

FACIO UT FACIAS!
გაკეთებ, რომ უნც გააკეთო!



კონფლიქტის

An Alternative to Conflict

№1-2

იანვარი - თებერვალი

2000 წელი



კონფლიქტებისა და მოლაპარაკებების
საერთაშორისო კვლევითი ცენტრი

კონფლიქტების მოგვარების სწავლების პრোগნამა საქართველოში

ყფელთფიუტი გამცემა

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 მიზეზების, 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 ქვეყნებოდა ყოველთვიური ბიულეტენი "ალტერნატივა", ხოლო ბიულეტენში გამოქვეყნებული რჩეული მასალები და სოციალურ-ფსიქოლოგიური გამოკვლევა ინგლისურ ენაზე ცალკე კრებულად გამოიცა, სახელწოდებით - **"Understanding Conflict"** 1998 წლიდან ბიულეტენის გამოცემა განაზღვრა 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 ლგოლვილთა საბჭოს გრანტით

რედაქტორი: მანანა დარჯანია

მისამართი:

ივ. მაჩაბლის 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

<http://iccn.tripod.com>

უ ი ნ ა ბ რ ს ი :

კონფლიქტი და მანიპულაცია გვ. 3

დრო კინოში,
დრო ცხოვრებაში გვ. 5

ქალი და სტრესი გვ. 6

ოჯახი და კონფლიქტი გვ. 10

პროგრამის ქრონიკა გვ. 19

კონფლიქტი და მანიპულაცია

დალი ბერეკაშვილი

ამ წერილში განვიხილავთ ე. შოსტრომის კონცეფციას, რომლის მიხედვითაც ადამიანები იყოფიან ორ ძირითად კატეგორიად - ადამიან-მანიპულატორებათ და ადამიან-აქტუალიზატორებათ.

შოსტრომის წინამორბედის, გამოჩენილი ფსიქოლოგის მასლოუს განმარტებით “მანიპულაცია - ეს არის ქმედება, რომელიც მიმართულია მეორე ადამიანის “ხელში ჩასაგდებად“, მისი ისეთი მოხერხებული მართვა, რომ ამ უკანასკნელს ექმნება შთაბეჭდილება, თითქოს იგი დამოუკიდებლად მართავს თავის ქცევას.“ მოხერხებული მანიპულატორი თავისი პარტნიორისათვის შეუჩნევლად უბიძგებს მას ისეთი გადაწყვეტილებებისა და ქცევისაკენ, რომლებიც არ შეესატყვისება მის საკუთარ ინტერესებს და მიზნებს, მაგრამ სასურველია მანიპულატორისათვის.

შოსტრომის კონცეფციის მიხედვით ადამიან-აქტუალიზატორისათვის დამახასიათებელია გულწრფელობა და პატიოსნება; საკუთარი ცხოვრების გაცნობიერება; თავისუფლება, ღიაობა, უშუალოება; ნდობა, რწმენის, პრინციპების ქონა. ამის საპირისპიროდ მანიპულატორისათვის დამახასიათებელია სიცრუე, საკუთარი თავისა და სხვისი მოტყუება; გაუცნობიერებელი სიცოცხლე; ავტომატურობა, რომელსაც იგი აპათიისა და მოწყენილობისკენ მიყავს, ასევე - კონტროლი, დახშულობა, ძალად ქმედება; ცინიზმი და ურწმუნობა.

მანიპულატორის აკვიატებულ აზრს წარმოადგენს სხვათა კონტროლი. მაგრამ, რაც უფრო მეტად აკონტროლებს იგი სხვებს, მით უფრო უძლიერდება მოთხოვნილება თვითონაც ვინმეს დაემორჩილოს. მანიპულატორი სხვებს ექცევა, როგორც ნივთებს, საკუთარი მიზნების მისაღწევ ინსტრუმენტებს, ხოლო ეს უბრუნდება მას ისე, რომ იგი თვით იქცევა საკუთარი ანგარებიანი თამაშის იარაღად. ყველაფერი ამის შედეგად მას უქრება ბუნებრივი, გულწრფელი გრძნობების განცდის უნარი, იგი კარგავს თავისუფლებას და ბედნიერებას. ამ დროს გაჩენილი შინაგანი კოფლიქტები მანიპულატორს ჯიუტად გააქვს გარეთ და ცდილობს ჩაითრიოს გარშემომყოფნი საკუთარ ვნებათა დრამაში.

შოსტრომის მიერ შექმნილი სქემა ნათელ წარმოდგენას იძლევა ორი საპირისპირო ტიპის ცხოვრების სტილზე: (იხ. სქემა).

რაც შეეხება კონფლიქტს, გარშემომყოფებთან იგი შეიძლება მოუვიდეთ როგორც აქტუალიზატორებს, ისე მანიპულატორებს. მაგრამ ეს კონფლიქტები დიდად განსხვავდებიან ერთმანეთსაგან. აქტუალიზატორი თავს საფრთხეში იგდებს, რისკზე მიდის, რადგან ღიად აცხადებს თავის გრძნობებსა და ინტერესებს. სამაგიეროდ, მას აქვს შანსი ნამდვილად დაიკმაყოფილოს ისინი. აქტუალიზატორის კონფლიქტები კონსტრუქციულია, ისინი ჭეკაჭუხილის მსგავსია, რომელიც ბუნებრივად ჩნდება და ემსახურება მომწიფებელი პრობლემის გადაწყვეტასა და ემოციურ განტვირთვას. რაც შეეხება მანიპულატორს, მისი კონფლიქტები დაპროექტებულია, სპეციალურად არის ინიცირებული და წარმოადგენენ გარკვეული გამორჩენის - მატერიალურისა თუ მორალურის - მიღწევის ინსტრუმენტს. იმ შემთხვევაშიც კი, როცა მანიპულატორი, ერთი შეხედვით, „კარგად იქცევა“, მაგ., თავს არიდებს კონფლიქტს, დაძაბულობა მატულობს, ზოგჯერ იმდენად, რომ სიტუაცია კონტროლს

აღარ ექვემდებარება. ამის მიზეზი ისაა, რომ იგი მოხერხებულად არიდებს თავს ღია კონფლიქტს, რადგან ამას შეიძლება მოყვეს საკამათო საკითხის გადაწყვეტა ან ურთიერთობათა გარკვევა, რაც მის მიზანს არ წარმოადგენს – მისი მიზანი ყოველთვის მისი ფარული ინტერესებია.

მხატვრულ ლიტერატურაში მანიპულატორის ყველაზე უფრო გამოკვეთილი ტიპი მოცემული აქვს შექსპირს „რიჩარდ III“-ში თვით რიჩარდის სახით. გადაიკითხეთ ეს დიდი ნაწარმოები. რიჩარდი დაუნდობლად მანიპულირებს ყველა გარშემომყოფით, აღწევს უმაღლეს ძალაუფლებას, ამავე დროს, მისი ცხოვრება სრული კრახით მთავრდება.

რეალურ ცხოვრებაში სუფთა ტიპის მანიპულატორები და სუფთა ტიპის აქტუალიზატორები იშვიათად გვხვდება - უმრავლესობა ორივე ტიპის თვისებებს ატარებს მეტ-ნაკლებად. ყოველ ჩვენგანში ზის როგორც აქტუალიზატორი, ისე მანიპულატორი. და, თუმცა, თანამედროვე საზოგადოებაში, შეიძლება მანიპულატორისთვის უფრო ადვილი იყოს ცხოვრება, ეს სულაც არ ნიშნავს, რომ მისი ცხოვრება უკეთესია.

აღცხადიზაცტორები	მანიპულაცტორები
<p>1. პაციფიზმი (გულწყელობა, გამჭვირვალობა) გულწყელობა ნებისმიერ გრძნობაში, როგორც არ უნდა იყოს იგი. ისინი გულითადი და გამომხატველობითნი არიან.</p>	<p>1. ცყილი. (სიყალბე, გაიძვერობა). იყენებს მეთოდებს, ხერხებს, მანიევრებს. თამაშობს როლებს, „მაიძუნობს“, მთელი ძალებით ცდილობს შთაბეჭდილების მოხდენას.</p>
<p>2. გაცნობიერებულობა (პასუხი, ინტერესი, სიცოცხლის სავსეობა). კარგად ხედავენ და ესმით საკუთარი თავისა და სხვებისაც. გააჩნიათ უნარი თვითონ ჩამოაყალიბონ აზრი ხელოვნების ნაწარმოებებზე და მთელ სიცოცხლეზე;</p>	<p>2. გაუცნობიერებულობა (აპათია, მოწყენა). ვერ აცნობიერებენ სიცოცხლის ნამდვილ მნიშვნელობას. მათ „გვირაბული ცნობიერება“ აქვთ, ე.ი. ხედავენ და ესმით მხოლოდ ის, რაც უნდათ რომ დაინახონ და გაიგონ;</p>
<p>3. თავისუფლება (უშუალობა, ღიაობა) ისინი ფლობენ თავისუფლებას გამონახონ თავისი პოტენციალი. ისინი საკუთარი ცხოვრების ბატონ-პატრონნი არიან;</p>	<p>3. კონტროლი (დახშულობა, ძალად ქმედება). მათთვის ცხოვრება ჭადრაკის თამაშია. ცდილობენ გააკონტროლონ სიტუაცია; მათაც ვილაც აკონტროლებს. ინარჩუნებენ გარეგნულ სიმშვიდეს, რომ დაუმალონ საკუთარი გეგმები ოპონენტს;</p>
<p>4. ნდობა (რწმენა, პრინციპები). ღრმად სწამთ საკუთარი თავისა და სხვების, მუდამ ცდილობენ დაამყარონ კავშირი სიცოცხლესთან და დაძლიონ სირთულეები აქ და ამჟამად;</p>	<p>4. ცინიზმი (ურწმუნობა). ნუ ენდობი ნურავის - ნურც საკუთარ თავს, ნურც სხვებს. გულის სიღრმეში არ ენდობიან ადამიანის ბუნებას საერთოდ. ყოფენ ადამიანებს ორ დიდ კატეგორიად: ისინი, ვისაც აკონტროლებენ, და ისინი, ვინც აკონტროლებს;</p>

დრო კინოში, დრო ცხოვრებაში

გაგა ნიჟარაძე

ამერიკულ კინოს საქართველოში ლამის ამერიკელებზე უკეთ იცნობენ, ყოველ შემთხვევაში ახალ ფილმებს იქაურებზე ადრე ნახულობენ. ასე რომ, ტრადიციული ამერიკული პერსონაჟები ჩვენი ყოველდღიურობის ნაწილადაც კი შეიძლება ჩაითვალოს. მაგრამ არის ერთი «პერსონაჟი», რომელიც ამერიკულ (და თითქმის მხოლოდ ამერიკულ) ფილმებში მონაწილეობს, თუმცა არც ჩვეულებრივი მაყურებლის და არც კინომცოდნეების ყურადღებას არ იპყრობს.

მხედველობაში მაქვს ტაიმერი (ან საათი), რომელიც პერიოდულად ჩნდება ეკრანზე და ულმობლად აფიქსირებს დროის რაღაც კონკრეტული პერიოდის უცილობელ შემცირებას. ეს კი ის პერიოდია, რომლის განმავლობაში მთავარმა გმირმა უამრავი საქმენი საგმირონი უნდა ჩაიდინოს, ათიოდე ცუდს გააფრთხობინოს სული და, როდესაც ციფრები ტაიმერზე უკვე წკიპზეა, გამორთოს იგი; თორემ მოხდება რაღაც გლობალური კატასტროფა. ჩვენი ბიჭი ვაჟკაცია და ჯეელი და რა თქმა უნდა ყოველთვის ახერხებს ამ ურთულესი ამოცანის გადაწყვეტას. მაგრამ, ასეა თუ ისე, ტაიმერი, თავისი ციმციმითა და წრიპინით, მხოლოდ ამერიკული კინოსათვისაა დამახასიათებელი და, როგორ მოულოდნელადაც არ უნდა მოგვეჩვენოს, ეს «პერსონაჟი» მთელი დასავლური ცივილიზაციის სიმბოლოდ შეიძლება ჩაითვალოს. საქმე ისაა, რომ სწორედ დასავლეთში აღმოცენდა დროის სრულიად ახალი გაგება, რომელიც მექანიკური საათის გამოგონებასა და გავრცელებას უკავშირდება. უფრო ადრე, და შემდეგაც, არადასავლურ კულტურებში ძირითადად ბატონობს დროის ორგვარი გაგება. ერთის მიხედვით, დრო ციკლურია, არაფერი ახალი არ ხდება, ყველაფერი მეორდება, ცხოვრების წესი დადგენილია ერთხელ და სამუდამოდ. ამგვარი ფილოსოფიის გენიალური გამოხატულებაა ეკლეზიასტეს წიგნი. მეორე გაგება კი

გულისხმობს, რომ კი, რაღაც-რაღაცეები ხდება, ცხოვრება იცვლება, მაგრამ ეს ცვლილებები რაღაც მეტაფიზიკური ან გარეშე ძალებითაა განპირობებული, ამიტომ დღევანდელი დღით უნდა იცხოვრო, მომავალს მაინც ვერ შეცვლი, რაც იქნება, იქნება.

