

# შინადა

კონფლიქტოლოგიისა და მოლაპარაკებათა სტრატეგიის  
საერთაშორისო ცენტრის  
სამეცნიერო-პოპულარული ჟურნალი



№1



**ICCN**

კონფლიქტოლოგიისა და მოლაპარაკებათა სტრატეგიის საერთაშორისო 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 აღრეული გამოვლენის, კონსტრუქციული მართვისა და მშვიდობიანი გზით გადაწყვეტის შესაძლებლობათა შესწავლა. საქართველოში კონფლიქტების მოგვარების სწავლების პროგრამა ICCN-ის პროგრამაა.

ცენტრის დირექტორი: პროფესორი გიორგი ხუციშვილი.

## რედაქტორი: დალი ბერეკაშვილი

ჟურნალი ფინანსდება ნორვეგიის ლგოლვილთა საბჭოსგან მიღებული გრანტისა და ჯონ და ქეთრინ მაკარტურების ფონდისგან მიღებული სახსრებით.

ოფისის მისამართი:

ჭავჭავაძის პრ. 16, მე-2 სადარბაზო, მე-3 სართული  
თბილისი 380079, საქართველო

საფოსტო მისამართი:

საფოსტო ყუთი 38  
თბილისი 380079, საქართველო

ტელეფონები: (995) 32 22-36-18

ფაქსი: (995) 32 93-91-78

**e-mail** [confpro@access.sanet.ge](mailto:confpro@access.sanet.ge)

**Homepage:** <http://iccn.tripod.com>

მონადა ნიშნავს სამყაროს უმცირეს ნაწილაკს, რომელშიც, ამავე დროს მთელი სამყაროა ასახული.

„მონადა“ სამეცნიერო-პოპულარული ჟურნალია. მისი მიზანია, ფსიქოლოგიური აზრის მიღწევები გასაგები და პრაქტიკულად სასარგებლო გახადოს ჩვეულებრივი ადამიანისათვის. ჩვენი კარი ღია იქნება აგრეთვე პოპულარული ფილოსოფიის, სოციოლოგიის, მედიცინის, კონფლიქტოლოგიის, ეკოლოგიისა და სხვა მეცნიერებებისთვის.

„მონადა“ სპეციალისტებსაც შესთავაზებს მათთვის საინტერესოს. „მონადა“ არის მათთვის, ვისაც საკუთარი თავის შეცნობა სწადია და იმათთვისაც, ვისაც სხვათა შეცნობა უნდა.

#### **მონადაში თქვენ ნახავთ:**

- თანამედროვე ავტორთა წერილებს;
- ფსიქოლოგიის კლასიკად ქცეულ წერილებს;
- ახალ თარგმანებს;
- ფსიქოლოგიურ გაკვეთილებს;
- ტესტებს;
- სხვადასხვა თავშესაქცევს.

\* \* \*

ბეჭდის ლაპარაკი და ბეჭდის თქმა – აბაა ერთი და იგივე  
სლოგანო

1959 წელს ბრიტანეთის ტელევიზიამ გადასცა ინტერვიუ გამოჩენილ მეცნიერთან - კარლ გუსტავ იუნგთან, რამაც დიდი ინტერესი გამოიწვია საზოგადოებაში. ამის შემდეგ ერთ-ერთი გამომცემლობის დირექტორმა სთხოვა იუნგს, დაეწერა პოპულარული წიგნი. იუნგისგან მან თავაზიანი, მაგრამ მტკიცე უარი მიიღო. ყველა, ვინც კი იუნგს იცნობდა, არწმუნებდა გამომცემლობის დირექტორს, რომ მისი უარი საბოლოოა - ჯერ ერთი, იუნგი არ იყო მაინცდამაინც კარგად განწყობილი პოპულარული ლიტერატურის მიმართ და, მეორე, თუკი იგი რაიმეზე უარს ამბობდა, ეს უარი ყოველთვის გააზრებული და აწონილ-დაწონილი იყო.

ამასობაში მოხდა ისე, რომ იუნგმა უამრავი წერილი მიიღო ტელემაყურებელთაგან, რომლებიც თავის მოსაზრებებს უზიარებდნენ მას ინტერვიუსთან დაკავშირებით. სწორედ ამ პერიოდში იუნგმა ნახა სიმზარი, თითქოს იგი ლაპარაკობს ფსიქოლოგიაზე, არაცნობიერ ფსიქიკურზე, მაგრამ ეს მის კაბინეტში კი არ ხდება, არამედ ხალხმრავალ ადგილას და მისი მსმენელები, მისი კოლეგები - ფსიქოლოგები და ექიმები კი არა, არამედ უბრალო ხალხია, რომლებიც ყურადღებითა და ინტერესით უსმენენ და აბსოლუტურად ყველაფერი ესმით, გაცილებით უკეთესად, ვიდრე სპეციალისტებს - ფსიქოლოგებსა და ფსიქიატრებს...

ერთი-ორი კვირის შემდეგ იუნგი დათანხმდა პოპულარული წიგნის დაწერაზე.

რაც შეეხება “მონადას”, ჩვენ გადავწყვიტეთ, სპეციალურ სიმზარს აღარ დავლოდებოდით და გვეკმარა გამოჩენილი მეცნიერის სიმზარი იმის ნიშნად, რომ აუცილებელია ფსიქოლოგიის პრობლემებზე პოპულარულად წერა, მით უფრო ასეთ არეულ, მძიმე, მაგრამ უაღრესად საინტერესო და დიდი იმედებით დატვირთულ დროში, რომელშიც ჩვენ გვეწია უბედურება თუ ბედნიერება (ან ორივე ერთად) გვეცხოვრა.

\* \* \*

ბოდლესაც ძალი ნიაღვრის გადალახვაში გქმნა რბა, აბა ჰკითხულხმ, ძეციანია, თუ არა...  
აბამული ანდაზა

ნაწევრი მოყვანილია ს.პ. პა-გერსონის წიგნიდან „თეორიები კონსულტაციებსა და ფსიქოთერაპიაში“. იგი ერთგვარ წარმოდგენას შეუქმნის მკითხველს რაციონალურ-ემოციური თერაპიის მიმდინარეობისა და მისი წარმომადგენლის მშისმის შესახებ.

(ინგლისურიდან თარგმნა თინა ჩხეიძემ)

რაციონალურ-ემოციური ფსიქოთერაპია ამოდის გარკვეული წანამდღვრებიდან, რომლებიც ადამიანის ბუნებას, ემოციური დარღვევების ხასიათს და მათ გენეზისს ეხება.

1. ადამიანები რაციონალური არსებებიც არიან და ირაციონალურიც. რაციონალური ამროვნებისა და ქცევის შემთხვევაში ისინი ეფექტურნი, ბედნიერნი და კომპეტენტურნი ხდებიან.

2. ემოციური ან სხვა ფსიქოლოგიური დარღვევა - ნევროზული ქცევა - ირაციონალური და ალოგიკური ამროვნების შედეგია. ემოცია და ამროვნება ურთიერთგანცალკევებულ ფუნქციებს არ წარმოადგენენ. ემოცია თან ახლავს ამროვნებას, ხოლო ამროვნება, როგორც წესი, მცდარობით, გედმეტი სუბიექტურობითა და ირაციონალურობით ხასიათდება.

3. ადამიანებს ახასიათებთ ბიოლოგიური წინასწარგანწყობა ირაციონალური ამროვნების მიმართ. სერიოზული აშლილობის მქონე ინდივიდებს (ფსიქოზის მქონეთ) აღრეული ამროვნებისადმი უფრო ძლიერი წინასწარგანწყობა (მიდრეკილება) ახასიათებთ.

4. ადამიანი მეტყველი ცხოველია, ამიგომ ამროვნება, ჩვეულებრივ, ენის გამოყენებით წარმოებს. რადგან ემოციებსა და ემოციურ დარღვევებს თან ახლავს ამროვნება, ემოციური დარღვევების დროს აუცილებლად ირაციონალური

ამროვნება იჩენს თავს. აი, რა ახასიათებს ფსიქოლოგიური დარღვევების მქონე ინდივიდს: ის ინარჩუნებს აღრეულ მდგომარეობას და ალოგიკურ ქცევას საკუთარი ირაციონალური იდეებისა და ამრების შინაგანი ვერბალიზაციის გზით. „წინადადებები და ფრაზები, რომელთაც ჩვენ საკუთარ თავს ვუნერგავთ, ხშირად ან წარმოადგენენ ჩვენს ამრსა და ემოციას, ან შეიძლება ამაღ იქცნენ“. ასეთი მუდმივი თვითსტიმულაციის გამო დარღვეული ქცევა და ემოციები არ ისპობა, ხოლო დარღვევის მიზეზთა გაგება, რაც ფსიქონალიზით მიიღწევა, არ კმარა მათ შესასუსტებლად.

5. ამრიგად, ემოციური აშლილობის უწყვეტი მდგომარეობა, რომელიც თვითვერბალიზაციითაა გამოწვეული, განპირობებულია არა გარეგანი ვითარებებითა და მოვლენებით, არამედ ამ მოვლენათა აღქმითა და მათ მიმართ არსებული დამოკიდებულებით, რაც მათთან დაკავშირებულ წინადადებებშია ჩაღებული. აღნიშნული ცნების საწყისებს ელისი ძველ ავტორებთან პოულობს: „ადამიანებს აწუხებთ არა საგნები, არამედ შეხედულება ამ საგნების შესახებ“. მას ასევე მოჰყავს ანალოგიური ფრაზა „ჰამლეტიდან“: „არაფერია თავისთავად კარგი ან ცუდი; მხოლოდ ამრი ხდის მას ასეთად“.

6. გემოთქმულიდან გამომდინარე, მე-ს დამანგრეველ უარყოფით ამრებსა და ემოციებს უნდა მოვუაროთ აღქმისა და ამროვნების რეორგანიზაციის გზით, ისე, რომ ამროვნება გახდეს ლოგიკური და რაციონალური. კონსულტაციის ან ფსიქოთერაპიის პროცესში თერაპევტის მიზანია აჩვენოს კლიენტს, რომ სწორედ მისი

საკუთარი თვითვერბალიზაციაა ემოციური აღრევის მიზეზი, რომ ასეთი თვითვერბალიზაცია ალოგიკური და ირაციონალურია. თერაპევტი ცდილობს პაციენტის ამროვნების გამოსწორებას, რათა თვითვერბალიზაცია უფრო ლოგიკური და ეფექტური გახადოს და, შესაბამისად, შეასუსტოს მისი კავშირი უარყოფით ემოციებთან და დამანგრეველ ქცევასთან.

ელისი გამოყოფს თერთმეტი ირაციონალურ, „უაზრო“, მცდარ ღირებულებას ან იდეას, რომლებიც ბაგონობენ დასავლურ სამოგადოებაში და აუცილებლად იწვევენ ნევროზს.

1. პიროვნება უნდა მოსწონდეს და უყვარდეს მის გარშემო მყოფ ყველა ადამიანს. ეს აზრი იმიტომაა ირაციონალური, რომ მასში ნაგულისხმევი მიზანი მიუღწეველია. თუ ადამიანი ამ მიზნისკენ მიიღგვის, მაშინ იგი ნაკლებად ახერხებს საკუთარი თავის მართვას. ის დაუცველი და თვითდამანგრეველი ხდება. სიყვარულის ობიექტად ყოფნა სასურველი რამაა, მაგრამ რაციონალური პიროვნება კი არ სწირავს საკუთარ ინტერესებსა და სურვილებს ამ მიზანს. არამედ გამოხატავს მათ. იგი ცდილობს თავად გახდეს მოყვარული, შემოქმედი და პროდუქტიული პიროვნება.

2. ადამიანი უნდა იყოს საკმაოდ კომპეტენტური, ადექვატური და ცხოვრებაში ბევრის მიმღწევი, იმისათვის, რომ სხვები მას ღირებულ პიროვნებად თვლიდნენ. ეს მიზანიც ასევე განუხორციელებელია. ამგვარი მიზნისაკენ იძულებითი სწრაფვა იწვევს ფსიქოსომატურ დაავადებას და არასრულ-ფასოვნების განცდას. ადამიანს აღარ შეუძლია იცხოვროს საკუთარი ცხოვრებით და მას მუდმივად ეუფლება მარცხის შიში. რაციონალური ადამიანი ცდილობს, რომ მისი ქცევა

თავისთავად იყოს შედეგიანი და არ არის დაინტერესებული იმით, რომ სხვებზე უკეთეს შედეგს მიაღწიოს. იგი თვით ქცევის განხორციელებისგან იღებს სიამოვნებას და არ მოქმედებს მხოლოდ იმისათვის, რომ გარკვეულ შედეგს მიაღწიოს. მისი ქმედება სწავლაზეა მიმართული და არა სრულყოფილების მიღწევაზე.

3. ზოგიერთი ადამიანი ბოროტია, ცუდი და უღირსი, რის გამოც იგი უნდა იქნას აღიარებული დამნაშავედ და დაისაჯოს. ასეთი იდეის ირაციონალობის მიზეზი ისაა, რომ არ არსებობს სწორისა და მცდარის აბსოლუტური სტანდარტი, ხოლო თავის უფალი ნებისყოფისათვის ცხოვრებაში ცოცხალი რჩება. „მცდარი“, „ამორალური“ აქტები სისუელის, უცოდინარობისა და ემოციური აღრევის შედეგია. შეცდომის მსხვერპლი ნებისმიერი ადამიანი შეიძლება გახდეს. დადანაშაულება და დასჯა არ იწვევს ქცევის გაუმჯობესებას. მათ შედეგად არ მოყვება გონიერების მომაგება ან ემოციური მდგომარეობის გაუმჯობესება. ფაქტობრივად, დადანაშაულება და დასჯა ქცევის გაუარესებასა და კიდევ უფრო ძლიერ ემოციურ დარღვევას იწვევს. რაციონალური ადამიანები არ ადანაშაულებენ საკუთარ თავს ან მეორე ადამიანს. თუ სხვები ადანაშაულებენ მათ, მაშინ ისინი ეცდებიან საკუთარი ქცევის გამოსწორებას, თუკი იგი მცდარია. თუ რაციონალურ ადამიანს დაუმსახურებლად ადანაშაულებენ, იგი აცნობიერებს, რომ ასეთი დადანაშაულება მეორე ადამიანის შინაგანი მოუგვარებლობის მაჩვენებელია. თუ სხვები მცდარად იქცევიან, რაციონალური ადამიანი ცდილობს მათ გაგებას და შეძლებისდაგვარად ხელს შეუშლის მათ მცდარ ქცევას. როდესაც მცდარი პიროვნების შეჩერება შეუძლებელია,

ლია, იგი ცდილობს, რომ სხვათა ამგვარ მოქმედებებზე სერიოზული შინაგანი რეაქცია არ მისცეს. თუკი რაციონალური ადამიანი მცდარ ნაბიჯს გადადგამს, ის აღიარებს ამ ფაქტს და მიმდებლობს მას. მაგრამ მისთვის ეს არ განიცდება კატასტროფად, ან ისეთ მოვლენად, რომლის გამოც ის თვითღირებულების განცდას კარგავს.

