

FACIO UT FACIAS!
გაპეთებ, რომ უანდო გააგათო!



AN ALTERNATIVE TO CONFLICT

№ 1

ოქტომბერი

1998 წელი



კონფლიქტებისა და მოლაპარაკებების
საერთაშორისო კვლევითი ცენტრი

კონფლიქტების მოგვარების სწავლების პროგრამა საქართველოში

ყოველთვიური გამოცემა

კონფლიქტებისა და მოლაპარაკებების საერთაშორისო კვლევითი ცენტრი (ICCN) - არასამთავრობო კვლევითი და საგანმანათლებლო ორგანიზაცია - რეგისტრირებულია 1994 წელს საქართველოში. ცენტრი დაარსდა ჯონ და ქეთრინ მაკარტურების ფონდის მიერ გაცემული გრანტით. ცენტრის კვლევის ობიექტია კონფლიქტების მიზებების, მათი ადრეული გამოვლენის, კონსტრუქციული მართვისა და მშვიდობიანი გზით გადაწყვეტის შესაძლებლობათა შესწავლა. საქართველოში კონფლიქტების მოგვარების სწავლების პროგრამა ICCN-ის პროგრამაა.

ცენტრის დირექტორი: პროფესორი გიორგი ხუციშვილი.

1996-1997 წლებში საქართველოში კონფლიქტების მოგვარების სწავლების პროგრამის ფარგლებში ქვეყნდებოდა ყოველთვიური ბიულეტენი „ალტერნატივა“, ხოლო ბიულეტენში გამოქვეყნებული რჩეული მასალები და სოციალურ-ფსიქოლოგიური გამოკვლევა ინგლისურ ენაზე ცალკე კრებულად გამოიცა, სახელწოდებით - **"Understanding Conflict"**. 1998 წლიდან ბიულეტენის გამოცემა განახლდა ახალი სახელწოდებით „კონფლიქტის ალტერნატივა“. ახალი ბიულეტენი განაგრძობს რა ტრადიციას მიაწოდოს მკითხველს ალტერნატიული აზრი, ასევე შეეცდება წარმოაჩინოს საზოგადოების დადებითი თუ უარყოფითი რეაქცია ნებისმიერი ალტერნატივის მიმართ.

გამოცემა ფინანსდება ნორვეგიის ლტოლვილთა საბჭოს გრანტით.

რედაქტორი: დეა ღადუა

მისამართი:

ივ. მაჩაბელის 5, 1 სართული
თბილისი 380007, საქართველო

საფოსტო მისამართი:

საფოსტო ყუთი 38
თბილისი 380079, საქართველო

ტელეფონები: 99-99-87, 93-91-78

ფაქსი: 93-91-78

E-mail: confpro@access.sanet.ge

Homepage:

<http://iccn.tripod.com>

© 1998 by ICCN. All rights reserved

უ მ ნ ა პ ს ტ :

„საქართველოში კონფლიქტების მოგვარების სწავლების პროგრამა“ განახლდა თავისი მუშაობა	გვ. 3
„ჩემ“, „ისინი“, გულტურა და კონფლიქტი	გვ. 4
კომუნიკაცია - ურთიერთობის ხელოვნება	გვ. 6
„შენ პრაზობ, თებიტერ, მაშასადაქ არ ხარ მართალი“	გვ. 7
„კაგასიაში შეფიდობის კულტურის აღორძინებისათვის“	გვ. 9
დაცვითი ქცევები ურთიერთობის დროს	გვ. 11
„შე სოხუმში ახლა მეტობრები მყავს“	გვ. 12
საერთაშორისო კონფლიქტები და გარემო	გვ. 14
პროგრამის ქრონიკა	გვ. 16
ყოველი ადამიანის უფლებათა დაცვარაცია	გვ. 18

„საქართველოში კონფლიქტების მოგვარების სწავლების პროგრამა“ განაახლა თავისი მუშაობა

გვესაუბრება პროგრამის ხელმძღვანელი, კონფლიქტებისა და მოლაპარაკებების საერთაშორისო კვლევითი ცენტრის დირექტორი, პროფესორი გიორგი ხუციშვილი



კონფლიქტური და პრობლემური სიტუაციების დაძლევის ცხოვრებისეული გამოცდილება ყველას გვაქვს. ადამიანები ყოველდღიურად დგებიან მეტნაკლებად მნიშვნელოვანი პრობლემების წინაშე და ხშირად წარმატებითაც უმკლავდებიან მათ. მაგრამ, ამასთანავე, არსებობს მეცნიერული ცოდნაც კონფლიქტების განვითარების ზოგადი კანონზომიერებისა და მათი დაძლევის გზების შესახებ. სწორედ ამ ცოდნის გავრცელების მიზნით და იმის გათვალისწინებით, რომ ჩვენი ცხოვრება გადატვირთულია მცირე და დიდი მასშტაბის პრობლემური და კონფლიქტური სიტუაციებით, შეიქმნა „კონფლიქტების მოგვარების სწავლების პროგრამა საქართველოში“. იგი დაიწყო 1996 წლის დეკემბერში. 1998 წლის სექტემბრიდან პროგრამამ განაახლა თავისი მუშაობა. ამ პროგრამას ფინანსურ მხარდაჭერას უწევს ნორვეგიის მთავრობა და ნორვეგიის ლტოლვილთა საბჭო.

„კონფლიქტების მოგვარების სწავლების პროგრამა საქართველოში“ ითვალისწინებს ტრენინგ-სემინარების სერიას საზოგადოების იმ ჯგუფებისათვის, რომელთაც გააჩნიათ კონფლიქტურ სიტუაციებში ყოფნის გამოცდილება ან უშუალო შეხება აქვთ ამგვარ სიტუაციებთან (ასეთებად ჩვენ მივიჩნიოთ, პირველ რიგში ლტოლვილები, უურნალისტები, პოლიცია, პარლამენტი და ა.შ.). თუმცა, ამ პროგრამის ფარგლებში გასული წლის მუშაობის გამოცდილება და პროგრამის მიმართ გამოვლენილი ინტერესი გვაფიქრებინებს, რომ ამგვარი სწავლება არანაკლებ აქტუალურია მთლიანად ჩვენი პოსტკონფლიქტური საზოგადოებისათვის. სწორედ ამიტომ, ჩვენ ვცდილობთ მოვიცვათ ადამიანების რაც შეიძლება მეტი რაოდენობა. ადსანიშნავია, რომ ტრენინგის მონაწილეების შერჩევის დროს იმთავითვე გათვალისწინებულია ის გარემოებაც, რომ ტრენინგზე მოსულ ადამიანს ლიდერის თვისებები, გარკვეული გავლენა და ავტორიტეტი უნდა ჰქონდეს თავის უშუალო გარემოში, რათა შესძლოს

მიღებული ცოდნის შემდგომი გავრცელება.

1996-1997 წლებში პროგრამით გათვალისწინებულ ტრენინგებში მონაწილეობა მიიღო სამასამდე ადამიანმა.

ტრენინგ-სემინარები, გარდა თბილისისა, ჩატარდა ქუთაისში, ზუგდიდში, ბათუმში, ფოთში, ცხინვალში და მცხეთაში. წლევანდელი პროგრამით დაგეგმილია კიდევ 400 ადამიანის სწავლება. გარდა ზემოთხამოთვლილი ქალაქებისა, ტრენინგები ჩატარდება ახალციხეში, ახალქალაქში, მარნეულში და სხვ.

რას გულისხმობს ამ პროგრამით გათვალისწინებული სწავლება და რატომ მიმდინარეობს ეს პროცესი სწორედ ტრენინგის სახით? ტრენინგი არის სწავლების თანამედროვე გააქტიურებული ფორმა, რომელიც ტრადიციული მეთოდებისაგან განსხვავებით ამ პროცესის ყოველი მონაწილისაგან მოითხოვს მაქსიმალურ ჩართულობასა და ძალისხმევას. ტრენინგის შედეგები და ეფექტურობა უშუალოდად დამოკიდებული ამ პროცესში მისი ყოველი მონაწილის მიერ შეტანილ წვლილზე. შესაბამისად, მნიშვნელოვანია ის შედეგებიც, რასაც ამგვარი სწავლებით ვალწევთ. სახელდობრ, ტრენინგის მონაწილეები გარდა თეორიული ცოდნისა, იძენენ შესაბამის უნარ-ჩვევებსაც. უფრო მეტიც, მათ უმუშავდებათ შესატყვისი დამოკიდებულება და მზაობა, რათა კონფლიქტურ სიტუაციებში წარმატებით დაძლიონ არსებული სირთულეები და წამოჭრილი პრობლემები.

სწავლება მიმდინარეობს ისეთი საკითხების ირგვლივ, როგორიცაა: კონფლიქტების განვითარების ეტაპები და გადაწყვეტის გზები, პრობლემის ერთობლივი გადაწყვეტა, მოლაპარაკების წარმართვა, თანამშრომლობის დაგეგმვა და ა.შ. ტრენინგის მონაწილეები იძენენ ცოდნასა და უნარჩვევებს აქტიური მოსმენის, ემოციების მართვის, ეფექტიანი კომუნიკაციის მიმართულებით.