ევროპელებმა კი, მექანიკური საათის გამოგონებისთანავე, ეს კი დაახლოებით 12-13 საუკუნეში მოხდა, იგი დააყენეს სადმე კი არა - ეკლესიის სამრეკლოზე (შეგიძლიათ წარმოიდგინოთ საათიანი მეჩეთი ან თუნდაც მართლმადიდებლური ეკლესია?); სწორედ ამ დროიდან ნელ-ნელა მკვიდრდება დროის ახალი გაგება. დრო ერთგანზომილებიანია, იგი შეუქცევადია, იგი წინ მიდის, ცხოვრება პრინციპში უკეთესი ხდება და, რაც მთავარია, ადამიანებს შესწევთ ძალა მომავლის შეცვლისა; მეტიც, მომავალი ადამიანთა მოღვაწეობაზეა დამოკიდებული. ერთი სიტყვით, გაჩნდა პროგრესის ცნება.

მთამბეჭდავი სურათია: ყოველ თხუთმეტ წუთში მთელს ევროპას გადაუვლიდა ზარების გუგუნე: კიდევ თხუთმეტი წუთი გავიდა, გახსოვდეს, სულ ნაკლები დრო გრჩება მიწიერი მოვალეობის შესასრულებლად.

რასაკვირველია, დროის ახალი ფილოსოფია მაშინათვე არ დამკვიდრებულა, მაგრამ ევროპაში დღითიდღე მატულობდა იმ ადამიანთა რიცხვი, ვინც იცოდა დროის ყადრი. ეს პროცესი ძალზედ დაჩქარდა კაპიტალიზმის აღმოცენებასთან ერთად, განსაკუთრებით ინგლისში, ხოლო შემდეგ ამერიკაში, სადაც ბენჯამინ ფრანკლინმა (სწორედ იმან, ასდოლარიანს რომ ახატია) დროს ფასი დაადო («დრო ფულია»).

კაცობრიობის ისტორიაში არ ყოფილა სხვა ცივილიზაცია, რომელიც ისე დინამიურად განვითარებულიყოს, როგორც დასავლური. დროის ახალმა გაგებამ მნიშვნელოვანწილად განსაზღვრა დასავლური ცივილიზაციის იერი,

თავისი პლუსებითა და მინუსებით. დასვლეთი - ესაა არქიტექტურული სტილების, მოდის, იდეების, ტექნიკური გამოგონებების სწრაფი გამოგონება და ცვლა. ისტორიამ შემოგვინახა იაპონელი არისტოკრატისა და ჰოლანდიელი ვაჭრის დიალოგი საკუთარი ქვეყნების უპირატესობის შესახებ. იაპონელის ერთ-ერთი არგუმენტი ასეთი იყო: თქვენ საერთოდ რა უნდა გელაპარაკოთ, ყოველ წელს ახლებურად გაცვიათო. ისტორიის ირონიით, ოდესღაც უძრავმა იაპონიამ გაიზიარა დროის დასავლური ფილოსოფია და დღეს დროს კიდევ უფრო მეტად აფასებს, ვიდრე დასავლეთი და ამერიკულ ფილმებში მონაწილე ტაიპერი უფრო ხშირად იაპონური წარმოებისაა. მაგრამ იაპონია მაინც გამონაკლისია; სხვა ქვეყნებსა და კულტურებში დრო ასე მაღლა არ ფასობს.

საქართველოში დროისადმი დამოკიდებულება უფრო ტრადიციულ არადასავლურ მოდელებს შეესაბამება. სხვა სიტყვებით, ქართველებს სჯერათ, რომ ცხოვრება წინ მიდის და მდგომარეობა უმჯობესდება (ხშირად გაიგონებთ - ბოლოს და ბოლოს ხომ დალაგდება ეს ქვეყანა...), მაგრამ ამას რაღაც გარეშე, თანაც

არცთუ მკაფიოდ განსაზღვრული ძალები უზრუნველყოფენ. ორიენტაცია დღევანდელ დღეზეა, შორეული გეგმების დაწყობა და მითუმეტეს მათი განხორციელების მცდელობა ჩვენთვის საკმაოდ უცხო ხილია. შეიძლება ითქვას, რომ ქართველები ოპტიმისტ-ფატალისტები ვართ. დრო კი ჩვენში არ ფასობს: არაპუნქტუალობა ლამის ჩვენს ეროვნულ თვისებად შეიძლება ჩაითვალოს; ქალაქ თბილისში, მეტროს თუ არ ჩავთვლით, მხოლოდ ერთი საათი მუშაობს - მერიის.

დროის, და აქვე დავამატებ, ფულის მიმართ ამგვარ ჰაი-ჰარალე დამოკიდებულებაში არის რაღაც სიმპათიური, მაგრამ მეორეს მხრივ, ასეთი პოზიცია (თუკი ამას პოზიცია შეიძლება ეწოდოს) ძალზე არაპროდუქტიულია და გარდა ამისა ე.წ. ღარიბის მენტალიტეტისათვისაა დამახასიათებელი. ცნობილია, რომ ეს ღარიბის მენტალიტეტი (დროის მიმართ არარაციონალური დამოკიდებულების ჩათვლით) სიღარიბეში ყოფნის მიზეზია და არა შედეგი. საქართველო დღეს ღარიბი ქვეყანაა. დარჩება თუ არა იგი ასეთად, მხოლოდ ჩვენზეა დამოკიდებული.

ქალი და სტრესი

როგორც ცნობილია, არამშვიდი ცხოვრების პირობებში სტრესულ მდგომარეობაში მამაკაცზე უფრო ხშირად ქალი ვარდება. რადგან მიჩნეულია, რომ იგი ბიოლოგიურად სტრესზეა “დაპროგრამებული.” თუმცა, ისიც აღიარებულია, რომ ქალი სტრესს მამაკაცზე უფრო ადვილად უმკლავდება.

ვფიქრობთ, ჩვენი ბიულეტენის მკითხველებისთვისაც ეს თემა ერთობ აქტუალური და საინტერესო იქნება, რადგან ჩვენს საზოგადოებაში დღეს სტრესი თითქმის ყოველი მეორე ქალის ცხოვრების თანამგზავრად იქცა. ამასთან ერთად შეიმჩნევა მეორე, არანაკლებ შემაშფოთებელი ტენდენცია, რომლის ასევე ცხოვრების წესად დაკანონებას ისევ ქალები უწყობენ ხელს: სწორედ იმ მიზეზის გამო, რომ ქალი სტრესს ადვილად უმკლავდება, იგი საკუთარი ფსიქოლოგიური წონასწორობის მიმართ დაუშვებელ უყურადღებობას იჩენს და მამაკაცის სტრესისაგან დაცვა საკუთარი ჯანმრთელობის ფასად უჯდება. ქალი ასეთ მსხვერპლზე ხშირად შეგნებულად მიდის: როგორც ასეთ შემთხვევაში ხშირად გვსმენია ხოლმე: “თავი ოჯახს, ქმარს შეიღებს, ძმას და ა.შ... შესწირა”. საბოლოო ჯამში კი ასეთ ქცევას იმ პიროვნებებისათვის ვისთვისაც თავი გასწირეს, მხოლოდ ხანმოკლე, ან ზოგჯერ არავითარი შედეგი არ მოაქვს და შესაბამისად მსხვერპლის ამაგიც დაუფასებელი რჩება. რასაც მსხვერპლისგან ყველაზე დიდი გულისტკენა და ხშირად ღრმა სტრესში

ჩავარდნაც მოსდევს.

დავფიქრებულვართ? იქნებ ეს ყოველივე იმიტომ ხდება, რომ ჩვენ სათანადო განათლება არა გვაქვს, არ ვიცით როგორ უნდა ვიცხოვროთ ისე, რომ თავი მეტ-ნაკლებად დავიცვათ სტრესებისაგან. რა თქმა უნდა, სტრესისაგან თავის საერთოდ დაღწევა შეუძლებელია, მისგან მთლიან თავისუფლებას მხოლოდ სიკვდილი იძლევა. მაგრამ ჩვენ უნდა შეგვეძლოს სტრესის გამომწვევი ფაქტორის დანახვა და მისი შესუსტება მაინც.

სწორედ ამ მიზნით გთავაზობთ ნაწყვეტს წიგნიდან “ქალი და სტრესი”, რომლის ავტორია ინგლისელი ფსიქოლოგი ჯილიან ვიტკინი

როგორც წარუმატებლობის, ასევე წარმატების მიმართ შიში არასწორი აღზრდის შედეგია.

წარუმატებლობის შიში და მიზნის მიღწევის აუცილებლო-

წარუმატებლობის მიმართ შიში გამოიხატება იმის მოლოდინში, რომ შესაძლოა გარშემო მყოფთა: გოგონების, ბიჭების, და-ძმის, მასწავლებლის და სხვათა დაცინვის ობიექტი გახდეთ. ჩვენ ხომ ისეთ სამყაროში ვცხოვრობთ, სადაც ფასობს ძალა, ოსტატობა, სიმამაცე, იღბლიანობა. ხოლო წარმატების მიმართ შიში გამოიხატება იმაში, რომ გეშინია გამოჩნდე “ძალზე ძლიერი”, “ძალზე ენერგიული,” “ძალზე წარმატებული”

მიზნის მისაღწევად სიმტკიცის აუცილებლობა ყოველ ჩვენთაგანში დევს. ბავშვობის ასაკში ეს გამოიხატება ყველაფრისადმი დიდი ცნობისმოყვარეობის გამოჩენაში, ყველგან ყოფნისა და ყველაფრის ნახვის სურვილში. მიზნის მიღწევისაკენ სწრაფვა გამოიხატება ასევე მომავლის დაგეგმვაში, პრობლემების გადაჭრისაკენ სწრაფვაში. მოზრდილ ადამიანში მიზნის მიღწევისაკენ სწრაფვა გამოიხატება საკუთარი ცხოვრების კონტროლირების სურვილში.

ქალებს ხშირად ერთდროულად უვითარდებათ შიში წარუმატებლობის მოლოდინის მიმართ და ამავე დროს მიზნის მისაღწევად სიმტკიცის აუცილებლობაც გაცნობიერებული აქვთ. ეს მდგომარეობა სტრესის სინდრომს კიდევ უფრო ზრდის.

სიმტკიცის გამოჩენის აუცილებლობის გაგება ქალისთვის წარმატების მიღწევის ერთ-ერთი მთავარი პირობაა. თუმცა მრავალრიცხოვანი რადიო თუ ტელედებატებიდან გამომდინარე დასკვნებიდან თუ ამოვალთ, ქალის ერგულება მიზნის მიმართ არ შეესატყვისება იმ როლს, რომელსაც წლების მანძილზე მას საზოგადოება თავს ახვევს. მაგალითად, დიასახლისი ქალების მიზანი ძალზე ხშირად საზოგადოებრივ ცხოვრებაში ჩართვის სურვილში გამოიხატება,

მაგრამ ისინი ამ მიზანს სიამაყით ანაცვლებენ საკუთარი შვილების წარმატებას, მეუღლის წარმატებულ კარიერისათვის თანამონაწილეობას. ხოლო ქალები რომლებიც მუშაობენ, ცდილობენ მიზანმიმართული ქალის რეპუტაცია ისე გაიმყარონ, რომ ყურადღება არ მოაკლონ ოჯახის წევრებს, წარმატებით გაუძღვნენ საოჯახო საქმიანობებს. ხოლო თუ მატერიალური სახსრები საშუალებას აძლევს, ცდილობენ არასრული დღის დატვირთვით იმუშაონ. მაღალი საზოგადოებრივი მდგომარეობის და წრის ქალები კი ცდილობენ აამაღლონ საკუთარი ოჯახის პრესტიჟი ქველმოქმედებით თუ საღამოების მოწყობით და სხვა.