4. საშინელი კატასტროფაა. თუ მოვლენები ისე არ განვითარდა, როგორც ადამიანს სურს. ამ ამრის ირაციონალობა შემდეგშია: ფრუსტრირებულ მდგომარეობაში ყოფნა ნორმალური მოვლენაა, მაგრამ ხანგრძლივად მძიმე მდგომარეობაში ყოფნა ალოგიკურია, რადგან: ა) მოვლენები არასოდეს განსხვავდებიან იმისაგან, რაინც სინამდვილეში არიან; ბ) მძიმე შინაგანი მდგომარეობა იშვიათად ცვლის სიგუაციას და, ჩვეულებრივ აუარესებს მას; გ) თუ სიგუაციის შეცვლა შეუძლებელია, ერთადერთი გზა მისი მიღებაა; დ) ფრუსტრაცია მაშინ გამოიწვევს ემოციურ დარღვევებს, თუ ადამიანი სიგუაციას მცდარად განსაზღვრავს, თუ ჩათვლის, რომ მისი სურვილების დაკმაყოფილება ბედნიერების აუცილებელი პირობაა. რაციონალური პიროვნება არ ამზიადებს უსიამოვნო სიგუაციებს. ის ცდილობს მათ გამოსწორებას, ან უკიდურეს შემთხვევაში, მიმდებლობს მათ. უსიამოვნო სიგუაციები, შესაძლოა, შემაწუხებელნი იყონ, მაგრამ, ისინი არ იქცევიან საშინელებად, კატასტროფად. თუ თვით ადამიანი არ ჩათვლის მათ ასეთებად.

5. უბედურება გარეშე ვითარებებითაა გამოწვეული, რომელთა წინააღმდეგ ადამიანი სრულიად უძლურია. სინამდვილეში გარეშე მოვლენები და

ძალები, ჩვეულებრივ, ფსიქოლოგიური ბუნებისანი არიან. მათ არ მოაქვთ ზიანი. თუ ადამიანი საკუთარი რეაქციებისა და შეხედულებების გამო არ მოექცევა მათი გავლენის ქვეშ. ადამიანს ის სამრუნავი უჩნდება, რომ იგი უმტკიცებს საკუთარ თავს ამა თუ იმ მოვლენის საშინელებას. თუ ის გააცნობიერებს, რომ მისი შინაგანი აშლილობა და ემოციები მისივე აღქმების, შეფასებებისა და გაშინაგნებული ვერბალიზაციებისგან შედგებიან, მისი უსიამოვნო შინაგანი მდგომარეობა მართვადი გახდება ან შეიცვლება. გონიერი ადამიანი ხვდება, რომ მისი უბედურება მნიშვნელოვანწილად მისგანვე მომდინარეობს, და გარეშე მოვლენებით გაღიზიანებისას აცნობიერებს, რომ მისი რეაქციები შეიძლება შეიცვალოს ამ მოვლენათა ახლებური განსაზღვრისა და ვერბალიზაციის გზით.

6. საშიშ და სახიფათო მოვლენებს განსაკუთრებული ყურადღება უნდა ექცეოდეს. ადამიანი მუდმივად უნდა ფიქრობდეს ასეთ შესაძლებელ მოვლენებზე. ამ იდეის ირაციონალობა შემდეგშია: წუხილი და შფოთვა ა) ხელს გვიშლის საშიში მოვლენის შედეგთაობიექტურ შეფასებაში; ბ) ხელს უშლის იმის ეფექტურ დაძლევას, თუ ასეთ მოვლენას რეალურად ექნება ადგილი; გ) გარკვეულწილად თავისით იწვევს ასეთ მოვლენას; დ) ამზიადებს საშიში ფაქტის მოხდენის შესაძლებლობას; ე) ვერ აარიდებს ადამიანს სახიფათო გარდაუვალ მოვლენებს; ვ) კიდევ უფრო მუქ ფერებში ხაგავს საშიშ მოვლენას.

რაციონალური ადამიანი აცნობიერებს, რომ პოტენციური საშიშროება იმდენად კატასტროფული არ არის, რამდენადაც მას ეჩვენება და რომ ასეთ მოვლენას შფოთვა კი არ არიან მას.



არამედ ხელს უწყობს: შფოთვა შეიძლება უფრო მიანიხსნას მომგანი აღმოჩნდეს, ვიდრე მოსალოდნელი საშიშროება. ასეთი ადამიანი იმასაც აცნობიერებს, რომ მან თავად უნდა განახორციელოს შიშის მომგვრელი მოქმედებები, რათა დაანახოს საკუთარ თავს, რომ რეალურად ისინი არც იმდენად საშიშნი არიან.

7. უფრო ადვილია თავი აარილო გარკვეულ სირთულეებს და პასუხისმგებლობას, ვიდრე დაუპირისპირდე მათ. ეს თვალსაზრისი ირაციონალურია იმის გამო, რომ რაიმე საქმისათვის თავის არიდება ხშირად უფრო მგვიწივლი და ძნელია, ვიდრე მისი შესრულება. ამგვარ თავის არიდებას შემდეგ პრობლემებთან და დაუკმაყოფილებლობასთან მივყავართ. მათ შორის - საკუთარ თავში დაუკმაყოფილებასთან. გარდა ამისა, იოლი ცხოვრება აუცილებლობით ბედნიერ ცხოვრებას არ გულისხმობს. რაციონალური ადამიანი გასაკეთებელ საქმეს პირდაპირ უდგება, თუმცა იგი გონივრულად თავს არიდებს არასაჭირო, მგვიწივლი ამოცანების შესრულებას. თუ რაციონალური აზროვნება შეამჩნევს, რომ ის აუცილებელ პასუხისმგებლობას არიდებს თავს, იგი გააანალიზებს ამის მიზეზს, შეეცდება თავის მართვას და შემდეგ გააცნობიერებს, რომ რისკის გაწევა, მცდელობა და პრობლემების მოვლა ცხოვრებას საინტერესოსა და სასიამოვნოს ხდის.

8. ადამიანი სხვებზე უნდა იყოს დამოკიდებული. მას უნდა ჰყავდეს ვინმე, მასზე უფრო ძლიერი პიროვნება, რომელსაც იგი ეყრდნობა. თუმცა ყოველი ჩვენგანი გარკვეულწილად სხვაზეა დამოკიდებული, ამ გენდენციის მაქსიმალიზაცია არ იქნებოდა სწორი. რადგან მას დამოუკიდებლობის ინდივიდუალიზმისა და თვითგამოხატვის

დაკარგვასთან მივყავართ. სხვაზე დამოკიდებულება კიდევ უფრო აძლიერებს ამ გენდენციას, ხელს უშლის სწავლას და იწვევს დაუცველობას, რადგან ადამიანი სხვისგან მომდინარე მოწყალე-ბაზე ხდება დამოკიდებული. რაციონალური პიროვნება იღწვის დამოუკიდებლობისა და პასუხისმგებლობისათვის, თუმცა იგი ასევე ეძიებს სხვისგან დახმარებას და დებულობს მას აუცილებლობის შემთხვევაში. ასეთი ადამიანი აცნობიერებს, რომ რისკი, რომელიც შეიძლება მარცხით დამთავრდეს, თავისთავადი ღირებულების მქონეა და რომ მარცხი თავისთავად კატასტროფას არ წარმოადგენს.

9. წარსული გამოცდილება და წარსულის მოვლენები განსაზღვრავს აწმყოს ქცევას. წარსულის გავლენას ვერაფრით ამოძირკვავ. სინამდვილე საპირისპიროს გვეუბნება. ის, რაც თავის დროზე, გარკვეულ პირობებში აუცილებელ ქცევას წარმოადგენდა, აწმყოში შეიძლება ასეთს აღარ წარმოადგენდეს. პრობლემის ძველებური გადაწყვეტა აწმყოში შეიძლება არ გამოგვადგეს. წარსულის ბეგავლენისადმი გადამეგებული მნიშვნელობის მინიჭება, შესაძლოა, ქცევის შეცვლის უუნარობის რაციონალიზაციას წარმოადგენდეს. თუმცა წარსულში დასწავლილის დაძლევა საკმაოდ რთულია, ეს სრულებითაც არ არის შეუძლებელი. რაციონალური პიროვნება აღიარებს წარსულის მნიშვნელობას, მაგრამ იგი იმასაც ხვდება, რომ შესაძლებელია აწმყოს შეცვლა წარსულის ბეგავლენის გაანალიზების გზით, შეძენილ საბიანო შეხედულებებში ეჭვის შეგანის გზით და საკუთარი თავის მომართვით აწმყოში განსხვავებული ქცევის განსახორციელებლად. [...]

მემოხსენებული მცდარი იდეები



უნივერსალური არიან ჩვენს სამოგადოებაში. მათ მიღებასა და განმტკიცებას თვითდასწავლის გზით ნევროზთან და ემოციურ აშლილობასთან მივყავართ. რადგან შეუძლებელია ამ იდეებით ცხოვრების გაგანა. შინაგანად აღრეული ადამიანები იმიტომ არიან უბედურნი, რომ ისინი ვერ ახორციელებენ თავიანთ მცდარ იდეალებს, რომლებიც არარეალისტური „უნდა“-სგან და „საჭირო“-სგან შედგებიან.

თუ ადამიანი ასეთ იდეებს გაითავისებს, ის გარდაუვლად გახდება შებოჭილი, არაკეთილგანწყობილი, არანაყოფიერი, ინერტული და უბედური. იგი გადავა თავდაცვაზე და მას დანაშაულის გრძობა შეიპყრობს. მეორე მხრივ, თუ ადამიანი ახერხებს ფუნდამენტური ალოგიკური ამროვნებისგან გათავისუფლებას, იგი იშვიათად ჩავარდება მძიმე ემოციური აშლილობის მდგომარეობაში და დიდხანს არ შეინარჩუნებს მას.

თუმცა ფროიდი მართებულად აღიარებდა აღრეული ბავშვობისდროინდელი ემოციური მოუგვარებლობის მნიშვნელობას, ჩვენი ამრით, ამგვარი ბეგავლენები მეორეხარისხოვანი არიან და ვერ შეინარჩუნებენ ბემოქმედების უნარს, თუ ადამიანი არ გაითავისებს ბემოქსენებულ ძირეულ ალოგიკურ იდეალებს. შინაგან მოუგვარებლობას იწვევს არა მხოლოდ აღრეული გამოცდილება, არამედ მის მიმართ არსებული ამკამინდელი ატიტიუდები და შეხედულებები, რომლებიც ალოგიკური იდეებიდან მიმდინარეობენ.

ელისი განიხილავს საკუთარი პოზიციის მიმართებას გარკვეული ტიპის ფილოსოფიასთან და ფილოსოფიურ საკითხებთან. მან უკუაგდო თავისი მიდგომის აღრეული დასახელება –

„რაციონალური თერაპია“ – სხვა სახის რაციონალურ თერაპიასთან და კლასიკურ რაციონალურ ფილოსოფიასთან მისი შესაძლებელი აღრევის გამო, რომელთაც იგი არ ეთანხმებოდა. მიუხედავად ამისა, ელისი სიმპათიით უყურებს თანამედროვე რაციონალიზმს (ნეორეალიზმს), რომელსაც განსჯა და ლოგიკა შემოაქვს მეცნიერებასა და ჭეშმარიტების ძიებაში და რომელიც ეწინააღმდეგება გენაგურალიზმს, მისტიციზმსა და დოგმატიზმს. ელისი აგრეთვე მიმდებლობს თანამედროვე ეგზისტენციალიზმის მიერ განცხადებულ ცხოვრების მიზნებს და ეთანხმება ბრაატენის შემდეგ მოწოდებებს: „1) ადამიანო, შენ თავისუფალი არსება ხარ! განსაზღვრე შენი თავი; 2) განავითარე შენი ინდივიდუალობა; 3) იცხოვრე დიალოგში სხვა ადამიანებთან; 4) უმაღლესი ავტორიტეტი შენივე საკუთარი გამოცდილებაა; 5) იცხოვრე ყოველი წამით მთლიანად განახორციელე საკუთარი თავი თითოეულ წამში; 6) ჭეშმარიტება მხოლოდ და მხოლოდ მოქმედებაშია; 7) შენ შეგიძლია გასცდე საკუთარ თავს უცაბედი ნახტომების განხორციელების გზით; 8) შემოქმედებითად განახორციელე საკუთარი პოტენცია; 9) საკუთარი თავის არჩევისას შენ ირჩევ ადამიანს; 10) შენ უნდა ისწავლო ცხოვრებისეულ გარდაუვლობათა მიღება“.

თუმცა, რაციონალურ-ემოციური თერაპია აღიარებს, რომ ადამიანურ მოვლენებზე გარეგანი მიზეზობრივი ფაქტორები მოქმედებენ, ის თვლის, რომ ადამიანი მთლიანად არ არის მათ მიერ განსაზღვრული. ადამიანს შეუძლია გასცდეს საკუთარ ბიოლოგიურ და სოციალურ განსაზღვრულობას და, რაოდენ ძნელიც არ უნდა იყოს ეს, თავისი ქმედებით შეცვალოს და მართოს მომავალი.

ადამიანის მიერ საკუთარი ქცევისა და ემოციების განსაზღვრის უნარი ქცევისა და პიროვნული მოუგვარებლობის A-B-C თეორიაშია ასახული. A არის მათემატიკური აგენტი ანუ გამოცდილება; B არის ადამიანის რწმენათა სისტემა; C არის გამოსავალი, შედეგი; ირაციონალური C-ს მაგალითია ემოციური აშლილობა. კერძოდ კი - განცდა იმისა, რომ ხარ უარყოფილი; გარდა ამისა - შფოთვა. საკუთარი ღირებულების არქონის განცდა, დეპრესია, არაადექვატურობა და ა. შ. A არ არის C-ს უშუალო მიზეზი. რეალურად C - B-ს შედეგია. რწმენათა სისტემა შეიძლება რაციონალური იყოს ან ირაციონალური. თუ რწმენათა სისტემა რაციონალური ანუ რეალისტურია (rB), გამოსავალიც რაციონალური იქნება (rC). თუ რწმენათა სისტემა ირაციონალურია (iB) შედეგიც ირაციონალური იქნება (iC). სხვათა ქცევა და მათი დამოკიდებულებანი მათემატიკურ მოვლენებს შეადგენენ, რომლებზედაც ადამიანი რაციონალურ ან ირაციონალურ რეაქციებს იძლევა. ირაციონალური რეაქციები - უბედურად ყოფნის განცდა ან სხვა სახის მოუგვარებლობა დამოკიდებულია იმაზე, თუ რანაირად აღიქვამს ან რა სახის ინტერპრეტაციას აძლევს ადამიანი A-ს. გემო-ხსენებულის მიმართების გაცნობიერება ადამიანის დამოკიდებულებებისა და ქცევის შეცვლისა და წარმართვის საშუალებას იძლევა.

## თერაპიის მიზნები

თერაპიის მიზანი ირაციონალური შედეგების, ანუ ემოციური მოუგვარებლობის შემცირებაში ან მოხსნაში მდგომარეობს. თერაპიას ორი კონკრეტული ამოცანა აქვს:

- 1) შფოთვის, ანუ თვითდადანაშაულების, შესუსტება;
- 2) მგრული განწყობილების, სიბრაზის (სხვათა, ან გარეშე ვითარებათა დადანაშაულება) მინიმუმამდე დაყვანა.

გარდა ამისა, კლიენტს ისეთ მეთოდს სთავაზობენ, რომლის მეშვეობითაც იგი მინიმალური შფოთვისა და აგრესიის შემცველ მდგომარეობას ინარჩუნებს. ეს კლიენტის შინაგანი მოუგვარებლობის რაციონალური ანა-ლიზის გზით ხერხდება.