თუკი საქართველოში კონფლიქტების მოგვარების სწავლების პროგრამის მიმდინარეობის პირველ წელს მუშაობის პირველ

ეტაპად მივიჩნევთ, შეიძლება ითქვას, რომ ამ ეტაპმა წარმატებით ჩაიარა. ამგვარი დასკვნის საფუძველს იძლევა ფსიქოლოგიური მონიტორინგის შედეგები, მონაწილეობის შეუკავშირები და ის გამოხმაურება, რაც თან ახლდა თითოეულ ჩატარებულ ტრენინგს. ამ წარმატების ერთ-ერთი განმსაზღვრელი მიზეზი, ჩვენის აზრით, იყო პროფესიონალების ის გუნდი, რომელმაც თავდაუზოგავად იმუშავა პროგრამის განხორციელებაზე. ეს იყო ტრენერ-ფასილიტორების ჯგუფი (სოფო შუბლაძე, მაია რაზმაძე, თინა ასათიანი), ფსიქოლოგიური მონიტორინგის ჯგუფი (გაგა ნიუარაძე, დალი ბერეკაშვილი, გოჩა გოშაძე), ბიულეტენის “აღტერნატივა” რედაქტორი - ეფემია ლორია, ტექნიკური ასისტენტი - თამუნა ციხისოავი.

1998 წლიდან “კონფლიქტების მოგვარების სწავლების პროგრამა საქართველოში“

განახლებული სამუშაო გეგმითა და შემადგენლობით შეუდგა მუშაობას. მოხარული ვიქენებით, თუკი მიიღებთ მონაწილეობას პრო-



გრამის განხორციელებაში.



“ჩვენ”, “ისინი”, კულტურა და კონფლიქტი

გაგა ნიუარაძე

მსოფლიოს ყველა ენაში არსებობს ნაცვალსახელები “ჩვენ” და “ისინი”. “ჩვენ”, ძირითადად, აღნიშნავს ადამიანთა ერთობლიობას, რომელთანაც “მე” აიგივებს თავს, ანუ იდენტიფიკაციას ახდენს. ესაა ოჯახი, ნათესაობა, მეგობრების წრე, თანამშრომლები, პოლიტიკური პარტია, სოციალური შრე, ტომი, ერი და უამრავი სხვა. დავარჩვათ ყველაფერ ამას “ჩვენ” - ჯგუფები. “ისინი” კი, შესაბამისად, ის ჯგუფებია, რომელსაც “მე” თავს არ აკუთვნებს. ეს იქნება “გარე”-ჯგუფები. “ჩვენ” და “ისინი” სოციალური სინამდვილის ერთ-ერთ ძირებულ კლასიფიკაციას წარმოადგენს.

ჩვენ - და გარე-ჯგუფებს შორის ურთიერთობა შეიძლება სხვადასხვაგვარი იყოს - კეთილმოსურნე, ნეიტრალური ან მტრული. ზოგ შემთხვევაში ცალკეული პირვენება შეიძლება გარე-ჯგუფს უფრო მაღლა აფასებდეს, ვიდრე საკუთარს, და მთელი ძალით ცდილობდეს კონკრეტულ

გარე-ჯგუფში შედწევას (გავიხსენოთ მოლიერის “გააზნაურებული მდაბიო”). მაგრამ, უფრო ხშირად, ადამიანი ჩვენ-ჯგუფს თუ ჯგუფებს უფრო მაღლა აფასებს და შესაბამისადაც იქცევა. ჩვენ და გარე-ჯგუფების არსებობის ფაქტიდან გამომდინარეობს ის, რომ ადამიანი თითქმის ყოველთვის განსხვავებული ზნეობრივი კრიტერიუმებით უდგება “ჩვენებს” და “სხვებს”. ალბათ, ყველაზე რელიეფურად ეს ფილოსოფია “გამოხატა უცნობმა ზანგმა, რომელმაც, ინგლისელი მოგზაურის შეკითხვაზე, რა არის კარგი და რა არის ცუდი, ასეთი პასუხი გასცა: “კარგია, როცა ჩვენი ტომი ესხმის თავს მეზობელ ტომს და მოსტაცებს ქალებსა და ძროხებს; ცუდია, როცა მეზობელი ტომი ჩვენ გვესხმის თავს და მოგვტაცებს ქალებსა და ძროხებს”. გასაგებია, რომ აზროვნებისა და შესაბამისი ქცევის ამგვარი სტილი, თუნდაც არა ასეთი მკვეთრი, ხშირად იწვევს ჯგუფთაშორის კონფლიქტებს.

ორმაგი მორალი “ჩვენებოთან” და “სხვებოთან” მიმართებაში მთელს მსოფლიოში არსებობს, მაგრამ ამა თუ იმ კულტურის თავისებურება თავის დაღს ასვამს ჯგუფთაშორის ურთიერთობას.

* * *

კულტურის ფსიქოლოგიაში ერთ-ერთი მთავარი პარამეტრია ე.წ. ინდივიდუალიზმი - კოლექტივიზმი. ინდივიდუალისტურ კულტურებში ადამიანს, უმთავრუსად, საკუთარი და ოჯახის უახლოესი წევრების (მეუღლე, შვილები) ინტერესები ამოძრავებს. პიროვნება შედარებით ბევრი ჩვენ-ჯგუფის წევრია (სხვადასხვა კლუბები, ასოციაციები და მისთ.), მაგრამ ეს წევრობა, უმეტესწილად, ნებაყოფლობითია, ხოლო ჯგუფების გავლენა პიროვნებაზე შედარებით ნაკლებია. ყველაზე მკვეთრად გამოხატულ ინდივიდუალისტურ საზოგადოებებს ანგლო-საქსური და ჩრდილო ევროპული კულტურები განეკუთვნებიან.

კოლექტივისტურ საზოგადოებებში ინდივიდი, მირითადად, მოტივირებულია იმ ჯგუფის თუ ჯგუფების ინტერესებით, რომლის წევრიცაა იგი. ამისათვის ჯგუფი მას ეხმარება და იცავს. ამასთან, პიროვნება შედარებით ნაკლები ჩვენ-ჯგუფის წევრია, სამაგიეროდ, ამ ჯგუფების შიგნით კავშირები გაცილებით უფრო მჭიდროა, ვიდრე ინდივიდუალისტური კულტურის ჩვენ-ჯგუფებში. მსოფლიოს კულტურათა უმრავლესობა კოლექტივისტურ ტიპს განეკუთვნება.

როგორც ირკვევა, კოლექტივისტები უფრო კარგად ეპყრობიან გარე-ჯგუფებს, ვიდრე ინდივიდუალისტები (თუნდაც სტუმარომოვარეობის თვალსაზრისით), მაგრამ ამასთან უფრო მკვეთრად აცნობიერებენ, რომ უცხოსთან აქვთ საქმე. სამაგიეროდ, ინდივიდუალისტები საგრძნობლად მეტ ნდობას ამჟღავნებენ უცნობის მიმართ საქმიანი ურთიერთობისას. მაგალითად, ქართველი (საქართველოში კი კოლექტივიზმის დონე ერთობ მაღალია) ცდილობს მივიდეს ნაცხობ ექიმსა თუ მოხელესთან, მაშინ როდესაც, ვთქვათ, პოლანდიელი დარწმუნებულია, რომ თუ კაცი ექიმად მუშაობს, ვინც არ უნდა იყოს, იგი თავის მოვალეობას ყველას მიმართ

სათანადოდ შეასრულებს. აქედან ცხადი ხდება, რომ კოლექტივისტებში უფრო მძაფრადაა გამოკვეთილი ორმაგი მორალი თავისიანებსა და უცხოებოან მიმართებაში.

ინდივიდუალისტები ერთნაირად რეაგირებენ ჩვენ-ჯგუფის ხელყოფაზე, ვისგანაც არ უნდა მოდიოდეს იგი, კოლექტივისტები კი, განსაკუთრებით აზიური კულტურების წარმომადგენლები, ჩვენ-ჯგუფის შეურაცხოფას ფრიად უმტკივნეულად იტანენ, თუ იგი მაღალი სტატუსის პირისაგან მომდინარეობს.

კონფლიქტის თეორიაში ცნობილია კონფლიქტურ სიტუაციაში ქცევის ხუთი სტილი: კონკურენცია (მხოლოდ საკუთარი ინტერესებისათვის ბრძოლა), კომპრომისი (ორივე მხარე რაღაცას თმობს), შეგუება (საკუთარ ინტერესებზე უარის თქმა კარგი ურთიერთობების შენარჩუნების მიზნით), თანამშრომლობა (ზრუნვა როგორც საკუთარ, ისე მეორე მხარის ინტერესებზე) და თავის არიდება (უარის თქმა როგორც საკუთარ ინტერესებზე, ისე ურთიერთობებზე). აღმოჩნდა, რომ ინდივიდუალისტურ და კოლექტივისტურ კულტურებში სხვადა-სხვა სტილს ანიჭებენ უპირატესობას. ინდივიდუალისტები უფრო საკუთარ ინტერესებზე ზრუნვავენ და ამიტომ უფრო ხშირად მიმართავენ კონკურენციას, თანამშრომლობასა და კომპრომისს, კოლექტივისტები, კი, უფრო შეგუებასა და თავის არიდებას ამჯობინებენ, თუმცა ეს უკანასკნელები ხშირად მიმართავენ კონკურენციას, ზოგჯერ დაუნდობელსაც, გარე-ჯგუფების მიმართ.

* * *

ჯგუფთაშორისი კონფლიქტის ხშირი საფუძველია ე.წ. ეთნოცენტრიზმი. ესაა თვალსაზრისი, რწმენა, რომ ჩვენ-ჯგუფი (უმთავრესად ერი) სამყაროს ცენტრშია მოთავსებული, ყოველივე დანარჩენს კი აქედან გამომდინარე მიეჩინება ადგილი. ეთნოცენტრიზმის უკიდურესი ფორმაა შოვინიზმი, რომელსაც ერთმა ჭკვიანმა ფრანგმა გამანადგურებელი დახასიათება მისცა: “შოვინიზმში ყველაზე ამაზრზენია არა სხვა ერების სიძულვილი, არამედ საკუთარის სიყვარული”.