როგორც ხედავთ, ყველა ჩამოთვლილ შემთხვევაში მიზნის მიღწევაში სიმტკიცის გამოჩენა ნაკარნახევია მხოლოდ ყოფითი, წმინდა ქალური მოტივაციით.

წარუმატებლობის შიში კი ქალს მიზნის მიღწევისგან აშორებს. ამ შიშს ასაზრდოვებს საზოგადოებაში დამკვიდრებული მთელი რიგი სტერეოტიპები და მითები:

- ქალი – სუსტი არსებაა, მას არ ძალუძს იტვირთოს მებრძოლის ფუნქცია;
- ქალი – ზედმეტად ემოციურია ბიზნესის სამყაროსათვის, იგი ოფისის ცრემლებში ჩაახრჩობს;
- ქალი – არ ემორჩილება ლოგიკას, იგი ინტუიციანზე დაყრდნობით მუშაობს.
- ქალს შეუძლია საკუთარი კარიერა გაწიროს მეუღლის და დედობის გამო.

ზოგჯერ ამ სენტენციებს, წარუმატებლობისადმი შიშის გამო ქალი ადვილად ეგება და მიზნის განხორციელებაზე ხელს იღებს. წარუმატებლობა ამ შემთხვევაში მისთვის ნიშნავს არა უბრალოდ გულგატეხილობას, არამედ სირცხვილს. წარუმატებლობის შიში მას აიძულებს

გამუდმებით თვითმართლებას და თავდაცვას მიმართოს. ერთიც და მეორეც ენერჯიას ფიჭავს, რომელიც აგრერიგ საჭიროა მიზნის მისაღწევად.

კლასიკური თამაში - “რგოლების ტყორცნა” - წარუმატებლობის შიშის ილუსტრირებაა: ზოგიერთი მოთამაშე რგოლს ნორმალურად ისვრის, ზოგი კი სროლის დროს ზურგშექცევით დგება. ფსიქოლოგები მიიჩნევენ, რომ იმათ, ვინც ზურგს აქცევენ, წარუმატებლობის შიში გამძაფრებული აქვთ. მიღწევის ღირებულების გაზრდის საბაბით ისინი მიმართავენ ისეთ მცდელობას, რომელიც წარუმატებლობის შემთხვევაში თავის გამართლების საბაბს მისცემთ.

ქალები, რომელთაც გამძაფრებული აქვთ წარუმატებლობის შიში, გამუდმებით უქმნიან საკუთარ თავს სირთულეებს, რითაც სტრესულ მდგომარეობას იძლიერებენ. მაგალითად, ისინი ერთსა და იმავე დროის მონაკვეთში გეგმავენ ძალზე ბევრ რამეს, ან დავალების შესრულებას არ იწყებენ ბოლო წუთამდე.

დღევანდელ დღეს ქალები სულ უფრო მეტად ამჟღავნებენ მზაობას გამოიჩინონ სიმტკიცე მიზნის მიღწევაში. მაგრამ სამწუხაროდ, მათ ბავშვობიდანვე ტვირთად აწევთ წარუმატებლობის შიში. ისეთ სიტუაციებში, როდესაც წარუმატებლობის რისკი არსებობს, ურთიერსაპირისპირო (მიზნის მიღწევასა და მიზნისგან “ზურგის შექცევის”) განცდა სტრესის დიდ ალბათობას წარმოშობს. რაც დამახასიათებელია 90-იანი წლების ქალებისათვის.

პოლი გამუდმებით იმყოფებოდა მიზნის მიღწევისა და წარუმატებლობის შიშის განცდაში. მას კარიერის გაკეთების დიდი სურვილი ჰქონდა. გამოცდები ჩააბარა და სწავლობდა საბროკერო კურსებზე, მაგრამ მიაგოვა სწორედ მაშინ, როდესაც გამოსაშვები გამოცდები უნდა ჩაებარებინა. “უამრავი საოჯახო საქმის სწავლასთან შეთავსება შეუძლებელი გახდა” - აღნიშნა მან - “გარდა ამისა, ამ კურსების დამთავრების შემდგომ სამსახურის შოვნის გარანტიები ნაკლებია.”

მიუხედავად ამისა პოლის კარიერის გაკეთების სურვილი არ დაუკარგავს. აიწყო სამსახურის ძებნა, მაგრამ მიმართავდა იმ ოფისებს, რომლებიც განლაგებული იყო მისი სახლის მახლობლად და სამუშაო საათები ემთხ-

ვეოდა მისი შვლების სკოლაში ყოფნის საათებს.

ბოლოს და ბოლოს მან მიაგნო მასწავლებლის ადგილს მაგრამ ისევ დაიწყო საუბარი იმაზე, რომ ოჯახის ინტერესები, ექიმის რჩევებია სხვა ბევრი რამ ხელს უშლის ბროკერის სპეციალობის მისაღებად გაამოცდების ჩაბარებაში, რაც აგრერიგ სჭირდება მის კარიერას. იგი აგრძელებდა მუშაობას იგივე ანაზღაურებით და ისევ უკმაყოფილებას გამოხატავდა კარიერის მიუღწევლობის გამო. ოლა არასწორად აფასებდა თავის სულიერ ძალას, გამუდმებით ეკითხებოდა თავის თავს ხომ არ გადაენაცვლა მოღვაწეობის სხვა სფეროში.

ზოგჯერ ქალში ამბიცია მის შესაძლებლობებს აღემატება, რის შედეგადაც სტრესული სიტუაცია წარმოიშობა. არასრულფასოვანი განათლება ასეთ ქალებს საკუთარ თავზე თვითწარმოდგენას უმაღლებს. მათ არ ძალუძთ გაიგონ თავიანთი წარუმატებლობის მიზეზი. ყველაზე მეტი, რაც მათ შეუძლიათ, საკუთარ თავს დაუსვან შეკითხვა: რატომ გრძნობენ თავს ასე დაურწმუნებლად და ასე ძნელად იღებენ გადაწყვეტილებებს.

ვიცდით საკუთარი თავის ოსიდლოდგები და ავლზატდით საკუთარი თავი

სტრესის გამომწვევი ფაქტორის გამოვლენა პრობლემის გადაწყვეტის მხოლოდ დასაწყისია. მეორე, არა ნაკლებ მნიშვნელოვანი პრობლემაა სტრესის შესუსტება. თუ კი თქვენ გრძნობთ, რომ ურთიერთწინააღმდეგობა მიზნის მიღწევასა და მიუღწევლობის შიშს შორის ძალზე გაგინანგრძლივდათ და დაძაბულობის ქრონიკულ წყაროდ გეგცათ, სცადეთ სიტუაცია კონტროლქვეშ აიყვანოთ. შეგიძლიათ შემდეგი ხერხები გამოიყენოთ:

1. შექმნილი სიტუაციის გამო შეაგროვეთ რეალური ფაქტები და არა სხვისი აზრი. ეს აამაღლებს თქვენს შესაძლებლობებს უფრო რეალისტურად აღიქვით მოცემულობა და შეიმციროთ წინასწარი შიში. დაიმანსოვრეთ, მას მერე რაც გადაამუშავებთ ყველა ინფორმაციას, თქვენთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი თქვენივე საკუთარი აზრია.

2. შეხედეთ სიტუაციას საკუთარი თვალ-

ით,ნუ ეცდებით შეხედოთ თქვენს თავს გარედან. ეს მხოლოდ ხელს შეუშლის მიზნის მიღწევის თქვენეულ ნიჭს, ასევე ინფორმაციის სწორად აღქმას.

3. თუ მიზანს ვერ მიაღწიეთ, ეცადეთ გული დიდი ხნით არ გაიტეხოთ. აღიქვით ეს არა როგორც ტრაგედია,არამედ საწყენი დაუღერობა. ეს ნიშნავს, რომ თქვენ უნდა გაანალიზოთ თქვენი საქციელი ისე,რომ არ გაკიცხოთ საკუთარი თავი.

4. ყოველთვის ერიდეთ საკუთარი თავის მიმართ საყვედურს. გააკეთეთ ყველაფერი რაც შესაძლებელია,მაგრამ ნუ უსაყვედურებთ საკუთარ თავს. იყავით საკუთარი თავის ადვოკატი და არა მოსამართლე.

5. ორიენტირი აიღეთ საქმეზე, და არა ქებაზე. მობილიზებული იყავით საქმის დამთავრებაზე,მაგრამ გარეგნულად ამას ნუ გამოხატავთ. ამით მოახერხებთ თქვენივე შიშისა და ხიფათის განცდის შემცირებას.

თვითკონტროლი

როდესაც წარმატების მიუღწევლობის შიშის განცდა თან და თან გაგიქრებათ, თქვენ შეგიძლიათ უფრო წინ წახვიდეთ: კონტროლი საკუთარ ცხოვრებაზე მთლიანად საკუთარ ხელში აიღოთ. ღიად, დაუფარავად დაიცავით თქვენი ინტერესები. ეს ჯერ კიდევ არ არის მთლიანი თვითკონტროლი, მაგრამ მისი მიმართულებით გადაგმული დიდი ნაბიჯია. არ მისცეთ უფლება სხვებს დაგეგმონ თქვენი დრო და განაგონ თქვენი ფინანსები. გახსოვდეთ, ყოველთვის, როდესაც თქვენ ინიციატივას ხელიდან უშვებთ, გავიწყდებათ, რომ თქვენ მოზრდილი ადამიანი ხართ. არა და, იქნებ თქვენ იმაზე უფრო დიდი ხართ ვიდრე თქვენი გაჩენის დროს ღელათქვენი იყო!

ასე რომ, პრაქტიკა, პრაქტიკა და კიდევ პრაქტიკა. ხალხი თქვენს ირგვლივ გაიგებს, რომ თქვენ მთლიანად აკონტროლებთ თქვენს ცხოვრებას. როდესაც თქვენ გეკითხებიან რომელ კინოთეატრსა თუ რესტორანში გსურთ წასვლა, შეეშვით გამოთქმას: “ჩემთვის სულ ერთია!” რაც თქვენ დაგეხმარებათ იმის გაცნობიერებაში, რომ ცუდი ფილმისა თუ რესტორნის არჩევა სულაც არ არის სამყაროს დასასრული. ეს იქნება დასას-

რულის დასაწყისი თქვენთვის არათავსმობვეული სწავლებისა. ამის მერე უთხარით საკუთარ თავს, რომ ამ მომენტიდან, ყველა თქვენი შეცდომები – ეს თქვენი საკუთარი შეცდომებია. წარმატებებიც – ასევე თქვენია.

თვითკონტროლზე უარის თქმა.

თვითკონტროლი ყველა სიტუაციაში საჭირო არც არის. მაგრამ ჩვენ უნდა ვისწავლოთ როგორ მივცეთ საკუთარ თავს თვითკონტროლიდან გამოსვლის უფლება. ზოგჯერ რალაციის გათვითცნობიერების და რეორგანიზებისათვის ჩვენ გვერდი უნდა ავუაროთ ჩვენს მკაცრ დაგეგმარებას. შრომასთან ერთად საკუთარ თავს დასვენების უფლებაც უნდა მივცეთ.

დაიმახსოვრეთ რომ თავი უნდა დაანებოთ თქვენს გარშემო მყოფთა განწყობილებაზე პასუხისმგებლობას. განსაკუთრებით ეს ეხებათ იმათ, ვინც გამუდმებით,როცა ვინმე გვერდით მყოფთაგანი ცუდ ხასიათზეა, საკუთარ თავს ეკითხება: «ასეთი რა გააკეთე?» ან «მე რა შემიძლია?» დაითვალეთ ათამდე მანამ, სანამ ბოლიშს მოიხდით. დარწმუნებული იყავით,თქვენი მობოდიშება აბსოლუტურად ზედმეტია და არაფერს არ შეცვლის. ამის სანაცვლოდ შეეკითხეთ იმ ადამიანს, აქვს თუ არა მას სურვილი გაგანდოთ თავისი უხასიათობის მიზეზი. თუ გითხრათ რომ არა, მიიღეთ ეს ისე როგორც არის.

