

ა. ბაინდურაშვილი

ნევროზები
და
გივი მაზმიშვილის
ფსიქოთერაპიული
სეანსები



თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა

თბილისი
1999

ნიგნში განხილულია ავადმყოფობის თანამედროვე გაგება, ნევროზების ნაირსახეობანი და მათი გამომწვევი მიზეზები, ფსიქოლოგიური დაცვა, ფსიქოთერაპიის სახესხვაობანი და ცნობილი ფსიქოთერაპევტის გივი მაზ-მიშვილის ჯგუფური ფსიქოთერაპიული სეანსების მაგალითზე ნაჩვენებია ნევროზების მკურნალობის მაღალეფექტურობა.

გათვალისწინებულია მკითხველთა ფართო წრისათვის.

რედაქტორი პროფ. მ. მესტიაშვილი

რეცენზენტები: დოც. მ. მირიანაშვილი, დოც. თ. გოგიჩაიშვილი

© თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა, 1999

© ა. ბაინდურაშვილი, 1999

ბ 0303010000
608 (06)-99

ISBN 99928-31-56-1

რედაქტორის წინასიტყვაობა

ფსიქოთერაპია კომპლექსური სამკურნალო ღონისძიებაა, რომელიც ფსიქიკური საშუალებებით მოქმედებს ავადმყოფის ფსიქიკაზე და აქედან მთელ მის ორგანიზმზე. ფსიქოთერაპიის მიზანია ავადმყოფური სიმპტომების მოცილება (ლიკვიდაცია) და ავადმყოფის მიერ თავისი თავის, თავისი მდგომარეობისა და გარემოს მიმართ დამოკიდებულების შეცვლა. ამასთან ერთად, ფსიქოთერაპიას უდიდესი ფსიქოპროფილაქტიკური და ბევრ შემთხვევაში სოციალური მნიშვნელობა ენიჭება.

მიუხედავად იმისა, რომ ფსიქოთერაპია თავისი ხასიათით ინტერდისციპლინარულია და წარმატებით ვითარდება არასამედიცინო დისციპლინებთან ერთად (ზოგადი და სოციალური ფსიქოლოგია, პედაგოგიკა და სხვა), იგი მაინც სამკურნალო სამედიცინო დარგად ითვლება. მისი თეორიული საფუძვლები ეყრდნობა კლინიკურ, ფსიქოლოგიურ, სოციალურ-ფსიქოლოგიურ და ფსიქოფიზიოლოგიურ მონაცემებს.

როგორც ცნობილია, 20-30-იან წლებში საქართველოში წარმატებით ვითარდებოდა პრაქტიკული ფსიქოთერაპია (მ. ასათიანი, ა. გოცირიძე და სხვები), 40-იან წლებში თითქმის „ჩაკედა“ მკურნალობის ეს მეთოდი (იმ დროისათვის დამახასიათებელი გარკვეული იდეოლოგიური მიზეზების გამო). 60-იანი წლების დასაწყისამდე ფსიქოთერაპია მივიწყებულ იქნა და მხოლოდ ზოგიერთი ფსიქიატრი იყენებდა მას ეპიზოდურად და არა სისტემური კურსის სახით. ამასთან ერთად, ხაზი უნდა გაესვას იმ გარემოებას, რომ ექიმთა შორის ყოველთვის შესამჩნევი იყო განსხვავებული დამოკიდებულება ფსიქოთერაპიული მკურნალობის ეფექტიანობის მიმართ. ისიც გასათვალისწინებელია, რომ 60-70-იან წლებში ფსიქოთერაპიის ღირსება მნიშვნელოვნად შეიბღალა ე.წ. ექსტრასენსების მომძლავრებით და ბევრ შემთხვევაში არა ობიექტური რეკლამებით. ეს მაშინ, როცა უკანასკნელ 20-30 წლის განმავლობაში მთელ მსოფლიოში უკიდურესად გაიზარდა ნევროზების, ფსიქოსომატურ და სომატოფსიქიკურ აშლილობათა რიცხვი. ყურადსაღებია ისიც, რომ ზოგიერთ ქვეყანაში და მათ შორის ჩვენს რესპუბლიკაშიც სხვადასხვა მიზეზების გამო ღრმავდება ფსიქოსტრესული სიტუაცია, სტრესული ზემოქმედება, რაც პოსტსტრესული ფსიქოლოგიური დარღვევების გარდა, განაპირობებს პიროვნების სტრუქტურის შეცვლას, ქცევის მოშლის პათო-

ლოგიური ფორმების აღმოცენებასა და სხვა გართულებებს. ასეთ ექსტრემალურ სიტუაციაში უდიდესი მნიშვნელობა ენიჭება მოსახლეობის დიდი ნაწილის ნერვულ დამშვიდებას, განონასწორებას, უკონფლიქტო ურთიერთდამოკიდებულების, გარემოსადმი ადაპტაციისა და სოციალური რეაბილიტაციის გამომუშავებას.

ზემოთ აღნიშნულ გარემოებათა და ცხოვრების უაღრესად დაძაბული პირობების ფონზე ფსიქოლოგიურ მეცნიერებათა დოქტორის, პროფესორის პედაგოგიურ მეცნიერებათა აკადემიის ვიცე-პრეზიდენტის, ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ასაკობრივი და პედაგოგიური ფსიქოლოგიის კათედრის გამგის აკაკი გიორგის ძე ბაინდურაშვილის ნაშრომი „ნევროზები და გივი მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიული სეანსები“ მეტად აქტუალური, დროული, პრაქტიკულად უაღრესად საჭირო და სასარგებლო გამოკვლევაა.

წინამდებარე ნაშრომის საფუძველს წარმოადგენს ავტორის სამწლიანი სისტემატური დაკვირვება ცნობილ ფსიქოთერაპევტ გ. მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე, ასეულ პაციენტთან პირადი კონტაქტები, მათი თვითანგარიშების მკურნალობის ეფექტურობისა და შორეული შედეგების ანალიზი.

ნაშრომის ერთ-ერთ ძირითად ღირსებად უნდა ჩაითვალოს ფსიქოთერაპიის სამკურნალო ზემოქმედების ახსნაში ფსიქოლოგიზაციისა და სოციოლოგიზაციის მექანიზმების განხილვისას სიფრთხილე, ზომიერება და, ამასთან ერთად, ბიოლოგიური და სოციალური ფაქტორების მნიშვნელობის ფართო გაშუქება. ავტორს ეს აძლევს საშუალებას ფსიქოთერაპიის სამკურნალო ეფექტი შეაფასოს არა მარტო ფსიქოსოციალურ ასპექტში, არამედ, რაც მთავარია, კლინიკურ, ფსიქოფიზიოლოგიურ, ნეიროფიზიოლოგიურ და სხვა ბიოლოგიურ ასპექტებში. სავსებით მართებულად მიმაჩნია ავტორის პოზიცია ფსიქოთერაპიისა და ბიოლოგიური თერაპიის შემთავსებლობის შესახებ, რაც დღემდე დისკუსიის საგანს წარმოადგენს, პროფესორი მას დადებითად წყვეტს, — ე.ი. კომპლექსური თერაპიის პოზიციებიდან.

პროფ. ა. ბაინდურაშვილი ფსიქოლოგია და არა ექიმი, მაგრამ, მიუხედავად ამისა, იგი ღრმად ერკვევა თანამედროვე მედიცინის ერთ-ერთი ძირითადი მიმართულების, სახელდობრ, მედიცინაში სოციოცენტრული მიმართულების არსში. ასეთი მიმართულება განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს ფსიქოგენების, ნევროზების სფეროში, სადაც გარემოსთან ადამიანის ურთიერთობის დარღვევა

ნარმოადგენს პათოლოგიური პროცესის ძირითად ეტიოპათოგენურ მექანიზმს.

ნაშრომი თავისი შინაარსით მრავალფეროვანი და მრავალპრობლემურია. მასში განხილულია ნევროზების ეტიოპათოგენები და კლინიკური ფორმები, ფსიქოსომატური აშლილობანი, ფსიქოლოგიური დაცვის მექანიზმები, სტრესული სიტუაციების სპეციფიკა, გამოჯანსაღებისათვის „მზაობა“, ფსიქოთერაპიის ცალკეული მეთოდები, ჯგუფური ფსიქოთერაპიის მნიშვნელობა (რომელიც მეტად ფართოდ არის განხილული) და ზოგიერთი სხვა მეტად ღირებული საკითხები.

ნაშრომის ძირითადი ნაწილი ეხება ცნობილ ფსიქოთერაპევტ გივი მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიული მეთოდისა და სეანსების არსს, პაციენტებზე ზემოქმედების მექანიზმებს, მკურნალობის უშუალო და შორეული შედეგების ანალიზს. ყველა ამ საკითხის შესწავლას და მეთოდის სპეციფიკისა და თერაპიული ეფექტურობის განსაზღვრას საფუძვლად უდევს ავტორის ხანგრძლივი სისტემატური დაკვირვება გ. მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე.

თანამედროვე დონეზე და ღრმა მეცნიერული ანალიზით არის გადმოცემული, ერთი მხრივ, საზოგადოებრივი ნებსრიგის მნიშვნელობა სტრესული რეაქციების აღმოცენებაში, ხოლო, მეორე მხრივ, ე.წ. უმუშევრობის ნევროზის არსი. მე ვეთანხმები ნაშრომის ავტორის პოზიციას იმის შესახებ, რომ ნევროზის განვითარების მექანიზმი არ არის დაკავშირებული უმუშევრობასთან და, რომ იგი არ ნარმოადგენს უმუშევრობის გარდუვალ გართულებას.

ავტორის აზრით, „სშირად უმუშევრობა არის ნევროზის შედეგი, რადგანაც ნევროზული დარღვევები იწვევს ცვლილებებს ადამიანის სოციალურ გარემოცვაში და ეკონომიურ მდგომარეობაში“.

ავტორი საკმაოდ ვრცლად განიხილავს სომატურ-ფსიქიკურ აშლილობათა საკითხებს. მე, როგორც ფსიქიატრს, სრულიად გამართლებულად მიმაჩნია მისი ასეთი დაინტერესება. ცნობილია, რომ ნევროტულ დაავადებათა კლინიკური ტრანსფორმაცია უკანასკნელ წლებში მიმდინარეობს ფართო „სომატიზაციის“ ფორმით, მეორე მხრივ, უკიდურესად იმატა სომატურ დაავადებათა შემთხვევაში ფუნქციონალურმა ფსიქოლოგიურმა აშლილობებმა. ორივე შემთხვევაში მკურნალობის მეთოდებს შორის ერთ-ერთ ეფექტურ მეთოდად უნდა ჩაითვალოს ფსიქოთერაპია.

ნაშრომის პერსპექტიულ მხარედ მიმაჩნია ავტორის პოზიცია ფსიქოთერაპიის (უპირატესად ჯგუფური ფსიქოთერაპიის) უდიდესი მნიშვნელობის შესახებ ფსიქოპიგიენისა და ფსიქოპროფილაქტიკის სფეროებში განსაკუთრებით მეორე და მესამე ეტაპებზე.

ავტორი, როგორც ფსიქოლოგი და პედაგოგიური ფსიქოლოგიის თვალსაჩინო სპეციალისტი, უყურადღებოდ არ ტოვებს ჯგუფური ფსიქოთერაპიის უდიდეს პედაგოგიურ-დიდაქტიკურ მნიშვნელობას. ფსიქოთერაპიის ამ სახეს თავისი გარკვეული პედაგოგიურ-კორექციული მიმართულებით სადღეისოდ უდიდესი სოციალური მნიშვნელობა ენიჭება.

ნაშრომში უყურადღებოდ არ არის დატოვებული ექიმისა (ფსიქოთერაპევტის) და ავადმყოფის ურთიერთდამოკიდებულების საკითხი. ავტორი წინა პლანზე აყენებს ექიმის ეთიკურ პასუხისმგებლობას, ექიმის სოციალური, ე.წ. როლისებური ქცევის ფორმის მნიშვნელობას მკურნალობის პროცესში — საქმე ეხება ფსიქოთერაპევტის მოქმედებას მასწავლებლის, ხელმძღვანელისა და მეგობრის როლში. ამასთანავე, ავტორი ხაზს უსვამს მკურნალსა და ავადმყოფს შორის „ფსიქოლოგიური დისტანციის“ დაცვის აუცილებლობას. პროფ. ა. ბაინდურაშვილი განსაკუთრებულ მნიშვნელობას ანიჭებს ექიმისა და ავადმყოფის ურთიერთობას, რომელსაც მკურნალობის ერთ-ერთ ყველაზე ღირებულ ფაქტორად თვლის და რომელზედაც ბევრად არის დამოკიდებული თერაპიული ეფექტურობის მაჩვენებელი.

მეტად საინტერესოდ არის გადმოცემული თავი — „ფსიქოთერაპია და რელიგია.“ მასში გახილული პრობლემატური საკითხები მიუთითებს ავტორის ფართო ერუდიციაზე თეოლოგიის, ფილოსოფიისა და საზოგადოებათმცოდნეობის სფეროში.