ეთნოცენტრიზმი ეფუძნება ოთხ “აქსიომას”:

1. რაც ხდება ჩვენს კულტურაში, “ბუნებრივია” და “სწორია”, ხოლო სხვა კულტურებში მომხდარი “არაბუნებრივია” და “არასწორი”.

2. ჩვენი ტრადიციები, წესები და ნორმები უნივერსარად დირექტულია.

3. ჩვენი ტრადიციები, ნორმები და დირექტულებები “სწორია”.

4. ბუნებრივია, გიყვარდეს შენი ჯგუფის წევრები, ეხმარებოდე მათ, თანამშრომლობდე მათთან, ამაყობდე შენი ჯგუფით და, ამავე დროს, უნდობლად და მტრულადაც კი ეკიდებოდე გარე ჯგუფებს.

ეთნოცენტრიზმი მეტ-ნაკლებად ყველა ეთნიკურ ჯგუფს ახასიათებს. არჩევენ

პოზიტიურ და ნეგატიურ ეთნოცენტრიზმს. პირველია პატრიოტიზმი - სიყვარულისა და სიამაყის გრძნობა საკუთარი ერის მიმართ. მეორეა ნაციონალიზმი და შოვინიზმი - სიძულვილი სხვა ერების მიმართ, საკუთარი ერის “გამორჩეულობის” რწმენა. ნაციონალიზმს, როგორც წესი, თან ახლავს ავტორიტარული რეჟიმი, კონსერვატიზმი, სტერეოტიპული აზროვნება, აგრესიულობა.

* * *

კულტურა ძალზე ძლიერ გავლენას ახდენს სოციალური სინამდვილის ყველა სფეროზე, მათ შორის პიროვნებათაშორის თუ ჯგუფთაშორის კონფლიქტებზე. მოცემულ პუბლიკაციაში აღწერილი ტენდენციებითა და ეფექტებით თემა არ ამოიწურება. ჩვენი ბიულეტენი გააგრძელებს საუბარს ამ საკითხებზე.



კომუნიკაცია – ურთიერთობის ხელოვნება

ხათუნა სანიკიძე

კომუნიკაცია წარმოადგენს ადამიანებს შორის იდეების, გრძნობებისა და ინფორმაციის გაცვლას. ეს ინფორმაცია შეიძლება იყოს როგორც ვერბალური, ე. ი. სიტყვიერი, ასევე არავერბალური, ანუ უსიტყვო. კომუნიკაციისას შეიძლება გადაცემული იქნას როგორც საქმის ფაქტობრივი მხარე, ასევე სუბიექტის შინაგანი მდგომარეობა, მისი ემოციები, ზრახვები და მოტივები.

დაკვირვება გვიჩვენებს, რომ ადამიანთა შორის კომუნიკაცია, უმეტეს შემთხვევაში, არ არის დაზღვეული შეცდომებისა და ხარვეზებისაგან, რაც თავის მხრივ, იწვევს ურთიერთობათა გაუარესებას, გაუგებრობებს, ხშირად კი დავასა და კონფლიქტს. კომუნიკაციის პრობლემების ცოდნა და მათი გადაწყვეტა საქმის წარმატების საწინდარია.

წარმატებული კომუნიკაცია მოითხოვს არა მხოლოდ ინფორმაციის გადაცემას, არამედ იმასაც, რომ ეს ინფორმაცია სათანადოდ აღქმული და გაგებული იქნას. მოსმენისა და კითხვის უნარი ისევე მნიშვნელოვანია კომუნიკაციისათვის, როგორც საუბრისა და წერის უნარი.

კომუნიკაციის ოთხ ძირითად უნარს

მოსმენა, საუბარი, კითხვა და წერა წარმოადგენს. თანამედროვე პირობებში ამას ტექნიკურ საშუალებათა გამოყენების უნარიც ემატება.

კომუნიკაციაში უდიდეს მნიშვნელობას იძენს კომუნიკაციის ფსიქოლოგიური მხარე. შეუფერხებელი კომუნიკაციის აუცილებელი პირობაა საკუთარი თავისა და სხვა ადამიანის რეალისტური აღქმა. ამერიკელი ფსიქოლოგების ჯო ლუფტისა და ჰარი ინგჰემის მიხედვით, ყოველი ადამიანი შეიძლება განხილულ იქნას, როგორც შემდეგი ოთხი არის ერთიანობა:

1. ღია არე-ინფორმაცია, რომელიც ცნობილია როგორც ჩვენთვის ასევე სხვისთვის. მაგ: ჩემი საჯარო გამოსვლის შინაარსი.

2. ფარული არე-ინფორმაცია, რომელიც ცნობილია ჩემთვის, მაგრამ არა სხვისთვის. მაგ: ის თუ რას განვიცდიდი მე გამოსვლისას.

3. ბრძა არე-ინფორმაცია, რომელიც უცნობია ჩემთვის, მაგრამ ცნობილია სხვისთვის. მაგ: გამომეტყველება, რომელიც მქონდა გამოსვლისას.

4. უცნობი არე-ინფორმაცია, რომელიც არც ჩემთვის არის ცნობილი და არც სხვისთვის. საუბარია ადამიანში არსებულ იმ ასპექტზე, რომელსაც ჩვენ მართლაც ვერ ვაცნობიერებთ,

მაგრამ რომელიც მნიშვნელოვნწილად განსაზღვრავს ჩვენს ქცევას. მაგ: აღრეული ბავშვობის გამოცდილება, რომელმაც ხელი შემიშალა გამოსვლაში; შიში, მოკრძალება და სხვა.

კომუნიკაციის პროცესის გაუმჯობესება გულისხმობს ღია არის გაფართოებას ბრძა, ფარული და უცნობი არების შემცირების ხარჯზე, რაც თვითგახსნისა და უკუკავშირის მეშვეობით ხორციელდება.

თვითგახსნა საკუთარი თავის შესახებ ინფორმაციის სხვისთვის მიწოდებას ნიშნავს. თვითგახსნის ზრდა შესაძლებელია როგორც სიფართოვეში (ახალ-ახალი საკითხების შემოტანა), ასევე სიღრმეში (პიროვნული საკითხების განხილვა). მაგ: თუ თანაჯებულებს პირველი შეხვედრებისას ძირითადად სასწავლო პროგრამის გარშემო ვესაუბრებით, შემდგომ, ჩვენი საუბრები, შეიძლება შეეხოს ჩვენს მიღრეკილებებს, საქმიანობას, თავისუფალ დროს, ოჯახურ პრობლემებს და ა.შ. ასევე, თუ დასაწყისში საუბარი ეხებოდა სწავლების ზედაპირულ ასპექტებს მაგ: სასწავლო პროგრამას, შემდგომ, შესაძლოა ჩვენი საუბარი შეეხოს სწავლასთან ან გამოცდებთან დაკავშირებულ შიშებს ან სხვა უსიამოვნო ასპექტებს. ამგვარად, თვითგახსნის მეშვეობით ჩვენ ვახდეთ საკუთარი ფარული არის შემცირებას.

უკუკავშირი-ინფორმაცია, ანუ ინფორმაცია იმის თაობაზე თუ როგორ აღგიქვამენ სხვები, ისევე როგორც თვითგახსნა, ნდობას

ემყარება, რაც მეტია ნდობა და მეტია გულახდილობა ურთიერთობაში, მეტია ალბათობა იმისა, რომ ადამიანს გაუმჯდაგნებთ, რასაც მის შესახებ ფიქრობთ. ასევე, რაც უფრო მეტია ნდობა ჩვენდამი, მით უფრო მეტი ინფორმაციას ვიღებთ ჩვენს შესახებ. უკუკავშირი ნათელს ჰყენს ჩვენთვის უცნობ და სხვისთვის ნათელ ინფორმაციას, ამცირებს ბრძა არეს. ამასთან, თვითგახსნა და უკუკავშირი იძლევა საკუთარ თავში ჩაღრმავების სტიმულს, რაც შესაძლებელს ხდის უცნობი არის შემცირებას.

ამგვარად, ნდობა წარმოადგენს შეუფერხებელი კომუნიკაციის მამოძრავებელ ძალას. ნდობა დამოკიდებულია ჩვენს გულლიაბასა და გულწრფელაზე, ასევე ჩვენს ობიექტურ მიღომაზე სხვისადმი, სხვის მოსმენაზე, სურვილზე გავიგოთ სხვისი გრძნობები და მოტივები, დავინახოთ სამყარო და მოვლენები სხვისი თვალით, იმაზე თუ რამდენად ტოლერანტული ვართ. ნდობის მოპოვების ერთ-ერთი პირობაა სხვა ადამიანის ქცევის შეფასებისაგან თავის შეკავება. ადამიანი ისეთივე უნდა მივიღოთ როგორიც არის და ნუ ვეცდებით მის შეფასებას, მის აღზრდას. ყოველივე ამისთვის გადამწყვეტ როლს ურთიერთობაში მოსმენის უნარი იღებს. ჩვენ ძალზე ხშირად ვისმენთ, მაგრამ არ გვესმის, ვუყურებთ, მაგრამ არ ვხედავთ. სხვისადმი მგძნობიარობის, სხვის გაგების უნარის გაზრდა უფრო საინტერესოს, მრავალფეროვანს გახდის ჩვენს ცხოვრებას, ნორმალურ კალაპოტში ჩააყენებს ჩვენს ურთიერთობებს.