როდესაც გარემოება ჩვენზე მაღლ დგას, ცხოვრებაზე კონტროლი უნა შევწყვიტოთ. განა მას მერე,რაც მრავალრიცხოვანმა ტესტებმა დიაგნოზი დაგიმტკიცათ კიდევ ეწვევით ექიმს? თუ კი მაინც გააკეთებთ ამას, ესე იგი თქვენ გინდათ თავიდან აიცილოთ თვითგვემა,რომელიც დაიწყება მაშინვე,როგორც კი თქვენ სიტუაციის კონტროლს თავს დაანებებთ. უმჯობესია, თქვენი ნერვიული ენერგიის დასაწყავად თავი გაართოდ რალაც კონსტრუქტიული საქმიანობით. მაგალითად: შელებეთ კედლები,გადაალაგეთ კარადაში თეთრეული, დახატეთ სურათი და შეეცადეთ გამოფინოთ იგი მოყვარულთა გალერეაში, გაემართედ სპორტული მოედნისკენ და სხვა.

ჩვენ ნაკლები უნდა ვიფიქროთ მომავალზე და მეტი დღევანდებობაზე. ყველაფერი იცვლება და ჩვენ არ ძალგვიძს ბევრი რამის წინასწარ განჭვრეტა. ჩვენი შვილები თანდათან გვშორ-

დებიან, ჩვენი მეუღლეები ჭალარავდებიან, მერე ბერდებიან, ზოგჯერ კი მიდიან ჩვენგან. შეუძლებელია მთლიანი კონტროლი სხვა ადამიანზე განახორციელო. გინდაც იმათზე, რომლებიც მთლიანად ჩვენზე არიან დამოკიდებულნი. ჩვენ ხომ არ ვიცით ან მხოლოდ დაახლოებით ვიცით თუ რაზე ფიქრობენ, რა გეგმები აქვთ მათ. თუ კი ჩვენ ჩვენს ცხოვრებას დავგეგმავთ სხვათა აზრების, გეგმების ბუნდოვან ცოდნაზე დაყრდნობით, აუცილებლად დავმარცხდებით. თქვენ შეგიძლიათ მიიღოთ დადებითი შედეგები იმ შემთხვევაში, თუ კი იმოქმედებთ თანამიმდევრობით, ეტაპობრივად.

როდესაც «არათავსმონხვეული» სწავლების და მისი თანამდევნი სტრესის სიპტომების დაძლევაზე მუშაობას შეუდგებით, იმისათვის რო ეს პროცესი გაგიაღვიღეთ, კიდევ ერთ რჩევ-

ას მოქცემთ: წარმოიდგინეთ რომ თქვენ ქალის საზოგადოებაში ქცევის ოპტიმალური მოდელის პირველადმომჩენი ხართ. მართალია, ამ შემთხვევაში თავს ფრონტის წინა ხაზზე იგრძნობთ, მაგრამ მარტო მაინც არ იქნებით. თქვენ დაგეხმარებათ ქალთა მომავალი თაობა, რომელიც უკვე იზრდება იმ რწმენით, რომ მიზნის მისაღწევად სიმტკიცე აუცილებელია. და რა თქმა უნდა – მამაკაცთა ახალი თაობაც რომელთაც ქალთა მიღწევების მიმართ რეალისტური, სტერეოტიპებისაგან თავისუფალი დამოკიდებულება ექნებათ.

ჯილიან ვიტკინი.

(რუსულიდან თარგმნა მანანა დარჯანიამ)

ოჯახი და კონფლიქტი

ფსიქოლოგის რჩევები

არსებობენ კი ოჯახები, სადაც არასოდეს არ ხდება ინტერესების, შეხედულებების, მისწრაფებების შეუთავსებლობა და ამის შედეგად შეჯახება, ჩხუბი თუ უსიამოვნება? ერთ ჭერ ქვეშ მცხოვრები ორი ადამიანის ასამდე ინტერესი რომ ერთმანეთს ემთხვეოდეს, ას მეერთე ხომ მაინც განსხვავებული აღმოჩნდება, რადგან ორი სხვა და სხვა პიროვნება არ შეიძლება აბსოლუტურად ერთნაირად ფიქრობდეს და აზროვნებდეს. მაგრამ თურმე შესაძლებელია რომ მათ შორის კონფლიქტი არ წარმოიშვას. როგორ ახერხებენ ამას? თითქოს თქვენც ცდილობთ, რომ ოჯახში კეთილად მოეპყრათ ერთმანეთს, განშორების ფაშს ერთმანეთი გენატრებათ კიდევ, მაგრამ კონფლიქტებს, სერიოზულს თუ არასერიოზულს, წუთიერს თუ ხანგრძლივს, ოჯახში გვერდს ვერ უვლით.

ოჯახური კონფლიქტები იშვიათად მთავრდება გართულების გარეშე, რომელიც თანდათან შეიძლება გულგრილ ურთიერთობებში, ზოგჯერ კი სიძულვილის აშკარა გამოხატვაში, ნერვიულ ისტერიაში გადაიზარდოს. საბოლოოდ ეს ყოველივე შესაძლებელია ოჯახში მყოფი მოზარდების (და არა მარტო მოზარდების) ფსიქიკაზე არასასურველი ზემოქმედებით დამთავრდეს. იმდენად რამდენადაც კონფლიქტი და მისი შედეგები ღრმში იწელება და გარეგნულად მათ მკვეთრად გამოხატული ურთიერთკავშირი არა აქვთ, ზოგიერთ ცოლ-ქმარს, თუ ოჯახის სხვა წევრებს, კონფლიქტური შეჯახებები მაინც და მაინც არ აწუხებთ. როგორც იჩხუბეს, ისევე შერიგდებიან.” ეს მოარული გამოთქმა თქვენც ხშირად გსმენიათ. მაგრამ ეს მცდარი შეხედულება ისევე საშიშია, როგორც რომელიმე სერი-

ოზული დაავადების შეუფასებლობა, მაგალითად - გრიპის, რომელსაც შესაძლოა გართულებები მოჰყვეს.

არის შემთხვევა, როდესაც ოჯახში შექმნილი სიტუაცია ფეთქებად საშიშია, კონფლიქტის გარდუვალობას ვგრძნობთ კიდევ, გვსურს რამე ვიღონოთ რომ იგი თავიდან ავიცილოთ, ან ნაკლებ მტკივნეულად ვაქციოთ, მაგრამ არ ვიცით როგორ მოვიქცეთ.

მაშ ასე, თუ გსურთ თავიდან აიცილოთ კონფლიქტები ან მათი გართულება, თქვენ შეგიძლიათ ეს ისწავლოთ და მიღებული ცოდნა რეალურად გამოიყენოთ.

პირველ რიგში შევეცადოთ სიტუაციის "ანატომირებას," ანუ კონფლიქტის გარეგნული შეხედულების მიღმა დავინახოთ მისი ჭეშმარიტი მიზეზი. მართალია, ამის დანახვა და გაკეთებაც ყოველთვის ადვილი არ არის, რადგან რთულ სიტუაციებში ადამიანში ფსიქოლოგიური თავდაცვის მექანიზმი ამოქმედდება ხოლმე, რომელიც ცდილობს ჩვენი ცნობიერებიდან განდევნოს ისეთი აზრები და წარმოდგენები, რომელთაც შეუძლიათ გამოიწვიონ საკუთარი დანაშაულის გრძნობა, სინდისის ქენჯნა. ამიტომაც ჩვენ ვცდილობთ კონფლიქტში საკუთარი ბრალეულობა და დანაშაული მეორე მხარეს გადავაბრალოთ, ამ თუ იმ ხარისხით შევამციროთ, ან საერთოდ არ ვცნოთ. მაგრამ, ნება მიბოძეთ, კითხვა დავისვით: საკუთარ თავთან ამგვარი "მანიპულაცია" განა სასარგებლო იქნება თქვენთვის?! პასუხი შეიძლება მხოლოდ უარყოფითი იყოს, რადგან ცნობიერებიდან განდევნილი არასასიამოვნო მოვლენა, დანაშაულის გრძნობა და სხვა სულიერების სფეროში გადაინაცვლებს, იქ დაიმკვიდრებს და გაცილებით მეტ ტკივილს მოგაყენებთ. ეს ხდება ერთხელ, მეორედ, მესამედ... და თქვენ აღმოჩნდებით მძიმე, გაუგებარ სტრესში, დეპრესიაში, რომლისგანაც, შესაძლოა, ექიმის დანხარების გარეშე ვერ გამოხვიდეთ.

ქრისტიანობის ლექსიკაში კარგად არის ცნობილი სიტყვა "მონანიება". როგორც ჭეშმარიტი ქრისტიანები ამბობენ, მონანიების გარეშე განწყობილია შეუძლებელია. ამიტომ თუ თქვენ ეცდებით გაარკვიოთ კონფლიქტის არსებითი მიზეზი, ასევე, პირველ რიგში საკუთარი თავიდან

უნდა დაიწყოთ: მიკერძოების გარეშე დაინახოთ თქვენი არამართებულობა, უნებური თუ გამიზნული შეცდომა. თუ ამას შესძლებთ, თქვენ გაგიადვილებათ მეორე ნაბიჯის გადადგმა: შეეცადეთ კონფლიქტში მონაწილე მეორე მხარის პოზიციაზე დადგეთ და თქვენი თავი წარმოიდგინოთ მის მდგომარეობაში. ამ შემთხვევაში შესაძლებელია, თქვენ თქვით შემდეგი: "ის თავისებურად მართალია." ე.ი. თქვენ მისი სუბიექტური რეალობა დაინახეთ და ანგარიში გაუწიეთ მას. მაგრამ როგორ მოვიქცეთ მაშინ, თუ საკუთარი თავის მკაცრი განსჯის მიუხედავად, თქვენ არ ძალგდით თქვენი სიმართლის დათმობა? ნიშნავს თუ არა ეს გამოუვალ სიტუაციას? რა თქმა უნდა არა. სიმართლე შეიძლება რომოდენიმე იყოს, ჭეშმარიტება კი მხოლოდ ერთია. იმათთვის, ვინც ოჯახურ კავშირს წარმოადგენს, მათ ჭეშმარიტებას სწორედ ამ კავშირის სიცოცხლისუნარიანობა წარმოადგენს. თუ კი ორთავე მხარე ასე ფიქრობს, შეთანხმების მიღწევის შანსი არსებობს.

თქვენ კიდევ ერთი წინააღმდეგობა უნდა გადალახოთ: შეთანხმდით, კონფლიქტური სიტუაცია განიხილოთ იმ მიზნით, რომ გამოძებნოთ კონფლიქტიდან გამოსვლის ოპტიმალური შესაძლებლობა. სწორედ ამის გაკეთება არ არის ადვილი, რადგან ამ დროს მაქსიმალურად უნდა შეიკავოთ თავი და კვლავ არ შეუდგეთ ერთ-ერთის დადანაშაულებას, აუცილებლად ანგარიში უნდა გაუწიოთ მოსაუბრის ემოციურ განწყობას. გახსოვდეთ! კონფლიქტი ხომ მხოლოდ ამ მომენტისთვის დაცხრა. ემოციების გამოვლენამ კი შესაძლოა იგი კვლავ ახალი სიმძაფრით ააგოროს. გეთანხმებით, საკუთარი თავის კონტროლი ემოციების ფონზე ადვილი არ არის. სამაგიეროდ, თუ თქვენ ეს შესძელით, აქ გამოვლინდება თქვენი პიროვნული თვისებები: თვითკრიტიკულობა, საკუთარი ემოციების მართვის უნარი ანუ თავშეკავებულობა, სხვისადმი თანაგრძნობის ნიჭი, დიდსულოვნება... და რაც ძალიან მნიშვნელოვანია, ყველასთვის გასაგები გახდება თქვენი მთავარი სურვილი: ოჯახში სიმშვიდისა და სიმყარის შენარჩუნება.

ყველა ოჯახს უსიამოვნებისა და ჩხუბისათვის თავ-თავისი მიზეზები გააჩნია. მაგრამ ჩვენ შეიძლება გამოვყოთ ტიპიური, ყველაზე

გავრცელებული კონფლიქტები და მოვანდინოთ მათი კლასიფიკაცია ჯგუფებად.

პირველ ჯგუფში გაერთიანებულ კონფლიქტებს დავარქვათ როლური კონფლიქტები. ოჯახში ხომ ყოველი ჩვენთაგანი ერთდროულად რამოდენიმე როლს ასრულებს.

ცოლი-ქმარი – ბრძოლა ლიდერობისათვის: ერთ-ერთის დიქტატორობისადმი წინააღმდეგობის გაწევა, ოჯახში მოვალეობების განაწილებისადმი ურთიერთსაწინააღმდეგო აზრი, მოვალეობების შესრულების ხარისხის უარყოფითი შეფასება, სექსუალური დისჰარმონია.

