულერი აისბერგის ქვეცნობიერ ნაწილში. შემდეგ ის ამოტივტივდება რომელიმე ქცევაში, სიზმრის ხატში, შემოქმედებით აქტივობაში და მრავალი სახით იკვლევს გზას, რადგან ინფორმაცია, გაცნობიერებული იქნება ის თუ გაუცნობიერებელი, თავის თავში ატარებს ენერგეტიკულ მუხტს. ამგვარად, ჩვენი უდიდესი საგანძურია არა მხოლოდ გაცნობიერებული, არამედ ქვეცნობიერი შერჩევები, ალქმები, ლტოლვები და აზრები. თავის დროზე ფირმა „კოაკოლამ“ თავის სარეკლამო ტექსტებში ქვეზღურბლოვანი ინფორმაცია ჩადო: „დალიეთ კოპა-პოლა“. ინფორმაცია არ ჩანდა, მაგრამ საგრძნობლად გაიზარდა მომხმარებელთა რიცხვი. არსებობს უცხო ენათა სწავლების სპეციალური მეთოდები, რომლებშიც ქვეზღურბლოვანი უცხოური ტექსტები გამოიყენება, მაგალითად, რეკლამებით გახმაურებული ი. დავიდოვას მეთოდი (სხვათა შორის, უცხო ენების სწავლებაში ამ სიახლის სათავეებთან 60-იან წლებში იყო ქართული ფსიქოლოგი ბ. ზაჭაპურიძე, რომელსაც სამწუხაროდ არ დასცალდა ბოლომდე მიეყვანა ჩანაფიქრი).

და აი, ჩვენს მიერ დამზადებულ ფსიქოთერაპიულ მაგნიტოჩანაწერში ჩადებულია ქვეზღურბლოვანი ტექსტი, რომელთა ფორმულებიც შემდეგი ტიპისაა: „მე მშვიდად ვარ“, „მე მწამს საკუთარი ძალების“, „მე ძლიერი ვარ“ და ა.შ. ყურთანსმენიანლე ეს ინფორმაცია არ აღწევს, მაგრამ პირდაპირ იკვალავს გზას ქვეცნობიერ სამყაროში და გამოიწვევს სასიკეთო ცვლილებებს. სწორედ ქვეზღურბლოვანი ინფორმაციის გამო აღნიშნული აუდიოკასეტა არ ექვემდებარება თვითნებურ გადაწერასა და გაერთელებას, რადგან არასათანადო აპარატურაზე გადაწერისას ქვეზღურბლოვანი ინფორმაცია ავტომატურად წაიშლება. მაგნიტოჩანაწერის ორიგინალური პირი ინახება კლინიკა „უნიკალში“, ზუდიო კასეტის ყოველი ეგზემპლარის დამზადება ხდება სპეციალურ აპარატურაზე და მაღალი ხარისხის ფირზე. ყველა მსურველს შეუძლია შეიძინოს იგი „უნიკალში“, მიიღოს სათანადო ინსტრუქცია და დამოუკიდებლად, ოჯახის პირობებში ჩაატაროს სიცოცხლის დამამკვიდრებელი, გამაჯანსაღებელი პროცედურა.

გაზ. „დერბიტა“ 5-10 სექტემბერი

თვითმპყრობე და ქვეყნობიერების თვითმართვა

თანამედროვე სამყაროში ადამიანი მუდმივად დგას იმ ამოცანის წინაშე, რომ შინაგანი რესურსებით მართოს საკუთარი თავი, მოაწესრიგოს შინაგანი ქაოსი და განმუსტოს ემოციური დამაბუღლობა, დაძლიოს სხეულებრივი და სულიერი ტკივილები და განავითაროს შემოქმედებითი აქტივობა. საკუთარი თავის მართვისა და თვითმპყრობის საინტერესო და ქმედითი მეთოდი არის შექმნილი თანამედროვე პრაქტიკული ფსიქოლოგიის უაზღეს მამდინარეობაში, რომელიც ნეიროლინგვისტური პროგრამირების სახელწოდებით არის ცნობილი.

საყოველთაოდ ცნობილია, რომ მპყრობის სპეციალისტს ადვილად შეუძლია შეიყვანოს ადამიანი ცნობიერების შეცვლილ მდგომარეობაში, რომელსაც ტრანსს უწოდებენ. ფსიქოლოგები თვლიან, რომ ტრანსის მდგომარეობაში უმჯობესდება სხეულისა და სულის ქმედითუნიანიობა, მოძრაობაში მოდის ფსიქიკური სამყაროს გამოუყენებელი რეზერვები, ტვინი გაცილებით სწრაფად ითვისებს ახალ ინფორმაციას, ხდება ტკივილითა გაუქმება, ადგილი აქვს ღრმა დასვენებასა და ნერეუქი დამაბუღობის განმუსტებას. მეხსიერება ფანტასტიკურად მახეილდება. ახალი შესაძლებლობის ასეთი აქტუალიზაციის წყაროა ჩვენი ქვეცნობიერი ფსიქიკური სამყარო, რომელშიც უზარმაზარი ინფორმაციაა შენახული და კოდირებული.

მპყრობის ტრანსის მდგომარეობის გამოწვევა ადამიანს დამოუკიდებლად და საკუთარი ძალებითაც შეუძლია. ასე ხდება მაგალითად, აუტოგენური წერტნის, მედიტაციის ან ლოცვის დროს. ნეიროლინგვისტური პროგრამების, როგორც სრულიად ახალი და უაღრესად პერსპექტიული ფსიქოლოგიური მიმდინარეობის მესეეერებს, ამერიკელ მეცნიერებს რ. ბენდლერსა და ჯ. გრინდერს მიაჩნიათ რომ არსებობს ტრანსის საკუთარი ძალების გამოწვევის უმარტივესი და ელეგანტური გზები. არსებობს რამდენიმე არხი, რითაც ადამიანის ცნობიერება უკავშირდება სამყაროს. ეს არის მხედველობა, სმენა, კინესთეტიური შეგრძნებები, ანუ სხეულის შინაგანი შეგრძნებუბა გემო და სუნის შეგრძნება. სწორედ ამას არის აგებული ტრანსის გამოწვევის მეთოდი, რომელსაც გვთავაზობს რ. ბენდლერი.

ირველი ნაბიჯი: შეუერთდით და შეერწყით ფქვენს მხედველობით, სმენით და კინესთეტიკურ, ანუ შინაგან-სხეულებრივ შეგრძნებებს.

დაბრძანდით მოხერხებულად და შეარჩიეთ რაიმე საგანი, რომელსაც შეიძლება უცქიროთ ყოველგვარი დამაბუღის გარეშე, მაგალითად, ჭაღს, რომელიც ანათებს ოთახს. გაამახვილეთ მხერა მასზე და წარმოთქით ხმი-

ერად ან შინაგანად (როგორც ფქვენ მოგვხერხებათ) სამი წინადადება, რომელიც ასახავს მხედველობით შთაბეჭდილებებს, ე.ი. რასაც ხედავთ შოცხულ მომენტში. მაგალითად, „მე ვაედავ ახლა ნათურას, რომელიც გამოსცემს შუქს... მე ვხედავ ჩემს ხელებს, რომელიც მუხლებზეა დადებული...“ მე ვხედავ კედელზე ჩამოკიდებულ სუათს...“ წარმოთქმა (შინაგანი ან ხმიერი) უნდა ასახავდეს იმას, რასაც მართლაც ხედავთ ამ წუთს თქვენს მოცემულ გარემოცვაში. წარმოთქვით ამჟაგარი ფრაზები მშვიდად და ყურადღების გამახვილებით.

ამის შემდეგ მოძებნეთ და მოუსმინეთ ბგერებს, სიტყვებს ან ბმებს, რომლებიც აღწევენ თქვენს ყურთასმენაში, თქვეთვის წარმოთქვით ან დაინიშნეთ ეს სმენითი შთაბეჭდილებები. მაგალითად, „მე მესმის საათის წიკწიკი... მესმის ლაპარაკი, რომელიც ქეჩიდან ისმის... მე ზესპის მანქანის ხმა ქეჩიდან...“

ნელ-ნელა გადადით სამი ისეთი წინადადების წარმოთქმაზე, რომლებიც ასახავენ თქვენი სხეულის მდგომარეობას, შინაგან შეგრძნებებს, გემოს ან ხუნის შეგრძნებას. მაგალითად, მე ვგრძნობ, თუ როგორ ეჭება ჩუმი ფეხის ქუსლები იატაკს... მე ვგრძნობ სითბოს ხელის თითებში... ვგრძნობ თუ როგორ სუნთქავს ჩემი სხეული...“ ნებისმიერი შეგრძნება, რომელსაც თქვენი სხეული გრძნობს მოცემულ მდგენტში, ზდება თქვენი აღნიშვნის და სიერი ან შინაგანი წარმოთქმის საგანი.

მეორე ნაბიჯი: იმეორებთ თქვენს შეგრძნებებთან შეერთებას მათი ჯერ-ორ-ორი, შემდეგ თითო აღნიშვნის მეოხეობით.

ამის შემდეგ იმეორებთ ამ ციკლს, ოღონდ წარმოთქვამთ მხედველობით, სმენით და კინესთეტიკურ შეგრძნებათა და შთაბეჭდილებათა აღნიშვნულ-ორ-ორ წინადადებას. მომდევნო ეტაპზე კიდევ ერთხელ იმეორებთ აღნიშნულ ციკლს, ოღონდ თითო-თითო წინადადებას წარმოთქვამთ ვიზუალურ, სმენით და კინესთეტიკურ შთაბეჭდილებათა აღსანიშნავად. იმით, რომ თქვენ აღწევთ და ეძლეით იმ შთაბეჭდილებებს და განცდებს, რომელსაც ადგილი აქვს აქ და ამჟამად, თქვენ ამყარებთ უკუკავშირს თქვენი შინაგანი განცდით, შეგრძნებით სამყაროსთან და იძირებით მასში. ამიტომაც ამ დროს თვალის ქუთუთოები იწყებს დახურვას, რასაც არ უნდა გაუძალიანდეთ. ეს უკვე ტრანსის მდგომარეობის პირველი ნიშანია. თქვენ ამით ღებულობთ ერთგვარ შინაგან ეკრანს, რომელზეც ამჯერად შეგიძლიათ დახატოთ ან დაინახოთ ის, თუ რას სთხოვთ თქვენს ქვეცნობიერ ძალებს.

მესამე ნაბიჯი: ხელის თავისუფალი და მსუბუქი მოძრაობით კედხარტ ტრანსის მდგომარეობაში. ამის შემდეგ შეეცადეთ შეიგრძნოთ, თუ რომელი ხელი გეჩვენებათ უფრო მსუბუქად და დაუშვით ან სთხოვეთ თქვენს ქვეცნობიერს, რომ ეს ხელი გახდეს უფრო და უფრო მსუბუქი, მისდაუნებურად

დაიწყო ზევით აწევა, ხოლო ბოლოს შეეხოს სახეს. ამ დროს შეგიძლიათ წაიბოლოდინოთ, მაგალითად, საჭაერო ბურთი, რომელიც თითქოს მიბმულა ზელზე, რომელიც უფრო მსუბუქად მოგეჩვენათ და მაღლა მიეზიდება. შეგიძლიათ შექმნათ სხვა რომელიმე დამხმარე წარმოდგენითი ხატი, რაც შეიძლება იყოს ვიზუალური, სმენითი ან კინესთეტიური. როცა ზელი შეეხება სახეს, თქვენ შესაძლოა აღმოჩნდეთ უფრო ღრმა ტრანსის მდგომარეობაში. ამ დროს ქვეცნობიერი ძალებისა და ენერგეტიკული ვიბრაციების ამოქმედების შედეგად შეიძლება ტვინის ახლებურად დაპროგრამება.

ძალზე მნიშვნელოვანია ის, რომ შინაგანად მიხედეთ და დარწმუნდეთ, რომ თქვენ შეგიძლიათ გამოიხმოთ წარმოდგენილი ხატები, რომელთა ძალუძთ თქვენზე ზემოქმედება. თუკი თქვენთვის მოუსერხებელი იქნება აღწერილი თანამიმდევრობა (ჯერ ვიზუალური შეგრძნებები, შემდეგ სმენითი და ბოლოს კინესთეტიური) შეგიძლიათ შეცვალოთ თანამიმდევრობა. მაგალითად, შეგიძლიათ დაიწყოთ სმენითი ან კინესთეტიური შეგრძნებებით. მაგრამ სასურველია თავდაპირველად სცადოთ აქ შემოთავაზებული ვარიანტი. შესაძლოა, რომ ამ ვარჯიშის ექვსი-შვიდი განმეორების შემდეგ, თქვენ უბრალოდ უთხრათ თქვენს თავს: „ახლა მე წარმოვიდგენ, რომ შევდივარ ამ მდგომარეობაში“, რის შემდეგაც თქვენ სწრაფად მოხვდებით მასში. თანდათან, გავარჯიშების კვალობაზე ისწავლით თვითპიროვნის ტრანსში დაუყოვნებლივ შესვლას.

ახლა ისმის მთავარი კითხვა: როგორ შეიძლება გამოვიყენოთ ეს ტრანსული მდგომარეობა? თავისთავად ტრანსის მდგომარეობაში შესვლა, თუნდაც რამდენიმე წუთის განმავლობაში, ღრმა დასვენების შესანიშნავი პირობაა. შეგიძლიათ ტრანსის მდგომარეობაში თხოვოთ თქვენს ქვეცნობიერს: „ჩემი სურვილია 15 წუთის განმავლობაში ღრმად დავისვენო. გთხოვ ჩემო ქვეცნობიერო, გამაღვირო 15 წუთის შემდეგ და თავი ვიგრძნო ენერგიითა ხალისით სავსედ“. ჩვენს ორგანიზმში არის შინაგანი ბიოლოგიური საათი, რომელიც საკმაოდ ზუსტად აღრიცხავს დროს. თუკი ჩვენ მას დავერდნობით და დავეთქვამთ ტრანსის ვადას, იგი საერთოდ ზუსტად შეასრულებს დასახულ ამოცანას, მაგრამ ისიც უნდა ითქვას, რომ დასვენება და ღრმა რელაქსაცია არ არის ის ერთადერთი სარგებლობა, რაც შეიძლება მოგცეთ ტრანსის მდგომარეობაში. თვითონ რ. ბენდლერი მრავალი წლების განმავლობაში ტრანსის მდგომარეობას იყენებდა საკუთარი პიროვნების ფანჯითარებისათვის და ახალი ჩვევების დასაუფლებლად. თუკი დაეუფლებით ტრანსის თვითგამოწვევის მეთოდს, შეგიძლიათ იმუშაოთ საკუთარ თავზე და ჩაერთოთ პროცესში, რომელსაც ნეიროლინგვისტური პროგ-

რაზიარების აუტორები ეწოდებენ „აზალი ქცევის ჩამოყალიბების პრაქსის“.

თუ თქვენ გსურთ შეცვალოთ თქვენი ქცევა ამა თუ იმ სიტუაციაში, რასაც ადგილი აქვს სამსახურში, საზოგადოებაში თუ ოჯახში, შეარჩიეთ ეტალონური პიროვნება, ვინც თქვენ მოგწონთ ან ვისაც გსურთ მიბადოთ. სულაც არ არის აუცილებელი ყველაფერი ჰოგწონდეთ მასში. მთავარი ამოცანაა „აიღოთ“ და „წამოიღოთ“ მისგან მხოლოდ ქცევის ესა თუ ის მოდელი, რომელიც გსურთ თქვენს ცხოვრებაში „გადაიტანოთ“. მას შემდეგ, რაც წარმოიდგენთ ეტალონურ პიროვნებას და მისი ქცევის თქვენთვის ხასურველ მოდელს, ზემოთ აღნიშნული ვარჯიშის მეოხებით „შეღიოთ“ ტრანსის მდგომარეობაში. სწორედ აქ იწყება თვითგარდაქმნის შინაგანი ხამუშაო, რაც სამ ეტაპს მოიცავს.

I ეტაპი: დახატეთ თქვენი არასახსურველი ქცევის შინაგანი ხურათი. ტრანსის მდგომარეობაში ყოფნისას სთხოვეთ თქვენს ქვეცნობიერს გაგახსენოთ და წარმოგიდგინოთ თქვენს შინაგან გეგმზე ყველა ის დეტალი, თუ როგორ იქცევით ამა თუ იმ სიტუაციაში, როცა თქვენი ქცევა არ მოგწონთ და როგორ არ გამოგდით რაღაცა, როგორა ბარტ შებოჭილი და სხვა. შეეცადეთ ის იყოს ერთგვარი გახმოვანებული და ვიზუალური შინაგანი ფილმი და აღნუსხოთ, როგორ ჩანან სხვანი და როგორ გამოიყურებით თქვენ, რა ისმის და რას ლაპარაკობენ სხვები და რას პასუხობთ თქვენ ან რას გუებნებათ ამ დროს თქვენში შინაგანი ხმა.

მე-2 ეტაპი: შინაგან გეგმზე წარმოიდგინეთ ეტალონური პიროვნების სასურველი ქცევის მოდელი და ნელ-ნელა „გარდაისახეთ“ მასში. ისევე იმოქმედებთ ტრანსის მდგომარეობაში და ამჯერად თქვენს ფანტაზიას თხოვეთ წარმოგიდგინოთ შინაგან გეგმზე, თუ რა თავისუფლად ან წარმატებით მოქმედებს თქვენს მიერ მიჩნეული ეტალონური პიროვნება იმდაგვარ სიტუაციებში, სადაც თქვენ რაღაც არ გამოგდით ან შინაგანი ბარიერი აწუხებთ. წარმოიდგინეთ ეტალონური პიროვნების მოქმედება, მისი ლაპარაკის მანერა, ხმის ტემბრი. მას შემდეგ, რაც მკაფიოდ წარმოიდგენთ ეტალონური პიროვნების მოქმედებას, ნელ-ნელა „შეაბიჯეთ“ ამ წარმოდგენაში, გარდაისახეთ თქვენთვის ამ სასურველ მოქმედებათა წყებაში. შეიტანეთ თქვენი თავი წარმოდგენის ხატში და ჩაენაცვლეთ ეტალონურ პიროვნებას: ახლა თქვენ მოქმედებთ მის ნაცვლად და მისდაგვარად, ნელ-ნელა იწყებთ ახლებური ქცევის მანერას. შეეცადეთ მკაფიოდ დაინახოთ, თუ როგორ მოქმედებთ ახლებურად და ასევე მკაფიოდ გაიგონოთ თქვენი ახლებური ლაპარაკი, ხმის ტონალობა, ტემბრი.

მე-3 ეტაპი: გაითავისეთ და შინაგან შეგრძნებებში გაატარეთ ახალი სასურველი ქცევის ყველა ნიუანსი.

მას, შემდეგ რაც დაამთავრეთ მე-2 ეტაპი და შინაგანი ფილმის ხაზით

დანიანზეთ საკუთარი თავი, იმდაგვარად მოქმედი, როგორც მოქმედებს თქვენითვის ეტალონური პიროვნება, გადადით მე-3 ეტაპზე. ამჯერად საჭიროა განიშსვეალოთ ყველა იმ შინაგანი შეგრძნებებით, რაც ამ ახალ მოქმედებას თან ახლავს. შეეცადეთ იგრძნოთ ტანში მოძრაობის შესაბამისი მანერა, სიკრონიმპულსები ხელგებსა და ფეხებში, შესაბამისი ემოციები, სუნთქვის რიტმი და სხვა. აქ უკვე სიტუაციის აღქმა ხდება შინაგანი კუთხით და ათვლის წერტილად სწორედ შინაგანი შეგრძნებები გვევლინება.

მე-4 ეტაპი: სთხოვეთ თქვენს ქვეცნობიერს, რეალურად გაატაროს ცხოვრებაში ის, რაც შინაგანად გაითავისეთ.

თუკი წარმატებით მოახერხეთ „გააცოცხლოთ“ და შეიგრძნოთ თქვენს შიგნით ახალი და ხასურველი ქცევის მოდელი, სთხოვეთ თქვენს ქვეცნობიერს, რომ მან იზრუნოს ამ ქცევის რეალურ განსორციელებაზე შესაბამის სიტუაციებში. მიეცით თქვენს ფანტაზიას სრული თავისუფლება და დახატეთ თქვენს წარმოდგენაში სხვადასხვა სიტუაციები, თუ როგორ იყენებთ ახალი და ხასურველი ქცევის მოდელს. შეეცადეთ, რომ წარმოდგენათ ეს ნაკადი იყოს სპონტანური და თავისთავადი, ნუ იქნება ის ნაძალადევი. კარგი იქნება, თუ მთელი ეს პროცედურა უფრო სასიამოვნო ემოციების ფონზე ჩატარდება, ვიდრე ზედმეტი „ტვინის ტყულებების“ ხარჯზე.

მთავარი, რაც მინდა გირჩიოთ, არის ის, რომ უნდა დაიწყოთ ქცევის რომელიმე მარტივი ფორმით. მაგალითად, „მე მსურს გავიღიმო, როცა ესელები ჩემს ამა თუ იმ ნაცნობს...“ გაეარჯიშების კვალობაზე გადადით ქცევის უფრო რთულ ფორმაზე და მერწმუნეთ: თქვენ შესძლებთ დაძლიოთ სხვადასხვა „სუსტი წერტილები“ ან შინაგანი ბარიერები, რომლებიც თქვენთვისაა შეუძწუხებელი.

გაზ. „ასავალ-დასავალი“ 1992 წ. 8.1.

მომზადება და პათავისუფლება

სიცოცხლე უწყვეტი პროცესია — სიკვდილისა და დაბადების, ზრუნისა და განახლების უსასრულო ჯაჭვი. ყოველი ჩვენგანის ცხოვრება ცნობიერად თუ ქვეშეცნეულად მოიცავს წინარე თაობათა სულიერ და მატერიალურ გამოცდილებას, საუკუნეების სიღრმიდან მოსულ არქეტიპულ სიმბოლოებს, სიკვდილ-სიცოცხლის უწყვეტ ციკლში რომ არის დაღეჭილი ზან ცხადში, ზანაც სიზმარში აცხადებს თავის თავს. ამავე დროს ადამიანი „აქ და ამაჟამად“ ურთიერთობაშია თავის უშუალო გარემოსთან, ჩართულია საციცოცხლო სამყაროში. თავის მხრივ, სასიცოცხლო სამყარო ჩართულია უფრო ფართო სოციალურ და ბუნებრივ სისტემაში. ასე, რომ კონკრეტულ პიროვნებაში ფოკუსირდება ისტორია და თანამედროვეობა, ეროვნული და საკაცობრიო გამოცდილება. იგი ერთგვარი გადაკვეთის წერტილია, სადაც შესაძლებლობის სახით მთელი სამყაროა მოცემული. ამიტომ ინდივიდი უნივერსუმის არა ოდენ ნაწილია, არამედ უნივერსუმი პოტენციურად მასშია „ჩასმული“. ამდენად, ცალკეულ პიროვნებაში კაცთა მოღვმის ყველა ნიშან-თვისება პოტენციურად არის „ჩაქსოვილი“.

ადამიანის უნივერსალური და ყოველად უნიკალური თვისებაა პასუხისმგებლობის გრძნობა. დაბეჯითებით შეიძლება ითქვას, რომ ჩვენ პასუხისმგებელი ვართ ყველაფერ იმაზე, რაც ჩვენს ირგვლივ, ჩვენს შიგნით და ჩვენს ცხოვრებაში ხდება. თითოეული ადამიანი თავისი აზრებითა და გრძნობებით დასაბამს აძლევს ამა თუ იმ მოვლენას ჩვენს ცხოვრებაში. აზრები, რომლითაც დატვირთულია გურადლება, და სიტყვები, რომლითაც გამოვთქვამთ ამ აზრებს, ქმნის იმის საფუძველს, რასაც ცხოვრებაში ვხვდებით და განვიცდით. თავში მოსული ყოველი აზრი ასე თუ ისე იწვევს მომავალში მოსახლენს. ამ აზრით, რასაც ვთესავთ, იმას მოვიმკით.

ხშირად ჩვენ თვითონ ვიწვევთ ამა თუ იმ რთულ სიტუაციას და შემდეგ უზრმაზარ ენერგიას ვხარჯავთ იმისათვის, რომ სხვები ვაძაგოთ ჩვენი წარუმატებლობის, შფოთვის თუ წუხილის გამო. ჩვენ თვითონ ვართ საკუთარი განცდების წყარო, მეორე მხრივ, ჩვენვე ვთესავთ და ვიმკით ბედნიერ წუთებს ან წარმატებას ცხოვრებაში. თუ ადამიანი ამოიჩემებს აზრს — „მე ყველა მემტერება და ზიანს მავყენებს,“ — მაშინ იგი ქვეცნობიერად მუდამ განწყობილი იქნება იმისათვის, რომ ცხოვრებაში მუდამ ბნელი და საზიანო შეამჩნიოს. მაგრამ ცხოვრება ცალსახად და ერთფეროვნად არასოდეს მიმდინარეობს: ჩვენ ყოველთვის გვაქვს შესაძლებლობა გავაკეთოთ არჩევანი. უფრო მეტიც: ჩვენ თვითონ ვირჩევთ საკუთარ აზრებს და გრძნობებს. ამიტომაც, თუკი ვირწმუნებთ — „სიყვარული ყველგან და ყველაფერში ხუფეხს“ — და შინაგანად რეგულარულად გავიმეორებთ ამ ფრაზას.

ზახ, მაშინ ჩვენი ქვეცნობიერი ბუნება ისე აეწყობა, რომ ყველგან და ყველად ფერში უპირატესად დაინახავს სიცოცხლის დამამკვიდრებელ იმპულსს, ნათელსა და კარგს, სიხარულის, სიყვარულის საგანს. ამით თქვენს ცხოვრებაში შემოაბიჯებს მრავალი შესანიშნავი ადამიანი, ხოლო მათ, ვისაც უფერხართ, კიდევ უფრო შეუყვარდებით.

მოდით, ცოტათი მივყევით იმას, თუ როდის და როგორ ყალიბდება ადამიანში უარყოფითი აზრები და განწყობილებები. „ჩვენ, ჩვენი ბავშვობიდან მოედითვართ“, — ამბობდა დიდი ჰუმანისტი მწერალი ანტუან ლე სენტ-ეზიუპერი. თუ ბავშვი იზრდებოდა გარემოცვაში, სადაც ხშირი იყო კონფლიქტები და ურთიერთბრალდებები, მასში ჩამოყალიბდება განწყობა ყველადფერში და, რაც მთავარია, საკუთარ თავში დაინახოს უარყოფითი და რაღაც ნაკლოვანი, არასრულფასოვანი. „მე არასოდეს არ ვიტყვევი სწორად“, „არაფერი არ გამომდის“, „ყველადფერი ჩემი ბრალია“, „მე ვბრაზობ, ისე იგი, ცუდი ადამიანი ვარ“ — აი, ის აზრები, რაც შეიძლება, ამ დროს განმტკიცდეს მ.ზარდში. ასეთი აზრები იმგვარად ააწყობს მის ცხოვრებას, რომ მართლა წინ დახედება იმედგაცრუება და მარცხი.

როცა ზრდას დაეასრულებთ, გვექმნება მიდრეკილება სხვადასხვა ცხოვრებისეულ სიტუაციაში ხელახლა გავიმეოროთ და აღვადგინოთ ის ემოციები, რასაც ვიღებდით და გადაცემდით ღრმა ბავშვობაში. კერძოდ, სხვადასხვა ადამიანებთან ურთიერთობაში ქვეშეცნეულად ვიმეორებთ იმ ურთიერთობებს, რაც ღელასთან და მამასთან გვექონდა. ვინ იცის, რამდენჯერ შევხვედრივართ მასწავლებელს ან დაწესებულებების ხელმძღვანელებს, რომელსაც ზუსტად ისევე უსაყვედურია, როგორც მამა გასაყვედურობდათ და თქვენც ისეთივე ემოციური რეაქცია გქონდათ, როგორც ბავშვობაში რეაგირებდით. უფრო მეტიც: ჩვენ ვლანძღავდით, ვსაყვედურობდით ან ესჯიდით საკუთარ თავს ზუსტად ისე, როგორც ამას აკეთებდნენ მშობლები ჩვენს მიმართ. ხოლო თუ ბავშვობაში გამორჩეული სიყვარულის საგანი ვიყავით, ზრდასრულობაში ჩვენი თავი ისევე გვიყვარს, როგორც ბავშვობაში ვუყვარდით მშობლებს. ერთი სიტყვით, საკუთარი თავისადმი დამოკიდებულება ერთგვარად იმეორებს ბავშვობაში ჩვენდამი ახლობლების დამოკიდებულებას.

თუკი დათრგუნვის საგანი იყავით მშობლების მხრიდან, ხოლო შემდგომში ეს გადაიზარდა საკუთარი თავის დათრგუნვაში, ამის გამო არ ღირს მშობელთა კრიტიკა, რადგან თავის მხრივ თქვენი მშობლები იყვნენ მსხვერპლი თავიანთი მშობლების დამთრგუნველი ზემოქმედებისა. გამოდის, რომ მსხვერპლის მსხვერპლად იქცეით. თუ ღელამ არ იცოდა თვითსიყვარულის ფასი, როგორღა გასწავლიდათ, როგორ მოექცეთ სიყვარულით საკუთარ თავს? საჭიროა გაეგოთ მშობელს, ჰკითხოთ მას თავისი ბავშვობის შესახებ.

თუ თანაგრძნობით მოუსმენთ, ბევრ რამეს გაივებთ და გააცნობიერებთ.

მაგრამ აქ ერთი პარადოქსული აზრი მინდა მოგახსენოთ: გაერცვლებული შეხედულებების თანახმად, ადამიანი თავის ოჯახისა და ოჯახური ურთიერთობების პროდუქტია. „დედა ნახე, მამა ნახე, შვილი ისე გამოიხატე“. ამგვარად თვალთახედვის ძირითადი ფორმულა ასეთია: ბავშვობაზე ზემოქმედებას ახდენს გარემო, ბავშვიც ითვისებს ამ ზემოქმედებას და მასში ყალიბდება გარკვეული ხასიათობრივი წყობა. ცხადია, ასეთი პოზიცია სწორია, მაგრამ, ჩემი აზრით, საქმის ვითარებას სრულად არ ასახავს. საქმე ის არის, რომ არა მარტო მშობლები ზემოქმედებენ შვილებზე, არამედ ის არის რომ არა მარტო მშობლები ზემოქმედებენ შვილებზე, არამედ, თავის მხრივ, შვილიც გარკვეულ ზეგავლენას ახდენს მშობლებზე. მეტიც: ხშირად შვილი თავისი ქცევით აპირობებს მშობელთა ამა თუ იმ რეაქციას და, ამ აზრით, იგი წარმართავს მშობლის მასზე ზემოქმედების პროცესს. ამერიკელი ლ. პ. ეი იმასაც კი წერს, ბავშვი თვითონ ირჩევს თავის მშობელსო. შესაძლოა ეს გადამეტებულად მოგეჩვენოთ (და ასეც არის), მაგრამ ერთი რამ საგულისხმოა: ჯერ კიდევ ახალშობილის პერიოდში ბავშვის მოქმედებათა მთელი წყება აპირობებს მშობლის რეაქციას და წარმართავს მას. თვით ბავშვის, როგორც ოჯახის ახალი წევრის შემომატების ფაქტი, ცვლის ოჯახური ურთიერთობების სტილს, აჩენს ახალ საზრუნავს, დასაბამს აძლევს ემოციათა ახალ ნაკადს და ამით თვით მშობელთა ცხოვრებაში ხდება ცვლილებები. ბავშვი იზრდება და, რაც უფრო ყალიბდება მასში დამოუკიდებლობის კრძნობა, რაც უფრო უახლოვდება ე.წ. გარდამავალ ასაკს და ჭბუკობის პერიოდს, მით უფრო მეტი შანსია იმისა, რომ მშობელ-შვილს ურთიერთობაში წამყვანი იყოს არა მშობლის ზემოქმედება, არამედ თავად შვილის დაჰოკიდებულება მშობლისადმი განსაზღვრავდეს მათ ურთიერთობას. გამოდის, რომ გარკვეული ზომით მოზარდი თვითონ ირჩევს, თუ როგორ მოეპყროს მას მშობლები.

ჩვენ ჯერ კიდევ ბავშვობაში ვაყალიბებთ ჩვენს შეხედულებებს, ხოლო შემდეგ თვითონ ვქმნით ისეთ ცხოვრებისეულ სიტუაციებს, რომლებიც მოქრებიან ჩვენს შეხედულებებს. აბა, უკან მივიხედოთ და თვალი გადავავლოთ განვლილ ცხოვრებისეულ ვხას. დაეინახავთ, რომ წამდარწმუნოვანად ვქმნით ერთსა და იმავე სიტუაციებს, ვეჯახებით ერთმანეთის მსგავს პრობლემებს. შესაძლოა ეს სიტუაციები და პრობლემები გარეგნულად განსხვავებულნი სნან, მაგრამ ძირეულად იდენტურნი არიან. მაგალითად, ვინ იცის რამდენჯერ შევხვედრივართ ადამიანს, რომელსაც გადაუწყვეტია წონის დაკლება და ამისათვის მიმართავს დიეტას, ჭამისაგან თავს იკავებს, მაგრამ გარკვეული ხნის შემდეგ ისევ შეიცვალა გადაწყვეტილება, ისევ გასუქებულია, მერე ისევ დაუწყვია გახდომისათვის ზრუნვა და ასე მრავალჯერ დაუწყვია გახდო-

მისათვის ზრუნვა და ასე მრავალჯერ გაუვლია წონის დაკლება-მომატების ეს ციკლი...

ასე რომ, ყველაფერი, რაც თქვენს ცხოვრებაში მომხდარა, მთლიანად თუ არა, მნიშვნელოვანწილად მაინც, ცნობიერად თუ ქვეცნობიერად, თქვენ თვითონ აირჩიეთ და დაგეგმეთ. ეს ყველაფერი არის ნაყოფი იმ აზრებისა და სიტყვებისა, რომელსაც მიმართავდით და ირჩევდით, რადგან აზრებს, სიტყვებს ჩვენ თვითონ ვირჩევთ და მასზე პასუხს ვაგებთ. ეს შეიძლება იყოს აზრები და სიტყვები, რომლებიც ავირჩიეთ გუშინ, 10 ან 20 წლის წინ, ეს ყველაფერი იყო წარსულში. მაგრამ უმნიშვნელოვანესია არა წარსული, არამედ აწეწო: უმნიშვნელოვანესია ის, თუ რა არსევანს გააკეთებ, რას მოიზარებთ, რას ირწმუნებთ და რას გამოთქვამთ ახლა, ამჟამად. მივეჩვიოთ იმას, რომ თქვენი დღევანდელი აზრთაწყოა და განწყობილებები ქმნის თქვენ სვალინდელ დღეს. თქვენი ძალა სწორედ აწეწოშია. ყველაზე მთავარი, რაზეც უნდა გასწიოთ შრომა — ეს არის თქვენი აზრები მოცემულ მომენტში, ხოლო აზრების შეცვლა სრულიად შესაძლებელია. სულ ერთია, რა იქნება პრობლემა — იგი თქვენი აზრების ერთგვარი ასახვაა. მაგალითად, გაიფიქრეთ: „მე ცუდი ვარ“. ეს აზრი თქვენში იწვევს შესაბამის უარყოფით ემოციებს. მაგრამ აზრები შეიძლება შეეცვალოთ. შეეცვალოთ აზრი, რომელიც წუხილს იწვევს და წუხილის გრძნობაც გაქრება. ნაკლები მნიშვნელობა აქვს იმას, თუ წარსულში რამდენად ხშირად მოგდიოდათ აზრები. ძალა ყოველთვის აწეწოშია და არა წარსულში. ნუ გადადებთ, ახლავე, ამ წუთშივე დაიწყეთ გათავისუფლება უარყოფითი აზრებისაგან. აბა, გაიხსენეთ, რამდენჯერ უარი გითქვამთ, საკუთარ თავზე გეფიქრათ დადებითად. ახლა კი დაიწყეთ სწავლა იმისა, რომ არ შეაჩეროთ დადებითი წარმოდგენები საკუთარ თავზე. ფსიქოლოგები ასკვნიან: რაც უფრო ხშირად უყურებენ ადამიანები საკუთარ თავს უარყოფითად, რაც უფრო მეტად ჩააგონებენ ბრალეულობისა და ნაკლოვანების იარღილებს, მით უფრო ნაკლებ წარმატებებს მიაღწევენ ცხოვრებაში. თუ ადამიანი ხშირად წუწუნებს: „ვერაფერს მივადწიე“, „მე არც ისეთი კარგი ვარ“, „კარგს არაფერს ვიმსახურებ“, როგორღა შექმნას საფუძველი ჯანსაღი, სიხარულითა და ოპტიმიზმით სავსე ცხოვრებისათვის! ხშირად ასეთი აზრები ადამიანში ქვეცნობიერად არის ჩაბუდებული, რაც აპირობებს ე.წ. „არასრულფასოვნების კომპლექსის“ ჩამოყალიბებას. თვითშეფასება — „მე არც ისეთი კარგი ვარ, მე ცუდი ვარ“ — ქვეცნობიერად ისე წარმართავს ადამიანის ქცევებს, რომ იგი მუდამ იღებს სამყაროსაგან ამგვარი თვითშეფასების დასტურს და ამით განწირულია იმედგაცრუების, ხშირად კი სასოწარკვეთისათვის.

ადამიანი, რომელიც ასეთი უარყოფითი თვითშეფასებითა და ქვეცნობიერი თუ ცნობიერი არასრულფასოვნების გრძნობით არის გამსჭვალული,

გამუდმებით აკრიტიკებს სხვებს, აელენს ზოლმასა და არაკეთილკანონობას. შემდეგ კი მასვე ეუფლება შინაგანი ბრალეულობისა და შიშინანობის განცდები. ხშირად ამგვარი ადამიანები სხვებს ჯდნაშაულებენ საკუთარი პრობლემების გამო. გადაბრალების მაჲე ჩვევა მასვე უბრუნდება შინაგანი წუხილისა და შფოთვის სახით. ეს ; ანასკნელი კი ორგანიზმში ქმნის სტრესულ დამაბულობას, რამაც შეიძლება ფსიქოსომატურ დარღვევებში იჩინოს თავი. შემდეგ უკვე სხეულის რომელიმე ორგანოზე ზდება ფიქსაცია და ეს ორგანო, — გული ოქნება თუ კუჭ-ნაწლავის სისტემა, — თავის თავზე იღებს პასუხისმგებლობას, ეს წუხილი და შფოთვა ატაროს და გაითავისოს.

თუკი ადამიანი განწყობილია, რომ აფიქროს — „ყველა მე მაკრიტიკებს და ზიანს მამენებს, უგულოდ მეპყრობიან“ — თეიო ასეთი განწყობა განაპირობებს, რომ მან თავის ირგვლივ შემოიკრიბოს და მიიზიდოს მოკრიტევე, განმაქიქებელი და გულქვანი შემოაბიჯებენ მის ცხოვრებაში.