„შენ ბრაზობ, იუპიტერ, მაშასადამე არა ხარ მართალი“

დალი ბერეკაშვილი

ადამიანებს შორის კონფლიქტის მიზეზი ხშირად ერთი და იგივე საგანზე განსხვავებული შეხედულებების არსებობა ან, სელის ერთი და იმავე მოვლენის განსხვავებული ხედვა წარმოადგენს. როგორც წესი, მოკამათე მხარეები დაწმუნებულნი არიან საკუთარი ხედვის სისწორეში, აზრების ჭეშმარიტებაში, ანუ, იმში, რომ ისინი მოვლენებს

თბილქურად, ადექტატურად აღიქვამენ. ხშირად ეს მსოდლოდ იღუზია და, აქედან გამომდინარე კონფლიქტის დროს ერთ-ერთი ან, იქნებ, თრივე მოგამათე მსარე იღუზიას ტყვეობაში იძყოფება. საერთოდ, იღუზიები ადამიანისათვის დაპახასიათებელია.

დაფიწყოთ უმარტივესიდან — შეგრძნებითი

(გრძნობის თრგანოების) იღუზიებიდან. თუკი ერთი წეთის განმავლობაში დაფაგვირდებით ფერად, შაგადითად, წითელ ფიგურას, ხოლო შემდეგ შზერის გადაფიტანთ ნეიტრალურ (თური, ან მონაცრისფრო) ზედაპირზე, დაფინანსავთ ასეთივე ფორმის, თლონდ მომწვანთ გამოსახულებას. ამას თანმიმდევრული კვალი ეწოდება. იგი თვალის აგებულებით არის გამოწვეული.

შემდეგი საფეხური იქნება ე.წ. აღქმის იღუზიები. აღქმის იღუზია ჩვენს ანატომიურ თაფისებურებებზე არ არის დამოკიდებული, იგი ფსიქოლოგიური ბუნებისაა. იგივე თანმიმდევრული კვალი შეიძლება სულ სხვანარად დავინახოთ თუ შზერის (წითელ ფიგურაზე ერთწუთიანი დაკვირვების შემდეგ) შორეულ კედელზე გადაფიტანთ. მაშინ ჩვენი თანმიმდევრული კვალი ბეჭრად უფრო დიდი გამოჩნდება, კი. ჩვენ დავინახავთ ისევ იმავე ფორმის მომწვანთ ფიგურას გადიდებულიდან. თანაც, რაც უფრო შორი იქნება კედელი, მით უფრო დიდ ფიგურას დავინახავთ. რაშია საქმე? საქმე კი იმაშია, რომ ჩვენ, გაუცნობიურებლად, მანძილის გათვალისწინებით, შესწორებას ვაკეთებთ — შორ მანძილზე ხომ საერთოდ საგნები უფრო პატარა მოჩანს, რაც უფრო შორია, მით უფრო პატარა, მაგრამ ჩვენ მათ ვეჯდავთ ერთნაირად, ვითვალისწინებთ რა მანძილს. მოყვანილ მაგალითში მხედველობითი იღუზია, თანმიმდევრული კვალი, თვალის ბარეურზე ერთი და იგივე ზომის იყო, მაგრამ თუ მას შორეული კედელის ფონზე გათავსებდით, უფრო დიდი გვეჩვენებოდა. ეს სწორედ იმიტომ, რომ ჩვენდა უნებურად მანძილზე კორექციას ვაძლენდით. აღწერილ მაგალითში ჩვენ თრმავთ იღუზია გვაქვს — მხედველობითი და აღქმითი.

აღქმის იღუზიები მრავალგვარია. მაგალითად, ერთი და იგივე საგანი სულ სხვა ზომისა გვჩენება, იმისდა მიხედვით, თუ რა ზომის საგნების გვერდით არის მოთავსებული. კერძოდ, უფრო დიდი საგნის გვერდით უფრო პატარად, უფრო პატარა საგნის გვერდით — უფრო დიდად.

არსებობს ბეჭრი სტადილურ მაგალითად, თუკი თვალიანვეულ ადამიანს სელში არატოლ ბურთებს მრავალჯერ მოვაწვდით, ამასთან, ერთ სელში ყოველთვის პატარას, შეორე სელში კი — დიდს და შემდეგ, მოულოდნელად, ერთნაირი ზომის ბურთებს შეფთავზებოთ, მას ბურთები ისევ არატოლად მოუწვენება, თლონდ, დიდი იმ სელში, სადაც

ადრე პატარას აწვდიდნენ, პატარა იმ სელში, სადაც მას დიდ ბურთს აწვდიდნენ. ეს კერძო წოდებული განწყობის კონტრასტული იღუზია. მკითხველმა, ძღვბათ, მიაქცია ფურადება, რომ უკვე აღქმის კი არა, არამედ განწყობის იღუზიებზე გლობაპარაკობთ. განწყობა ეს არის მთლიანი მდგომარეობა, დამოკიდებულება, ქცევისადმი მზაობა, რომელიც წინ უსწრებს ქცევას. განწყობა განსაზღვრავს მასაც, თუ როგორ აღვიქვამთ საგნებს. აღწერილ კესპერომენტში არატოლი ბურთების მოლოდინშია, ანუ განწყობამ, გამოიწვია იღუზია და ტოლი ბურთები შეფასდა როგორც არატოლი. ეს კესპერომენტი იყო, მაგრამ რეალურ ცნოვობაშიც ასე ხდება. ჩვენს ყოველ ქცევას, აღქმას წინ უსწრებს განწყობა, რომელიც, თაგის მხრივ, დამოკიდებულია ჩვენს მოთხოვნილებაზე, გამოცდილებაზე. განწყობა განაბირობებს ჩვენს შეფასებებს, ქცევას, აღქმას. მაგრამ, თუკი კესპერომენტში გამოჩნდა, რომ განწყობას შეუძლია გამოიწვიოს იღუზია, კი. არათბიერ კტურად შეეგაფასებინოს საგანი, განა ამისაგან დაზღვეულები გართ ცნოვობაში?

ფსიქოლოგებისათვის ცნობილია, რომ თუკი ადამიანს მიაწოდებ რაიმე აზრს, დებულებას და ეტყვი, რომ იგი მისთვის საპატივცემულო პირს ეკუთვნის, ეს ადამიანი დებულებას შეაფასებს როგორც სწორსა და ჭკვიანურს. ხოლო თუკი იმავე დებულებაზე მას მიაწვდიან ინფორმაციას, რომ იგი ეკუთვნის ადამიანს, რომელსაც იგი ანგარიშს არ უწევს, დებულება ფასდება როგორც არასწორი, სულელური. მაშასადამე, ობიექტურად ერთი და იგივე წინადაღება (აზრი) ფასდება დამუტრალურად საწინააღმდეგოდ იმისდა მიხედვით, თუ როგორია ჩვენი განწყობა მისი საგარაულო აგრძორის მიმრთ.

რა თქმა უნდა ჩვენი აღქმა, აზროვნება და ა.შ. მხოლოდ იღუზიებისაგან არ შედგება. არც განწყობა არსებობს მხოლოდ იმისათვის, რომ შეცდომაში შეგვიყვანოს, პირიქით, მისი ფუნქცია, დანიშნულება სწორედ იმაში მდგომარეობს, რომ მიზანშეწინილი, აღქმატური ქცევა გაგვახირციელებინოს და ამას იგი, ძირითადად, ასერსებს. თუმცა, იღუზიებიც ასევე ჩვენთვის დამასახიათუებული და ეს უნდა გვასხოვდეს, განსაკუთრებით მაშინ, როცა გაცხარებით გამტკიცებთ ჩვენს სისწორეს, რომელშიც ჰქვი არ გვეპარება.

ძველები ამბობდნენ — „შენ ბრაზობ, თუ იტერ, მაშასადამე არა ხარ მართალი.“



„კავკასიაში მშვიდობის კულტურის აღორძინებისათვის“

საზოგადოებისათვის ცნობილია, რომ ჩვენი ცენტრი ახორციელებს პროექტს სახელწოდებით: ”აფხაზებსა და ქართველებს შორის ნდობის აღდგენის დონისძიებათა შემუშავება“.

პროექტი ითვალისწინებს ქართველი და აფხაზი ინტელიგენციის, სხვადასხვა პროფესიის იმ ადამიანების შეხვედრებს, რომელთაც სამშვიდობო იდეების, ინიციატივების, ურთიერთნდობის აღდგენისა და პარტნიორობის დონისძიებების შემუშავების და განხორციელების სურვილი აქვთ.

პირველსავე ქართულ-აფხაზურ შეხვედრაზე, რომელშიც კავკასიის რესპუბლიკების, რეგიონების წარმომადგენლებიც მონაწილეობდნენ, შეთანხმება მოხდა მნიშვნელოვან ერთობლივ იდეაზე. აფხაზები და ქართველები შეაგროვებენ და წიგნად გამოსცემენ ფაქტებს იმის თაობაზე, თუ შეიარაღებული კონფლიქტის დროს მშვიდობიანი აფხაზი და ქართველი მოსახლეობა, საკუთარი სიცოცხლის რისკის ფასად, როგორ იცავდა და მფარველობდა ერთურთს ძალადობისა და განუკითხაობისაგან. ანალოგიური ფაქტების მოძიება და მათი გამომზეურება ოსმა, აზერბაიჯანელმა, სომეხმა, ჩეჩენმა და კავკასიის სხვა რეგიონების წარმომადგენლებმაც რეალურად მიიჩნიეს. ასე ჩაეყარა საფუძველი ახალ პროექტს, რომელსაც „კავკასიაში ადამიანთა სოლიდარობის დოკუმენტი“ ეწოდა.

გვესაუბრება ამ პროექტის ავტორი ქართული მხრიდან აფხაზეთიდან დევნილთა არასამთავრობო ორგანიზაციის "დაეხმარე საკუთარ თავს" პრეზიდენტი ქ-ნი მარინა ფადავა.