პროფ. ა. ბაინდურაშვილის ერთ-ერთ ძირითად დამსახურებად უნდა ჩაითვალოს ჯგუფური ფსიქოთერაპიის საფუძვლების შესწავლის ცდა და მისი როგორც თეორიული, ისე განსაკუთრებით — პრაქტიკული კონცეფციის დამუშავება. საჭიროა აღინიშნოს, რომ უკანასკნელ წლებშიც კი ფსიქოლოგთა, ფსიქოთერაპევტთა და რეაბილიტაციის საკითხებისადმი მიძღვნილ სიმპოზიუმებზე ყოველთვის ხაზი ესმებოდა ფსიქოთერაპიის და, კერძოდ, ჯგუფური ფსიქოთერაპიის სოციალურ-ფსიქოლოგიური საფუძვლების არასაკმარის დამუშავებას. ასეთი მდგომარეობის მიზეზად უნდა ჩაითვალოს ორი რამ. ერთი: ბევრი ფსიქოთერაპევტი ჯგუფურ ფსიქოთერაპიას გა-

ნიხილავს, როგორც ინდივიდუალურ-ფსიქოლოგიურს და ყურად-
ღებას არ აქცევს ფარული ზემოქმედების მექანიზმებს, რითაც ხორ-
ციელდება ზემოქმედების რეალიზაცია. მეორე: ასეთ შემთხვევებში
ჯგუფის წევრების „მიკროდამოკიდებულება“ წყდება „მაკროდამო-
კიდებულებას“, რითაც ხდება ჯგუფის ფორმირებისა და ფუნქციო-
ნირების შინაარსობრივი მხარის იგნორირება.

უალრესად ღირებულად მიმაჩნია ავტორის პოზიცია ფსიქოთე-
რაპიის პროცესში პიროვნული მდგომარეობის პრიორიტეტის შე-
სახებ, რაც წარმოადგენს ერთ-ერთ ყველაზე მნიშვნელოვან თეორი-
ულ მეთოდურ პრინციპს. ეს პრინციპი ეყრდნობა ნევროზების, რო-
გორც პიროვნების, დაავადების ცნებას.

საჭიროდ მიმაჩნია აღვნიშნო, რომ 70-80-იან წლებში მ. ასათი-
ანის სახელობის ფსიქიატრიის სამეცნიერო-კვლევით ინსტიტუტში და
თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო ინსტიტუტის ფსიქიატრიის კა-
თედრაზე მნიშვნელოვნად გამოცოცხლდა ზემოქმედებითი მუშაობა
ფსიქოთერაპიის დარგში (პროფ. ი. მენთეშაშვილი, პროფ. ე. გობრო-
ნიძე, დოც. ს. წულაძე), მაგრამ ამ მიმართულებით მუშაობას აქტიუ-
რი, მიზანდასახული სახე მიეცა და საფუძველი ჩაეყარა ფსიქოთე-
რაპევტთა კადრების მომზადებას მხოლოდ უკანასკნელ წლებში. ფსი-
ქიატრიის ინსტიტუტთან ჩამოყალიბდა ფსიქოთერაპიული ცენტრი,
რომლის პრიორიტეტულ მიმდინარეობად ითვლება პოსტსტრესული
ფსიქიკური აშლილობით დაავადებულთა ფსიქოთერაპიული მკურ-
ნალობა და სოციალურ რეაბილიტაციური ღონისძიებების გატარება.

ცნობილი ფრანგი მეცნიერი დეჟერიანი წერს: „ფსიქოთერაპია
მთლიანად და სავსებით დამოკიდებულია ერთი პიროვნების სასარ-
გებლო გავლენაზე მეორეზე“, და შემდეგ: „არ შეიძლება ისტერიითა
და ნევრასთენიით დაავადებულ ავადმყოფთა მორჩენა ან მათი ფსი-
ქიკური მდგომარეობის შეცვლა არგუმენტებით ან სილოგიზმებით.
მათი გამოჯანმრთელება იწყება მხოლოდ მაშინ, როცა ავადმყოფები
ნდობას გამოუცხადებენ ექიმს“. ასეთ ნდობას კი გივი მაზმიშვილს
თავისი მომავალი პაციენტები ჯერ კიდევ ფსიქოთერაპიული სეან-
სების დაწყების წინ უცხადებენ, რაც განსაკუთრებით ღრმავდება
და შეურყევე ხდება მკურნალობის პროცესში. განკურნებული და გა-
მოჯანმრთელებული პაციენტები თავიანთ ნათესავეებსა და მე-
გობრებს გ. მაზმიშვილის შესაძლებლობებსა და დამსახურებაზე მი-
უთითებენ. ასეთი გზით ხდება სრულიად გამართლებული ნდობისა
და რწმენის მასიური ინდუცირება. ამის შედეგია, რომ გივი მაზმიშ-

ვილთან პაციენტთა უმრავლესობა მიდის გამოჯანმრთელების რწმენით, რაც ფსიქოთერაპიის სამკურნალო ეფექტის ძირითად წინაპირობას წარმოადგენს.

სწორია პროფ. ა. ბაინდურაშვილი, როცა მიუთითებს, რომ „ფსიქოთერაპევტის საუბარი პაციენტის მიერ უნდა აღიქმებოდეს არა აზროვნების, არამედ რწმენის დონეზე; მისი მართებულობა უნდა ვირწმუნოთ უშუალოდ და არა აზროვნების შუალობით“. მისი დაკვირვებით, გ. მაზმიშვილის მკურნალობის თერაპიული ეფექტის ერთ-ერთ კრიტერიუმს წარმოადგენს ის, რომ მკურნალობის დაწყებამდე იგი ახალ ავადმყოფებს უყალიბებს განკურნების რწმენას ვიდეოკასეტებზე ჩანერილ მკურნალობის პროცესში მყოფი ან განკურნებული პაციენტების თვითანგარიშების მოსმენით, ასეთი „ფსიქოთერაპიული სარკე“ მკურნალობისათვის უაღრესად დადებით ფსიქოლოგიურ კლიმატს ქმნის. ამის შემდეგ განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს ფსიქოთერაპიის მეორე, ანდა ჯგუფური ჰიპნოთერაპიის ეტაპი, რომელიც უაღრესად დიდი შთაგონებადობით ხასიათდება. ამ ეტაპს გ. მაზმიშვილი ფსიქოთერაპიის ძირითად ეტაპს უწოდებს.

გ. მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიული სეანსები სცილდება ვიწრო სამკურნალო დანიშნულებას და ფართო მასშტაბის ფსიქოპროფილაქტიკურ ღონისძიების მნიშვნელობას ღებულობს. პროფ. ა. ბაინდურაშვილის დაკვირვებით, გ. მაზმიშვილი პაციენტებს თავის თანაშემწეებად აქცევს. ფსიქოთერაპიის პროცესში ადგილი აქვს არა მარტო პაციენტის განკურნებას, არამედ მისი პიროვნების ტრანსფორმაციასაც, მისი სულიერი ძალების ზრდას, შემოქმედებით შესაძლებლობათა მომატებას; ამასთან ერთად, იცვლება ავადმყოფის დამოკიდებულება საკუთარი ჯანმრთელობის მიმართ. ფსიქოთერაპიის დროს ავადმყოფები სხვა სამყაროში ხვდებიან, რომელიც მათზე უაღრესად კეთილსასურველად მოქმედებს.

გ. მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიული სეანსების ერთ-ერთ ძირითად თავისებურებას წარმოადგენს ფსიქოკორექციის მეთოდის წარმატებით გამოყენება. ეს მეთოდი, პროფ. ა. ბაინდურაშვილის მტკიცებით, წარმოადგენს ამა თუ იმ ფსიქოლოგიურ სტრუქტურაზე მიმართულ ფსიქოლოგიურ ზემოქმედებას, რომლის მიზანია პიროვნების სრულყოფილი განვითარება და ფუნქციონირების უზრუნველყოფა. ამ მიმართულებით უდიდესი მნიშვნელობა ენიჭება ფსიქოთერაპიული ჯგუფის ავადმყოფებს შორის ურთიერთგაგებისა და სოლიდარობის აღმოცენებას. ჯგუფში შემავალ პაციენტებს აერთი-

ანებს მხოლოდ ერთი სურვილი — გამოჯანმრთელება. ამიტომ მათ შორის იქმნება საგანგებო ფსიქოლოგიური კლიმატი — ჯგუფის წევრებს შორის მყარდება არაჩვეულებრივად თბილი ურთიერთდამოკიდებულება, რაც გარკვეულად ცვლის პიროვნების პათოლოგიურ სტრუქტურას დადებითი მიმართულებით. ეს სპეციფიკური ფენომენი ჯგუფური ფსიქოთერაპიისათვის პიროვნულად და სოციალურად უაღრესად დიდი ღირებულების მქონეა.

გივი მაზმიშვილის სეანსების დადებითი თერაპიული ეფექტის ერთ-ერთ განმსაზღვრელ წინაპირობად უნდა ჩაითვალოს ფსიქოთერაპიული სეანსის დაწყების პირველ ეტაპზე მთელი ჯგუფის თანდასწრებით პაციენტების თვითანგარიშების მოსმენა, როგორც მკურნალობის პროცესში მყოფი ავადმყოფების, ასევე — განკურნებული პაციენტების. თვითანგარიშებში გადმოცემულია თითოეული მათგანის ავადმყოფური მდგომარეობა მკურნალობის დაწყების წინ, მკურნალობის მიმდინარეობისა და ჩატარებული მკურნალობის შემდეგ. თვითანგარიშებში გამოხატულია უდიდესი მადლიერების გრძნობა ფსიქოთერაპევტის მიმართ. გამოჯანმრთელებულ პაციენტებს შორის არიან საზოგადოების ყველა ფენის წარმომადგენლები, მათ შორის ექიმები, პედაგოგები, ფსიქოლოგები, მწერლები, ხელოვნების მუშაკები (მეცნიერების კანდიდატები, დოქტორები, პროფესორები, აკადემიკოსები, სახალხო არტისტები და ა.შ.), როგორც ჩვენი რესპუბლიკიდან, ისე საზღვარგარეთის ქვეყნებიდან. მათი უმრავლესობის აზრით, გივი მაზმიშვილი, როგორც სპეციალისტი, დაჯილდოებულია ისეთი უნარით, რომელიც მას საშუალებას აძლევს „მართოს და აამოქმედოს ჩვენი ძალები“ (აკადემიკოსი ფსიქოლოგი შოთა ნადირაშვილი), და აამოქმედოს ორგანიზმის გამოუყენებელი რეზერვები.

პროფ. ა. ბაინდურაშვილი გივი მაზმიშვილს ახასიათებს როგორც მშვიდ, მომთმენ, ნათლად მოაზროვნე, ტაქტიან, პირდაპირ, ობიექტურ, ტემპერამენტიან ფსიქოთერაპევტს. იგი ხაზგასმით აღნიშნავს მისი მსჯელობის დამაჯერებლობას, ემოციურობას, მრავალფეროვან და გამომხატველობით მიმიკასა და თავისებურ ინტონაციას, შინაგან რწმენას, რომ მისი სიტყვები აუცილებლად მოახდენენ ზემოქმედებას ავადმყოფზე და, რაც მთავარია, „იგი უსაზღვრო სიყვარულით არის გამსჭვალული ავადმყოფებისადმი“. გ. მაზმიშვილის პიროვნული (ქარაქტეროლოგიური) თავისებურებები, ავტორიტეტი და

იმიჯი ასევე უნდა ჩაითვალოს ფსიქოთერაპიული ეფექტის განმსაზღვრელ ერთ-ერთ მნიშვნელოვან ფაქტორად.

მე სავსებით ვეთანხმები პროფ. ა. ბაინდურაშვილს, რომელიც დადებითად აფასებს და უაღრესად პერსპექტიულად თვლის გივი მაზმიშვილის ორიგინალურ ფსიქოთერაპიულ მეთოდს, როგორც სამკურნალო, ისე ფსიქოლოგიურ-სოციოლოგიური მიმართულებით.

ღრმად ვარ დანმუნებული, რომ პროფ. ა. ბაინდურაშვილის ნაშრომის გამოქვეყნება დიდი შენაძენი იქნება ფსიქოთერაპევტების, ფსიქოლოგების, ფსიქიატრების, პედაგოგებისა და სოციოლოგებისათვის. ნაშრომს დიდი მნიშვნელობა ექნება ნევროზით დაავადებულ ადამიანთათვის, რომელთაგან ბევრმა არც იცის, რომ ავად არის, ხოლო იმათ, ვინც იციან, დღემდე ვერ გაურკვევიათ თუ ვის მიმართონ დახმარებისათვის.

მირიან მესტიაშვილი

მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორი, მეცნიერების დამსახურებული მოღვაწე, ეკოლოგიური მეცნიერებათა და პროფილაქტიკური მედიცინის აკადემიის ნამდვილი წევრი, პროფესორი

წინასიტყვაობა

ჩვენს საზოგადოებაში ფსიქოთერაპიის მიმართ ურთიერთსაინტერესო შეხედულებაა გავრცელებული. ადამიანები, რომელთაც იმპერნალეს ფსიქოთერაპევტთან და განიკურნენ, მაღალ შეფასებას აძლევენ მას, ფსიქოთერაპევტის მიმართ გამსჭვალულნი არიან დიდი პატივისცემითა და სიყვარულით. საზოგადოების უმეტესი ნაწილი ფსიქოთერაპიის მიმართ უნდობლობას ამჟღავნებს, ხოლო ნაწილი — უდიერადაც კი მოიხსენიებს მას. თუ ფსიქოთერაპიისადმი დადებითად განწყობილ პირთა ასეთი დამოკიდებულების მიზეზი ერთია — განკურნება, საპირისპირო დამოკიდებულების მიზეზი საკმაოდ მრავალნაირია.