ჩვენ შეგვიძლია შევცვალოთ ჩვენი დარკიდებულება პირადი წარსულისადმი. ამით შეიცვლება არა წარსული თავისთავად, არამედ ჩვენი დამოკიდებულება მისადმი. უაზრობაა საკუთარი თავი შევაწუხოთ იმით, რომ ოდესღაც ვიდაცამ რაღაცა გავწყენინა, ან 5 წლის წინ რაღაც ისე არ გამოგვივიდა, როგორც გვინდოდა გამოგვსლოდა. წარსულის უარყოფითი აზრებისგან რომ გაეთავისუფლდეთ, საჭიროა მიტეყება. უკვე ის ფაქტი, რომ გაგიჩნდათ მიტეყების სურვილი, ხელს უწყობს გაჯანსაღებისა და სულიერი კომფორტის შეძენის პროცესს. „მე მოგიტევე და გაპატიებ იმას, რომ არ იყავი (ან არ ხარ) ისეთი, როგორიც მინდოდა ყოფილიყავი ან როგორც მინდოდა მოქცეულიყავი. მე მოგიტევე და ამით მთლანად გათავისუფლებ“.

ასეთი ფრაზის შინაგანი გამეორებით ჩვენ მასაც ეთავისუფლებთ, ვისაც ვაპატიეთ და ჩვენც ეთავისუფლებით უარყოფითი ემოციებისაგან. როცა კონკრეტულ პიროვნებას მიეუტევეთ, საჭიროა მისი სახელი და მიტეყების გამომხატველი ფრაზა შინაგანად რამდენჯერმე გავიმეოროთ.

როცა რაიმე სენი შეგეყრებათ, საჭიროა გულით მოძებნოთ, თუ ვის მიუტევეთ. თუ თქვენს შიგნით იპოვით ადამიანს, რომლის მიტეყებაც განსაკუთრებით ძნელია, სწორედ მას უნდა მიუტევეთ. ამით კიდევ უფრო მეტად განთავისუფლებით. სულაც არ არის აუცილებელი, კონკრეტულად იცოდეთ, თუ როგორ მიუტევეთ. საკმარისია გაგიჩნდეთ მიტეყების ძლიერი სურვილი და ამის შემდეგ თვითონ სამყარო წამოვა თქვენს დასახმარებლად.

არანაკლებ მნიშვნელოვანია ვისწავლოთ, თუ როგორ მიეუტევეთ საკუთარ თავს.

მრავალი შინაგანი დისკომფორტის წყარო საკუთარი თავის დათრგუნვიდან მოდის. როგორც წესი, ამ დროს პიროვნება თავის თავს არ იღებს ისე-

თად, როგორც არის. ფსიქოლოგები ბევრს წერენ თვითშატივისცემისა და თვითიდეარულის (არ აგ. იოთ ეგოიზმს და თვითკმაყოფილებაში ან ამპარტაგნობაში) როლის შესახებ სულიერ და ფიზიკურ სიჯანსაღეში, სო-
ც ალურ ადაპტაციასა და ფსიქიკურ მოქნილობაში. ადაპტაციები რომ თვი-
თონ ექმნით ჩვენს ცხოვრებისეულ სირთულეებსა და პრობლემებს ეს ნათ-
ლად ჩანს იქიდანაც, რომ პრობლემა იმ სახით, როგორც ჩვენ წარმოგვიდ-
გენია, ძალზე იშვიათად თუა ნამდვილი პრობლემა. მაგალითისათვის ავი-
ლოთ ისევ სიმსუქნე. მსუქანი ადამიანი ხშირად უსაშველოდ დიდ ღროს
ანდომებს ზედმეტ წონასთან ბრძოლას, მაგრამ მიზანს ვერ აღწევს. მაშინ
იგი იწყებს ჩივილს და წუწუნს, რომ ყველა პრობლემა ექმნება სიმსუქნის
გამო, მაგრამ უმეტესად ეს ასე არ არის. ზედმეტი წონა უფრო ღრმა
პრობლემის გარეგანი გამოვლენაა. ხშირად სიმსუქნის წყარო ქვეცნობიერ
შიშებსა და დაცულად ყოფნის მოთხოვნილებაშია. როცა ეგრძნობთ შიშსა
და საკუთარ ძალებში დაურწმუნებლობას, ვფიქრობთ, რომ ცუდად ვართ. ამ
ღროს ბევრი ჩვენგანის სხეული ცხიმით ივსება, რაც ერთგვარ დაცვის ფუნქ-
ციას ასრულებს. ხშირი საყვედური და თვითბრალდებები ზედმეტი წონის
გამო აზრს მოკლებულია. რამდენი და როგორი დიეტაც არ უნდა დაიცვათ,
გარკვეული ხნის შემდეგ მაინც გასუქდებით, რადგან პრობლემასთან ახლო-
საც არ მისულხართ. ასე რომ, დიეტა აქ ნაკლებმნიშვნელოვანია. უფრო
მნიშვნელოვანია „გონებრივი დიეტა“, საკუთარი თავის დაცვა უარყოფითი
აზრებისაგან. რამდენ ახალგაზრდა ქალს უთქვამს ჩემთვის: „არ მიყვარს
ჩემი თავი, რადგან მსუქანი ვარ“. მე ვუპასუხებდი: „მსუქანი ხართ, რადგან
თქვენი თავი არ გიყვართ“.

ერთი ფსიქოთერაპევტი თავის პაციენტებს სთავაზობდა, აეღოთ სარკე,
ჩაეხედათ, წარმოეთქვათ საკუთარი სახელი და რამდენჯერმე გაე-
მეორებინათ: „მე შენ მიყვარხარ და გიღებ-ისეთს, როგორიც ხარ“. აღმოჩნ-
და, რომ ბევრ პაციენტს უჭირს ამ ერთი შეხედვით მარტივი დავალების შეს-
რულება. ერთნი ამბობენ, რომ არ შეუძლიათ, მეორენი მოიდუშებიან და
ლამის ატირდებიან, მესამენი ბრაზდებიან და ა.შ. შეეცადეთ ჩაატაროთ ეს
ცდა საკუთარ თავზე და დაუკვირდით, რას იგრძნობთ. თუ გაგიჭირდათ, შეე-
ცადეთ მოძებნოთ თქვენში ძალები რათა გაუგზავნოთ თქვენს თავს სიყვა-
რულისა და მიმღებლობის იმპულსები. როცა იგრძნობთ სიყვარულსა და პა-
ტივისცემას საკუთარი თავისადმი, უამრავი პრობლემა თავისთავად
გაქრება. აბა, სცადეთ...

ქურნ. „ბაია“ 1992, № 3

პიროვნული ზრდა ღიაობისა და თავისუფლების პირობებში

პიროვნების არსი მის კმნადობაში ეს იმას ნიშნავს, რომ სამყაროს მიმართ პიროვნება პრინციპულად ღიაა. იგი ღიაა საკუთარი პოტენციური შესაძლებლობების ზრდის, გამოვლენისა და განხორციელების თვალსაზრისით. უფრო მეტიც, პიროვნული პოტენციალის ზრდა და განხორციელება მხოლოდ გარეგანი ფაქტორებით კი არ არის განპირობებული, არამედ იმპულსი და რესურსები ამ მხრივ საკუთრივ მის ბუნებაშია საძიებელი. ამიტომაც უსვამენ ხაზს ჰუმანიტური ფსიქოლოგიის წარმომადგენლები თვითზრდის, თვითრეგულაციისა და თვითგანხორციელების მომენტს, ოცნა სპეციფიკურ-ადამიანურ მახასიათებლებს გამოჰყოფენ. კარლ როჯერსი, ჰუმანიტურ-ფსიქოლოგიური მოძრაობის ერთ-ერთი თვალსაჩინო მოღვაწე, გამოჩენილი ფსიქოლოგ-თეორეტიკოსი და ორიგინალური ფსიქოთერაპიული მოძღვრების შემქმნელი, თავის მრავალრიცხოვან ნაშრომებში დაბეჯითებით ამბობს: პიროვნული ზრდის შინაგანი იმპულსი სულიერი სიკვანძის ის ფესვია, რომლითაც ყველა ჯენთაგანი იკვებება; დაავადების მიზეზია მუდმივი ზრდის ამ შინაგანი იმპულსის შეფერხება, დათრგუნვა, ჩაკელება. ზრდის იმპულსების გაღვივებისა და პიროვნული პოტენციალების შემდგომი თვითგანხორციელების საუკეთესო საშუალებაა ადამიანთაშორისი ურთიერთობების შესაბამისი ატმოსფეროს შექმნა, რომლის თავისებურებებაც მისის არადირექტიულობა. რას ნიშნავს არადირექტიული მიდგომა პიროვნებისადმი ფსიქოთერაპიასა და აღზრდის პროცესში? თუკი დირექტიული მიდგომა გულისხმობს მიზანმიმართულ ზემოქმედებას ინდივიდზე (შთაბრუნება, კარნახი, ბრძანება, შეფასება და ა.შ.), არადირექტიული სახის დამოკიდებულება პიროვნებათშორის ურთიერთობებში, კროჯერსის თვალსაზრისით, გამორიცხავს სპეციფიკურ ზემოქმედებას პიროვნებაზე, მისი განცდებისა თუ ქცევების შეფასებას რაიმე იარაღის ან ნიშნის მიხედვით (მაგალითად, კარგია — ცუდია, მოსაწონია — დასაძრახია და ა.შ.).

არადირექტიული მიდგომისას ფსიქოლოგი იმ განწყობით კი არ მოქმედებს, რომ გარეგანი მანიპულირების მეოხებით პიროვნება მოიწვედლოს წინასწარ დადგენილ ჩარჩოებში, არამედ ცდილობს ღრმად ჩასწვდეს პაციენტის ან აღსაზრდელის განცდათა სამყაროს, გაითვალისწინოს მისი ინდივიდუალობა და პოტენციური შესაძლებლობები, მისცეს მას საშუალება თვითონვე გაერკვეს ცხოვრებისეულ სირთულეებსა და საკუთარი „მე“-ს თავისებურებებში. ფსიქოლოგის ძირითადი საზრუნავია გაუგოს ინდივიდის, შეუწყოს მას ხელი საკუთარი თავის გარდაქმნასა და ფარული ან ბლოკირე-

ბული შესაძლებლობების რეალიზაციაში, გაადვივოს მასში ზრდის იმპულსები, კვლავდაკავალ მიჰყავს ყველა იმ პროცესს, რომელიც შინაგან სამყაროში პოზიტიურ ცვლილებათა მაუწყებელია. ამგვარად თუკი ღირეპტიული ფსიქოთერაპიისა და ფსიქოლოგიური კონსულტირებისას (შინაგონება, პიპნოზი, პირობით რეფლექსური განმტკიცება და სხვა) სპეციალისტის ძირითადი საზრუნავია რომელიმე ფსიქიკური მდგომარეობის ან პიროვნული თვისების ფიქსაცია, არადირექტიული მიდგომისათვის ძირითადი საყრდენია ცვლილების, კმნადობისა და გარდაქმნა-თვითგარდაქმნის პროცესთა სტიმულირება. რა გზით ზორციელდება არადირექტიული მიდგომა და როგორ მიიღწევიან აღნიშნული მიზნები? კ.როჯერსი მოუთითებს, რომ არადირექტიული მიდგომა პიროვნებაზე ცენტრირებული მეთოდია და მისი სპეციფიკა რაიმე კონკრეტული ხერხების გამოყენებას კი არ გულისხმობს, არამედ ფსიქოლოგის სპეციფიკურ განწყობას; რაკი პიროვნება თავის თავში შეიცავს ზრდისა და თვითსრულყოფის რეზერვებს, საკუთარი პრობლემებს საკუთარი ძალებითვე უნდა გაართვას თავი. ამისათვის კი საჭიროა ფსიქოლოგმა მასთან დაამყაროს ნდობაზე დაფუძნებული ურთიერთობა, კარგად მოუსმინოს, თავს არ მოახვიოს საკუთარი აზრები, შეეცადოს მისი თვალთ შებედოს მოვლენებს, შევიდეს მასთან ისეთ კონტაქტში, როცა ფსიქოლოგის განცდები და აზრები რეზონანსში მოვლენ პაციენტის ან აღსაზრდელის განცდებსა და აზრებთან. მაშასადამე, არადირექტიული ანუ პიროვნებაზე ცენტრირებული მიდგომა ფსიქოლოგის პროფესიონალური ცხოვრების წესი უფროა, ვიდრე კონკრეტული მეთოდიკათა ერთობლიობა.

აღსანიშნავია, რომ კ.როჯერსის მოძღვრება არ შემოიფარგლება ფსიქოთერაპიით. აშშ-ში და სხვა ქვეყნებში მან ფართო გავრცელება პოვა პედაგოგიკაში, წარმოების სფეროში. ამ სტრუქტურების ავტორს წილად ხედა ბედნიერება მიეღო მონაწილეობა კ.როჯერსის მიერ ჩატარებულ ჯგუფურ ფსიქოკონსულტაციურ ტრენინგში, რომელიც ჩატარდა 1986 წლის ოქტომბერში გამოჩენილი მეცნიერის თბილისში ვიზიტის დროს.

კ. როჯერსმა ოთხდღიანი ინტენსიური ჯგუფური მუშაობა ჩაატარა ამერიკელ პროფესორთან რუთ სენფორდთან ერთად. საოცრად დიდი ძალა აქვს საინტერესო პიროვნებასთან პირად კოტაქტს. კ.როჯერსთან თანამშრომლობამ მომცა თავისებური ბიძგი შემეშუშავებინა ახალი იდეა ინტენსიური ჯგუფის ფსიქოლოგიური ტრენინგის ჩატარების პრინციპებისა და სტრატეგიის შესახებ, რომელთა დახასიათებასაც ეს წერილი ესაზავს მიზნად.

პირველი, რაც უნდა განისაზღვროს, ეს არის ჯგუფური ფსიქოლოგიური კონსულტირების ან ფსიქოგორექციის ამოცანა. ასეთ ამოცანად ჩვენ ვიხაზავთ პიროვნული პოტენციალების აქტუალიზაციას პიროვნებათშორის

ურთიერთქმედების პირობებში. ადამიანის აქტივობა ჯგუფში, შიდაჯგუფური ურთიერთობები გამოდიან ერთგვარ „კატალიზატორთა“ როლში ფარული პროცესული რეზერვებისა და შესაძლებლობების გამოვლენისა და ამოქმედების თვალსაზრისით.

პიროვნული პოტენციალებისა და რეზერვების დახასიათებისას მხედველობაში გვაქვს: ინდივიდის უნარი შეიმუშავოს საკუთარი აზრი მოვლენებზე, განავითაროს ინიციატივა, შეძლოს დაუსწლტეს გაბატონებული სტერეოტაპებით მოქმედების „დიქტატს“, მობილიზაცია გაუკეთოს მთელ თავის ძალებს ცხოვრებისეულ პრობლემათა კონსტრუქციული გადაწყვეტისათვის, დასძლიოს საკუთარ თავში არსებული ბარიერები, რომლებიც ხელს უშლიან ადამიანებთან ურთიერთობებში, შეიმუშაოს მძიმე სულიერ განცდათა „მონელების“ უნარი, რისკის გაწევის ხარჯზე შეიმუშავოს მნიშვნელოვანი ცხოვრებისეული გადაწყვეტილებანი, იყოს პირდაპირი და პრინციპული, გამოთავისუფლდეს ნეეროტული შიშებისა და სიმპტომებისაგან. თავისთავად ცხადია, რომ აღნიშნული ფსიქიკური მდგომარეობანი აძლევს ინდივიდს გარკვეულ შანსს განახორციელოს ზემოაღნიშნული. სიტყვა „თავისებური“ აქ იმას მიანიშნებს, რომ შემოქმედებითი აქტივობის საგანი ამ შემთხვევაში საკუთარი თავი და სხვა ადამიანებთან ურთიერთობების რეგულაციაა, ხოლო თუკი ეხება საკუთარი თავისა და პიროვნებათშორისი ურთიერთობების ახლადქმნას ან გარდაქმნა-თვითგარდაქმნას. რა პირობებშია შესაძლებელი ასეთი შემოქმედებითი აქტივობის განხორციელება? ასეთ აუცილებელ მაგრამ შესაძლოა, არასაკმარის პირობად გვესახება — სოციალურ და პიროვნებათშორის ურთიერთობებში ღიაობისა და თავისუფლების ატმოსფერო. თავისთავად ღიაობა და თავისუფლდება აუცილებლობით უკავშირდება სხვა მრავალ მომენტს. მაგალითად, შეუძლებელია ურთიერთობები ადამიანებს შორის იყოს ღია, თუ იგი არ იქნება გარანტირებული ურთიერთდობით. თავისუფლება არ უტოლდება თვითნებობას და აუცილებლობით უკავშირდება პირად პასუხისმგებლობას. ამასთან ერთად ვერ იქნები თავისუფალი, თუ კი არ იზრუნებ სხვის თავისუფლებაზე. კიდევ ორი მომენტია აღსანიშნავი, ყოველ განცდას თუ ნამოქმედარს შესაბამისი დროის ან სივრცული ორიენტაცია აქვს. ადამიანი ვერ იქნება ღია სამყაროსა და სხვა ადამიანებისადმი მიმართებაში, ხოლო მისი ქმედება არ იქნება თავისუფლების მიმანიშნებელი, თუკი ზგი აბსტრაქტული, ან თუ გნებათ, კონკრეტული მომავლისათვის გადასდებს თავისუფალ და ღიად ყოფნის ამოცანას. აუცილებელ პირობად ღიადყოფნისა და თავისუფლების რეალური განხორციელებისათვის გვევლინება პრინციპი, რომელსაც „აქ და აქჟამად“ — ის პრინციპი ეწოდება. მისი არსი ისაა, რომ ადამიანის ყოფნა უწყვეტი ნაკადია, რომელიც ყოველ მოცემულ მომენტში აქ, ამ კონკრეტულ ადგილას და მოცემულ

ლი ქცევის კონკრეტული აქტი თავის თავში აკუმულირებული და ამავე დროს მიკრომასშტაბების სახით შეიცავს პიროვნების მთელ არსებას, მის ფსიქოპოზიოგრაფიას, წარსულსა და სამომავლო მოქმედების პოტენციურ გზებს. „ლიბინიცის გამონიშნა — აწყმობილი წარსულისაგან, არის მშობელი მომავლისა“ — კარგად გამოხატავს ამ ვითარებას. ამდენად, პიროვნების აქ და ამჟამად მოცემული ქმედება მთელი მისი პოტენციური და აქამდე არსებული სამყაროს მიკროგამოვლენაა. აქედან დასკვნა: თუკი ზრუნავ საკუთარი პიროვნული შესაძლებლობების თვითგანხორციელებაზე, თუ გინდა შენი პიროვნული ყოფნის ზღვარზე გახვიდე, საამისოდ შენს ყველა ძალას უნდა მოუხმო, ამ ზრუნვითა და შესაბამისი მოქმედების იმპულსით უნდა განიმსჭვალო აქ და ამჟამად; დაყოვნება, გადადება და მოქცევა პრინციპით — „იქ და ამჟამად“ — ემსახურება არა შინაგან პროგრესირებასა და პიროვნულ ზრდას, არამედ თვითკონსერვაციას, ფარული შესაძლებლობის გამოვლენისათვის გზების გადაკეტვას.

ზემოაღნიშნულიდან გამოქვიანარეობს ის სტრატეგიული ხაზი და მეთოდიკური ხერხები, რითაც ხასიათდება ჩვენს მიერ შემუშავებული ჯგუფური ტრენინგის მეთოდი. იგი გამოცდილ იქნა ზრდასრულ ადამიანებზე თბილისში, მოსკოვში, კიევსა და ვილნიუსში. ჯგუფის რაოდენობრივი შემადგენლობის თვალსაზრისით შემუშავებულია ორი ვარიანტი:

- 1) „დასურული“ ჯგუფური 10-15 კაცის შემადგენლობით და
- 2) „ლია“ ჯგუფური, სადაც 40-50 კაცია გაერთიანებული. აქედან 10-15 კაცი უშუალოდ ჩართულია ტრენინგში, დანარჩენი კი ასრულებს პასიური დამკვირვებლის ფუნქციას.

მოხერხებულობისათვის აღვწეროთ მე-2 ვარიანტი. შეკრებილთ ფსიქოლოგი მოკლედ უხსნის, რომ ტარდება ჯგუფური ფსიქოლოგიური სამუშაო ტრენინგი, რომლის მიზანია უფრო ღრმად შევიცნოთ ჩვენი თავი, ავაშოქმედოთ ჩვენში არსებული ფარული რეზერვები და შესაძლებლობები. ამის შემდეგ ცხადდება ინსტრუქცია და ის აუცილებელი პრინციპები, რომლებიც საფუძვლად ედებოდა პიროვნულ ზრდასა და პოტენციური შესაძლებლობების თვითგანხორციელებას, შინაგანი ბარიერების გადალახვას. ეს პრინციპებია:

- 1) ღიაობის, 2) თავისუფლებისა, რომელიც აზრისა და მოქმედების თვითგამოხატვის თავისუფლების გარდა გულისხმობს პიროვნულ არჩევანსა და არჩევანზე პასუხისმგებლობას; 3) „აქ ყველაფერი შემოიღის, მთელი შინაგანი სამყარო შემოგვაქვს. აქედან კი არაფერი არ გადის“ (ურთიერთნდობისა და მაქსიმიუმის გაღების პრინციპი); 4) „აქ და ამჟამად“. ხდება თითოეული ამ პრინციპის შინაარსის მოკლე განმარტება. ამის შემდეგ ცხადდება, რომ ტრენინგში უშუალოდ ჩაერთება 10-15 კაცი, დანარჩენები იქნებიან დამკვირვებლების როლში. დამკვირვებლებს ერთხმევათ ყოველგვარი უფლება ჩა-

ზოთონ ჯგუფის შიგნით მიმდინარე პროცესში, რათა არ დაიარღვეს ჯგუფის
 უკუენერგობა. ცხადდება: ტრენინგში უშუალო ჩართვის მსურველები გა-
 იოფიონ ხალხს და დაიკავონ მათთვის სპეციალურად გამზადებული სივრცე,
 ჩომელსაც წერიული ფორმა აქვს. (ტრენინგის ჯგუფის წევრები სხედან
 ირემი). მას შემდეგ, რაც მსურველები გაძოჩნდებიან და ჯგუფი ჩამოვალბ-
 ზება ფსიქოლოგიც ზის წრეში ჯგუფთან ერთად თითოეულ წევრს ეთხოვთ
 ჩარუდგეს ჯგუფს. ამას გარდა მან უნდა დაასახელოს ის მოტივი, თუ რამ
 ანაპირობა მისი ნებაყოფლობითი არჩევანი ჯგუფში ყოფნისა. გარდა ამი-
 ა, მან უნდა დაასახულოს, რომ მისი ჯგუფში ყოფნა ხელს შეუწყობს მასა
 ა ჯგუფის სხვა წევრებს იმოქმედოს ღიაობისა და თავისუფლების ატმოს-
 ჟროში და გააქტიუროს თავისი და სხვისი პიროვნული რეზერვები. ამდე-
 ად, ზემოთ აღნიშნული ოთხი პრინციპი იმთავითვე ხდება კოლექტიური
 ანსჯის საგანი. ამის შემდეგ ფსიქოლოგი ირჩევს ჩაურევლობისა და არა-
 ირექტიულობის პოზიციას, იგი ძირითადად ღუმს და თავის აზრს გამოთქ-
 ამს მხოლოდ და მხოლოდ განსაკუთრებულ შემთხვევებში. ეს განსაკუთრე-
 ული შემთხვევები შემდეგია: 1) როცა ღიაობის, თავისუფლების, მაქსიმუ-
 მის გაცემის და ურთიერთნდობის, „აქ და აშეამად“ მოქმედების პრინციპი ან
 იმელიმე ერთი მათგანი ხელყოფილია და მუქარის ქვეშაა; 2) თუკი ჯგუფ-
 ი უძრაობის სიტუაცია იქმნება; 3) როცა ჯგუფის რომელიმე წევრი დგას
 რთვეარ ზღურბლზე და დახმარება სჭირდება, რათა გადალახოს შინაგანი
 ირთერი აღნიშნული პრინციპებით მოქმედებისათვის; 4) როცა ჯგუფის
 იმელიმე წევრმა უკვე გადალახა ასეთი ბარიერი და საჭიროებს წახალი-
 ჟბასა და დადებითად შეფასებას; 5) თუკი ჯგუფის რომელიმე წევრს სურს
 ატოვოს ჯგუფი ან დამკვირვებელთაგან რომელიმე გამოთქვამს სურვილს
 ყერთოს ჯგუფში; 5) თუკი ერთი დამკვირვებელთაგანი არღვევს ჯგუფის
 ევერენიტეტს, ცდილობს გარედან ჩაერთოს ან ხელი შეუშალოს მუშაობას.
 სახთან ერთად ფსიქოლოგის ჩარევა ძირითადად ინტერპრეტაციული ხა-
 აათისაა, იგი აანალიზებს მომზდარს ან არსებულ ვითარებას და ხთავა-
 ობს ჯგუფის წევრებს თავის მხრივ მოახდინონ ინტერპრეტაცია ან ემოცი-
 რი რეაგირება. ფსიქოლოგიის ინტერპრეტაცია პირველ რიგში იმას ეხება,
 უ როგორ დაირღვა ან როგორ განხორციელდა ჯგუფის როგორც მთე-
 მის, ან მისი ერთი წევრის მოქმედების ღიაობა, თავისუფლება... მაგრამ ზე-
 ზღნიშნულ ოთხ პრინციპზე ყურადღების ფოკუსირების გარდა ფსიქო-
 ლოგი რეაგირებს იმ ემოციებზე თუ ჯგუფში მიმდინარე პროცესებზე, რო-
 ლხაც თავისი შინაარსობრივი დატვირთვა აქვს (სიმპათია თუ ანტაპათია
 იმებს მიმართ, საკუთარ ძალებში რწმენა თუ საკუთარი არასრულფასოვ-
 მის განცდა, იმედი თუ სასოწარკვეთილება, სიყვარული თუ სიმუღელი).
 ითი სიტყვით, ფსიქოლოგი თავისი რეალური მოქმედებით ჯგუფის შიგ-

ნით გამოდის ღიაობისა და თავისუფლების იდეალების დამცველად და აქტიურ გამტარებლად.

როგორია ასეთი მუშაობის დროს ჯგუფის დინამიკა. როგორ და რა მიმართულებით მოძრაობს იგი? პრაქტიკა უჩვენებს, რომ ჯგუფის დინამიკის პირველი ფაზა შებოქილობითა და ლიდერის ძიებით ხასიათდება. ლიდერს, როგორც წესი, ჯგუფის წევრები ეძიებენ ფსიქოლოგში, რომელსაც მიჰყავს ჯგუფი. ლიდერის ასეთი ძიება ფაქტიურად დაქვემდებარების ცნობიერი თუ ქვეცნობიერი სურვილის გამოხატულობაა („თქვენ გვითხარით და გვიყარნახეთ, ჩვენ წამოგყვებით“). ფსიქოლოგი ცდილობს ინტერპრეტაცია გაუკეთოს ასეთ მოქმედებას და განმარტავს, რომ ეს არის თავისებური გაქცევა თავისუფლებიდან, პიროვნული არჩევანისა და პასუხისმგებლობისაგან.

მეორე ფაზა ხასიათდება ჯგუფში ზედაპირული თემების შემოტანა, (მშრალი ინტელექტუალიზაცია). ფსიქოლოგი თავისი ჩარევით ინტერპრეტაციას უკეთებს ამდაგვარ მოვლენებს, როგორც ჭეშმარიტი თავისთავადობისა და ღიაობისაგან თავის დაცვას, მისგან თავის დაზღვევას.

მესამე ფაზაში ჯგუფის ზოგიერთ წევრს უჩნდება ერთგვარი თავის მართლების სურვილი: „იმიტომ არ ვიხსენები, რომ სათანადოდ არ გენდობი გარეშემყოფთ, ხოლო მე არ მესხსნებიან იმდენად, რამდენადაც ნდობას არ ვიმსახურებ“. ასეთ სიტუაციაში ჯგუფის რომელიმე წევრი მიდის გარკვეულ რისკზე. დგამს ნაბიჯს ღიაობისა და თავისუფლებისაკენ, ამხელს პიროვნულ სატყივარს, ჯგუფს სთავაზობს განსასჯელად თავის პრობლემას და ამკარად ითხოვს დახმარებას ამ პრობლემის მოსახსნელად.

მეოთხე ფაზა ტალღობრივი მოქმედებით ხასიათდება. ერთის მხრივ, ჯგუფის წევრები ცდილობენ და დგამენ კიდევაც გარკვეულ ნაბიჯებს ღიაობისა და თავისუფლებისაკენ და ამით თავიანთ პიროვნულ რეზერვებს აძლევენ თვითგამოვლენის მცირე, მაგრამ მაინც საჭირო საშუალებებს. მეორეს მხრივ, თვითგამოქუდავებისა და თავისუფალი მოქმედებისას უმაღლესი იხევენ, თავისთავადი მონაპოვარს აუფასურებენ იმით, რომ ხელახლა იკეთებენ დაცვით ჯავშანს ღიაობისა და თავისუფლების მიმართ. ეს ის ფაზაა, როცა ადამიანი ფიქრობს ღიაობისა და თავისუფლების დოზირებაზე, ან აწუხებს ფიქრი: მე ხომ ვილაპარაკე ღიად და თავისუფლად, ახლა სხვამაც შეიწუხოს თავი; ერთი ენახოთ სხვები რას წარმოადგენენ. ასეთ სხვათაშემყრებობას ნაწილობრივ ანეიტრალებს ის, რომ ამ ფაზაში ყალიბდება „ჩვენი“-ს განცდა: ფასი და წონა ედება ჯგუფის წევრად ყოფნას, ჯგუფის წევრები ერთმანეთს აღიქვამენ „ჩვენიანებად“.

„ჩვენიანობის“ ასეთი შეგრძნების ფონზე ე.წ. დამკვირვებელი ჯგუფის წევრთა მიერ აღდგენილი და პირისპირებულ ან გაუცხოებულ „სხვებად“.

ჯგუფის წევრები ელტვიან ღიაობასა და საჯაროობას ჯგუფის შიგნით, მაგრამ აღიზიანებთ დამკვირვებელთა, როგორც „გარე სოციალის“ არსებობის ფაქტით. ასეთ ვითარებაში ჯგუფის წევრები იწყებენ ჩუმალ ლაპარაკს, რათა დამკვირვებლებმა არაფერი გაიგონ. აქ დროს ფსიქოლოგი თავისი ჩარევით, ერთის მხრივ, ინტერპრეტაციას უკეთებს „გარე სოციალშიდან“ ასეთ ფაქტებს, როგორც ნამდვილი ღიაობისა და თავისუფლების ფრთხილ შეკვრას, მის ნაწილობრივ შეზღუდვასა და გაუფასურებას. აქვემდებარება ღიაობამ და თავისუფლებამ არ იცის საზღვრები, პირიქით, ღიაობა და თავისუფლება საზღვრებისა და ბარიერების გადალახვაა, რითაც ჯგუფმა შეძლო გააფართოვოს თავისუფლად ყოფნის პირიზონი, ეზიარო უფრო დიდ სოციალურს, გააღწიოს ვიწრო ჯგუფური კარნაქტილობა: ჩარჩოები, აზიარო სხვები შენი ჯგუფის ნამდვილ მონაპოვარს. იმისათვის, რომ ასეთი ინტერპრეტაცია არ დარჩეს „ხმალ მღაღაღებლისა უდაბნოსა შინა“, ფსიქოლოგი ჯგუფის წევრებს სთავაზობს და ასრულებს ვარჯიშებსა და პროცედურებს სხვათა შინაგანი მიღების, გათავისების მიმართულებით. ამ ვარჯიშებსა და პროცედურებს აქ კვლავ შეგუებით, იგი ცალკე მსჯელობის საგანია.

ჯგუფის დინამიკის მეხუთე ფაზაში ჯგუფის შიგნით ყალიბდება ურთიერგაგებისა და ურთიერთნდობის ატომოფერო. ყოველივეს ემატება იმის განცდაც, რომ შეიძლება იყო ღია და თავისუფალი და არაფერი არ გეშუქებოდეს ასეთი ღიადყოფნის გამო: უსაფრთხოებისა და გარანტირებულობის გრძნობით განისმკვალება მთელი ჯგუფი. მეხუთე ფაზა აჯამებს ჯგუფის ყველა მონაპოვარს პიროვნული პოტენციალების გამოვლენისა და რეალიზაციის თვალსაზრისით. მას უშუალოდ მოსდევს კრისტალიზაცია ჯგუფური მსჯელობა, რომელიც ე.წ. ბრიფინგის სახით ტარდება, სადაც ჯგუფის თითოეულმა წევრმა მოკლედ უნდა ჩამოაყალიბოს თავისი შთაბეჭდილება განვლილი მუშაობის თაობაზე.

რა შედეგს იძლევა ამ სახის ჯგუფური ტრენინგი?

ჩვენს ხელთ არის საკმაოდ მდიდარი მასალა როგორც ჯგუფის წევრების, ისე დამკვირვებელთა მიერ გამოთქმული შეხედულებების სახით უშუალოდ ჯგუფის მუშაობის დამთავრებისას და ტრენინგის დამთავრებიდან საკმაოდ ხანის გაელის შემდეგ წერილები (1-2 თვით შემდეგ). თავად ჯგუფის დინამიკაზე დაკვირვება, ჯგუფის წევრთაგან და დამკვირვებელთაგან შემოსული ინფორმაცია მეტყველებს, რომ აღნიშნული მეთოდით მუშაობა ადამიანებს საშუალებას აძლევს გადალახოს შინაგანი ბარიერები, პიროვნული ზრდის სამსხვერპლოზე მიიტანონ ღიაობისა და შინაგანი თავისუფლების შემოტყველი არასწორი ან ყალბი წარმოდგენები საკუთარ თავზე, გააფართოვონ „მე“-დ ყოფნის პირიზონი, ამოატივტივონ და გასაქანი მის-

ცე: იმ პიროვნულ რეზერვებს, რომელთა ახპარეზია დემოკრატიისა და სა-
ჯაროობის ატმოსფერო.

ეს მეტად რთული და დაძაბული ფსიქოლოგიური სამუშაო ტარდება 18-
20 საათის განმავლობაში. არსებობს მუშაობის ორი ფორმა: 1) ე.წ. მარა-
თონული ვარიანტი, როცა ორი დღის ინტენსიური მუშაობა მიმდინარეობს
დღეში ათ-ათი საათის ხანგრძლივობით; 2) ე.წ. პროლონგირებული ვარი-
ანტი, რაც გულისხმობს ექვსი დღის განმავლობაში დღეში 3-4 სამუშაო სა-
ათს. მიგვაჩნია, რომ აღნიშნული ტრენინგული პროგრამის ჩატარება პედა-
გოგებთან და აღმზრდელებთან დიდი სარგებლობის მომტანი იქნებოდა. იგი
მათ მისცემს საშუალებას, აიმაღლონ-ფსიქოლოგიური კომპენტენციის დო-
ნე, უკეთ გაერკვნენ საკუთარ სიძნელეებში მოზარდებთან ურთიერთობისას,
შეიმუშავონ ღიადყოფნისა და თავისუფლების პრინციპზე აგებული პედაგო-
გური პრაქტიკისათვის შესაბამისი უნარ-ჩვევები, გახდნენ უფრო პლასტი-
ურნი პიროვნებათშორის ურთიერთობებში, მოძებნონ და აამოქმედონ ის
პიროვნული რეზერვები, რომლებიც სტერეოტიპებიდან განთავისუფლებასა
და თვითგარდაქმნაში დაეხმარებიან მათ.

ჟურნ. „სკოლა და ცხოვრება“, 1989 წ. №9.

და შიქცევი სავსე წიგნი ცხოვრების რეჟისორად +

ფსიქოლოგები ხშირად ყოფენ ადამიანებს იმის მიხედვით, სად ეძებენ ისინი პირადი წარმატებისა თუ წარუმატებლობის მიზეზ-წყაროს. პირველია ე.წ. ექსტერნალი, რომელიც შინაგანი სამყაროს იმპულსების შემოტევებს თითქოს იგერიებს, პასუხისმგებლობას საკუთარი თავიდან იხსნის და ყველაფერს გადააბრალებს გარემოებს, სხვა ადამიანებს, ცხოვრების კანონებს ან უნებ გარეშე ძალებს. მაგალითად, პოლიტიკაში ექსტერნალური დამოკიდებულების ნათელი ნიმუშია ჩვენში გაერცელებული აპელირება „მესამე ძალებზე“, მაშინ როცა პრობლემათა უმეტესობა, როგორც ამას შეუიარაღებელი თვალით დაკვირვება ნათელყოფს, თვითონ ჩვენს შიგნით, ჩვენი ერის დაშლილ ნაწილებში ბუდობს. ექსტერნალი მსჯელობისას დაახლოებით ასე მსჯელობს: „მე რა შემიძლია გავაკეთო, ხომ ზედაც რა ცხოვრებაც მოვიდა. ჩემი რა ბრალია, ჩემზე ცოტა რამ არის დამოკიდებული“. მეორე ტიპს წარმოადგენს ე.წ. ინტერნალი, რომელიც პასუხისმგებლობის ტვირთს იღებს (ზოგჯერ ზედმეტადაც) და უპირატესად საკუთარ თავში ეძებს წარმატებისა თუ წარუმატებლობის მიზეზებს. „ჩემი ბრალია, ჩემი მიზეზით მოხდა...“ – გაერცელებული ფრაზა ინტერნალის მიტყვევლებაში. მოკლედ, თუ ექსტერნალი ყველაფერს სხვას გადააბრალებს, ინტერნალი თვითბრალდებაზე არის ორიენტირებული.

ამ წერილის არსი არ არის რომელიმე პოზიციის შეფასება. უმჯობესია გამოვკვეთოთ ის, რაც ექსტერნალს და ინტერნალს აერთიანებს: როგორც ერთის, ისე მეორის თვალთახედვის კუთხე ერთგვარად შემოფარგლულია და თითოეული მათგანი, მოქმედებს რა „ან... ან“-ის პრინციპით, ან გარე სამყაროზე ან კიდევ შინაგან სამყაროზე აკეთებს მთლიანად აქცენტს. სინამდვილე კი გაცილებით უფრო მრავალფეროვანია: ერთი და იგივე მოვლენის ძირები როგორც გარემომცველ, ისე შინაგან სამყაროში უნდა ვეძებოთ. ამ კუთხით, სადღეისოდ უზარმაზარი პრობლემაა სტერეოტიპული აზროვნების წესებისაგან გათვისუფლება და ფსიქიკური მოქნილობის დიაპაზონის გაფართოება.