რაციონალურ-ემოციური თერაპია სხვა მიზნებსაც გულისხმობს. ესენია: საკუთარი თავისადმი ინტერესის გაღვივება, რასაც თან ახლავს სხვათა უფლებების აღიარება; საკუთარი თავის წარმართვა, დამოუკიდებლობა და პასუხისმგებლობა; ადამიანური შეცდომების შეწყნარება; გაურკვევლობის მიღება; ღიაობა ცვლილებების მიმართ და მოქნილობა; მეცნიერული აზროვნება; ჩართულობა ისეთ მოვლენებში, რომლებიც საკუთარი თავის გარეთ იმყოფებიან; რისკის გაწევა და ახლის მოსინჯვის სურვილი; საკუთარი თავის მიმღებლობა. ჩამოთვლილი მიზნები მრავალი ფილოსოფიისა და ფსიქო-თერაპიის მიერ არის გამოარებული.

\* \* \*

კოთილგანწყობა სიმბონის საყვარელი შვილია  
ინდუტი ანდაზა

## პარადოქსული ინტენცია

არსებობს ავადმყოფურ ფსიქიურ მდგომარეობათა მკურნალობის მრავალი განსხვავებული მეთოდი. დღევანდელ გაკვეთილში ჩვენ გადავწყვიტეთ, გაცნოთ გამოჩენილი ფსიქოთერაპევტის ფრანკლის ცნობილი ე.წ. პარადოქსული ინტენციის მეთოდი.

ამ მეთოდის მეშვეობით ხდება ადამიანში საკუთარი თავისგან განყენების მობილიზაცია და ამით მიიღწევა განკურნება, ხშირად ისეთ შემთხვევებშიც კი, სადაც ყველა სხვა სახის მკურნალობა ამაოა.

მეთოდის არსი იმაში მდგომარეობს, რომ ფობიით (ანუ აკვიატებული შიშით) ან ნევროზით დაავადებულ პაციენტს ფსიქოთერაპევტი ავალებს მონიღომოს ან განახორციელოს სწორედ ის, რისიც მას ესოდენ ეშინია, ან ის, რაც მას ისედაც აკვიატებული აქვს (აქედანაა მეთოდის სახელი - პარადოქსული, წინააღმდეგობრივი მიმართულობა იმაზე, რასაც გაურბიხარ). მაგალითად, პაციენტ ქალს, რომელიც მძიმე კლაუსტროფობიით იტანჯებოდა (კლაუსტროფობია - დახშული სივრცის შიში, ავადმყოფს აქვს განცდა, რომ დახშულ სივრცეში მას სული ეხუთება), ეშინოდა ლიფტის, ყოველგვარი გრანსპორტის, თეატრის, რესტორნის, - მისმა მკურნალმა დაავალა სპეციალურად ეძებნა სიტუაციები, რომლებიც იწვევდნენ კლაუსტროფობიის შეტევას და მონიღომებინა ის, რისაც მას ეშინოდა, კერძოდ, სულის შეხუთვა. ასე მაგალითად, იგი უნდა შესულიყო ლიფტში და ეთქვა

საკუთარი თავისთვის: „აი, აქ კი ნამდვილად დავიხრჩობი!“ ასეთი მეთოდით ორი დღის მკურნალობის შემდეგ ეს ქალი უკვე ყოველგვარი სიძნელების გარეშე შედიოდა ლიფტში და ავტობუსში, ხოლო ნახევარი წლის შემდეგ - უკვე მეტროშიც და საბოლოოდ განიკურნა.

მეორე შემთხვევა: 9 წლის ბიჭის მშობლები ძალიან დელაიდნენ იმის გამო, რომ იგი ყოველ ღამე შარდავდა ლოგინში. მათ მიმართეს ფსიქოთერაპევტს და უამბეს მას, რომ ყოველი ღონე სცადეს - ჯერ არცხვენდნენ ბიჭს, არწმუნებდნენ, მერე სცადეს, ყურადღება არ მიექციათ, ბოლოს სცემეს კიდეც, მაგრამ ყველაფერი ამაო აღმოჩნდა. მაშინ ექიმმა უთხრა ბიჭს, რომ 5 ცენტს მისცემდა მას ყოველ ღამეში, რომლის დროსაც იგი ლოგინს დაასველებდა. ბიჭი დარწმუნებული იყო, რომ სულ მალე გამდიდრდებოდა და წინასწარ დაპატიჟა პაგარა გოგონა - ექიმის შვილი - კინოში და ერთ ფინჯან შოკოლადზე. მაგრამ, შემდეგი შეხვედრისათვის მხოლოდ ათი ცენტის შეგროვება მოახერხა. ექიმს მან უთხრა, რომ ძალიან ცდილობდა ყოველ ღამე დაესველებინა ლოგინი, რათა რაც შეიძლება მეტი ფული დაეგროვებინა. მაგრამ არაფერი გამოუვიდა. ბიჭს ვერაფრით გაეგო, რა ხდებოდა - ადრე ხომ ეს მისთვის ძალიან ადვილი იყო?!

ფრანკლი აღნიშნავს, რომ სასურველია, პარადოქსული მიზანი რაც შეიძლება იუმორისტული სახით იყოს ჩამოყალიბებული, რადგან იუმორი იძლევა

ყველაფრისგან, მათ რიცხვში საკუთარი თავისგან განყენების შესაძლებლობას, ხოლო როცა ადამიანი საკუთარ თავს გვერდიდან უყურებს, მას უჩნდება შესაძლებლობა კონკრული მოიპოვოს საკუთარ თავზე. ასე, რომ იუმორი არც ისე სახუმარო საქმეა.

მესამე შემთხვევა: ვინმე სპენსერ ფ. სწერდა ფრანკლს, რომ იგი განეკუთვნებოდა იმ ადამიანთა რიცხვს, რომლებსაც არ სჯეროდათ ფსიქოთერაპიისა და, კერძოდ, პარადოქსული ინტენციის მეთოდის ეფექტურობისა. მოხდა ისე, რომ ერთხელ როდესაც იგი საჯაროდ უნდა გამოსულიყო, მან შენიშნა, რომ მთლად გაოფლიანებულიყო. მას შეეშინდა, რომ ამას სხვებიც შეამჩნევდნენ და ამის გამო როგორც ხშირად ხდება ხოლმე, კიდევ უფრო გაოფლიანდა. აქ მას გაახსენდა დოქტორ ფრანკლის პარადოქსული ინტენციის მეთოდი და გადაწყვიტა ეცადა იგი. მან უთხრა საკუთარ თავს: „მიდი, სპენსერ, აჩვენე კოლეგებს, როგორ უნდა გაოფლიანება, არა, ასეთი კი არა, როგორც ახლა არამედ ბევრად უფრო ძლიერი!“

რამდენიმე წამში მან იგრძნო, რომ კანი უშრებოდა... სპენსერ ფ. გაოცებული იყო ასეთი დაუყოვნებელი შედეგით იმ მეთოდისა, რომლისაც მას არ სჯეროდა.

როგორია ამ მეთოდის მუშაობის მექანიზმი? ფრანკლი ასე ხსნის მას: ნევროზის დროს ავადმყოფს სურს, თავი აარილოს აკვიატებულ მდგომარეობებს და მიმართავს ძალისხმევას მის დასათრგუნად. მაგრამ, ეს ძალისხმევა მხოლოდ აძლიერებს აკვიატების გეწოლას. ასე იკვრება წრე. პარადოქსული ინტენცია სწორედ ამ დახშულ წრეს არღვევს მიგნიდან.

ასე იყო იმ პაციენტი ქალის შემთხვევაშიც, რომელსაც იმდენად ძლიერი გრემორი (კანკალი) ჰქონდა, რომ ჭიქა წყალს ვერ იჭერდა ხელში დაუქცევლად. მისი მცდელობა - არ ეკანკალა - მხოლოდ აძლიერებდა კანკალს. მისმა მკურნალმა გადაწყვიტა პარადოქსული ინტენცია გამოეყენებინა და იუმორით მიმართა მას: „ქალბატონო მ. კანკალში შეჯიბრება ხომ არ მოგვეწყობა?“ ქ-ნი მ.: „როგორ გავიგოთ?“ თერაპევტი: „ვნახოთ, ჩვენს შორის რომელს შეუძლია უფრო სწრაფი და ხანგრძლივი კანკალი“. ქალბატონი მ.: „არ ვიცოდი, თქვენც თუ გაწუხებდათ კანკალი“. თერაპევტი: „არა, რასაკვირველია, მაგრამ თუ მოვინდომე, მეც შემიძლია“ (თან დაიწყო კანკალი და მერე როგორი!) ქ-ნი მ.: „თქვენ ჩემზე უფრო სწრაფად გამოგდით“ (და სიცილით ეცადა, აეჩქარებინა კანკალი). თერაპევტი: „უფრო ჩქარაბევრად უფრო სწრაფად უნდა იკანკალოთ!“ ქ-ნი მ.: „არ შემიძლია, მეტი აღარ შემიძლია!“ ის მართლაც დაიღალა. მერე ადგა, გავიდა სამ-მარეულოში, აიღო ფინჯანი ყავა და დალია ისე, რომ წვეთი არ დაუღვრია.

პარადოქსული ინტენციის მეთოდი წარმატებით გამოიყენება უძილობის, იმპოტენციის მკურნალობისას და კიდევ ბევრ სხვა შემთხვევაში. რასაკვირველია, როგორც საეთოდ ფსიქოთერაპიის სხვა მეთოდების გამოყენებისას, აქაც დიდი მნიშვნელობა აქვს მკურნალის ალლოს, მის გაქტს. მაგრამ, მოგჯერ ადამიანები ყოველგვარი მკურნალის გარეშე, თვითონ, გაუცნობიერებლად მიაგნებენ და წარმატებით იყენებენ ხოლმე პარადოქსული ინტენციის მეთოდს.

სოციოპათიის დახასიათებას ჩვენ მოვიყვანთ ერიკ ბერნის პოპულარული წიგნიდან: „არსებობს გარკვეული ტიპის ქცევის დარღვევა - ამბობს ბერნი - რომელსაც წარსულში უწოდებდნენ „მორალურ შემლილობას“ ან „მორალურ იდიოტიზმს“ (ან „ზნეობრივ იდიოტიზმს“-რედ.). ამ ტიპის ქცევის მქონე ადამიანებს ჯერ კიდევ ცოცხალი ხნის წინ ფსიქოპათებს უწოდებდნენ, მაგრამ შემდეგ გერმინი „ფსიქოპათი“ შეცვალეს უფრო ზუსტი აღმნიშვნელით - სოციოპათი.

სოციოპათებს უწოდებენ ინდივიდებს, რომლებიც თავისი არსით ანგისამოგადობრივნი არიან და ამის შედეგად ისინი გამუდმებით ხვდებიან კონფლიქტებში. ისინი ჭკუას ვერ სწავლობენ იმ უსიამოვნებებისაგან, რომელთაც მათივე ქცევა აყენებთ ხოლმე. ეს ადამიანები მოკლებულნი არიან საზოგადოების, მშობლებისა თუ საერთოდ ვინმეს მიმართ თანაგრძნობის უნარს. მათ ვერაფრითარ განსაკუთრებულ დეფექტს ვერ შეამჩნევთ, როცა ისინი ლაპარაკობენ ან მსჯელობენ; მათი დეფექტი მდგომარეობს ქცევაში – ისინი მოკლებულნი არიან წესიერი ქცევის, საკუთარ საქციელზე პასუხისმგებლობის, სხვისი უფლების პატივისცემის უნარს. მოკლედ, ისინი სოციალურად დეფექტურნი არიან.“

შემდეგ ბერნი წერს: “არსებობს სოციოპათიის მრავალი სახე. ზოგი მათგანი უფრო იქცევს ყურადღებას, თუმცა არც ისე ხშირად გვხვდება: ესაა სქესობრივი თავდასხმა პაგარა ბავშვებზე ან ქალებზე, გულცივი მკვლელობა ან ადამიანთა მოგყუება. ნაკლებად დრამა-

ტულია, თუმცა უფრო ჩვეულებრივი, ისეთ ადამიანთა ქცევა, რომლებიც დაუღვერად აგარებენ მანქანას, არ მუშაობენ თავიანთ სამუშაო ადგილზე, ან განზრახ იწვევენ გართულებებს. ასეთი ადამიანები არ ბრუნავენ სხვათა უსაფრთხოებაზე, არ აღარღებთ სხვისი ზედმეტი შრომა და შესაძლო დანაკარგები.

სოციოპათის „მოღვაწეობის“ მოცულობა დამოკიდებულია მის ჭკუასა და შესაძლებლობებზე. თუ იგი მდიდარი და ძლევამოსილია, მას შეუძლია გრანდიოზული მამსგაბის ვნება მოიგანოს, როგორც იმპერატორმა კალიგულამ, რომელიც თავის გასართობად ძირავედა მორთულ-მოკამმულ, ხალხით სავსე გემებს... თუ ის ღარიბი და არც თუ ჭკვიანია, იგი ჩაიდენს საშიშ ქმედებებს მანქანით, ან სცემს უდანაშაულო ადამიანებს, ან უამროდ გაანადგურებს ქონებას. ამასვე უნდა მივაკუთვნოთ მრავალი სახის ჭორიც, რომელსაც ავრცელებენ აურზაურის ატეხვის დესტრუქციული მიზნით.

ბერნისა და თანამედროვე ფსიქიაგრიისა რა მოგახსენოთ, მაგრამ პირადად მე მენანება ფრიად მეტყველი და ხატოვანი „მორალური იდიოტიზმის“ ცნება, რომელიც უსახო „სოციოპათიამ“ შეცვალა. მართლაც, რა შეიძლება უწოდო კაცს, რომელიც გამდიდრების მიზნით საკუთარ ქვეყანას პარავს კილომეტრობით კაბელს და სხვა ქვეყანაში ყიდის, თუ არა ზნეობრივი იდიოტი? რად უნდა სიმდიდრე ისეთ ქვეყანაში, რომელშიც მისი წყალობით ყველა კომუნიკაცია მოშლილი იქნება? საერთოდ, ჩემი აზრით, ჩვენს საზოგადოებაში (ე. ი. თანამედროვე საქართვე-



ლოში) სოციოპათების რაოდენობა საგანგაშოდ ბევრია - მარტო ის რად ღირს, რომ ჩვენთან თითქმის ყველა დაუდევრად აგარებს მანქანას და გყუილად აცდენს დროს სამსახურში - ხოლო თა-ვისთავად ცხადია, რომ თუ სოციოპათების რაოდენობა საზოგადოებაში კრიტიკულზე მეტი აღმოჩნდება, ასეთი საზოგადოება სიცოცხლისუნარიანი ვერ იქნება. სოციოპათიის გამოვლინებაა აგრეთვე მცენარეული საფარის განადგურება, რასაც ადამიანთა ჯან-მრთელობის მასობრივი გაუარესება და კლიმატის შეცვლა მოსდევს. საერთოდ ეკოლოგიურად

შეუგნებელი ადამიანი სოციოპათად უნდა ჩაითვალოს, რადგან ხშირად მის ქცევას უდიდესი და აუნაბ-დაურებელი გარალი მოსდევს.

ყველა უნდა ებრძოდეს საკუთარ თავში სოციოპათურ გამოვლინებებს. ნუ ვიქნებით მნეობრივი იდიოტები თუნ-დაც წვრილმანებში. რაც შეეხება სე-რიოზულ გამოვლინებებს, საშიშ სო-ციოპათებს, პრაქტიკა გვიჩვენებს, რომ მათ მკაცრი დასჯა ძალიან უხდებათ, როგორც ბერნი ამბობს, მსგავსად ველური მხეცებისა, მათ მხოლოდ შიშით „მოიშინაურებ“.