საერთოდ, ფსიქიკისა და კერძოდ, ფსიქიკურ დარღვევებთან დაკავშირებით მოსახლეობაში მრავალი ცრურწმენაა გავრცელებული. უმრავლესობის მიერ ყოველგვარი ფსიქიკური გადახრა განიხილება როგორც სამარცხვინო, რომელიც გულმოდგინედ უნდა იქნეს დაცული გარეშე თვალისაგან. ტერმინმა „ფსიქიკური“, რომელიც ოდესღაც „სულიერის“ სინონიმი იყო, საკმაოდ ორაზროვანი და დამამცირებელი აზრი შეიძინა. ფსიქიატრისა და ფსიქოთერაპევტის კონსულტაცია არცთუ იშვიათად ავადმყოფებისა და ირგვლივ მყოფების მიერ აღიქმება როგორც პრესტიჟის დაცემა, როგორც სრული საზოგადოებრივი და პროფესიული დისკრიმინაცია, ერთი მხრივ, ასეთი „იარაღის“ მინებების საშიშროება და, მეორე მხრივ, იმის რწმენა, რომ დაავადებულია სხეული, რომ ავადმყოფობა წმინდა სომატური ხასიათისაა, აიძულებს ემოციურად არასტაბილურ ადამიანს, კატეგორიულად უარი თქვას ფსიქოთერაპევტთან და მით უმეტეს, ფსიქიატრთან ყოველგვარ კონტაქტზე. ფსიქიატრს მიმართავენ, ჩვეულებრივ, მხოლოდ მწვავე ფსიქოზების, ანდა ფსიქიკური დარღვევების უკვე გამოკვეთილი მდგომარეობის დროს, როდესაც ავადმყოფობას უკვე ქრონიკული ხასიათი აქვს.

ისეთი ადამიანების ნაკლებობა არ იგრძნობა, რომლებიც თვლიან, რომ კომპეტენტური არიან შეაფასონ ფსიქოთერაპევტის მუშაობა და საერთოდ ფსიქოთერაპია. ასეთი „ექსპერტების“ ცოდნა ფსიქოთერაპიის შესახებ საკმაოდ მოკრძალებულია. ყველაზე მეტ დაეჭვებას ისინი ავლენენ, რომლებიც ფაქტობრივად ვითარებას ყველაზე ნაკლებად იცნობენ. იმ ცოდნის საფუძველზე, რომელიც ასეთ სკეპტიკოსებს გააჩნიათ, ითვლება, რომ სიტყვით მკურნალობა შეუძ-

ლებელია და რომ ფსიქოთერაპია არა არის სერიოზული ყურადღების ღირსი. იქმნება უცნაური ვითარება — ასეთი ადამიანები მზად არიან უარყონ ფაქტები მხოლოდ იმის გამო, რომ მათ მათი გაგება არ შეუძლიათ.

ფსიქოთერაპიისადმი საზოგადოების გარკვეულ ნაწილში არსებული უარყოფითი დამოკიდებულება მნიშვნელოვნად არის განპირობებული ექიმების უმრავლესობის მხრიდან მისდამი დამოკიდებულებით. ჯერ კიდევ ანტიკურ პერიოდში ერთმანეთს დაუპირისპირდა „სხეულის ექიმები“ და „სულის ექიმები“, „სხეულის მედიცინა“ და „სულის მედიცინა“ მეცნიერული მედიცინის განვითარებისა და გაფურჩქვნის ეპოქაში ეს დაპირისპირება კიდევ უფრო მკაფიოდ გამოიკვეთა. სხეულის ექიმების ინტერესების სფეროდან ოფიციალურად გამოირიცხა „ავადმყოფობის შინაგანი სურათი“, როგორც რალაც სუბიექტური და მაშასადამე, არასერიოზული. კლინიკურ პრაქტიკაში ჩამოყალიბდა ტენდენცია — ორგანოს ნებისმიერი ფუნქციის დარღვევა განხილულ იქნეს, როგორც ორგანული, როგორც სხეულის დაავადების დამადასტურებელი რამ.

თანამედროვე ეტაპზე ეს დაპირისპირება უფრო გაღრმავდა. ამჟამად მედიცინაში დამკვიდრებული ვიწრო სპეციალიზაციის, პროფილიზაციის, დიფერენციაციის გამო, როგორც აკადემიკოსი ბ.ვ. პეტროვსკი აღნიშნავდა, ექიმი ეჩვევა, ავადმყოფს მიუდგეს მხოლოდ თავისი სპეციალობის პოზიციებიდან და სათანადოდ არ დააფასოს ორგანიზმის მთლიანობითი ხასიათი. ვიწრო სპეციალიზაციასა და განსაკუთრებით ტექნიციზმს შეუძლია ექიმის ყურადღების გარეშე დატოვოს არა მარტო მთლიანი ორგანიზმი, არამედ ავადმყოფის პიროვნებაც; მას შეუძლია ექიმებში გამოიწვიოს ფსიქოთერაპიის, მედიცინის ეთიკური პრობლემებისადმი უყურადღებობა და, აქედან გამომდინარე, თავისი სპეციალობისა და შესაძლებლობების გადაფასება. ექიმების მნიშვნელოვანი ნაწილის მიერ ტერმინები — სული, ფსიქიკა — აღიქმება, როგორც რალაც არაკონკრეტული, რალაც ისეთი რამ, რასაც მედიცინასთან საერთო არაფერი აქვს, როგორც რალაც მოჩვენებითი (ფიქციური), არასერიოზული რამ, რაც უნდობლობასა და სკეპტიციზმს, მეტიც, საკმაო გაღიზიანებასაც კი იწვევს. ექიმების ამგვარი დამოკიდებულება ფსიქოთერაპიისადმი საზოგადოებაში არასასურველ ფსიქოლოგიურ კლიმატს ქმნის.

არაიან ადამიანები, რომელთაც არ ჰქონიათ შეხების ნერტილები ფსიქოთერაპიასთან, წარმოდგენა არა აქვთ მასზე, შემთხვევით

შეხვედრილისაგან მოისმინა არაკეთილსასურველი მსჯელობა საერთოდ ფსიქოთერაპიაზე ან კონკრეტულ ფსიქოთერაპევტზე და ამის საფუძველზე თავს უფლებას აძლევენ, და ამასთან, საკმაოდ კატეგორიული ფორმითაც კი, აუგად მოიხსენიონ საერთოდ ფსიქოთერაპია და ეჭვის ქვეშ დააყენონ ფსიქოთერაპევტის კეთილსინდისიერება. ასეთ უარყოფით მსჯელობებს იმეორებენ ისინიც, ვისთანაც ამ ადამიანებმა გამოთქვეს თავიანთი შეხედულებები და ასე ჯაჭვური რეაქციით იწყებს გაერცელებას ის, რაც საზოგადოებაში ფსიქოთერაპიისადმი ინტერესს ანელებს.

ადამიანები დიდ იმედებს ამყარებენ მედიკამენტებზე. ავადმყოფები, რომლებიც ფსიქოთერაპიას საჭიროებენ, წლების განმავლობაში იტანჯებიან თავის, ზურგის, კუჭისა და სახსრების ტკივილით, მადის დაკარგვით, ბოყინით, გულისრევით, ჭამის შემდეგ სიმძიმის შეგრძნებით, ტკივილებით გულის არემი, თაბრუსხვევით, ცნობიერების დაკარგვით, სუნთქვის შეჩერებით, სისუსტითა და ა.შ., ამასთან, ვერ გაურკვევიათ, რა სჭირთ.

ისინი წლების განმავლობაში სხვადასხვა ექიმთან მკურნალობენ, შუქდებიან რენტგენით, ახდენენ შარდისა და კუჭის წვენის ანალიზს, იღებენ ელექტროკარდიოგრამას, იზომავენ შაქარს სისხლში, ლეზულობენ ვიტამინებს, ჰორმონებს, მიქსტურებს და მატონიზირებელ საშუალებებს, ლეზულობენ უამრავ ნამალს, იტარებენ ჯანმრთელობისათვის საზიანო პროცედურებს, არცთუ იშვიათად სრულიად არასაჭირო, ხშირად ზიანის მომტან, ოპერაციებს, ხოლო რჩევაზე — მიმართონ ფსიქოთერაპევტს, გულგატეხილები პასუხობენ: ცნობილმა ექიმებმა, უამრავმა ნამალმა ვერაფერი მიშველა და სიტყვამ როგორ უნდა მომარჩინოსო.

ფსიქოთერაპიისადმი უარყოფითი დამოკიდებულების შექმნის თვალსაზრისით განსაკუთრებით დიდ როლს ასრულებენ ისინი, ვინც ერთხელ ან რამდენჯერმე დაესწრო ფსიქოთერაპიულ სეანსს და ვერ მიიღო სასურველი შედეგი. ზოგიერთ მათგანს ფსიქოთერაპიის შესახებ საკმაოდ ბუნდოვანი წარმოდგენა აქვს. მიდის ფსიქოთერაპევტთან, სეანსის დროს კონტაქტში არ შედის მასთან, სეანსის მიმდინარეობასა და ფსიქოთერაპიაზე თავის წარმოდგენას ერთმანეთს ადარებს, ხედავს მათ შორის მნიშვნელოვან განსხვავებას, რწმუნდება, რომ სეანსმა ვერ გაამართლა მისი მოლოდინი, იმედგაცრუებული წყვეტს ვიზიტებს ფსიქოთერაპევტთან და ფსიქოთერაპიის აუგად მომხსენებელთა რიგებში დგება.

ზოგიერთი შუაგზაზე წყვეტს ფსიქოთერაპიულ სეანსებს და იწყებს ხმების გავრცელებას, რომ ისინი დადიოდნენ ფსიქოთერაპევტთან, მაგრამ ვერ განიკურნენ, ანდა განკურნების ნაცვლად თავი უარესად იგრძნეს. ასეთი პაციენტის მოქმედება — მიუთითებს ცნობილი ამერიკელი ფსიქოთერაპევტი ერიკ ბერნი — უაღრესად ნააგავს იმ პაციენტის მოქმედებას, რომელმაც მიატოვა საოპერაციო მაგიდა ჭრილობის გაკერვამდე და შემდეგ დაიწყო იმის მტკიცება, რომ ქირურგმა ჭრილობა გაუფართოვა.

უცნაურია, ვერ დავასახელებთ თერაპევტს, რომლის პაციენტების 100% უკლებლივ გამოჯანმრთელდა. ავადმყოფი, რომელიც რომელიმე ექიმთან ვერ განიკურნა, მიმართავს მეორეს, მაგრამ პირველს აუგად არ იხსენიებს, ხოლო თუ ფსიქოთერაპევტმა თავისი, ან პაციენტის მიზეზით წარმატებას ვერ მიაღწია, ავადმყოფი, როგორც ნესი, მას აუგად იხსენიებს და მის მიმართ უნდობლობას გამოხატავს.

ფსიქოთერაპევტის მკურნალობის წარმატების პირობას წარმოადგენს პაციენტის რწმენა იმის შესახებ, რომ იგი ამ სეანსებზე აუცილებლად განიკურნება. ამ რწმენით განმსჭვალული, იგი, ყოველგვარი კრიტიკული დამოკიდებულების გარეშე, უნდა მთლიანად მიენდოს ფსიქოთერაპევტს. ეს სწორედ ის შემთხვევაა, რომლის მიმართაც ილია ამბობდა: „ზოგი რამ ამ ქვეყანაზე ისეთია, რომ ჯერ უნდა ირწმუნო, მერე დაინახო...“

ფსიქოთერაპიის აუგად მომხსენებლებს უნდა შევახსენო, რომ თქვენ, მე და ა.შ. ვქმნით საზოგადოებრივ აზრს. ფსიქოთერაპევტის მუშაობის ეფექტურობა დამოკიდებულია მის ავტორიტეტზე საზოგადოებაში. თქვენი, ჩემი ან ვინმე სხვის მიერ ნათქვამი აუგი ლახავს ფსიქოთერაპევტის ავტორიტეტს და ამით, საბოლოო ჯამში, ზიანს აყენებს საზოგადოებას. დღეს ჩვენს საზოგადოებაში ფსიქოთერაპიული მკურნალობა ძალიან ბევრს ესაჭიროება და ისინი მიმართავენ თუ არა დახმარებისათვის ფსიქოთერაპევტს, ეს ყველა ჩვენგანზეა დამოკიდებული, ჩვენზე, ვინც ვქმნით საზოგადოებრივ აზრს. როდესაც დასკვნებს ვაკეთებთ, ვითარება მრავალმხრივ უნდა შევავალსოთ და არა ცალმხრივად, გაუფრთხილებელი ნაბიჯი არ უნდა გადავდგათ. ნუ დაგვავიწყდება, რომ „სიმართლე ადამიანისათვის, რომელსაც მისი აღქმა არ შეუძლია, სიცრუის ტოლფასია, სიკეთე, რომლის აღქმაც ადამიანს არ ძალუძს, ბოროტების ტოლფასი“.

ქართულ ენაზე ფსიქოთერაპიის შესახებ ლიტერატურა ნაკლებად მოიპოვება და ისიც, რაც არის, ბიბლიოგრაფიულ იმვიათობას წარ-

მოადგენს. მოსახლეობა ნაკლებად არის ინფორმირებული ნევროტიკული ავადმყოფობების შესახებ, ბევრმა არც იცის, რომ ავად არის. ასეთი ავადმყოფების რაოდენობა სულ უფრო და უფრო იზრდება და მათმა უმრავლესობამ არ იცის, თუ დახმარებისათვის ვის უნდა მიმართოს.