ფსიქიკური მოქნილობის ერთ-ერთი აუცილებელი პირობაა პიროვნება ერთდროულად ჩართული იყოს ცხოვრებაში, აჰყვას მის ღინებას და, ამავე დროს, გამუდმებით ჰქონდეს იმის შეგრძნება, რომ მისი ყოველი მოქმედება არა ოდენ ცხოვრების საერთო ღინების გამოძახილია, არამედ საკუთარი მიზანდასახულობათა და შესაძლებლობათა ერთგვარი რეალიზაციაა. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, სტენარი და რეჟისორი არა მხოლოდ გარემომცვე-

ლი სამყაროდან მოდის, არამედ პიროვნება თვითონაა საკუთარი ცხოვრების სტენარის ავტორი და მისი დამდგმელი რეჟისორი. სწორედ ამ მიზნით გთავაზობთ გაითავისოთ ერთი ფსიქოლოგიური პროცედურა, რომელიც სასაჩუქრო იქნება ყველასათვის, ვინც ელტვის წარმატებას ცხოვრებაში.

პროცედურა ეხება ცხოვრებისეული მიზნებისა და მათი განხორციელების საშუალებების ეფექტურ დაგეგმვას, მათი მარგი ქმედების კოეფიციენტის გაზრდას. მის განხორციელებას შემოგთავაზებთ ცალკეული ნაბიჯების გადადგმის სახით.

პირველი ნაბიჯი: ცალკე ფურცელზე ჩამოწერეთ ურთიერთმიმდევრობით და ნუმერაციის დაცვით 10 ისეთი მიზანი, რომელთა განხორციელებაც თქვენი ცხოვრების საზრისსა და გენერალურ ხაზს შეადგენს. ამასთან ერთად, შეეცადეთ ეს მიზნები იყოს არა აბსტრაქტული და ამდენად ბუნდოვანი, არამედ კონკრეტული და ამდენად თვალსაჩინო. მაგალითად, უმჯობესია მიუთითოთ არა „ვიყო ბედნიერი“, რადგან ამდაგვარი მიზანი ძალზე აბსტრაქტული და ხშირად ნაკლებ ინფორმატულია, არამედ უფრო კონკრეტული, უფრო მეტიც, ძალზე კონკრეტული ქმედება, რის შედეგადაც იგრიზობდით თავს ბედნიერად და კმაყოფილად. მაგალითად, თუკი თქვენს ინტერესებში შედის, შეგიძლიათ მიუთითოთ რაღაც შემდეგნაირი: „წარმატებით დავიცვა დისერტაცია“, ან „წარმატებით ავაწყო ბიზნესი და მქონდეს დიდი მოგება“, ან „თავი მოვაწონო ამას და ამას და ცოლად შევიერთო იგი“ და ა.შ. ამასთან ერთად, ცხოვრებისეულ მიზნებში მიუთითეთ რაღაც ისეთი, რაც თქვენს პირად ქმედებაზეა დამოკიდებული და არა ისეთი რამ, რაც თქვენს ძალებს აღემატება. მაგალითად, ნაკლებად ეფექტური იქნება მიუთითოთ „მშვიდობა ჩამოყალიბდეს საქართველოში“, ან „გაუმჯობესდეს ეკონომიკური ვითარება“, ან კიდევ „ჩემი ახლობლები კარგად გრძნობდნენ თავს“. უმჯობესია და პროცედურისათვის აუცილებელია მიუთითოთ თქვენი კონკრეტული ქმედება, რაც ხელს შეუწყობს, მაგალითად, თქვენმა ახლობლებმა უკვე იგრძნონ თავი. მაგალითად, „გავაკეთო ესა და ეს, რათა ჩემი შვილი გახდეს სახელოვანი მხატვარი“ და ა.შ. რადგან სტენარი და რეჟისურა ეხება არა აბსტრაქტულად თქვენგან გაუცხოებელ ძალებს, არამედ საკუთარი ცხოველქმედების ეფექტურად აწყობას.

მეორე ნაბიჯი: გადადეთ წინა თურცელი და ახალ ცალკე ფურცელზე ჩამოწერეთ 10 ისეთი მიზანი ისევე კონკრეტულობისა და საკუთარი ქმედების აღნიშვნით, რომლებიც უახლოეს 3-5 წელზე შეიძლება იყოს გათვლილი. აქ ჩამოთვლილი მიზნები შეიძლება იყოს ზოგი იმ პუნქტის გამეორება, რაც გენერალურ მიზნებში მიუთითეთ, ხოლო ზოგი შეიძლება იყოს სრულიად ახალი და უფრო კონკრეტული სახისა. ყველა ვარიანტი მისაღებია განურჩევლად იმისა, უკვე აღნიშნული პუნქტების განმეორება იქნება ეს თუ თვისობ-

რეალ ახალი ინფორმაციის შემცველი, მაგრამ, ცხადია, უმჯობესი იქნება, თუკი ცხოვრებისეული მიზნების 3-5 წლის კადით დაგეგმვაში სიახლის ელემენტები შემოვა.

მესამე ნაბიჯი: ერთი წუთით დაუშვათ, რომ მოცემული მომენტიდან მხოლოდ 6 თვეს უნდა იცოცხოლოთ. ჩამოწერეთ სრულიად ახალ ფურცელზე ის კონკრეტული 10 მიზანი და შესაბამისი ქმედებანი, რომელთა განხორციელებაც აუცილებლად უნდა მოასწროთ ამ ექვსი თვის განმავლობაში. ეს მოიბიზაციას გაუკეთებს თქვენს ძალებს, რათა შემოხაზოთ გადაუღებელ ამოცანათა წრე.

მეოთხე ნაბიჯი: წინ დაიდეთ 30 მიზნითა და შესაბამისი ქმედებებით შევსებული სამივე ფურცელი. აიღეთ ცალკე ფურცელი და მასში ამოიწერეთ გენერალური, 3-5 წელში და 6 თვეში განსახორციელებელი მიზნებიდან 3-3 ისეთი ვარიანტი, რომლებსაც თქვენ ყველაზე დიდ მნიშვნელობას ანიჭებთ. თუკი თქვენ რადიკალურად განსხვავებული უმნიშვნელოვანესი პირადი მიზნები ამოიწერეთ, მაშინ ხელთ გექნებათ სულ 9 ვარიანტი. მაგრამ შესაძლოა ზოგი ვარიანტი მეორედბოდეს პირველი, მეორე და მესამე ფურცლიდან ამოწერისას და მაშინ თქვენს განკარგულებაში იქნება უფრო ნაკლები ვარიანტი.

მეხუთე ნაბიჯი: რახან ამოიწერეთ 9 თუ 9-ზე ნაკლები ყველა მნიშვნელოვანი მიზნის და განსახორციელებელი ქმედების ვარიანტები, ჩათვალეთ, რომ თქვენი ცხოვრების მოცემულ ეტაპზე ისინი განსაზღვრავენ თქვენს სამოქმედო გეგმებს. ამჯერად ეს ვარიანტები ცალკე ფურცელზე ნუმერაციით დაალაგეთ იმდაგვარად, რომ თავში იყოს ყველაზე მნიშვნელოვანი და მათი თანმიმდევრობა ასახავდეს თითოეული მათგანის პიროვნული მნიშვნელობის „წონას“, ამის შემდეგ თითოეული მათგანის გასწერით ჩამოწერეთ ის კონკრეტული და რეალური საშუალებები, რითაც თითოეული მიზნის მიღწევა იქნება გარანტირებული. ამას გარდა, ყოველი მიზნისა და შესაბამისი საშუალებების ჩამოწერის შემდეგ ცალკე პუნქტად აღნიშნეთ მათი განხორციელების ვადები. შეეცადეთ, დათქმული გადა იყოს რეალური და შესაძლებისდაგვარად ზუსტი. ამგვარად, ხელთ გექნებათ თქვენი მიზნებისა და მათი განხორციელების საშუალებათა შემაჯამებელი ვარიანტები.

მექვსე ნაბიჯი: ამის შემდეგ შეეცადეთ თითოეული სამოქმედო პროგრამის ვიზუალიზაციას ანუ თქვენს წარმოდგენაში დადგით თვალგაზვლილ თუ თვალდაუხუჭულ მდგომარეობაში, როგორც ეს თქვენთვის არის მოსერხებული, ვიზუალური „ფილმი“ იმის შესახებ, თუ როგორ ახორციელებთ თითოეულ ჩანაფიქრს. გახსოვდეთ, წარმოსახვის ფსიქოლოგიური ძალა განუზომელია. თუკი რაიმე მიზეზით შეფერხდით ვიზუალიზაციის თვალსაზრისით, გადადეთ იგი. ყოველი შემდგომი პროგრამის ვიზუალიზაცია განა-

ზორციელოთ ცაღ-ცაღკე და რამდენჯერმე, შეეცადეთ ეს წარმოდგენითი ფილმი იყოს, რამდენადაც შესაძლოა, თვალსაჩინო. შეგიძლიათ იგი შინაგანად გააზმოვანოთ ან დაუმატოთ მას ის ემოციური შეფერილობა, რასაც „ფიქსის“ თითოეული სერაგმენტის წარმოდგენისას გრძნობდით.

ამ პროცედურის შესრულებისას იყავით უშუალონი საკუთარ თავთან მიმართებაში. მაგალითად, მიზნების ჩამოწერისას (გენერალური, 3-5 წლის და 6 თვით მიზნები) ერიდეთ „ტეინის ჭყლეტას“ და მიეცით თქვენს გონებას სრული თავისუფლება, ჩამოწერეთ ისინი თავში პირველად მოსული აზრის მიხედვით. საბოლოო ვარიანტის შექმნისას კი თითოეული მიზანი და შესაბამისი საშუალება დააფორმულეთ ლაკონურად. შეინახეთ ჩატარებული პროცედურის შემაჯამებელი ვარიანტი და დროდადრო ჩაიხედეთ მასში. 2-3 თვის გავლის შემდეგ ხელახლა „გაიარეთ“ აღნიშნულ პროცედურაში ძველი ჩატარებული სამუშაოების „შპარგალკებად“ გამოყენების გარეშე, დადეთ ერთმანეთის გვერდით შემაჯამებელი ვარიანტები და შეადარეთ ერთმანეთს. შეეცადეთ აღმოაჩინოთ, თუ რა ცვლილებები განიცადა თქვენმა ცხოვრებისეულმა მიზნებმა და სამოქმედო პროგრამებმა.

და ბოლოს, ეს პროცედურა დიდ სარგებლობას მოუტანს მენეჯერებს, ბიზნესმენებს, პოლიტიკოსებს, სტუდენტებსა და ყველას, ვისთვისაც ნათელია ჭეშმ: „იცეზა „ეძიებდე და ჰპოვებდე“. შესაძლოა მკითხველი დააინტერესოს ანალოგიურმა და ამისგან განსხვავებულმა ფსიქოლოგიურმა პროცედურამ. სამეცნიერო ფირმა „ანთროპო“ — ადამიანის შესაძლებლობათა განვითარების ინსტიტუტი ფლობს მთელ პაკეტს სხვადასხვა ფსიქო-ტექნიკური საშუალებებისა, რომელთა მიზანიცაა ხელი შეუწყოს ადამიანებს წინსვლასა და წარმატებაში, ფსიქოლოგიური თვითმართვის ხერხების დაუფლებასა და სხვადასხვა სიმპტომების თუ შინაგანი ბარიერების გადალახვაში. მსურველს გაეუწყეთ სასარგებლო სამსახურს.

გაზ. „დერიტა“ 1992 წ. 3 დეკემბერი №21

მეიფებდნ და ჰკოვმებდნ დიდ წარმეტებას ან მილიონერობას

წინა ნომერში „ალიამ“ დაბეჭდა სარეკლამო განცხადება — „გსურთ გახდეთ მილიონერი ან მოიპოვოთ დიდი წარმეტება?“ ამასთან დაკავშირებით ბევრი მკითხველი გამოგვეხმაურა. მათ აინტერესებდათ, თუ რას ნიშნავს ინტენსიური ფსიქოლოგიური წერტნის ის კურსი, რაც უზრუნველყოფს დიდ ფინანსურ ან სხვა წარმეტებას. მეკითხებოდნენ, თუ როგორ შეიძლება ეფექტურად დააპროგრამო ცხოვრებისეული გზა, ამოქმედო შინაგანი პოტენციური შესაძლებლობები, აითვისო ფსიქოლოგიური თვითმართვის ხერხები, გახდნ უფრო „მოქნილი“ და, რაც მთავარია, ყველაფერმა ამან განსაზღვროს ის, რომ მიაღწიო სასურველ მიზანს — გახდნ მილიონერი! იმასაც მეკითხებოდნენ, არის თუ არა კონკრეტული მაგალითები იმისა, რომ ვინმემ მიაღწია დიდ წარმეტებას შემოთავაზებული პროგრამის საფუძველზე. კერ დაეფიქრდეთ იმაზე, თუ რას ნიშნავს იყო მილიონერი.

მილიონრობა განისაზღვრება არა თვითურად ან წლიურად შემოსული თანხის ოდენობით, არამედ სათანადო ცხოვრების წესით, რაც გამუდმებით განსაზღვრავს დიდ წარმეტებას. ამდენად, მე ახლა ასეთი ცხოვრების წესის შემადგენელ ელემენტებზე მსურს საუბარი, ხოლო შემდგომ სტატიებში მათი ჩვენს ცხოვრებაში დანერგვის შესაძლებლობებსა და ფორმებზე ვისაუბრებთ.

როდესაც მეცნიერებმა შეისწავლეს ყველაზე უფრო იღბლიანი ბიზნესმენებისა და კომერსანტ-მენეჯერების საქმიანობისა და ცხოვრების სტალის თავისებურებები, აღმოაჩინეს რამდენიმე მნიშვნელოვანი ფაქტორი, რაც განსაზღვრავს მათ დიდ წარმეტებას. ჩვენ თანმიმდევრობით გაცეცნობით თითოეული ფაქტორის შანაარსს:

1. პირველი ფაქტორი დაკავშირებულია სტერესთან. ჩვენ ვცხოვრობთ დაძაბულ ეპოქაში, ცხოვრება მოულოდნელობებითა და გაურკვევლობებით არის სავსე, რასაც თან ერთვის ის გამუდმებული რისკი, რაც თანამედროვე ჰიზნებს ახლავს თან. ამიტომაც თანამედროვე ბიზნესმენის ან მენეჯერის უპირველესი ნიშანია საკუთარი თავის ფსიქოლოგიური მართვის მაღალი ღონე.

2. ჩვენ ვცხოვრობთ ტრადიციულ ღირებულებათა გადაფახების ეპოქაში, ჯაგრამ პიროვნებას ყოველთვის უნდა ჰქონდეს დადებითი ღირებულებათა და რწმენათა მყარი ღერძი. წინააღმდეგ შემთხვევაში იგი დაეშვას ეხერხემლო. არსებას, რომელიც მხოლოდ მომენტალური მოგებით ცხოვ-

რობს და ვერ ახერხებს თავისი საქმიანობის პერსპექტიულ დაგეგმვას. არა-
ჯანსაღი ღირებულებითი ორიენტაციების გამო ბიზნესმენმა შეიძლება ისეთ
მომენტში წაიფორხილოს, როცა ამას სრულებითაც არ მოეწიოს.

3. ცხოვრება მუდმივად გეტავაზობს რაღაც არჩევანს. ესა თუ ის არჩევა-
ნი დაკავშირებულია იმასთან, თუ რა მიზანს ისახავს პიროვნება ცხოვრება-
ში. თუკი პიროვნების მიზანთა და არჩევანთა სისტემა ურთიერთგამომრიც-
ხავ მიზნებს შეიცავს, ეს შეიძლება ძალზე უარყოფითად აისახოს ბიზნესმე-
ნის ან მენეჯერის საქმიანობაში. მეცნიერები მიუთითებენ, რომ დიდ წარმა-
ტებას ვერ მიაღწევენ ის პირები, რომელთა პირადი ან ოჯახური მიზნები
ეწინააღმდეგება სამსახურებრივ მიზნებს. ამდენად, იმისათვის, რომ გახდეს
მილიონერი ან მიაღწიო დიდ წარმატებას, აუცილებელია დეტალურად გა-
ერკვე საკუთარ მიზანთა და არჩევანთა სისტემაში; გაიცნობიერო ის, თუ
მართლაც რა გინდა, რა შეგიძლია; როდის, სად და რა საშუალებებით შეს-
ძლებ დასახული მიზნის მიღწევას. მართვისა და მენეჯმენტის ფსიქოლოგი-
აში ცნობილია მიზანთა სისტემის დეტალური გაცნობიერების მეთოდი, რო-
მელიც „მიზანთა ხის“ სახელწოდებითაა ცნობილი. ბევრი წამყვანი ფირმა,
კომპანია, კონცერნი თუ ცალკეული ბიზნესმენი დროდადრო გაივლის
ხოლმე „მიზანთა ხის“ სპეციალურ პროცედურებს.

4. ცნობილი მენეჯერები და ბიზნესმენები მუდმივად ზრუნავენ პიროვნე-
ლი ზრდის, კომპეტენტურობისა და თვითგანვითარებისათვის.

5. რაც დრო გადის, მით უფრო ბევრი პრობლემა ჩნდება, ხოლო ამ პრობ-
ლემათა ზუსტად და სწრაფად გადაწყვეტის უნარი წინსვლის ერთ-ერთი უმ-
ნიშვნელოვანესი პირობაა.

6. გასაღების ბაზრის, ენერგეტიკული რესურსებისა და შემოსავლის წყა-
როსათვის ბრძოლა სულ უფრო და უფრო მოითხოვს ახალი იდეების გენე-
რირებას. ამიტომ ახალ იდეათა ბანკის შექმნა, პრობლემების გადაწყვეტი-
სადმი შემოქმედებითი მიდგომა, აზროვნების მოქნილობა დღეს დიდ ბიზნეს-
ში იძენს დიდ პრაგმატულ ძალას. თუკი რაიმე აკლია ჩვენს დღევანდელ
ბიზნესმენებს, ეს არის ინოვაციური აზროვნება. მომავალში საერთაშორისო
ბიზნესის ასპარეზზე გაგა სწორედ ის, ვინც დაეუფლება ინოვაციური აზ-
როვნებისა და იდეათა გენერირების ჩვევებს.

7. თანამედროვე ბიზნესმენისა და მენეჯერისათვის სრულიად აუცილე-
ბელია კომუნიკატორული უნარების დახვეწა, ურთიერთობების კულტურა,
მოლაპარაკების ტექნოლოგიის ცოდნა, პარტნიორის აზრების ამოკითხვისა
და ადამიანებზე ზემოქმედების უნართა შემუშავება. დღეს ყველაზე დიდი კა-
პიტალი ინფორმაციაა და კავშირებია. გქონდეს დახვეწილი კომუნიკატო-
რული უსარები, რათა მოიპოვო ნდობა და მოახდინო სასიამოვნო შთაბეჭ-

დილება — ეს მარტო ურთიერთობათა დელიკატურობის გამოვლენა კი არ არის, არამედ გარკვეულ წილად წარმატებისა და ფინანსური წინსვლას უდავო პირობაა საქმიან წრეებში.

ჩვენ უკვე ჩამოეთვალეთ ის ფაქტორები, რომლებიც განსაზღვრავენ ბიზნესმენის დიდ წარმატებას. ფსიქოტრ. პინგის ის სისტემა, რომლის შესახებაც „ალბა“ გაცნობებდათ, სწორედ ამ ფაქტორთა გათვალისწინებით წარმატების მომწადინე პირების ცხოვრებისეული გზის დაპროგრამებას გულისხმობს. ამასთან ერთად, სიტყვა „დაპროგრამება“ ცუდად არ უნდა გაეიგოთ. უპროგრამო და ქაოსურ ცხოვრებას ისევ მიზანდასახული და გეგმაზომიერი ცხოვრების წესი სჯობს.

ახლა ორიოდ შეიკრიბეთ იმის შესახებ, მიაღწია თუ არა ვინმემ დიდ წარმატებას მითითებული ფსიქოტრენინგის კურსის გავლის შემდეგ. პირადად ჩვენს პრაქტიკაში უკვე არსებობს რამდენიმე ახალგაზრდა კაცის მოღვაწეობის მაგალითი, რომელთაც მნიშვნელოვან წარმატებებს მიაღწიეს ფსიქოტრენინგის გავლის შემდეგ. ესეც არ იფოს, აღნიშნული სისტემა ეფუძნება თანამედროვე მენეჯმენტისა და ბიზნესის ფსიქოლოგიის მიღწევებს და ეინ მოთვლის თანამედროვე მსოფლიოში რამდენი ასეული მენეჯერი და ბიზნესმენია, რომელთაც დიდი იმპულსი მიიღეს ანალოგიური ფსიქოტრენინგული კურსებიდან.

გაზ. „ალბა“ 1993 წ. 22 ივნისი, №8

აღამიანთა ურთიერთობები, ბევრ სხვა რამესთან ერთად, ურთიერთმოს-
მცანასა და ურთიერთგაგებასაც გულისხმობს. დამეთანხმებით: არც ისე იშვი-
ათია შემთხვევა, როცა ვსაუბრობთ, მაგრამ ერთმანეთს არ ვუსმენთ. მოსმე-
ნის კულტურა გარკვეულ წესთა და ჩვევათა დაუფლებას გულისხმობს.

არსებობს გარკვეული მაჩვენებლები, რომელიც ამოწმებს, თუ რამდენად
უსმენ თანამოსაუბრეს. პირდაპირ საქმეზე გადავალ და შემოგთავაზებთ სა-
გარჯიშოებს, რათა დამოუკიდებლად შეიმუშაოთ მოსმენის უნარი. პირველ
რიგში ჩამოვთვლი იმ წესებსა და პრინციპებს, თუ როგორ უნდა მოვეუსმი-
ნოთ, შემდეგ კი იმაზე, თუ რა არის არმოსმენა. ამ ჩამონათვალიდან უპირვე-
ლესად გახაზეთ ის, რომელსაც ცხოვრებაში ყოველთვის იცავთ, შემდეგ —
ის, რომელსაც ხანდახან იცავთ, ბოლოს კი ის, რომელსაც არასდროს არ
იცავთ. ბოლო ორს განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ და შეეცადეთ,
ამიერიდან მაინც გაატაროთ ცხოვრებაში.

როგორ უნდა მოვეუსმინოთ

1. განსაზღვრეთ თქვენი მოსმენის ჩვევები და კრიტიკულად შეაფასეთ
ისინი: ნაჩქარევად ხომ არ განიცითხავთ თანამოსაუბრეს; ხშირად ხომ არ
აწყვეტინებთ სიტყვას; რა ბარიერებს უქმნით პარტნიორს საუბრისას.

2. ნუ გაექცით პასუხისმგებლობას საუბრის დროს. გახსოვდეთ: საუბა-
რი საკმარისად უნდა პასუხისმგებლობაა. ის ორმხრივი პროცესია. მასში, სულ
ცოტა, ორი ადამიანი მონაწილეობს და ისინი თანმიმდევრულად უსმენენ
ერთმანეთს. თუ ნათლად არ გესმით, რაზე გვსაუბრებათ პარტნიორი, მაშინ-
ვე უთხარით ამის შესახებ, სთხოვეთ, უკვე გაგებინოთ თავისი აზრი. შეეცა-
დეთ ეს მოახერხოთ დამაზუსტებელი კითხვებით ან თანამოსაუბრის მიერ
გამოთქმული აზრის ხელმეორე ფორმულირებით. თანამოსაუბრე თვითონ
ხომ ვერ მიხვდება, გაიგეთ თუ არა! ამიტომ თქვენ უნდა დაენშაროთ, გაგაგე-
ბინოთ თავისი სათქმელი.

3. მოსმენის სურვილი გამოხატეთ მთელი სხეულით. შეტრიალდით სა-
ხით თანამოსაუბრისკენ, საუბარში ბოლომდე შეინარჩუნეთ მასთან მხედვე-
ლობითი კონტაქტი. წამის მეთაულებში საკუთარ თავსაც ჰკითხეთ, თქვენი
პოზა გამოხატავს თუ არა მოსმენის სურვილს. საუბრისას შეარჩიეთ ისეთი
დისტანცია, რომელიც კომფორტული იქნება ორივესთვის. გახსოვდეთ:
თქვენს პარტნიორს სურს ესაუბროს მგრძნობიარე არსებას და არა ქვას, კე-
ღელს!

4. ყურადღების კონცენტრაცია მოახდინეთ იმაზე, რაზეც ლაპარაკობს
თანამოსაუბრე, მაგრამ გაითვალისწინეთ: აღამიანს შეუძლია ყურადღება

კონცენტრირებულად შეინარჩუნოს მხოლოდ ერთი წუთის განმავლობაში. ეს უნდა გაითვალისწინოს თქვენთან მოსაუბრებაც. სასურველია გამორთოთ ხმაურის კერები (ტელევიზორი, ტელეფონი), რათა გქონდეთ მოსმენისათვის შესაფერისი პირობები.

5. შეეცადეთ გაიგოთ თანამოსაუბრის სიტყვების არა მარტო აზრი, არამედ ამ აზრს უკან მდგომი გრძნობებიც. შეეცადეთ მოახდინოთ პარტნიორის ემოციური მდგომარეობის ერთგვარი დეკოდირება.

6. ყურადღება მიაქციეთ თანამოსაუბრის არავერბალურ სიგნალებს (ჟესტი, მიმიკა, ინტონაცია, სხეულის პოზა). ყურადღება მიაქციეთ იმასაც, თუ პარტნიორს რამდენად აქვს თქვენსკენ მზერა მოპყრობილი, რამდენად თქვენ „გეკუთენით“ ის ინფორმაცია, რაზეც გესაუბრებათ, რამდენად გაგირბით ვიზუალური კონტაქტის დროს. მოუსმინეთ არა მარტო მძიმე ინტონაციას, არამედ საუბრის ტემპსაც. დააფიქსირეთ, როგორ დისტანციას იკავებს პარტნიორი — ახლოს მოდის თუ უკან იხვევს. როდის აკეთებს აქცენტს, როდის აძლიერებს ხმის ინტონაციას, ტემპს.

7. შეეცადეთ თანამოსაუბრესთან გქონდეთ წამახალისებელი, კეთილგანწყობილი დამოკიდებულება. რაც უფრო მეტად გრძნობს პარტნიორი წახალისებას, კეთილგანწყობილებას, მით მეტი შანსი ეძლევა მკაფიოდ გამოხატოს თავისი სათქმელი. უარყოფითი განწყობილების გამომწვეველი სიტყვები-საყვედური, კრიტიკა, ან წარბეზის შეგშენება, მუქარის პოზა აკავებს ადამიანს გამოთქვას აზრი. წაგებული კი თქვენ თვითონ რჩებით — პერ გაიგებთ, რისი თქმა უნდოდა თანამოსაუბრეს.

8. შეეცადეთ აგრძნობინოთ პარტნიორს, რომ გაუგეთ. ეს შეიძლება გამოხატოს სიტყვებით „დიახ“, „გასაგებია“, „მე მესმის თქვენი“ ან გამომეტყველებით. შეეცადეთ თავი წარმოიდგინოთ თქვენი თანამოსაუბრის ადგილას. ჩაჯდეთ მის ტყავში და გაიგოთ ის ქვემდებარე აზრი, რომელიც გამოთქმული აზრების უკან დგას.

9. მოუსმინეთ საკუთარ თავს. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია იმისთვის, რომ მზად იყოთ სხვის მოსასმენად. ადამიანთა დიდი ნაწილს საკუთარი ხმის ინტონაცია არ ემის და როცა მაგნიტოფონში მოისმენს, უკვირს: ნუთუ ასეთი ხმა მოქვსო?. მიერეიეთ საკუთარი ხმის მოსმენას, ყურადღება მიაქციეთ ინტონაციას, ტემპს, ჟესტით და მიმიკით როგორ გამოხატავთ სათქმელს. თუ საუბრისას არ მოგისმენიათ საკუთარი თავისთვის, არ გაკირკვევიათ თქვენი შინაგანი მდგომარეობა, ხართ გაბრაზებული ან აფორიაქებული, გეკარგებათ შანსი მოუსმინოთ მეორე ადამიანს, ესე იგი, გეკარგებათ უზარმაზარი ინფორმაცია. თუ გაგაღიზიანათ პარტნიორის რომელიმე სიტყვამ ან აზრმა, გულში ნუ ჩაიდებთ. კუბს მაშინვე აუხსნათ, რომ გაღიზიანდით და ვითარება იმთავითვე გაირკვეს. პარალელურად სთხოვეთ

პარტნიორს, განაგრძოს საუბარი. საკუთარ თავსაც სთხოვეთ, განაგრძოთ მოსმენა.

10. თანამოსაუბრის თხოვნას ან მოთხოვნას უპასუხეთ არა მხოლოდ სიტყვიერი დაპირისპირებით, არამედ გარკვეული მოქმედებით, რის საშუალებასაც გაძლევთ ეს კონკრეტული წუთი, ეს კონკრეტული სიტუაცია.

როგორ არ უნდა მოუხმონოთ

1. ნუ მიიღებთ პარტნიორის სიჩუმეს ყურადღების გამოვლინებად — ამ დროს შეიძლება მისი ფიქრები სულ სხვაგან ტრიალებს.

2. ნუ მოიკატუნებთ თავს მსმენელად — სულ ერთია, მაინც გამჟღავნდებით. უმჯობესია უთხრათ პარტნიორს, რომ არ უსმენდით. ამით უფრო გამჟღავნება ხიდი თქვენს შორის.

3. ნუ შეაწყვეტინებთ სიტყვას თანამოსაუბრეს, თუ ამას აუცილებლობა არ მოითხოვს. ადამიანთა უმეტესობა ქვეცნობიერად და სრულიად უნებურად ერთმანეთს სიტყვას აწყვეტინებს: ხელმძღვანელები — ხელქვეითებს, თითქოს სურთ, ამით კიდევ ერთხელ შეახსენონ თავიანთი თანამდებობრივი მდგომარეობა; მამაკაცები უფრო ხშირად აწყვეტინებენ სიტყვას ქალებს, ვიდრე პირიქით. თუ მაინც შეაწყვეტინებთ, იმ წუთშივე სთხოვეთ, ერთად დაუბრუნდეთ წინა აზრს.

4. ნუ გააკეთებთ ნაჩქარევ დავას. თუ თანამოსაუბრე იგრძნობს, რომ ნაჩქარევ დავას აკეთებთ, დაიძაბება და დაიწყებს დაცვითი ბარიერების აგებას, თავის მართლებას. ეს გარკვეულ წინააღმდეგობას წარმოქმნის თქვენსა და პარტნიორს შორის.

5. ნაჩქარევად ნუ გაეკამათებით თანამოსაუბრეს. როცა ვინმე არ გეთანხმებათ და თქვენ იმ წუთშივე რეაგირებთ ამაზე, ფაქტიურად, იწყება კამათი და სასაუბრო თემა იკარგება. თქვენ არ უსმენთ, მხოლოდ ბრალდებებს უყენებთ ერთმანეთს, თავს იცავთ და ინფორმაციული ურთიერთგაცვლა ფერხდება.

6. ნუ დაუსვამთ თანამოსაუბრეს ძალიან ბევრ კითხვას. ბევრი კითხვა თრგუნავს მას, ინიციატივას ართმევს და აიძულებს დაგეჟემდებაროთ ან თავი დაიცვას, თუმცა, შეიძლება თავდასაცავი არაფერი ჰქონდეს.

7. ზედმეტ ქათინაურს ნუ ეტყვიან საკუთარ თავს, რომ გაუგებთ პარტნიორს, ჯობს ადექვატურად აჩვენოთ, რამდენად გაიგებთ მისი აზრი.

8. ნუ მისცემთ თანამოსაუბრეს ისეთ რჩევას, რომელიც მას არ უთხოვია. ასეთი რჩევები ვერ ეხმარება ადამიანს და მას თქვენდამი უნდობლობით განაწყობთ. უმჯობესია დაადგინოთ, რა სჭირდება პარტნიორს და, მინიმალურ-

რი ღოზით, ოღონდ ზუსტი რჩევა მისცეთ მას.

9. ნუ დაფარავთ თქვენს პასიურობას მოსმენის პოზით. მღუმარე მოსმენა საკმაოდ აქტიური პროცესია.

მოსმენის წესები

1. ნუ გაკიცხავთ თანამოსაუბრეს.

2. ნუ მოახდენთ თქვენი უპირატესობის დემონსტრირებას.

3. თავი შეიკავეთ ბრალმდებლის ტონისგან – თქვენ პროკურორი არა ხართ.

4. აპატიეთ თანამოსაუბრეს ადამიანური სისუსტეები, რადგან თქვენც გაქვთ ასეთი სისუსტეები.

5. იყავით შემწყნარებელი პარტნიორის თავისებურებებისადმი, რადგან ჩვენი ღირსება არის ის, რითაც განვსხვავდებით ერთმანეთისაგან.

6. ნუ ილაპარაკებთ იმაზე მეტს ან იმაზე ნაკლებს, ვიდრე სიტუაცია მოითხოვს თქვენგან.

7. ნუ შეეცდებით ადამიანში დაინახოთ მაინცდამაინც თქვენი მსგავსი.

8. აღიარეთ თანამოსაუბრის ღირსებები.

9. შეეცადეთ გამოავლინოთ დაინტერესება და თანამოსაუბრეს დაუსვით კითხვები.

10. შეეცადეთ მიიღოთ გადაწყვეტილება თანამოსაუბრესთან ერთად და არა მის მიერ. თუ მაინც მის მაგიერ მიიღებთ გადაწყვეტილებას, აგრძნობინეთ, რომ ის თანამონაწილეა. ამით ის იგრძნობს თავის ადამიანურ ღირსებას.

11. შეეცადეთ ადამიანებში დაინახოთ კარგი.

12. თავი შეიკავეთ ბრძანებებისა და ზედმეტი თხოვნისგან.

ჟურნ. „ბაია“ 1992 წ. №1.

ორსული ქალის ემოციური მდგომარეობა აისახება ნაყოფზე ♀

ორსულობა განსაკუთრებული პერიოდია ქალის ცხოვრებაში. მრავალი საკითხია დაკავშირებული ამ პერიოდთან. როგორია კავშირი: გარემო – დედის ორგანიზმი – ნაყოფი?

სტრესული ზემოქმედება ორსულ ქალზე და მისი შესაძლო შედეგები? რამდენად მნიშვნელოვანია დედის სურვილი, ემოლოს შეილი?

აუცილებელია თუ არა ორსულისათვის ფსიქოლოგიური სამსახური?

ამ საკითხებზე გვესაუბრებიან ანდროლოგი ნოდარ ჭიჭინაძე და ფსიქოლოგი ნოდარ სარჯველაძე.

ნოდარ ჭიჭინაძე: მე შორიდან დაეიწყებ. როდესაც ქალი ქმრის ოჯახში მიდის, სხვა სამყაროში ხვდება. ის აქამდე გარკვეულ გარემოში იზრდებოდა და ახალ ვითარებაში ყოფნა უძნელდება. ძალიან დაჩაგრულია პირველ ხანებში, რადგან უნდა შეეგუოს ქმარს, ფიზიკურადაც და სულიერადაც, შეეგუოს ახალი ოჯახის წევრებს და იმ გარემოს, რომელშიც ის მოხვდა. მაგრამ, როგორც კი პირველი შეილი გაუჩნდება, ვერ წარმოიდგენთ, როგორ იცვლება მისი ფსიქოლოგია. ის მკვიდრდება, ხდება თვითდაცვიდრება ამ ქალისა და ის ძალიან ძლიერია იმიტომ, რომ ჰყავს შეილი – მისი ნაწილი.

ორსულობის პერიოდში ქალი არაორდინალურ მდგომარეობაშია, მაშლიანად გადაკეთებულია მისი ორგანიზმის შინაგანი სამყარო, შეცვლილია ჰორმონალური სისტემა და, მოგეხსენებათ, ჰორმონი განაგებს ფსიქიკას. ყველა უარყოფითი გარე ფაქტორი ცუდად მოქმედებს ორსულ ქალზე, მის ჰორმონალურ სისტემაში გარკვეულ ძვრებს იწვევს, ეს კი მეორად გაუელენას ახდენს ნაყოფზე.

ნოდარ სარჯველაძე: გამოკვლევების მთელი რიგი ცხადყოფს, რომ ორსული ქალის ემოციური მდგომარეობა აისახება ნაყოფზე. უფრო სწორად, ნაყოფი რეაგირებს დედის ემოციურ მდგომარეობაზე, მის სტრესებზე.

ცნობილია, რომ ნაყოფი რეაგირებს სხვადასხვა ბეგრებსა და მუსიკაზე, ნაყოფის ექოსკოპიური გადაღების დროს აღმოჩნდა, რომ ომახიან, რიტმულ, ჩქარ და მელოდიურ, მშვიდ მუსიკაზე მისი რეაქცია სხვადასხვანაირია. ამ დროს ნაყოფი რეაგირებს ორ რამეზე ერთდროულად: ერთი მხრივ დედის ემოციებზე, რომლებიც ამა თუ იმ მელოდიამ გამოიწვია და, მეორე მხრივ, თვითონ ბეგრებზე.

აღმოჩნდა, რომ ნაყოფი საერთოდ რეაგირებს დედის მიერ წარმოთქმულ ფრაზებსა და სიტყვებზე. ფრანგებმა ჩაატარეს ასეთი ექსპერიმენტი: ახალშობილს ასმენინებენ სხვადასხვა ქალის მიერ წარმოთქმულ მის სახელს.

საგვმი მხოლოდ დედის მიერ წარმოთქმულზე რეაგირებს — ის იღვიძებს (ი.წ. გამოღვიძების კომპლექსი). უფრო მეტიც, სხვა ექსპერიმენტის საფუძველზე დადგინდა, რომ ბავშვი რეაგირებს იმ ნაცნობ ფრაზეზე, რომელსაც ქალს ორსულობის პერიოდში ამეორებიანებენ და არ რეაგირებს უცნობ, გაუგებარ ფრაზეზე. ე.ი., როცა ნაყოფი დედის მუცელშია, ის ერთგვარად ეშუაისიფება, ელაპარაკება მას. ეს შეიძლება რაღაც ფანტასტიკად მოგეჩვენოთ, მაგრამ ეს ასეა. როგორც ჩანს, სამეტყველო სისტემა დაბადებამდე ყალბდება, მშობლიური ენა ჯერ კიდევ დედის მუცელში ჩაისახება. ამდენად, როდესაც ჩვენ ელაპარაკობთ მშობლიური ენის როლზე, პრენატალური პერიოდიც უნდა გავითვალისწინოთ.

ნოდარ ჭიჭინაძე: ბებრი რამ არის გამოკვლეული. მაგალითად, ნაყოფს არ სიამოვნებს, როცა დედა ცივ წყალს სვამს, ან მწარე-მჟავეს მიირთმევს. ცნობილი ფაქტია, როდესაც ექიმი ორსულ ქალს სინჯავს, ნაყოფი ცდილობს იმ არეს გაექცეს და გადაადგილდება ზოლზე.