ქალი ხედავს სიმმარს: ღამე ცარიელ ქალაქში მოდის, უკნიდან ფეხის ხმა ეწევა. ქალი ფეხს აუჩქარებს, უკან ფეხის ხმაც აჩქარდება. ქალი გარბის, ის ვიღაც ეწევა. უეცრად ქალი ჩიხში აღმოჩნდება, საჩქაროდ უკან მობრუნდება და ხედავს უცნობმა-მაკაცს. - „რა გინდათ, რას მომდევთ?“ - ეკითხება ქალი. კაცი იბნევა - არვიცი, ქალბატონო, ეს ხომ თქვენი სიმმარია . . .

## სტრესი

სტრესის ეპოქა უწოდა მეოცე საუკუნის მეორე ნახევარს გამოჩენილმა ამერიკელმა ფსიქოლოგმა როლლო მეიმ.

სტრესი ინგლისური სიტყვაა, ნიშნავს ბეწოლას. სტრესის თეორიის ფუძემდებლის ჰანს სელიეს მიხედვით იგი განისაზღვრება, როგორც ორგანიზმის მთლიანი რეაქცია ძლიერ, ხანგრძლივ მანერე ბემოქმედებაზე. თავდაპირველად ორგანიზმი ეგუება ამ გამღი- მიანებელს, თავისი ძალების მობილიზაციას ახდენს, თავის შესაძლებლობას მაქსიმალურად იყენებს, მაგრამ, თუკი ბემოქმედება არ წყდება, შემდეგ ხდება ძალების გამოფიგვა.

სტრესულ სიტუაციაზე რეაგირება ინდივიდუალურად ძლიერ განსხვავდება. ზოგი ადამიანი უფრო გამძლეა სტრესის მიმართ, ადვილად ერევა მას, ზოგი კი უფრო მგრძობიარეა და სტრესულ სიტუაციებში ღებორგანიზაციას განიცდის. რეაგირების ეს ინდივიდუალური განსხვავება და, შესაბამისად, შესაძლო შედეგების პროგნოზი ჩვეულებრივ, ტესტების ბემშეგობით ხდება. გთავაზობთ ერთ-ერთ მათგანს.

### რამდენად ბამბლე (ბღბრალი) ხართ სტრესის მიმართ

გაეცანით ქვემოთმოყვანილ სიტუაციებს და წარმოიდგინეთ, თუ როგორ მოიქცეოდით მსგავს სიტუაციებში. თითოეულ სიტუაციაში შესაძლოა, რამდენიმე რეაქცია გქონდეთ. აღნიშნეთ თქვენი პასუხები შემდეგი მაგალითის მიხედვით:

მაგალითი:

თქვენ და თქვენი უფროსი მიწვეული ხართ სადილზე, სადაც ძალზე მნიშვნელოვანი საქმიანი შეხვედრა გელით. სადილობისას შემთხვევით ღვინით სავსე ბოთლი გადააყირავეთ. როგორი იქნება თქვენი რეაქცია? წამოწითლდებით? ენა დაგებმევით? ამგვარი რეაქციების შემთხვევაში აღნიშნეთ შესაბამის უჯრებში როგორც ეს მაგალითშია მოცემული:

წამოწითლდებით?	×	არ აღელდებით?
დაიმორცხვებთ?		თავშესაქცევად ჩათვლით მომხდარ ამბავს?
ენა დაგებმევით?	×	რეაქციას არ მისცემთ?

ზოგჯერ მოგიწევთ პასუხების აღნიშნვა როგორც მარჯვენა ისე მარცხენა სვეტში. მაგალითად თქვენ შეიძლება დაიმორცხვოთ კიდევაც და სიმშვიდეს შეინარჩუნოთ.

1. თქვენ გააგრძელეთ მანქანის მოძრაობა მაშინ, როცა შუქნიშანზე წითელი ფერი უნდა ანთებულიყო. გაჩერებთ პოლიციელი, რომელმაც შენიშნა, რომ გეჩქარებათ და განზრახ ითრეფს ფეხს. ასეთ შემთხვევაში:

უხერხულად იკრძნობთ თავს?	პოლიციელს შინაურულად გაესაუბრებით?
ოფლი დაგასწამთ?	აუღელვებლად მოიქცევით?
ავრესიულად მოიქცევით?	გულგრილობას გამოხატავთ?

2. მეგობრების ქორწილში მოულოდნელად გთხოვენ თამალობას. ასეთ შემთხვევაში:

წამოწითლდებით?	თავშესაქცევად ჩათვლით ამ ამბავს?
ხელეტი აკიკანკალდებთ?	სიმშვიდეს შეინარჩუნებთ?
ენის ბორბიკი დაგეწეებათ?	ნასიამოვნები და კმაყოფილი დარჩებით?

3. თქვენ ახლახან დაამთავრეთ სადილი რესტორანში და მომგანს ანგარიში



მოსთხოვეთ. ამ დროს უეცრად აღმოაჩინეთ, რომ საფულე შინ დაგრჩენიათ. ასეთ შემთხვევაში:

- |                    |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| დაიბნევით?         | მშვიდად დარჩებით?                 |
| ენა დაგებმებათ?    | აუსხნით მომტანს საქმის ვითარებას? |
| სიცილი აგიტყდებათ? | ნერვიული სიცილი აგივარდებათ?      |

4. მაგარებელში („ელექტრიკაში“) უბილეთოდ მგზავრობისას კონტროლიორი დაგიჭერთ. ასეთ შემთხვევაში:

- |                        |   |
|------------------------|---|
| შეგრცხვებათ?           | განურჩეველი დარჩებით?                                     |
| ნამალადევად გაიღიმებთ? | გაგელიძებათ, რადგან ეს ამბავი თაშქესაქცევად მოგეჩვენებათ? |
| სუნთქვა აგიჩქარდებათ?  | უშფოთველ იერს მიიღებთ?                                    |

5. გრასამე სწრაფად მოძრაობისას მანქანის საბურავი დაეშვება. თქვენ გზის განაპირას მანქანის გაჩერებას ახერხებთ. ასეთ შემთხვევაში:

- |                  |   |
|------------------|---|
| განრისხდებით?    | სრულ სიმშვიდეს შეინარჩუნებთ?                          |
| მთლად დაიბნევით? | ჩათვლით, რომ თავისუფლად შეკიდლიათ დაძლიოთ ეს სირთულე? |
| გაღიზიანდებით?   | მშვიდად გაიანჯრებთ, თუ რას მოიმოქმედებთ შემდგომ?      |

6. ლიფტით მგზავრობისას სართულებს შორის გაეჭედეთ. ხართ მარტო. ასეთ შემთხვევაში:

- |                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| ხელის გულები გავიოფლიანდებათ? | სიმშვიდეს შეინარჩუნებთ?           |
| გაფითრდებით?                  | განსაკუთრებით არ შეწუხდებით?      |
| ჰანიკაში ჩავარდებით?          | მოთმინებით დაელოდებით დასმარებას? |

7. საზღვარგარეთიდან დაბრუნებისას მეგი სიგარეგი და სასმელი ჩამოიგანეთ. ვიდრე საბაჟოს წესითაა დაშვებული. მებაჟე გთხოვთ ჩემოდნის გახსნას. თქვენ:

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| აფორიაქდებით?         | სიმშვიდეს შეინარჩუნებთ?                       |
| შეგეშინდებათ?         | მორჩილად მოიქცევით?                           |
| ხელები აგიკანკალებათ? | უბრალოდ ჩათვლით, რომ მცდელობა არ გამოგივიდათ? |

8. წვეულებაზე ძალიან თბილად გესალმებათ ადამიანი. ისე გხვდებათ, თითქოს თქვენი ძველი მეგობარი იყოს. თქვენ არც სახელი იცით მისი და არც გახსოვთ, თუ სად გაიცანით. თქვენ:

- |                        |  |
|------------------------|--|
| დაიბნევით?             | არ შეიმჩნევთ, რომ ვერ იცანით და ეცდებით თავი დაიმჯრინოთ? |
| შფოთვა შეგიპრობთ?      | პატიოსნად აღიარებთ, რომ მესხი-ერება არ გივარგათ?         |
| შინაგანად აწრიალდებით? | ამ ამბავს სიცილში გაატარებთ?                             |

9. თანამშრომელმა გადმოქცათ თანხა მესამე პირისთვის გადასაცემად. თქვენ ფული დაგეხარჯათ, თუმცა იმედი გაქვთ, რომ იშოვით ამ თანხას, სანამ ამ პირს შეხვდებით. მოულოდნელად ორივეს ერთად ხვდებით. თქვენ:

- |                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| დაკარგავთ სიმშვიდეს?       | შინაურულად მოიქცევით?        |
| ინატრებთ, რომ ფეხქვეშ მიწა |                              |
| გაგისკდეთ?                 | სრულ სიმშვიდეს შეინარჩუნებთ? |
| გულისცემა აგიჩქარდებათ?    | განურჩევლად მოიქცევით?       |

## ქულების გამოთვლა

მაქსიმალური ქულა ამ ტესტში არის 52. მიაწერეთ „1“ მარცხენა სვეტის ყველა პასუხს, რომელიც არა გაქვთ აღნიშნული (ე. ი. ყველა ცარიელ ოთხკუთხედს); მიაწერეთ „1“ მარჯვენა სვეტის ყველა პასუხს, რომელიც აღნიშნული გაქვთ. ახლა კი გამოიანგარიშეთ თქვენი მდგრადობა, გამძლეობა სტრესისადმი ქვემოთ მოგანილი ცხრილის მიხედვით:

ასაკი	14 - 26	17 - 21	22 - 30	30 +	სტრესისადმი მდგრადობა
	46 - 52	47 - 52	48 - 52	50 - 52	ძალიან ძლიერი. თქვენ ძალიან მდგრადი ხართ სტრესის მიმართ და თქვენი გამოყვანა წყობიდან თითქმის შეუძლებელია. საშინელება უნდა მოხდეს, თქვენ რომ აგაღელვოთ.
	42 - 45	43 - 46	44 - 47	45 - 49	ძლიერი. თქვენ იშვიათად კარგავთ სიმშვიდესა და წონასწორობას. თუმცა დროდადრო აყვებით ხოლმე ემოციებს, მაგრამ იშვიათად იბნევით.
	32 - 41	33 - 42	34 - 43	35 - 44	საშუალო სიძლიერის. თქვენი უნარი სტრესულ სიტუაციებთან გამკლავებისა ნორმის ფარგლებშია, ნორმის გელა ნახევარშია მოქცეული.
	21 - 31	23 - 32	23 - 33	23 - 34	საშუალო სისუსტის. თუმცა თქვენი მდგრადობა სტრესის მიმართ ნორმის ფარგლებში იმყოფება, თქვენ მაინც მღელვარებისკენ ხართ მიდრეკილი და დროდადრო სიმშვიდეს კარგავთ.
	0 - 20	0 - 22	0 - 22	0 - 22	სუსტი. თქვენ გესაჭიროებათ სტრატეგიის შემუშავება, რათა გაუმკლავდეთ მღელვარებასა და დაბნეულობას, რომელსაც რთულ სიტუაციებში განიცდით ხოლმე. ეცადეთ, რთულ სიტუაციებს იუმორით შეხედოთ და მშვიდი განწყობილება შეიმუშავოთ მათთან დაპირისპირებისას.

ტესტი აღებულია

**Speaking Personally, Gillan Porter Ladousse, Cambridge University Press, 1983.-დან**

და ადაპტირებულია ჩვენს მიერ

\* \* \*

ვინც მანკიჭობას ატ სჯის, იგი მისი სელმეწყობია

ლონანბდღ და ვინჩი

თუმცა დიპლომები მათ შეიძლება ჰქონდეთ: ექსტერიერისთვის, გაწვრთნილობისთვის, ნადირობაში მიღწევებისთვის. მაგრამ, რასაკვირველია, ეს საექიმო დიპლომები არაა, რადგან ისინი ძალღებისთვის არ არიან. და მაინც, ჩვენი ოთხფეხა მეგობრები არც თუ ისე იშვიათად არიან არა მხოლოდ მონადირეების, მწყემსების, მესამღვრეების, სხვა მრავალი სპეციალობის ადამიანების ფასდაუღებელი თანაშემწენი, არამედ ადამიანების მკურნალებიც.

თანამედროვე ეპოქა - სტრესების გადაჭარბებული ფსიქოლოგიური დაღვირთვების საუკუნეა, რომელშიც ადამიანი მოუმზადებელი მოხვდა. ახლანდელი ადამიანის ამ ფსიქოლოგიური დაღვირთვის მიზეზი მრავალია. ამის შესახებ ბევრი დაწერილა და დაიწერება. შედეგი - გულ-სისხლძარღვოვან დაავადებათა მკვეთრად გაზრდილი ალბათობა, რომელთა გამო სიკვდილიანობა ინდუსტრიულად განვითარებულ ქვეყნებში პირველ ადგილზეა.

ერთ-ერთ ფსიქიატრიულ კლინიკაში უჩვეულო ექსპერიმენტი ჩაატარეს. იგი იმაში მდგომარეობს, რომ ავადმყოფებს, რომელთა განკურნება ჩვეულებრივი მეთოდებით არ ხერხდებოდა, წინადადება მისცეს, აეყვანათ ძაღლები. თითქმის ყველამ სიხარულით მიიღო ეს წინადადება. და აი, მალე პაციენტების

მდგომარეობა შესამჩნევად გაუმჯობესდა.

ამერიკული ჟურნალი „საინს დაიჯესტი“ აღნიშნავს: იდეალური ფსიქოთერაპევტი უნდა იყოს ჭკვიანი, გულითადი, ავადმყოფისადმი კეთილგანწყობილი. ნდობას უნდა უნერგავდეს მას. უკანასკნელ წლებში მრავალმა ავტორიტეტულმა ფსიქიატრმა და ფსიქოთერაპევტმა ამერიკის შეერთებულ შტატებში თანაშემწედ აიყვანა ძაღლი. ისინი ამტკიცებენ, რომ ადამიანის ოთხფეხა მეგობრებს აქვთ ყველა ჩამოთვლილი თვისება.

პიონერი ამ მეთოდისა, რომელსაც „ანიმოთერაპია“ ეწოდება (ლათინ. „ანიმალ“ – ცხოველი), არის ნიუ-იორკელი ექიმი ბ. ლევენსონი. მან ამ თემაზე ორი წიგნი დაწერა: „ბავშვის ფსიქოთერაპია შინაური ცხოველების გამოყენებით“ და „შინაური ცხოველები ადამიანის განვითარებაში“. პირველი მათგანი მიძღვნილია ლევენსონის „თანამშრომლის“, ქოფაკ ჯინგლისადმი. ექიმის თქმით ყველაფერი შემთხვევით დაიწყო.

„ერთხელ დილით საწერ მაგიდასთან ვიჯექი და მუყაითად ვწერდი. ჯინგლი ჩემს ფეხებთან იწვა. უცებ კარზე მარის ხმა გაისმა. მე არასოდეს ვრთავდი ნებას ჯინგლის დასწრებოდა ავადმყოფთა მიღებას, მაგრამ ამ დღეს არავინ იყო ჩაწერილი ასე ადრე. კაბინეტში შემთვინდა მეგად ადგილგებულები დიდა

ბავშვით...”

ექიმისა და დედის გასაკვირად, გულჩათხრობილ, უკონტაქტო ბავშვს არა-ვიტარი შიში არ გამოუმჟღავნებია. მაშინვე მივიდა ძაღლთან – ეხვეოდა და ეფერებოდა მას. დედას უნდოდა, მოეშორებინა ბავშვი ძაღლისთვის, მაგრამ ლევინსონმა შეაჩერა იგი. მთელი საათი აკვირდებოდა ექიმი ბავშვისა და ძაღლის თამაშს. „შეიძლება კიდევ ერთხელ მოვიდე და ვეთამაშო ძაღლს?“ - იკითხა ბავშვმა სეანსის ბოლოს. შემდეგი რამდენიმე სეანსი მან გააგარა ძაღლთან თამაშში და არავითარ ყურადღებას არ აქცევდა ექიმს. მაგრამ მალე ძაღლი-სადმი კეთილგანწყობილება მის პაგ-რონზეც გადაიგანა. ექიმმა მოახერხა ბავშვთან დალაპარაკება, შეიქმნა წარ-მოდგენა მისი ავადმყოფობის შესახებ და ნაწილობრივ გადაწყვიტა პრობლემები შესატყვისი მკურნალობის დანიშნით.