წინამდებარე ნაშრომი მიზნად ისახავს ეს ხარვეზი ნაწილობრივ მაინც შეავსოს. ამიტომ შევეცადეთ დაინტერესებული მკითხველისათვის მიგვეჩვენებინა ინფორმაცია ავადმყოფობის ბუნების თანამედროვე გაგების, ფსიქოგენური დაავადებების, ფსიქოთერაპიის რაობის შესახებ. მაგრამ საუბარი რომ განყენებული არ გამოგვესვლოდა, გადავწყვიტეთ ცნობილი ფსიქოთერაპევტის გივი მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიული სემინარების განხილვის გზით ნათელგვეყოს, თუ რაოდენ დიდი სარგებლობის მოტანა შეუძლია ფსიქოთერაპიას. ჩემთვის ადვილი არ იყო ამ გადაწყვეტილების ხორცშესხმა. საქმე იმაშია, რომ გივი მაზმიშვილი ჩემი ყოფილი სტუდენტია... 1996 წელს მე მკურნალობა დავიწყე მასთან და დღესაც პერიოდულად ვესწრები მის ფსიქოთერაპიულ სემინარებს. ჩემს თვალწინ ჩაიარა უამრავმა ავადმყოფმა, ვხედავდი ავადმყოფობით წელგატეხილი, სულიერად დათრგუნვილი ადამიანები, როგორ თანდათან იკურნებოდნენ და როგორი დიდი სიყვარულით, მადლიერების გრძნობითა და კეთილი სურვილებით ემშვიდობებოდნენ ფსიქოთერაპევტსა და ფსიქოთერაპიულ სემინარებზე მოსულ პაციენტებს.

მე თავი მოვალედ ჩავთვალე საზოგადოებისათვის გამეცნო თუ რა დიდი შესაძლებლობები გააჩნია ფსიქოთერაპიას. ამ გადაწყვეტილების ხორცშესხმამში მნიშვნელოვანი როლი შეასრულა დიდი ბრძენი ებრაელის — გილჟის შთავგონებამ, რომელიც 2000 წლის წინ ცხოვრობდა: „მე თუ არ გავაკეთე ეს — ვინ გააკეთებს? და თუ ამას მე ახლავე არ გავაკეთებ, მაშინ როდისღა გავაკეთო? მაგრამ თუ ამას მხოლოდ ჩემთვის გავაკეთებ — მაშინ ვინა ვარ მე?“

დასასრულ თავს მოვალედ ვთვლი დიდი მადლობა მოვახსენო ქალბატონებს ნინო ჩიგოშვილ-მელაძესა და ნათია გოგრიჭიანს პაციენტების თვითანგარიშების შეგროვების პროცესში გაწეული დიდი დახმარებისათვის.

ემოციები და მათი როლი ნაპროზების ჩამოყალიბებაში

ემოციები ადამიანის განუყოფელი თანამგზავრია, რომელიც დიდ და მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს მთელ მის საქმიანობაზე, მისი აზრების ჩამოყალიბებაზე. გავრცელებული შეხედულების მიხედვით ადამიანში 90% გრძნობაა, ემოციებია, და მხოლოდ 10%-ია გონება¹, ე.ი. ჩვენს მოქმედებას, უმეტეს შემთხვევებში, ემოციები წარმართავს, ხოლო აზროვნებით, გონებით ნაკარნახევი მოქმედებები უაღრესად მოკრძალებული ოდენობისაა.

მიუხედავად იმისა, რომ ადამიანის ძირითადი მოქმედებები ემოციებით, გრძნობებით არის განპირობებული, ჩვენ ცოტა რამ ვიცით მათ შესახებ. იშვიათად ვახერხებთ განვსაზღვროთ, თუ როდის აღმოცენდება იგი და როდის ქრება. მათი მიზეზით ხშირად უხერხულ ვითარებაში აღმოვჩნდებით ხოლმე სხვა ადამიანებთან ურთიერთობის პროცესში. ზოგჯერ ერთბაშად გვეცვლება ემოციონალური დამოკიდებულება ადამიანთან, რომელთანაც ათეული წლები გვაკავშირებდა, რაც ჩვენს ცხოვრებაში მნიშვნელოვან პრობლემებს წარმოშობს. ჩვენ ხშირად გვიჭირს საკუთარი ემოციების დაძლევა და რო-

¹ ე.წ. „ავადმყოფური უგრძნობლობის“ შემთხვევები დიდი იშვიათობაა. ერთ ასეთ შემთხვევას აღწერს ფსიქიატრი ბოშე: „რაიმე სასიამოვნო მომენტს ან ადამიანურ გრძნობებს არ განვიცდი, მიუთითებს ბოშეს პაციენტი. ყველაფერი მაქვს, რამაც შეიძლება ცხოვრება ბედნიერი და მიმზიდველი გახადოს, მაგრამ არც სიხარული შემიძლია და ვერც რაიმეს ვგრძნობ. ერთიცა და მეორეც ჩემთვის ფიზიკურად შეუძლებელი გახდა. ყველაფერს ჩემთვის რაღაც სიმწარე მოაქვს, საკუთარი შეილების ნაზ ალერსსაც კი. ვკოცნი მათ და თითქოს ტუჩებს შორის რაღაც არის გაჩხიროლი. ეს საშინელი რაღაც დგას ჩემსა და ცხოვრების ყველა სიხარულს შორის... ყველა შეგრძნებას, ჩემი პიროვნების თითოეულ ნაწილს ისე ალვიქვამ, თითქოს ისინი ჩემგან განცალკევებულნი იყვნენ და რაიმე გრძნობის მონიჭება უკვე აღარ შეუძლიათ“.

უ. ჯემსის მომავალ ესკიზის მიერ აღწერილი ლეიქლით დაავადებული მოსამართლის შემთხვევა: „თითქოს ყველა გრძნობა ჩაკედა მასში. ეს არ იყო გაბოროტება და არც გრძნობის გაუკუღმართება, ეს იყო ემოციონალური რეაქტივის სრული გამოორკეხვა. თუ თეატრში მიდიოდა, რასაც კელავ აგრძელებდა ჩვევის გამო, ის ვერ განიცდიდა ევრავითარ სიამოვნებას. აზრი საკუთარი სახლის, თავისი მეუღლის, შვილების შესახებ, მისი სიტყვებით, მას ისევე ნაკლებად აინტერესებდა, როგორც ეკლიდეს თეორემა“.

დესაც ვაანალიზებთ ჩვენი წარუმატებლობის შემთხვევებს, ვრწმუნდებით, რომ მათი მიზეზი ემოციებშია.

ემოციები ადამიანის გარემოსთან აქტიური დამოკიდებულების, მის გარემოში წარმოდგენილი ობიექტების ასახვის სპეციფიკური ფორმაა. გრძნობა გამოხატავს ადამიანის შინაგან დამოკიდებულებას ობიექტური სინამდვილის მოვლენების მიმართ: სიმშათიასა და ანტიპათიას, ალტაცებასა და ზიზღს, სიყვარულსა და სიძულვილს და ა.შ. სინამდვილის მოვლენები ადამიანში იწვევს სიამოვნებასა და უსიამოვნებას, სიხარულსა და მწუხარებას, სიმშათიასა და ანტიპათიას და ა.შ. ემოციები, გრძნობები მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ადამიანის ცხოვრებაში. ემოცია, გრძნობა უბრალოდ ჩემი დამოკიდებულების გამოხატვა კი არ არის სინამდვილის მოვლენის მიმართ, არამედ მოქმედებისაკენ სწრაფვაც, მოქმედებაში გადასვლის ტენდენცია. მაგალითად, შიშის განცდაში მოცემულია ამავე დროს შიშის გამომწვევი ობიექტისაგან განრიდების მისწრაფება, რისხვის შემთხვევაში პირიქით, — თავდასხმის მისწრაფება, ხოლო ძლიერი ემოციის, მაგალითად, აფექტის დროს — ემოციონალური აგზნება უშუალოდ გადადის მოქმედებაში, რის შედეგადაც მოქმედება საეგებიტ იმპულსურ ხასიათს იღებს.

ნებისმიერი მოქმედების პროცესშიაც კი, როდესაც იგი თითქმის მთლიანად ცნობიერების კონტროლის ქვეშ მიმდინარეობს, მოქმედების კონკრეტული სახის შერჩევის მოტივი, როგორც წესი, ემოციონალური მომენტია; ზშირად ემოცია განსაზღვრავს შეგნებული ქცევის მიმართულებას, მოქმედების მიზნის დასახვას. ემოცია ენერგიის ძლიერი აღმავლობის წყაროდ გვევლინება, როდესაც მოქმედების მიზანი და ემოციის მიმართულება ერთმანეთს ემთხვევა, ხოლო როდესაც ისინი ერთიმეორეს უპირისპირდება, ემოცია მნიშვნელოვანი ხარისხით აფერხებს ნებისმიერ მოქმედებას, ხელს უშლის მის განხორციელებას.

ემოციები ზეგავლენას ახდენს შემეცნებით პროცესებზეც. ის შინაარსები, რომელსაც შეუძლია დადებითი ემოციების გამოწვევა, სხვა შინაარსებთან შედარებით უფრო ნათლად და გამოკვეთილად არის წარმოდგენილი ცნობიერებაში; გამღიზიანებელი, რომელსაც შეუძლია უსიამოვნების წინასწარმეტყველება და რომლისაგანაც ინდივიდს შეუძლია თავის დაცვა, შეიძლება სხვა შინაარსებთან შედარებით უფრო გამოკვეთილად აღიქმებოდეს, მაშინ, როდესაც გამღიზიანებელი, რომელიც მოსალოდნელ უსიამოვნებას გვატყობინებს, რომლის თავიდან აცილება ადამიანს არ ძალუძს, შესაძლოა, სხვებზე

ცუდად იქნეს აღქმული. ანალოგიური კანონზომიერებით ხასიათდება მოგონების, წარმოსახვისა და აზროვნების პროცესებიც.

ზ. ფროიდმა, ერთ-ერთმა პირველთაგანმა, შენიშნა და შემდეგ მრავალმა სხვა ავტორმა კლინიკური დაკვირვებისა და ექსპერიმენტების საშუალებით დაადგინა, რომ ემოციური პროცესები ცნობიერებაში ყოველთვის სრულად არ არის წარმოდგენილი, ხოლო ზოგჯერ საერთოდ არ ცნობიერდება. ასე მაგალითად, ის ემოციური პროცესები, რომელიც ადრეული ბავშვობის ასაკში აღმოცენდა და ჩამოყალიბდა, როდესაც მათი ცნობიერება ჯერ კიდევ საკმარისად არ იყო განვითარებული, ცნობიერებაში გამოხატულებას ვერ პოულობს, მაგრამ მონანილეობას იღებს მოზრდილი ადამიანის ქცევის რეგულაციაში.

ემოციური პროცესი რომ გაცნობიერდეს და სხვა შინაარსებისაგან გამოდიფერენცირდეს, მან გარკვეულ ძალასა და დონეს უნდა მიაღწიოს.

სუსტი, არასაკმარისად ორგანიზირებული ემოციები ხშირად არ ცნობიერდება. ასე მაგალითად, ადამიანი მისთვის რაიმე მნიშვნელოვანი მოვლენის მოლოდინის შემთხვევაში, რამდენიმე დღით ადრე, ავლენს გარკვეულ დაძაბულობას, შეწუხებულობას, თუმცა ვერ აცნობიერებს მას. კერძოდ, ავინყდება ზოგიერთი უმნიშვნელო საქმე, მაღალ მგრძნობელობას ამჟღავნებს დაბრკოლების შემთხვევაში, უძნელდება ყურადღების კონცენტრაცია და ა.შ.

ემოციური პროცესების გაცნობიერების ბლოკირება, მათი ცნობიერებაში წარმოდგენის გაძნელება, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში ვლინდება, როდესაც ემოციის ხასიათი და შინაარსი სოციალურ ნორმებს უპირისპირდება. XIX საუკუნის ბოლოს ქალების მიერ სექსუალურობის გამომჟღავნება საზოგადოებრივ წრეებში გაკიცხვას იმსახურებდა. ასეთი ზნეობრივი ნორმის პირობებში, ბუნებრივია, რომ ქალები ცდილობდნენ ამ ტიპის ემოციების ჩახშობას.

გარკვეული ემოციების ბლოკირება შეიძლება ინდივიდუალური გამოცდილებითაც იყოს განპირობებული. ასე მაგალითად, ბავშვი, რომელსაც დედა მკაცრად ზრდის, ხშირად ხვდება ისეთ სიტუაციაში, როდესაც მისი დადებითი გრძნობები — გულისხმიერება, სიყვარული, კეთილგანწყობილება — მოწონებას კი არა, გაკიცხვას იმსახურებს. ასეთი ბავშვისაგან შეიძლება, გაიზარდოს ადამიანი, რომელშიაც კეთილი გრძნობები ბლოკირებული იქნება, რადგანაც ისინი დასჯასთან იქნებიან დაკავშირებული. გრძნობების ბლოკირება შეიძლება, გამოიწვიოს უარყოფილმა სიყვარულმა, ლალატმა, აბუჩად აგდება, დაცინვამ, ზიზღმა და ა.შ. თუ ბავშვი გაბრაზებულია, იგი

ამ გრძნობას ამჟღავნებს, რის გამოც ისჯება კიდევ. ამ შემთხვევაში პირობითრეფლექტორული მექანიზმების საფუძველზე მყარდება კავშირი რისხვის გამოხატულებასა და შემდგომ დასჯას შორის. ეს კავშირი იწვევს რისხვის გამოხატვის შეკავებას. თუ სასჯელი ძლიერია და, ამასთან ერთად, სისტემატურად გამოიყენება, მისი გავლენა არ ამოიწურება მხოლოდ გარეგანი გამომჟღავნებით. ასეთ დროს შეკავების გენერალიზაციის შედეგად იგი ვრცელდება თვითონ ემოციაზეც, ე.ი. იქმნება ტენდენცია — ემოცია განდევნილ იქნეს ცნობიერებიდან.