ნოდარ სარჯველაძე: რაც შეეხება სტრესულ ზემოქმედებას ორსულ ქალზე, ამ დროს ორგანიზმში უხვად გამოიყოფა გარკვეული ნივთიერებანი, მაგალითად ადრენალინი, რაც მოქმედებს ნაყოფზე და მაღლა სწევს მასში შფოთვის დონეს. ეს მდგომარეობა შეიძლება მას დაბადების შემდეგაც გამოეყვას. ამდენად, სასურველი არ არის ქალს ჰქონდეს სტრესები ორსულობის პერიოდში.

ნოდარ ჭიჭინაძე: ევროპელმა მეცნიერებმა ჩაატარეს ექსპერიმენტი მაკე ვირთაგვებში, რომლებსაც დიდი ხნის განმავლობაში ძლიერი სინათლით აღიზიანებდნენ, რათა დაედგინათ, რა გავლენას ახდენს ეს სტრესული ზემოქმედება დედის ჰორმონალურ სისტემაზე. შედეგი შემოწმდა ნაყოფზე. აღმოჩნდა, რომ მამრად ნაყოფი, რომელიც ეთარდება უარყოფით გარემოში, დაიბადა მამრის ნაკლოვანი თვისებებით. სტრესულმა ზემოქმედებამ გარკვეული ცვლილებები გამოიწვია დედის ჰორმონალურ სისტემაში, რამაც უარყოფითი გავლენა აოახდინა დაბადებული მამრის სასქესო თვისებებზე.

ეს ფაქტი იმაზე მეტყველებს, რომ არაავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება ორსული ქალის გაღიზიანება. მას უარყოფითი განცდები არ უნდა ჰქონდეს. გარემო, რომელშიც ორსული ქალი იმყოფება, უნდა იყოს არაჩვეულებრივად მშვიდი, არაჩვეულებრივად კეთილგანწყობილი და ეს უნდა შეიგნოს ოჯახის, და საერთოდ, საზოგადოების, ყველა წევრმა.

ნოდარ სარჯველაძე: კიდევ ერთ საკითხს მინდა შევეხო. ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს თვით დედის ნდომას — მართლა ეყოლოს ეს შვილი, შვილის დაბადება იყოს მისთვის სასურველი მომენტი. აღმოჩნდა, რომ თუ შვილი არის არშემდგარი აბორტის შედეგი, ან თუ ბავშვი სქესით არასასურველია, მისი ნეეროზით დაავადების რისკი მაღალია.

ერთ-ერთ აფრიკულ ტომში ტოქსიკური ორსულობის შემთხვევაში ქალი, ეროპელი ქალისაგან განსხვავებით, ღებინების მომენტიში ხელს იკიდებს მუცელზე ისე, თითქოს უფრთხილდებოდ თავის ბავშვს. ეს ინსტინქტური მოძრაობა იმის მაჩვენებელია, რომ მას ბავშვის ყოლა, შენარჩუნება უნდა. ქალის სურვილი, ეყოლოს ბავშვი და მისი შენარჩუნების ინსტინქტი ჯანსაღი ბავშვის დაბადების ერთგვარი გარანტიაა.

არსებობს მეორე მომენტიც, — სარტრს აქვს ნათქვამი: „ადამიანი თავისი არსებობის პროექტს თვითონ ქმნისო“. თუ ნაყოფს თვითონ არა აქვს დაბადების ნება, სურვილი, მშობიარობის პროცესი ძნელდება და არც ნაყოფის დაღუპვაა გამორიცხული. ზოგჯერ ნაყოფი არ იბრძვის იმისათვის, რომ დაიბადოს, მას უნდა, დედის მუცელში დარჩეს.

ქალის პასუხისმგებლობა ძალიან მაღალია. საერთოდ, ტრაგიკულია ქალის ბედი, ქალის საშვილოსნო ბედი. საშვილოსნო თავისთავად არის ტრაგიკული. ის ერთდროულად სიცოცხლის მომცემიცაა და სიცოცხლის ჩამკლავიც. საშვილოსნოში ბევრი ახალჩასახული ნაყოფი იღუპება. ეს მომენტი კარგად აისახება დედის ფსიქიკაში. ქალი თავისი ბუნებით იმეორებს საკუთარ საშვილოსნოს. მან შეიძლება მისცეს სიცოცხლე ბავშვს, მაგრამ მანვე შეიძლება თავისი ბავშვი მოკლას. არსებობს მედეას კომპლექსი. აქ ლაპარაკია არა ფიზიკურ მკვლელობაზე, არამედ მორალურზე. ცხადია, დედის უზარმაზარი ფუნქცია არის სიცოცხლის მიცემა, მაგრამ მანვე შეიძლება ჩაკლას შვილში ყოველგვარი იმპულსი ზედმეტი მზრუნველობითა და გადაყოლით, ჩაკლას მასში არსებული პოტენციალი, არ მისცეს მას თავისუფალი განვითარების საშუალება, შეზღუდოს და დათრგუნოს იგი. ფსიქოლოგის როლი ძალიან დიდია. მან უნდა გააცნობიერებინოს, გააგებინოს დედას ეს მდგომარეობა. ადამიანი ადვილად არ იღებს თავი თავზე მსგავს ინფორმაციას და ეს პროცესი ხანგრძლივი და დელიკატური უნდა იყოს. როდესაც ადამიანი თავის თავში შეიცნობს გარკვეულ მექანიზმს, ის თავისუფლდება. გაცნობიერებას ძალიან დიდი ძალა აქვს.

რა თქმა უნდა, სასურველია არსებობდეს ფსიქოლოგიური სამსახური ორსულთათვის. ქალის მშობიარობისათვის შემზადება ძალიან მნიშვნელოვანი მომენტი. ამერიკაში ამაზე მთელი მეცნიერებაც კი შეიქმნა. ამ მეცნიერებას ეწოდება აპტონომია. დედას ასწავლიან, თუ ხელის როგორი მოძრაობით უნდა მოეფეროს ნაყოფს გარედან. ნაყოფი გარედან გრძნობს სითბოსა და ზრუნვის გამოვლინებას, ემოციურ კონტაქტს ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს.

მაგრამ ფსიქოლოგთან ურთიერთობა არ შეიძლება ძალდატანებითი იყოს. ფსიქოთერაპიის დროს ძალიან მნიშვნელოვანია პირადი პასუხისმ-

გებლობა. აქ ადამიანის ხელთან გეაქვს ხაქმე და გათვალისწინებული უნდა იქნეს პიროვნების ნება, მიმართოს ფსიქოთერაპევტს. და ბოლოს, მრავალი ქალი თვითონ მშვენიერად წყვეტს იმ პრობლემებს, რომლებიც ორსულობის პერიოდში უჩნდება.

ნოდარ ჭიჭინაძე: მინდა დავამატო: ბუნებით მზიარული, ასე ვთქვათ, კარგი ხასიათის ადამიანი დიდხანს ცოცხლობს. არიან ქალები, რომელთაც შეუძლიათ დასძლიონ გარემოს ზემოქმედება. მათ ორსულობის პერიოდში შეუძლიათ გამონახონ მათთვის საინტერესო ხაქმე. მითუმეტეს, რომ ისინი მარტონი არ არიან და მათ ესეც ანიჭებს შინაგან კმაყოფილებას.

გაზ. „დერბი“, 4.1.1991 წ.

ჩვენი გაზეთი წინა ნომერში გამოქვეყნებულმა პუბლიკაციამ, რომელშიც მთა-თუშეთში დღემდე შემორჩენილი ქართული უარტახეხო აკენის შესახებ იყო მოთხრობილი, მკითხველის დიდი დაინტერესება გამოიწვია. აკენის ავ-კარგიანობაზე დიდი ხანია კამათობენ სპეციალისტები, ზოგიერთი მათგანი საკმაოდ კატეგორიულად აცხადებს: აკვანი ხელს უშლის ბავშვის, როგორც ფსიქიკურ, ისე ფიზიკურ განვითარებას. სარედაქციო ფოსტაში ასევე მრავლადაა წერილი, რომელშიც მშობლები დედის ძუძუს წოვებასთან დაკავშირებულ პრობლემებზე, და საერთოდ, დედისა და ახალშობილის ურთიერთობებზე გვთხოვენ საუბარს.

სწორედ ამ საკითხებს ირგვლივ საუბრობენ ჩვენი დღევანდელი ნომრის სტუმრები — მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორი ნოდარ ჭიჭინაძე და ფსიქოლოგიის მეცნიერებათა დოქტორი, პროფესორი ნოდარ სარჯველაძე.

ნოდარ სარჯველაძე: დღეს აკენის ნაკლოვანებებზე ბევრი წერს, მაგრამ აქ აუცილებლად ხაზგასმულია ერთი მომენტი. როდესაც ბავშვი აკვანში წევს, ის გაკოჭილია და იზოლირებული დედის სხეულისაგან. ფაქტობრივად გამოდის, რომ მომთაბარე ტომებს სჭირდებოდათ, ბავშვი თავისთვის ყოფილიყო გაკოჭილი, დედას კი თავის საქმე ეკეთებინა. ამდენად, მათთვის აკვანი სამეურნეო დანიშნულებას ასრულებდა. აღმოჩნდა, რომ როცა იბადება პატარა არსება, მას თავიდაპირველად რამდენიმე საბაზო მოთხოვნილება, რომელიც ახალშობილის პერიოდში იჩენს თავს და აუცილებლად უნდა დაკმაყოფილდეს, მაგრამ თუ ის საბაზო მოთხოვნილებები ბლოკირებული იქნება, მას ერთგვარი უკუშედეგები მოაქვს. ერთ-ერთი მოთხოვნილებაა თავისუფლების მოთხოვნილება და რაკი ბავშვი იმთავითვეა გაკოჭილი, უკვე აღარაა აქვს საშუალება თავისუფლად ამოძრავოს თავისი სხეული, ისე, როგორც მას შიგნიდან უკარნახებს მისი ბიოლოგიური იმპულსები. სწორედ მათი ბლოკირების ფაქტი ახდენს უარყოფით გავლენას მოზარდზე.

ნოდარ ჭიჭინაძე: — მართალია, რომ აკვანი ზღუდავს ახალშობილის ფიზიკურ განვითარებას. ჯერ ერთი იმიტომ, რომ არტახეხი ბავშვს თავისუფლად მოძრაობის საშუალებას არ აძლევს და მეორე, შიბაქი არის ერთ-ერთი ფაქტორი იმისა, რომ გოგონებში ვინაიდან ტაბუნის ფოსო სუსტად არის განვითარებული) ძალიან ხშირია ამოვარდნილობები მენჯ-ბარძაყის სახსარში. მისი შემჩნევა მცირე ასაკში, მოგვხსენებათ, რთულია იმდენად, რამდენადაც უკვე საჭიროა რენდგენოლოგამის გაკეთება. მე პირადად, წინააღმდეგი ვარ იმისა, რადგანაც თოთო საკვრცხე ან სათესლე უფრო მწვავედ რეაგირებს რენდგენის სხივებზე, ვიდრე მოზრდილი ადამიანის იგივე

ორგანოები, და კიდევ ერთი: შარდის შეკავების რეფლექსების გამომუშავება აკვანში გვიანდება და ამას აუცილებლად უნდა მიეკუთვნოს სათანადო ყურადღება.

მე მაინც მგონია, რომ აკვანი დღე შემორჩა ჩვენს ყოფას, ეს უპირველესად ჩვენი კონსერვატორული აზროვნების შედეგია და სხვა არაფერი.

ნოდარ სარჯულაძე: — როგორც ფსიქოლოგიური კვლევები უჩვენებენ, ახალშობილისათვის დამახასიათებელია სხვა მოთხოვნილებებიც. კერძოდ, უსაფრთხოების მოთხოვნა. დედის მუცელში ყოფნისას, ბავშვი არის ე.წ. სიმბიოზურ, შერწყმულ მდგომარეობაში დედის სხეულთან და გარანტირებულია, რომ მშობლის ორგანიზმი მას დაიცავს ყოველგვარი საფრთხისაგან. ამიტომაც, ეს მოთხოვნილება რომ დაიკმაყოფილოს, ბავშვს მუდმივად სჭირდება ფიზიკურ-შეხებითი კონტაქტი დედის სხეულთან. აღმოჩნდა, რომ ბავშვი იდუმალი გზებით გრძნობს დედის სხეულის ვიბრაციებს, მის რიტმიკას და ერთხელ კიდევ, რომ მიიღოს ინფორმაცია დედის სხეულის რიტმიკის შესახებ, მას რეგულარული ფიზიკური კონტაქტი სჭირდება. ამასთან დაკავშირებით საინტერესოა ერთი მომენტიც. რიგ ხალხებში, მაგალითად, იაპონელებში, ჯანგებში, ციგნებში არის ასეთი ჩვეულება — ბავშვი დაჰყავთ ისეთი მოწყობილობით, რომელსაც ზურგჩანთის ფორმა აქვს. აღმოჩნდა, რომ სამ წლამდე ეს ბავშვები, რადგანაც ამით გარანტირებულია მათი სიმბიოტური ურთიერთობა დედის სხეულთან როგორც ფიზიკურ, ისე ფსიქიკური ჯანმრთელობის თვალსაზრისით, უკეთესად ვითარდებიან. აქვე მინდა ხაზი გაუსვა ერთ მომენტს. ზოგ მშობელს ჰგონია, ბავშვი დედის ძუძუს იმიტომ წოვს, რომ შიამ: სინამდვილეში მთლად ასეც არ არის. აღმოჩნდა, რომ დედის ძუძუს წოვის დროს ჩველი პარალელურად რამდენიმე მოთხოვნილებას იკაყოფილებს და აქედან ერთი ისევ დედის სხეულთან შეხების მოთხოვნილებაა. ძუძუს წოვის რეფლექსი პირველადი შემეცნებითი სტრუქტურების ჩამოყალიბებასთანაა დაკავშირებული. ახალშობილებში დედის მკერდთან სიახლოვის ფაქტორს პირველად ხაზი გაუსვა ფროიდმა თავის მოძღვრებაში ფსიქოანალიზის შესახებ. ის თვლიდა, რომ პირველადი კონტაქტი მოზარდსა და დედას შორის არის ე.წ. ლიბიდონალური კავშირი. დედა თითქოს არის ეროტიული სწრაფვის საგანი. ჩვენ შეიძლება დავეთანხმოთ ამ მოძღვრებას, შეიძლება არა, მაგრამ ფაქტია, დედის ძუძუ არის პირველი საგანი მიჯაჭვებულობისა და როდესაც ბავშვს ამ პირველი ემოციონალური მიჯაჭვულობის საგანს წაართმევენ ან საერთოდ არ მისცემენ, პირველი იმედის გაცრეება მის ფსიქიკაში მძიმედ აისახება. ზოგი იმასაც მიუთითებს, რომ ამ დროს ხდება დეფორმაციები ერთის მხრივ ნევროზების მიმართულებით და მეორე მხრივ, მკვნი ჩვეულებილ მოწყობილობების თვალსაზრისით — ათასნაირი სუროგატების გამომუშავებით, რომლებიც ჩაენაცვლებოდა ამ

პირველადი ლტოლვის საგანს.

საერთოდ კი, ალბათ დედის სხეულთან უშუალოდ კონტაქტი, ზურგჩანთით იქნება ეს თუ ძუძუს მოწოვებით, ერთ წლამდე ბავშვის ფსიქიკური და ფიზიკური სიჯანსაღისათვის მეტად აუცილებელია.

ნოდარ ჭიჭინაძე — სიტყვას, მოგესხენებათ, დიდი მნიშვნელობა აქვს. მაგრამ ყველაზე მთავარი ალბათ, მაინც მისი შინაარსობრივი დატვირთვაა. მე პირადად აღფრთოვანებული ვარ სიტყვა „ორსული“. აქ ხაზი ესმება დედაშვილის არა მარტო ფიზიკურ ერთიანობას, არამედ სოციალურსაც. „ორსული“ ხომ სრულად ასახავს იმ დამოკიდებულებებს, რომლებიც დედასა და ბავშვს შორის არსებობს.

დედის ძუძუს წოვებასთან დაკავშირებით ვსაუბრობთ და მინდა ხაზი გავუსვა ერთ მეტად სამწუხარო ფაქტს. საქმე იმაშია, რომ ახალშობილი დედახთან მესამე დღეს მიჰყავთ, რაც დაუშვებელია და ამას ასახულებენ. იმით, თითქოს დედას პირველ დღეებში აქვს ხსენი, რომელიც ცუდად მოქმედებს ახალშობილზე, მაგრამ თურმე პირიქითაა. ახლა უკვე მკვიდრდება აზრი, რომ დედას ჩვილი მშობიარობიდან ნახევარი საათის შემდეგ უნდა მიუყვანონ, რადგანაც ამ დროს გრძელდება დედა-შვილს შორის მრავალი თვის ურთიერთობა და მთავარია: თუ ახალშობილი ვაჟია, მისი შემდგომი მამაკაცური თვისებების ჩამოყალიბებაში დედის ძუძუს წოვას აქვს გადამწყვეტი მნიშვნელობა — მისი მამაკაცური საწყისი უფრო ძლიერია.

9

გაზ. „დერბი“ 1991 წ. 26 თებერვალი.

მშობლებისა და შვილების დამოკიდებულება და ფსიქონეპროზების ეტიოლოგია

სპეციალისტების ერთი ნაწილი (მაგალითად, ე.ნ. მიასიჩნევი, ბ.დ. კარ-გასარსკი) თვლის, რომ ნევროზების შემთხვევაში ძალზე ხშირად გვხვდება ოჯახურ-ყოფითი პათოლოგიური სიტუაციები ავადმყოფის აუხლოეს სოციალურ გარემოცვაში. ვ.კ. მიავერი ასკენის, რომ ფსიქოტრავმატულ სიტუაციათა 80 პროცენტი, რაც საფუძვლად ედება ნევროზების წარმოშობას, დაკავშირებულია ოჯახის წევრებს შორის ქრონიკულ კონფლიქტებთან. ნევროზულ კონფლიქტებს საფუძვლად ედება ცოლისა და ქმრის არარეალისტური ცნობრებისეული მიზნები და ოჯახში ცალმხრივი გაბატონების სურვილი (ე.წ. დომინირების მოთხოვნილება), აგრეთვე შეუგუებლობა ახალი ოჯახური როლებისადმი საოჯახო კრიზისების პერიოდში. აღინიშნება სამი ტიპის ურთიერთდამოკიდებულება მეუღლეთა შორის ოჯახის ერთი წევრის ან ცოლ-ქმრის ნევროზით დაავადებისას: ურთიერთმოქმეობა, ფსევდოთანამშრომლობა და ურთიერთიზოლაცია, ანუ ურთიერთგაუცხოება.

ფსიქონეპროზით დაავადებულთა ბიოგრაფიების შესწავლისას ირკვევა, რომ ისინი ხშირად აელენენ არაკორექტულ დამოკიდებულებებს აღსაზრდელებისადმი. ხშირად წერენ, რომ ამგვარი ურთიერთობები გადამეტებული მზრუნველობითა და კონტროლით გამოიხატება. ამგვარი მშობელი სიამოვნებას პოულობს აკრძალვებსა და მოზარდში დამოუკიდებლობისაკენ სწრაფვის მოთხოვნილების შეზღუდვა-ლიკვიდაციაში. რუს მეკლევართაგან აღნიშნული პრობლემა შესწავლილი აქვს ფსიქოთერაპევტს ა.ი. ზანაროვს, რომლის დებულებათა გადმოცემასაც აქ შევეცდებით.

მოზარდთა ნევროზის ეტიოლოგიის საფუძვლებს ა.ი. ზანაროვი იკვლევს ადამიანთა ურთიერთდამოკიდებულებებზე: ბებია-ბაბუები, მშობლები, თვითონ ბავშვი. ასეთი საკანს გენეალოგიური და ფსიქოგენეტიკური ანალიზი ადასტურებს: ა) ნევროტული ნიშნების ჩამოყალიბება და კონცენტრირება აკუმულაციური ბუნებისაა; ისინი წლების განმავლობაში გროვდებიან და თავის გარემოვლენას გარკვეულ ასაკში პოუბენ; ბ) პრეისტორია ასეთი აკუმულაციისა იმით გამოიხატება, რომ თავდაპირველი ხასიათობრივი ე.წ. (ქარაქტეროლოგიური) გადახრები გვხვდებიან ბავშვის ბებიებისა და ბაბუებში, შემდგომში ასეთი ქარაქტეროლოგიური გადახრები კიდევ უფრო გამოკვეთილად ყალიბდება ბავშვის მშობლებში, ხოლო მესამე თაობაში ანუ ბავშვში თავს იჩენს ავადმყოფურ-ნევროტული ნიშნების სახით. ამასთან, უფროსი თაობის ხასიათობრივი გადახრები ნორმის ფარგლებში ეტევა და პათოლოგიურ სახეს მოზარდში იღებს. ბებიებისა და ბაბუებში ქარაქტეროლოგი-

ური მნიშვნებიდან ყველაზე ხშირად გვხვდება სენზიტურობა: გადამეტებული ემოციური მგრძნობიარობა, შთაბეჭდილებიანობა, ადვილი განაწყენება, გულთან ყველაფრის ახლოს მიტანა. გარდა ამისა, სენზიტურობას თან ახლავს ჰიპერსოციალიზაცია — გამძაფრებული პასუხისმგებლობის გრძნობა, გადამეტებული სოციალური თვითკონტროლი, ანუ იმის მეტისმეტი აქცენტირება, თუ „რას იტყვიან სხვები“ და ა.შ. და შინაგანი ემოციური აფორიაქებულობა, შფოთვის მაღალი დონე, კმნიან მყარ კომბინაციას, ე.წ. ტრიადას ნევროზით დაავადებული ბავშვის ბებია-ბაბუებისა და მშობლების ქარაქტეროლოგიურ თავისებურებებში. ისიც აღსანიშნავია, რომ ყველაზე ხშირად ასეთი სახის ხასიათობრივი თავისებურებებით „დატვირთული“ არის ბავშვის ბებია დედის მხრიდან.

ფაქტობრივი მასალა უჩვენებს, რომ კონფლიქტური დამოკიდებულებები მოზარდთა ნევროზის დროს უფრო ხშირად გვხვდება ბებიებსა და ბაბუებში მოზარდის დედის მხრიდან (63%), ვიდრე მამის ხაზით (36%). ამასთან, ე.წ. ფობიკური ანუ შიშის ნევროზის დროს ყველაზე უფრო ხშირია კონფლიქტური სიტუაციები: მოზარდის დედის მშობლებში. ბიოგრაფიული ანალიზისას კონფლიქტები უფრო ხშირად დგინდება ბავშვის ბებიასა და დედის მხრიდან და თვითონ დედას შორის (40%), ვიდრე ბავშვის ბებიასა და მამის მხრიდან და თვითონ მამას შორის (17%). ნევროზით დაავადებული მოზარდების ყოველ მესამე ოჯახში ბებიებსა და ბაბუებს ახასიათებს გადამეტებული სიმკაცრე და დესპოტიზმი. ეს თვისებები უფრო ნაკლებად ახასიათებს ბავშვის ბებიას მამის მხრიდან. ადამიანის ფსიქიკური აპარატის დიალექტიკა სწორედ ისაა, რომ ერთსა და იმავე ადამიანში ვხვდებით პარადოქსულად ურთიერთდაპირისპირებულ თვისებებს. კერძოდ, ამ შემთხვევაში თუ დაეკავშირდებით ნევროზით დაავადებული ბავშვების ბებიებს, ენახავთ, რომ მათ ხასიათში თანაარსებობენ რადიკალურად საპირისპირო პიროვნული თავისებურებები: ერთი მხრივ, სენზიტურობა (ემოციური მგრძნობიარობა), ჰიპერსოციალიზაცია და შფოთვის მაღალი დონე და, მეორე მხრივ გადამეტებული სიმკაცრე, დესპოტიზმი. ყველაზე ღიდი როლი მოზარდის ნევროზის წარმოქმნაში გვეთვინის მოზარდის ბებიას დედის მხრიდან და ბაბუას მამის მხრიდან, როცა შვილიშვილებთან დამოკიდებულება ასეთია: ქცევის კონტროლი ბებიასგან დედის ხაზით, ხოლო არასაკმარისი აღზრდულობითი ზემოქმედება და უყურადღებობა ბაბუისაგან მამის ხაზით. მოზარდის ნევროტიზაცია ასეთ შემთხვევაში იმითაც არის განპირობებული, რომ ბავშვის დედა, რომელიც, თავის მხრივ, მკაცრი დედის აღზრდილია, შვილის მიმართ აელენს მკაცრ კონტროლს, გადამეტებულ პრინციპულობასა და მოუქნელობას როგორც აღზრდის საკითხში, ისე ქმართან დამოკიდებულებებში; მოუქნელობა ელინდება ქცევის ზედმეტ სტერეოტიულობაში,

ერთხელ და სამუდამოდ არჩეულის ცალმხრივად განხორციელებაში, საკუთარი ქცევისა და გარემოცვასთან დამოკიდებულებების ჩარჩოების შეცვლის შეუძლებლობაში. მეორე მხრივ, მოზარდის მამა, რომელიც აღზრდელობითი ზემოქმედების თვალსაზრისით უყურადღებო ბავშვის ბაბუის მიერ არის აღზრდილი, ავლენს ხასიათის სირბილეს, ემოციურ გაუწონასწორებლობას და პიროვნულ მოუმწიფებულობას, არასაკმარის დამოუკიდებლობას ან ინიციატივობას. აღმოჩნდა, რომ დედის ზედმეტი პრინციპულობის, სიმკაცრისა და აღზრდის საკითხში მოუქნელობის, ხოლო მამის ხასიათის სირბილისა და პიროვნული მოუმწიფებულობის შეხამებისას მოზარდში იზრდება ნევროტული ფსიქიკური გადახრები.

თუკი ქალი ან მამაკაცი იზრდება ოჯახში, სადაც მათ აკლდათ სითბო და მზრუნველობა, მათში შეიმჩნევა მიდრეკილება განსაკუთრებით (ქალებში) შეილება გადამეტებული მზრუნველობისა და კონტროლისა. ეს, თავის მხრივ, ზღუდავს ბავშვის ინდივიდუალობას, მის სწრაფვას დამოუკიდებლობისაკენ, ინიციატივობის ინპულსებს. საიდან მოდის ასეთი მშობლების (განსაკუთრებით დედების) სწრაფვა გადამეტებული მზრუნველობისაკენ? ა.ი. ზახაროვი წერს, რომ ქალში, რომელიც იზრდებოდა ემოციურად არასაკმარის თბილ ოჯახურ გარემოცვაში, ნელ-ნელა ყალიბდებოდა სიმარტოვის შიში, საკუთარ ძალებში დაურწმუნებლობა. ამ შემთხვევაში შეილზე გადამეტებული მზრუნველობა გამომდინარეობს პიროვნების შინაგანი დაცვითი მექანიზმიდან, რაც საშუალებას აძლევს მას დამდიოს მარტოობისა და გაუცხოების შიში. ამიტომაც არის, — წერს ეს ავტორი, — რომ შეილზე გადამეტებულ მზრუნველობას მეტი სარგებლობა მოაქვს თვითონ დედისათვის, ვიდრე შვილისათვის. აღზრდის ასეთი სტილი თვითონ დედისათვის ასრულებს გარკვეულ ფსიქოთერაპიულ ფუნქციას. სხვა არაფრით შეიძლება აიხსნას ერთი პარადოქსული ფაქტი: შვილის მდგომარეობის გაუმჯობესებასთან ერთად უარესდება დედის ემოციური მდგომარეობა. ეს, ალბათ, იმიტომ აიხსნება, რომ ამ შემთხვევაში დედა გრძნობს თავის „არასაკმარისობას“, ბავშვი კარგადაა და აზრი ეკარგება დედის ზედმეტ მზრუნველობას: მშობელს უჭირს შვილთან ახალი ტიპის ურთიერთობებზე გადასვლა, მასში ისევ წინა პლანზეა წამოწეული ის შინაგანი შფოთვა, რაც მარტოობის შიშთან არის დაკავშირებული.

ისმის კითხვა: როგორია ნევროზით დაავადებულ მოზარდთან მშობლების აღზრდის სტილი? რატომ ელტვიან ისინი ბავშვის ინდივიდუალობის დათრგუნვას ან მისი ზოგიერთი თვისების არასასურველობაზე მითითებას? გველადფერი ეს შეიძლება აღვნიშნოთ ერთი ტერმინით — ბავშვის მძულებლობა. ბავშვის მძულებლობის ლაიტმოტივი შემდეგია: მშობელი თვლის, რომ ბავშვი ისეთი არ არის, როგორსაც მოელოდა, იგი არ ამართლებს მშობლის

იმედებს და საჭიროა, შეიცვალოს. მოკლედ, მშობელი არ ცნობს ბავშვის ინდივიდუალობას, უარყოფითი განწყობა აქვს მისი პიროვნული თვისებების მიმართ. ასეთ შემთხვევაში მოზარდი მშობლის მიერ აღიქმება, როგორც გამეორება ყველა იმ არაპასურველი თვისებისა, რაც ახასიათებს მეუღლეს (ცოლ-ქმარს შორის კონფლიქტისა და შინაგანი სიძულვილისა). მაგალითად, ღედა ფიქრობს, რომ ვაჟი ჰგავს მამამისს უარყოფითი და მიუღებელი პიროვნული პიროვნული თვისებებით. ამ შემთხვევაში, მოზარდი ღედის თვალში ხელახლა აღმოაცენებს იმ სირთულეებსა და პრობლემებს, რაც ცოლისა და ქმრის ურთიერთობისას იღბა ღდის წესრიგში. აქედან მოდის შინაგანი, ხშირად გაუცნობიერებელი უკმაყოფილება საკუთარი ბავშვით და იგი აღიქმება ცხოვრებისეული მიზნების განხორციელების ხელისშემშლელ ფაქტორად. სწორედ აქედან იღებს სათავეს მშობლის გადამეტებული მზრუნველობა და ბავშვის ყოველი ნაბიჯის გაუთავებელი კონტროლი. ასეთი მზრუნველობისას მშობელი ქვეცნობიერად თუ ცნობიერად ელტვის მთლიანად დაიქვემდებაროს ბავშვი, მიიჯახტვოს, პასიური გახდოს იგი. ამავე დროს იგივე მშობელი ბავშვისაგან მოითხოვს პასუხისმგებლობის გრძნობის გამოვლენას, ხოლო პასუხისმგებლობა კი გარკვეულწილად დაკავშირებულია დამოუკიდებლობასა და ინიციატივობაზე. ასე რომ, მშობელი ბავშვისაგან ორ, ერთმანეთისაგან საწინააღმდეგო რაიმეს მოითხოვს. მოზარდი ააუთ დამოკიდებულებას აღიქვამს როგორც მისი შესაძლებლობისადმი უნდობლობას. მას უწინდება ე.წ. საკუთარი არასრულფასოვნების განცდა და თავს გრძნობს ადამიანად, რომელსაც ვერ უგებენ ან არც კი ცდილობენ გაუგონ.

ბავშვის მიუღებლობის დროს მშობლიური სიყვარული ეგოისტურია. მშობელს, პირველ ყოვლისა, ნორში უყვარს საკუთარი იმედებისა და მოლოდინების განხორციელება და არა თავისთავად შვილი, როგორც ის არის რეალურად; ბავშვი იმდენადაა სიყვარულის ობიექტი, რამდენადაც შეესაბამება მშობლის მიერ წარმოდგენილ სასურველ მოდელს. ამ შემთხვევაში ხდება არა მოზარდის ინდივიდუალობის, არამედ შვილის „მე“-ს ამგვარად შემუშავებული მოდელის კულტივირება.

მშობლის გადამეტებული მზრუნველობა ყველაზე მკაფიოდ არის გამოხატული შვილს ისტერიულ, ანდა აკეიატებულ მდგომარეობათა ნეეროზის დროს. ისტერიული ნეეროზისას იგი დაკავშირებულია ღედში არსებულ მარტოობის შიშსა და გამწვავებულ მოთხოვნილებასთან ჰპოვოს თავისი თავი შვილში. აკეიატებულ მდგომარეობათა ნეეროზისას გადამეტებული მზრუნველობა განპირობებულია ღედის უსაფუძვლო შიშით — „შვილს არი-მე უბედურება არ შეემთხვეს“. უფრო ხშირად ასეთი სახის გადამეტებული მზრუნველობა დამახასიათებელია ღედებისათვის, შვილზე ითქვას, რომ

მშობლების ავადმყოფურად გაზრდილი მოთხოვნები გამომდინარეობენ იმ ქვეცნობიერი ფსიქოლოგიური მექანიზმიდან, რომლითაც ხორციელდება საკუთარი თავით უკმაყოფილების გრძნობის კომპენსირება და საკუთარ ძალებში დაურწმუნებლობის გადალახვა. შეილი ასეთი გადალახვის საშუალებად უფრო გამოდის, ვიდრე სიყვარ კლის უშუალო ობიექტად.

აღზრდის ნეგატიური სტილი ბავშვთა ნევროზისას შეჯამებული სახით წარმოგვიდგება, როგორც შემდეგი ფაქტორების ერთობლიობა: 1) მშობელთა მიერ ბავშვის ფსიქოლოგიური თავისებურებისადმი ანგარიშგაუწველობა; 2) შეილის ინდივიდუალობის მიუღებლობა, მისი შესაძლებლობებისადმი უნდობლობა და დათრგუნვა; 3) მშობლების მოთხოვნების შეუსაბამობა ბავშვის შესაძლებლობებისადმი; 4) მოუქნელობა აღზრდის საკითხში და ზედმეტი პრინციპულობა; 5) შეილის აღზრდის არათანაბიმდეგულობა უმცროს ასაკში და გადამეტებული მზრუნველობა მომდევნო წლებში ან პირიქით; 6) მშობლებს შორის შეუთანხმებლობა აღზრდის საკითხებში; 7) შეილის მიმართ ზედმეტი აფექტურობა; 8) მშობლის გადამეტებული შფოთვა და უსაფუძვლო შიშნეულობა; 9) ბავშვის აქტიურობის დათრგუნვა, მისი დაქვემდებარებისაკენ ლტოლვა და მაღალი პასუხისმგებლობის და დამოუკიდებლობის ერთდროული მოთხოვნა.

რატომ ახდენენ ეს ფაქტორები უარყოფით ზეგავლენას აღსაზრდელის სულზე? ამ კითხვაზე პასუხის გასაცემად საჭიროა გავითვალისწინოთ შემდეგი: მოზარდის მოთხოვნილებები არ შემოიფარგლება მხოლოდ ბიოლოგიური სფეროთი (კვების, წყურვილისა და სხვა მოთხოვნილებები). მასში აღრეული ასაკიდანვე თავს იჩენენ განვითარებისა და ზრდის, თავისთავადობის („ეიყო ის, რაც ვარ“), თვითგამოხატვის, სხვებისაგან მხარდაჭერის, სიყვარულისა და აღიარების მოთხოვნილებები. სწორედ ეს უკანასკნელნი განიცდიან შეზღუდვასა და დათრგუნვას ისეთი აღმზრდელობითი სტილის დროს, რაზეც ზემოთ გვქონდა საუბარი. ასეთი შეზღუდვისა და დათრგუნვის პირობებში მოზარდს უყალიბდება შინაგანი დაძაბულობა, წინააღმდეგობა, კონფლიქტი. ამ შინაგანი წინააღმდეგობის ლაიტმოტივი იმის შეუძლებლობა, რომ ერთდროულად შეესაბამო მშობლების მოთხოვნებსა და მოლოდინებს („გახდე იმად, რაც არ ხარ“) და შეინარჩუნო თავისთავადობა („ეიყო ის, რაც ვარ“). ასეთი შინაგანი წინააღმდეგობა ფსიქოლოგიური კომპენსირების მექანიზმის მეოხებით აყალიბებს ჰიპერტროფიულ ეგოცენტრიზმსა და თავმოყვარეობას, საკუთარი ღირსების გრძნობის ავადმყოფურად მაღალ დონეს, ნარცისიზმს თვითსიყვარულს. ეს კი, თავის მხრივ, ქმნის ნიადაგს ნევროტული შიშების აღმოსაყენებლად. მოზარდი, ერთი მხრივ, ელტვის საკუთარი „მე“-ს დაცვად მეორე მხრივ, გრძნობს თავს მოხვეული „არა მე“-ს კონცეფციის („გავხდე სხვანაირი“) მოძალეობას. ში-

ნაგანი გაურკვევლობა ტრანსფორმირდება „მე“-ს შეცვლის ან დაკარგვის შიშში. ასეთი შიში, ნევროტული ჯადოსნური რეაქციის პრინციპის შესაბამისად, კიდევ უფრო აძლიერებს თვითდაცვის ინსტინქტს, ეგოცენტრიზმს, ფალებებს ზედმეტ სიფრთხილესა და უნდობლობა, საფუძველს უყრის მარტოობის შიშს, შინაგანი დაურწმუნებლობის გრძნობებს; მოზარდი თვლის რომ მას ვერ უყებენ; იგი შინაგანად მწყვეტად განიცდის, რომ მას არ ღებულობენ ისეთად, როგორიცაა რეალურად: მშობელთათვის მისაღებია მისი შეცვლილი (აქედან თვალთმაქცობაც) და არა რეალური „მე“. ბავშვის მხრივ ასეთი დამოკიდებულებები განიცდობა მშობლებიდან მთელ უახლოეს გარემოცვაზე (მაგალითად, თანატოლებზე). სწორედ აქედან იღებს სათავეს კონტაქტების სირთულე, ავადმყოფური კარჩაკეტილობა. მოზარდის ძირითადი მტკივნეული ამოცანა, რაც ამ დროს აღმოცენდება, მოკლედ ასე ფალობდება: „ჩემო თავისთავადი სხვათა გარემოცვაში“. იგი თავის გარეგანობაზე ფსიქონევროზის სხვადასხვა სახეებში სხვადასხვანაირად პოულობს.

დასასრულ, მოზარდის პიროვნების ჯანსაღი და ჰარმონიული განვითარება დიდად არის დამოკიდებული ოჯახში არსებული ურთიერთსიყვარულისა და ურთიერთპატივისცემის ატმოსფეროზე. თითქოს ბანალური. სიტყვებია, მაგრამ აქაც ბევრია სათქმელი და დასაზუსტებელი. სიყვარული და პატივისცემა ცოლ-ქმარს ორი ურთიერთდაკავშირებული, მაგრამ ერთმანეთზე დაუყვანელი ფენომენია. ერთია სიყვარული და მეორე პატივისცემა, ხოლო იდეალურია მათი ურთიერთშეხამება: ვცადოთ და გავაანალიზოთ, რას იძლევა სიყვარული პატივისცემის გარეშე და პატივისცემა უსიყვარულოდ. სიყვარული პატივისცემის გარეშე უბიძგებს ინდივიდს მთლიანად დაუფულოს სიყვარულის ობიექტს.