დედ-მამა – განსხვავებული შეხედულებები შვილის აღზრდის მეთოდების მიმართ, შვილზე ზემოქმედების პრიორიტეტებისათვის ბრძოლა.

რძალ-დედამთილი – ბრძოლა შვილზე (მეუღლეზე) გავლენის მოპოვებისათვის; დიქტატის გავრცელების მცდელობა, თავისუფლების, დამოუკიდებლობის დათრგუნვა, პირადი სიძულვილი.

სიძე-სიდედრი(სიმამრი) - იგივე.

გამოვეოთ კიდევ ორი ჯგუფი ტიპური მიზეზებისა რომლებიც ოჯახში ასევე კონფლიქტებს წარმოშობენ:

“შიდაპროვინული” - ეს არის საკუთარი თავით, საკუთარი ცხოვრებით და

მოქმედებით უკმაყოფილების ანარეკლი.

ასევე ფსიქოლოგები თვლიან, რომ ზოგიერთ ოჯახში ჩხუბი შესაძლოა გამოიყენონ იმ მიზნით, რომ მრავალფეროვნება შეიტანონ მოსაწყენ, ძალზე რეგლამენტირებულ ცხოვრების წესში.

საიტერესო შეხედულება გააჩნია ოჯახური კონფლიქტების ბუნებაზე ამერიკელ ფსიქოთერაპევტს ე. ბერნს. იგი თვლის რომ ყოველ ადამიანში არსებობს სამი ძირითადი “მე”. ეს არის: “ბავშვი,” “მშობელი” და “უფროსი”.

1. ”ბავშვი” – ეს არის ყველაფერი ის, რაც თქვენ დაგრჩათ თქვენი ბავშვობიდან: სიმხდალე მიაძინება. სიყვარული თამაშებისადმი და დაუმორჩილებლობა ყოველგვარი “არ შეიძლება”-ს და “ასეა საჭირო”-ს მიმართ. ასევე – კაპრიზები და მორჩილებისადმი მზადყოფნა, ცოცხალი ფანტაზია და საკუთარ თავში დაურწმუნებულობა.

2. “მშობელი”– ის, რაც თქვენს ბავშვობა-

ში თქვენი მშობლებისგან გადაიღეთ: სიმკაცრე, ყველა “საჭიროა” და “არ შეიძლება”-ს მართებულობა. ავტორიტეტული ტონი. მფარველი თუ დამსჯელი პიროვნების პოზიცია. ყოვლისშემძლეობა და ყოვლისმცოდნეობა. ქვემოდან კრიტიკის მიმართ შეუწყნარებლობა.

3. “უფროსი,”– მასში აზროვნების და ქცევის ის წესი და ნორმებია, რომელიც თქვენში ნაბიჯ-ნაბიჯ მკვიდრდებოდა იმ პერიოდში, როდესაც თქვენ გამოდიოდით თქვენი ბავშვობიდან და უკან იტოვებდით როგორც ბავშვურ ცელქობას, ასევე უფროსებისადმი ბრმა მიმბაძველობას.

”უფროსი” ადამიანის აზროვნებასა და ქცევაში იგრძნობა ფხიზელი დამოკიდებულება ცხოვრებისადმი, სკეპტიციზმი, პასუხისმგებლობის გრძნობა, ასევე – ემოციებისგან თავშეკავების უნარი, საკუთარი შესაძლებლობების ცოდნა და ცხოვრების, თუნდაც ძალზე ერთფეროვანი და უპერსპექტივო პირობებისადმი შემგუებლობის უნარი.

რომელიმე ჩვენთაგანი უფრო ხშირად არის “მშობელი”, ვიდრე “უფროსი” ან “ბავშვი.” ზოგიც უპირატესობას “ბავშვის” პოზიციაში ყოფნას ანიჭებს, მესამენი კი პირველ ადგილზე “უფროსების” პოზიციას აყენებენ. ე.ი. სამთავე “მე” ჩვენში ერთდროულად არსებობს ოღონდ სხვადასხვაგვარი აქტივობით.

ეხლა წარმოვიდგინოთ, რომ ცოლი ქმართან ურთიერთობისას უპირატესობას ანიჭებს “მშობლის” პოზიციას. თუ კი ქმარში საკმაოდ ძლიერია “უფროსის” პოზიცია, ცოლი ძალე იძულებული გახდება შეცვალოს თავისი ქცევის სტილი. თუ კი მეუღლე უფრო “ბავშვია” ვიდრე უფროსი, ადრე თუ გვიან, იგი ცოლის მეურვეობის ქვეშ მოექცევა. აღნიშნული პოზიციების განლაგებისას დისჰარმონია სახეზეა. ადრე თუ გვიან იგი კონფლიქტში გადაიზრდება და შესაძლოა ოჯახისათვის სავალალო შედეგებით დამთავრდეს. კონფლიქტი არ არის გამორიცხული იმ შემთხვევაშიც, როდესაც ორთავე მხარე “მშობლის” პოზიციებიდან მოქმედებს.

იდეალური ვარიანტი, რომელიც ჭეშმარიტად მეგობრული დამოკიდებულების შენარჩუნების საშუალებას იძლევა, ეს ის შემთხვევაა, როდესაც ყოველი მხარე ერთმანეთს საშუალებ-

ბას აძლევს რიგრიგობით გამოიყენონ სამივე პოზიცია. მხოლოდ გასათვალისწინებელია ის გარემოება, რომ ერთი ადამიანის სამივე “მე”-ს ურთუერთმოქმედება მეორე ადამიანის სამივე “მე”-ს თან შესაძლებელია იყოს როგორც ფარული, ასევე აშკარა. თუ კი აშკარა ურთუერთმოქმედების პოზიციის გამოხატვის დროს საჭირო მიმართულებით რეაგირება ძნელი არ არის, ფარული პოზიციის დროს გამოყენებული “მე” უფრო ძლიერად ახდენს ზეწოლას მეორე ადამიანზე, რამაც შესაძლოა მასში არასწორი ქმედების პროვოცირება გამოიწვიოს. ამიტომაც, ყოველმა ჩვენთაგანმა საკუთარი “მე”-ს გამოვლენის შემთხვევაში უნდა ისწავლოს საკუთარი თავის გაკონტროლება, რათა ღირსება შეუნარჩუნოს როგორც ახლობელ ადამიანს, ასევე საკუთარ თავს, დაიცვას ურთიერთობები წვრილმანი შელაპარაკებებისა და უსიამოვნებებისაგან.

ჩვენ ვახსენებთ როლური კონფლიქტი რძალსა და დედამთილს, (სიძესა და სიდედრს) შორის. სამწუხაროდ ეს კონფლიქტი ძალზე ხშირია. როგორც სოციალურმა გამოკვლევამ აჩვენა, ცოლ-ქმრის გაყრის მიზეზის მესამედი წილი საშუალო თაობის ცხოვრებაში უფროსი თაობის ჩარევის შედეგია. სინამდვილეში უფროსების ნეგატიური წვლილი შესაძლოა გაცილებით მეტი იყოს, რადგან უარყოფით ზემოქმედებას ისინი ზოგჯერ ფარულად ახორციელებენ და არა აშკარად.

ამ პრობლემას ღრმა ფსიქოლოგიური ფესვები აქვს. მასზე გავლენას ახდენს საზოგადოების განვითარების სოციალური, საერთო კულტურული დონე. რაც უფრო დაბალია ადამიანებს შორის ურთიერთობების კულტურა, მით უფრო ხშირია ნებისმიერი კონფლიქტი, მათ შორის კონფლიქტი რძალ-დედამთილსა თუ სიძე-სიდედრს შორის. ხშირად ამ კონფლიქტების მიზეზი შეიძლება გახდეს ჩვენი პირადი ზნეობრივი სახე, ერთმანეთის მიმართ არასაკმარისი კეთილი გრძნობები, სულმოკლეობა, შეუწყნარებლობა და სხვა.

იმედია, როდესაც ყოველ ახალ ოჯახს საშუალება ექნება იყოს მატერიალურად დამოუკიდებელი და ჰქონდეს უფროსებისგან ცალკე ცხოვრების საშუალება, უფროსებთან

კონფლიქტები შესაძლოა ადვილად გადაიჭრას. თუმცა, მაშინაც ადამიანების პირად თვისებებს, მათ სურვილსა და ნიჭს იცხოვრონ ისე, რომ რაც შეიძლება ნაკლები ტკივილი მიაყენონ ახლობლებსა და გარშემო მყოფთ, კვლავაც გადამწყვეტი მნიშვნელობა ექნება.

როდესაც კონფლიქტებში უფროსების ზვედრით წილზე ვსაუბრობთ, უნდა გავითვალისწინოთ ის გარემოება, რომ ისინი წინასწარ არ სახავენ მზაკვრულ გეგმებს იმ მიზნით, რომ ახალგაზრდებს ოჯახი დაუნგრეონ, მით უმეტეს, თუ უკვე ოჯახში ბავშვებიც გაჩნდნენ. თავის საქციელს უფროსები ხსნიან იმით, რომ მათ მხოლოდ კეთილი ზრახვები ამოძრავებთ. “ჩვენ გვინდა რომ უკეთესად იყვნენ, უკეთესედ იცხოვრონ” ეს არის მათი ქმედებების მამოძრავებელი იმპულსი. შექმნეს რა მათთვის მისაღები “უკეთესის“ წარმოდგენა, ისინი ცდილობენ მასში მოაქციონ “უკეთესზე” სრულიად განსხვავებული შეხედულებების, წარმოდგენების მქონე ახალი ოჯახი. მიუხედავად ამისა, პრობლემა ალბათ მაინც არ გაჩნდებოდა, რომ საშუალო თაობასთან ურთიერთობის დროს უფროსებმა რაც შეიძლება ხშირად გამორიცხონ იმ სამი “მე”-დან მშობლის “მე.” (ხომ გახსოვთ ზემოთ მოყვანილი ფსიქოლოგი ე. ბერნეს თეორია?). რაც უფრო გულწრფელია კეთილი სურვილი, მით უფრო კეთილი და არა თავსმოხვეული უნდა იყოს რჩევა-დარიგებები თუ სურვილები. უფროსებს უნდა ახსოვდეთ, რომ ბავშვები უკვე ბავშვები არ არიან. და თუ კი გამოუდებელი ჭკუის დარიგება, ქვემოდან კრიტიკის მიუღებლობა და მხოლოდ საკუთარ მართებულობაში დარწმუნებულობა მიუღებელია პატარა ბავშვებისთვისაც კი, მით უმეტეს ეს მიუღებელია იმათთვის, რომელთა აღზრდა უკვე გვიან არის.

“გახსოვდეს, შვილო, დედა ერთია და ცოლი კი შესაძლოა რამოდენიმე იყოს” – ასეთი გამოთქმა ხშირად სმენიათ ოჯახში ახალგაზრდა ვაჟებს. მაგრამ დავფიქრებულვართ თუ ვინ გვინდა გაგზარდოთ ჩვენი შვილისგან? რათქმა უნდა გვიპასუხებთ: კარგი პიროვნება, ნამდვილი მამაკაცი, კეთილი, ყურადღებიანი და სხვა. ყველაზე ბოლოს კი ვამბობთ: კარგი ქმარი. საოცარია, ხომ ძალიან გვსურს ჩვენი შვილის ბედნიერება?

მაგრამ ამაში მას ნაკლებად ვეხმარებით, რადგან გვავიწყდება ერთი რამ: კარგი ქმარი – ეს ხომ ვილაც ქალიშვილის (მომავალი რძლის) ცალმხრივი ბედნიერება კი არ არის, არამედ თავად კარგი ქმრის – თქვენი შვილის ბედნიერებაცაა. ასე რომ, ცოლი მართლაც შეიძლება იყოს რამოდენიმე, მაგრამ, საკითხავია, მოემატება კი ამით სიხარული თუ ბედნიერება თქვენს ვაჟს?

მშობლები, რომლებიც კონფლიქტის გაღვივებას უწყობენ ხელს, ძალზე ხშირად უღმობელები არიან თავიანთი შვილების მიმართ რადგან მათ არჩევანის საშუალებას არ უტოვებენ. ვისი მხარე დაიჭიროს შვილმა, მშობლის თუ მეუღლის? არ შეიძლება დედის წყენა, მაგრამ მეუღლეს ცოდვაც, მამ რა ქნას, ვინ გაამართლოს და ვინ გაამტყუნოს?