შემდგომ ლევინსონმა თანაშემწედ აიყვანა კაცაც; მერე მისაღებში აკვარიუმი დადგა ხასხასა ფერის გროპიკული თევზებით. იგი თვლის, რომ ზოგიერთი გულჩათხრობილი ბავშვისთვის კონტაქტის დამყარება უფრო ადვილია კაცასთან, ვიდრე ძაღლთან. აკვარიუმი მოცურავე ნაირფერი თევზების ყურება ამშვიდებს აგზნებულ ბავშვებს, რომლებსაც ეშინიათ ექიმისა და, ამასთან, უვითარებს მათ ფანტაზიას. თევზების ყურება, ექიმ ლევინსონის ამრით, ისეთვე მიმზიდველი საქმეა, როგორც ბუხარში ცეცხლის თამაშის ყურება.

1970 წელს ლევინსონმა ჩააგარა ბავშვის ფსიქოთერაპევტთა გამოკითხვა.

გაუგზავნა რა მათ სპეციალური ანკეტიები. 150 ექიმიდან, რომლებმაც მას უპასუხეს, მესამედი მკურნალობაში იყენებს ბავშვების საყვარელ შინაურ ცხოველებს. როგორც მოსალოდნელი იყო, ყველაზე უფრო გავრცელებული თანაშემწეა ძაღლი, მეორე ადგილზეა კაცა.

ექიმები თვლიან, რომ ცხოველებთან ურთიერთობას ავადმყოფის ამრები თავისი მდგომარეობის შესახებ სხვა რამეზე გადააქვს; ამ ურთიერთობის წყალობით მეგობრული დამოკიდებულება მყარდება თვით ადამიანებს შორის. ძაღლები, ალბათ ასეთსავე როლს ასრულებენ ჯანმრთელი ადამიანების ყოველდღიურ ცხოვრებაშიც. თავიანთ პაგრონებს ხდიან უფრო ადამიანურებად, თავიდან აცილებენ მოუფიქრებელ მოქმედებას ნერვული დამძაბულობის შედეგად, რაც ასე დამახასიათებელია ქალაქის მოსახლეობისათვის.

ექიმებმა გამოიყვანეს აქსიომა: ძაღლების პაგრონები ნაკლებად ავადმყოფობენ და უფრო დიღხანს ცოცხლობენ. ეს გასაგებიცაა: ადამიანისა და ძაღლის ერთობლივი ცხოვრება გასეირნებით იწყება. ადამიანი, რომელსაც ნორმალურად უყვარს თავისი ძაღლი ასეირნებს მას - ე. ი. თვითონაც სეირნობს - დღეში 2 - 3 საათს. ხდება ხოლმე, რომ ენთუზიასტები სეირნობენ ძაღლებთან 6 საათის განმავლობაშიც კი. ამ პროცესში ხშირად ჩართულია მთელი ოჯახი - ბრიგადულად ან რიგრიგობით. წვიმაშიც, ჭყაპშიც, ყოველგვარ ავდარშიც, მაშინაც, როცა, როგორც იცყვიან კარგი პაგრონი ძაღლსაც არ გააგდებს გარეთ.

ცულ ამინდში, გონია გრაქტორითაც ვერ გაგათრევენ სახლიდან, მაგრამ, აი,

მოვა კუდიანი მეგობარი, გულის ამა-  
ჩუყებლად შემოგხედავს, ცხვირს გკრავს  
და შენ ამოიოხრებ და ღგები. ძაღლის  
დაუდგრომელი სიხარული და აღტაცება  
გმუხტავს, გადმოგეცემა და სულს მოვა-  
თქმევენებს, ცხოვრება ისევ უსასრულოდ  
გრძელი და სიახლით სავსე გეჩვენება.

ძაღლი რომ არ გასუქდეს, სასარ-  
გებლოა მასთან სირბილი. ძუნძულით, ან  
კი ვისაც როგორ მოსწონს.

ამ აზრით ძაღლი, როგორც იტყვიან,  
ფუფუნება კი არ არის, არამედ გადა-  
ადგილების საშუალებაა. ცხადია, თავისი  
პაგრონისა; უფრო ზუსტად, მოძრავი  
რომელიც აიძულებს ადამიანს აქტიურად  
ებრძოლოს საკუთარ ჰიპოდინამიას, თანა-  
მედროვე ადამიანის ავადმყოფობათა  
უმეტესობის ამ მთავარ მიზეზს. მომა-  
ვალში კი, თუ მსუბუქი მანქანებისა და  
ტელევიზორების რაოდენობის სწრაფი  
ზრდის მიხედვით ვიმსჯელებთ, კაცობრიო-  
ბის ეს ავადმყოფობათა ავადმყოფობა  
მკვეთრად გამწვავდება, გადააქცევს გონი-  
ერ ადამიანს მჯდომარე ადამიანად...

ძაღლის ყოლა განსაკუთრებით  
სა-სარგებლოა ხანშიშესული, მარტოხელა  
ადამიანებისთვის. მათ უჩნდებათ ახლო-  
ბელი არსება და ზრუნვის ობიექტი, და  
ცხოვრება უკვე აღარ არის უმიზნო, ამრს  
მოკლებული იმათთვის, ვინც დაკარგა ეს  
აზრი ან ვერ შეძლო მისი მონახვა. აუცი-  
ლებლად საჭიროა ძაღლი ან ადამიანის-  
მოყვარე სხვა არსება იმ ოჯახებისთვის  
ვინც დაკარგეს ბავშვი, დაობლებული  
ადამიანებისთვის, ან მათთვის, ვისაც არ  
შეუძლია მონახოს წყვილი, მეგობარი.  
ერთი სიტყვით, მარტოხელებისთვის.

ძაღლი უანგარო ერთგულებით იზიარებს

ადამიანთან მარტოობას. საიდუმლო  
ხომ არ არის, რომ მარტოობა ადამიანებში  
განსაკუთრებით ძლიერად გამოვლინდება  
ინდუსტრიულად განვითარებულ ქვეყნებ-  
ში და ღიდ ქალაქებში. ასე, ფრანგული  
ქურნალის, დემოგრაფიული კვლევის  
ნაციონალური ინსტიტუტის ორგანოს  
„პოპულასიონის“ მონაცემებით, პარიზში  
მოზრდილი ადამიანების რიცხვი, რომ-  
ლებსაც ურჩევნიათ, ან რომლებიც იძულებ-  
ულნი არიან მარტოხელა ცხოვრებას  
ეწეოდნენ, გაიზარდა 32 პროცენტადან  
1954 წელს, 47,5 პროცენტამდე 1984 წელს.  
ასეთივე სურათია აშშ-ს, გერ-ს და სხვა  
ქვეყნების ღიდ ქალაქებში. ძაღლი - მეგო-  
ბარი, ჩემი აზრით, მარტოხელა სიბერის  
პრობლემის გადაჭრის ერთ-ერთი ვარი-  
ანტიაგანია. რასაკვირველია, ვერავითარი,  
თუნდაც ყველაზე შესანიშნავი ცხოველი  
ვერ შეცვლის ადამიანს - ქმარს, მეგობარს,  
შვილს. და მაინც...

და ბოლოს, ძაღლი ხილია ახალი  
მეგობრებისკენ. ასეთი მეგობარი შეიძ-  
ლება გახდეს შემოგარენის ყველა ძაღ-  
ლის მფლობელი. ურთიერთს შორის  
კონტაქტის დამყარებისათვის მათ არ  
სჭირდებათ სპეციალური წარდგინება ან  
განსაკუთრებული ვითარება სპეციალურ  
გარემოში. ძაღლები ადვილად ძლევენ  
პირობითობის ბარიერიერებს. თქვენ  
დაგრჩენიათ მხოლოდ ის, რომ გაჰყვეთ  
მათ და ამოირჩიოთ მეგობრები სიმპათი-  
ის მიხედვით. საერთო ინტერესი კი რამ-  
დენიც გნებავთ, იმდენი იქნება.

## ტესტი

### ტელა დრითიკელი

#### ნეთუ ჩაბთან ურთიერთობა შეიძლება მოსაწყენი ან მოსაგაჟრებელი იყოს?

ჟურნალ „კოსმოპოლიტან“-იდან, 1990, იენისი

ტესტი მხოლოდ ქალებისთვისაა განკუთვნილი

1. მეგობარმა გაგანდოთ, რომ მან ახლახან, სრულიად მოულოდნელად გაიცნო განსაცვიფრებელი მამაკაცი, მიიღო ახალი ბინა და სასმისაბურღი არნახულად დააწინაურეს. თქვენი რეაქცია:

ა. გულწრფელად აგაღელვათ მისმა ნაამბობმა, ვეღარ ითმენთ, სანამ ყველა წვრილმანს არ გაიგებთ;

ბ. ოღნავ შეგშურდათ, მაგრამ გირ-ჩვენიათ მოკვდეთ, ვიდრე ეს გამოამქლავნოთ;

გ. უსამღვროდ გშურთ, რასაც იმწამსვე აღიარებთ;

დ. ოღნავი ინტერესის გარდა არაფერს გრძნობთ.

2. ახლა წარმოიდგინეთ რომ სწორედ თქვენ გხვდათ წილად არაჩვეულებრივი მამაკაცი, ბინა და დაწინაურება. რას მოიმოქმედებთ?

ა. გაჩუმებას ამჯობნებთ, თქვენ ხომ სიმორცხვის ეგალონი ხართ;

ბ. ყველას ვისაც კი იცნობთ, მოსდებთ ახალ ამბავს - სხვა შემთხვევაში ვერ მოისვენებთ;

გ. მოუთხრობთ მხოლოდ ერთს, მაგრამ ის რომ ქვეყანას მოსდებს - ამაში დარწმუნებული ხართ;

დ. მხოლოდ მათ გაანდობთ, ვინც დარწმუნებული ხართ, ნამდვილად გაიზიარებს თქვენს სიხარულს.

3. ემოციური დაძაბულობის დროს თქვენ ჩვეულებრივ

ა. გამოსავალს მეგობრებში პოულობთ, ესაუბრებით მათ და ამით სძლევეთ სიძნელეებს;

ბ. ირჩევთ ერთ ან ორ მეგობარს, ვისზედაც შეგიძლიათ სინდისის ქეჯნის გარეშე განიგვიროთ;

გ. შველისათვის პროფესიონალს მიმართავთ;

დ. თქვენს პრობლემას თქვენთვის იგოვებთ.

4. ხალხმრავალ წვეულებაზე ხართ, ახლადგაცნობილ ქალბატონს ელაპარაკებით თქვენს საყვარელ თემამზე, მოულოდნელად ის ბოლიშს ვისდით, რაღაცას ამბობს იმის შესახებ, რომ ძველი მეგობარი დაინახა და გეცლებათ. თქვენ ასკვნით:

ა. ალბათ მართლაც და დიდი ხნის უნახავი მეგობარი დაინახა;

ბ. ჩვენ ორნი ერთმანეთს ვერ შევეწყვეთ;

გ. საუბრის თემა მას განსაკუთრებულად არ აინტერესებდა;

დ. სამწუხაროდ, ძალიან ბევრს და დიდხანს ვლაცობდი.

5. გაქვთ თუ არა მიდრეკილება ბევრი ილაპარაკოთ ქვემოთჩამოთვლილ თემებზე? (თითოეულის გასწვრივ აღნიშნეთ დ-დიახ, ა-არა, ?-არ ვიცი)

ა. პოლიტიკა

ბ. ჯანმრთელობა და დიეტა

დ. თქვენი სიმშრები



ე. თქვენი რელიგიური (ან ფილოსოფიური) რწმენა

ვ. თქვენი ავადმყოფობა

ზ. თქვენი ნაცნობი ცნობილი ადამიანები

თ. თქვენი ბავშვები

ი. თქვენი საყვარელი შინაური ცხოველები

კ. თქვენი პრობლემები

ლ. სხვათა პრობლემები

მ. თქვენი სექსუალური ცხოვრება

ნ. სხვათა სექსუალური ცხოვრება

6. მეგობრებთან საუბრისას თქვენ ჩვეულებრივ ლაპარაკობთ...

ა. 0-25%

ბ. 26-50%

გ. 61-75%

დ. 76-100%

7. საუბრისას რამდენად ხშირად (ხშირად,ზოგჯერ,იშვიათად)

ა. ამხელთ სხვებს

ბ. სვამთ კითხვებს

გ. გადასცემთ ობიექტურ ინფორმაციას

დ. იძლევით რჩევებს

ე. ხმარობთ დამადასტურებელ ფრაზებს „გასაგებია“, „ღიას“

8. პაემანზე აღმოჩნდით უცნობ მამაკაცთან, ის სამინლად შებოჭილია. თქვენ

ა. საუბრით აიძულებთ გაიხსნას

ბ. ჰყვებით სასაცილო ამბებს ყინულის გასაღვობად

გ. იძიებთ ინტერესებს მანამ,სანამ საერთოს არ გამონახავთ

დ. უამრავ შეკითხვას აყრით,რომ როგორმე მდგომარეობიდან გამოიყვანოთ.

ნოთ.

9. რომელი ზედსართავი შეგესაბამებათ (აირჩიეთ რამდენიც შეგესაბამებათ,იმდენი)

ა. მეგობრული

ბ. სერიუზული

გ. ენთუზიაზმი

დ. პასიური

ე. კომპეტენტური

ვ. მოსაზრებელი

ზ. სანდო

10. მართალია თუ არა შემდეგი მოსაზრებები (დ-ღიას,ა-არა,?-არ ვიცი)

ა. თქვენ ხშირად ხართ უგუნებოთ.