ამ შემთხვევაში ხდება სიყვარულის ობიექტის „გათავისება“ და ადამიანი ცდილობს ასიმილაცია მოახდინოს, ანუ საკუთარი ლტოლვისა და წარმოდგენების ჩარჩოებში მოათავსოს სიყვარულის ობიექტი. შესაბამისია მიდრეკილებაც — მიმსგავსო, „შენად“ გიხადო ის, ვინც „მესგან“ განსხვავდება ან მიაწერო მას ის ნიშნები, რაც საკუთრივ თვითონ გახასიათებს. რისი ასიმილირებაც, მიმსგავსებაც ვერ ხორციელდება, ის აღიქმება უცხოდ და მიუღებლად. პატივისცემა კი გულისხმობს „სხვისი“ ინდივიდუალობის დაშვებას, მასთან გარკვეულ დისტანციურ დამოკიდებულებას, მის ისეთად მიღებას, როგორიცაა იგი თავისთავად, რეალურად. სწორედ აქედან გამომდინარეობს ერთი პარადოქსი: ქალ-ვაჟი, რომელთაც გრძნობამოჭარბებული სიყვარული ჰქონდათ (მაგრამ აკლდათ ურთიერთპატივისცემა), გარკვეული პერიოდის შემდეგ გრძნობენ ურთიერთგაუცხოებას. ურთიერთპატივისცემას

მოკლებულმა და შესაბამისად „ბრმა“ სიყვარულმა ვერ უზრუნველყო მათი მთლიანი „ურთიერთფლობა“, ხოლო მათ შორის განსხვავებულობას ვერც ერთი მხარე ვერ იწყნარებდა: „ურთიერთფლობას“ საზღვარი აქვს, რომლის მიღმაც ჰარმონიული ურთიერთობების ურთიერთმეწყენარება და ურთიერთპატივისცემა უნდა არსებობდეს.

ენახოთ, რას ვდებულობთ ურთიერთპატივისცემისას, როცა მას არ კვებავს სიყვარულის გრძნობა. აქ ურთიერთობა დღესტანცთურია, მეუღლენი ცნობენ და ღირებულებას ანიჭებენ ერთმანეთის ინდივიდუალობას, არ ხდება ერთმანეთის ასიმილაცია და „ურთიერთფლობა“, შემეწყნარებლურად ეკიდებიან ურთიერგანსხვავებულობას. სამაგიეროდ, ასეთი ურთიერთობა ხშირად „მშრალია“, ურთიერთმიზიდულობის ნაკლებობის გამო ეფექტურად ვერ ზორციელდება ინტიმური კონტაქტი. სიყვარულის გრძნობა, რომელსაც პატივისცემაც თან ახლავს, აპირობებს ურთიერთმიზიდულობასა და ორივე მხარის პიროვნული თავისებურების საკუთრებას. ქორწინებითი კავშირი ამ შემთხვევაში ჰარმონიულია — პიროვნებები ინტიმურ-გრძნობითი თვალსაზრისით კიდევ ელტვიან და არც ახშობენ ერთმანეთის ინდივიდუალობას, პირიქით, ხელს უწყობენ ერთმანეთის პიროვნული პოტენციალის ზრდას, წინსვლას, განვითარებას.

აღნიშნული ვითარება არ შემოიფარგლება ცოლ-ქმარს შორის ჰარმონიული ურთიერთობების დახასიათებით. პრინციპულად იმავე ტიპის დამოკიდებულება ედება საფუძვლად ოჯახში ბავშვის პიროვნების ჰარმონიულ განვითარებას: მოზარდის მიმართ მშობლები უნდა ავლენდნენ სიყვარულსა და პატივისცემას. აღზრდის ასეთი სტილი მოზარდის ფსიქიკური სიჯანსაღისა და მისი პიროვნების ჰარმონიული განვითარების პირობაა.

ქურნ. „სკოლა და ცხოვრება“ 1984 წ. №1

რა არის თვითცნობიერება? †

აღამიანი სამყაროში ორიენტირებს ცნობიერებით — იღებს ინფორმაციას სამყაროს შესახებ, რეაგირებს სამყაროს გარკვეულ მოვლენებზე. მაგრამ აღამიანის ქცევა რეგულირდება არა მხოლოდ ცნობიერებით, ანუ გარედან მოსული ინფორმაციით, რომელსაც მისი ტვინი გადაამუშავებს, არამედ თვითცნობიერებითაც.

ეს არის სპეციფიკური აღამიანური უნარი, რომლის საშუალებით პიროვნება ანგარიშს იძლევა არა იმის შესახებ, თუ რა ზდება გარე სამყაროში, არამედ თვითონ მასში, მის შიგნით. თვითცნობიერება არის რაღაც ღერძი, რომელსაც რამდენიმე ფუნქცია აქვს: ერთი მხრივ, ასახავს აღამიანის შინაგან მდგომარეობას და, მეორე მხრივ, არეგულირებს მის ქცევას გარემოსამყაროში. მაგალითად, თუ აღამიანი იქცევა იმის საპირისპიროდ, ვიდრე თვითონ წარმოუდგენია საკუთარი თავი, ეს აყენებს მუდმივი სულიერი დისკომფორტის წინაშე — განიცდის სინდისის ქენჯნას.

წარმოდგენა საკუთარი თავის შესახებ შინაარსის მიხედვით იყოფა სახეობებად: რა ვარ მე ჩემსავე თვალში და რა ვარ სხვის თვალში. აღამიანისათვის ორივე ძალზე მნიშვნელოვანია. ხშირად სწორედ ამ წარმოდგენათა ბაზაზე აგებს ლოღინთა ერთგვარ სისტემას — ამა თუ იმ ხდომილებას მოელის არა მარტო გარემოსამყაროდან, არამედ საკუთარი თავისგანაც. თუ აღამიანი საკუთარ თავზე ხელიდან დაუსხლტა, ესე იგი, ჩამოყალიბებული მოლოდინის საპირისპიროდ იმოქმედა, ეს შეიძლება მაკონტროლებლის როლშიც გამოდის.

როცა ვამბობს, რომ აღამიანი შეგნებული უნდა იყოს, ლაპარაკია მისი თვითცნობიერების მაღალ დონეზე — რამდენად ინფორმირებულია ის საკუთარი თავის შესახებ და ამ წარმოდგენებს რამდენად აქვს კონტროლის ფუნქცია. რეალურად, უმაღლეს დონეზე, ზნეობრივი პიროვნების დონეზე, მაკონტროლებელი ფუნქცია ენიჭება „მე“-ს კონცეფციას. ასეთ შემთხვევაში „მე“-ს კონცეფცია არის შინაგანი ღერძი, ზნეობის ქვაკუთხედი. თუ აღამიანი ანგარიშს უწევს, ემორჩილება საზოგადოებრივ ნორმებს, ჯერ კიდევ არა გვაქვს საქმე ზნეობრივ სუბიექტთან, რადგან ანგარიშის გაწევას და მორჩილებას სიფრთხილე და მოსალოდნელი სასჯელის შიში განაპირობებს. ეს კი ჩვეულებრივი კონფორმიზია. მაგრამ თუ აღამიანი თავის ქცევას აკონტროლებს „მე“-ს კონცეფციის საფუძველზე, თუ საკუთარ თავს უყენებს არა საზოგადოებაში გაბატონებულ ნორმებს, არამედ საკუთარ ნორმატიულ აქტებს, საქმე გვაქვს ჭეშმარიტად ზნეობრივ პიროვნებასთან.

თუ ამ თვალსაზრისით შევხედავთ, უნდა განვასხვაოთ ორი ფუნდამენტალური გრძნობა: სირცხვილის და სინდისის ქენჯნის. სირცხვილი არის

ის შეგრძნება, როცა აქცენტს ეაკეთებ სხვის წარმოდგენაზე ჩემს შესახებ. თუ არ გაეამართლე ეს წარმოდგენა, მე მრცხვნი. არიან ადამიანები, რომლებიც მუდმივად ამაზე აკეთებენ აქცენტს და, შესაბამისად, მორიდებული, მორცხვები არიან. მაგრამ მორცხვობა ჯერ კიდევ არ ნიშნავს სინდისის ქენჯნას. ეს უკანასკნელი ეწოდება არა სხვების წარმოდგენას ჩემზე, არამედ იმას, თუ რას ვფიქრობ საკუთარ თავზე, რამდენად გამართლებ იმ წარმოდგენებს, რომელიც ჩემს თავს წაუყვანე. მხოლოდ ამ შემთხვევაში იღვიძებს სინდისი, როგორც მექანიზმი. ერთი სიტყვით, თვითცნობიერება ერთგვარი შინაგანი სასამართლოა. თავისივე შინაგანი პროკურორით, მოსამართლით, ადვოკატით... შინაგან აუდიტორიაში ადამიანი თავის თავს გააფრთხილებს, გაკიცხავს, დაუყვავებს, წახალისებს...

ასე რომ შევხედოთ, ადამიანი ორ სამყაროში ცხოვრობს. ერთი გარე აუდიტორიაა, მეორე — შინაგანი.

საინტერესოა: როგორ, როდის და სად ყალიბდება თვითცნობიერება?

მისი ჩანასახი ადრეულ ასაკშივე გვხვდება, როცა ბავშვი ენას იღვამს, ხშირად ამბობს: „მე თვითონ“. ეს იმაზე მეტყველებს, რომ მასში „მე“-ს კონცეფცია ყალიბდება. საგულისხმო მაგალითია: თუ დაპირველად ბავშვი თავის თავს მესამე პირის ნაცვალსახელით ან სახელით მოიხსენიებს. მხოლოდ მოგვიანებით ეჩვენება საკუთარი თავის პირველ პირში ხსენებას. ეს იმას ნიშნავს, რომ ბავშვი გარესამყაროსთან, სხვისი თვალით იწყებს საკუთარი თავის ყურებას. შემდეგ სხვისი აზრი გაშინაგანდება და ამოქმედდება „მე“-ს შეგრძნება.

ამ თვალსაზრისით გამოყოფენ ჯიუტობის სამ ხანას: 2-3 წლის ასაკი, 4-5 წლის ასაკი და გარდამავალი პერიოდი. როგორც წესი, ჯიუტობის ხანის სპეციფიკა ის არის, რომ „მე“-ს თვითცნობიერება ინტენსიურად ყალიბდება. ადამიანს სურს კიდევ ერთხელ დაუმტკიცოს თავის თავს, რომ მას საყრდენი საკუთარ თავშიც აქვს.

როცა ბავშვი ამბობს „მე თვითონ“ ეს ნიშნავს, რომ მასში ყალიბდება „მე“-ს შეგრძნების ერთი მხარე, რომელსაც ინიციატივანიობის განცდას ვუძახით. თუ ბავშვს ამ ასაკშივე წაართვი ეს „მე თვითონ“ და მის მაგიერ ყველაფერი შენ აკეთე, დაჩლუნგდება „მე“-ს ის წახნაგი, რომლის ფუნქციაა სუბიექტმა თავისი თავი აქტივობის წყაროდ განიცადოს, ბავშვი კი აქცევა აპათიურ, უინიციატივო არსებად, რომელსაც სამყაროში მოქმედების დიდი არეალი არა აქვს.

თვითცნობიერების გენეზისი საინტერესოა გარდამავალ ასაკშიც. დიდ ფსიქოლოგს ერიქსონს მიაჩნია: ამ ასაკის კრიზისის ერთ-ერთი საფუძველია ის, რომ მოზარდში პირველად ჩნდება იდენტურობის განცდა — იე ვარ ჩემი „მე“-ს ინდენტური. და ეძებს დამატებით საბუთებს ამ იგიურობის გან-

ცდისათვის. ყალიბდება „მე“-ს იგივეობის შეგრძნება — მე „მე“ ვარ, ის „ის“ არის. მე შეიძლება მქონდეს ჩემი აზრი და ასე შემდეგ. ამ ასაკში ბავშვი არა მარტო უძალიანდება გარემოს, არამედ ცდილობს გაითვალისწინოს სხვისი აზრი, მაგრამ თვითონც მოითხოვს გარემოსაგან მისი აზრი, მისი მეობაც გაითვალისწინონ. ამ აზრის გათვალისწინებით უკან დგას ის, რომ მოზარდი ეძებს საყრდენს „თვითონ“-ის განცდაში.

პიროვნება ნომინალურად არის ინდივიდი, როგორც ერთეული, თორემ რეალურად ყველა ადამიანი ინდივიდი არ არის. თუ ადამიანს არა აქვს შინაგანი ინდივიდის განცდა, იმის განცდა, რომ მისი აზრი მას ეკუთვნის და შეუძლია, ეს პოზიცია დაიცვას, იმის განცდა, რომ ეს ერთადერთი და განუმეორებელი უნიკალობაა სამყაროში, და ეს ყველაფერი არ აისახა მის ცნობიერებაში, მაშინ ის ყოველთვის იქით გადაიხრება, საითაც ქარი დაუბერავს.

ასე რომ, თვითცნობიერების ჩამოყალიბება ძალზე მნიშვნელოვანია. ტოტალიტარული რეჟიმის დროს საბჭოთა იმპერია აგებული იყო იმაზე, რომ ინდივიდს ინდივიდუალობის განცდა არ ჰქონოდა — ყველა უნდა ყოფილიყო ერთმანეთის მსგავსი. ტიპური ქალაქები, ტიპური სახლები, მოწაფეებს — ერთნაირი ფორმა... ერთი სიტყვით, გაბატონებული იყო სრული უნიფორმიზმი, რომ დაკარგულიყო თვითონეული ადამიანის, ეთნიკური ჯგუფების სახე. შესაბამისად, პედაგოგიკაც იყო დეინდივიდუალიზებული. ბავშვებს ასწავლიდნენ, რომ ინდივიდი არაფერია, რომ კოლექტივია მთავარი. ადამიანებს უყალიბებოდათ ჯგუფური ინსტინქტი. ამიტომ არ შეიქმნა ის, რასაც პირადად მე ვუწოდებ თვითცნობიერების პედაგოგიკას, აღზრდის ისეთ სისტემას, რომელიც მიზანდასახულად წარმართავდა ბავშვის თვითცნობიერების ჩამოყალიბების პროცესს — ჯანსაღად, ოპტიმალურად, ადეკვატურად. ბევრ ქვეყანაში ეს საკითხი მშვენივრადაა გადაწყვეტილი. მაგალითად, იაპონიის ყველა სკოლაში ამ საკითხს გარკვეული დრო ეთმობა: მასწავლებელი კეთილშეგონებით თითოეულ ბავშვს, რა მოხდა დღეს მის ცხოვრებაში, თვითონ როგორ მოიქცა, რატომ მოიქცა ასე, რას განიცდიდა... თავდაპირველად, დაწყებით კლასებში, ეს ყველაფერი, რასაკვირველია, ბავშვის განვითარების შესაბამის ელემენტარულ, პრიმიტიულ დონეზე ხდება. მერე თანდათან პროგრამა რთულდება და ჩვენი მეექვსე-მეშვიდეკლასელი ბავშვების თანატოლ იაპონელებს სთხოვენ თავიანთი სულის უფაქიზეს ანალიზს. მათთვის ტარდება მედიტაციის გაკვეთილები: 40 წუთის განმავლობაში ბავშვები სხედან იოგების ასანის მსგავს გაყინულ პოზაში და მღუმარედ ფიქრობენ თავის საწყისზე, შინაგან სამყაროზე, თავის შინაგან ხანაზე. ეს მედიტაცია ეხმარება ადამიანს თავის თავისთვის ნათელი გახადოს მთელი რიგი კუნჭულები საკუთარი სულისა. სხვათა შორის, ძალზე საინ-

ტერესია ამ მედიტაციის უკან მდგომი ჩანაფიქრი. ერთხელ ერთმა სპეციალისტმა წაიკითხა ლექცია ამის შესახებ, თუ როგორ ზრდიან იაპონიაში ბავშვებს თვითცნობიერების ჩამოყალიბების მიზნით. მომხსენებელმა აუდიტორიას ჰკითხა (მეც ვიყავი იმ აუდიტორიაში): როგორ გგონიათ, რატომ ხდებან ბავშვები ასე, რატომ უდრმაველებიან საკუთარ სულს, რაში სჭირდება ეს ბავშვს? ერთმა უპასუხა. ალბათ ბავშვი ფიქრობს, რომ ასეა საჭირო, პროგრამა უნდა შესრულდესო. მეორემ — საკუთარ თავს სრულყოფენო. მესამემ — ბავშვს უნდა, რომ მასწავლებელს თავი მოაწონოსო. მეოთხემ — რაღაც შეიმეცნოს საკუთარ თავშიო. მომხსენებელმა უპასუხა: ნურას უკაცრავად, არც ერთი არაა სწორი. ბავშვმა იცის, ის რომ ახლა აბეზის, ეს სჭირდება მის დიდ იაპონიასო.

ამ ერთი შეხედვით უბრალო გაკვეთილის უკან დგას უზარმაზარი პატრიოტული იდეა, კერძოდ: თუ არ გაიცნობიერე საკუთარი თავი, თუ არ გაიგე, ვინ ხარ, რა ხარ, რა ხდება შენს სულში, ერს არ სჭირდება მოუფიქრებელი და თვითშეუგნებელი პიროვნებები. ერს და ქვეყანას სჭირდება სწორედ მაღალი თვითშეგნების ადამიანი, რომელსაც საკუთარი საუფლო თავის ხელში აქვს. კიდევ ერთხელ დაუკვირდით სიტყვა „თავისუფლებას“ — შენ ხარ შენი თავის უფალი. ამ ქართულ სიტყვაში მშვენიერად განხორციელდა იდეა: თავისუფლება დაკავშირებულია მაღალი თვითცნობიერების დონესთან. მაგრამ თავისუფალი ნება არ ნიშნავს თვითნებობას და თავნებობას. თავისუფალი ნების უკან დგას უნარი იცოდეს საკუთარი თავი და რეაგირებამდე იმაზე დაყრდნობით, თუ რა ინფორმაცია და რა კონცეფცია გაქვს საკუთარი თავის შესახებ.

ამდენად, მიმაჩნია, რომ თვითცნობიერების პედაგოგიკა, შესაბამისი პროგრამებითურთ, ძალზე მნიშვნელოვანი საქმეა ეროვნული პედაგოგიკის ჩამოყალიბების თვალსაზრისით, რაზეც ჩვენში, სამწუხაროდ, ჯერჯერობით არავეინ ფიქრობს. ყველა სასწავლო საგანი — ფიზიკა, ქიმია, ბიოლოგია, ლიტერატურა და ისტორიაც კი, აგებულია გარესამყაროზე — რა ხდება ჩემს გარეთ. ისიც ხომ შემეცნების საგანია! თვითცნობიერების პედაგოგიკა ბევრად სცილდება პედაგოგიკის სფეროს — ის უფრო მაღალი რანგის პედაგოგიკაა. მისი დანიშნულებაა აამაღლოს კულტურის დონე. ჩვენში კი რა ხდება? ადამიანი წარმოისერის რაღაცას, არ უსმენს ხაპირისპირი არგუმენტს, თავნებაა, არც რაიმე კონცეფცია აქვს საკუთარი თავის შესახებ. შეიძლება თავმოყვარე იყოს, მაგრამ ეს ჯერ კიდევ არაფერს ნიშნავს, ძალიან კარგია, როცა თავმოყვარე ხარ, მაგრამ თუ ეს თავმოყვარეობა არ ეფუძნება ადეკვატურ წარმოდგენებს საკუთარი თავის შესახებ, მაშინ კუდაბზიკა თავმოყვარე ხარ და მეტი არაფერი! უნდა გქონდეს მუდმივი უკუკავშირი საკუთარ თავთან: ინფორმაციის თვალსაზრისით — რა ვარ; შეფა-

სების თვალსაზრისით — როგორი ვარ; ქცევის თვალსაზრისით — როცა ამას ვაქეთებ, როგორ გამოვიყურები. ასე რომ, თვითცნობიერების კულტურის ამაღლება ძალზე მნიშვნელოვანი მომენტი.

არსებობს გამოთქმა — კულტურა მეორე ნატურააო, ესე იგი, ეს არის კულტივირებული და არა ბუნებრივი ფენომენი. კულტურულია ყველაფერი, რაც ადამიანის ხელიდან გამოდის. ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი შენაქმნი ჩვენივე საკუთარი თავია, რადგან ჩვენ არა მარტო ვცხოვრობთ, არამედ ექმნით კიდევ საკუთარ თავს — ექმნით ჩვენი ჯანმრთელობის საწინდარს, ჩვენი უბედურების საწინდარსაც... ადამიანი ჰგავს მოქანდაკეს, რომელიც გამუდმებით ძერწავს საკუთარ თავს, ყოველ წუთს რაღაცას ამატებს ამ ქანდაკებას.

ჟურნ. „ბაია“ 1991 წ. №5

ბავშვის პიროვნებადქმნის პროცესში დიდი მნიშვნელობა აქვს თვითცნობიერების ჩამოყალიბებას.

რას ნიშნავს თვითცნობიერების ჩამოყალიბება?

ადამიანს აქვს გარკვეული წარმოდგენები სამყაროზე, აცნობიერებს იმას, თუ რასთან აქვს შეხების წერტილი, ხედება საგნების შინაგან ბუნებას, აღიქვამს ამა თუ იმ მოვლენას, ახარისხებს, მოიაზრებს, წარმოიდგენს. მაგრამ პიროვნების ყოველდღიურ მოქმედებაში არანაყლები მნიშვნელობა აქვს საკუთარი თავის გაცნობიერების უნარს. ადამიანის მოქმედება უნდა აეწყოს არა მარტო გარემო მოვლენების აღქმისა და გაცნობიერების თაობაზე, არამედ იმაზეც, რომ თავის მოქმედებაში გაითვალისწინოს ის, რასაც ჰქვია „მე“. ადამიანის ყოველდღიური ცხოვრება ოტემაღურად წარმართება, თუ ის არა მხოლოდ მოერგება გარემოვლენებს, არამედ გაითვალისწინებს თავის წარმოდგენებს საკუთარ თავზე. სწორედ ამას ჰქვია თვითცნობიერება.

თვითცნობიერება მრავალ ფუნქციას შეიცავს. ერთი მხრივ, თვითცნობიერებაში, როგორც ერთი მომენტი, შედის საკუთარი თავის ასახვა: რა ვარ მე? როგორი ვარ? და მეორე: თვითშეფასება — ნიშანი დაუწყწრო საკუთარ თავს, შეეფასო რაღაც კრიტერიუმების მიხედვით. ადამიანი ან ხულ პლუსებს იწერს (ესე იგი, ზედმეტი წარმოდგენა აქვს საკუთარ თავზე ანდა, პირიქით — ხულ მინუსებს დაბალი წარმოდგენისაა, უარყოფითად აფასებს თავის თავს. ოპტიმალური ვარიანტია, როცა ადამიანი ობიექტურად, სწორად აფასებს თავის შესაძლებლობებს, თუმცა, ადამიანთა დიდი ნაწილი ერთი უკიდურესობიდან მეორეში ვარდება. თუკი რაიმე უჭირს, პირველ რიგში ადამიანს უჭირს თავისი თავის აღქმეტურად შეფასება, აღქმა. ამაზე ცნობილმა ფსიქოლოგმა გოშტალდმა ასეთი ექსპერიმენტი ჩატარა: ცდისპირები დასვა ტელევიზორის მსგავს აპარატთან, ეკრანზე მოცემული იყო ცდისპირის დეფორმირებული, პროპორციადარღვეული გამოსახულება. იქვე იდო მაღალი ხარისხის ხარკე. ცდისპირს უნდა ჩაეხედა ხარკეში და მარეგულირებლით ეკრანზე შეესწორებინა საკუთარი გამოსახულება. ცდისპირებიდან ძალიან ცოტამ მოახერხა გამოსახულება სარკისებურისათვის მიემსგავსებინა. ცხოვრებაშიც ასეა: ადამიანთა ერთი დიდი ნაწილი საკუთარ თავს შეაღამაზებს, მეორე ნაწილი უფრო დამახინჯებულად წარმოადგენს თავს, მხოლოდ მცირე ნაწილს შეუძლია სწორად, ობიექტურად შეაფასოს საკუთარი თავი.

თუ ადამიანს უჭირს მატერიალიზებული გამოსახულების შეფასება, წარმოიდგინეთ, როგორ გაუჭირდება თავისი თავი შეაფასოს ისეთი ნიშან-

თვისებების მიხედვით, რომელიც ხილვადი არ არის. ასე რომ, შეიძლება ითქვას: ადამიანთა დიდი ნაწილი საკუთარი თავის შეფასებისას საკმაოდ დიდ შეცდომებს უშვებს. ფსიქოლოგიური სამსახურის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მომენტი სწორედ ის არის, რომ ადამიანს ააწავლოს საკუთარი თავის სწორად შეფასება. თუ კაცი ისწავლის საკუთარი თავის სწორად აღქმას, მაშინ უფრო მეტი გარანტიაა იმისა, რომ მისი ქცევა სოციალურ გარემოში იქნება ადექვატური, მისი ბედნიერების ხარისხი კი — უფრო მაღალი, რადგან ადამიანი თავის თავს არ მოსთხოვს იმაზე მეტს, ვიდრე ის არის, და არც იმაზე ნაკლებს ღასჯერდება, ვიდრე იმსახურებს. მისი სურვილები საკუთარი თავის მიმართ იქნება ადექვატური, სწორი ორიენტირები იქნება საცხოვრებელ გარემოში.

ეს თვითცნობიერების უნარი ადრეულ ასაკში ყალიბდება: ახალგაზრდობაში ბავშვის ერთ-ერთი ძირითადი სიტყვაა „მე“. იმისათვის, რომ გამოხატოს საკუთარი ინიციატივა ან დამოუკიდებლობა, ხაზი გაუსვას იმას, რომ მას რაღაც შეუძლია, ბავშვი ამბობს: მე მინდა! მე თვითონ! მე უნდა გააკეთო!

ადრეულ ასაკში ბავშვი აყალიბებს საკუთარ „მე“-ს სხვებთან მიმართებაში. სხვებთან შედარების დროს „მე“-ს პირველი ჩანასახი ჩნდება 2-2,5 წლის ასაკში. ამ დროს ბავშვი ხშირად ჯიუტი ხდება და ამას ჰქვია ჯიუტობის პირველი ხანა.

რას ნიშნავს ეს?

რაკი ბავშვი ყალიბდება, უჩნდება მეორის განცდა, გარკვეული წარმოდგენა საკუთარ თავზე, საკუთარ ძალებზე, სურს, რომ ეს ძალები თვითონ მოსინჯოს. ამიტომაც ამბობს ასე ხშირად: „მე თვითონ!“ მეორე მხრივ, აცნობიერებს, რომ მისი სურვილის დაკმაყოფილება სხვებზეა დამოკიდებული. სურვილი მის ხელთაა — ამ სურვილის დაკმაყოფილების საშუალება კი — სხვის ხელთ. ასე რომ, ბავშვი ერთგვარ უსუსურობას გრძნობს. — მას ჯერ კიდევ არ შეუძლია სურვილები თვითონ დაკმაყოფილოს. ამიტომ იძულებული ხდება ხაზი გაუსვას „მე მინდა!“! ამაზე ამბობენ, ბავშვს სურვილების ენა აქვო. „მე მინდა“-ს დაჩემების დროს ხშირად მშობელი ცდილობს ბავშვის სურვილები მოთოკოს და შეიღოს აღიქვამს როგორც ჯიუტს. სინამდვილეში ბავშვის ჯიუტობა გამოძახილია მისი „მე“-სი, როგორც წამყვანი სტრუქტურის ან ცნობიერების ჩამოყალიბების საწყისი ეტაპისა. ასე რომ, ორწლიანხვედრის ბავშვის სურვილების ენა ჯიუტი ხასიათის ჩამოყალიბების საწინდარად კი არ უნდა აღიქვას, არამედ უნდა შევხედოთ როგორც პიროვნებად ჩამოყალიბებისათვის ბუნებრივ, გარდუვალ ეტაპს. ბავშვის ჯიუტობაში არაფერია კატასტროფულად საშიში, პირიქით, „მე მინდა“-ს ფაზა მეტყველებს იმაზე, რომ ბავშვი პიროვნულად ყალიბდება.

ეგრეთ წოდებული ჯიუტობა ანუ „მე“-ს საზგანსმა განსაკუთრებული ძალით იჩენს თავს 4 წლის ასაკში. ეს ის პერიოდია, როცა ბავშვი შედის საბავშვო ბაღში, სვდება გარკვეულ პართულებებს, კერძოდ, იმას, რომ ყურადღება, რომელიც მთლიანად მასზე ი, ა კონცენტრირებული, ბაღში სხვებზე ნაწილდება. აღმზრდელის ყურადღების საგანი არა ერთი კონკრეტული ბავშვია, არამედ — ბევრი, და ამ ასაკში თავს იჩენს ისევე ის „მე“, ანუ სურვილი იმისა, რომ იყოს ყურადღების ცენტრში. ბავშვი ხდება ეგოცენტრული. ეგოცენტრულია მეტყველების თვალსაზრისითაც — შეიძლება არაეინ უსმენდეს, ის კი მაინც ლაპარაკობს, თავის თავს ელაპარაკება. ამას ეწოდება ეგოცენტრული მეტყველება, რაც იმას ნიშნავს, რომ ბავშვი საუბარს ეყენებს არა კომუნიკაციისათვის, არამედ ოჯისთვის. არც ამან უნდა შეაშინოს მშობელი, რადგან ეგოცენტრული მეტყველების ფაზა ბავშვის მეტყველების განვითარების ერთ-ერთი აუცილებელი ფაზაა. ამგვარი მეტყველების დროს ვითარდება ის მნიშვნელოვანი ფაქტორი, რომელსაც შინაგანი მეტყველება ჰქვია. თითქოს ბავშვი გარეგნულად თავის თავს ელაპარაკება, მაგრამ ნელ-ნელა ხდება მისი ავტომატუზაცია, ყალიბდება შინაგანი მეტყველება. საერთოდ, მთელი განვითარება არის ინტერიორიზაციის — გარეგანი მოქმედების გაშინაგანების პროცესი. ბავშვმა რომ ისწავლოს თავის შიგნით სწრაფი მეტყველება, რაც ფაქტიურად აზროვნებას ედება საფუძვლად, აუცილებლად უნდა გაიაროს ეგოცენტრული მეტყველების ფაზა. ამ ფაზაშიც ბავშვი სშირად წინ წაშოწევს თავის „მე“-ს, რაც ორი მიზეზის გამო ხდება. ერთი: მოზარდი მოითხოვს ყურადღებას, და მეორე: უჩნდება საზრუნავი მიაღწიოს კომუნიკაციას საკუთარ თანაჲან. ამდენად, „მე“-ს წინა პლანზე წამოწევა, ჯიუტობა და უფროსებისადმი გაძალიანება სრულიად ბუნებრივია.

ჯიუტობის მესამე პერიოდი გარდამავალ ასაკზე მოდის. ამ დროს ჯიუტობას სულ სხვა ფუნქცია აქვს: ის ემთხვევა სქესობრივი მომწიფების პერიოდს, როცა ახალი სიმძლავრით იფეთქებს „მე“-ს შეგრძნება. მოზარდში ხდება უდიდესი ქარტეხილები ბიოლოგიური და ფსიქოლოგიური განვითარების თვალსაზრისით. მოზარდი იწყებს გაცნობიერებას, რომ მისი ყურადღების საგანი უნდა იყოს არა მარტო გარე მოვლენები, რომელსაც პატარაობაში აქცევდა ყურადღებას, არამედ საკუთარი განცდები, ის ცვლილებები, რაც მის ბიოლოგიურ და ფსიქოლოგიურ სამყაროში მოხდა. ერთი სიტყვით, ახალი ძალით იღვიძებს „მე“-ს კონცეფცია და მისი ინტერესის საგანი ხდება საკუთარი შინაგანი განცდები. ამ დროს მოზარდისთვის ათვისის წერიტილად იქცევა არა სხვისი აზრი მის შესახებ, არამედ მისივე აზრი საკუთარი თავის შესახებ. ამის გამო უყალიბდება წარმოდგენები საკუთარ თავზე, რის გამოც შეიძლება დაუპირისპირდეს მშობლებს, გარე-

მომცველ სამყაროს. როგორც წინა პერიოდებში, გარდამავალი ასაკის სი-
ჯუტეც იმის გამოვლინებაა, რომ მოზარდი პროვოცებად ყალიბდება.

გარდამავალ ასაკში პირველად ჩნდება ეგრეთწოდებული მამებისა და
შვილების პრობლემა. ერთმანეთს მძლავრად ეჯახება ორი სამყარო —
მშობელი აღმოაჩენს, რომ თურმე შეილი არ იზიარებს მის შეხედულებებს
ცხოვრებაზე, ან შეილი აღმოაჩენს, რომ თურმე მისი შეხედულებები გან-
სხვავდება მშობლის შეხედულებებისაგან. ამ აღმოჩენის დროს მოზარდი
ცდილობს დაიცვას თავისი პოზიცია. ამდენად, ჯიუტობა უფრო ხშირად
საკუთარი პოზიციის დაცვის უნარის ჩამოყალიბება უფროა, ვიდრე უბრა-
ლოდ ჯიუტობა.

ერთი სიტყვით, იმის თქმა მინდა, რომ ამ პერიოდებს უნდა შეეხედოთ
როგორც ბავშვის ფსიქოლოგიური განვითარების ბუნებრივ პერიოდებს და
არა რაღაც ისეთს, რომელმაც შეიძლება მშობელი შეაშფოთოს. მართა-
ლია, შეილის ჯიუტობა მშობელს გარკვეული პრობლემების წინაშე აყე-
ნებს, მაგრამ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ მშობელი ორიენტირებულია
არა შეილის აღზრდაზე, არამედ მის დამორჩილება-დათრგუნვაზე. თუკი
მშობელი მოწოდებულია გახსნას და განავითაროს ბავშვის ინდივიდუალუ-
რი თვისებები, მაშინ შეილის ჯიუტობა მისთვის დაბრკოლება არ არის. ეს
არის პატარა სირთულე, რომელიც ურთიერთობაში აღმოცენდება და არა
პრობლემა, რომელზეც შეიძლება პანიკა ატეხოს: ვაიმე, ვიღუპები, რა შეი-
ლი მეზრდებაო.

ასე რომ, 2-4 წლის ასაკში და გარდამავალ პერიოდში ჯიუტობას უნ-
და შეეხედოთ როგორც ბავშვის გაძალიანების ბუნებრივ, კანონზომიერ
მოვლენას, რომელიც აუცილებლად გადაივლის, მაგრამ გადაივლის მხო-
ლოდ იმ შემთხვევაში, თუ მშობელი აქცენტს არ გააკეთებს ამაზე, და თუ
განგაშს ატეხს, არიქა, ჯიუტი შეილი მეზრდებაო, მაშინ შეიძლება მართ-
ლაც ჩამოყალიბდეს აქცენტირებულად ჯიუტი ადამიანი, რომელსაც მოთ-
ხოვნილებად ექცევა ის, რომ აუცილებლად ყველას დაუპირისპირდეს... მაგ-
რამ ეს იქნება არა ჯიუტობის ხანსი. ბუნებრივი გამოვლინება, არამედ
მშობლის შედეგი...

ჟურნ. „ბაია“ 1991 წ. №3

სიჭაბუკიდანვე შევიცანი ოპოზიციასში ყოფნის პედ-ილგალი!

+

ჩვენი საკუენის კენილურ მოაზროვნეთა შორის ზიგმუნდ ფროიდს სრულიად განსაკუთრებული ადგილი უჭირავს. ალბათ, ცოტას თუ ჰყოლია ერთდროულად ამდენი მომხრე და მოწინააღმდეგეც. ფროიდის ფსიქოანალიტიკურმა მოძღვრებამ უზარმაზარი გავლენა მოახდინა ფსიქოლოგიასა და ფსიქიატრიაზე, მწერლობაზე, მხატვრობაზე, კინოსელოვნებასა და დასაუღეთის თანამედროვე ჰუმანიტარულ აზროვნებაზე. იგი იყო და რჩება განუწყვეტელი დისკუსიის საგნად.

როგორც მსოფლიო პრაქტიკამ ცხადყო, ფროიდის ფსიქოანალიტიკური მოძღვრება ვერ ვითარდება ტოტალიტარული რეჟიმის პირობებში. უფრო მეტიც, ტოტალიტარიზმი ღვენის მას. საბჭოთა კავშირში 20-იანი წლების ბოლოს დაიწყო ფროიდისა და მისი მიმდევრების შრომების აკრძალვა, ხოლო ფსიქოანალიზი იდეოლოგთა მიერ ეულგარულ ბიოლოგიზატორულ მოძღვრებად იქნა მიჩნეული. იგივე განმეორდა გერმანიაში, სადაც 1933 წელს გებელსმა საზეიმოდ გამოაცხადა, რომ ცეცხლს აძლევს ზ. ფროიდის შრომებს. რა იყო ფროიდიზმის მიმართ ასეთი შეუწყნარებელი დამოკიდებულების მიზეზი? საქმე იმაშია, რომ ფროიდი იყო მოაზროვნე, რომელმაც ღრმად ჩაისეღა ადამიანის ფსიქიკურ სამყაროში, აჩვენა, რომ ცალკეული ინდივიდის ცნობიერა ქცევა დეტერმინირებულია არაცნობიერი იმპულსებით, ხოლო იდეოლოგიზირებული ცნობიერება ჰუმარიტებას და ხალხთა კეთილდღეობას კი არ ემსახურება, როგორც ამას ქადაგებს ბელადი ან ფიურერი, არამედ ისევ და ისევ არაცნობიერი იმპულსებისა და „კომპლექსების“ რეალიზაციას. ფსიქოანალიზი ბრმად კი არ მიჰყვება დადგენილ ნორმებსა და დოგმატებს, არამედ აანალიზებს იმ წყაროს, რომელიც განაგებს ლიდერისადმი და სოციუმის მიერ დადგენილი აკრძალვებისადმი ადამიანის ბრმა მორჩილებას. ტოტალიტარული რეჟიმი ყოველთვის ელტეოდა ადამიანთა ქცევისა და ცნობიერების ზემოდან კონტროლს აკრძალვისა და შეზღუდვების მეოხებით, ხოლო ფსიქოანალიზი ელტეის გაათავისუფლოს ადამიანი, როგორც არაცნობიერი იმპულსების დიქტატისაგან, ასევე ყალბი წარმოდგენების, ილუზიებისა და ცრურწმენისაგან.

ჩვენში დღეს სხვადასხვა სახის გამოცემების და მათ შორის ფროიდის ნაშრომების ხელახლა გამოქვეყნების ბუშია. ამასთან, მოახლეობის ფართო ფენებს საკმაოდ გამარტივებული წარმოდგენა აქვთ ფროიდის მოძღვრების შესახებ. კერძოდ, ფროიდი ბევრისათვის თავისუფალი სექსუალური ურთიერთობების სიმბოლოა, სინამდვილეში კი იგი პირად ცხოვრებაში ზედმიწევნით პურიტანული მორალის პიროვნება, მრავალშეილიანი ოჯა-

ზის მზრუნველი მამა და ერთგული მეუღლე იყო. მართალია, ფროიდმა მნიშვნელოვნად გაამდიდრა მეცნიერული ცოდნა სექსუალური ცხოვრების თავისებურებების შესახებ, მაგრამ მისი აღმოჩენები უფრო ფარავნო სფეროს ეხებოდა. მან შექმნა ჰუმანიტარული აზროვნების სრულიად ახალი დარგი — ფსიქოანალიზი, რომელიც სიღრმისეულად აშუქებს ადამიანის ფსიქიკური სამყაროს კანონზომიერებების, ცნობიერებისა და არაცნობიერის სფეროთა მიმართების, ბავშვას ონტოგენეტიკურა განვითარების, კულტურისა და მორალური ნორმების წარმოშობის, პიროვნებათაშორისი ურთიერთობების, შემოქმედების ფსიქოლოგიის, პიროვნების ქარაქტეროლოგიური სტრუქტურის საკითხებს.