ემოციების ცნობიერებიდან განდევნის მიზეზი შეიძლება თვითონ ადამიანში იყოს. ეს იმ შემთხვევაში ხდება, როდესაც ადგილი აქვს შინაგან კონფლიქტს, კერძოდ, ადამიანის სურვილს — როგორი უნდა იყოს და როგორი არის ის სინამდვილეში, ე.ი. ადგილი აქვს შინა-ალმდეგობას პიროვნების იდეალურ და რეალურ ხატებს შორის. ადამიანებს საკუთარი გამოცდილების, ახლობლებთან აზრის გაზიარების, გაშინაგნების, ინტერიორიზაციის საფუძველზე უყალიბდებათ საკუთარი მოქმედებისა და განცდების გარკვეული ნესები, როგორიცაა მაგალითად, „მე იმათგანი ვარ, ვისაც არაფრის ეშინია“, ანდა „მე იმათგანი ვარ, ვისაც შეუძლია, თავი გაართვას ნებისმიერ სიძნელეს“. ასეთი ადამიანისათვის შიშის ან უსუსურობის გაცნობიერება წინააღმდეგობაშია საკუთარი „მეს“ ხატთან. ეს შინაგანი კონფლიქტი რომ მოიხსნას, მან ან უნდა შეიცვალოს შეხედულება საკუთარ თავზე, რაც უაღრესად მტკივნეულია, ანდა ცნობიერებიდან განდევნოს ის უარყოფითი ემოცია, რომელიც ამ კონფლიქტის შედეგად აღმოცენდა. მაგრამ ემოციის ცნობიერებიდან განდევნა არ ნიშნავს მის აღკვეთას. ადამიანის მოქმედების ანალიზი ნათელყოფს, რომ მის მოქმედებაზე, მის მიერ განხორციელებულ ქცევის რეგულაციაზე გავლენას ახდენს ცნობიერებიდან განდევნილი, არაცნობიერში მყოფი ემოციები.

ემოციური პროცესები ადამიანის მოქმედების მთავარი რეგულატორია. ემოციები იწვევს ადამიანის ენერგიის მოდიფიკაციას, — ადამიანის ჩვეულებრივი ფიზიკური შესაძლებლობების შესუსტებას ან გაძლიერებას. დადებითი ემოციები კეთილსასურველ ზემოქმედებას ახდენს ორგანიზმის ცხოველმყოფელობაზე, იწვევს მოქმედების აქტივიზირებას, ამასთან, ჯანმრთელობისა და ხანგრძლივი სიცოცხლის განმსაზღვრელი ფაქტორებიცაა. დადებითი ემოციები ჩვენს ნერვულ სისტემას მუხტავს ახალ-ახალი ენერგიით, ახდენს ორგანიზმის ფარული რეზერვების მობილიზებას, ამაღლებს გონებრივ და ფიზიკურ

შრომისუნარიანობასა და გამძლეობას; ადამიანები დადებითი ემოციების დროს უფრო მეტ საზრიანობას ამჟღავნებენ, ადვილად ახერხებენ დაბრკოლებების დაძლევას.

დადებითი ემოციები გავლენას ახდენს ადამიანების ურთიერთობებზე. ისინი ერთმანეთის მიმართ უფრო კეთილი და ყურადღებიანი, გულლია და გულისხმიერები ხდებიან. დადებითი ემოციები ხელს უწყობს გულის კუნთების მუშაობას, სუნთქვა უფრო ღრმა და ხშირი ხდება, ფართოვდება სისხლძარღვები, ჩნდება სახეზე სინითლე, უმჯობესდება საჭმლის მონელება, კუნთების აქტივობა, ადგილი აქვს კანის ყველა ფუნქციის გამოცოცხლებას. ემოციები ენდოკრინულ სისტემაზეც მოქმედებს — მათი ზეგავლენით შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლები სისხლში ქიმიურად აქტიურ ნივთიერებებს — ჰორმონებს გამოყოფს.

მეცნიერული დაკვირვებებით დადასტურდა რომ დადებითი ემოციები ორგანიზმის საერთო მდგომარეობაზე უალრესად მნიშვნელოვანი სამკურნალო გავლენით ხასიათდება. ამიტომაც, რომ ფსიქოთერაპევტები ყოველთვის ცდილობენ, მათ მიერ დანიშნული პროცედურები ავადმყოფის კმაყოფილების ფონზე მიმდინარეობდეს.

გუნება, ემოციებისაგან განსხვავებით, ნაკლები ინტენსივობით ხასიათდება, მაგრამ მასთან შედარებით უფრო ხანგრძლივია და მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ადამიანის მოქმედებაზე. კარგ გუნებაზე მყოფი ადამიანი უფრო პროდუქტიული, მოხერხებული და ინციატივიანია, არ გრძნობს დაღლილობას, მისთვის დაბრკოლების გადალახვა შედარებით იოლია. ცნობილი ამერიკელი გამომგონებელი ედისონი 50 წლის ასაკამდე დღე-ღამეში საშუალოდ 19,5 საათს მუშაობდა. ფონოგრაფის გამოგონებაზე მუშაობის დროს ერთ ცდას იგი 5 დღე-ღამის განმავლობაში ატარებდა. დაძაბული შრომის მიუხედავად, მან ღრმა მოხუცებულობამდე იცოცხლა.

გუნებგანწყობილება გავლენას ახდენს შინაგანი ორგანოებისა და ქსოვილების მუშაობაზეც. ჩვენი განწყობილება დიდად არის დამოკიდებული იმ ადამიანების მოქმედებაზე, რომლებთან ურთიერთობაშიც ვიმყოფებით. ამიტომაც საკუთარი მოქმედების სწორად შეფასების, საკუთარი თავის მართვის უნარი, ირგვლივ მყოფებისადმი პატივისცემა, მნიშვნელოვანი ხარისხით განსაზღვრავს ორგანიზმის ჯანმრთელობის შენარჩუნებას.

ადამიანის ორგანიზმი თვითმარეგულირებელი სისტემაა, მაგრამ როდესაც ირღვევა ნონასწორობის მდგომარეობა ადამიანსა და გარემოს შორის, ფსიქიკა მასზე უარყოფითი ემოციებით რეაგირებს.

რისხვა, გაბრაზება, მოუსვენრობა, შფოთვა, შიში, ნყენა, მწუხარება, სინანული, დაბნეულობა, საკუთარი თავით უკმაყოფილება, ეჭვია-
ნობა, მოუნელებელი დანაშაულის გრძნობა, ცხოვრების უაზრობის
განცდა, დამთგრუნველი სევდა, ნალველი, გულგატეხილობა და ა.შ.
ყველა ჩვენგანისათვის კარგად ნაცნობი ემოციებია.

უარყოფითი ემოციები გავლენას ახდენს ორგანიზმში მიმდინარე
პროცესებზე მოლეკულარულიდან დაწყებული თითქმის ყველა დო-
ნეზე. მათ შორის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია გულისცემის
გახშირება და გულის შეკუმშვის გაძლიერება, სისხლძარღვების შე-
ვიწროება მუცლის ღრუს ორგანოებში, კიდურების ძარღვების გა-
ფართოება, სისხლის წნევის ამაღლება, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის კუნ-
თების ტონუსის დაქვეითება; ფუნქციონირებას წყვეტს საჭმლის მომ-
ნელებელი ჯირკვლები, ადგილი აქვს საჭმლის მონელებისა და გა-
მოყოფის პროცესის შეკავებას, იწყება გაძლიერებული ოფლიანობა,
თირკმელზედა ჯირკვლების ფუნქციის გაძლიერება, რის შედეგადაც
იზრდება სისხლში ადრენალინის შემცველობა; ადგილი აქვს ნერვუ-
ლი და ჰორმონალური სისტემების ურთიერთზემოქმედებას, ადრე-
ნალინი აძლიერებს გულის მოქმედებას, ზრდის სისხლში შაქრის რა-
ოდენობას, აჩქარებს სისხლის შედედებას. ემოციონალური ფაქტო-
რი იწვევს არა მარტო ვეგეტატიური ნერვული სისტემის აქტივიზი-
რებას, არამედ მოქმედებს ჰორმონალურ სისტემაზედაც, რის შედე-
გადაც გამოიყოფა სხვადასხვა სახის ჰორმონები, რომელიც გავლე-
ნას ახდენს ორგანიზმში მიმდინარე ანთებით პროცესებზე, თირკმე-
ლების ფუნქციონირებაზე, სისხლის წნევაზე, სისხლის შემადგენ-
ლობასა და მრავალ სხვა სასიცოცხლო ფუნქციაზე. ამრიგად, ემო-
ციონალური ფაქტორი ორგანიზმში იწვევს ცვლილებებს ორი მთა-
ვარი — ნერვული და ჰორმონალური მექანიზმების საშუალებით.

ემოციონალური პროცესებით გამონეული ფიზიოლოგიური
ცვლილებების კომპლექსი დამოკიდებულია ემოციონალური აგზნების
დონეზე. აგზნების დონის აწევას მიეყვარათ ორგანიზმის ფუნქციის
ისეთ გარდაქმნამდე, რომლის წყალობითაც მას ძალისხმევის მეტი
უნარი უჩნდება. აგზნების დონის აწევა ორგანიზმს ამზადებს ბრძო-
ლისათვის, გაქცევისათვის. აგზნების დონის დაწევა, რომელიც და-
კავშირებულია უარყოფით ემოციასთან (უნუგეშობა, ნალველი, და-
თრგუნვილობა), იწვევს საერთოდ ორგანიზმის აქტივობის დაქვეი-
თებას. ემოციური პროცესებით გამონეული აგზნების დონის აწევა
და დაწევა ემსახურება ორგანიზმის წინაშე მოსალოდნელ ამოცა-
ნებთან შეგუებას.

ემოციების ზემოქმედებით გამოწვეული ფიზიოლოგიური ცვლილებების კომპლექსი დამოკიდებულია აგრეთვე ემოციის თვისებასა და ნიშანზე. თვისებითა და ნიშნით განსხვავებული ემოციები ვეგეტატიურ პროცესებში სხვადასხვა ცვლილებებს იწვევს. თავის ტვინის ქვედა ნაწილიდან გულში მიდის ორი ნერვი. ერთი მათგანის აგზნება იწვევს გულისცემის აჩქარებას, მეორის — შენელებას. რომელი ნერვიდან წამოვა გულში აგზნება, ეს დამოკიდებულია ემოციის ხარისხზე. როდესაც ადამიანი ბრაზობს, მაშინ ბიოდენი გადის იმ ნერვში, რომელიც გულის ძგერის რიტმის აჩქარებას იწვევს, ხოლო როდესაც შიშისაგან გული ერთ ნაბს ყუჩდება, მაშინ ბიოდენი გადის გულისცემის შემნელებელ ნერვში. ასეთ შემთხვევაში გულისცემის სიხშირე დაკავშირებულია ემოციებთან. და არაფერი აქვს საერთო თვითონ გულის მდგომარეობასთან.

ემოციური პროცესებით გამოწვეული ვეგეტატიური ცვლილებების სურათი განიცდის მოდიფიცირებას ინტერ და ინტრაინდივიდუალური განსხვავებების მიხედვით, ემოციური აგზნების მდგომარეობაში ადამიანები განსხვავდებიან მათთვის დამახასიათებელი ფიზიოლოგიური რეაგირების ტიპით.

იმისდა მიხედვით, როგორია ინდივიდუალური თავისუბურებანი, ნერვული მოქმედების ტიპი, ტემპერამენტი, კულტურა, მიდრეკილებები, ჩვევები და ნერვული სისტემის მდგომარეობა, ემოციებით გამოწვეული ვეგეტატიური პროცესები ცვალებადობას განიცდის. ეს ცვლილებები მნიშვნელოვანი ხარისხით არის დამოკიდებული აგრეთვე ადამიანის აღზრდაზე, რადგანაც ემოციები, როგორც ცნობილია, ექვემდებარება აღზრდასა და გავარჯიშებას.

ემოციებით გამოწვეული ვეგეტატიური ცვლილებები დამოკიდებულია აგრეთვე იმ ფონზე, რომელზედაც ეს განცდა იჩენს თავს. თუ ორგანიზმი დამძიმებულია ორგანიული ან ფუნქციონალური გადახრებით, მაშინ ემოციით გამოწვეული ორგანიზმში მიმდინარე ვეგეტატიური ცვლილებები მნიშვნელოვნად განსხვავებული და მეტნაკლები სიღრმის იქნება.

ვეგეტატიურ პროცესებზე არა მარტო ემოციები ახდენს გავლენას, არამედ ემოციური პროცესების დინამიკაზე, თავის მხრივ, ვეგეტატიური პროცესებიც მოქმედებს. ამიტომაც ის ფაქტორები, რომელიც ზემოქმედებს ორგანიზმის შინაგან მდგომარეობაზე, გავლენას ახდენს აგრეთვე ემოციონალური პროცესების მიმდინარეობაზეც. ამის შედეგად ფიზიოლოგიურმა მდგომარეობამ შეიძლება გავლენა

მოახდინოს ადამიანის სოციალური ქცევის იმ ფორმებზე, რომელთა კონტროლირებაც ემოციებით ხორციელდება.