მაგრამ მოდით, პრობლემას ასე შევხედოთ: განა აუცილებელია ერთის ან მეორის მხარდაჭერა? ადამიანის ზნეობას კონფლიქტურ სიტუაციაში მოქცევის არა ერთი მოდელი აქვს შემუშავებული. ჩვენ კი ხშირად ყველაზე პრიმიტიულ მოდელს მივმართავთ. ეს ჩვენივე სისუსტის მიზეზით ხდება.

იმისათვის, რომ ორ ცეცხლს შორის არ ვიწვოდეთ, არამედ ორთავე ჩავაქროთ, საჭიროა ხასიათის სიმტკიცე, თავშეკავებულობა და სიყვარული, როგორც საკუთარი დედ-მამის, ასევე მეუღლის და შვილების.

კონფლიქტურ ოჯახებში ბავშვები ყველაზე მეტად განიცდიან უფროსებს შორის უსიამოვნებებს. მეცნიერებმა დაადგინეს: იმისათვის, რომ ბავშვი ნორმალურად განვითარდეს, მისთვის არ არის საკმარისი დედის, მამის, ბებიას თუ პაპის ცალ-ცალკე სიყვარული. ბავშვს სჭირდება, რომ იმათ ვისაც იგი უყვარს, ერმანეთიც უყვარდეთ. ამ შემთხვევაში ბავშვში ვლინდება და ვითარდება ყოველივე ის კარგი და ჯანსაღი, რაც მასში ბუნებით არის თანდაყოლილი. საწინააღმდეგო შემთხვევაში ჩვენ ვიძულებით შეცდომების სავალალო ნაყოფს, რისი გამოსწორებაც უმეტეს წილად შეუძლებელი ხდება.

როგორ მოვიქცეთ, როდესაც ცოლ-ქმრული უსიამოვნებების მიზეზი სექსუალური დისჰარმონიაა?

არსებობს ცოლ-ქმრული ურთიერთობის სფერო,

რომელიც ასევე შესაძლოა დაძაბულობის, კონფლიქტების მიზეზად იქცეს. ეს არის დისჰარმონია ურთიერთობებში, რაც ინტიმური ცხოვრების სფეროს მიეკუთვნება. ამერიკელი მეცნიერების აზრით ქალების 70%-ი და მამაკაცების 25%-ში, მკვეთრად ქვეითდება შრომისუნარიანობა სექსუალური პრობლემების აღძვრის გამო. ნევროზების 60- დან 100% გამოწვეულია ამავე მიზეზებით, სექსუალური დაუკმაყოფილებლობა ასევე შეიძლება გახდეს მიზეზი ისეთ სერიოზული დაავადებებისა, როგორცაა სარძევე ჯირკვლის ფიბროადენომა და საშვილოსნოს ფიბრომიომა.

იმათ, ვინც თავის თავზე გამოსცადეს ეს პრობლემა, მიზეზად პარტნიორთან შეუთავსებლობას ასახელებენ. მაგრამ ეს სიმართლეს არ შეეფერება. მთავარი მიზეზი სექსუალურ სფეროში ჩვენი სრული გაუნათლებლობაა. არ გვინდა საუბარი იმაზე თუ რატომ და რა მიზეზით არის ეს გაპირობებული. უმჯობესია ამ პრობლემიდან გამომდინარე შევხედოთ ჩვენს ოჯახურ ცხოვრებას და გამოვასწოროთ, შევცვალოთ მასში ის, რაც გვაწუხებს.

ცხოვრებაზე ერთნაირი შეხედულებები, მსგავსი ემოციონალური რეაქციები და ინტელექტუალური ინტერესები შესაძლებელია გააჩნდეთ არა მარტო მეუღლეებს, არამედ მშობლებს, და-ძმებს, მეგობრებს. ახლო ურთიერთობების ამ ფორმებისაგან ცოლ-ქმრული კავშირი მისთვის დამახასიათებელი ინტიმურობით გამოირჩევა. როგორც ფსიქოლოგებს მიაჩნიათ, ინტიმურობა ქალისა და მამაკაცის ერთურთთან განსაკუთრებულ დამოკიდებულებაში მდგომარეობს. ეს უბრალოდ ვნება კი არ არის, არამედ ერმანეთის მიმართ გამორჩეული ვნებაა. როდესაც წყვილი გრძნობს, რომ მათ მხოლოდ ერთმანეთი მიაჩნიათ სასურველ ადამიანებად და არავინ სხვა. ეს არის სურვილი არა მარტო თავად განიცადო სიყვარულით მინიჭებული სიხარული, არამედ არანაკლები სიხარული მიანიჭო საყვარელ ადამიანსაც. თუ კი ასეთი რამ არ ხდება, მაშინ საკუთარი ვნების დაკმაყოფილება სიხარულის მომნიჭებელი ვერ იქნება. ინტიმური ურთიერთობა გულისხმობს შეყვარებულებს შორის სრულ ნდობას: ორთავენი ინტიმური ურთიერთობების დროს უნდა იყვნენ ბუნებრივი და თავისთავადნი,

სიმორცხვის გარეშე. ინტიმურობა ეს ორ ადამიანს შორის გაზიარებული საიდუმლოებაა: ორთავე ერთმანეთში დარწმუნებულია, რომ მათი სიახლოვე ერთ-ერთის მიერ არ იქნება სხვებისთვის, თუნდაც მესამისთვის გაზიარებული. როგორც ვხედავთ, ინტიმური ურთიერთობა არის ის, რაც ცოლ-ქმრულ სიყვარულს ხდის ადამიანურს, ამ სიტყვის პირდაპირი მნიშვნელობით.

ინტიმურობის ნაკლებობა ამ კავშირს ღუპავს და მას სუფთა ფიზიოლოგიურ აქტად აქცევს. ცოლ-ქმრული კავშირი ძალზე ხშირად ინტიმურობის გარეშე მიმდინარეობს. ეს კი მთელი რიგი პრობლემების, მათ შორის როგორც ქალის, ასევე მამაკაცის, სექსუალური დაუკმაყოფილებლობის მიზეზი ხდება. ინტიმურობას გაფრთხილება სჭირდება, ხოლო თუ ის იკარგება, არაფერი არ უნდა დაიშუროთ მის დასაბრუნებლად თუ შესაქმნელად. წინააღმდეგ შემთხვევაში ცოლ-ქმრობა მხოლოდ მოყირჭებულ მოვალეობად გადაიქცევა.

იმისათვის რომ შევინარჩუნოთ, გავამდიდროთ ცოლ-ქმრული ინტიმური ურთიერთობა, აუცილებელია გავერკვიოთ იმაში, თუ რა ღუპავს მას.

გავაანალიზოთ: რამდენად ხშირად ვბრახობთ, ვლიზიანდებით, წონასწორობიდან გამოვდევართ მეუღლის ჩვენი მოლოდინის საწინააღმდეგო, არადექლარირებულ ქცევის გამო. ამის მიზეზი ხშირ შემთხვევაში შესაძლოა ძალზე უმნიშვნელო და წვრილმანიც ოყოს მაგრამ თავშეკავება გვიჭირს. ამიტომ, მანამ სანამ უარყოფით ემოციებს ამოვაფრქვევთ, “დავითვალთ 10”- მდე და დავცხრეთ, შევეცადოთ დავინახოთ საკუთარი პრეტენზიების უსაფუძვლობა. შესაძლოა, ემოციების გამოხატვას ჩხუბი არ მოჰყვება, მაგრამ წყნარ ტქვენში დაიბუდოს და მეუღლის ყოველმა შეხებამ ტქვენში არა სიხარული, არამედ კვლავ გაღიზიანება გამოიწვიოს და ამიტომ ინტიმური კავშირისათვის თავის არიდების მიზნით ტქვენ სხვა დასხვა მიზეზებს ასახელებთ: ავადმყოფობას, ბავშვის უეცარ სურდოს, დაღლილობას, მძიმე სამუშაო დღეს. ინტიმურ კავშირს ასევე არღვევს ერთმანეთთან ქიშპობის სურვილი იმ მიზნით, რომ ერთმა მეორის წინაშე თავისი უპირატესობა დაამტკიცოს. ეს ხშირად ახასიათებს წყვილებს.

აბა დაფიქრდით, როდესაც არიან მოქიშპეები, იგულისხმება რომ არის, ან იქნება, გამარჯვებული თუ დამარცხებული. ასეთ შემთხვევაში კი რომელ ურთიერთობასა და ურთიერთლტოლვაზე შეიძლება საუბარი?

არ არის გამორიცხული, რომ ცოლ-ქმრის ინტიმურ სფეროში დღეს არსებული უსიამოვნებების ფესვები წარსულში იდოს. თუ კი გოგონას ბავშვობაში უნერგავდნენ რომ “ყველა მამაკაცი ერთნაირია და მათ მხოლოდ ერთი რამ სურთ,” შესაძლოა რომ მას ქვეცნობიერი უნდობლობა პარტნიორის გულწრფელი და სუფთა გრძნობების მიმართ გათხოვების შემდგომაც დარჩეს. ყოველ “ხელსაყრელ” შემთხვევაში ეს ქვეცნობიერი ამოტივტივდება და ქალს აიძულებს თავისებურად ახსნას მეუღლის საქციელი: “დღის განმავლობაში ისე იღლები, მისთვის კი ეს არაფერს ნიშნავს, არავითარ თანაგრძნობას არ მიწევს,” ან კიდევ: “როდესაც მინდა რომ დამეხმაროს, მაღაზიაში გამეგზავნოს, დაღლილობას იმიზეზებს, ეხლა კი ძალ-ღონით სავსეა”

ხდება ისიც, რომ ინტიმური ცხოვრებისადმი წარმოდგენა მოზრდილ ადამიანებს ბავშვობიდან მშობლებისგან არასწორად აქვთ შეთვისებული. მაგალითად ასეთი წარმოდგენა: ეს ურთიერთობა აუცილებელია მხოლოდ შთამომავლობის გასაგრძელებლად. ამ შემთხვევაში ცოლქმრული ურთიერთობების ისეთი მნიშვნელოვანი სფერო, როგორიცაა ერთმანეთისკენ ლტოლვა, დადებითი ემოციები, საერთოდ უგულებელყოფილია. თუ კი ამას დავიჯერებთ, გამოვა, რომ თუ კი არ შეგხვდათ ტაქტიანი, მომთმენი, განათლებული პარტნიორი, ოჯახში ჰარმონიული ურთიერთობების დამყარება სათუო იქნება.

დაღლილობა . . . ეს ყველაზე ხშირი ბიძგია ცოლ-ქმრის ინტიმური ცხოვრების დისჰარმონიისა. დაღლილობა არა მოგონილი, არა წყნით გამოწვეული, არამედ რეალური: სამსახურით, სტრესებით ოჯახური საქმეებით თუ სხვა ყოფითი პრობლემებით. ტქვენი ცხოვრება დაღლილობამ რომ არ დასძლიოს და დაიპყროს, ამისთვის მას მთელს ოჯახთან ერთად უნდა ებრძოლოთ. რაც შეეხება ოჯახურ საქმეებს, მათი ერთმანეთში გადაწვილება ყოველთვის შეიძლება.

გვახსოვდეს, თუ კი ადამიანმა იცის, რომ იგი უყვართ, რომ მასზე ზრუნავენ, ეს მის ჯანმრთელობაზე კეთილისმყოფელ გავლენას ახდენს. ექიმები ფაქტებზე დაყრდნობით ამტკიცებენ, რომ თუ კი ადამიანი ქორწინებაში ბედნიერია, ან ჰყავს ერთგული მეგობრები, გაცილებით იშვიათად ხდება ინფარქტის, ინსულტის თუ სხვა სერიოზული გულსისხლძარღვული დაავადებების მსხვერპლი, ვიდრე ისინი, ვინც მარტონი არიან და მიაჩნიათ რომ ცხოვრებამ არ გაუმართლა.

ასევე აუცილებელია რომ გვახსოვდეს: ე. წ. “მეორე სუნთქვა” არ მივა იმ სპორტსმენთან, რომელიც ფინიშთან მისვლამდე, დისტანციის შუა პერიოდში დაღლილობას არ დასძლევს. თქვენ კი ღამდამობით, ცოლ-ქმრულ სარეცელთან მისვლამდე ხშირად სწორედ ასე არ იქცევით. თქვენ ცდილობთ ოღონდ მიღწიოთ საწოლამდე და ბალიშში თავი ჩარგოთ. დღის განმავლობაში დაგროვილ დაღლას თავისი გააქვს და ძილის ტყვეობაში ვარდებით. მაგრამ საჭიროა, რომ ოღნავ მაინც გადასწიოთ ფინიშის ეს ხაზი, რომ იგრძნოთ თქვენს გვერდით მყოფი სასურველი ადამიანი. მასთან წუთიერმა ურთიერთობამაც კი შესაძლოა ენერგია, ახალი ძალა მოგმატოთ და “მეორე სუნთქვა” გაგეხსნათ.