ყველა დიდი ფსიქოანალიტიკოსის მეცნიერული და პრაქტიკული საქმიანობა მკიდროდ უკავშირდება ბიოგრაფიულ მომენტებს, ამიტომაც ძნელია ზ. ფროიდის მოძღვრების გაგება, თუ არ გადავხედავთ მის მიერ განვლილ ცხოვრებისეულ გზას.

ზ. ფროიდი დაიბადა 1856 წელს, პატარა მორავიულ ქალაქ ფრეიზბერგში. 4 წლის იყო, როცა მამამ ფინანსური კრახი განიცადა და მთელი ოჯახით ვენაში გადასახლდა. ამ ქალაქში გაატარა ზ. ფროიდმა ცხოვრების უმეტესი წლები.

„მე პირველი ვიყავი კლასში და მქონდა განსაკუთრებული პრივილეგიები: როგორც საუკეთესო მოსწავლე, უგამოცდოთ გადავდიოდი კლასიდან კლასში“ — წერდა ფროიდი ავტობიოგრაფიულ ნარკვევში. რადგანაც იგი იყო ებრაელი, ზოგჯერ ვენაში ანტისემიტური სული სუყვედა, მან თავის რამდენიმე ებრაელ მეგობართან ერთად შეიმუშავა ერთგვარი ქარაგმული და მეტამორფული საკომუნიკაციო ენა, რათა სხვებისათვის მათი საუბარი არ ყოფილიყო გასაგები. შემდგომში მეტამორფოზებისაკენ სწრაფვამ ჩამოაყალიბა აზროვნების გარკვეული სტილი, რაც გამოიხატება სიზმრისა და ცნობიერების სხვა მდგმარეობათა სიმბოლურ ანალიზში, ურთულესი ფსიქოლოგიური მოვლენების მეტაფორულ განმარტებაში.

ჩ. დარვინისა და გოეთეს ნაწარმოებთა გავლენით ზ. ფროიდმა სწავლის გასაგრძელებლად ვენის უნივერსიტეტის სამედიცინო ფაკულტეტი აირჩია, თუმცა უხვად იყო დაჯილდოებული ჰუმანიტარული აზროვნების ნიჭით. ვენის უნივერსიტეტში სწავლის დროს მან გამოავლინა კრიტიკული აზროვნებისა და საკუთარი პოზიციების დაცვის მაღალი უნარი. იგი წერს: „სიძაბუკიდანვე შევიცანი ოპოზიციიში ყოფნის ბედნიერებას და ერთსულოვანი უმრავლესობისაგან განსპირაობა“.

უნივერსიტეტის დამთავრების შემდეგ ფროიდი ერთხანს მუშაობდა ფიზიოლოგ ე. ბრიუკეს ლაბორატორიაში, სადაც გამოქვეყნდა მისი მაღალი

სახეებისმეტყველო ნიჭი. მან გამოაქვეყნა რამდენიმე საყურადღებო გამოკვლევა ჰისტოლოგიაში, ანატომიასა და ნევროლოგიაში. მიუხედავად წარმატებებისა, ფინანსური სირთულეების გამო ზ. ფროილმა მაინც ვერ მოიგო ფენი ე. ბრიუკეს ლაბორატორიაში. ამის გარდა, ამ დროს იგი ღრმად იყო შეყვარებული და მიხვდა, რომ ვერ დაქორწინდებოდა, თუკი არ ექნებოდა სათანადო მატერიალური ანაზღაურება. მართალია, მისი ინტერესების წყარო იყო მეცნიერული კვლევა-ძიება, იგი იბულებული გახდა, დაეწყო კერძო სამედიცინო პრაქტიკა, ჯერ ქირურგად, შემდეგ თერაპევტად და საოჯახო ექიმად. ვენის საავადმყოფოში მან პარალელურად გაიარა ფსიქიატრიის კურსები და დაინტერესდა ფსიქიკურ სიმპტომებსა და ფიზიკურ ავადმყოფობას შორის კავშირით.

ზ. ფროიდი ექიმ ბრეიერთან ერთად იკვლევს ისტერიული ნევროზის განკურნების შესაძლებლობას ჰიპნოტურად გამოწვეული კათარზისის მეშვეობით. ბრეიერთან ერთად გამოქვეყნებულ ნაშრომში ფროიდი ასკენის: „ისტერიული ავადმყოფის სიმპტომებს განსაზღვრავს ცხოვრების ის სცენა (ტრავმა), რომელმაც ღრმა კვალი დატოვა, მაგრამ დავიწყებულ იქნა. თერაპიის არსი მდგომარეობს იმაში, რომ აიძულო პაციენტი გაიმხსენოს და აღადგინოს ეს სცენა ჰიპნოზის მდგომარეობაში (კათარზისი)“. მაგრამ შემდგომში ფროიდი ფარწმუნდა, რომ ჰიპნოზი არც ისე ეფექტურია, როგორც თავიდან ეჩვენა. ჰიპნოზი არის ერთგვარი გაქცევა სინანდელიდან და იმის საშუალება, რომ პაციენტმა კიდევ უფრო ღრმად გადაშალოს ნევროზის წარმოშობი არაცნობიერი იმპულსები. ეს ნიშანდობლივი უნდა იყოს რიგი ჩვენი ფსიქოთერაპევტებისა: თუ ფსევდოფსიქოთერაპევტებისათვის, რომლებიც ჰიპნოზში ხედავენ გველა ავადმყოფის პანაცეას. ამათ ისინი თვითონაც იღუპიან იმყოფებიან და, რაც მთავარი, ატყუებენ პაციენტებს.

საბოლოოდ ზ. ფროიდმა მთლიანად მიატოვა ჰიპნოზი და ზელი მიჰყო ე.წ. თავისუფალი ასოციაციებისა და მიზმრების ანალიზს, რითაც იგი ცდილობდა ეპოვა ადამიანის ქვეცნობიერი იმპულსები, ლტოლვებისა და მოტივების ფარული აზრი. ზ. ფროიდი თვლიდა, რომ საკმარისია ადამიანმა გააცნობიეროს და გასაგები გახადოს მისი ქცევისა და სიმპტომების ქვეცნობიერი ძირები, რომ იგი მოიპოვებს შინაგან თავისუფლებას (კათარზისს) და სულიერ სიჯანსაღეს. ტერმინი „ფსიქონალიზი“ ფროიდმა შემოიტანა 1896 წელს, თვითნალიზი დაიწყო 1897 წელს, 1900 წელს კი გამოაქვეყნა ფუნდამენტალური ნაშრომი „სიზმრების განმარტება“.

ფროიდის პირველ შრომებს მწვავე კრიტიკით შეხვდნენ მეცნიერები და ოფიციალური წრეების წარმომადგენლები. მაგრამ მან მაინც შემოიკრიბა ირგვლივ ისეთი ძლიერი ინტელექტუალები, როგორებიც იყვნენ კიუნგი, აადლერი, ო.რანკი, შ.ფარენცი, კაბრაჰამი, ე.ჯოუნსი, გ.რეიზი და სხვები.

ფროიდის რჩეული ნაწერები 24 ტომს მოიცავს. იგი ეწეოდა შრომატევად ფსიქოანალიტიკურ სამკურნალო პრაქტიკას, კითხულობდა ლექციებს, წერდა სპეციალურ მონოგრაფიებსა და სტატიებს რელიგიისა და კულტურის საკითხებზე.

როცა გერმანელებმა 1938 წელს დაიპყრეს ავსტრია, მსოფლიოში უკვე გამოჩენილი მეცნიერი ფაშისტებმა დააპატიმრეს. იგი გამოიხყიდა ფრანგმა ფსიქოანალიტიკოსმა და მისმა ყოფილმა პაციენტმა მარი ბონაპარტმა საფრანგეთში ამერიკის ელჩის შუამდგომლობით.

ფროიდი ემიგრაციაში გაემგზავრა ლონდონს. მას ჰქონდა ავთვისებიანი სიმსივნე და იტანჯებოდა ტკივილებისაგან. მისი თხოვნით, მკურნალმა ექიმმა გაუკეთა სასკვდილო ნემსი და იგი გარდაიცვალა ლონდონში 1939 წლის 21 სექტემბერს. გასულ 1989 წელს საერთაშორისო მასშტაბით აღინიშნა ფროიდის გარდაცვალებიდან 50 წლისთავი.

ფროიდის მოძღვრება გავრცელდა მთელს ევროპაში, ამერიკაში, იაპონიაში, ინდოეთში, ავსტრალიაში... სადღესოდ არსებობს ათობით საერთაშორისო ფსიქოანალიტიკური ასოციაცია, მრავალი ფსიქოანალიტიკური კოლეჯი და სასწავლებელი, სპეციალური ჟურნალები და გამოცემები. ათასობით ფსიქოანალიტიკოსი მკურნალობს ნევროზითა და ფსიქოსომატურ დაავადებით შეპყრობილ ადამიანებს, ამლევს მათ სამუშაოებს იგრძნონ შინაგანი თავისუფლება.

გაზ. „დერიტა“ 1990 წ. 11 სექტემბერი

თავის ფსიქიანალიტიკურ პრაქტიკაში ზიგმუნდ ფროიდი ნეეროზით დაავადებულ ადამიანებს აყოლებდა ს. შერეს და აზღვნიდა მათ ინტერპრეტაციას, რასაც თავისი ფსიქოთერაპიული ფუნქტი ჰქონდა. ფროიდის მოძღვრებამ სიზმრის ფსიქოლოგიური მექანიზმის შესწავლა დიდი კვალი დატოვა თანამედროვე მეცნიერებაში.

ფუნდამენტალურ ნაშრომში „სიზმრის განმარტება“ (1900 წ.) ფროიდი აღწერს, თუ როგორ ემშარება ადამიანს, მის ფსიქიკურ აპარატს სიზმარი, რათა მოახდინოს დაცვითი ძალების მოზილიზაცია, დამახულობის განმუხტვა და დაუკმაყოფილებელი მოთხოვნების სიმბოლური ან რეალური დაკმაყოფილება. დღის განმავლობაში ადამიანის ფხიზელი ცნობიერება მრავალ დაბრკოლებას ზღვება და სული იესება დაკმაყოფილებელი სურვილებით, არარეალიზებული მიზნებითა და ზრახვებით. სიზმარი ნაწილობრივ ხელს უწყობს სიმბატური (სწეულერბივი) და ფსიქოლოგიური წონასწორობის აღდგენას. ფროიდს მიაჩნია, რომ სიზმრის ბიოლოგიური ფუნქციაა არ დაირღვეს ძილის პროცესი. სიზმარი ის საშუალებაა, რითაც აღუსრულებელი სურვილები, ზრახვები და მოთხოვნები ცნობიერების ჭრილში იმგვარად გატარდება, რომ ორგანიზმა შეინარჩუნოს ძილის მდგომარეობა. ამგვარად, სიზმარში არაცნობიერი იმპულსები და მოთხოვნები შემოვლითი გზებით ცნობიერებამდე აღწევენ სახეცვლილი სიზმრის ხატების სახით, რომლებშიც ამ მოთხოვნილებათა დაკმაყოფილებისა და განტვირთვის სიმბოლოებია გაცხადებული.

ფროიდის აზრით, სიზმრის ბიოლოგიურ ფუნქციაზე მეტად მისი ფსიქოლოგიური ფუნქციაა საყურადღებო. ამ თვალსაზრისით უნდა ვილაპარაკოთ იმ სამუშაოზე, რასაც ადამიანის ფსიქიკური აპარატი ატარებს, რათა მოიძებნოს იმ მოთხოვნილებათა დაკმაყოფილების ალტერნატიული გზა, რომელთაც ცხადში განხორციელება არ უწერიათ. ცხადში და ფხიზელ მდგომარეობაში ადამიანის ცნობიერება ცდილობს მიესადაგოს გარესამყაროს, რეალობის გათვალისწინებით შეძლოს ნება-სურვილთა შესრულება და უსიამოვნებათა თავიდან აცილება. სიზმარში კი განუხორციელებელი სურვილები და მოთხოვნილებები, რომლებიც ფხიზელ მდგომარეობაში განიდევნებიან ცნობიერებას სამეფოდან, სახეშეცვლილი, შენიღბული ველინებიან ცნობიერებას, ტრანსფორმირდებიან და წარმოდგებიან სიმბოლურ ხატებად. ამით აკუმულირებული ენერგია განიმუხტება. ასე რომ, სიზმარს აქვს თავისი ფარული ენა, მისი გარეგნულად აბსურდული შინაარსის მიღმა იმალება პიროვნების არაცნობიერი სფეროს ღრმა საიდუმლო. საჭიროა ამ სიმბოლური ენის გაშიფვრა, ანალიზი და ინტერპრეტაცია. ფროიდის

ფსიქოანალიტიკური მოძღვრების ცნობილ პოპულიზატორსა და ამავე დროს რეფორმატორს ერის ფრომს თავისი წიგნის — „დავიწყებული ენის“ — ეპიგრაფად მოაქვს სიტყვები თალმუდიდან: „სიზმარი წერილია და თუ არ გაშიფრე, ეს იგივეა, წერილი მიიღო და არ წაიკითხო“. ამგვარად, ადამიანის არაცნობიერი სფერო დაშიფრულ ინფორმაციას უგზავნის ცნობიერებას, ხოლო მთელი ჩვენი შინაგანი სამყარო უნდა განვიხილოთ როგორც უზარმაზარი კომუნიკაციური სისტემა.

მრავალი სიზმრის შინაარსი ერთი შეხედვით ტოვებს შთაბეჭდილებას, თითქოს ისინი არ უკავშირდებიან რაიმე მოთხროვნილების დაკმაყოფილებას. ბევრი სიზმარი, პირიქით — დამთრგუნველი ან დამაშინებელი შინაარსისაა, ან ტოვებს აბსურდის შთაბეჭდილებას. ზოგი სიზმარი ერთგვარად ასახავს წარსულ მოვლენებს, ზოგი წინასწარმეტყველური ინფორმაციის შემცველად შეიძლება მოეჩვენოს კაცს. ასობით სიზმრის დეტალური ანალიზის შედეგად ფრიადი მივიდა იმ დასკვნამდე, რომ სიზმრის ფსიქოლოგიური მექანიზმი მდგომარეობს პირველადი ან ძირეული სურვილის, ან ლტოლვის შინაარსობრივ მოდიფიკაციაში, მეტამორფოზაში, დამახინჯებაში, ცალკეული ელემენტების შერჩევაში, ინვერსიული (შებრუნებით, უკუღმა) წარმოდგენით ხატების შექმნაში. სიზმარი ფანტაზიის ნაირსახეობაა, ფანტაზიისა, რომელსაც უფრო ღრმა კავშირი აქვს პიროვნების ძირეულ არსთან ან მის ინტიმურ საიდუმლოსთან, ვიდრე ფხიზელი ცნობიერების დროს აღნიშნავს ადამიანი საკუთარი თავის შესახებ. ამდენად, სიზმარი, როგორც ლაკანის ქაღალდი, ამეღავნებს პიროვნების რეალურ არსს.

სიზმარი არის ის ერთგვარად შემწყწარებლური და დაცვითი მექანიზმი, რომელთა ზმანებებშიც ნებას ერთავთ საკუთარ თავს მოვიქცეთ იმგვარად, რომ დაეუსხლტეთ სხვადასხვა სოციალურ და მორალურ შეზღუდვებს. სიზმარში ადამიანი კლავს ან ხელყოფს მტერს, მოყვარეს, ახლობლებს, ან კიდევ ამყარებს სხვადასხვა სექსუალურ კონტაქტებს. სიზმარში ადამიანები ან მოვლენები დროსა და სივრცეში იმგვარად უკავშირდება ერთმანეთს, რომელსაც არ შეიძლება ადგილი ჰქონდეს რეალობაში, მაგრამ ქვეცნობიერად შესაძლოა ეწადოს ინდივიდს.

არის შემთხვევები, როცა ადამიანი ზშირად ხედავს ერთსა და იმავე სიზმარს. ეს ხდება მაშინ, როცა ყოველდღიურ ცხოვრებაში ადამიანი აღმოჩნდება ისეთ სიტუაციებში, რომლებიც იწვევს ერთი და იგივე სახის შფოთვას, შიშს, მოსახივნილესათა დაკმაყოფილების შეფერხებას. სიზმარი კი იმისათვის არსებობს, რომ დაკმაყოფილდეს განუხორციელებელი სურვილები, თუმცა სიზმარი ყოველთვის ვერ აღწევს ამას. მორალური ცენზორი, რომელიც დღის ცნობიერების მდგომარეობაში ადამიანის შინაგან ბუნება-

ში „ზის“, ხშირად ფხიზლადაა ძილის მდგომარეობაშიც. სწორედ ეს ცნ-
ზორი ჩაერევა ხოლმე სიზმრის შინაარსში, იათა ინდივიდი არ მისწვდეს
„აკრძალულ ხილს“.

ფროიდის ფსიქოანალიტიკური მ შაობა გულისხმობს იმას, რომ ფსი-
ქოანალიტიკოსი პაციენტს ეხმარებ: სიზმრის ინტერპრეტაციაში, რათა
არაცნობიერი იმპულსები გაცნობიერდეს და ამით შეეძა ჰპოვოს ადამიან-
მა. ფროიდმა მოკვცა დეტალური ანალიზი იმისა, რუ რა სიმბოლური დატ-
ვირთვა აქვს სიზმარში უცტარ ვარდნას, ფრენას, ტურვას, ცეცხლს, ბუნე-
ბის სტიქიებს, თუმცა, იმასაც ხაზგასმით მიუთითუა, რომ ეს სიმბოლო-
ები ძირითადად ინდივიდუალური და ბიოგრაფიული თავასებურებების
გათვალისწინებით შეიძლება აიხსნას.

კრიტიკოსები ხშირად უსამართლოდ საყვედურობენ ფროიდს, რომ სიზ-
მრის მექანიზმის ანალიზისას იგი ზედმეტ მნიშვნელობას ანიჭებდა სექსუ-
ალურ იმპულსებს. თვითონ ფროიდი ამის შესახტ წერდა: „მე არასოდე
მხარს არ ეუჭერდი დებულებას, რომელსაც მოამწერენ, თიძიქოს საზმარ-
თა ინტერპრეტაცია ავლენს, რომ სიზმრებს აქვთ სექსუალური შინაარსი
ან მათ წარმართავენ სექსუალური ძალები“. ფროიდის მოძღვრებაში მთა-
ვარია შემდეგი: მან ნათლად აჩვენა, რომ სიზმარა არ არას დაკავშირებუ-
ლი შემთსვევითობასთან, იგი არ არას აბსურდი ან მოუწესრიგებელ ზმა-
ნებათა ერთობლიობა, პირიქით, მას აქვს ღრმა საზრისი, რომელიც დაუკ-
მაყოფილებელი სურვილების სიმბოლურ აღსრულებაში მღვომარეობს. სა-
გულისხმოა, რომ დიდი ქართველი ფსიქოლოგი დიმიტრი უზნაძე თავის
ნაშრომში „ძილი და სიზმარი“ დაახლოებით აგივე აზრს იზიარებდა, რო-
ცა მიუთითებდა, რომ სიზმრის შინაარსი უკავშირდება პიროვნების არარე-
ალიზებული განწყობების რეალიზაციას სიზმრისეული ფანტაზიის მეოხე-
ბით.

მრავალი დიდი ფსიქოლოგი (იუნგი, პერლისი...) ყველაფერში არ ეთან-
ხმება ფროიდს, მაგრამ ყველა ერთხმად მიუთითებს, რომ იგი იყო პირვე-
ლადმოძრენი სიზმრის ფსიქოლოგიური ფუნქციის გაგების საქმეში.

ქურნ. „ბაია“ 1992 წ. №1

სქემოზოგრაფიკი დიფერენციაცია და ფსიქოლოგიური განსხვავებულობანი მამაკაცსა და ქალს შორის

კაცობრიობის კულტურისა და აზროვნების ისტორიაში მამაკაცსა და ქალს შორის ფსიქოლოგიურ განსხვავებულობათა დადგენა მუდმივად იწვევდა ადამიანთა შემეცნებით ინტერესს. სხვადასხვა ხალხების ფოლკლორში, მითებსა თუ ზღაპრებში, მხატვრულ-ლიტერატურასა თუ ფილოზოფიურ-ეთნიკურ სისტემებში ეხედებით რიგ საინტერესო მოსაზრებებს სქესობრივი დიმორფიზმის შესახებ. ტერმინი „სქესობრივი დიმორფიზმი“ ნიშნავს იმას, რომ ადამიანები და სხვა ბიოლოგიური არსებები იყოფიან ორ ჯგუფად სქესობრივი ნიშნების მხრივ (მამრი და მდედრი). ზოგიერთი ფილოსოფიურ-კოსმოლოგიური მოძღვრების მიხედვით სქესობრივი დიმორფიზმი გამომდინარეობდა სამყაროს არსობრივი ძალების ორ ჯგუფად დაყოფიდან და მამაკაცური ან ქალური საწყისის ძირს განიზილავდნენ როგორც სამყაროში არსებული ორი, ურთიერთსაპირისპირო ძალისა თუ ენერგიის გამოხატულად. ამის ნათელი ნიმუში იყო ძველი ჩინური ფილოსოფიური მოძღვრება სამყაროს ორი საწყისის შესახებ. ერთ საწყისს ეწოდებოდა იან-ი და მეორეს ინ-ი. ეყრდნობოდა რა სტიქიურ დიალექტიკურ შეხედულებას სამყაროს აგებულების შესახებ, ეს მოძღვრება ყველგან და ყველგან იხედებოდა ორი საპირისპირო საწყისის — ინ-ისა და იან-ის ურთიერთქმედებას. ითვლებოდა, რომ იან-ი მამაკაცური საწყისის არსი დაკავშირებული იყო იან-სა და ინ-ის ბუნებასთან და ეს იძლეოდა საშუალებას, ერთის მხრივ მამაკაცურობისა და ქალურობის დასახასიათებლად გამოყენებულიყო სხვადასხვა სიმბოლური მნიშვნელობები, ხოლო მეორეს მხრივ, თვითონ სამყაროს სხვადასხვა მოვლენები სიმბოლიზირდებოდა სქესობრივი დიმორფიზმის შესაბამისად. მოვიტანთ შემოკლებულ სიას ასეთი დაკავშირებისა.

იან-ის გამოხატულებანი

ინ-ის გამოხატულებანი

ცა
მზე
ღელ
ზევით
მოვლენის გარეგანი მხარე, ზედაპირი
მარცხენა

მიწა
მთვარე
ღამე
ქვევით
შინაგანი მხარე
მარჯვენა

მომარობა
ძლიერი
აქტიური
სწრაფი

სიმშვიდე, უძლურობა
სუსტი
პასიური
ნელი

.....

.....

მამაკაცი (მამრობითი)

ქალი (მდედრობითი)

თუ ასეთ დაყოფას დაეუკვირდებით, ენახათ, რომ მამაკაცური თვისებები დაკავშირებული იყო აქტიურობასთან, ძალასა და სისწრაფესთან და ა.შ., ხოლო ქალური სიმშვიდესთან, სისუსტე და პასიურობასთან და ა.შ. მზე, ცა, დღე, სივრცის მარცხენა და ზემო მხარე გამოდიოდა როგორც მამრობითი ხაწყისის სიმბოლო, ხოლო მიწა, მთეარე, ღამე, მარჯვენა როგორც მდედრობითი ხაწყისის სიმბოლო. ასეთი შეხედულება ქალური და მამაკაცური ზოგადი ხაწყისებისა და სიმბოლოების შესახებ არ იყო ლოკალური მოვლენა და იგი გავრცელებული იყო ერთმანეთისაგან განსხვავებული დიდი თუ მცირე ხალხების კულტურის პროექტებში. თუ გაეითვალისწინებთ ცნობილი ფილოსოფოსის ე. კასირერის დებულებას, რომ ადამიანი არის სიმბოლოების შემქმნელი არსება, გასაგები გახდება თუ რა დიდი მნიშვნელობა ჰქონდა და აქვს საუკუნეების განმავლობაში ჩამოყალიბებულ სტერეოტიპულ სიმბოლოებს ქალისა და მამაკაცის განმასხვავებელი ნიშნების შესახებ თითოეული პიროვნების ფორმირებაში. ასეთი სტერეოტიპული სიმბოლოების საყოველთაო გავრცელებას საფუძველზე ცნობილი ფსიქონალიტიკოსი კ. იუნგი თვლიდა, რომ არსებობს ზოგადსაკაცობრიო და უცვლელი წარმოდგენები (სიმბოლოები) ქალურობისა და მამაკაცურობის შესახებ, რომლებიც თანდაყოლილია და ადამიანის ფსიქიკური აპარატის ქვეცნობიერი სფეროს მოქმედებას აპირობებს. ასეა თუ ისე, არსებობს ტრადიციული შეხედულებები მამაკაცისა და ქალის ფსიქოლოგიური განსხვავებულობის შესახებ და მეცნიერებამ უნდა გადაწყვიტოს ამ შეხედულებათა სისწორესა თუ მცდარობის შესახებ. რას ამბობს ამ საკითხის შესახებ თანამედროვე მეცნიერება?

მოკლედ შევხვთ საკითხის ბიოლოგიურ მხარეს. სქესობრივი დმოფიზმი უპირველეს ყოვლისა ბიოლოგიური ფაქტია და საკითხის განხილვაკ თანამედროვე ბიოლოგიის, გენეტიკისა თუ ნეიროფიზიოლოგიის მონაცემების ანალიზით უნდა დაეწყოთ. ერთერთი ძირითადი საკითხი ამ მხრივ არის სქესობრივი დიფერენციაციისა და სქესობრივი იდენტურობის ფორმირების თავისებურებების გარკვევა. ცხადია, რომ თავდაპირველი ფერენციაცია აპირობებს ე.წ. გენეტიკური სქესის ჩამოყალიბებას, რაც უშუალოდ ედება ორგანიზმის იმ თანამოხილი გენეტიკური პროგრამის გან-

ზორციელებას, რაც ემბრიონში სქესობრივი ჰორმონების შემუშავებაში ევლინდება. ეს არის ე.წ. ჰორმონალური სქესი, რაც საფუძვლად ედება შინაგანი რეპროდუქტიული ორგანოების წარმოქმნას (შინაგანი მორფოლოგიური სქესი) და გარეგანი სასქესო ორგანოების ანუ ე.წ. გენიტალიების ჩამოყალიბებას (გარეგანი მორფოლოგიური სქესი). ამავე დროს ყალიბდება სპეციალური ნერეული მექანიზმები „სქესობრივი ცენტრების“ სახით, რომლებიც ე.წ. ჰიპოთალამუსში არიან განლაგებულნი და საფუძვლად ედებიან ინდივიდის ქცევას სქესობრივი დიშორფიზმის შესაბამისად. ჰიპოთალამუსი აპირობებს შემდგომში ე.წ. გარდამავალ ანუ პუბერტეტულ ასაკში სქესობრივი ჰორმონების შემუშავებასა და ეროტრული იმპულსების აღმოცენებას.

ბავშვის დაბადების შემდეგ ფსიქოსქესობრივი დიფერენციაცია არ არის განპირობებული მხოლოდ ბიოლოგიური, გენეტიკური ფაქტორები. ფსიქოსქესობრივი დიფერენციაცია მნიშვნელოვნად არის დამოკიდებული სქესობრივად განიცდის თავის თავს ინდივიდი, ვისთან გააიგივებს იგი საკუთარ თავს — მამრობითი თუ მდედრობითი სქესის წარმომადგენლობასთან. ცხადია, ამ უკანასკნელ შემთხვევაში იგულისხმება არა ანატომიური მხარე სქესობრივი იდენტურობისა, არამედ ინდივიდის ქცევითი სტერეოტიპები, მანერა, მისწრაფებები, შეხედულებები, გემოვნება, სოციალური კონტაქტები და, ერთი სიტყვით, ინდივიდის ქცევითი რეპერტუარი, მისი ძირითადი ორიენტაციები. ითვლება, რომ სქესობრივი იდენტურობა ზოგი ამას უწოდებს სქესობრივ აუტოიდენტიფიკაციას) ბიოლოგიურ-გენეტიკურ ფაქტორებთან ერთად მნიშვნელოვნად არის განპირობებული სოციალური გარემოთი, სოციალიზაციის პირობებით, საზოგადოებრივი ნორმებით, აღმზრდელობითი პროგრამის შემუშავებას, რომელიც ბავშვის სქესს შეესაბამება; ამ შემთხვევაში ბავშვის ბიოლოგიური სქესს ემატება აღმზრდელობითი სქესი და მისი სქესობრივი სოციალიზაციის პირობებით, რაც გამოიხატება მოზარდში შესაბამისი სოციალური როლებისა და ქცევითი რეპერტუარის ფორირებაში. მოზარდი თაობის სქესობრივი სოციალიზაცია დამოკიდებულია საზოგადოების ტრადიციებზე, ნორმებზე, კულტურის სტერეოტიპებზე. ამ მხრივ მნიშვნელოვანი მომენტებია ამა თუ იმ საზოგადოებისათვის დამახასიათებელი სქესობრივ-სოციალური როლები და შრომის სქესობრივი განაწილება, სპეციალური მოთხოვნები და მამაკაცისა და ქალის უფლება-მოვალეობანი; ყოველივე ამას უკავშირდება საზოგადოებაში არსებული ფემინურობის ანუ ქალურობის) და მასკულინურობის (მამაკაცურობის) სტერეოტიპები, ე.ი. ნორმატიული შეხედულებები იმის შესახებ, თუ როგორი უნდა იყოს ქალი და მამაკაცი. ცხადია, რომ ამ სტერეოტიპებით არის ნორმები და სტერეოტიპები განზოგადოებული სახით გამოიხატე-

ბა საზოგადოების რელიგიურ-იდეოლოგიური ხისტემებისათვის დამახასიათებელ ფსიქოსექსუალურ სიმბოლიზმში.

უნდა აღინიშნოს, რომ სქესობრივი იდენტურობა (აუტოიდენტიფიკაცია) ერთერთი მნიშვნელოვანი მომენტია პიროვნების თვითცნობიერების ჩამოყალიბებაში. ჯერ კიდევ 7-8 თვის ჩვილი ავლენს განსხვავებულ რეაქციებს ქალისა და მამაკაცის აღქმისას. უმარტივესი სახით სქესობრივი იდენტურობა, ანუ ცოდნა იმის შესახებ, თუ რომელ სქესს მიეკუთვნება ინდივიდი, ყალიბდება 11,5 თვის ასაკში. 2 წლის ბავშვმა იცის თუ რომელი სქესის წარმომადგენელია იგი, მაგრამ ჯერ კიდევ არ შეუძლია დაასაბუთოს თუ რატომ ეკუთვნის მაინცდამაინც ბიჭების ან გოგონების კატეგორიას. 3-4 წლის ბავშვი კი ნათლად არჩევს ირგვლივ მყოფი ადამიანების სქესს, თუმცა ჯერ კიდევ უშვებს, რომ თუ მამაკაცი კაბას ჩაიცვამს (ე.ი. გარეგანი ნიშნის გამო), იგი შეიძლება გადაიქცეს ქალად. მყარი სქესობრივი აუტოიდენტიფიკაცია ყალიბდება 6-7 წლის ასაკში, როცა სქესობრივი იდენტურობის საფუძვლად გამოდის ერთის მხრივ საკუთარი სხეულის ხატი და მეორეს მხრივ წარმოდგენები საკუთარი ხასიათის ნიშნებისა და ქცევის თავისებურებების შესახებ. აქედან მომდინარეობს სქესობრივი ნიშნების მიხედვით თვითშეფასება ანუ შეფასება ქცევათა შესაბამისობისა საკუთარი სქესისადმი. ცხადია, რომ ასეთი თვითშეფასება სათავეს იღებს სხვათა შეფასებებიდან („როგორ აღმიქვამენ სხვები — უფროსები ან თანატოლები“). შეიძლება ითქვას, რომ მნიშვნელოვან მომენტს უფროსთა ზეგავლენის გარდა ამ მხრივ წარმოდგენს თანატოლთა წრე. ვაჟები და გოგონები თავიანთ თამაშებში უპირატესად ქმნიან ერთსქესოვან დაჯგუფებებს: გოგონები უპირატესად თამაშობენ და ამხანაგობენ გოგონებთან, ვაჟები ვაჟებთან. საგულისხმოა უნდა ჩაითვალოს, რომ დაწყებითი სასკოლო ასაკის ვაჟები და გოგონები უპირატესად საკუთარ თავს იმკვიდრებენ თავიანთი სქესის წარმომადგენელ თანატოლთა წრეში (ვაჟებისთვის მთავარია — „რას იტყვიან იქმზე ბიჭები?“, გოგონებისათვის კი — „რას იტყვიან ჩემზე გოგონები?“). სქესობრივი აუტოიდენტიფიკაცია განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს გარდამავალ ასაკში და ამ მხრივ უფრო მეტი პუბერტატული კრიზისები აღინიშნება ვაჟებში, ვიდრე გოგონებში.

არსებობს სამი ძირითადი ფსიქოლოგიური თეორია სქესობრივი იდენტურობის ფორმირების კანონზომიერებათა შესახებ. პირველ მათგანს ეწოდება იდენტიფიკაციის თეორია, რომელიც ეფუძნება ზ. ფროიდის მოძღვრებას ბავშვის ფსიქიკური განვითარების შესახებ: ეს თეორია ხაზს უსვამს ადრეულ ბავშვობაში არაცნობიერი მიბაძვისა და ღელ-მამასთან ემოციური დამოკიდებულების როლს პიროვნების ფორმირებაში: ბავშვი ქვეცნობიერად აიგივებს თავს თავისი სქესის წარმომადგენელ შრობლებთან, რომლის

ადგილიც მას სურს დაიკავოს, და ცდილობს მიბადოს მას. ამასთან ერთად: საკუთარი თავის ასეთ იდენტიფიკაციას (გაიგივებას) იმავე სქესის მშობლებთან სშირად საფუძვლად ედება დადებითი ემოცია, მაგრამ იგი შეიძლება გამოიწვიოს უარყოფითმა გრძნობებმაც, ეთქვას, შიშის გრძნობამ: ფსიქოლოგიაში ცნობილია ე.წ. დაცვითი სახის იდენტიფიკაცია (მეორენაირად — აგრესორთან იდენტიფიკაცია), როცა ბავშვი ე.წ. ილუზორული თამაშების დროს (სახლობანა, გაკვეთილობანა და სხვა) სიამოვნებით ახორციელებს, თამაშობს და ბაძავს უფროსთაგან იმას, ვისიც ეშინია. ამ თეორიის მიხედვით საკუთარი თავის სქესობრივი მიკუთვნებულობის გრძნობა ანუ სქესობრივი იდენტურობა ყალიბდება ბავშვში ადრეულ ასაკში თავისი სქესის მშობლებთან ასეთი იდენტიფიკაციის გამო. მეორე შეხედულების — ე.წ. სქესობრივი ტიპიზაციის თეორიის მიხედვით სქესობრივი იდენტურობის ჩამოყალიბება ეაკვეშირებულია სწავლის ზოგად მექანიზმებთან, როცა რაიმე ნიშანთა ან ჩვევთა განმტკიცება ინდივიდში ხდება დასჯისა და წახალისების გზით: მშობლები და სხვა უფროსები წახალისებენ გაყებს მასკულინური ქცევისა და განკიცხავენ ფემინური ქცევის გამო; ხოლო გოგონების მიმართ საპირისპირო წახალისება-გაკიცხვის სისტემა გამოიყენება. ასეთი ვითარებაში გაჟში შემუშავდება და განმტკიცდება მასკულინური თვისებები, ხოლო გოგონებში ფემინური. სქესობრივი ტიპიზაციის თეორიის ძირითადი ფორმულაა: გაჟი (ან გოგონა) ელტვის მიიღოს წახალისება, მას წახალისებენ გაჟური (გოგონას კი ფემინური საქციელისათვის), ამიტომაც მას უნდა იყოს გაჟი (გოგონას კი გოგონა) და მიმართავს მის სქესისადმი დამახასიათებელ ქცევით სტერეოტიპებს. მესამე თეორია, რომელსაც თეიტაკტეგორიზაციის თეორია ეწოდება, უპირიპირდება იდენტიფიკაციისა და სქესობრივი ტიპიზაციის თეორიებს. თეიტაკტეგორიზაციის თეორიის მიხედვით ბავშვი ჯერ მიაკუთვნებს თავის თავს გაჟის ან გოგონას კატეგორიას, ხოლო შემდეგ ცდილობს შეუსაბამოს თავისი ქცევა იმ მოთხოვნებს, რომლებიც გამომდინარეობენ ამ კატეგორიათა ბუნებიდან. ეს თეორია ხაზს უსვამს შემეცნებითი და თვითშემეცნებითი ფუნქციების როლს სქესობრივი იდენტურობის ფორმირებაში. ამ თეორიის ძირითადი ფორმულა საპირისპიროა სქესობრივი ტიპიზაციის თეორიისა და იგი ასე გამოითქმება: გაჟი თავის თავს განსაზღვრავს გაჟად, ამიტომ მას უნდა მოიმოქმედოს „ბიჭურად“ და ეს საშუალებას აძლევს მას იქნეს წახალისებული გარემოს მიერ. თუ სქესობრივი ტიპიზაციის თეორიისათვის წახალისებისაკენ ლტოლვა და გაკიცხვისაგან თავის არიდების ტენდენცია საფუძველია სქესობრივი იდენტურობისა, თეიტაკტეგორიზაციის თეორიისათვის წახალისების მიღება და მისკენ მიდრეკილება შედეგის სახით გველინება, ხოლო საფუძვლად გამოდის ისეთი შემეცნებითი აქტი-

გობა, როგორიცაა კატეგორიზაცია სქესობრივი მიკუთვნებულობის თვალსაზრისით. როგორც საბჭოთა ავტორი ი. ს. ჯონი წერს, აღნიშნულ სამივე თეორიაში არის რაციონალური მარცვლი და რაინი ურთიერთგამომრიცხავნი კი არ არიან, არამედ ერთმანეთს აკსებენ.