ემოციებსა და შინაგან ორგანოებს შორის კავშირი ზოგჯერ შეიძლება პათოლოგიური ცვლილებების მიზეზად იქცეს. ემოციების ზოგიერთი ფორმის ხშირმა განმეორებამ შეიძლება გამოიწვიოს ორგანიზმის ნორმალური ფუნქციის დარღვევა და, მაშასადამე, წარმოშვას პათოლოგიური ცვლილებები. ასე მაგალითად, უარყოფითი ემოცია იწვევს ზურგისა და თავის ტვინის სითხის წნევის აწევას. თუ უარყოფითი ემოცია რამდენიმე ხანს გრძელდება და, მაშასადამე, გრძელდება თავის ტვინისა და ზურგის ტვინის სითხეების შეკუმშვა, თავს იჩენს თავის ტკივილები. როდესაც ადამიანი ღიზიანდება, მაშინ ბიოდენი გადაეცემა კუჭში მიმავალ იმ ნერვს, რომელიც იწვევს კუჭის სისხლძარღვთა გაგანიერებას. ამ დროს ელინდება კუჭში სიმძიმის შეგრძნება და, ამასთან ერთად, შეიძლება, უფრო სერიოზულმა შედეგებმაც იჩინოს თავი. საჭმლის მომნელებელი წვენი შეიძლება მეტისმეტად ძლიერი და მწველი აღმოჩნდეს. თუ ამ დროს კუჭის კედლები სისხლით არის გაჟღენთილი და ხშირია შეკუმშვათა რაოდენობა, შეიძლება აღმოჩნდეს, რომ კუჭი იწყებს თავისი თავის ან მხოლოდ ნაწილის გადახარშვას, რის შედეგადაც ჩნდება კუჭის წყლული. იგივე შეიძლება ითქვას სხეულის სხვა ნაწილში წყლულის გაჩენის მიზეზების შესახებ.

პიროვნების თავისებურებებს შეუძლიათ გავლენა მოახდინონ ფსიქოსომატური დაავადების სიხშირეზე, სახეობასა და დინამიკაზე. ცხადია, ეს არ ნიშნავს, რომ პიროვნება ამ შემთხვევაში წარმოადგენს ჯანმრთელობისა და ავადმყოფობის მთავარ განმსაზღვრელს. ეს მხოლოდ იმის მინიშნებაა, რომ სხვა ფაქტორებთან ერთად მხედველობაში უნდა იქნეს მოღებული ავადმყოფის პიროვნებაც სხვადასხვა დაავადების პათოგენეზის დროს, აგრეთვე პროფილაქტიკური და მკურნალობითი ხასიათის ზომების ორგანიზაციისას.

ემოციები გავლენას ახდენს ადამიანის გარეგნობაზე. ბედნიერი ადამიანის მოძრაობები გამოირჩევა სისწრაფით, მეტყველება ენერგიულია, სუნთქვა ღრმა, ირგვლივმყოფებს ღმილით უმასპინძლდება. უბედური ადამიანი გარეგნულადაც უბედურად გამოიყურება: მოძრაობს ნელა, დაიარება თავჩაქინდრული, სუნთქვა ზედაპირული აქვს, ლაპარაკობს ნელა, ყრუ და სუსტი ხმით, თითქმის არასოდეს არ იღიმება.

ნალველის, მწუხარების, გულგატეხილობის დამთრგუნველი ცნებების დროს, კანის შემადგენელი ნაწილები ვერ ღებულობს აუცი-

ლებელ იმპულსებს ნერვული სისტემიდან და ასევე საკმარის საკვებს სისხლიდან სისხლძარღვთა სპაზმების, სისხლის მიმოქცევის მოდუნებულობის გამო. ამის შედეგად აღარ მუშაობს ქონისა და ოფლის ჯირკვლები, კანი შრება, კარგავს ბრწყინვალეობას, იქერცლება. მღელვარებაზე მეტად არაფერს შეუძლია დააბეროს ქალი და მოსპოს მისი სილამაზე. იგი ადამიანის სახეს უსიამოვნო გამომეტყველებასა და პიურქუშ იერს აძლევს, აჩენს სახეზე ნაოჭებს. მისგან შეიძლება თმების გაჭალარავება და ზოგჯერ გაცვენაც კი. მღელვარებისაგან ფუჭდება სახის კანის ფერი, ჩნდება მასზე სხვადასხვა სახის გამონაყარი, დერმატიტი (კანის ანთება) და მუნუკები. ნუხილს შეუძლია გამოიწვიოს კბილის კარიესი (კბილის ქსოვილის პროგრესული დარღვევა). ზედა სასუნთქი გზების ინფექციური დაავადებები ხშირად იმ ადამიანებს უჩნდებათ, რომლებიც სტრესულ მდგომარეობას განიცდიან, ანდა ცხოვრებისაგან აღერსსა და ყურადღებას ვერ ღებულობენ.

დეპრესიულ-ემოციონალური მდგომარეობა უარყოფით ზემოქმედებას ახდენს სექსუალურ ფუნქციასა და მასთან დაკავშირებულ სისტემებზე. ემოციონალური მდგომარეობა მჭიდრო კაშირშია მოძრაობის კოორდინაციასთან. განსაკუთრებით ძლიერ მოქმედებს ყელისა და მიმიკის, ჟესტიკულაციის განმსაზღვრელი კუნთების ფუნქციონირებაზე.

ემოციები გავლენას ახდენს ადამიანის გამომხატველობით მოძრაობებზე, მის გარეგან სახეზე, მაგრამ გამომხატველობითი მოძრაობები არა მარტო გამოხატავს უკვე ჩამოყალიბებულ ემოციას, არამედ თვითონაც ღებულობს მონანილეობას მის ფორმირებაში. როდესაც ადამიანი დიდი ხნის განმავლობაში განზრახ ღებულობს რაიმე გრძნობის შესაფერის პოზას, სახის სათანადო გამომეტყველებას, მეტყველების შესაფერის ტონს, მასში მართლაც აღმოცენდება შესატყვისი გრძნობა. მაგალითად, თუ მივიღებთ დაღონებული ადამიანის შესატყვის გარე გამოხატულებას, სათანადო სხეულებრივ მოძრაობებს, შედეგად მართლაც, ცუდ გუნებაზე დავდგებით. თუ შეგნებულად შევაფერხებთ ემოციის გამომჟღავნებას, შევიკავებთ თავს და აუღელვებელი ადამიანის პოზას მივიღებთ, ამით შევანელებთ ემოციის მოქმედებას. ბედნიერებაზე ფიქრი ბადებს ჩინებულ ქმედებებს, ხოლო ბედნიერი კაცის მოქმედება ბედნიერ და ახალ აზრებს. ამ გარემოებაზე ჯერ კიდევ 1872 წელს მიუთითებდა ჩ. დარვინი თავის ნიგნში „ემოციების გამოხატვა ადამიანებსა და ცხოველებში“. ცნობილი ამერიკელი ფსიქოლოგი და ფილოსოფოსი უ. ჯემსიც არა-

ერთგზის მიუთითებდა, რომ ემოციაზე ზემოქმედება, ემოციის მართვა შეიძლება მიმიკისა და სხეულის მოძრაობის საშუალებით. „ჩვენ ბედნიერებას გვანიჭებს არა ის, რაც ჩვენს ირგვლივ არის, არამედ ჩვენი დამოკიდებულება გარესსინამდვილის მიმართ“ (ფრანგი მწერალი ფ. ლაროშფუკო); „მხიარული ადამიანი მხიარულ სამყაროს იქმნის“ (სამუელ სმაილიზი).

ადამიანის ემოციური მდგომარეობა განიცდის ირადიაციას (გავრცელებას) და გავლენას ახდენს მისი მოქმედების ყველა დონეზე. ადგილი აქვს ნერვული სისტემის მარეგულირებელი მოქმედების დეზორგანიზაციას ორგანიზმის ყველა სფეროში, ირლევია ენდოკრინული სისტემის (შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლების), კერძოდ, ჰიპოთალამუსის — ვეგეტაციური ნერვული სისტემის რეგულატორის მუშაობა, რომელიც განაგებს ძილს, მადას, სისხლძარღვთა ტონუსს ორგანიზმის ტემპერატურას, ნივთიერებათა ცვლის მდგომარეობას.

ემოციური განცდის ირადიაცია გავლენას ახდენს ადამიანის მიერ ცხოვრებისეული სიტუაციების, ადამიანების, სიტყვების შეფასებაზე, რომლითაც მას მიმართავენ; ირადირებული გრძნობა ყველაფერზე გადაიტანება და ყველაფერი ამ განწყობილებით აღიქმება. როდესაც ძლიერი ემოცია (აფექტი) აღმოცენდება, ადამიანი „თავს კარგავს“, ვერ ახერხებს ემოციის შეკავებას, თავისი ქცევის ანალიზს, საკუთარი მოქმედების შედეგების გათვალისწინებას. ამის შედეგად შეიძლება მთლიანად გაუკუღმართდეს ადამიანის დამოკიდებულება რეალური მოვლენების მიმართ. განრისხებული, დამწუხრებული ანდა ძალზე გახარებული ადამიანი ყოველივეს განსხვავებულად აღიქვამს და მისი შეფასებები შეიძლება მნიშვნელოვნად განსხვავდებოდეს რეალობისაგან. ტყუილად კი არ ამბობენ, რომ სიხარულის დროს ადამიანი „ვარდისფრად“, ხოლო მწუხარებისას მუქ ფერებში ხედავს ყველაფერს. რისხვის, გაღიზიანებულობის, დეპრესიის დროს იქმნება ისეთი მდგომარეობა, როდესაც გარდუვალია ყოველად უშნო და უხეში შეცდომები. ამ დროს ირლევია ჰომეოსტაზი — ორგანიზმის, როგორც სისტემის განონასწორებელი მდგომარეობა. ეს მართალია, დროებითი, მაგრამ მაინც პათოლოგიური მდგომარეობაა. ამიტომაც, რომ ადამიანის დანაშაულის შეფასებისას აფექტი განიხილება, როგორც შემამსუბუქებელი გარემოება.

გრძნობების ირადიაცია მოგონებებზედაც ახდენს გავლენას. ადამიანი, რომელსაც ძალზე მწარედ მოხვდა გულზე გადატანილი დამცირება, არა მხოლოდ გამუდმებით უბრუნდება მას თავის ფიქრებში, არამედ იხსენებს ნარსულში განცდილ სხვა დამცირებებსაც, ყურად-

ლებას ამახვილებს მომავალში შემდგომი დამცირების შესაძლებლობაზე და ა.შ. ასეთ პროცესს, რა თქმა უნდა, მივყავართ წარსული განცდების გამწვავებისაკენ. ძალზე შეწუხებული ადამიანი სულ ახალ-ახალ საბაბს პოულობს შეშფოთებისათვის, თუ რაიმეზე ხარნაყენი, ყოველთვის გამოჩნდება საბაბი კიდევ უფრო შეურაცხყოფილად იგრძნო თავი; შეყვარებული ახალ-ახალ ღირსებას ნახულობს თავყვანისცემის ობიექტში, დანაშაულის გრძნობა კი საკუთარი „ცოდვიანობის“ ახალი დადასტურების ძიებას იწვევს. მიწოდებული ინფორმაციიდან ამოირჩევა, აღიქმება, დაიხსომება და გაითვალისწინება მხოლოდ ის, რაც გაბატონებულ ემოციურ პროცესს უწყობს ხელს, რაც მას შეესატყვისება.

სუსტი განცდების სისტემატური არსებობის პირობებში ადგილი აქვს მათ სუმაციას, რის შედეგადაც, შესაძლოა, თავისთავად უმნიშვნელო გამღიზიანებელზე ადამიანმა მისცეს უალრესად ძლიერი ემოცია. ასე მაგალითად, დიდი ხნის განმავლობაში ერთად ცხოვრების პირობებში (ცოლი და ქმარი, დედამთილი და რძალი და ა.შ.), თუ მათში უკმაყოფილება დაგროვდა, ერთხელ როდისმე თავს იჩენს რეაქცია არა მოცემულ ვითარებაზე, არამედ ყველა ანალოგიური განცდის ჯამზე — უმნიშვნელო გაღიზიანება იწვევს მთლიანად ემოციონალური კომპლექსის შესატყვის რეაქციას.

უსიამოვნო განცდების სუმაციისას ადამიანს უვითარდება მაღალი მგრძნობელობა უსიამოვნო განცდების მიმართ: ის, ვინც რამდენჯერმე გაძარცვეს, განუწყვეტლად გაქურდვის მოლოდინშია; ვინც რამდენჯერმე აღმოჩნდა საშიშროების წინაშე და ძლიერი შიში განიცადა, შეიძლება, განუვითარდეს განსაკუთრებული მგრძნობელობა ყოველივე იმის მიმართ, რაშიაც საშიშროება იმალება და ა.შ. „დაშინებულ“ ადამიანს ყოველთვის ეშინია. „რძისაგან შეშინებული დოს უბერავდაო“.