ბ. საზოგადოების სული და გული თქვენ ხართ

გ. თქვენ იშვიათად სვამთ ერთ ან ორ ყლუპზე მეტს

დ. თქვენს წრეში გაცილებით ნაკლები იციან თქვენი ინტიმური ამბების შესახებ, ვიდრე თქვენ იცით სხვების შესახებ

ე. სახელების დამახსოვრება თქვენთვის არ არის

ვ. მიმდინარე მოვლენებზე თქვენ წარმოდგენა მაინც გაქვთ

ზ. როდესაც სასაცილო ამბების მოყოლის დრო ღებია, თქვენ საოცრად უმწეო ხდებით

თ. გელეფინით საუბრისას სწორედ თქვენ ამბობთ პირველი „ნახვამღის“

ი. თუ ოპტიმისტი არა, აბა ვინა ხართ

კ. თქვენ თვითონ არასდროს ხართ მოწყენილი

11. რომელ ფრაზებს ხმარობთ უფრო ხშირად (აირჩიეთ რამდენიც გნებავთ)



ა. „მომისმინე“

ბ. „ეს მე მაგონებს...“

გ. „რა არის ახალი შენთან?“

დ. „ვიცი, გული გიწუსს ამის მოსმენისგან, მაგრამ...“

1.	ა - 0	ბ - 2	გ - 1	დ - 3
2.	ა - 2	ბ - 1	გ - 3	დ - 0
3.	ა - 3	ბ - 1	გ - 0	დ - 2
4.	ა - 3	ბ - 2	გ - 1	დ - 0
5.		დ.	ა.	?
	ა - კ	3	0	1
	ლ	1	2	0
	მ	3	0	1
	ნ	1	2	0
6.	ა - 2	ბ - 0	გ - 1	დ - 3
7.		ხშირად	ზოგჯერ	იშვიათად
	ა.	1	0	2
	ბ.	2	0	3
	გ.	0	1	2
	დ.	3	0	1
	ე.	2	0	3
8.	ა - 1	ბ - 3	გ - 0	დ - 2
9.	2 ქულა - ბ,დ,ვ,თ		ყველა სხვა პასუხი - 0	
10.		დ.	ა.	?
	ა.	2	0	1
	ბ.	3	0	1
	გ.	0	3	1
	დ.	2	3	1
	ე.	2	0	1
	ვ.	0	2	1
	ზ.	0	3	1
	თ.	1	3	0
	ი.	0	2	1
	კ.	2	0	1
11.	3 ქულა ყოველი აღნიშნული ფრაზისათვის			

## ინტერპრეტაცია

77 ქულა და მეტი. უკიდურესად მოსაწყენი. სამწუხაროა, მაგრამ თქვენი გაუთავებელი მონოლოგები მხოლოდ ჩამქრალ მზერას, გაოგნებულ ღიმილს და ძნელადშეკავებულ მთქნარებას იწვევს. ეჭვს გარეშეა, რომ თქვენ დარწმუნებული ხართ თქვენს ღირსებებში და თვლით, რომ ყურადღების ღირსი ხართ, მაგრამ გახსოვდეთ, რომ ყველაზე გონება-მახვილური საუბარიც კი, თუ კი იგი უსაშველოდ დიდხანს გრძელდება, თანდათან მოსაბეზრებელი ხდება. თქვენი აუდიტორია თქვენი მაღლიერი იქნება, თუ ცოცხალ მოსვენებთ და ხანდახან სხვებსაც მისცემთ საშუალებას ამოიღონ ხმა.

51 - 76 ქულა. სამწუხაროდ, მოსაწყენი. თქვენი პრობლემა იმაშია, რომ არ აქტიურობთ. ჩახედეთ კიდევ ერთხელ თქვენს პასუხებს, ნახეთ, სად „იჭრებით“. გახსოვდეთ, მეცნიერებმა ცხადყვეს, რომ პასიურობა, ემოციების ნაკლებობა, იუმორის გრძნობის უქონლობა, ჩაცეცხა, უამრავი კითხვების დასმა მაშინ, როცა თქვენ თვითონ გულახდილი არა ხართ - ყველაფერი ეს მოსაბეზრებელია. ჩაუფიქრდით თქვენს თავს, იფიქრეთ იმაზე, რომ უკეთ წარადგინოთ თქვენი თავი და გვერწმუნეთ, ბევრ ახალ მეგობარს შეიძენთ.

25 - 50 ქულა. საკმაოდ მიმზიდველი და საინტერესო. საუბარი გეხერ-ხებათ - სიგყვიერი მასალაც და გრძნობაც. თუმცა ცოცხალ გამხელები სჯობს და, თუ რაიმემ გაგიტაცათ, ვედარ ჩერდებით... მაგრამ რაკი თავად შემწყნარებელი ხართ სხვების მიმართ, სხვებიც გაპატიობენ

იმ იშვიათ შემთხვევებს, როცა მომაბეზრებელი ხართ.

24 ქულა და ნაკლები. ყოვლად საინტერესო და მიმზიდველი. მიიღეთ ჩვენი მოლოცვა, თქვენ იშვიათი გამონაკლისი ხართ - ის ადამიანი, რომლის გვერდზე ყოფნაც ყველასთვის და ყოველთვის სასიამოვნოა. არა მხოლოდ 5 ბრწყინვალე წუთი, არამედ გრძელი დამლელი გზის თრევისასაც. თუ მოგს უფრო მომხიბლავი სტილი აქვს ან უფრო

გონებამახვილია, თქვენ იშვიათი ტაქტიკოსი, მგრძობიარე ბუნება და იუმორის გრძობა გამოგარჩევთ და ერთგულ თაყვანისმცემლებს გაპოვნინებთ. ამას გარდა, თქვენ გულწრფელად გაინტერესებთ თქვენს გარშემო მყოფი ხალხი და რა გასაკვირია, თუკი ისინი თქვენ მომაჯადოებელ ქალბატონად გთვლიან.

(ინგლისურიდან თარგმნა მანანა ბუაჩიძემ)

\* \* \*

ბოგატც კი ბზიყვი შგვაძიჲს, იგი აღაბ გჳჩჳნჳბა ისჳ სჳლოლად

ლათმფუკდ

**მსოფლიო ჯერ კიდევ ამ დღეს**

ყველა ეპოქას თავისი დრო და ხანგრძლივობა გააჩნია. თავისი ნიშნები, თვისებები, ხასიათი, თავისი ქლერადობა, ფერები, აღნაგობა, სუნი. თითოეულ ეპოქას თავისი ადამიანები ჰყავს და ერთი და იგივე პიროვნებაც კი ერთი ეპოქიდან მეორეში სხვა ადამიანად გადადის.

თვითმფრინავებით და კოსმოსური რაკეტებით მოძრავი XX საუკუნე კინოს ფირივით სწრაფად დაგროვდა და ჩვენს თვალწინ დედამიწა, რომელიც ადამიანის-თვის წარმოუდგენელი, ვეებერთელა, თვალმიუწვდომელი სამყარო იყო, პატარა მრგვალ ადგილსამყოფელად იქცა. რომელ-საც რამდენიმე საათში შეიძლება შემო-უფრინო, მის ნებისმიერ ადგილას მიმდინარე მოვლენას თვალყური ადევნო. გეს-მოდეს ცხრა მთას იქით მყოფი ადამიანის ხმა. ადამიანი შეცვალა ინფორმაციამ ადამიანზე, მხატვრული ნაწარმოები - მისმა კომენტარმა.

თუ ათეული საუკუნეების მანძილზე კაცობრიობა ნელ-ნელა აჩქარებდა ნაბიჯს, XX საუკუნეში უცბად შეიცვალა როგორც სიჩქარეები, ისე ცხოვრების რითმი და ეს აისახა არა მარტო ყოველდღიურ ცხოვრებაში, მუშაობის მანერაზე და სტილზე, არამედ ხელოვნებაშიც - მუსიკაში, ცეკვებში, მხატვრობაში და, რაც მთავარია, კინოში. თვითონ კინოს გაჩენა და ჩამოყალიბება იმ სახით, როგორც ის დღეს არის, ამ საუკუნის მთავარი და ყველაზე დამახასიათებელი ნიშანია, მისი გამოსატყულება.

უკვე XX საუკუნის დასაწყისში ფერ-წერაში და პოეზიაში გაჩენილი მიმდინარეობები - დადაიზმი, ფუტურიზმი, აბსტრაქციონიზმი... მიუთითებდნენ, რომ ძირფეს-ვიანად იცვლება ადამიანის არსებობის ფორმა და რითმი. ცნობილი მრავალფერა დადლის ნახატი, რომელიც აღნიშნავდა მორბენალ დადლს, მუსიკაში ჯაზი, კალი-გრაფიები პოეზიაში კაცობრიობის აჩქარებაზე მიანიშნებდა. გასული საუკუნის ასწლიანი და ათწლიანი ომები შეიცვალა შედარებით ხანმოკლე მსოფლიო ომებით სულ უფრო სწრაფი და ეფექტური გამანად-გურებელი იარაღით. ჩვენი საუკუნის 60-იან წლებამდე ადამიანები გრძნობდნენ რითმის, სიჩქარეების, სიდიდეების მასშტაბების ზრდას. რევოლუციები, სუპერსახელ-მწიფოები, „მსოფლიო დიქტატორები“ - კომუნისტური ფაშიზმი; რომანი - ეპოპეები: „წყნარი დონი“, „ბუდენბროკები“, „ფორსა-იტების საგა“, მოსტაკოვიჩის, ბერგის, მონ-ბერგის საკაცობრიო, რევოლუციური მუსიკალური ნაწარმოებები; მწერალი თუ მუსიკოსი ცდილობდა კაცობრიობის სახელით ელაპარაკა, მთელი თაობის შეხედულება და გულისთქმა გადმოეცა. ერთი ადამიანი, ცალკეული პიროვნება ამ დროს არ მნიშვნელობდა. არსებობდა მხოლოდ ის ვინც კაცობრიობის პირით მეტყველებდა. მხოლოდ ის შემოქმედები ფასობდნენ, ვინც ქმნიდნენ ყველას სახელით და ყველასთვის.

60-იან წლებში, ერთის მხრივ,

კაცობ-რიობამ თითქოსდა მიაღწია თავის თვით-გამოხატვისა და გახსნილობის პიკს, სუ-ლიერების და შემოქმედების ახალ დონე-ზე, ახალ მწვერვალზე ავიდა. მაგრამ, მეო-რეს მხრივ, მოხდა საშინელი კატასტრო-ფული გულგაცრუება. შეირყა პროგრესის, კაცობრიობის ერთიანობის, ყოვლისშემ-ძლების რწმენა. ამ გახსნი-ლობამ და უთიერთშეღწევადობამ დაან-გრია ყველა იზმი (ფაშიზმი, კომუნიზმი, მათიზმი). აღმიჩნდა, რომ ყველა, ვისაც პრეგენზია ჰქონდა, რომ ხალხის სახელით ქადაგებდა, ნებით თუ უნებლიედ გყუოდა. სწორედ ამ დროს ხდება ბევრი მთავარი მიდგო-მისა და ღირებულების გადაფასე-ბა. დაგ-მობილ და „გადაყენებულ“ იქნა ყველა საკაცობრიო გაქანების მქონე მწე-რალი - საინტერესო და მნიშვნელოვანი გახდა ერთი პიროვნება, სუბიექტი, თანაც მით უფ-რო მეტად, რაც უფრო უპრეგენ-ზიო და თავისუფალი იყო ის. სწორედ ამ დროს კვლავ აღადგინეს და ააჟღერეს ის მწერ-ლები და მოღვაწეები, რომლე-ბიც საერთო ნაკადში არ თავსდებოდნენ. გააქტიურ-დნენ კონსერვატიული მოძრა-ობები და მიმდინარეობები, მომრავლდა კამერული ჟანრის გადაცემები და წერი-ლები, კლასი-კურმა ნაწარმოებებმაც კი არსებობის ახ-ლებური ფორმა შეიძინეს - მოხდა მათი პიროვნული გადაკითხვა. გადმოცემა. ასე-თი მცდელობები უფრო ადრე დაიწყო, მაგ-რამ განსაკუთრებით პოპულარული სწო-რედ ამ დროს გახდა (ბახტინის რაბლე, ანუის ანტიგონე); საინ-ტერესო გახდა არა რომანი, არა რაღაც ამბავი, არამედ კომენ-ტარი მასზე, მისი პიროვნული გადმოცემა.

თანდათანობით კომპიუტერული ტექ-ნიკის პროგრესი და საინფორმაციო სამსა-ხურის ყოვლისმომცველობის კვალ-დაკვალ ასეთ ფორმებსაც დაეკარგათ ღირებულება. ინფორმაცია გახდა მი-საწვდომი სწრა-ფი და მრავალფეროვანი. ამიგომ ის უნდა იყოს ეფექტური, მოკლე და მარტივი შინა-არსის. მოვლენათა სიმრავ-ლე, მოწოდებულმა გადამუშავებული სახით, თითქოსდა სიმწვავე დაუკარგა ყოველივეს. აღამიანი გახდა მეთვალყურე. ამასთან ისეთი განც-დაც დაეუფლა, რომ დემიურგისაა, ვინაიდან ფლობს (შეუძლია ფლობდეს) ნებისმიერ ინფორმაციას და მისი გადმოცემა, შექმნა შეუძლია, ისევე, როგორც გავცელება მთელ მსოფლიოში. აღარ არის აუცილებელი მოგზაურობა რაიმის სანახავად, გასაცნო-ბად, წიგნის წა-კითხვა რაიმის შესასწავლად - ყოველივეს მიღება შეიძლება ადგილზე, სწრაფად და ამომწურავად.

თითქოსდა ცხოვრება შეიცვალა ფი-რების, სურათების თანმიმდევრობით. მათი მონტაჟით, კოლაჟით, აღამიანებს აღარა აქვთ დრო თვითონ იკითხონ სქელი რო-მანები, საიდანაც ფაქტობრივად რჩება სამ-ფრაზიანი ისტორია, მეტაფორა. უსმინონ სამ და ოთხმოქმედებიან ოპე-რებს, რომ-ლებზედაც სავსებით ექმნებათ შთაბეჭ-დილება ერთი-ორი არიის მოს-მენის შედეგად. ყველაზე მისაღები და თითქმის ერ-თადერთი ფორმაა კლიპი. რომელიც სავ-სებით შეესაბამება დროს და ზოგადსაკა-ცობრიო მოთხოვნილებებს ესთეთიკაში.

პიროვნება, რომლის მნიშვნელო-ბაზე, იდივიდუალურობაზე, უფლებებსა

და თავი-სუფლებებზე უამრავს წერდნენ 70-იან წლებში და რომლის სტაგუსი დაკანონდა კიდევ ცივილიზებულ სამყაროში, სადაც ბოლოსდაბოლოს დამკვიდრდა თეორემად, რომ არ შეიძლება პიროვნების სიცოცხლე, მისი ღირსება შეეწიროს სამოგალოების ინტერესებს, დღეისთვის დაკანონებულ განცხადებად რჩება. პიროვნება არავის აინტერესებს თავისი შინაგანი სამყაროთი, მიზნებით, მისი არსით, ის შეცვალა შგამპმა, იალრიყმა, ეფექტურმა იმიჯმა. ქმედითობენ, პოპულარულნი არიან მხოლოდ ის პირები, ვინც მოახერხა ასეთი კლიშეს, იმიჯის, შგამპის მოგონება, შექმნა. ამით უნდა აიხსნას ალბათ დიდი მწერლების, მსახიობების გამწირება, შემცირება, გაქრობა. მომრავლდნენ ტოპ და ფოტო მოდელები, როკმომღერლები და რაღაც ერთი ფუნქციის განმასახიერებელი, ერთი იმიჯის მქონე მსახიობები - შვარცენგერი, სტალონე, სიგალი, მალონა, კროუფორდი და ა.შ.

თუ ჯერ კიდევ ცოცხა ხნის წინ ბერგ-მანის სიყვებით, ხელოვანები ჰგავდნენ ერთ ფარეხში შეყრილ პირუტყვს. რო-მელთაგანაც თითოეული გაჰკიოდა თავის უნიკალურობაზე, დღეს ეს უნიკალურობა წარმოჩინდება თავისი დალით, ერთი სურათით, მარკით. ასეთ პირობებში მედმეტი გახდა პომპიციის, შეხედულების გადმოცემა, საერთოდ ქონა, მით უფრო, რომ ყველა შეხედულება გოლფასია და უფლებამოსილი საარსებოდ, იქნება ეს ფაშისგური თუ სოციალისგური, ნეიტრალური თუ მიკერძოებული, მთავარია შეხედულების დონეზე რჩებოდეს. დღეს პომპიცია შეიცვალა პომით.

ყველაფრის გამრავლებამ, გაბევრე-

ბამ, აჩქარებამ გამოიწვია შინაარ-სობრივი გაღარიბება, ერთხაზოვანი ფორმულების მომრავლება, სწორხაზო-ვანი, პრიმიტიული, მაგრამ გარეგნულად ეფექტური ფორმების დაწესება. ამით შეიძლება აიხსნას, ჩემი აზრით, ფესტი-ვალების, „მიღებების“, ელიტარული თავ-ყრილობების სიყვარული და პოპულარობა. ისევე, როგორც კლიპების ან კლი-პის გიპის სატელევიზიო პროდუქციის მასობრიობა.