—ჩვენ არ უარვყოფთ, რომ კონ-

ფლიქტების პერიოდში იყო ადამიანთა უფლებების დარღვევის უამრავი შემზარავი ფაქტი, მაგრამ პარალელურად არსებობდა ჰუმანიზმის, საოცარი ადამიანური სიკეთისა და დანდობის მაგალითები. დღეს, ამ ფაქტების მომწოდებელი ქართველი, აფხაზი, ოსი და სხვა ეროვნების ადამიანები ასე მსჯელობენ: “ის რაც ჩვენს შორის მოხდა უდიდესი ტრაგედია.” ამის გათვითცნობიერებამ ადამიანებში აღმრა შინაგანი მოთხოვნილება გაიხსენონ და შოამომავლობას დაუტოვონ თავიანთი მონათხრობი.

ვფიქრობთ, რომ ამ პროექტის განხორციელებით შოამომავლობას დარჩება კავკასიელთა მიერ ერთურთის დანდობისა და პატივისცემის ფასდაუდებელი მაგალითები.

აი, რამდენიმე შემთხვევა, რომ ელზედაც გვესაუბრები ადამიანები.

6. პ. ცხინვალიდან დეგნილი

”საომარი მოქმედებების დროს მე და ჩემი და ცხინვალიდან გავემგზავრეთ. მშობლები იქ დარჩენ. დედა ბოევიკებმა მოგვიკლეს, მამა კი, მძიმედ დაჭრეს და ოსი ეროვნების მეზობლებმა საავადმყოფოში მოათავსეს. შევიტყვეთ თუ არა ეს ამბავი, გადავწყვიტეთ მამა ცხინვალიდან გამოგვიყვანა. დიდი რისკის ფასად ქალაქში შევედით. საავადმყოფოში ქირურგს, ვ. დ-ს შევხვდით, რომელმაც მამას ოპერაცია წარმატებით ჩაუტარა. ვ. დ. გვარწმუნებდა რომ ავადმყოფის გაყვანა ნაადრევი იყო მისი არატრანსპორტაბელურობის გამო.“

ამ დროს საავადმყოფოში ბოევიკები შემოცვივდნენ, მათ ვიღაცისგან შეუტყვიათ ჩვენი იქ ყოფნის შესახებ. ექიმი საკუთარ კაბინეტში ჩვენს გადამალვას შეეცადა, მაგრამ ბოევიკები იქაც შემოვიდნენ, ექიმი ფიზიკურად შეურაცხყვეს, ჩვენ კი მანქანაში ჩაგვსვეს და გაურკვეველი მიმართულებით გაგვაქროლეს. წარმოდგენაც მიჭირს იმისა, თუ რა გველოდა, რომ არა ერთი ოსი ეროვნების ადამიანი, რომელიც მანქანით გამოგვეყიდა. ის დიდხანს არწმუნებდა ბოევიკებს გავეთავისუფლებინეთ. დიდი ძალისხმევის შედეგად, მან ეს შეძლო. ვფიქრობთ ისიც მათი მთავრობიდან იყო. ჩვენმა მხსნელმა ოსურ მილიციას ჩააბარა ჩვენი თავი და ამ უკანასკვნელო უსაფრთხოების ზონამდე მიგვაცილეს. იმ დროისათვის უსაფრთხოების ზონად "ტეპა" ითვლებოდა".

ა. გ. აფხაზეთიდან დეგნილი, სოხუმი

"უგელაფრის მომსწრე გახლავართ: ერთი მხრივ ვნახე სიმდაბლე და განუკითხაობა და მეორე მხრივ უამრავი კეთილი, ადამიანური საქციელი" - ამბობს 77 წლის ალექსანდრა გაგუა, რომელმაც სოხუმში წელიწადი და ორი თვე იცხოვრა მას შემდეგ, რაც ქალაქი აფხაზმა მეორებმა აიღეს. ვერ დატოვა საკუთარი კერა, სახლი, მეუღლის საყლავი, მაგრამ ბოლოს გატყდა, ვედარ გაძლო ქალიშვილების, შვილიშვილების გარეშე და წამოვიდა აფხაზეთიდან.

"ომი ომია, მასში იარაღიანი ხალხი ერთმანეთს კლავს, მაგრამ რა დააშავეს ბავშვებმა, მოხუცებმა და ქალებმა? ნურაფრის გეშინიათ, ვეცდები დაგიცვათ" - მითხრა ახალმა მეზობელმა, მხატვარმა, ა. ა-ამ. იგი იძულებული შეიქნა ჩემს

მეზობლად, კუხელაშვილის ქუჩაზე, სხვისი სახლი დაეკავებინა, რადგან საკუთარი დაენგრა. მე მივენდე მას, როგორც საკუთარ შვილს, მართლაც, არაერთგზის გადავურჩენივარ მოროდიორებისაგან, მოუტანია პური.

ომი და უბედურება ზოგჯერ საოცრად აახლოებს სრულიად უცხო ადამიანებს. მცდარია აზრი, რომ გულმოკლულ აფხაზ დედას, რომელსაც შვილი ომში დაედუპა, არ შესწევს უნარი იყოს კეთილი და გულისხმიერი ქართველისადმი. ზამთრის გრძელ დამეუბში, უძილობით გატანჯული შვილმოკლული აფხაზზი ქალი მიყვებოდა თავის დაღუპულ უფროს ვაჟზე, რომელიც უმამოდ გაეზარდა. ჩვენ ერთად ვტიროდით, დედის ცრემლები ხომ ყველგან ერთნაირია.

თავიანთ სახლში მეპატიუებოდნენ ჭ. კ. და მისი მეუღლე. თუმცა მათი ვაჟი – ახალგაზრდა, ლამაზი ემაწვილი მძიმე ჭრილობის გამო საწოლს მიჯაჭვულიყო. ამ ოჯახს ეყო ადამიანური დირსება განუკითხაობისაგან დაეცვა ქართველი ქალი. დიდი უბედურების ქამს თითოეული აცნობიერებს რა უფრო მეტია მასში – კეთილი თუ ბოროტი.

დ. გ-სა და ნ. ა-ს მონათხრობი

"ჩვენი სახლები გადაწვისაგან თსი ეროვნების მეზობლებმა გადაარჩინეს. როდესაც ბოევიკები მოვიდნენ, მეზობლებმა მათ გზა გადაუდობეს და ჩვენი სახლების გადაწვა არ დაანებეს".

ვცდილობთ მასალები მაქსიმალურად მოკლე დროში შევაგროვოთ, რადგან საშიშროება ფაქტების დაკარგვისა დიდია. დროთა მანძილზე, მეხსიერებიდან იშლება ის დეტალები, რაც ამ ფაქტებს

დოკუმენტაციურობას ანიჭებს, სამწუხაროდ, ხდება ისიც, რომ ამ ინფორმაციის მატარებელი ადამიანები ასაკისა თუ ავადმყოფობის გამო კვდებიან, ამასთანავე, ანგარიშგასაწევია ის გარემოებაც, რომ რაც უფრო ხანგრძლივია მშობლიურ ადგილებში დაბრუნების მოლოდინი, მით უფრო ნელდება მსგავსი შემთხვევების

გახსენების სურვილი. შთამომავლობა არ გვაპატიებს მსგავსი ფაქტების დაკარგვას, რადგან ამგვარი შემთხვევები დაპირისპირებულ მხარეებს შორის მშვიდობიანი თანაცხოვრების დასაწყისის საფუძვლად უნდა იქცეს.



დაცვითი ქცევები ურთიერთობის დროს

მაია რაზმაძე

ადამიანები ხშირად ხვდებიან კონფლიქტურ სიტუაციაში. ამის მირითადი მიზეზია ის, რომ ჩვენ კარგად ვერ ვერკვეთ ეფექტურ ურთიერთობებში. ამ სტატიის მიზანს არ წარმოადგენს იმის აღწერა, თუ რა არის ეფექტური ურთიერთობა, ჩვენ შევეხებით მხოლოდ ერთერთ მნიშვნელოვან საკითხს, რომელიც ხელს უწყობს ურთიერთობის ეფექტურად წარმართვას. ეს არის დაცვითი ქცევები ურთიერთობებში.

ვეცდებით მოკლედ განვმარტოთ დაცვითი ქცევის არსი. მირითადად, ოთხი ტიპის დაცვითი ქცევა არსებობს:

- ურთიერთობის დროს საკუთარი თავის პარტნიორზე პატარად, სუსტად, დაუცველად წარმოჩნდა. ამ დაცვითი ქცევის მიზანია გამოიწვიო პარტნიორში შემდეგი განცდა – “ნუ გამოიყენე შენს სიძლიერეს ჩემს წინააღმდეგ”.

- ურთიერთობის დროს საკუთარი თავის პარტნიორზე დიდად, ძლიერად, თავდაჯერებულად წარმოჩნდა. ამ დაცვითი ქცევის მიზანია პარტნიორს აჩვენო – ”მიურთხილი, მე შენზე ძლიერი გარ”.

- ურთიერთობის დროს პარტნიორის დიდად, ძლიერად, ჭკვიანად წარმოჩნდა. ამ დაცვითი ქცევის მიზანია აჩვენო პარტნიორს – “შენ ჩემთვის ძალზე ძლიერი ხარ”.

- ურთიერთობის დროს პარტნიორის სუს-

ტად, პატარად, უმწეოდ წარმოჩნდა. ამ დაცვითი ქცევის მიზანია პარტნიორს აჩვენო “შენ არა ხარ ისეთი ძლიერი, როგორიც თავად გვინდია”. ადამიანები დაცვით ქცევებს მაშინ მიმართავენ, როდესაც კონფლიქტის რეალური საფრთხეა, ან თავად ისინი თვლიან, რომ ასეთი საფრთხე არსებობს. ყოველდღიურ ცხოვრებაში, როდესაც ერთი პარტნიორი მიმართავს დაცვით ქცევას, მეორეც დაცვითი ქცევით პასუხობს, რის გამოც საუბარი კინკლაბას ემსგავსება და, შედეგად, ფუჭდება როგორც პირადი ურთიერთობები, ასევე საუბრის მიზანიც მიუღწეველი რჩება. აქედან გამომდინარე, ეფექტურ ურთიერთობას ადგილი ექნება მხოლოდ მაშინ, როდესაც დაცვით ქცევას, პასუხად, პარტნიორის მხრიდან ასევე დაცვითი ქცევა არ მოჰყვება.