ნალღიანობის, მწუხარების დროს ადამიანი ნაკლებად ათვისებადი ხდება, აღარ აინტერესებს გარე სამყარო, საყვარელ წიგნსაც ვეღარ კითხულობს, ვეღარ უყურებს კარგ ფილმს, ადგილი აქვს აზროვნების დამუხრუჭებას. ზოგჯერ ადამიანს ამ დროს არ შეუძლია გადაწყვიტოს უბრალო არითმეტიკული დავალებაც კი. ნელდება როგორც კუნთური, ასევე ინტელექტუალური რეაქცია, თავს იჩენს აბუღია (უნებისყოფობის მდგომარეობა). რისთვის, შიშის, ნალღიანობის პირობებში აღქმა არაზუსტია, მკვეთრად ეცემა მგრძნობელობა, აზროვნება არაჩვეულებრივად შენელებული და შეცდომებისაკენ მიდრეკილების მქონეა, ვერ ხერხდება მოქმედების ყველა

პირობისა და შედეგის გათვალისწინება. რისხვისა და შიშის დროს ადამიანის ნებისყოფა თითქოს უფრო მტკიცე ხდება, მაგრამ ეს ასე არ არის. მიღებული გადაწყვეტილებები უფრო ხშირად ნაჩქარევი და გაუაზრებელია, მოქმედება ბოლომდე არ არის გაცნობიერებული.

უარყოფითი ემოციები მკვეთრად აისახება ადამიანების ურთიერთობებზე. ნალველის, მწუხარების, პასიური შიშის დროს ადამიანი ნაკლებად კომუნიკაბელური, ყოველივეს მიმართ გულგრილია. თავს იჩენს უგულობა, უტაქტობა, უხეშობა და სისასტიკეც კი.

ერთი ადამიანის ემოციები ადვილად გადაეცემა სხვა ადამიანებს. საერთოდ ადამიანებს მიდრეკილება აქვთ გაიზიარონ ერთმანეთის სიხარული და მწუხარება, მათი საზოგადოებრივი ბუნება ამასაც ვლინდება. ემოციები ერთი ადამიანიდან მეორეს გადაეცემა სიტყვების, მეტყველების ტემპისა და ინტონაციის საშუალებით. სიხარულისას მეტყველების ტემპი აჩქარებული, ხმამაღალი და გამომხატველობითია; შიშის, ნალვლიანობის დროს პირიქით, მეტყველების ტემპი შენელებულია, იგი ხშირად წყდება ოხერით და ჩუმად მიმდინარეობს.

ფსიქიკური ტრავმა

სამეცნიერო-ტექნიკური რევოლუციის პირობებში, როდესაც გაზრდილი იზრდება ცხოვრების ტემპი, მნიშვნელოვნად უფრო მაღალი მოთხოვნები წაყენება ადამიანის ნერვულ სისტემას, მის პიროვნულ თავისებურებებს, თავს იჩენს ადრე არარსებული სოციალური ადაპტაციის სიძნელები. უაღრესად აქტუალური ხდება ემოციონალური დაძაბულობის მოხსნის საკითხი. თანამედროვე ეპოქისათვის დამახასიათებელი წარმოების მექანიზაციისა და ავტომატიზაციის უაღრესად სწრაფი ტემპი, ერთი მხრივ, იწვევს კუნთური დატვირთვის შემცირებას, მეორე მხრივ, კი ნერვული დაძაბულობის გაზრდასა და ნერვული სისტემის დანახარჯების ზრდას. დღეს უაღრესად აქტუალურად დგება ინტელექტუალური და ნერვული გადაღლის პროფილაქტიკის საკითხი. ნერვული დაძაბულობის მიზეზი შეიძლება იყოს არა მარტო სიგნალის გამოჩენის დაძაბული მოლოდინი, მიწოდებული ინფორმაციის სწრაფი ცვლა, არამედ შრომითი საქმიანობის მონოტონური ხასიათიც. მონოტონური მოქმედება განსაკუთრებით არასასურველად მოქმედებს ადვილად აგზნებად და გაუწონასწორებელ ადამიანებზე. ამასთან დაკავშირებით, თავს იჩენს „ფსიქოლოგიური განტვირთვის“ პრობლემა, რომელიც მთელი სის-

რულით შეუძლებელია განხორციელდეს ფსიქოთერაპიული მეთოდებისა და ფსიქოლოგიური თვითრეგულაციის მეთოდების გამოყენების გარეშე.

ფსიქოლოგიური სტრესის ელემენტებმა შეიძლება თავი იჩინოს როგორც ჭარბი, ასევე არასაკმარისი ფსიქოსენსორული ინფორმაციის ნაკადის პირობებში, როდესაც ადგილი აქვს მოტივაციათა შეჯახებას, დისკომფორტს მნიშვნელოვან განცდათა სტრუქტურაში. ზოგჯერ ისეთი მიზეზები, რომელიც გარედან არ ჩანს, შეიძლება მნიშვნელოვანი ფსიქოლოგიური ზემოქმედების მქონე აღმოჩნდეს, მათ შესაძლოა, ადამიანი მყარ და ღრმა ფსიქონერვულ დარღვევებამდე მიიყვანონ, რომელიც ორგანიზმის გადაქანცვისა და გამოფიტვის შედეგად შემდგომ გაღრმავებას განიცდის.

ფსიქიკა მთლიანობითი ხასიათისაა და იგი დინამიკურ წონასწორობაში იმყოფება გარემოსთან. ფსიქიკური ტრავმა თავს იჩენს მაშინ, როდესაც რაიმე ფაქტორი მოულოდნელად ძლიერად დაარღვევს ამ წონასწორობას და როდესაც არ არის იმის შესაძლებლობა, რომ განხორციელდეს სწრაფი და სრული ადაპტაცია. ფსიქიკური ტრავმის დროს ადგილი აქვს ცნობიერებისა და აზროვნების შეკავებას, ამავე დროს, აქტივობაში მოდის სენსორულ ემოციონალური ცენტრები, რომელიც, თავის მხრივ, აძლიერებს ცნობიერებისა და აზროვნების შეკავებას. ამ შემთხვევაში იქმნება დახშული წრე, რომელშიაც უნებურად ჩაერთება წარმოსახვა, უარყოფითი ემოციები, უსიამოვნო შეგრძნებები, რომლებიც შინაგან ორგანოებზე პროექცირდება. ამ მდგომარეობიდან გამოსვლა საკმაოდ ძნელია, მაგრამ არა შეუძლებელი. ამისათვის საჭიროა დახშული წრის გარღვევა, ცნობიერების მარეგულირებელი როლის აღდგენა, თვითშთაგონებითა და რელაქსაციის გზით ემოციების შეკავება, ფსიქოფიზიოლოგიური სიტუაციის გონივრული განსჯა და ანალიზი.

ფსიქოლოგიურმა ტრავმამ შეიძლება იჩინოს თავი, როდესაც დასახული მიზანი მიღწეული არ არის. რაც უფრო მნიშვნელოვანია მიზანი, მით ძლიერია ფსიქიკური ტრავმა. ტრავმა ვლინდება, როდესაც ადგილი აქვს პრობლემურ სიტუაციას, რომლის დროსაც ერთდროულად უნდა გადაწყდეს რამდენიმე ამოცანა, რაც პრაქტიკულად შეუძლებელია, აგრეთვე, როდესაც ვკარგავთ ან დაკარგეთ ღირებულება — როდესაც განწყობა არ შეეფერება რეალობას (მაგალითად, როდესაც ადამიანისაგან ველით არა იმას, რაც მას შეუძლია, არამედ იმას, რაც ჩვენ გვინდა).

ფიზიკური და ფსიქოლოგიური, სოციალური და ეკონომიკური მოთხოვნები, რომლებსაც გარემოცვა უყენებს დღევანდელ პირობებში პიროვნებას, ხშირად აღემატება მის ფსიქოფიზიკურ რესურსებს, რაც პიროვნების გარე და ორგანიზმის შიდა სამყაროსთან ადაპტაციის მოშლას, პათოლოგიურ რეაქციასა და შემდგომში დაავადების განვითარებას იწვევს. მოთხოვნილებათა და შესაძლებლობათა დაპირისპირება-შეჯახების გამო ვითარდება ფსიქოფიზიოლოგიური დეზადაპტაცია, შემდგომ ნევროზული რეაქციები, ნევროზი, ფსიქოზი, ფსიქოსომატური დაავადებანი და სხვ.

პიროვნება, როგორც სოციალური არსება, საზოგადოებრივ აღიარებას საჭიროებს. გოეთე წერდა: „ადამიანისათვის პატივისცემის დაკარგვა იმდენად მძიმეა, რომ უჯობს საერთოდ არ დაბადებულიყო“. თუ ადამიანი აღიარებითა და პატივისცემით არ სარგებლობს, მატერიალური კეთილდღეობა მას ამგვარ დამოკიდებულებას ვერ შეუქმნის.

ხანდაზმულობის პერიოდში იცვლება ადამიანის უნარი კონტაქტების, სოციალური კავშირების დამყარების მიმართ, წარმოებს წმინდა ემოციონალური ხასიათის კავშირების რაოდენობის შემცირება, იზრდება ცხოვრებისეული გამოცდილება, ადგილი აქვს ტიპურ სიტუაციებში მოქმედების ერთგვარ სტანდარტიზაციას, იზრდება დაურწმუნებლობა, შფოთიანობა, ეჭვიანობა, იპოქონდრიულობა, ხანდაზმულებს ალელევტ პრესტიჟის, ავტორიტეტის, სოციალური სტატუსის საკითხები, რომლებზედაც ცხოვრების პირობების შეცვლის გამო, დამაკმაყოფილებელ პასუხს ვერ ღებულობენ, რაც ზრდის ფსიქოლოგიური ტრავმისა და, მაშასადამე, ნევროტული გადახრების განვითარების ალბათობას.

საჭიროა, ერთიმეორისაგან განვასხვაოთ ტრავმირებადი განცდა და ის „ნიადაგი“ რომლისგანაც იგი წარმოიშობა: ფსიქიკური ტრავმა განსაკუთრებით ზიანის მომტანია იმ პირებისათვის, რომელთა მდგომარეობაც უკვე დამძიმებულია ორგანული ან ფუნქციონალური ტიპის გადახრებით. ასეთ შემთხვევებში ფსიქიკური ტრავმა ხშირად სხვა ფსიქიკურ ანდა ისეთი ფართო დიაპაზონის სომატურ დაავადებათა პროვოცირებას იწვევს, როგორიცაა: შინაგანი ორგანოების მოქმედების დარღვევები, შინაგანი სეკრეციის, ნივთიერებათა ცვლის, გინეკოლოგიური და კანის დაავადებები, მათ შორის შინაგანი მიზეზებით გამოწვეული ფსიქოზები.

ადამიანის სულიერი კომფორტის ერთ-ერთ აუცილებელ წინაპირობას წარმოადგენს ნესრიგი გარემომცველ სამყაროში. გარემო სი-

ნამდვილის გაურკვეველობა ერთ-ერთ ყველაზე ტრავმირებადი ფაქტორია. თუ ვერ კმაყოფილდება ნესრიგისადმი მოთხოვნილება, მაშინ შეიძლება თავი იჩინოს პათოლოგიის წარმომშობმა სხვადასხვა სიტუაციამ, რომელთა ჭეშმარიტი მნიშვნელობის გამოცნობა ხშირად უაღრესად ძნელია.

მარტოხელა, სხვების მიმართ გულგრილი ადამიანები, რომლებიც ჩაკეტილი არიან პირად ცხოვრებაში, მკვეთრად იუარესებენ თავიანთ გონებრივ და როგორც მის შედეგს — ფიზიკურ მდგომარეობას, ამულავნებენ ფსიქიკური ტრავმისადმი მიდრეკილებას.

სოციალური ძვრები, განქორწინება, მახლობლის სიკვდილი, სამუშაოთი ხანგრძლივი ემოციონალური გადატვირთვა, ფიზიკურთან შედარებით ინტელექტუალური შრომის დიდი სიჭარბე, შრომისა და დასვენების რეჟიმის დარღვევა, სამუშაოსადმი ინტერესის დაკარგვა, მუშაობაში შემოქმედებითი ელემენტების გამორიცხვა, სხვადასხვა ცვლაში მუშაობა, მუშაობის პერიოდში ექსტრემალური სიტუაციის მოლოდინი, მნიშვნელოვანი ობიექტის ან საქმის ხელმძღვანელობა, ხელსაყრელ პირობებს ქმნის ფსიქიკური ტრავმის განვითარებისათვის.

ინდივიდის რეაქცია სტრესის გამომწვევ გამლიზიანებელზე, სტრესორზე განისაზღვრება მისი პიროვნული თავისებურებებით, განწყობებითა და მოტივებით, ყოფითი მოქმედებებით, გამოცდილებით, „განტვირთვის შესაძლებლობებით“ და მრავალი სხვ. სტრესორად შეიძლება წარმოდგეს პიროვნების მაღალი პასუხისმგებლობა, პიროვნებათაშორისო კონფლიქტები, მოტივაციური კონფლიქტები, კონფლიქტები ინტიმურ სფეროში, სუბიექტური მხარის გაზვიადება, ერთი მოქმედებიდან მეორეზე სწრაფად გადართვის აუცილებლობა, გადაწყვეტილების მიღების დროს სწრაფი გადართვის აუცილებლობა, მუდმივად დროის დეფიციტის განცდა, ერთდროულად ჭარბი ინფორმაციის ათვისების საჭიროება (განსაკუთრებით მაღალი მოტივაციისა და დროითი დეფიციტის პირობებში), თავისთავში დაურწმუნებლობა, აგრესიულობა, შინაგანი დაძაბულობა, სექსუალური დარღვევები, სექსუალური ცხოვრების შეწყვეტა და მრავალი სხვ.