რაც შეეხება ღირებულებებს, მათი შემცველი, ყველაფრის საზომი, მთავარი და ლამის ერთადერთი ფასეულობა გახდა ფული, ან მისი შემცველი (ჩეკი, ვაუჩერი, აქცია...). სწორედ ფული გახდა ადამიანის ღირსების, უნარის, მაქნისობის საზომი - თუ რამედ ღირხარ, ხარ შესაბამისად მდიდარი. ამიგომაც დღეს ყველაზე მწვა-ველ და მგვივნიულად აღიქმება სიღარიბე; მაგერიალური უმწეობა ასევე ყველაზე დიდ დაღს სტიგმაგს ადამიანს, მის ცხოვრებას. ღარიბ და მით უფრო დაგაკოჯახში დაბადებული ბავშვი განწირულია, მაშინ როცა შეძლებული ოჯახის დეგენერატ პირმშოსაც კი აქვს გარკვეული მომავალი და მან შეიძლება კარიერა გააკეთოს სხვა თუ არაფერი, როგორც დეგენერატმა. სიღატაკის დადი ფსიქო-ლოგიურადაც გადაულახავ ბარიერს ქმნის ადამიანის წინსვლისა და მოღვაწეობისათვის.

უკვე აღწერილი კლიპებისა და კლი-შეების, დაღებისა და საფირმო მარკების სამყაროში ბუნებრივია გაზვიადების გადიღების აუცილებლობა. სოციალურად აუცილებელი ეფექტურობა და სისწრაფედროის მოკლე ინტერვალი მოითხოვს, რომ ნაჩვენები, წარმოდგენილი მოვლენა იყოს

რაც შეიძლება გაზრდილი, გამრავლებული, გაძლიერებული, ვიმეორებ, მისი შინაარსისა და სიღრმის, დეტალურობის გამწირების ხარჯზე. და თუ კი შეიძლება დღეს ლაპარაკი რაიმე რწმენაზე, რწმენას და ნდობას იწვევენ სწორედ ასეთი პრიმიტიული ცალსახა და მკვეთრი მოწოდებები, ძალისმიერად და ნათლად მოწოდებული სენტენცია, ბრძანება იქცევა მრავალი ადამიანის მიზნად, რომლისთვისაც ხშირად სასკვდილოდაც სწირავენ თავს, არაერთხელ ჯგუფურად.

ამ ბოლო ფაქტების მომრავლება ჩემი აზრით, დაკავშირებულია აგრეთვე მნიშვნელობის დაკარგვასთან. დღეს აღარ არსებობს ფულის გარდა საყოველთაოდ მნიშვნელოვანი და სერიოზული არაფერი. ირონიამ და დაცინვამაც კი დაკარგეს თავისი აზრი, იმიტომ, რომ რაიმის ირონიგება უკვე გულისხმობს სხვა რაიმის სერიოზულობას, რომელიც უპირისპირდება დაცინებულ მოვლენას, გულისხმობს ყურადღებას და ერთგვარ დაინტერესებას. რაც დღეს იშვიათია. არსებობს ინტერესი და ცნობისმოყვარეობა, რომელიც უმაღუნდა დაკმაყოფილდეს და მეტი არაფერი. ტერორისტული აქტები, ლოკალური ომები, სისხლისღვრა სრულად შეუმჩნეველრიგით მოვლენებად იქცა, რომლებიც არ იწვევს არც გულწრფელ აღელვებას, არც აღშფოთებას, არც მწუხარებას, ისინი „ჯდება“ სქემაში, რასაც ამ სქემით გათვალისწინებული საპასუხო სიგყვიერი კლიშე მოჰყვება. გექსტი იქცა ინტერგექსტად (კომენტირებულ ციგაგებად), ცხოვრება კი დადგმულ კლიშად, პაწია სპექტაკლად.

რაც შეეხება რომანს, ლექსს, მათგან რჩება იური ოლეშას წინასწარმეცხველების შესაბამისად, მარტო მეტაფორა.

თანამედროვეობის კიდევ ერთ და-მახასიათებელ ნიშანს წარმოადგენს აქტიური, ქმედითი ფენის გაახალგაზრდავება. ამ ტენდენციამ განსაკუთრებით იჩინა თავი საქართველოში, ისევე როგორც მთლიანად პოსტსაბჭოურ სივრცეში, ვინაიდან აქ მოხდა მთელი ძველი „სამყაროს“ უარყოფა და ამის ნათელ გამოხატულებად ახალგაზრდა თაობის ერთგვარი „სოციალური გაბა-ტონება“ იქცა. თუ ჯერ კიდევ 10-20 წლის წინ ყველა საკვანძო და მმართველ ადგილას უპირატესად 40-45 წელს გადაცილებულები იკავებდნენ, დღეს ამ ადგილებზე 30 წლის და კიდევ უფრო ახალგაზრდა თაობის წარმომადგენლები მოღვაწეობენ. რაც შეეხება დღევანდელ 40-49 წლიანებს, ისინი გაუგებარ და ამორფულ მდგომარეობაში იმყოფებიან - აქტიური ცხოვრება მათთვის დამთავრდა - აღიარებენ ისინი ამას თუ არა, პენსიისთვის კი ისინი ჯერ ახალგაზრდები არიან. ეს არის დაკარგული თაობა იმავე მნიშვნელობით, როგორც იყენებდა მას ჰემინგუეი, ოლონდ ჰემინგუეის „დაკარგულმა თაობამ“ ომი გამოიარა, ჩვენი დროის დაკარგულებმა კი რეჟიმის ნგრევა იწვინეს. გარდა ამისა, ჰემინგუეის დაკარგული თაობა ლიტერატურაში მოიძებნა, ხელოვნებაში საერთოდ. ჩვენი დაკარგულები ვერსად ვერ იპოვნებთ თავს. მათ ხელოვნებაც არ დაუგოვეს. ისინი ძალიან სერიოზულები არიან თანამედროვე საქმიანი ცხოვრებისთვის და ძალიან უინტერესონი მოთამაშის თვალსაზრისით, ამასთან



ძალიან ეყრდნობიან საღ აზრს, არ იციან რა, რომ საღი აზრი, ლოგიკური გააზრებული საუბარი სრულიად უსარგებლოა და მელმეგი, ვინაიდან ერთადერთი მოთხოვნა დღეს ცნობისმოყვარეობის დაკმაყოფილებაა, ამასთან სწრაფად და ეფექტურად.

დღევანდელი მრავალხატოვანი და მრავალკლიპიანი კაცობრიობა, რომელიც ყველაფერს უყურებს, ყველაფერს გადა-ამუშავებს და არაფერს სჯის, ხასიათდება არა მარტო სურათების და ბგერების მაღალი ტონით, არამედ ე.წ. უმცირე-სობების სიმრავლით. დღეს სხვადასხვა უმცირესობების რაოდენობა მეტია, ვიდრე დარჩენილი უმრავლესობის. ნორმა (თუკი ნორმაზე შეიძლება დღეს ლაპარაკი) სწორედ უმცირესობისადმი მიკუთვნებულია. ეს უფრო აადვილებს თავისე-ბური იმიჯის პოვნას, ეფექტური ხატის შექმნას. საყოველთაო გახდა სექსუალური, ეთნიკური, ფსიქიკური, რასობრივი და სხვა უმცირესობები, ავადმყოფები, ხეიბრები - სწორედ მათ აქვთ განსაკუთრებული უფლებები. მათია ეს სამყარო. აქვე აღსანიშნია, რომ ეს არის დასავლური ტენ-დენცია, მისი განსაკუთრებული ყურადღება და შემწყნარებლობა იმის და იმათ მიმართ, რაც ცოტაა, რაც მცირეა.

დღევანდელი ეპოქის ეს თავისე-ბურეობები, რაც ჩვენთან აიხსნება გარდა-მავლობით, სხვაგან კი საუკუნის მიწურულით, რასაკვირველია, მიანიშნებენ ღრმანიპილიზმზე, რაც სრულიად ბუნებ-რივია ერთი რეჟიმიდან, ერთი პარა-დიგმიდან მეორეზე გადასვლისას. კაცობ-რიობა დღეს ერთგვარად ჩამოკიდებულ მდგომარეობაშია, გაუგებარია მისი მომავალი.

აღარ არსებობს, აღარ მნიშვნელობს მისი წარსული. ყოველივე ეს იწვევს ახალი გმების, ახალი პარადიგმების, მოთხოვნილებას, ახალი შესაძლებლო-ბების გააქტიურებას. დღეს ბევრს სამყაროს გადამრჩენად ქალი ესახება. სწორედ ქალი თავისი არაფორმალური, არაკომ-პიუტერიზებული, შინაგანზე, გრძნობაზე მიმართული აზროვნებით, სულზე, ბუნებაზე დაყრდნობით შეძლებს ბევრის აზრით ახალი ღირებულებების, თვისობრივად ახალი სამყაროს შექმნას. ეს შეხედულება მუსირდება არა მარტო ფემინისტებისა და მათი მიმდევრების მიერ, არამედ ბევრი სხვაც მომლოდინეთ შეჰყურებს ქალს, რომელიც დღეს ჯერ-ჯერობით უკეთეს შემთხვევაში კაცის შეცვლას ახერხებს ამათუიმ პოსტზე, როგორც წესი, ცუდად, იმიტომ, რომ ეს პოსტი იმთავითვე კაცისთვისაა ჩაფიქრებული. და მაინც ქალი სულ უფრო და უფრო მეტად აქტი-ურობს, აქტიურობს ძირითადად თავისი უფლებებისა და თავისუფლებისთვის. იმედია, თავისი უფლებების საბოლოოდ დამკვიდრებისას მას არ დაავიწყდება სხვისი უფლებები, რაც უკეთესი სამყაროს უფრო სანდო საფუძველი გახდება.

თამარ ბერეკაშვილი



მე მინდა ვილაპარაკო ფილოსოფიის შესახებ.

ეს მაინცდამაინც იოლი არაა, რადგანაც საზოგადოებრივი ცნობიერებისათვის ფილოსოფია, შეიძლება ითქვას ერთ-ერთი ყველაზე უფრო დატვირთული ტერმინია. სიტყვა "ფილოსოფიას" იყენებენ ყოველნაბიჯზე, მაგალითად: "ეხლა დაიწყებს ფილოსოფოსობას...", "ნუ ფილოსოფო-სობ..." ან "გაიცანით ჩვენი ფილოსოფოსი..." ასეთი დამოკიდებულების უკან დგას კოლექტიური ცნობიერების საკმაოდ ძლიერად კლიშირებული ემოციურ-ინტელექტუალური დამოკიდებულება ფილოსოფიისა და ფილოსოფოსის მიმართ. ამ კლიშეს შინაარსი დაახლოვებით შემდეგია: ფილოსოფოსი - უცნაური, რეალობას მო-წყვეტილი, "зачумный" ტიპის ადამიანია, ფილოსოფიაც - შესაბამისად უმიზნო, არა-ფერში გამოსაყენებელი ცოდნაა, რომელიც ამასთან ერთად რთული და ძნელად გასაგებია და ამიტომ, შესაძლოა, ცოტა მოსარიდებელიცაა მისი ასეთი სირთული-სა და უცნაურობის გამო. ამასთან ერთად არსებობს ფილოსოფიის მეცნიერული გა-გებაც, რომელიც ფილოსოფიას ერთ-ერთ სააზროვნო დისციპლინად განმარტავს, თუმცა, აქაც არაა მეტი გარკვეულობა, ვიდრე, ფილოსოფიის შესახებ ზოგად წარმოდგენაში, და შესაძლოა ბევრად ნაკლებიც. ამდენად, შეიძლება ითქვას, რომ ფილოსოფიის შესახებ ლაპარაკის დაწყებისას, ჩვენ თავიდანვე მანკიერ რეალობაში ვიმყოფებით, სადაც დატვირთული ასოციაციები მცირე სამოქმედო სივრცეს გვიტოვებს. ჩვენს მიერ ნათქვამ ნებისმიერ სიტყვას კი მკითხველის ცნობიერებაში ათას-გვარი ინკარნაციის საშიშროება ემუქრება.

ამას უნდა დავუმატოთ ის მომენ-

ტიც, რომ ფილოსოფია არის თანმიმდევრული ცოდნის ერთადერთი დისციპლინა, რომელ-საც პროგრესი არ განუცდია. ანუ, ფილო-სოფიური ნააზრევი, განურჩევლად მისი ასაკისა, ამ დისციპლინის შიგნით, რჩება სრულფასოვან ქმნილებად. შესაძლოა იკლოს მისმა აქტუალობამ, მაგრამ, როგორც ნაშრომი იგი არ კარგავს თავის ხარისხს. ეს გარემოება კი განსაკუთრებულ ვითა-რებას ქმნის ფილოსოფიის განსაზღვრის კონტექსტში, რადგანაც, ამ შემთხვევაში, ფილოსოფიის დისციპლინის დადგენისას იქმნება აუცილებლობა მთელი ამ მრავალ-ფეროვანი და მრავალსაუკუნეობრივი ნააზრევის გათვალისწინებისა. ფილოსო-ფიასა ჰაიდეგერიც და ლუკრეციუსიც, კან-ტიც და ლაო-ძიც, ასე, რომ ხშირად უფრო ძნელია განსაზღვრო თუ რა არაა ფილო-სოფია...

მაშ, რად ვცდილობთ ჩვენ ამჟამად ასეთი მოუხელთებელი და საჩოთირო საკითხის დამუშავებას? პასუხი ერთია - ჩვენ არ ვამუშავებთ ან ვწყვეტთ პრობლე-მას, ჩვენ არც ვსახავთ მას, ჩვენ უბრალოდ შევეცდებით შევეხეთ ფილოსოფიის თემას, შევეხეთ ფილოსოფიას უფრო მის ირგ-ვლივ აზროვნების, ვიდრე მისი განსა-ზღვრის თვალსაზრისით.

მაშ ასე, ფილოსოფია. გავიხსენოთ ცნება "φιλοσοφία" - სიბრძნის სიყვარული.

რას ნიშნავს "სიბრძნე"? - პირველ რიგში სიბრძნის ცნების ქვეშ ჩვენ გვესმის ცოდნა. ანუ ინფორმაციის ქონება. მაგრამ, არა მარტო. ინფორმაციის გადამუშავების, ლოგიკური ანალიზის უნარიც, უდაოდ სიბრძნის ცნების შემადგენელი ნაწილია. ასევე, ბრძენია ის ადამიანი, რომელსაც არა მხოლოდ ნაცნობი სიდიდეებით უწევს აპე-

ლირება, არამედ, რომელსაც გაურკვეველ სიტუაციებში, ბოლომდე დაუდგენელი მონაცემებით სწორი ანალიზის უნარი გააჩნია. აქვს ნიჭი იმისა, რასაც ჩვეულებრივ ინტუიციას, მიხვედრის უნარს უწოდებენ. ასე, რომ ინტუიციური, ირაციონალური აზროვნებაც სიბრძნის უეჭველ კომპონენტად უნდა დავასახელოთ. მაგრამ, არსებობს კიდევ ერთი ასპექტი, რომლითაც გამოირჩევა და ხასიათდება სიბრძნე, იგი ზემოთ ჩამოთვლილ ფუნქციათგან თვისობრივად განსხვავდება და მათზე მადლა დგას. ამ განსხვავების ძირითადი არსი მდგომარეობს იმაში, რომ, თუ დასახელებული სამი ფუნქცია - ინფორმაციის ფლობა, რაციონალური ანალიზი და ინტუიცია - სამივე სამყაროს შემეცნების პასიური, გარკვეულად აღქმითი ფუნქციებია, სიბრძნის მეოთხე მახასიათებელი, პირიქით - აქტიურია. და თუ, სამი პასიური ფუნქცია სამყაროს აღიქვამს, როგორც მოცემულობას, რომლითაც აზროვნებამ უნდა გაარკვიოს და ამოიცნოს სამყაროს ობიექტური კანონები, აქტიური ფუნქცია თვითონ საზღვრავს და ადგენს მათ. პირობითად ამ ფუნქციას ჩვენ სამყაროს შემოქმედების უნარს ვუწოდებთ და ვვარაუდობთ, რომ იგი გასათვალისწინებელია ფილოსოფიის სპეციფიურ ნიშანთა შორის.