გაიხსენეთ ბოლო პერიოდში რამდენჯერ გქონდათ განცდა, რომ ურთიერთობის შედეგად მოიგეთ ან წააგეთ ბრძოლა. როგორ გრძნობდით თავს თქვენ? თქვენი პარტნიორი? როგორ გრძნობდით თავს, როდესაც მეორე დღეს შეხვდით ამ ადამიანს? თუ პასუხები ძირითადად ნეგატიურია, შეგიძლიათ ჩათვალოთ, რომ თქვენ გაგიხორციელებიათ დაცვითი ქცევა. ეფექტური ურთიერთობა არ უნდა აღიქმებოდეს ბრძოლად და მითუმეტეს ეფექტური ურთიერთობის შედეგად არ უნდა იყოს მოგებული და წაგებული.

საბოლოო ჯამში ჩვენ უნდა ვიცოდეთ, რომ ვინც დაცვით ქცევას ახორციელებს, თავს გრძნობს ცუდად, დაუცველად და თქვენი მხრიდან მუქარის ეშინა. როცა ადამიანი ურთიერთობაში თავს კომფორტულად გრძნობს, მას არ სჭირდება დაცვითი ქცევების განხორციელება. მხოლოდ იმის ცოდნით, რომ არსებობს დაცვითი ქცევები, ჩვენ ვერ შევძლებთ ეფექტური ურთიერთობის აწყობას. ეფექტური ურთიერთობების წარმართვისათვის საჭიროა დაცვით ქცევებზე სწორად რეაგირების ცოდნა.

- თუ ვინმე ცდილობს გამოიწვიოს თქვენში “შენ კარგი არ ხარ” განცდა, ეს სულაც არ ნიშნავს, რომ თქვენ სინამდვილეში კარგი არ ხართ, არამედ, თქვენ, უბრალოდ, ურთიერთობის ამ კონკრეტულ ეტაპზე დამარცხდით.

- თუ თქვენ განახორციელებთ დაცვით ქცევას, ამას პასუხად პარტნიორის მხრიდანაც დაცვითი ქცევა მოჰყვება, რაც თქვენ ურთიერთობებში

გაურღვეველ, ჯადოსნურ წრეს წარმოშობს.

- თუ თქვენ შეგიძლიათ ყოველივე ამის ნათლად შეცნობა, სიტუაციის სწორედ შეფასება, მაშინ თქვენზეა დამოკიდებული ურთიერთობის გაუმჯობესება. ის, ვინც კარგად ხედავს სიტუაციას, პარტნიორს უთმობს ურთიერთობის კონკრეტულ ეტაპზე, ანუ მაშინ, როდესაც პარტნიორი დაცვით ქცევას მიმართავს.

- თუ თქვენ შეგიძლიათ დაცვითი ქცევით არ უპასუხოთ პარტნიორს, ეს ნიშნავს: თქვენ იმდენად ძლიერი და ჭკვიანი ხართ, რომ არ გჭირდებათ თქვენი უპირატესობის დამტკიცება.

ვფიქრობთ ამ წერილის გაცნობა დაგეხმარებათ ჩაღრმავდეთ საკუთარ თავში, გაიაზროთ წარმოქმნილი პრობლემური სიტუაციები, უკეთ წარმართოთ ყოველდღიური ურთიერთობები და თავი აარიდოთ უშედეგო კინკლაობას.



„მე სოხუმში ახლა მეგობრები მყავს“ . . .

“ქართველებსა და აფხაზებს შორის ნდობის აღდგენის ღონისძიებანი” – ამ პროექტის ფარგლებში მიმდინარე წელს უკვე სამი შეხვედრა გაიმართა. (შეგახსენებთ, პროექტის თანაბარუფლებიანი პარტნიორები არიან “კონფლიქტებისა და მოლაპარაკებების კვლევის საერთაშორისო ცენტრი” – თბილისი, “სამოქალაქო ინიციატივა და მომავლის ადამიანი” – სოხუმი, “ინთერნეშნლ აღერტი” – ლონდონი. პროექტს აფინანსებს ევროკავშირის პროგრამა “TASIS”.

რიგით მესამე შეხვედრა (5-9 ოქტომბერი 1998 წელი) ქართველ და აფხაზ, აგრეთვე, კავკასიელ ახალგაზრდებს მიეძღვნა. იგი ითვალისწინებდა ქართველი, აფხაზი, ყაბარ-

დო-ბალყარელი, სომეხი, აზერბაიჯანელი, ჩეჩენი ახალგაზრდების მონაწილეობას კონფლიქტების ტრანსფორმაციის სწავლების ტრენინგ-სემინარში.

ახალგაზრდების საერთო შთაბეჭდილება შეხვედრა-სემინარის შესახებ დადგებითა. საინტერესო უშუალოდ მათი აზრი.

ლევან ცუცქირიძე – საქართველოს ახალგაზრდობის ლიგის პრეზიდენტი: “პირადად ჩემთვის სოჭის სემინარს დიდი მნიშვნელობა ჰქონდა როგორც შემეცნებითი, ასევე პრაქტიკული თვალსაზრისით. მივიღე ცოდნა და ინფორმაცია კონფლიქტების მშვიდობიანი მოგვარების თაობაზე, გავიღორმავე უნარი უკეთ ჩავწედე სხვის პოზიციას, მოვლენები ობიექტურად შევაფასო.

პრაქტიკული თვალსაზრისით პიროვნულ ურთიერთდახლოებას და მეგობრობის ჩასახვას, ერთობლივი პროექტების შესახებ საერთო იდეების ჩამოყალიბებას დიდი მნიშვნელობა ჰქონდა ორივე მხარისათვის.

მე სოხუმში ახლა მეგობრები მყავს და ვიცი, რომ ჩვენ არასდროს ვესვრით ერთმანეთს.”

თამარ ციხისთავი — პუმანური განვითარების საერთაშორისო ახალგაზრდული კავშირის “მშვიდობის” ვიცეპრეზიდენტი: “პირადად ჩემთვის, როგორც შეხვედრის მონაწილესათვის, ადვილი წარმოსადგენია, თუ რას ნიშავს ნდობის ფაქტორი. ვფიქრობდი, რომ ამ უკანასკნელის მოპოვებას მრავალი შეხვედრა დასჭირდებოდა.

ჩემი წინათგრძნობა მხოლოდ პირველ ორ დღეს გამართლდა, შემდეგ სიტუაცია შეიცვალა - ორივე მხარეს გაგვიჩნდა სურვილი საკუთარი ინტერესების შენარჩუნებით შეგვძლებოდა ოპონენტის ადგილზე დავმდგარიყვანით და სხვა კუთხით შეგვედრა სიტუაციისათვის. ამის განხორციელებაში ძალიან დაგვეხმარა ტრენინგის პროგრამა, ტრენინგის მონაწილეებმა ფასილიტატორების ძალისხმევით “უირაფის პოზა” მივიღეთ, ანუ, გვერდიდან შევხედეთ კონფლიქტურ სიტუაციას და დასკვამაც არ დააყოვნა – ჩვენ ყველანი ომის წინააღმდეგნი ვართ, არსებობს გამოსავალი იმ როლი სიტუაციიდან, რომელშიც დღეს ვიმუოფებით და ეს გამოსავალი მხოლოდ მოლაპარაკების საფუძველზე, ერთმანეთის უკეთ გაცნობის საშუალებით შეიძლება მოიძენოს.

შეხვედრა-ტრენინგი დამთავრდა, შემუშავდა ერთობლივი პროექტების იდეები. იმედია, კიდევ მოეწყობა შეხვედრები, რაც უდაოდ წინ გადადგმული ნაბიჯი იქნება ურთიერთნდობის აღდგენისაკენ.”

რომან გაშავი — “ლამან აზ”-ის ვიცე-პრეზიდენტი: “ნამდვილად არ ველოდით, რომ შეხვედრა ასე დაგვაახლოებდა. ვფიქრობ, ინტერნეშნლ ალერტმა მომავალი შეხვედრის ორგანიზება რომც ვერ შეძლოს, ჩვენ, ახალგაზრდებმა უნდა ვითაოთ კონტაქტების გაგრძელება.”

ასლამბეგ კაზავი — ჩეჩენის რესპუბლიკა იჩქერია: “ამ შეხვედრამდე ვფიქრობდი, რომ კონფლიქტების დარეგულირების სწავლების პროცესი არ იქნებოდა იოლი, ველოდი დაძაბულ სიტუაციას, მაგრამ, საბედნიეროდ ყველაფერმა საოცრად თბილ და მეგობრულ ატმოსფეროში ჩაიარა.”