მგრძნობიარობა ბუნებით თანდაყოლილია, მაგრამ თუ ნებისყოფას გამოვავლენთ, მისი აღზრდა, გამოუმუშავება შესაძლებელია. გრძნობების მთლიანი დათრგუნვა ასკეტიზმის სასარგებლოდ შესაძლებელია. ასევე შესაძლებელია გრძნობების აშვება გარყვნილებამდე. მაგრამ ცოლ-ქმრულ ურთიერთობაში გრძნობა ინტიმურობის შენარჩუნების ერთ-ერთი პირობაა. თუ კი ამ ფაქტს ყურადღება არ მიექცევა, შესაძლებელია რომ ძალზე მალე ინტიმურობა მონოტონურობაში გადაიზარდოს და წყვილების ურთიერთობა მოსაწყენი გახდეს. შემდგომ კი ურთიერთობებში გულგრილობა დამკვიდრდეს. აი რას წერენ ამის შესახებ ფსიქოლოგები: “ ბევრი მეუღლეები წლების განმავლობაში გრძნობებს მისეული, მათთვის საყვარელი და მისაღები ფორმებით ამჟღავნებენ. ზოგიერთ ადამიანს გრძნობების გამოხატვის ნაზი, და თანდათანობით ფორმა მოწონს, ზოგიც პირიქით, მგზნებარე გრძნობების გამოვლენას ელტვის. ამიტომაც მეუღლეებმა აუცილებლად უნდა შეისწავლონ და გაითვალ-

ისწინონ ერთ-ერთის მიდრეკილებები გრძნობის გამოხატვაში. უნდა შეისწავლო საკუთარი თავიც, საკუთარი ტემპერამენტი, საკუთარი გრძნობითი რეაქციები. ერთ-ერთის თავისებურებების ურთიერთგათვითცნობიერებამ ცოლ-ქმრულ ინტიმურ ურთიერთობაში შესაძლოა ინტიმურობის ახალი მომენტები შეიტანოს. მაგალითად, ინტიმურ ურთიერთობაზე დადებითად მოქმედებს მგოსანი ფრინველის გალობა, წვიმის ხმა, წყნარი მუსიკა, ალერსიანი სიტყვები და ა. შ. ცოლ-ქმრული ინტიმისათვის გასათვალისწინებელია ისეთი მნიშვნელოვანი გარემოება, როგორცაა განმარტობა, რაც ძალზე ხშირად პრობლემურია იქ სადაც ცოლ-ქმარს არა აქვს ცალკე საძინებელი ოთახი. ასევე მნიშვნელოვანი ნიუანსი, რომელმაც შესაძლოა გაზარდოს ინტიმური წუთებით მინიჭებული სიხარული, ეს არის სუნამოს, ტუალეტის წყლის, ყვავილების, ტუალეტის საპნის სურნელი. სუფთა სხეულისა და თეთრეულის სურნელი. გარეგნული იერი, ვარცხნილობა, კოსმეტიკა, ჩაცმის სტილი. სიამოვნების მომნიჭებელია აგრეთვე მხედველობითი სტიმული. დიდი მნიშვნელობა აქვს ასევე სახის გამომეტყველებას, მოძრაობას, სიარულის, ჯდომისა თუ საუბრის სტილს, მანერას და სხვა. ყველაფერი ერთიანდება სიყვარულის სტიმულირების საერთო სისტემაში. არა ნაკლებ მნიშვნელოვანი როლი ენიჭება იმას, თუ როგორ გამოიყურება საწოლი ოთახი, როგორია განათება. საერთო ხედმა შესაძლოა გააძლიეროს ინტიმურობა, ან პირიქით. ნებისმიერ ქორწინებაში უნდა იქნას გამოყენებული ყველა ის ნიუანსი, რომელიც დადებითად მოქმედებს ადამიანის ინტიმური გრძნობების გამოვლენაზე.

ცოლ-ქმარს შორის ინტიმური გრძნობების გამოვლენა უნდა ხდებოდეს არა მარტო სიახლოვის მომენტებში. გაიხსენეთ, თუ როგორი ბუნებრივი იყო თქვენი ურთიერთობა ქორწინების პირველ თვეებში: მრავლის მთქმელი მზერა, წუთიერი შეხება, რომელიც გასაგები მხოლოდ თქვენ ორისთვის იყო. ხოლო რაც შეეხება “სტაჟიან” მეუღლეებს, ურთიერთლტოლვისა და სიყვარულის ამგვარი გამოვლენა და შეხსენება მათ გაცილებით უფრო ესაჭიროებათ.

ჩამქრალი, ინტიმური გრძნობა – სიკეთეს არ მოასწავებს. იგი უსიამოვნებების დასაწყისია და ხშირად ცოლ-ქმრული ურთიერთობების დის-

ჰარმონიით, სექსუალური აშლილობით მთავრდება. ეს რომ არ მოხდეს, დროზე უნდა ჩაუფიქრდეთ: გართულებების გარეშე მიდის თქვენი ცხოვრება, თუ უბრალოდ ინერციით გრძელდება. ხომ არ არსებობს რაიმე მიზეზი საფრთხისა? ამაზე ფიქრი წყვილებს არა მარტო ცალ-ცალკე, არამედ ერთად და გულწრფელად მართებთ. ამ შემთხვევაში ზედმეტი სიმორცხვის გარეშე ერთმანეთს უნდა გაანდონ საკუთარი სექსუალური განცდები. მაგალითად, ბევრმა "სტაჟიანმა" ცოლ-ქმარმა არ იცის რომ მამაკაცის სექსუალური აღზნება განსხვავდება ქალის აღზნებისაგან: ქალში ეს პროცესი გაცილებით ნელა, თანდათანობით მატულობს, მაგრამ ხანგრძლივია. თუ კი მამაკაცი ამას არ გაითვალისწინებს, ქალმა შესაძლოა არასოდეს არ განიცადოს სექსუალური დაკმაყოფილება. ამავე დროს მამაკაცების დიდ ნაწილს შეიძლება სექსუალური აშლილობა დაეწყოს ერთი სექსუალური კავშირის დროს განცდილი მარცხის შემდგომაც. ასეთი რამ შესაძლოა მოხდეს ბევრი მიზეზებით. სიტუაციიდან ნორმალურად გამოსვლა ბევრადაა დამოკიდებული ცოლის ტაქტიკაზე, გამგებიან დამოკიდებულებაზე. ხოლო დაცინვამ, უხეშმა, შეურაცხყოფელმა სიტყვებმა შესაძლებელია ქმრის მდგომარეობა კიდევ უფრო გაართულოს და მას თავის მამაკაცურ პოტენციაში ეჭვი შეეპაროს.

თუ კი ცოლ-ქმარი გრძნობს, რომ მათ ურთიერთობაში სექსუალური დისჰარმონია დაიწყო და თავად არ შეუძლიათ გამოასწორონ მდგომარეობა, დროზე უნდა მიმართონ ექიმ-სექსოპათოლოგს. ან მიაკითხონ სპეციალურ კონსულტაციებს "ოჯახი და ქორწინება." გახსოვდეთ, ინტიმური ცხოვრების სრულყოფილებაზეც ბევრადაა დამოკიდებულია თქვენი ჯანმრთელობა და ოჯახის კეთილდღეობა.

ფული, ფული
და კიდევ ერთხელ ფული!

ქვეყნაში არასტაბილური პოლიტიკური და ეკონომიკური მდგომარეობა საზოგადოების უმეტეს ნაწილს, განსაკუთრებით დევნილ მოსახლეობას ურთულეს ეკონომიკურ პირობებში აყენებს. მოსახლეობას სახსრები არ გააჩნია. ანუ ხალხი ფულის მძაფრ დეფიციტს განიცდის.

მაგრამ ფული ადამიანებს სხვა და სხვა გვარად, და სხვა და სხვა მასშტაბებში არ ჰყოფნით. ადამიანების ნაწილს კომერციული ტრანსპორტით მგზავრობის თანხა არ გააჩნია, ნაწილს კი - "ჟიგული"-ს მარკის ავტომობილი უცხოური მარკით რომ შეცვალოს. ზოგს უცხოური ჩექმების ყიდვის საშუალება არა აქვს, მესამეს - უკეთესად რომ იკვებოს, ან იმკურნალოს, ზოგს კი - საერთოდ, რომ იკვებოს ან იმკურნალოს და ა.შ. ეს ჩამონათვალი დღევანდელი არასტაბილური ეკონომიკის პირობებში შეიძლება უსაშველოდ გრძელი იყოს. ასევე ადამიანები სხვადასხვა გვარად განიცდიან ფულის სინაკლებეს. ვისთვის ეს უბედურებაა, ვისთვის დამცირება, მძიმე ზვედრი, გამოუვალი სირთულე ან ცხოვრების გუმართლებლობის მიზეზი. მაგრამ მოდით დავფიქრდეთ: იმ შემთხვევაში, თუ კი ჩვენი საფულეში საბაზრო ეკონომიკის კანონების მოთხოვნებიდან გამომდინარე თანხა გასამზავდა ან გაათმავდა, განა ზემოთ ნახსენები განცდებისგან საბოლოოდ გავთავისუფლდებით? პასუხი ცალსახა იქნება: რა თქმა უნდა არა. ეს ბუნებრივიცაა, რადგან ადამიანის მოთხოვნილებების ზრდას საზღვარი არ გააჩნია. აქედან გამომდინარე გამოსავალი მხოლოდ საკუთარ თავში უნდა ვეძიოთ.

როგორ დავძლიოთ ან შევამციროთ მატერიალური სიძნელებით გამოწვეული პრესინგი? ფსიგოლოგები ამ მიზნით რამოდენიმე პირობის შესრულებას მოითხოვენ.

პირველი პირობა შემდეგია: პირველ რიგში საყოველთაოდ მიღებულ სიტყვათა შეთანხმებიდან "მატერიალური სირთულე" მეორე სიტყვა შევცვალოთ სიტყვა "მოცემულობით." ანუ მივიღებთ: "მატერიალურ მოცემულობა"-ს, რომელზეც ზემოქმედება უნდა შევძლოთ. მაგალითად თქვენი აღნაგობა ეს თქვენი მოცემულობაა, შეგიძლიათ გახდეთ, გასუქდეთ, დამალოთ ან გამოამზეუროთ თქვენი აღნაგობის ნაკლი თუ სილამაზე. მაგრამ თქვენ იცით, რომ მანეკენი თქვენგან არ გამოვა, რაცა ხართ, ისა ხართ. თქვენ ამას მარტივად ეგუებით. ან კიდევ ასეთი მაგალითი: გარეთ ზამთარია. თუ სეზონის მიხედვით არ ჩაიცვით, გაცივდებით, ველოსიპედით სეირნობას თუ შეეცდებით, შესაძლოა ყინულზე მოსრიალდეთ. ანუ მოცემულობის წინააღმდეგ

წასვლა იგივეა, რომ კედლის თავით გარღვევას შეეცადოთ. როგორც დავინახეთ, ჩვენი ფსიქიკა საკმაოდ ადვილად ეწყობა ამ მოცემულობათა მშვიდი აღქმისათვის. თანაც ისე, რომ ვინარჩუნებთ ღირსებას და სულიერ წონასწორობას. მკითხველი შეიძლება შემოგვედაოს და ჩათვალოს რომ ამ შედარებას არაფერი აქვს საერთო მატერიალურ უსახსრობასთან. მაშინ ასეთ კითხვას გაეცით პასუხი: განა ცუდ ამინდს თუ აღნაგობას არ შეიძლება ისეთივე დრამა მოჰყვეს როგორც უსახსრობას? ესეც ხომ სწორედ ის შემთხვევაა როდესაც ჩვენ არ გვსურს ჩვენი სურვილების შეფარდება რეალობასთან და მასში მოცემულ შესაძლებლობებთან.