სქესობრივი სოციალიზაციისათვის ბავშვობისა და მოზარდის ასაკში დიდი მნიშვნელობა აქვს თანატოლთა წრეს როგორც საკუთარი, ისე საპირისპირო სქესის წარმომადგენელთა სახით. შეიძლება ითქვას, რომ მოზარდის ასაკში უფრო მკაცრი და ცალმხრივი კრიტერიუმებია მასკულიზაციისა და ფემინიზაციის. ასეთ კრიტერიუმთა გამოყენებით თანატოლები უქმნიან პირობას მოზარდს შეიმუშაოს და განამტკიცოს ან კითხვის ქვეშ დააყენოს საკუთარი შესაძლებლობები ან პიროვნული თვისებები საკუთარ სქესისადმი არსებული მოთხოვნებისადმი შესატყვისობის თვალსაზრისით. ამ დროს განმტკიცდება ან შეირყევა ფსიქოსქესობრივი ორიენტაციები მოზარდისა, ყალიბდება თვითშეფასება მასკულიზაციაში — ფემინიზაციის თვალსაზრისით. მოზარდის ასაკში თანატოლებთან ურთიერთობების მკვეთრი ნაკლებობა ამუხრუჭებს ინდივიდის ფსიქოსქესუალურ განვითარებას. რა სახის განსხვავებულობანი აღინიშნება ფსიქოლოგიური თვალსაზრისით ქალებსა და მამაკაცებს შორის? რამდენად დადგენილია მეცნიერული თვალსაზრისით ეს განსხვავებულობანი და არსებობს თუ არა წმინდა ქალური ან მამაკაცური ხასიათობრივ-პიროვნული ნიშნები? ამ საკითხის ირგვლივ ფსიქოლოგიურ მეცნიერებაში მრავალი გამოკვლევა არსებობს; დადგენილ ფაქტებთან ზოგი უეჭველია, ზოგიც კი კამათს იწვევს. შესწავლილი იყო განსხვავებულობანი ქალებსა და მამაკაცებს შორის აღქმისა და ახალი მასალის ათვისების, მეხსიერების თავისებურებების, შემეცნებითი ფუნქციების, მოტივაციური სფეროს, თვითცნობიერების, ტემპერამენტის ტიპის, ემოციურობის, სოციალური კონტაქტების მანძილზეობის, დომინანტობა-დაქვემდებარებულობის. პიროვნული ნიშნების მხრივ. როგორც ამერიკელი ავტორები ე. მაკობი და კ. ჯეკლინი წერენ, მყარი განსხვავებულობანი შემდეგია: გოგონები ხასიათდებიან უფრო მეტი ვერბალური უსარებით, ვიდრე გოგონები, სამაგიეროდ გოგონები აღუმატებიან გოგონებს ვიზუალურ-სივრცობრივი უნარების მხრივ; გოგონები მეტი მათემატიკური უნარები ახასიათებთ; მამაკაცები უფრო აგრესიულნი არიან, ვიდრე ქალები. შედარებით ნაკლებად მყარია და საყოველთაოდ გარეცვლებული, მაგრამ მაინც შემდეგი სახის განსხვავებულობანი: ქალიშვილები უფრო ხასიათდებიან შთაგონებადობით, ვიდრე გოგონები; ქალი უფრო არის ორიენტირებული სხვის აზრს გაუწიოს ანგარიში („რას იტყვიან ჩემზე“), ვიდრე გოგონები; გოგონები უკეთ ასრულებენ მონოტონურ, რუტინულ სამუშაოს, ხოლო გოგონები უკეთ უმკლავდებიან პრობლემურ-შემეცნებით სიტუაციებს; მამაკაცის

აზროვნებითი სტილი უფრო ანალიტიურია, ვიდრე ქალისა; ქალიშვილებში უფრო ხშირად აღინიშნება თვითპატივისცემის დაბალი ხარისხი, თქმულებლობის, თვითდაურწმუნებლობის, საკუთარი არასრულფასოვანების განცდები, ვიდრე ვაჟებში. გოგონები უფრო დეტერმინირებული არიან მემკვიდრული ფაქტორებით, ვაჟები კი გარემოცვით; ვაჟებში უფრო ხშირია მიღწევის ძლიერი მოთხოვნილება, ვიდრე გოგონებში; გოგონებში უფრო განვითარებულია სმენითი აღქმა, ვაჟებში ვიზუალური. ამ ფაქტების ერთმნიშვნელოვნად გაგება, ცნადა, არაა სწორი. ცხოვრების კონკრეტული მოვლენები, ჩვენი ეპოქისათვის დამახასიათებელი ქალთა მასკულანიზაციისა და მამაკაცთა ფემინიზაციის ტენდენციები, აპირობებენ იმას, რომ კონკრეტულ შემთხვევებზე ვერ გავარცხლებთ ამ მონაცემებს. ისინი მხოლოდ ე.წ. „საშუალო ადამიანის“ თავისებურებებს ასახავენ, რაც სტატისტიკური სიზშირეების სახით გვევლინება.

არსებობს ისეთი სახის ბიოლოგიურად კონსტანტური ნიშნები, რომლებიც სეროთა ყველა ცოცხალი არსებებისათვის: მამრი-აგრესიული და დომინანტური, მდედრი — დაქვემდებარებული სექსუალური კოპულატიური აქტის თვალსაზრისით; ამავე დროს არსებობენ ისეთი კულტურული-ისტორიულად საყოველთაო, ყველა ხალხში გავრცელებული სტილი ყოველდღიური საქმიანობისა, როგორიცაა მამაკაცის უფრო მეტად საგნობრივი და ინსტრუმენტალური სტილი ცხოვრებისა, ხოლო ქალებში ემოციურ-ექსპრესიული მომენტებს სიჭარბე. ეს, ალბათ, გამომდინარეობდა შრომის სქესობრივი განაწილების ტრადიციებიდან და ქალში ემოციურ-ექსპრესიულობის დომინირება დაკავშირებული იყო ქალის, როგორც დედის აღმზრდელობით ფუნქციებთან.

დაბეჯითებით უნდა ითქვას, რომ ბიოლოგიური სქესობრივი დიმორფიზმი აუცილებლობით არ არის დაკავშირებული მამრობითი და მდედრობითი სქესის სოციალურ-ფსიქოლოგიურ თავისებურებებთან. შეუძლებელია ინდივიდის ფსიქოლოგიურ თავისებურებებში სქესობრივი დიფერენციაციის თვალსაზრისით დიშბუნოს მკაცრი დემარკაციული ხაზი. უფრო მეტიც, ასეთი პირდაპირი დაყოფა ბიოლოგიურადაც კი არ არის გამართლებული, რადგან ერთი და იგივე ადამიანის ტვინი შეიცავს პოტენციალურ შესაძლებლობებს ქცევის პროგრამირება განასორცელოს როგორც მამრობითი, ისე მდედრობითი სქესისათვის დამახასიათებელი მაჩვენებლების მიხედვით. მართალია, ორგანიზმები იყოფიან ორს სქესად, მაგრამ ყოველი მამაკაცის ორგანიზმში შეიცავს ფემინურ, ხოლო ქალისა მასკულინურ საწყისებს ჰორმონალური და ფიზიოლოგიურ-ფსიქოლოგიური თვალსაზრისით. მით უფრო ეს ითქმის პიროვნების სოციალურ-ფსიქოლოგიური მახასიათებლების შესახებ. სადღეისოდ შეიცვალა ისეთი ნორმატიული შეხე-

დულებები, რომლებიც ტრადიციულად მამაკაცისა და ქალის ფსიქოლოგიური იერსახის პოლარულ საპირისპიროებაში გამოიხატებოდა: ძლიერი, უხეში, ერერგიული და ნაკლებ ემოციური მამაკაცი და სუსტი, ნაზი, პასიური ქალი. ნორმატული მოთხრობები: მამაკაცებისადმი და ქალებისადმი უფრო და უფრო კარგავს პოლარულ ასა და ცალმხრივობას, რაც ფორმულირდება იდეალით: ძლიერი, მაგრამ ამავე დროს რბილი ხასიათის, თანამგრძნობი და ემოციური მამაკაცი, ნაზი და ამავე დროს დამოუკიდებელი, ძლიერი ნებისყოფის, მიზანდასახული ქალი.

თანამედროვე ფსიქოლოგიაში არსებობს მრავალი ტესტი, რომლებიც განკუთვნილი არიან მასკულიზურ-ფემინური თვისებების გამოსაგლეწად პიროვნებაში. ბევრი ახალი ასეთი ტესტის მიზანია გარკვეულ იქნას ფსიქოლოგიური ანდროგინურობის დონე ინდივიდში. ანდროგინულად ითვლებიან ინდივიდები, რომლებსაც ერთდროულად ახასიათებთ მასკულიზური და ფემინური თვისებები და ამ მხრივ ახასიათებთ გარკვეული ვარიაციურობა. აღმოჩნდა, რომ პიროვნების განწყობალებებისა და რეაქციების მაქსიმალური შესატყვისობა თავის სქესისათვის დამახასიათებელი როლურ ქცევითი სტერეოტიპებისადმი, ანუ ძალზე მაღალი დონე მასკულიზური თვისებებისა მამაკაცებში და ფემინურობისა ქალებში, ბშირად ცნევს ფსიქოლოგიურ დისკომფორტს. ასე მაგალითად, ფემინურობის მაღალი დონე ქალებში დაკავშირებულია ისეთ თვისებებთან, როგორიცაა შინაგანი შოთთვისა და წუხილის მომძლავრებული განცდები და თვითპატივისცემის, თვითმიმღებლობის დაბალი ხარისხი. მასკულანური თვისებების სიჭარბით გამორჩეული ვაჟები მოზარდობის ასაკში ავლენენ საკუთარ ძალებში რწმენას და კმაყოფილებას თანატოლთა წრეში საკუთარი ადგილით, მაგრამ 30 წლის შემდეგ იგივე ინდივიდები ხასიათდებიან შოთთვით და წუხილის განცდების მოჭარბებით, საკუთარ თავში დაურწმუნებლობით და ლიდერობის ნაკლები უნარებით. ბავშვები, რომელთა ხასიათიც მაქსიმალურად შეესაბამება მათი სქესისათვის დამახასიათებელ ნიშნებს, ხშირად გონებრივი განვითარებისა და შემოქმედებითი უნარების მხრივ მოიკოჭლებენ. ის პირები, რომლებიც შედარებით თავისუფალი არიან მკაცრი და ცალმხრივი სქესობრივი ტიპიზაციისაგან, ხასიათდებიან უფრო მდიდარი ქცევითი რეპერტუარითა და შინაგანი ფსიქოლოგიური ჰარმონიულობით.

სადღეისოდ ქალთა ემანსიპაციამ ოჯახის ინსტიტუტისა და მამაკაცთა და ქალთა შორის ურთიერთობების დემოკრატიზაციამ საგრძნობლად შეამცირა პოლარული განსხვავებულობანი მამაკაცებსა და ქალებს შორის. შრომის საზოგადოებრივმა განაწილებამ განაპირობა ის, რომ სულ უფრო და უფრო მცირდება წმინდა „მამაკაცური“ ან წმინდა „ქალური“ პროფე-

სიებისა და სპეციალობების რიცხვი. ამის შესაბამისად თანამედროვე ქალები და მამაკაცები სოციალურ სამყაროში სულ სხვანაირად იმკვიდრებენ თავს, ვიდრე წინა თაობებში. აქ, როგორც ყველაფერში, ჩანს ახლისა და ძველის ჭიდილი: ტრადიციული სტერეოტიპები ადგილს უთმობენ ახალს. ყოველივე ზემოთქმული აყენებს რიგ საჭირობოროტო საკითხს მოზარდი თაობის სქესობრივი აღზრდისა სფეროში, რომელთა გადაწყვეტაზეც მნიშვნელოვნად არის დამოკიდებული თანამედროვე ოჯახის, ქორწინება-განქორწინების, მოსახლეობის აღწარმოების პრობლემათა მოგვარება.

ჟურნ. „სკოლა და ცხოვრება“, 1985 წ. №2

სტუდენტთა პაქტისა და ქალის ურთიერთობების შესახებ

1. საკითხის დასმა. თანამედროვე ფსიქოლოგიაში დიდი ყურადღება ეთმობა სქესთა შორის ფსიქოფიზიოლოგიური და სოციალურ-ფსიქოლოგიური განსხვავებულობა-მსგავსების დადგენას. ამ თეაღსაზრისით გვინდა დავსვათ კითხვები, რომელთა პასუხიც ემპირიულად უნდა მოვიპოვოთ. ეს კითხვებია: 1) როგორ იმკვიდრებს ქალის თვალში თავს მამაკაცი და ქალი — მამაკაცის თვალში, ან მამაკაცი მამაკაცურ წრეში, ხოლო ქალი ქალების წრეში? 2) საპირისპირო სქესისა და საკუთარი სქესის წარმომადგენელთა წინაშე თვითდამკვიდრების რა სოციალურ-ფსიქოლოგიური სტერეოტიპები არსებობენ და როგორ აისახებიან ისინი ცალკეული ადამიანის ცნობიერებაში? მათზე პასუხის გაცემა, უწინარეს ყოვლისა, მოითხოვს თვით კითხვათა შინაარსის შემდგომ დაკონკრეტებას და ისეთი ცალკეული მომენტების გამოყოფას, რომელთა შესწავლაც შესაძლებელია ემპირიული კვლევის მეოხებით. როგორც ცნობილია, ასეთ დაკონკრეტებას სპეციალურ მეცნიერებაში ცნებათა ოპერაციონალიზაცია ეწოდება. ჩვენც ამ გზით წავიდეთ და შევთანხმდეთ. სოციალურ გარემოცვაში თვითდამკვიდრებას პიროვნება ახორციელებს სოციალური განმამტკიცებლების მოქმედებით. სოციალური განმამტკიცებლის ცნებად ფაქტურად იგულისხმება დასჯისა და წახალისების, გაკიცხვისა და შექების მთელი ის სისტემა, რაც საზოგადოებრივ ცნობიერებას გამოუმუშავებია მორალურ-ფსიქოლოგიური სანქციების სახით და ახლა სოციალური კონტროლის ფუნქციას ასრულებს. ადამიანები არა მარტო გარედან ლეზულობენ სოციალურ განმამტკიცებლებს, არამედ შინაგანადაც შეიმუშავებენ დასჯა-წახალისების, გაკიცხვა-შექების ამა თუ იმ მოდელს საკუთარი თავის მიმართ, რაც, ფსიქოლოგთა აზრით, გარეგანი ზემოქმედების გაშინაგანების (ინტერნალიზაციის) შედეგია. ჩვენი ამოცანის გასარკვევად მთავარია აღვნიშნოთ: ადამიანები მიისწრაფებიან მიიღონ ესა თუ ის სოციალური განმამტკიცებელი გარემოდან, უფრო სწორად, ისინი ცდილობენ სხვათაგან მიიღონ წახალისება-შექება და გაეცნენ დასჯა-განკიცხვას. ქალი ელტვის შექების მიღებას არა მარტო მამაკაცის, არამედ ქალებისაგანაც, ხოლო ცდილობს თავი აარიდონ დასჯა-გაკითხვას ან დამცირებას როგორც მამაკაცების, ასევე ქალების მხრიდან. მეორეც, შექების მიღებისაკენ ამგვარი ლტოლვა და გაკიცხვა-დასჯისაგან თავის განრიდება არა მხოლოდ ინდივიდუალური გამოცდილების თავისებურებათა მაჩვენებელია, არამედ, იმისიც, რომ სოციალურ სტერეოტიპთა სახით არსებობს ის, თუ რა სახის შექებას და რა გზებით

ელტვის ან უნდა ელტვოდეს ცალკეული ინდივიდი და რა სახის გაკიცხვა-დასჯას აგრეთვე, გაურბის ან უნდა გაურბოდეს მოცემული საზოგადოების წევრი. ეს სოციალური სტერეოტიპები აისახება ინდივიდის ცნობიერებაში და ასრულებს ინდივიდუალური ქცევის სოციალური რეგულატორის როლს. აქ სწორედ ამ სოციალურ სტერეოტიპთა და ცალკეულ ადამიანთა ცნობიერებაში მათი ასახვის საკითხი გვაინტერესებს.

ჩვენი კვლევის ობიექტი გაზღადთ სტუდენტი ახალგაზრდობა. განსაკუთრებით გვაინტერესებდა სტუდენტი ვაჟებისა და ქალიშვილების შეხედულებათა შესწავლა მამაკაცისა და ქალის სოციალური განმამტკიცებლების შესახებ. ამასთან ერთად, საინტერესო ჩანდა ამ შეხედულებათა შორის განსხვავების მოტივთა კვლევა. მასალის უკეთ დალაგებისა და საკითხთა მკაფიოების დაცვის მიზნით შემოვიტანეთ ორი ტერმინი: 1) გრატიფიკაცია, რაც დაჯილდოების მოთხოვნილების დაკმაყოფილებას ნიშნავს; მაშინ გრატიფიკატორია ის, რაც ჯილდოს ან შექების სახით გვევლინება. ამრიგად ვინმართ ტერმინი გრატიფიკაცია წახალისებისა და შექების აღსანიშნავად, ხოლო გრატიფიკატორი წამახალისებლის, სტიმულის მომცემის, შექების აღმნიშვნელი ინფორმაციის ან მოქმედების გამოსახატავად; 2) ფრუსტრაცია, რაც მოთხოვნილებათა ბლოკირებას, იმედების გაცურებას, გეგმების ჩაშლას ნიშნავს; მაშინ ფრუსტრატორი ფრუსტრაციის გამოწვევი უნდა იქნება. ამრიგად, გამოვიყენეთ ტერმინი ფრუსტრაცია გაკიცხვის, დამცირების, დასჯის, მოთხოვნილებათა ბლოკირების აღსანიშნავად, ხოლო ფრუსტრატორი იმ კონკრეტულ შინაარსთა და სხვათა მოქმედების აღსანიშნავად, რის გამოც ადამიანი თავს დამცირებულად ან გაკიცხულად გრძნობს.

ამის შემდეგ დავსვათ კითხვა: სტუდენტი ვაჟებისა და ქალიშვილების თვალსაზრისით, რა სახის გრატიფიკატორებითა და ფრუსტრატორებით ხასიათდებიან მამაკაცები და ქალები? ისინი შეზღუდვანიად დაკონკრეტდებიან: 1) სტუდენტი ვაჟის აზრით, რა სახის შექება-წახალისების მიღებას ელტვის ქალი ცალკე მამაკაცებისა და ცალკე ქალებისაგან; 2) სტუდენტი ვაჟის აზრით, რა სახის გრატიფიკატორებს ელტვის მამაკაცი, ერთი მხრივ, ქალებთან და, მეორე მხრივ, მამაკაცებთან ურთიერთობისას? 3) სტუდენტი ქალიშვილის აზრით, რა სახის გრატიფიკატორებსა და ორიენტირებულ ქალი, ერთი მხრივ; მამაკაცის მიმართ, ხოლო, მეორე მხრივ ქალებთან ურთიერთობისას? 4) სტუდენტი ქალიშვილის აზრით, რა სახის შექება-წახალისების მიღებას ელტვის მამაკაცი ცალკე ქალებისა და ცალკე მამაკაცებისაგან? 5) სტუდენტი ვაჟის აზრით, რა სახის გაკიცხვა-დამცირებას გაურბის: ქალი, ერთი მხრივ, ქალებთან, ხოლო მეორე მხრივ, მამაკაცებ-

თან ურთიერთობისას? 6) სტუდენტი ვაჟის შეხედულებით რა სახის ფრუსტრატორებს გაურბის მამაკაცი, ერთი მხრივ, ქალებთან, ხოლო, მეორე მხრივ თავისივე სქესის წარმომადგენლებთან სოციალური ურთიერთობებისას? 8) სტუდენტი ქალიშვილის აზრით, რა სახის ფრუსტრატორებს განერიდება მამაკაცები, ერთი მხრივ, ქალთან ურთიერთობისას და, მეორე მხრივ, მამაკაცების წრეში ყოფნისას?

როგორც ვხედავთ, საკითხთა დასმის თვალსაზრისით გამოიყო 8 სიტუაცია. მაგრამ ისინი რეალურად 16 განსხვავებული სიტუაციის სახით წარმოგვიდგება და საბმის ვითარების მკაფიოდ წარმოსადგენად გამოვსატოთ სქემის სახით:

	სტუდენტი ვაჟის თვალსაზრისი	სტუდენტი ქალიშვილის თვალსაზრისი
გრატულიკატორები, რომელთაც ესწრაფვის ქალი მამაკაცისაკენ	I სიტუაცია	II სიტუაცია
გრატულიკატორები, რომელთაც ელტვის ქალი ქალისაკენ	III სიტუაცია	IV სიტუაცია
გრატულიკატორები, რომელთაც ესწრაფვის მამაკაცი ქალისაკენ	V სიტუაცია	VI სიტუაცია
ფრუსტრატორები, რომელთაც გაურბის ქალი მამაკაცთან ურთიერთობისას	IX სიტუაცია	X სიტუაცია
ფრუსტრატორები, რომელთაც გაურბის ქალი სხვა ქალთან ურთიერთობისას	XI სიტუაცია	XII სიტუაცია
ფრუსტრატორები, რომელთაც გაურბის მამაკაცი ქალთან ურთიერთობისას	XIII სიტუაცია	XIV სიტუაცია
ფრუსტრატორები, რომელთაც გაურბის მამაკაცი სხვა მამაკაცთან ურთიერთობისას	XV სიტუაცია	XVI სიტუაცია

კვლევის მეთოდი. შემუშავდა გარკვეული კითხვარი. აქ ფორმულირებული იყო ქალსა და მამაკაცს, ქალსა და ქალს, მამაკაცსა და მამაკაცს შორის ურთიერთობების რვავე ვარიანტი. მოვიყვანთ კითხვარის ორ მაგა-

ლითს. მისი ერთი პუნქტი ასე იყო ფორმულირებული: „მოგესწენებათ, ქალს ღიდ სიამოვნებას ჰგერი, როცა მას მამაკაცი აქებს. თქვენი აზრით, რას ჩათვლიდა ქალი შექებად მამაკაცის მხრიდან? გთხოვთ ჩამოთვალთ სამი სახის შექება“. ერთ-ერთი მომდევნო პუნქტი ასეთი გახლდათ: „აღაძრანს შექება სიამოვნებას ჰგერის, ზოლო როცა დამამცირებლად მიმართავენ, ეს წყენას აყენებს. როგორ უნდა მიმართოს მამაკაცმა ქალს, რომ ქალმა თავი დამცირებულად იგრძნოს? ჩამოთვალეთ სამი ისეთი დამამცირებელი რამ, რითაც მამაკაცი წყენას მიაყენებდა ქალს“. კითხვარი დაურიგდა 100 სტუდენტ ვაჟსა და 100 ქალიშვილს. მიღებული მასალა დამუშავდა ე.წ. კონტენტ-ანალიზის მეთოდით.

კ ე ლ ე ვ ი ს შ ე დ ე გ ე ბ ი. კვლევის შედეგები დაველაგოთ აღნიშნული 16 სიტაციის ნიხედვით და ერთმანეთს შევადაროთ.

I სიტუაცია. სტუდენტი ვაჟის აზრით, რა სახის შექებას ელტვის ქალი მამაკაცისაგან? მასალათა შეჯამების შედეგად გამოიკვეთა 7 წამყვანი სფერო, საძიებელ გრატიფიკატორთაგან ყველაზე უფრო სშირად რომ გვხვდება. კერძოდ, სტუდენტი ვაჟის აზრით, ქალი მამაკაცისაგან ელტვის გარეგნობის (ჩაცმულობაც იგულისხმება) შექებას. ასეთ შემთხვევათა რიცხი 20 პროცენტს აღემატება; მეორე ადგილზეა ინტელექტის (16 პროცენტი), მესამეზე ისეთი დადებითი სოციალური კონტაქტების უნარი, როგორიცაა მეკობრობა, ლტრუიზმი და ა.შ. 12 პროცენტი); აგრეთვე, სიყვარულის, ურთიერთგაგების უნარი (12%); მეოთხე ადგილზეა მეოჯახეობა, კარგი დიასახლისობა (8%), მესუთუხე — ისეთი ფემინისტური თვისებები, როგორიცაა სინაზე, სინატიფე და ა.შ. (6%) და ბოლოს, ქალი დიფუზიურა სახით ელტვის, მიიღოს შექება უბრალო წამახალისებელი სიტყვების სახით „კარგი ხარ“ და მისთანანი — (4%).

გამოკვლევის შედეგები მნიშვნელობის თვალსაზრისით რანგებად რომ დაველაგოთ, გამოვა: სტუდენტი ვაჟის აზრით, ქალი მამაკაცისაგან შექებას ელტვის: I. გარეგნობის სფეროში, II. ინტელექტუალური უნარების მიხედვით, III: ა) დადებითი სოციალური კონტაქტების (სოციალურობა) და ბ) სიყვარულისა და ურთიერთგაგების (ემპათიის) უნარის გამო, IV. მეოჯახეობისა და დიასახლისობის სფერო, V. ფემინისტური თვისებები და VI. დიფუზიური მნიშვნელობის მქონე წამახალისებელი სიტყვების სახით.

II სიტუაცია. სტუდენტი ქალიშვილის აზრით, რა სახის შექების მიღებას ელტვის ქალი მამაკაცისაგან? უნდა ითქვას, ძირითადად ქალიშვილების აზრი დაემთხვა სტუდენტი ვაჟების აზრს ქალის სოციალური გრატიფიკატორების დახასიათების თვალთახედვით. ასე მაგალითად: გარეგნობის შექების აკენ მიისწრაფება აქაც პირველ ადგილზე გამოვიდა (39%), ინტელექტუალური უნარებისა — მეორეზე (16%), სოციაბილურობისა და ემპა-

თიხსა-შესამეზე, ოღონდ მტირე განსხვავება ის გახლავთ, რომ ერ. ადგილით წინ გადმოინაცვლა მეოჯახეობისა და ფემინისტური თვისებების შექება, აგრეთვე, შეიღუელში შევიდა ისეთი თვისებები, როგორიცაა გემოვნება და პატიოსნება. ამდენად, როგორც ვაჟების, ისე ქალიშვილების აზრით, ქალი თავის დამკვიდრებას მამაკაცის (ქალში ცდილობს, უპირველეს ყოვლისა, გარეგნობით, შემდეგ გონებით, აოლო შედარებით ნაკლებად ფემინისტური თვისებებით.

III სიტუაცია. სტუდენტი ვაჟის აზრით, რა სახის გრატიფიკატორებს ელტვის ქალი სხვა ქალისაგან? ქალი ქალისაგან შექების მიღებას ყველაზე უფრო ელტვის შესაწედაობის, ჩაცმულობის, მოკლელ რომ ეთქვას, გარეგნობის მხრივ, ასე ფიქრობენ სტუდენტი ვაჟები. მათივე აზრით, ამ სახის გრატიფიკატორებიდან მნიშვნელოვანია მეოჯახეობა-დიასახლისობის, მამაკაცთა ყურადღების მიპყრობის უნარის, დედობრივი ფუნქციების კარგად შესრულებისა და სოციალური კონტაქტაბელურობის შექება. შეიძლება ითქვას, აქ სტერეოტიპულად განმორდა აზრი, რომ ქალის მისწრაფებაა 1) გარეგნობის, 2) მეოჯახეობა-დიასახლისობისა და 3) სოციალური კონტაქტაბელურობის მხრივ მიიღოს შექება. ახალი ელემენტები წინააღმდეგონიშნულთაგან განსხვავებით ისაა, რომ ქალი ქალისაგან, სტუდენტი ვაჟების აზრით, ელის შექებას, აგრეთვე, 1) მამაკაცებში წარმატების მოპოვების უნარისა და 2) დედობრივი ფუნქციების კარგად შესრულების მხრივ.

IV. სიტუაცია, სტუდენტი ქალიშვილის აზრით, რა სახის გრატიფიკატორებს ელტვის ქალი ქალისაგან? აქ სიხშირის თვალსაზრისით ისევ გარეგნობა გამოდის წინა პლანზე (36%), სიხშირით მომდევნო არიან: ინტელექტი, მეოჯახეობა-დიასახლისობა, სოციალური კონტაქტაბელობა, გემოვნება. როგორც ვხედავთ, სტუდენტი ქალიშვილების აზრით, ქალი ერთი და იმავე ნიშან-თვისებების დემონსტრირებით ცდილობს თავი დაიმკვიდროს როგორც მამაკაცთა, ისე ქალთა თვალში. აღნიშნულ ოთხ სიტუაციაში წამყვანი გრატიფიკატორები, ქალის თვალსაზრისით, გარეგნობაა, ხოლო ზოგი ფემინისტური თვისების (მაგ. სინაზე, სინატიფე და ა.შ.) მხრივ მოთხოვნილება შედარებით იშვიათია.

V. სიტუაცია. ვაჟის აზრით, მამაკაცი რა სახის შექების მიღებას ესწრაფვის ქალისაგან? ყველაზე მეტად ამ შემთხვევაში გვხვდება გრატიფიკატორები, რომლებიც მასკულანური თვისებების გამოხატულებაა (ვაჟკაცობა, მტკიცე ნებისყოფა, ფიზიკური და ხასიათობრივი სიმძლიერე) აღმნიშვნელია (25%), სიხშირით მომდევნო ადგილზეა გარეგნობა (17%) და ინტელექტი (16%); სოციალური კონტაქტაბელურობა (13%) და სიყვარულის უნარი (12%), სოციალური ნორმების დაცვა ზრდილობიანობა, საზოგადოებაში თავის დაჭერის მანერა (16%) და დიფუზური მნიშვნელობის

მქონე წამახალისებელი სიტყვები (5%). როგორც ვხედავთ, მამაკაცი ქალის თვალში თვითდამკვიდრებას, უპირველეს ყოვლისა, ცდილობს მასკულანური თვისებების გამოვლენით და ეს მაშინ, როცა ქალი, როგორც ზეოთ ვნახეთ, მაინცდამაინც არ ელტვის ფემინური თვისებების დემონსტრირებით თვითდამკვიდრებას.

VI სიტუაცია. სტუდენტი ქალიშვილის აზრით, მამაკაცი რა სახის შექების მიღებას ელტვის ქალისაგან? აქ იმავე სახის გრatiფიკატორები თითქმის იმავე სიხშირით გამოიხატება, როგორც V სიტუაციაში. ეს იმაზე მეტყველებს, რომ სტუდენტი ვაჟები და სტუდენტი ქალიშვილები ერთსა და იმავე სოციალურ სტერეოტიპებს ავლენენ კითხვაზე, თუ რა სახით უნდა დაიმკვიდროს მამაკაცმა თავი ქალის თვალში. ეს ზოგადი სტერეოტიპები კი შემდეგ ადგილს უთმობს მასკულანური თვისებების გამოვლენას, ხოლო ამის შემდეგ გარეგნობასა და ინტელექტს, სოციალური ნორმების დაცვას მამაკაცის მხრივ, შემდეგ სოციალურ კონტაქტებულობას.

VII სიტუაცია. სტუდენტი ვაჟის აზრით, რა სახისაა ის გრatiფიკატორები, რომელნიც შეინიშნება მამაკაცის მამაკაცთან ურთიერთობისას? სტუდენტი ვაჟები ფიქრობენ: მამაკაცისათვის ყველაზე მაღალი შექება მეორე მამაკაცისაგან სოციალური კონტაქტებულობის (მამაკაცობა, მეგობრობა, 25%), მასკულანური თვისებების (15%), ინტელექტის (12%), ქალებში წარმატებისა (10%) და ალკოჰოლური სასმელისადმი ტალერანტობის („კარგად სვამს“, 10%) ჯდნისა.

VIII სიტუაცია. სტუდენტი ქალიშვილების აზრით, რა სახის შექების მიღებას ელტვის მამაკაცი მამაკაცისაგან? ქალიშვილები ფიქრობენ, რომ ყველაზე მნიშვნელოვანი თვისება, რითაც მამაკაცი ცდილობს თავი დაიმკვიდროს მამაკაცებისავე წრეში, არის სოციალური კონტაქტებულობა. ამ პუნქტში სტუდენტი ვაჟებისა და ქალიშვილების აზრი ერთმანეთს დაემთხვა. აქვე მნიშვნელოვანია ერთი დეტალის აღნიშვნა. სტუდენტი ქალიშვილების საკმაოდ დიდი ნაწილი თვლის: მამაკაცი ცდილობს თავი დაიმკვიდროს მეორე მამაკაცის თვალში გარეგნობის მეოხებით, რაც სტუდენტი ვაჟების აზრს არ ემთხვევა (VII სიტუაცია). შეგვიძლია ვთქვათ: აქ მოქმედებს ფსიქოლოგიაში ცნობილი პროექციის მექანიზმი — რაკი ქალი ცდილობს შექება მიიღოს მამაკაცისა და სხვა ქალისაგან, პირველ ყოვლისა, გარეგნობის მხრივ, იგი ამ მისთვის დამახასიათებელ თვისებას განაერცობს და მიაწერს საპირისპირო სქესის წარმომადგენლებსაც, რის შედეგადაც თვლის, რომ მამაკაცი საკუთარი გარეგნობის შექებას ელტვის სხვა მამაკაცისაგან.

ამრიგად, ჩვენ დავახასიათეთ ის სოციალური გრatiფიკატორული სტერეოტიპები, რომლებიც მნიშვნელოვანწილად განსაზღვრავენ მამაკაცისა

და ქალის ორიენტაციას საკუთარი და საპირისპირო სქესის წარმომადგენელთა თვალში თვითდამკვიდრებისას. ახლა დავახასიათოთ ის ფრუსტრატორები, რომელთაც მამაკაცა და ქალი გაურბიან სოციალური ურთიერთქმედების პროცესში.

IX სიტუაცია. სტუდენტი ვაჟის აწრით, რა სახის დამცირება-გაციცხვას გაურბის ქალი მამაკაცთან ურთიერთობისას? ასეთი სახის ფრუსტრატორებად, ვაჟების აზრით, გვევლინება: 1) გარეგნობის ძაგება, 2) შენიშვნა უპატიოსნობის შესახებ, 3) ინტელექტის დაბალ დონეზე მითითება; 4) შეურაცხოფა, ლანძღვა-გინება და ნაკლზე მითითება, 5) შენიშვნა სოციალური ნორმების დარღვევის შესახებ, 6) შენიშვნა პრაფემინურობის შესახებ და 7) შენიშვნა საუბრის კულტურის დაბალი დონის შესახებ. თუ ამ მონაცემებს I სიტუაციის („ვაჟის აზრით, რა გრატიფიკატორებს ელტყს ქალი ვაჟისაგან“) მონაცემებს შევადარებთ, ვნახავთ: გრატიფიკატორებისა და ფრუსტრატორების დახასიათებისას ზოგ რაიმეში შეიმჩნევა გარკვეული სიმეტრია, ზოგში კი — არა. ეს კერძოდ, ნიშნავს საკითხის შემდგენიარად დასმას. ქალი მამაკაცისაგან ისეთი ნიშან-თვისებების დამცირებას ზომ არ გაურბის, რომელთა მხრივ შექებას ელტყის? შექების მიღების სურვილი და დამცირებისაგან თავის არიდება განა უპირატესად ერთმნიშვნელოვან ნიშან-თვისებებს ესება? აღნიშნული შედარება გვიჩვენებს: გარეგნობა ქალს იმდენად მნიშვნელოვან ფაქტორად მიაჩნია, რომ იგი მთელი არსებით ელტყის შექებას და ასევე მთელი ძალით გაურბის დამცირებას გარეგნობის მხრივ. იგივე ითქმის ინტელექტუალური დონის აღმნიშვნელი შექება-დამცირების შესახებაც. ოღონდ IX სიტუაციის ანალიზი გვიჩვენებს: ქალისათვის არსებობს ისეთი სახის დადად მნიშვნელოვანი ფრუსტრატორები, როგორცაა შენიშვნები ა) უპირატესობის, ბ) სოციალური ნორმების დარღვევისა და გ) საუბრის კულტურის დაბალი დონის შესახებ, რომელთა შესაბამისი გრატიფიკატორები (მაგ. პატიოსნების შექება) ნაკლებ მნიშვნელოვანია.

X სიტუაცია. სტუდენტი ქალიშვილის აზრით რა სახის ფრუსტრატორებს გაურბის ქალი მამაკაცთან ურთიერთობისას? სტუდენტი ქალიშვილების აზრით, ქალისათვის ყველაზე ძლიერი ფრუსტრატორი მამაკაცის მხრიდან არის გარეგნობის ძაგება. ამის გარდა, სინშირის თვალსაზრისით, მნიშვნელოვან ფრუსტრატორებად გვევლინება: ინტელექტის დაბალ დონეზე მითითება, შეურაცხოფა და საზოგადოდ, ნეგატიური მიმართვის ფორმები („ცუდი ხარ“ და ა.შ.), შენიშვნა ცუდ სოციალურ კონტაქტებელობაზე, სოციალური ნორმების დარღვევის შესახებ, ნაკლზე მითითება, შენიშვნა ეგოისტურობაზე, არაგულისხმიერებაზე. IX სიტუაციისაგან განსხვავებით („ვაჟის აზრით...“), აქ არ შეგვხვედრია ისეთი ფრუსტრატორი, როგო-

რიცაა შენიშვნა უპატიოსნობაზე, რაც მეტყველებს სტუდენტი ქალიშვილები და სტუდენტი ვაჟების განსხვავებულ ორიენტაციებზე ქალ-ვაჟთა ურთიერთობის სფეროში.

XI სიტუაცია. სტუდენტი ვაჟის აზრით, რა სახის დამცირება-გაკიცხვას გაურბის ქალი ქალისაგან? აქ სიზშირეთა მხრივ ვითარება ასეთია: 1) გარეგნობის მხრივ დამცირება; 2) შენიშვნა უპატიოსნობის შესახებ, 3) ინტელექტის დაბალი დონის მითითება; 4) შენიშვნა საუბრას კულტურის დაბალი დონის შესახებ და შევილების ძაგება, 5) ნეგატიური მიმართვის ფორმები და ოჯახის ძაგება („ცუდი ოჯახი გაქვს“).

XII სიტუაცია. სტუდენტი ქალიშვილის აზრით, რა სახის ფრუსტრაციორებს გაურბის ქალი სხვა ქალებთან ურთიერთობისას? გარეგნობა ამ შემთხვევაშიც პირველ ადგილზე გამოვიდა სიზშირის მხრივ. განმეორდა წინა XI სიტუაციაში მითითებული სხვა ფრუსტრაციორები, ოღონდ დამატებით გამოვლინდა ერთი საგულისხმო ფაქტა: სტუდენტი ვაჟები ქალიშვილებზე უფრო ხაზგასმით აღნიშნავენ, რომ ქალი სხვა ქალისაგან გაურბის შენიშვნას უპატიოსნებაზე. აქედან უნდა ვიფიქროთ, რომ ვაჟები უფრო მეტად მოითხოვენ ქალისაგან მორალური ნორმების დაცვას, ვიდრე თავიანთი თავისაგან. ამ მოთხოვნით ისინი აჭარბებენ ამ მხრივ თვით ქალების მოთხოვნებს საკუთარი თავის მიმართ.