აფხაზი მონაწილეები: “არ ველოდით, რომ ერთობლივი ტრენინგი ქართველებსა და აფხაზებს შორის ასეთ მშვიდ, კეთილგანწყობილ სიტუაცია იაში ჩაივლიდა, მართალია ზოგჯერ იგრძნობოდა ორივე მხარის შინაგანი დაძაბულობა, მაგრამ



ფასილიტატორები, მაღალი პროფესიონალიზმის წყალობით ახერხებდნენ სიტუაციის განმუხტვას. მიგვაჩინა, რომ ასეთი ტრენინგები დაგვეხმარება ფსიქოლოგიურ რეაბილიტაციაში, ასევე იმ ერთობლივი იდეების პროექტებად რეალიზებაში, რომელიც ჩვენ და ქართველმა ახალგაზრდებმა დაგვახვეთ. აუცილებელია ჩვენს შორის მტრის ხატის სტერეოტიპის მსხვრევა, რათა ჩვენმა და შემდგომმა თაობებმა მშვიდობიანად იცხოვონ”. არნოლდ სტეპანიანი — საქართველოს

სომებს ახალგაზრდათა კავშირის თავჯდომარე: “ვფიქრობ კავკასიელი და განსაკუთრებით აფხაზი კოლეგებისათვის ერთობ საინტერესო იყო იმის დანახვა, რომ საქართველოში დღეს ეროვნული ნიშნით არ ხდება საზოგადოების დიფერენციაცია. დღეს მთავარია სამოქალაქო სა-

საერთაშორისო კონფლიქტები და გარემო

საერთაშორისო კონფლიქტები სხვადასხვა სახელმწიფოებს შორის ურთირთობების სახე-სხვაობას წარმოადგენს. საერთაშორისო ხასიათის კონფრონტაციის როლი თანამედროვე ცხოვრებაში უაღრესად დიდია. სპეციალისტები მის საღისციპლინათაშორისო საფუძველზე შესწავლას სულ უფრო მეტ ყურადღებას უთმობენ და ამ მიჯნაზე სპეციალური მეცნიერებაც კი შეიქმნა, რომელსაც კონფლიქტოლოგიას უწოდებენ.

საერთაშორისო კონფლიქტებს შორის განსაკუთრებული ადგილი გარემოს ირგვლივ დავას უჭირავს. ეს ბუნებრივ რესურსებზე მოთხოვნილების ზრდასთან ერთად ტერიტორიული რესურსების ხელახალი გადანაწილების ცდასთან და ეკოლოგიური სიტუაციის მკვეთრ გაუარესებასთანაც არის დაკავშირებული. ყოველივე ეს არ არის შემთხვევითი: ცნობილია, რომ მეოცე საუკუნის მეორე ნახევარში ენერგეტიკული, სანედლეულო, სასურსათო და ეკოლოგიური კრიზისის საფრთხე რეალობად იქცა.

გარემოსთან დაკავშირებულ კონფლიქტებს სამ სახეობად აერთიანებენ, ესენია: ტერიტორიული, რესურსული და ეკოლოგიური კონფლიქტები. აღნიშნულ კონფლიქტებს ის საერთო გარემოება აერთიანებთ, რომ მათი წარმოქმნის ერთ-ერთ მიზეზს გეოგრაფიულ მოვლენათა ნიადაგზე სახელმწიფოთა შორის პოლიტიკური და ეკოლოგიური წინააღმდეგობები წარმოადგენს. ნათელია, რომ გარემოსთან დაკავშირებული საერთაშორისო კონფლიქტები, როგორც მეცნიერული შესწავლის საგანი, მრავალი სამეცნიერო დისციპლინის პოზიციიდან უნდა იქნეს განხილული, კერძოდ ფილოსოფიის, ისტორიის, ეკონომიკის, სოციოლოგიის, ფინანსობრივის, საერთაშორისო სამართლისა და სხვ.

ტერიტორიული კონფლიქტები, როგორც წესი, შეზობელ სახელმწიფოებს შორის ხდება. მათი უმრავლესობა სათავეს საუკუნეების სიღრმეში იღებს. თუმცა, ცნობილია ისეთი კონფლიქტებიც, რომელთაც ორ ერთმანეთისაგან საკმაოდ დაშორებულ სახელმწიფოთა შორისაც აქვს ადგილი. ასეთ სახელმწიფოთა შორის ტერიტორიული პრეტენზიები და მიწების ირგვლივ დავა, როგორც წესი, კოლონიურ ეპოქაში ხდებოდა, ხოლო განსაკუთრებით გამძაფრდა მსოფლიოს ხელახალი გადანაწილების დროს.

ტერიტორიისათვის დავას სხვადასხვა მიზეზი აქვს. ერთ-ერთი მათგანი დაკავშირებულია ამა თუ იმ ტერიტორიის გეოგრაფიული მდებარეობის ხელსაყრელობასთან სამხედრო-სტრატეგიული ან ეკონომიკური თვალსაზრისით. იგულისხმება, მაგალითად ზღვისპირა რაიონები, დიდი მდინარეები, მთიანი მხარეები.

მთელ რიგ შემთხვევებში ტერიტორიული პრეტენზიები მხოლოდ “მიწის ნაგლეჯის” გამო არ ჩნდება. საფუძვლად ამ კონფლიქტებს რესურსები უდევს. ერაყ-კუვეიტის გახმაურებული კონფლიქტიც აღნიშნული მიზეზებით იყო განპირობებული.

ბუნებრივ-რესურსული კონფლიქტები. საერთაშორისო კონფლიქტებს ხშირად იმ შემთხვევაშიც აქვს ადგილი, როცა ერთი ქვეყანა მეორის ბუნებრივ რესურსებზე აცხადებს პრეტენზას. ამგვარ კონფლიქტებს ადგილი აქვს მაშინ, როდესაც მსოფლიო ოკეანის ნეიტრალურ წყლებში არსებულ რესურსების განაწილების, ექსპლუატაციის და ექსპორტის შესახებ ქვეყნებს შორის შეთანხმება ვერ ხერხდება.

საერთაშორისო კონფლიქტები წარსულშიც, და განსაკუთრებით, ახლაც, ხშირ შემთხვევაში, ბუნებრივი მინერალური და სათ-

ბობ-ენერგეტიკული რესურსების გამო ხდება. თუ ადრე ასეთი რესურსი ოქრო იყო, ახლა მთავარი ყურადღება ნავთობს, ურანს, იშვიათ ლითონებს ეთმობათ. ასე მაგალითად, როგორც კი ჩრდილოეთის ზღვაში ნავთობი აღმოჩნდა, მაშინვე მოხდა მისი აკვატორიის დანაწილება სხვადასხვა სახელმწიფოების მიერ. ეს რაიონი მუდმივი კამათისა და დავის რაიონია. ამავე კონტექსტში უნდა იქნას განხილული დღემდე მიმდინარე დავა კასპიის ზღვის სტატუსის გამო. როგორც ცნობილია, კასპიის ზღვაზე გამავალ სახელმწიფოებს შორის კონსენსუსის მიღწევა ჯერ-ჯერობით ვერ მოხერხდა.

ეკოლოგიური კონფლიქტები. მეოცე საუკუნის მეორე ნახევარში, როცა ადამიანის ბუნებაზე “დაწოლის” მასშტაბები გაიზარდა, მსოფლიოს მრავალ ქვეყანაში მკვეთრად გაუარესდა ეკოლოგიური სიტუაცია, გარემოს ხარისხი. 60-იანი და 70-იანი წლების მიჯნაზე მეცნიერებმა და პოლიტიკოსებმა, ბიზნესმენებმა და უურნალისტებმა პირველად აღნიშნეს ახალი გლობალური პრობლემის – ეკოლოგიური კრიზისის წარმოქმნის შესახებ. დღეს ეს პრობლემა კაციონილისათვის ერთ-ერთი უმთავრესი საზრუნვავია.

ყველაზე გავრცელებულია ატმოსფეროს დამაბინძურებელთა, ერთი ქვეყნიდან მეორეში გადატანის შედეგად წარმოქმნილი კონფლიქტები. ჰაერში დამაბინძურებელთა “მოხვედრის” მთავარ წყაროს ინდუსტრიულად განვითარებული ქვეყნები წარმოადგენენ. ამიტომაც, ამგვარი ტიპის კონფლიქტები ყველაზე მეტად ევროპასა და ჩრდილოეთ ამერიკაში გვხვდება. ევროპაში მთავარი “დამაბინძურებელი” ქვეყნებია გფრ და

დიდი ბრიტანეთი.

უდიდესი კატასტროფა, რომელსაც ძალზე უარყოფითი ეკოლოგიური შედეგები მოჰყვა, იყო ჩერნობილის ატომური ელექტროსადგურის ავარია. ჰაერის მასების ნაკადის მეშვეობით რადიოაქტიური ღრუბელი უმოკლეს ხანში ათასობით კილომეტრზე იქნა გადატანილი. რადიოაქტიური ნალექები აღმოჩნდილ იქნა ნორვეგიასა და შვეიცარიაში, ინგლისსა და საფრანგეთში. თუმცა, მიუხედავად იმისა, რომ ჩერნობილის ავარიამ ძლიერ შეაშფოთა საერთაშორისო საზოგადოებრიობა, კონფლიქტურ სიტუაციას ადგილი არ ჰქონია.

ზემოთ განხილულ კონფლიქტურ სიტუაციათა სახეებს შორის, ყველაზე ხშირად, ბუნებრივ-რესურსული ტიპის კონფლიქტები გვხვდება. ამასთან, გახშირდა ეკოლოგიური ხასიათის კონფლიქტებიც, რომლებიც ჩვეულებრივი მოვლენა გახდა საომარ მოქმედებათა რაიონებში.

თავისი განვითარების პროცესში საერთაშორისო კონფლიქტები რამდენიმე სტადიას გადიან – წინასაკონფლიქტო სიტუაციიდან სამხედრო ძალის დემონსტრაციამდეც კი. ყოველივე ეს მთელი რიგი ეკონომიკური და პოლიტიკური ფაქტორების ერთდროული მოქმედების შედეგია. კაციონილი განვითარების თანამედროვე ეტაპზე, როცა არ დამთავრებულა ხალხთა ცივილიზებული თანაცხოვრების ნორმების დამკვიდრების პროცესი და ადამიანსა და ბუნებას შორის ურთიერთობაც ხშირად ეკოლოგიური “ხარვეზებით” ხდება, ზემოთ განხილული და კიდევ სხვა ტიპის კონფლიქტური სიტუაციები საერთაშორისო ურთიერთობების აუცილებელ ატრიბუტს წარმოადგენს.