შემეცნებითი შემოქმედების ამ უნარზე დაყრდნობით ბრძენი ქმნის სამყაროს და აფორმებს მას. იგი ადგენს და აკანონებს ახალ რეალობას და ამ ახალ რეალობაში მომუშავე პრინციპებს. იგი თვითონ სვამს აქცენტებს და ძერწავს ყოფიერების თავის ვერსიას, თავის ქარგს. ჩვენთვის ნაცნობი და ყოველდღიური სამყაროს გვერდით აჩენს და შეიმეცნებს ახალ კოსმიურ წესრიგს, რეალობის გახლეჩას, იდეათა პლასტებს, გონის რეპრეზენტაციებს, მონადებს, ატომებს, ასტრალებსა და მათ მსგავს ახალ-შობილ რეალობებს. და ეს არაა უბრალო

სპეკულაციის პროცესი, რომელიც დღეს ერთი და ხვალ მეორე ხილვით გაგაოცებს. სამყაროს შემოქმედნი ცხოვრობენ მათ მიერ შექმნილ სიბრტყეებში, რითიც საუკეთესოდ ადასტურებენ საკუთარი სამყაროს რეალობას და საკუთარი თავის ამ უჩვეულო "მიმეგ-ლობით", გარანტად უდგებიან მას.

რას ნიშნავს ეს? შევეცადოთ უფრო ნათლად შევეხოთ სამყაროს შემოქმედებისა და მის გარანტად ყოფნის მომენტს. რას ნიშნავს ბრძენი ქმნის სამყაროს და გარანტად უდგება მას? მოვუსმინოთ იმ ემოციურ ვილტაჟს, რომელიც იგულისხმება ამ პროცესში, რადგანაც სამყაროს შექმნა პრინციპულად ემოციური და რის-კის შემცველი პროცესია.

როგორც ავღნიშნეთ, სამყაროს შექმნა, არ ნიშნავს უბრალოდ სამყაროს მოდელის აგებას, კომპიუტერული თამაშის, სინ-თეტიური რეალობის შექმნას ან უცნაური ქვეყნის შესახებ ზღაპრის შეთხზვას. ფილოსოფიური სამყაროს ქმნა ამ სამყაროს გარანტად ყოფნას ნიშნავს. და სწორედ ამ ნიშნით, გარანტად ყოფნის, პასუხისმგებლის ნიშნით განსხვავდება ფილოსოფოსი მოთამაშისაგან. თუ გავიხსენებთ ტერმინ "ფილოსოფიას" ვიპოვნით "გარანტად ყოფნის" გასაგებად ერთ ძალზედ მნიშვნელოვანი მომენტს - ესაა შემადგენელი სიტყვა  $\phi\lambda\epsilon\omega$  - სიყვარული. "ფილოსოფიაში", "სიბრძნესთან" ერთად, მეორე სიტყვა „სიყვარულია“ და აქცენტის სწორედ სიბრძნესთან დამოკიდებულების ამ ემოციურ და ვნებით მომენტზეა გადატანილი -  $\phi\lambda\omega\sigma\phi\alpha$  - სიბრძნის სიყვარული - ფილოსოფოსს უყვარს თავისი რეალობა; რა შეიძლება იყოს უფრო მტკიცე გარანტი?

ფილოსოფოსი კი არ ქმნის სათამაშო რეალობას, არამედ ქარგავს თავის ირ-გველივ საარსებო გარემოს, რომელშიც ახორციელებს თავის თამაშს. ამდენად,

ფილოსოფია არა მხოლოდ რეალობის კონსტრუირებაა, არამედ ამ რეალობის საკუთარი არსებობით რეალიზებაცაა. ფილოსოფია სიყვარულის გზაა, რომელიც დაკავშირებულია ავტორის პიროვნებასთან - ისეთივე მომცველია, როგორც სიყვარული და ისეთივე განმაპირობებელია, როგორც გზა.

მაგრამ, თუ ფილოსოფია რეალობის შექმნა და მისი დამკვიდრებაა, მაშინ შეიძლება ერთმნიშვნელოვნად ითქვას, რომ, ეს წინასწარ წაგებული თამაშია. რად-განაც, რეალობა უკვე არსებობს, არსებობს და თანაც ძალიან ძლიერად - არსებობს საზოგადოება და არსებობს ენა, არსებობს სოციალური ინსტიტუტები და ნორმები, რკინიგზები, ბანკები, თანამდებობები, იღბალი და მოწოდება... არსებობს მდგრადი და რეალურად დაკანონებული რეალობა, და რაც მთავარია არსებობენ ბევრი, რომელთაც მისი სჯერათ და რომელნიც ცხოვრობენ მასში და მისით. ინდივიდუალური ცნობიერება, რომელიც ბრძოლას უცხადებს დაკანონებულ, მტკიცე და ძლიერ მასობრივ ყოფას, წინასწარ განწირულია. მის წინაარმდეგთა რეალური ენერგეტიკული ყოფა მასისა, სხეულთა რაოდენობა, რომელნიც გენერირებენ, აკუმულირებენ და ასხივებენ დარწმუნებულობას თავიანთ საზომთა სისწორეში. ნათელია, რომ ამგვარი დაპირისპირების პირობებში, ინდივიდუალურ რეალობას გადარჩენის მცირე შანსი აქვს...

აქ მე მინდა დავამშვიდო გულანუყვებული მკითხველი. ვითარება არც თუ ისე ტრაგიკულია, ბუნებრივია არის მსხვერპლი, მაგრამ გადარჩენის შანსებიც არსებობს. და ამ თვალსაზრისით შევხვით სწორედ იმ საკითხს თუ რანაირად იცავს თავს ფილოსოფოსი ამ რეალობაში. ან

უფრო ზუსტად, რანაირად ატყუებს იგი ამ ძლიერსა და მტრულად განწყობილ გარემოს - ფილოსოფიის ბუნების შემდგომი გაგებისათვის შევხვით ფილოსოფიური მეთოდის საკითხს:

ფილოსოფიური მეთოდის დახასიათებისას გამოვეყოფ ორ ძირითად მომენტს, ესენია - საკრალურობა და მოდურობა.

პირველყოვლისა, ფილოსოფიური ტექსტი საკრალურია, ანუ მას აქვს ზეჭეშმარიტების გახსნის პრეტენზია და ამასთან ერთად, ბუნებრივია, პრეტენზია იმისაც, რომ ამ ჭეშმარიტებას გაიზიარებენ და დაუჯერებენ სხვებიც. ამ თვისებით ფილოსოფია განსხვავდება მეცნიერებისაგან, რომელიც აფუძნებს და ამკვიდრებს კერძო დარგობრივ ჭეშმარიტებას რელატიურ ფარგლებში. ასეთ ვითარებაში მტკიცების საგანი მკვეთრად განსაზღვრულ სფეროში მთავრდება, იქ, სადაც არსებობს საკმარისი საფუძველი მტკიცებისათვის. ისე რომ არაა საჭირო ტექსტის საკრალიზაცია, რადგანაც ნაზრევის სისწორის საზღვრები ზუსტად შეესაბამება მტკიცებადი ჭეშმარიტების ხარისხს. მაგრამ, ფილოსოფიის შემთხვევაში ვითარება რადიკალურად განსხვავებულია, იგი ამტკიცებს ზოგად და უნივერსალურ ჭეშმარიტებებს და ამდენად, შესაბამისობა მტკიცებასა და ჭეშმარიტების ხარისხს შორის ყოველთვის დარღვეულია. ანუ, ფილოსოფიურ ტექსტში ყოველთვის არის რეალურად დაუმტკიცებადი ნაწილი. რაც ნიშნავს, რომ ფილოსოფიურ ტექსტში ყოველთვის არის რწმენით, დაჯერებით მისაღები ნაწილები, რომელთა ამოვსება-საც ავტორი ზე რეალობაში გადატანით, ტექსტის საკრალიზაციით ცდილობს. ბუნებრივია, ეს არაა საკრალიზაცია ბუკვალური გაგებით, იმ აზრით, რომ აქ არ ხდება ტექსტის ღვთიური წარმომავლობის მტკიცება. მაგრამ არსობრივად, ეს მაინც

საკრა-ლიზაციის პროცესია, რადგანაც ამა თუ იმ არგუმენტების გამოყენებით, ხდება უნი-ვერსალურ ჭეშმარიტებაში დარწმუნება, ტექსტი თავის თავში კი არ მოიცავს სა-კუ-თარი ჭეშმარიტების გარანტიას, არამედ რაღაცა ზე სიმართლისაკენ აპელირებს.

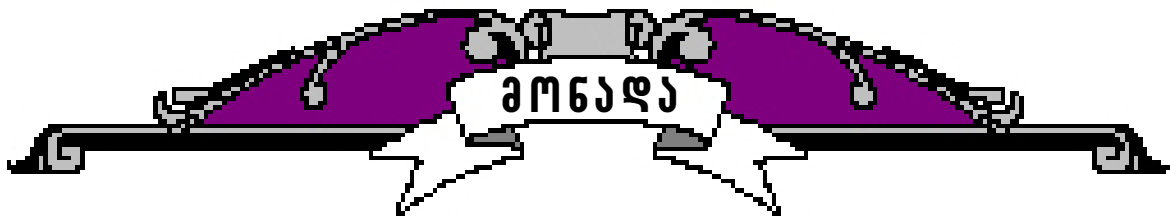
ტექსტის საკრალიზაციასთან უშუა-ლოდაა დაკავშირებული მეორე მო-მენტიც - ფილოსოფიური ტექსტის მოდუ-რობა. მოდურობასა და საკრალიზაციას შორის კავშირი ლოგიკურია - თუ მე ვც-დილობ ტექსტის საკრალიზაციას, მე უნდა ვიფიქრო იმის შესახებ, თუ რა ფაქტურის ტექსტი მოახდენს ყველაზე ეფექტურ გა-ვლენას მკითხველზე. ანუ, მე უნდა ვიზრუნო მო-დური ტექსტის აგებაზე. ისეთი კილოსა და თხრობის შერჩევაზე, რომელიც შეავ-სებს ფილოსოფიის ბუნებრივ ლოგიკურ დი-სონანსს და დააჯერებინებს მკითხველს იმას, რისიც სჯერა ავტორს. აქ ჩვენ უნდა გვესმოდეს, რომ შესაძლოა ავტორის მოე-ლი თავისი სისტემა სრულიად განსხვა-ვებულ ემოციებში, ან იქნებ ვიზუალურ ფორმებში ეძლევა, მაგრამ მისი მიზანი ამ გამოცდილების „გაზიარებადი“ ფორმით გადმოცემაშია. და სწორედ ამიტომ ეძიებს იგი მკითხველის ყურისათვის ადექვატურ და ნაცნობ ფორმებს.

რომ შევაჯამოთ, ფილოსოფიის შესა-ხებ აქ ნათქვამი, მიუხედავად ჩვენი უადრე-სი არადისციპლინირებული თხრო-ბისა, შეიძლება ფილოსოფიის ზოგადი გან-საზ-ღვრება მოვახდინოთ. ამ რაკურსში, ფი-ლო-სოფია, არის ინდივიდუალური შემოქ-მედის მიერ შემუშავებული სამყაროს მოდე-ლი, რომელიც ხორციელდება ფილოსო-ფოსის ყოფიერების სახით. მეორეს მხრივ, ფილო-სოფიას აქვს თავისი მეთოდი, რომე-ლიც ამ სააზროვნო მოდელის პოპულა-რიზა-ციისაკენაა ორიენტირებული. ამ მე-თოდის

ლოგიკა ერთგვარ პლაგიატს მოგვა-გონებს, რადგანაც მოიხმარება ნებისმიერი სხვა დისციპლინისა თუ დარგის ენა, იმი-სათვის, რომ დამტკიცდეს და გასაგები გახდეს, ის, რაც თავის არსში პრინციპუ-ლად ძნელი გასაზიარებელია - ფილოსო-ფოსის ინდივი-დუალური მსოფლმხედვე-ლობა. ყოველივე ზემოთთქმულიდან გამომ-დინარე, მე შემი-ძლია გულახდილად, კიდევ ერთხელ დავა-დასტურო ის ბანალური აზრი, რომ ხალხი არასოდეს არ ცდება, და ის კოლექტიური იმიჯი, რომელიც შექმნილია ფილოსოფოს-თა შესახებ, რომ-ლის შესახებაც ზევით მოკლედ ვისაუბ-რეთ, მართებულია. დიახ, ფილოსოფია არა-პრაქტიკული ცოდნის დისციპლინაა, და ფილოსოფოსები კი ის ადამიანები არიან, რომელთაც ამ არა-საჭირო ცოდნის სხვე-ბისთვის მოხვევა სურთ; რაც კიდევ უფრო მეტ რომანტიზმსა და მომხიბვლელობას სძენს მათ შემოქმე-დებს.

ბუნებრივია, მე მესმის, რომ ზემოთ ჩამოყალიბებული მსჯელობა ძნელად თუ გამოდგება სახელმძღვანელოში შესატან განსაზღვრებად სათაურით: „ფილოსოფია ესაა...“ მაგრამ დასაწყისიდანვე ჩვენ არც გვიგულისხმია, ამგვარი განსაზღვრების შე-მუშავება. და პირველყოვლისა იმიტომ, რომ ამგვარი განსაზღვრება, თანაც საკმა-ოდ სხარტი, მოკლე და მარტივი, ტერმინ ‘ფი-ლოსოფიის“ სახით უკვე არსებობს. ამ-ჯე-რად ჩვენ მხოლოდ შევეცადეთ დროისა და უზუსტობებით გამკრთალებულ ფერთა და ფორმათა გამოგვეთა, აქცენტების გამ-კვე-თრება, შეხება იმ რეალობასთან, რომელ-საც ფილოსოფია ჰქვია.

გიორგი მარგველაშვილი



## სარჩევი

### თარგმანები

პატერსონი - ელისის რაციონალურ-ემოციური თერაპია ..... 3

### ფსიქოლოგიური გაკვეთილები

პარადოქსული ინტენცია ..... 9

რა არის სოციობათია ..... 11

სტრესი ..... 13

### ძველი ჟურნალებიდან

დ. დიშოვი - უდიბლომო ექიმები ..... 16

ტესტი ..... 19

### თანამედროვე ავტორთა წერილები

თ. ბერეკაშვილი. მსოფლიო ჯერ კიდევ ამ დღეს ..... 23

გ. მარგველაშვილი. ფილოსოფიის გაგებისათვის ..... 28

ნომერზე მუშაობდნენ: დალი ბერეკაშვილი  
გიორგი მარგველაშვილი,  
მანანა ბუაჩიძე (გაბაშვილი),  
გონა გოშაძე,  
ნინო ცინისთავი,  
ბელა არუთინოვი,  
არჩილ ხიდუშელი.

ანდაზები სილვია ლეიტონის კოლექციიდან