ფულთან დაკავშირებითაც იგივე ხდება. წარმოვიდგინოთ ფულის რაღაც რაოდენობა, რომელიც თქვენი ოჯახის შემოსავალია და ის რაოდენობაც, რომელიც დარჩა უკიდურესად საჭირო მოთხოვნილებების მიღმა. თუ კი შევადარებთ ფულის დანახარჯს ჩვენს მოთხოვნილებებს, ჩვენ ალბათ ხელს თავზე, ან გულზე წავივლებთ რადგან დავინახავთ რა დიდი მატერიალური სიძნელეების წინაშე ვდგავართ. ხოლო ის, ვინც სიტუაციას აღიქვამს როგორც მოცემულობას, სულ სხვანაირად მოიქცევა. იგი მკერავს დაემგვანება, რომელიც ქსოვილის ნაჭერს (და არა ქსოვილის მთელ ფუთას, რომელიც ჩვენი მოთხოვნილებების შესატყვისად უსაშველოდ გრძელია), რეალური შესაძლებლობების “თარგს” დაადებს, ზედმეტს კი მოაჭრის. ალბათ იკითხავთ: რა შედეგი მოაქვს ყოველივე ამას? პირველი შედეგი ის არის, რომ ამ დროს მისი ფსიქიკური მდგომარეობა გაცილებით სხვაგვარია ვიდრე იმ ადამიანისა, რომელიც მუდმივად ებრძვის სიძნელეებს. ასეთი ბრძოლაში არ არსებობს, დასვენება არც განტვირთვა, თუ არ ჩავთვლით უმიზეზო ჩხუბს ახლობლებთან, და ხანგრძლივ სტრესს.

“პური ჩვენი არსობისა მოგვეც დღეს ჩვენ” – თუ კი ამ ბიბლიური პრინციპით ვიხელმძღვანელებთ და ასე შევხედავთ ჩვენს მატერიალურ პოტენციალს, ამით არა მარტო ჩვენი სულიერი მდგომარეობის გაწონასწორებას. რაგინდა პარადოქსალურადაც მოგეჩვენოთ, ეს ჩვენს ჰორიზონტსაც “განწმენდს” და რეალური პერსპექტივის დანახვის საშუალებასაც მოგვცემს,

ძალას მოგვმატებს იმისათვის, რომ როგორღაც ვიმოქმედოთ “მატერიალურ მოცემულობაზე.” ადამიანზე ხომ არაფერი ისე ძლიერ არ მოქმედებს, როგორც პერსპექტივის დაუნახაობა.

მეორე პირობა. ფსიქოლოგები გვირჩევენ რამოდენიმე წუთით თავი “კრეზის როლში წარმოვიდგინოთ” (კრეზი ლიდიის ლეგენდარული მეფის სახელია, რომელიც უზარმაზარი სიმდიდრის პატრონი იყო). მაგრამ როგორ?

დედაქალაქებში მცხოვრები ის ადამიანები, რომლებიც არ სარგებლობენ ქალაქის კულტურული ცხოვრების ნაყოფით, ამტკიცებენ რომ თავად ის აზრი, რომ მათ ნებისმიერ მომენტში შეუძლიათ აისრულონ ეს სურვილი, სავესებით აკმაყოფილებთ. მკაცრი ეკონომიკური რეალობის პირობებში მცხოვრები ოჯახებისაგან ხშირად გვსმენია: “ჩვენ ვერ ვაძლევთ თავს უფლებას დავხარჯოთ ფული ამაზე და ამაზე.” ამ ფორმულით ხშირად განისაზღვრება ოჯახის ფინანსური შესაძლებლობების თუ შეზღუდვების დიაპაზონი. მაგრამ თქვენ მიიღეთ გადაწყვეტილება და მიეცით თავს უფლება დავხარჯოთ იმაზე მეტი, ვიდრე რეგლამენტით არის განსაზღვრული. ყოველი ოჯახისათვის ეს რეგლამენტი სხვა და სხვა გვარად გამოიხატება. ზოგერთისთვის – ოჯახთან ერთად სადმე გამგზავრებაა, ზოგისთვის კი, კარგი ოჯახური სადილი, ვისთვის ერთი კილოგრამი იშვიათი ხილი. ალბათ გაიკვირვებთ და შეგვეკითხებით: ამას რა ცოდნა უნდა, ფულის დანარჯვა სულაც არ არის ძნელიო. გვინდა შეგახსენოთ რომ “კრეზად ყოფნის წუთების” დანიშნულება ფსიქოლოგიური განტვირთვაა. ეს რომ შეასრულოთ, საკუთარი თავი უნდა მოამზადოთ იმისთვისაც, რომ შემდგომ დანარჯულ თანხაზე არ ინანოთ და არ დაიწყოთ იმის გამოთვლა, თუ რამდენად უფრო სასარგებლო იქნებოდა ოჯახისათვის ამ ფულის რაციონალურად დანარჯვა. მეორე მხრივ, “კრეზად ყოფნის წუთები” მაინც წუთებია და როგორც იტყვიან, უნდა ვისწავლოთ დროზე შეჩერებაც.

პირობა მეოთხე და მესამე. უნდა ეძებოთ თვითუზრუნველყოფის, ფინანსების მოპოვების თქვენთვის დასაშვები საშუალებები. თვითუზრუნველყოფა ეს არა მარტო საკუთარი ბალ-ბოსტანია, არამედ კერვის, ქსოვის, ხელოსნობის შესაძლებლობათა გამოყენებაა. ბევრი რამ ოჯახში

შესაძლებელია გააკეთოთ საკუთარი ხელით. ეს არა მარტო ოჯახის ბიუჯეტს დაზოგავს, არამედ თქვენი ბინა და ყოფა გამორჩეული გახდება საყოველთაო სტანდარტებისაგან.

არაფერს ვამბობთ მუდმივ, გრძელვადიან სამსახურზე, მაგრამ დღეს მნიშვნელოვნად გაიზარდა დროებითი სამუშაოების მოძიების შანსები. მიუხედავად ამისა ბევრი ჩვენთაგანი არ ჩქარობს რომ ამით ისარგებლოს. მიზეზი ხშირად ინერტულობა, ან რამოდენიმე უშედეგო მცდელობის შემდეგ შექმნილი პესიმისტური განწყობილებაა. გადატანილი სტრესები, მშობლიური კერის მოშლა ადვილად დასაძლევია არ არის, მაგრამ ყველაფრის თავიდან დაწყება არასოდეს არ არის გვიან. ხანგრძლივად უმუშევრად ყოფნა ასევე

საკუთარი დროის არაციონალურ გამოყენებას გვაჩვენებს. ასევე გვანახიათებს შრომის ზოგიერთი სახეობებისადმი ნეგატიური დამოკიდებულება. საყოველთაოდ აღიარებული ჭეშმარიტება, რომ სირცხვილად მხოლოდ არა შრომით, არა პატიოსანი გზით მოპოვებული ფული ითვლება, დღეს რატომღაც მტკიცებას მოითხოვს.

პირობა უკანასკნელი. მატერიალურ პრობლემებს არ მისცეთ იმის საშუალება, რომ მათ იბატონონ თქვენსა და თქვენი ოჯახის წევრების ურთიერთობებზე. ეს ის რიფია, რომელზეც არაერთი ოჯახური კავშირი დაიმსხვრა.

(მასალა მოამზადა მანანა დარჯანიამ)

პროგრამის ქრონიკა

11-14 იანვარს თბილისში, კონფლიქტებისა და მოლაპარაკებების კვლევის საერთაშორისო ცენტრში ახალი, 2000 წლის პირველი ტრენინგ-სემინარი ჩატარდა. „კონფლიქტის ალტერნატივის“ მკითხველებს შევასხენებთ, რომ ეს არის ნორვეგიის ლტოლვილთა საბჭოსა და ნორვეგიის მთავრობის დაფინანსებით 1998 წლიდან უწყვეტ ციკლად მიმდინარე პროგრამა „კონფლიქტების თავიდან აცილებისა და მოგვარების სწავლება“.

ახალი წლის პირველი ტრენინგის მონაწი-

ტები, რომელთაც ტრენინგში მონაწილეობის სურვილი სტუდენტურ არდადეგებს დაამთხვია. თუ რამდენად ეფექტურად გამოიყენებენ სემინარზე მიღებულ ცოდნას კონფლიქტების მართვის ტექნიკის შესახებ, ამას ახალგაზრდები თავის ყოველდღიურ ყოფა-ცხოვრებაში გამოსცდიან. თავად სემინარმა კი პროგრამის თანამშრომლები კიდევ ერთხელ დაგვარწმუნა, დასასრულს ჯგუფში შექმნილი ხალისიანი განწყობილება იმის ნიშანია, რომ ფსიქოლოგების 4 დღიან შრომას ფუჭად არ ჩაუვლია.

ტრენინგით მინიჭებულმა ამაღლებულმა



ილენი იყვნენ აფხაზეთიდან დევნილი ახალგაზრდების წარმომადგენლები, ძირითადად სტუდენტ-



განწყობილებამ აფხაზეთიდან დევნილ ახალგაზრდებს სურვილი აღუძრა ძველი ახალი წელი, ტრენინგის დასასრული ჩვენს ცენტრში აღენიშნათ.

* * *



ოთხდღიანი ტრენინგ-სემინარი 21 დან 24 იანვრამდე მიმდინარეობდა ქალაქ ქუთაისში. ტრენინგის მონაწილენი ამჟამად მედიცინის სფეროში მომუშავე აფხაზეთიდან დევნილები იყვნენ. აფხაზეთის სამედიცინო პერსონალი ეს ის ადამიანები არიან, რომელთაც აფხაზეთში ომის მიმდინარეობის დროს ძირითადად ფრონტის ხაზ-



ზე უწევდათ თავიანთი მოვალეობის შესრულება. როგორც მონაწილეებმა აღნიშნეს, ეს სემინარი მათთვის ერთობ საჭირო იყო რადგან მშვიდობიან პერიოდშიც მათ მუშაობა უწევთ ომის შედეგად ფსიქოლოგიურად ტრავმირებულ ხალხთან და სამედიცინო განათლებასთან ერთად მათთვის აუცილებელია ასეთ ადამიანებთან უშუალო



ურთიერთობების დამყარების, თუ კონფლიქტების მოგვარების თანამედროვე ტექნოლოგიების ცოდნა.

* * *



28 იანვარს, ამჯერად ჩვენი ცენტრის ბაზაზე მუშაობა გააგრძელა ტრენინგ-სემინარმა “ტრენინგი ტრენინგებისათვის: ფასილიტაცია”, როგორც სათაურის შინაარსიც მიუთითებს, ეს არის სწავლების შემდგომი, უფრო მაღალი საფეხური “კონფლიქტების მოგვარების სწავლების პროგრამის” იმ მონაწილეებისათვის, რომელთაც განსაკუთრებული ინტერესი გამოიჩინეს ამ სემინარებისადმი და სწავლების შემდგომი საფეხურის დაძლევის უნარ-ჩვევები გამოავლინეს. სემინარების ამ კურსს 22 მსმენელი ჰყავს. მეცადინეობები რამოდენიმე ეტაპად არის დაგეგმილი. შემდეგი ტრენინგ სემინარი მარტის შუა რიცხვებში ჩატარდება.



პროგრამაში მუშაობენ:

ბიორბი ხუციშვილი - პროფესორი, ფილოსოფიის მეცნიერებათა დოქტორი, კონფლიქტებისა და მოლაპარაკებების საერთაშორისო კვლევითი ცენტრის დამაარსებელი და დირექტორი, პროგრამის ხელმძღვანელი

ბაბა ნიშარაძე - ფსიქოლოგიის მეცნიერებათა კანდიდატი, ფსიქოლოგიური მონიტორინგის ჯგუფის ხელმძღვანელი

დალი ბერეკაშვილი - ფსიქოლოგიის მეცნიერებათა კანდიდატი, ფსიქოლოგიური მონიტორინგის ჯგუფის წევრი

რუსუდან მშვიფილაძე - ფსიქოლოგიის მეცნიერებათა კანდიდატი, ფსიქოლოგიური მონიტორინგის ჯგუფის წევრი

თინა ასათიანი - სოციალური ფსიქოლოგი, ფასილიტატორი, ფასილიტატორთა ჯგუფის ხელმძღვანელი

მანა რაზმაძე - სოციალური ფსიქოლოგი, ფასილიტატორი

ლია (ნათუნა) სანიკიძე - სოციალური ფსიქოლოგი, ფასილიტატორი

მანანა ღარჯანია - სარედაქციო ჯგუფის ხელმძღვანელი, ჟურნალისტი

არჩილ ნიფუშელი - კომპიუტერული უზრუნველყოფა