XIII სიტუაცია. სტუდენტი ვაჟის აზრით, რა სახის გაკიცხვა-დამცირებას გაურბი მამაკაცი ქოლთან ურთიერთობისას? ყველაზე მეტად აქ წარმოდგენილია ფრუსტრაციორები: 1) მასკულანური თვისებების მხრივ დამცირება „გერ ხარ ვაჟაკი“, „გაუბედავი და მშინშარა ხარ“ და ა.შ.), 2) ინტელექტის დაბალი დონის აღნიშვნა, 3) შენიშვნა სოციალური ნორმების დარღვევის შესახებ; შედარებით იშვიათად შეინიშნება გარეგნობის მხრივ ძაგება და ნეგატიური მიმართვის ფორმები.

XIV სიტუაცია. სტუდენტი ქალიშვილის აზრით, რა სახის ფრუსტრაციორებს გაურბის მამაკაცი ქალთან ურთიერთობისას? ეს სიტუაცია თითქმის იმეორებს წინა — XIII სიტუაციას, რაც იმაზე მეტყველებს, რომ ვაჟებისა და ქალიშვილების აზრი გამოხატავს საერთო სოციალურ სტერეოტიპებს: მამაკაცი ქალის თვალში თავს უნდა იმკიდრებდეს, პირველ ყოვლისა, თავისი მასკულანური და ინტელექტუალური თვისებებით და არა გარეგნობით.

XV სიტუაცია. სტუდენტი ვაჟის აზრით, რა სახის ფრუსტრაციორებს გაურბის მამაკაცი სხვა მამაკაცთან ურთიერთობისას? აქ ყველაზე დიდი მნიშვნელობა მიენიჭა ლანძღვა-გინებას. ეს გასაგებია: უცნაურო გინება ხომ მამაკაცთა კონფლიქტის არა მარტო თანმხლები მოვლენაა, არამედ ხშირად მისი გამომწვევი მიზეზიც. გარდა აღნიშნულისა, მნიშვნელოვანია

შემდეგი ფრუსტრატორები: მასკულანური თვისებების დამცირება, ინტელექტის დაბალ დონეზე მითითება, შენიშვნა სოციალური არაკონტაქტულობის შესახებ („მამაცობა არ შეგიძლია“ და ა.შ.).

XVI სიტუაცია. სტუდენტი ქალიშვილის აზრით, რა სახის ფრუსტრატორებს გაუბრის მამაკაცი სხვა მამაკაცთან ურთიერთობისას? აქ სურათი XV სიტუაციის იდენტური აღმოჩნდა, რაც მეტყველებს საერთო სტერეოტიპის არსებობაზე: მამაკაცმა სათანადო რეაგირება უნდა მოახდინოს ლანძღვა-გინებაზე, მასკულანური თვისებებით, ინტელექტუალური უნარებითა და სოციალური კონტრაქტუბელურობის დონით უნდა დაიმკვიდროს თავი სოციალურ გარემოში.

როგორც ამ ემპირიული გამოკვლევიდან ჩანს, არსებობს მამაკაცისა და ქალის სოციალური განმამტკიცებლების გარკვეული სოციალური სტერეოტიპები. ისინი ნაწილობრივ ერთანირად, ხოლო ზოგჯერ განსხვავებულად გარდატყდებიან სტუდენტი ვაჟებისა და ქალიშვილების ცნობიერებაში. ბუნებრივია, ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში ცალკეული ადამიანები მათთვის დამახასიათებელი სპეციფიკური ხერხებით ასახავენ და ჩართავენ თავიანთ ქცევაში აღნიშნულ სტერეოტიპებს. ეს კი ფსიქოლოგიაში დამკვიდრებული ერთი მნიშვნელოვანი მეთოდოლოგიური დებულების სისწორეს ადასტურებს: სოციალური ნორმები და სტერეოტიპები პირდაპირ და უშუალოდ კი არ განსაზღვრავენ ინდივიდის ქცევას, არამედ ისეთი რთული წარმონაქმნების გაშუალებითა და ზემოქმედების წყალობით, როგორიცაა პიროვნების სოციალური განწყობა, მისი ინდივიდუალური განცდები, თვითცნობიერება, ცხოვრებისეული გამოცდილება.

ჟურნ. „სკოლა და ცხოვრება“ 1985 წ. №2

პიროვნება და სოციალური გარემო: სტაბილურობისა და ქმნადობისაკენ მისწრაფება

პიროვნების ფორმირების საკითხი თანამედროვე ფსიქოლოგიის ერთ-ერთი ფუნდამენტალური თემაა. პიროვნების ცნება ორ მომენტს შეიცავს: 1) ინდივიდზე გარემოს ზემოქმედებასა და 2) პიროვნების „ღიაობას“, მის დროით ქმნადობას. ეს უკანასკნელი იმას ნიშნავს, რომ ადამიანს იმთავითვე არ მოჰყვება ღირებულებითი ორიენტაციებისა და სოციალურ გარემოში მოქმედების სტერეოტიპთა, საზოგადოებრივ ურთიერთობათა სისტემაში ჩართვისა და მორალურ-ეთიკური პრინციპების მსაძაწარეული პროგრამა. პიროვნება წინასწარ შემუშავებული პროგრამის მხოლოდ გაშლისა და აქტიუალიზაციის შედეგი როდია. მასში რეგულარულად შემუშავდება აქტიობის პროგრამა, რაც გარკვეულ ფარგლებში განახლებასა და ცვლილებებს განიცდის. პიროვნება გარკვეული თვალსაზრისით დაპროგრამებული მთლიანი სისტემაა, ოღონდ ამ პროგრამის სპეციფიკა მისი ჩამოყალიბებით გამოიხატება. ამდენად, შეიძლება ითქვას, რომ პიროვნული აქტიობა შესაბამის პროგრამათა შემუშავებისა და შემდგომი განახლების პირობაა. წვეულებრივია პროგრამათა მუდმივი განახლება, გადასტრუქტურება და კორექცია; ამასთან ერთად, იმ პროგრამათა შემუშავება და მათი გაშლა-გააქტიურება უკუკავშირის მექანიზმის მეშვეობით ერთმანეთს აპირობებენ: აქტუალობის პროცესსა და მის შედეგებს პროგრამაში კორექტივები შეაქვს. ისინი ამზადებენ მასში ნაწილობრივი ცვლილებების წარმოშობის პირობას. აქედან გამომდინარე, პიროვნების მოქმედებასა და მის ზრდა-განვითარებასთან ერთად შეიჩნევა არა მარტო გარემოს ზემოქმედებით დაპროგრამება, არამედ თვითდაპროგრამებაც.

პიროვნება ქმნადობის უწყვეტი ნაკადია. ამ აზრით იგი ფორმირებადი სისტემის სახით გვევლინება და ეს კარგად მჟღავნდება მისი მოთხოვნილებებისა და სხვა მამოძრავებელი ძალების მოქმედებაში. კერძოდ, ადამიანური ქცევა მისი ცხოვრების სხვადასხვა დროს დაფუძნებული როდია ერთ-ზედ და სამუდამოდ მოცემულ მოთხოვნილებებზე, რაგინდ სასიცოცხლო მნიშვნელობისაც არ უნდა იყვნენ ისინი. პიროვნების მოტივაციურ სტრუქტურაში სხვადასხვა მოთხოვნილებანი დომინირებენ, იცვლება მოთხოვნილებათა შინაარსი, მათი ინტენსივობის დონე, ჩნდებიან პრინციპულად ახალი სახის მოთხოვნილებანი. მოთხოვნილებები საფუძვლად ედება ადამიანურ აქტ ვობას, მაგრამ, თავის მხრივ, ისინი აღმოცენდებიან ამ აქტივობის წიაღში. ცნობილი დავა — განაგებენ თუ არა ერთხელ და სამუდამოდ მო-

ცემული მოთხოვნები ადამიანურ ქცევას, და თუ არა, მაშინ რა მექანიზმები პირობებენ ახალ მოთხოვნილებათა აღმოცენებას — თანამედროვე ფსიქოლოგიამ მოთხოვნილებათა ფორმირება-ქმნადობის სასარგებლოდ გადაწყვიტა და ამ მხრივ შესაბამისი ფსიქოლოგიური მექანიზმებიც დადგინდა (გ. ოლპორტი, ან. ლეონტიევი).

პიროვნების სოციალური განწყობები საზოგადოებრივი ცხოვრების სხვადასხვა მოვლენების, სოციალური ნორმებისა და ტრადიციების მიმართ ასევე ფორმირებადია. თანამედროვე სოციალურ ფსიქოლოგიაში დადგენილია განწყობათა ფორმირებისა და შეცვლის ზოგიერთი კანონზომიერება. აღსანიშნავია დ. უზნაძის განწყობის თეორია და მისი სკოლის მიერ მოპოვებული ექსპერიმენტულ-ფსიქოლოგიური მონაცემები. პიროვნების ფორმირებადობისა და ქმნადობაზე მეტყველებს მისი თვითცნობიერების ფორმისა და შინაარსის დროში ცვალებადობა, რაც საფუძვლად ედება პიროვნების ტრანსფორმაციას. თვითცნობიერება თავისი თვითმაკონტროლებელი და თვითმარეგულირებელი ფუნქციითურთ არ არის მზამზარეულად მოცემული პროგრამის გამოვლენა: იგი იქმნება პიროვნების აქტიურობის პროცესში, უფრო მეტიც, თვითცნობიერების ფორმირება პიროვნების თვითშექმნის ერთ-ერთი მომენტია.

ფსიქოლოგთა ერთი ნაწილი პიროვნებას განიხილავს, განწყობების როგორც მყარ და მდგრად, მთლიან (ა. ფრანგიშელი, ელ. ნორაკიძე), მიმართულებისა და დომინანტური მიტივების (ლ.ი. ბოევიჩი), იერარქულად დაკავშირებული განწყობა-დისპოზიციების (შ. ნადირაშვილი, ვ.ა. იაღოვი) სისტემას. პიროვნების ცნების ფსიქოლოგიური განსაზღვრისას არ შეიძლება ანგარიში არ გაუწიოთ სიმყარისა და მდგრადობის მომენტს, მაგრამ უმართებულო იქნება ამ მომენტებით შემოფარგვლა და დიალექტიკურად საპირისპირო მომენტის გაუთვალისწინებლობა. მხედველობაშია ქმნადობის მომენტი. პიროვნება ფიქსაციის მომენტის გარდა ცვლილება-განახლების ან თვ. კარდაქმნის ტენდენციასაც ამჟღავნებს. პიროვნება ფსიქოლოგიურად მთლიანი სისტემაა. იგი დიალექტიკურად საპირისპირო მომენტების შეცვლილია. მას ახასიათებს, ერთი მხრივ, სიმყარე-მდგრადობა და, მეორე მხრივ კი, ქმნადობა-ცვალებადობა. შეიძლება ითქვას: პიროვნული ყოფიერება საპირისპირო პოლუსების ორგანული მთლიანობაა. ერთ პოლუსზეა პიროვნების ქცევითი სტრატეგიის სტერეოტიპულობა, შეხედულებათა და განწყობათა შეფარდებითი მუდმივობა, წარსულის გამოცდილებათა და ადრეულ ასაკში მიღებული შთაბეჭდილებების შეხედულებათა და განწყობათა შეცვარდებითი მუდმივობა, ცვალებადი გარემოს პირობებში მიღებული შთაბეჭდილებებთან ლეტერმინაცია და ამ

მხრივ პრეფორმირებული განწყობების ხელახალი აქტუალიზაცია (თვითრეალიზაცია), პიროვნულ თვისებათა და თვითაღდგენის (რეპროდუცირების) ტენდენცია; მეორე პოლუსზეა ქცევითი სტრატეგიის ეარიობა: ჯურობა, შეხედულებათა და განწყობათა შეცვლა, წარსული გამოცდილების ტრანსფორმაცია და, თავისუფალი არჩევანის საფუძველზე, მკაცრი დეტერმინაციის ჩარჩოებიდან გასვლა, თვითტრანსცენდირება (თვითრეალიზაციის საპირისპიროდ). ახალი პიროვნული თვისებების ან დისპოზიციების შემუშავება და თვითგარდაქმნა, თვითგანვითარებისა და პროდუცირების ტენდენცია. ვ. შტერნი მიუთითებდა ორი საპირისპირო ტენდენციის არსებობაზე საზოგადოდ ცოცხალ ორგანიზმებში და, კერძოდ, ადამიანში. ეს ტენდენციები საცუძველად ედება ფსიქიკურ განვითარებას. ესენია თვითშენახვისა და თვითგანვითარების ფაქტორები. ამ მოსაზრებით რომ ვიხელმძღვანელოთ, თვითშენახვის ტენდენცია პიროვნული აქტივობის დონეზე აპირობებს „სტატუს-კვოს“ შენარჩუნებას, მიღებული გამოცდილების კონსერვაციასა და თვითაღდგენას, ჩვეული სტერეოტიპებით მოქმედებას, შემუშავებული დისპოზიციების რეალიზაციასა და გაშლას; ხოლო თვითგანვითარების ტენდენცია ადამიანს უბიძგებს პიროვნული გამოცდილების დიაპაზონის გაფართოების, თვითგარდაქმნის, შემოქმედებითი აქტივობის, ზღის შექმნისაკენ. ერთი სიტყვით, იგი პიროვნული ქმნადობის საფუძველია.

რა სახის მიმართებაა დამყარებული ამ საპირისპირო მომენტებს შორის? შესაძლებელია მივეთითოთ ორი სახის მიმართებაზე: სინერგიულსა და კონფლიქტურზე. სინერგიული მიმართების დროს თვითშენახვის ტენდენცია, პიროვნული მდგორადობა-სიმყარე თანხმოვანებაშია თვითგანვითარების ტენდენციასა და პიროვნულ ქმნადობასთან. კონფლიქტური მიმართების დროს აღნიშნული საპირისპირო ტენდენციები ანტაგონისტურ ურთიერთობებში იმყოფებიან. სინერგიული მიმართებისას თვითშენახვისა და პიროვნული ქმნადობის ტენდენციები ერთმანეთს კვებავენ, აძლიერებენ. კონფლიქტური მიმართების დროს სუბიექტი ალტერნატიული სიტუაციის წინაშეა, მისთვის პრობლემურია, რა აირჩიოს: გაჰყვეს ძველ გზას, იხელწკვანელოს იმავე პრინციპებით, რაც მისთვის აქამდე იყო დამახასიათებელი, დაეყრდნოს მასში ფიქსირებულ, ჩვეულ ქცევით სტერეოტიპებსა და გამოცდილებას, თუ უარყოს ძველი პრინციპები და მოახდინოს პიროვნული გამოცდილების ტრანსფორმაცია, შეიმუშავოს ახალი განწყობები, ახლებურად შეხედოს მოვლენებს. ამასთან ერთად, თვითკონსერვაციისა და ქმნადობის ტენდენციების მოქმედება ეხება არა ცალკე აღებულ შემეცნებით (კოგნიტურ) სფეროს ან ემოციურ-ნებელობით პროცესებს, ან კიდევ სოცი-

აღურ გარემოში მოქმედებას, არამედ მათ ერთობლიობას; უფრო ზოგად, აღნიშნული ტენდენციები დაჰახასიათებელია იმ პირველადი მთლიანობისათვის, რომელიც ფსიქიკური აქტივობის შემცენებითი, ემოციური და ნებელობით-კცევითი სფეროების საფუძელია. ასეთ საფუძელად გვევლინება სუბიექტის განწყობა (დ. უზნაძისეკლ. ვაგება). ერთი მხრივ, კონსერვაციას, სოლო, მეორე მხრივ, ქმნადობას განიცდის პიროვნების განწყობათა სისტემა, როგორც სუბიექტის მოთხოვნილებების, საცხოვრებო სიტუაციებისა და ფსიქოფიზიკური შესაძლებლობების პირველადი მთლიანობა. განწყობათა ასეთი ფიქსაცია-კონსერვაცია და ქმნადობა-შეცვლა თავის გამოხატულებას პოვებს სუბიექტის კოგნიტურ (შეგეცნებით) სტრუქტურაში, ემოციურ და ნებელობით (ვოლიტურ) პროცესებში.

მოკლედ, პიროვნება წარმოგვიდგება როგორც მისი დიზოციების მთლიანობა, რომელიც, ერთი მხრივ, სტაბილურობის; ხრლო, მეორე მხრივ, პიროვნება მისი მყარი თვისებების გამოვლენით თავის თავს იმეორებს (ივითაღდგენის ტენდენცია), სოლო მეორე მხრივ, იგი ქმნადობის უწყვეტ ნაკადადაც გვევლინება. ჰერაკლიტეს ფორმულა — *«ერთ მდინარეში ორჯერ ვერ შესვალ»* — ასეთი ნაკადის დახახასიათებლად შედგამოჭრილია.

რა ფუნდამენტალურ მექანიზმს ეუბნება, ერთი მხრივ, სტაბილურობის, თვითშენახვის ტენდენცია და, მეორე მხრივ, პიროვნული ქმნადობა? ა.ფრანგიშვილი, რომელსაც პიროვნების ცნებას სპეციფიკის დახახასიათებლად შემოაქვს ორგანიზაციის ცნება, მიუთითებს, რომ პიროვნება განწყობების სტაბილური და შინაგანად შეკავშირებული (კონსისტენტური) სისტემაა, რაც განპირობებულია დეზორგანიზაციის (ენტროპიის) შემცირებით, ანუ ნეგენტროპიული ტენდენციით. ცვალებადი გარემოს ვითარებაში პიროვნება კონსტანტურად (მყარად) რომ მოქმედებს, ამით მცირდება ენტროპია და იზრდება შინაგანი ორგანიზაციის დონე. ენტროპიის შემცირებას, ა. ფრანგიშვილის აზრით, აპირობებს პიროვნების განწყობა, როგორც წინასწარი მზაობა, მიმართულება, გარკვეული მოქმედებისაკენ პრეორიენტაცია (წინასწარ ორიენტაცია). ამდენად ასეთი მსჯელობისას ენტროპიის ზრდას (დეზორგანიზაციის) ფაქტორად გვევლინება გარემოს ცვალებადობა, გარიბილურობა, ანუ გარეგანი ფაქტორი; ენტროპიის შემცირების (ორგანიზაციის) ფაქტორად პიროვნების განწყობა გვევლინება, რომელიც მზაობათა სისტემური მთლიანობაა და თავისი ბუნებით ქაოსისადმი რეზისტენტულია. ამდენად, ენტროპიის შემცირება შინაგანი ფაქტორის ფუნქციაა. ეს აზრი პარადიგმული ხასიათისაა და ფარულად თუ აშკარად მრავალმა ფსიქოლოგმა გამოთქვა. მისი უკიდურესი გამოვლენაა დებულე-

ბა ჰომეოსტაზის დამყარებისაკენ სწრაფვის შესახებ: პიროვნების შინაგანი ფაქტორების წყალობით აღსდგება დარღვეული წონასწორობა სუბიექტსა და გარემოს შორის, სადაც წონასწორობის დარღვევის ფაქტორს ქმნის გარედან თავსმოსვეული ცვალებადობა. ასეთ ვითარებაში პიროვნების ცნება ე.წ. „დაზნურული სისტემის“ მოდელად გაიზრება. ამ პარადიგმას თანამედროვე ფსიქოლოგიაში საფუძვლიანად აკრიტიკებენ (მაგ., გოლპორტი მოსაზრებები პიროვნებაზე, როგორც „ღია სისტემაზე“).

ჩვენი აზრით, პიროვნების ცნების განსაზღვრისას უნაყოფოა შინაგანი ფაქტორების — ნეგეტროპიულობისა და გარეგანი ფაქტორების — ენტროპიულობის აბსოლუტიზაცია. ასევე უნაყოფო იქნებოდა საპირისპირო მოსაზრების დაშვება და მისი აბსოლუტიზაცია. საპირისპირო მოსაზრებაში ვგულისხმობთ შემდეგ ვითარებას: გარეგანი ფაქტორები ნეგეტროპიული ბუნებისაა. ისინი გვევლინებიან მაორგანიზებელ, მომწესრიგებელ ძალებად, ხოლო შინაგანი ფაქტორი ენტროპიის ზრდასთან არის დაკავშირებული. ე.ი. ადამიანური გარემო და, უფრო სწორედ, პიროვნების ჩამომაყალიბებელი გარემო არასდროს არაა წმინდა სტროქსასტიკურ პროცესთა ერთობლიობა, მუდმივი ცვალებადობა, ქაოსი. პირიქით, პიროვნებაზე გარემოს ზემოქმედება მყარი და შინაგანი ორგანიზაციის მქონე პროგრამას ეფუძნება. პიროვნების სოციალიზაციის პროცესი მისი კულტურისაციის პროცესიცაა, ხოლო კულტურა კულტუროლოგთა მიერ განსაზღვრულია როგორც ადამიანური ქმედებების არა ბიოლოგიურად შეპირობებული, ჩამოყალიბებული და შემუშავებული წესი, რაც სიცოცხლისუნარიანობით ხასიათდება და თაობებს გადაეცემა (ე.ს. მარქანიანი, ნ.ვ. აბავეი), არამედ როგორც თავისი ბუნებით ანტიენტროპიული (ნეგენტროპიული) ფენომენი. იგი მიისწრაფვის გარემოს მოწესრიგებისა და, ამავე დროს, თვითმოწესრიგებისაკენაც. მისი მომწესრიგებელი აქტივობის ობიექტია აგრეთვე ადამიანთა ქცევა, ადამიანთა ურთიერთობები, პიროვნების შინაგანი სულიერი სამყარო, მისი შეხედულებები, ემოციები და ა.შ. ამ თვალსაზრისის მიხედვით, ადამიანური კულტურა, როგორც პიროვნების სოციალიზაციის გარემოსეული ფაქტორი, პიროვნების შინაგანი სამყაროს მომწესრიგებელი ძალაა. პიროვნების განწყობები „კულტივირების“ ობიექტია და ამდენად სიმყარეს, ორგანიზაციას ისინი იძენენ კულტურული გარემოს ჩამომყალიბებელი ზეგავლენის მეოხებით. ამ თვალსაზრისით, ინდივიდუალური ცხოვრების ანალიზისას დეზორგანიზაციისა და ქაოსის საწყისად შეიძლება სწორედ შინაგანი ფაქტორი მომცველინოს. ასეთია მითითებული საპირისპირო თვალსაზრისი. ეს თვალსაზრისიც მრავალ თეორიულ და ემპირიულ გამოკვლევას დაედო საფუძვლად და იგი იმ თვალსაზრისის ოპოზი-

ცური, რომლის მიხედვითაც, პიროვნების იმანენტური ძალები შედმივად ცვალებადი გარემოს მადეზორგანიზებული ზემოქმედების პირობებში მარგანიზებულ ფაქტორად იქცევიან.

ამრიგად, ზემომოყვანილ მსჯელობებში პიროვნებისა და გარემოს ურთიერთქმედების დახასიათებისას ეხებათ ოპოზიციური სახის მოდულებს: 1) გარემო-ენტროპიის ზრდა, პიროვნება თავისი შინაგანი ტენდენციებით — ენტროპიის შემცირება ორგანიზაცია, წესრიგი და 2) გარემო-ენტროპიის შემცირება ორგანიზაცია, წესრიგი, პიროვნების შინაგანი ტენდენციები — ენტროპიის ზრდა. უნდა ითქვას, ასეთი ოპოზიციური დაპირისპირება მცდარია იმ პარადოქსული ვითარების გამო, რომ იგი ეფუძნება ორ მცდარ, მაგრამ საერთო პოსტულატს: 1) გარემო და სუბიექტი ურთიერთპეტროგენული, ურთერეთგუცხოებული, საპირისპირო ტენდენციებით აღჭურვილი რეალებია. გარემო უპირისპირდება პიროვნებას, პიროვნება — გარემოს. ეს დაპირისპირება აქ აბსოლუტიზებულია. 2) საპირისპირო ტენდენციები — ენტროპიის შემცირება და ზრდა — ლოკალიზირებულია ან პიროვნებაში, ან გარემოში და პიროვნება-გარემოს პართადად ტენდენციათა ურთიერთგამომრაცხაობის გამო. ასინი ცალსახად არიან განაწილებულნი: პირველი თვალსაზრისის მიხედვით, პიროვნებას შინაგანი ტენდენცია — მხოლოდ ენტროპიის შემცირებაა, ხოლო ენტროპიის ზრდის ტენდენცია მასში გამოირიცხულია; სამაგიეროდ, გარემო შეეცავს ენტროპიის ზრდის ტენდენციას, ენტროპიის შემცირებისაკენ მისწრაფება მისთვის უცხია. მეორე თვალსაზრისის მიხედვით ტენდენციათა ლოკალიზაცია და მათი განაწილება პირველი თვალსაზრისის საპირისპიროა. მაგრამ, როგორც აღვნიშნეთ, ორივე თვალსაზრისი ერთმანეთს იმეორებს ტენდენციათა ცალსახა ლოკალიზაციისა და განაწილების მხრივ, თუმცა შინაარსი ასეთი ლოკალიზაციისა სხვადასხვაა. ენტროპიის ზრდისა და შემცირების ურთიერთსაპირისპირო ტენდენციები, როგორც ქვემოთ დავინახავთ, პიროვნების იმანენტურ და დიალექტიკურად ურთიერთდაკავშირებულ ტენდენციებს შეადგენენ. ერთი მხრივ, პიროვნება, როგორც სისტემა, მიილტვის სტაბილურობის, შინაგანი ორგანიზაციისაკენ, ხოლო, მეორე მხრივ, დესტაბილურობის, არსებული წონასწორობის დარღვევისაკენ. იგივე ითქმის პიროვნების ჩამომყალიბებელ, კულტურულ გარემოზე, აქაც ენტროპიის ზრდა-შემცირება ორგანული მთლიანობის ცალკე მომენტებია.

ეფიქრობთ, აღნიშნულ ორ მცდარ პოსტულატს უნდა დაეუპირისპიროთ დიალექტიკური თვალსაზრისი, რომლის თანახმადაც: 1) სოციალური გარემოსა და პიროვნების ურთიერთქმედება უნდა გავიზიაროთ დაპირისპირება — სინერგიის ერთიანობად და 2) ერევი მხრივ, პიროვნება, ხოლო მე-

ორე მხრივ, ადამიანურ-კულტურული გარემო ენტროპიის შემცირება-ზრდის, სტაბილურობა-დესტაბილიზაციის შინაგან ტენდენციათა ორგანულ მთლიანობად წარმოვიდგინოთ.

განვიხილოთ და დაგაკონკრეტოთ დებულება გარემო-პიროვნების ურთიერთქმედებაში დაპირისპირება-სინერგიის ერთიანობაზე. ჩვენ უკვე ვილაპარაკეთ დაპირისპირების კონფლიქტის, ანტაგონისტური დამოკიდებულების აბსოლუტიზაციის მცდარობაზე. ამ მცდარობის არგუმენტად გამოდგება თუნდაც ის, რომ დაპირისპირების აბსოლუტიზაციისას აუხსნელი და გაუგებარი რჩება იმ ძალზე მარტივი ვითარების ამსახველი მრავალრიცხოვანი ფაქტი და მაგალითი, როცა პიროვნება ითვისებს გარემოს ღირებულებით ორიენტაციებს, ნორმებს, სტერეოტიპებს, ქცევის მოტივებს, ინტერპერსონალურ ნიშნებს. პიროვნება საკუთარ თავში კვლავ აწარმოებს (კ.ა. აბულხანოვა-სლავსკაია), აღადგენს სოციალური გარემოსათვის დამახასიათებელ ურთიერთობათა მთელ სისტემას. ზოგი ფსიქოლოგი ხაზს უსვამს იმ ვითარებას, რომ პიროვნების ფორმირებაში განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება ადრეულ ასაკში მიღებულ შთაბეჭდილებებს, რაც გამოიწვიეს ოჯახურ გარემოში არსებულმა ინტერპერსონალურმა ურთიერთობებმა და ამ ურთიერთობათა ხასიათის გაშინაგანებამ, ინტერიორიზაციამ ბავშვის ფსიქიკური აპარატის მიერ. სოციალურ გარემოში არსებული ინტერპერსონალური ურთიერთობების მოდელები გადმოდიან მოზარდში და ქმნიან მისი პიროვნული ორიენტაციის სტრუქტურას. ჯ. მიდის ინტერაქციონისტური თეორიის მიხედვით, წარმოდგენა „მე“-ს შესახებ იმის გაშინაგანებული მოდელია, თუ რა წარმოდგენა აქვს „სხვებს“ სუბიექტზე. „მე“-ს მისამართით სხვისი შეხედულებები, მოლოდინები, მოთხოვნები და სანქციები იმგვარად გაშინაგანდებიან, რომ მოზარდი საკუთარ თავს აფასებს, საკუთარი თავისაგან მოელის ან მოითხოვს, თავს წაახალისებს ან დასჯის „სხვისი“ მისდამი დამოკიდებულების ანალოგიურად, თითქოს ეს „სხვა“ მასშია გადმოსახლებული. პიროვნების „მე“ კონსტრუირებულია გაშინაგანებული „სხვების“ მიერ. გავიმეოროთ დებულება, რომ პიროვნების ჩამომყალიბებული გარემო გარკვეული თვალსაზრისით თვითონ არის შინაგანად მოწესრიგებული, ორგანიზებული, თანამიმდევრული და, ამდენად, ნეგენტროპიული ხასიათისა. მაგ., აღზრდის გავრცელებული მოდელები მაკრო ან მიკროსოციალურ გარემოცვაში, გაშინაგანდება მის მიერ და პიროვნებაც თავის თავში ნაწილობრივ კვლავ აწარმოებს და აღადგენს გარემოს. ამ მხრივ ნეგენტროპიულად მოქმედი გარემო ისე შეიძლება გამოვიდეს ადამიანის არსებაში, რომ არ დაუპირისპირდეს ენტროპიის ზრდის ტენდენციას: გარკვეულად ორგანიზებული გარემოსეული ზემოქმე-

დება გაშუალდება პიროვნების განწყობით, რომელიც სათანადოდ და შესა-
 ბამისად არის ორგანიზებული, ე.ი. გარეგანი და შინაგანი ორგანიზაცია
 ერთმანეთს ერწყმის. ამ დებულების კარგი ილუსტრაციაა ინდივიდისა და
 ჯგუფის ურთიერთობის ისეთი ფენომენები; როგორიცაა სოციალური გავ-
 ლენანი. განასხვავებენ სოციალური გავლენის სამ სახეობას: 1) პოზიციითა
 გასაშუალება და საერთო ნორმების გამოშუქება (მ. შერიფი და სხვები);
 2) კონფორმიზმი, როცა უმრავლესობა თავის აზრს ან აღქმის გარკვეულ
 წესს თავს ახვევს ინდივიდს (აში, კრეზვილდი და სხვები) და 3) ინოვაცია,
 როცა უმცირესობა ცვლის უმრავლესობის აღქმის წესს ან შეხედულებას
 გარკვეულ მოვლენებზე (ს. მოსკოვისი და სხვები). მიუთითებენ, რომ სოცი-
 ალური გავლენის ძირითად ფაქტორად კონფორმიზმისა და ინოვაციის
 დროს გამოდის ზეგავლენის მომხდენი ჯგუფის ერთსულოვნება, თანამიმ-
 დევრობა, კონსისტენტობა ინდივიდზე (ან ინდივიდებზე) სოციალური ზე-
 მოქმედებისას. ამდენად, ჯგუფის მაკონფორმირებელი და ინოვაციური ზე-
 გავლენისას ჯგუფის მოქმედება ნეგეტირობული ხასიათისაა: საკმარისია
 ერთსულოვნების მცირე დარღვევა და შესაბამისად ენტროპიის ოდნავი
 გაზრდა, რომ სოციალური გავლენა ეფექტურობას კარგავს. მეორე მხრივ,
 გ. მაღრაძის ექსპერიმენტებით დადგინდა, რომ თვით ინდივიდის განწყობა
 ჯგუფის ერთსულოვნებასთან ერთად გამოდის კონფორმული ქცევის გა-
 დამწყვეტ ფაქტორად. ჩემს ერთ-ერთ გამოკვლევაში ნაჩვენებია იყო, თუ რო-
 გორ ხდება სოციალური გავლენის სუბიექტის განწყობით გაშუალება იმ
 პირობებში, როცა, ერთი მხრივ, ინდივიდზე ზემოქმედებს სოციალური უმ-
 რავლესობისა და, მეორე მხრივ, სოციალური უმცირესობის წარმომადგე-
 ნელი. ჩემს მიერ გამოთქმული იყო ჰიპოთეზა (1981), რომლის თანახმადაც
 სოციალური გავლენა (მაკონფორმირებული თუ ინოვაციური ხასიათისა)
 შეპირობებულია, იმით, რომ ინდივიდში წინასწარ არსებობს სათანადო
 მზაობა ასეთი ზეგავლენის მისაღებად: სანამ ფაქტორი სოციალური ზე-
 გავლენა განზორიცილებდა, ინდივიდი მანამ არის დადებითად განწყობილი
 ამ ზეგავლენის მისაღებად შესაბამისი ჯგუფის მხრიდან; ასეთი განწყობი-
 სეული წინასწარი ორგანიზაცია იმას მოითხოვს, რომ სოციალური ზემოქ-
 მედებაც იყოს მაქსიმალურად გარკვეული, ანტიენტროპიული ხასიათისა.
 იგივე ითქმის სუბესტის ზოგიერთი ფენომენისა და, კერძოდ, მისი უკიდუ-
 რესი გამოხატულების – ჰიპნოზის მიმართაც. ჰიპნოტური შთაგონება მა-
 შინ ხდება, როცა სუბიექტი შინაგანად არის შემზადებული მოექცეს ჰიპნო-
 ზური შთაგონების ზეგავლენაში. ასეთი მზაობის ბუნებაზე სხვადასხვა მო-
 ხაზრება არსებობს. სხვადასხვა ორიენტაციის მკვლევარები განსხვავებულ
 მომენტებზე ამახვილებენ ყურადღებას: ერთნი მოვლენის ფსიქოფიზიკო-

გიურ საფუძვლებს ეძებენ, მეორენი ისეთ სოციალურ-ფსიქოლოგიურ ფენომენს ანიჭებენ მნიშვნელობას, როგორიცაა ფსიქონაწილტიკოსთა მიერ მიათოებული „ტრანსფერის“ მექანიზმი (ლ. შერტოკი); ერთი კი ცხადია, პიანოტოზიორის თანამიმდევრულ, ფსიქოტექნიკური თვალსაზრისით ორგანიზებულ ზემოქმედებას უნდა დახედეს გარკვეული შინაგანი მზაობა, პრეორიენტაცია, სათანადოდ ორგანიზებული განწყობა, რათა მოხდეს პიანოტური შთაგონება.

ჩვენ ახლა განვიხილეთ გარემოსა და პიროვნების სინერგიული ხასიათის ურთიერთობა, ანუ ისეთი ვითარება, როცა გარემოსა და პიროვნების ძირითადი ტენდენციები ერთმანეთს შეესაბამება; ამ შემთხვევაში როგორც გარემო, ისე პიროვნება სტაბილურობისაკენ მიისწრაფვიან, ნეგეტროპიულად მოქმედნი და შინაგანი ორგანიზაციის მქონენი არიან. თავის ნათელ გამოხატულებას ურთერთზემოქმედების ეს ვარიანტი ავლენს კოლექტივიზმში, როცა პირადი ინტერესები ემთხვევა კოლექტივის ინტერესებს, კოლექტივიცა და პიროვნებაც ნეგეტროპიულად მოქმედებენ და ორივეს ძირითადი მისწრაფვაა სტაბილურობის მიღწევა. პიროვნება ორგანიზებული სოციალური გარემოს პირობებში ორგანიზებულად მოქმედებს.

განვიხილოთ პიროვნება-გარემოს ურთიერთობის მეორე ვარიანტი, როცა ურთერთზემოქმედება სინერგიული ხასიათისაა, ოღონდ გარემოცა და პიროვნებაც ენტროპიულად მოქმედებს, ანუ ეს მოქმედება დეზორგანიზაციას, ქაოტური ელემენტების სიჭარბეს ავლენს. ამ შემთხვევაში ორივე მხარის (პიროვნებისა და სოციალური გარემოს) მოქმედების ძირითადი ტენდენციაა დესტაბილიზაცია, არსებულის შეცვლა წინასწარი პროგრამის უქონლობის სიტუაციაში; პიროვნების არაორგანიზებული ქცევა მიმდინარეობს დეზორგანიზებულად გარემოში. ამის უკიდურესი გამოვლენას პიროვნების მოქმედება აბოპიკრებულ ბრბოში, როდესაც იგი კარგავს თვითკონტროლს და მთლიანად ექცევა მოუწესრიგებელი იმპულსების ტყვეობაში; თანამედროვე სოციალურ ფსიქოლოგიაში ხშირად ლაპარაკობენ ე.წ. დეინდივიდუაციის ფენომენზე, როცა პიროვნება კარგავს თავის „მე“-ს, იქცევა როგორც „სხვა“ და, ამავ დროს, ამ „სხვების“ მოქმედება არათანამიმდევრულია, არასტაბილურია, არაორგანიზებულია.

განვიხილოთ პიროვნება-გარემოს ურთიერთზემოქმედების მესამე ვარიანტი, როცა ურთიერთზემოქმედება არასინერგიულია და, ამასთან ერთად, გარემო ნეგეტროპიულად მოქმედებს, ხოლო პიროვნება არღვევს სტაბილურობას, ანუ თავისი ქცევით ენტროპიას (დეზორგანიზაციას) ზრდის: გარემოს ორგანიზებული ზემოქმედების პირობებში პიროვნული ქცევა არათანამიმდევრული და არასტაბილურია. იგი ეფუძნება გაუკონტროლებელ იმ-

პულებს. ამ შემთხვევაში გარემო და პიროვნება არაა ურთიერთინტეგრირებული, პიროვნების მხრივ შეიმჩნევა ნეგატივიზმი, თავნებობა.

პიროვნება-გარემოს ურთიერთშემოქმედების მეოთხე ეარიანტია ცვალებად, არასტაბილურ და ენტროპიულად მოქმედ გარემოში პიროვნების კონსტანტური, შინაგანად ორგანიზებული ქცევა. თანამედროვე სოციალურ ფსიქოლოგიაში მიუთითებენ ე.წ. ინდივიდუაციის ფენომენზე. მისი არსიც სწორედ ისაა, რომ პიროვნება თავისი თავის იდენტურია, იგი მაინც ინარჩუნებს თავის მეობას, მიუხედავად იმისა, რომ სოცალური გარემო განიცდის პერტრუბაციებს, მოვლენები არამყარია, ვითარებანი მყისიერად ურთიერმონაცვლეობენ.

აღნიშნულ მოსაზრებათა ძირითადი კრედო ეს გახლავთ: პიროვნების ჩამოყალიბების პრობლემათა განხილვისას გავეთვალისწინოთ პიროვნებისა და სოციალური გარემოს ურთიერთშემოქმედების მთელი მრავალფეროვნება.

ჟურნ. „სკოლა და ცხოვრება“, 1987 წ. №3