არჩილ გეგეშიძე

საქართველოს სახელმწიფო კანცელარიის
საგარეულო პოლიტიკის ანალიზის განყოფილების უფროსი



პროგრამის პროცესი

მიმდინარე წლის 2 ოქტომბერს კონფლიქტისა და მოლაპარაკებების კვლევის საერთაშორისო ცენტრში ჩატარდა პრეზენტაცია, რომელზეც ცენტრის ხელმძღვანელმა, პროფესორმა გიორგი ხუციშვილმა დამსწრე საზოგადოებას თბილისში არსებული არასამთავრობო ორგანიზაციების წარმომადგენლებს გააწოცენტრის მუშაობა და დაწყებული ახალი პროექტის „საქართველოში კონფლიქტების მოგვარების სწავლების პროგრამა“ მიზანი. ეს პროგრამა ჯერ კიდევ 1996 წლის დეკემბერში დაიწყო, წლებანდელი მუშაობა, წინა წლის გამოცდილებიდან გამომდინარე, გაცილებით უფრო საინტერესო პრაქტიკულ მეცნიერებებს და მეცნიერულ კვლევებს ითვალისწინებს.



პრეზენტაციაზე მოწვეულმა სტუმრებმა დიდი ინტერესით მოუსმინეს ფასილიტატორთა ჯგუფის ხელმძღვანელს - თინა ასათიანს, ფსიქოლოგიური მონიტორინგის ჯგუფის ხელმძღვანელს - გაგა ნიუარამეს, სარეაქციო ჯგუფის ხელმძღვანელს - მანანა დარჯანიას კონფლიქტების მოგვარე-

ბის სწავლების პროგრამასთან დაკავშირებით ცენტრში არსებული გამოცდილების შესახებ. დამსწრე საზოგადოებისათვის საინტერესო იქ თუ რა მასშტაბებს მოიცავს სწავლების პროგრამა, როგორია სწავლების მეთოდოლოგია და რა კატეგორიის მსენელზეა იგი გათვალისწინებული.

კონფლიქტების სწავლების პროგრამა მოიცავს საქართველოს იმ რეგიონებს, სადაც დევნილი მოსახლეობა კომპაქტურად არის დასახლებული, ამიტომაც იგი გასვლით ტრენინგ-სემინარებსაც ითვალისწინებს: სამეცნიეროს რეგიონში, ბათუმში, ცხინვალში, ახალქალაქში და მთელ რიგ ქალაქებსა და რეგიონებში.

5 ოქტომბერს თბილისში შირველი ტრენინგ-სემინარი ჩატარდა, რომლის მონაწილენიც აფხაზეთიდან იმულებით გადაადგილებული შირები, მირითადად, თბილისის ივ. ჯავახიშვილის სახელობის სახელმწიფო უნივერსიტეტის სოხუმის ფილიალის სტუდენტები და კურსდამთავრებულები, ასევე - აფხაზეთის ავტონომიური რესპუბლიკის სამთავრობო და არასამთავრობო სტრუქტურების თანამშრომლები იუვნენ.

აღსანიშნავია, რომ რამოდენიმე მათვანი ხელმეორედ იღებდა ტრენინგ-სემინარში მონაწილეობას. მათ სურვილი გაუჩნდათ უფრო გაედრმავებინათ ის უნარ-ჩვეულები, რომელსაც ეს სწავლება იძლევა. ჯგუფი დასაწევისშივე აქტიურად ჩაერთო ფსიქოლოგ-ფასილიტატორთა მიერ შეთავაზებულ

სწავლება-თამაშებში. უოველი მონაწილე დიდი ინტერესით ითავისებდა მიწოდებულ ინფორმაციას და შემდგომ ცდილობდა ფსიქოლოგიურ თამაშებში გამოეყენებინა. ოგონის თავად ტრენინგის მონაწილეებმა აღნიშნეს, სწავლება საოცრად თბილ და მეგობრულ ატმოსფეროში მიმდინარეობდა.

სასიხარულოა ის ფაქტიც, რომ მონაწილეებში გამოიკვეთა მოსაზრება ამგვარი ტრენინგ-სემინარების ჩატარების აუცილებლობის თაობაზე ზირველურვლისა იმიტომ, რომ იგი იძლევა საკუთარ მალებში დარწმუნების სტიმულსა და საშუალებას, ამასთანავე, კურსის გავლის შემდეგ ჩნდება განცდა იმისა, რომ საკუთარი ზრობლების გადაწყვეტის უნარი და შესაძლებლობა ადამიანმა საკუთარ თავში უნდა ეძიოს.

აღინიშნა ისიც, რომ კონფლიქტების მოგვარების სწავლების პროგრამამ თვალნათლივ დაანახა დევნილებს კონფლიქტის განვითარების დინამიკა მისი აღმოცენებიდან გამძაფრების უკიდურეს ფაზამდე. გამოიკვეთა, აგრეთვე კონფლიქტის ესკალაციის შედეგად ადამიანის ქცევასა და განცდაში მომხდარი ცვლილებები. ოგონის ითქვა, გაცილებით საინტერესო იყო კონფლიქტის დეესკალაციის მირით-ადი პრინციპების გაცნობა. აღნიშნული პრინციპები გულისხმობს ნებისმიერი კონფლიქტიდან გამოსვლის შესაძლებლობას იმ შემთხვევაში, თუკი სწორ სტრატეგიას ავირჩევთ, ადექვატურად შევაფასებთ მოწი-

ნააღმდეგის შესაძლებლობებს, გავითვალისწინებთ მათ პრეტენზიებს, გავმიჯნავთ ერთმანეთისაგან ადამიანსა და პრობლემას.

ცხადია - აღნიშნეს მონაწილეებმა - ერთი კვირა არ იყო საკმარისი იმისათვის, რომ პროფესიონალური დონისათვის მიგვეღწია, სემინარი ამას არც ითვალის-



წინებდა. ვერ გეტუვით როგორ გამოვიყენებთ, ან საერთოდ გამოგიყენებთ თუ არა ცოდნას, რომელიც მიუიღეთ, ამას დრო და გარემოება გვიჩვენებს.

საერთო აზრით, ტრენინგის მნიშვნელობას მისი მონაწილეები გარკვეული დოროს გავლის შემდგომ უფრო თბიებულად შეაფასებენ. შესაძლოა, მიღებული ცოდნა და მისი პრაქტიკული გამოუწევება დაეხმაროს მათ ინტელექტუალური შესაძლებლობების უკეთ გამომჯდავნებაში, სამოქალაქო აზროვნების ფორმირებაში, ან, უბრალოდ, ადამიანებთან, კოლეგებთან, ახლობლებთან უოველდღიური ურთიერთობების სრულეოფაში.



ყოველი ადამიანის უფლებათა დეკლარაცია

შენ გაქვს უფლება:

1. უარი უთხრა სხვას თხოვნაზე და არ იგრძნო თავი ეგოისტად ან დამნაშავედ.
2. გაბრაზდე და ეს გამოხატო.
3. შეაფასო საკუთარი თავი და არ იდარდო იმაზე, როგორ შეგაფასებენ სხვები.
4. ჩაიდინო შეცდომები და აიდო შენს თავზე პასუხისმგებლო ბა.
5. განაცხადო “მე არ ვიცი” და არ იგრძნო თავი არასრულფასოვნად.
6. გაგაჩნდეს და გამოხატო საკუთარი აზრი.
7. მოითხოვო, რომ მოგექცნებ როგორც ზრდასრულ ადამიანს.
8. შეარჩიო შენთვის მნიშვნელოვანი მიზნები და თვითონ მიიღო გადაწყვეტილება.
9. ითხოვო დახმარება და სიყვარული სხვებისაგან.
10. გადაწყვიტო, თუ რა უყო შენს დროსა და ქონებას.
11. მიიღო გადაწყვეტილება საკუთარ გრძნობებზე და არა ლოგიკაზე დაყრდნობით.
12. შეიცვალო აზრი და არ იდარდო იმაზე, რომ შეფასებულ იქნები არათანმიმდევრულ ადამიანად.

პროგრამაში მუშაობენ:

გილობრივი სამუშაოები – პროფესორი, ფილოსოფის მეცნიერებათა დოქტორი, კონფლიქტებისა და მოღაპარაკებების საერთაშორისო კვლევითი ცენტრის დამაარსებელი და დოკუმენტორი, პროგრამის ხელმძღვანელი.

გაგა ნიშანაშები – ფსიქოლოგის მეცნიერებათა კანდიდატი, ფსიქოლოგიური მონიტორინგის ჯგუფის ხელმძღვანელი

დალი ბერებაშვილი – ფსიქოლოგის მეცნიერებათა კანდიდატი, ფსიქოლოგიური მონიტორინგის ჯგუფის წევრი

თინა ასათიანი – სოციალური ფსიქოლოგი, ფასილიტატორი, ფასილიტატორთა ჯგუფის ხელმძღვანელი.

მაია რაზმაშები – სოციალური ფსიქოლოგი, ფასილიტატორი.

ლია (ხათუნა) სანიკიშვილი – სოციალური ფსიქოლოგი, ფასილიტატორი

მანანა დარჯანია – სარედაქციო ჯგუფის ხელმძღვანელი, ჟურნალისტი

ლეა ლადუა – რედაქტორი, ფილოლოგი

თინა ღოღელიანი – პოლიტოლოგი, მთარგმნელი

არჩილ ხიდუშვილი – კომპიუტერული უზრუნველყოფა