მოზრდილ ადამიანებში არსებობს მრავალი სხვადასხვაგვარი ნევროტული, ისტერიული, ფსიქოპათოლოგიური და უფრო ღრმა ორგანული ხასიათის გადახრები, რომლებიც ადრეულ ბავშვობაში მიღებულ სხვადასხვაგვარ ფსიქიკურ ტრავმას უკავშირდება. ბავშვობაში ფსიქიკური ტრავმა განსაკუთრებით პათოგენურია. საქმე იმაშია, რომ მათთან ფსიქოლოგიური და ფიზიოლოგიური დაცვის

მექანიზმები ჯერ კიდევ არ არის მომნიშვნელოვანი, რომ მოქმედებაში ჩაერთონ. ამიტომაც ბავშვობაში მეტისმეტად რთულია ფსიქიკური ტრავმის პათოგენური გავლენის მოხსნა; ბავშვი ნებისმიერი ტრავმის პირისპირ განიარაღებული, ფსიქოლოგიურად სავსებით დაუცველი იმყოფება. მას აწ დალუძს ტრავმის „გაზომვა“, რათა დარწმუნდეს, რომ ის უმნიშვნელოა, არა აქვს უნარი, მოიხსნას ტრავმა ფსიქოლოგიური გადამუშავების საშუალებით. ამიტომაც, რომ ბავშვობის ასაკში მიღებული ტრავმის მოზრდილობის ასაკში გამოვლენის ცდისას, ძნელდება ტრავმის გამომწვევი მიზეზების მიგნება.

თანამედროვე ეპოქა ახალ ამოცანებს აყენებს ახალგაზრდობის აღზრდის ნინაშე. მყარი, განათლებული პიროვნების ფორმირებისათვის აუცილებელია მასში ისეთი თვისებების ჩამოყალიბება, როგორიცაა: თავშეკავებულობა, შრომისმოყვარეობა, დაჟინებულობა, დაბრკოლებების გადალახვის უნარი. მნიშვნელოვნად გაიზარდა მოთხოვნილებები სკოლასა და უმაღლეს სასწავლებელში სწავლის პროცესისადმი. ახლა მოსწავლემ უნდა გადაამუშაოს მოცულობით გაცილებით დიდი და რთული ინფორმაცია, ვიდრე ეს ოციოდე წლის წინ უხდებოდა. ყოველივე ეს ზრდის როგორც ფარული, ასევე თვალშისაცემი ფსიქიკური ტრავმის აღმოცენების შესაძლებლობას.

მედიცინაში აღიარებული პრინციპია — ავადმყოფობის პოტენციური კერა სხეულის იმ ნაწილშია, სადაც არანორმალურად არის გაფართოებული სისხლძარღვები. ემოციების დროს ორგანიზმში ცვლილებები უმთავრესად მიმდინარეობს სხეულის სხვადასხვა ადგილებში სისხლძარღვების გაფართოება შეეუმშვიდოს. ამიტომაც ემოციების შედეგად, რომლებიც ნლობით გრძელდება, შეიძლება სხეულის გარკვეული ნაწილი ყველაზე მოხერხებული აღმოჩნდეს ავადმყოფობის აღმოცენებისათვის.

ცნობილი ამერიკელი ექიმების მეიორების მონაცემებით საავადმყოფოებში მყოფი ავადმყოფების ნახევარზე მეტი ნერვული დაავადებით იტანჯებიან, რაც გამომწვეულია არა ნერვული სისტემის ფიზიკური დაზიანებით, არამედ ისეთი ემოციებით როგორიცაა: უიმედობა, ფრუსტრაცია (დაუკმაყოფილებელი მოთხოვნილება), შფოთვა, შიში. ექიმებმა გამოიკვლიეს 15 000 კუჭის წყლულით დაავადებული ადამიანი და აღმოჩნდა, რომ მათ მეოთხედ ნაწილში დაავადების გამომწვევი ძირითადი ფაქტორი იყო შიში, შფოთვა, ზიზღი, განსაკუთრებული ეგოიზმი და რეალურ სინამდვილესთან შეგუების უუნარობა.

ერთი ცნობილი ექიმის მტკიცებით, ავადმყოფთა 70%, რომლებიც ექიმებს მიმართავენ დახმარებისათვის, შეუძლიათ თავიანთი თავის თვითონ მორჩენა, თუ, რა თქმა უნდა, შიშისა და ნუხილისაგან გათავისუფლებას მოახერხებენ. აშშ-ში ყოველი მეათე მოქალაქე დაავადებულია შფოთვისა და ემოციონალური კონფლიქტებით გამონეწეული ავადმყოფობებით.

ნობელის პრემიის ლაურეატის ალექსის კარელის მტკიცებით, ის საქმოსნები, რომელთაც არ ძალუძთ შფოთვისათან ბრძოლა, ახალგაზრდები იხოცებიან. მაგრამ ეს მარტო საქმოსნებს არ ეხება. აშშ-ში შრომის ჰიგიენის სპეციალისტების მიერ შესწავლილ იქნა 176 ამინისტრაციული მუშაკი, რომელთა საშუალო ასაკი 44,3 წელი იყო. მათგან მესამედს აღმოაჩნდა ერთი და იგივე ავადმყოფობა — გულის დაავადებები, საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის წყლული, ანდა მაღალი წნევა.

გულის დაავადებები ამჟამად ყველაზე მეტად არის გავრცელებული. აშშ-ში იგი სიკვდილის გამომწვევ დაავადებებს შორის პირველ ადგილზეა. მეორე მსოფლიო ომის დროს ბრძოლის ველზე დაიღუპა მილიონის მესამედი ამერიკელი ჯარისკაცი. იმავე პერიოდში გულის დაავადებით გარდაიცვალა ორი მილიონი სამოქალაქო პირი, მათგან თითქმის ნახევარი მწუხარებითა და ზომაზე მეტი დაძაბულობით იყო გამოწვეული. „ღმერთმა შეიძლება გვაპატიოს ჩვენი შეცოდებანი, აღნიშნა უ. ჯემსმა, მაგრამ ნერვული სისტემა არასოდეს გვაპატიობს“.

ი. პოდოლსკიმ თავისი წიგნის — „შენწყვიტეთ ნუხილი და იცხოვრეთ ნორმალურად“ — ერთ-ერთი თავი ასე დაასათაურა: „ნუხილს როგორ შეუძლია განაპირობოს გაციებით გამონეწეული ავადმყოფობანი“, ხოლო თვითონ წიგნი ასეთი ფრაზით დაასრულა: „ისინი, ვინც თანამედროვე ქალაქის ფაციფუცში სულიერ სიმშვიდეს ინარჩუნებენ, დაზღვეული არიან ნერვული დაავადებებისაგან“.

ზოგიერთი ავტორი უფრო შორს მიდის და გარკვეული დაავადებების მიზეზებს ადამიანის უარყოფით თვისებებში პოულობს: ცხოვრების მცდარი მიზანი ანდა მისი უქონლობა, ინვესტ გულსისხლძარღვთა სისტემის მოშლას, სიზარმაცე — ტვინის დაავადებებს, სასიყვარულო სტრესები — ფარისებური და სხვა ენდოკრინული ჯირკვლების მოქმედების მოშლას, შური — მომნელებელი ტრაქტის ავადმყოფობებს, ქედმაღლობა, პატივმოყვარეობა, რისხვა, სიძუნწე — თირკმელებისა და თირკმელზედა ჯირკვლის ფუნქციის

მოშლას, ეშმაკობა — კუჭის დაავადებებს, წარსულში განცდილის მოგონებებზე მიჯაჭვულობა ხერხემალზე მოქმედებს და ა.შ.

წმინდა ბასილი დიდი ამბობს: „ნუ ჰკურნავ ბოროტსა ბოროტითა“. ის აუცილებლად მოგაკითხავთ. ნებისმიერი, ნებისთ თუ უნებლიეთ ჩადენილი ბოროტება, ბუმერანგის ეფექტის მსგავსად, ადრე თუ გვიან უბრუნდება მას, ვინც ჩაიდინა. ჩადენილი ბოროტება უარყოფით კვალს ტოვებს ფსიქიკაში და უარყოფითი გრძნობების მოქმედება, რასაც ინვეს, ეს კარგად არის ცნობილი. ჩვენ მიერ ჩადენილი საძრახისით გამოწვეული კვალი ერთმანეთს ემატება, ერთიანდება, ღრმავდება და ბოლოს და ბოლოს ადამიანს თავს დაატყდება ავადმყოფობის სახით.

ყოველი ცდა — ჩავახშოთ გრძნობები, უპერსპექტივოა და, საბოლოო ჯამში, მავნე. ჩახშობილი ან დაფარული გრძნობები არ ქრება, ის შიგნიდან მოქმედებს და „საკვებს“ სხვა ადგილას პოულობს, ხშირად უფრო მწვავე ფორმით ვლინდება, ახდენს მრავალი სერიოზული დაავადების პროვოცირებას.

ზოგიერთი ავტორი ითვალისწინებს რა სულიერი კომფორტის დიდ მნიშვნელობას, არამართებულად მიიჩნევს გავრცელებულ გამოთქმას: „ჯანმრთელ სხეულში ჯანმრთელი სულია“ და უფრო მართებულად თვლის: „ჯანმრთელი სულის ადამიანს სხეულიც ჯანმრთელი აქვს“.

უარყოფითი ემოციების დადებითი მნიშვნელობა

ემოციები ადამიანის ევოლუციის პროცესში აღმოცენდა, როგორც დაცვითი, შეგუებითი რეაქციები, როგორც ორგანიზმის დაუყოვნებელი პასუხი მოულოდნელ ან ხანგრძლივ გამლიზიანებელზე. დადებითი ემოციები პოზიტიურ განწყობილებას შეიცავს და კარგი ჯანმრთელობის მყარ ფაქტორს წარმოადგენს, მაგრამ არც უარყოფითი ემოციებია მოკლებული პოზიტიურ მნიშვნელობას. უარყოფითი ემოციების გარეშე სიცოცხლე შეუძლებელი იქნებოდა, ყველა თავდაცვითი რეაქციის შემუშავება, უარყოფითი ემოციების საფუძველზე ხორციელდება. უარყოფითი ემოციები სიგნალის როლს ასრულებს და ადამიანს შესაძლებლობას აძლევს დროულად მოახდინოს რეაგირება ზიანის მომტან გამლიზიანებლებზე. იგი დაბრკოლებებთან საბრძოლველად გვამზადებს, ხოლო როდესაც სიტუაცია განიმუხტება, მაშინ მის საფუძვლადმდები ფიზიოლოგიური პროცესები ნორმაში მოდის, რასაც ადგილი არ ექნებოდა დაბრკოლებების დაძლევის გარეშე.

ნორმალურ ადამიანში ტკივილი ყოველთვის იწვევს ტანჯვას, შიშს. ეს არის ევოლუციის პროცესში განვითარებული ბუნებრივი ადაპტაცია. ტკივილი, პირველ რიგში, ჭრილობის, ტრავმის ნიშანია ან ტრავმის წინაპირობაა, ანდა რაიმე დაავადებაზე მინიშნება, რომელიც გარედან არ ჩანს. ტკივილი საგანგაშო სიგნალია, რომელიც გვამცნობს ტრავმის დამამძიმებელი მოქმედების თავიდან აცილებისა და დაავადების მკურნალობის აუცილებლობას.

ეპიზოდური კონფლიქტური სიტუაციები მხოლოდ ცხოვრების ეპიზოდებია და ჯანმრთელობისათვის დიდ საშიშროებას არ წარმოადგენს. საშიშია ხანგრძლივი, განუწყვეტელი, ანდა ხშირად განმეორებადი მწვავე კონფლიქტური სიტუაციები, კონფლიქტები, რომელიც ქრონიკულ ხასიათს ატარებს, აგრეთვე მუდმივი შიში, ფობიები, ხანგრძლივი დამთრგუნველი სედეიანი მდგომარეობა — დეპრესია, აფექტური ფაზების მონაცვლეობა და ა.შ. ემოციის პათოგენური ხასიათი, როგორც ჩანს, არ არის დამოკიდებული ემოციის ნიშანზე სულერთია ეს იქნება „ბედნიერებით დათრობა“ თუ „მწუხარებისაგან ან გააფთრებისაგან ჭკუის დაკარგვა“.

ემოციური გამღიზიანებლის როლში შეიძლება მოგვევლინოს ყველაფერი, რაც ადამიანისათვის მნიშვნელოვან ვითარებაზე ახდენს სიგნალიზირებას, მიუხედავად იმისა, ეს ვითარება გარემო სინამდვილეში ყალიბდება, თვითონ ადამიანში მიმდინარე პროცესებისას, თუ საკუთარი მოქმედების მიმდინარეობასა და შედეგებში.

პ. სელიე, სტრესების გამორჩენილი მკვლევარი, მიუთითებს, რომ არ არსებობს სიცოცხლე სტრესების გარეშე. სტრესი მის მიერ განიხილება, როგორც ნებისმიერ ზემოქმედებაზე არასპეციფიკური რეაქცია, რომელსაც ორგანიზმი ექვემდებარება. იგი ასხვავებს ორი სახის სტრესს: დისტრესი „ცუდი სტრესი“ და ევსტრესი — „კარგი სტრესი“. სუსტი და საშუალო ძალის სტრესი, თუ ის თავს პერიოდულად იჩენს, უფრო სასარგებლოა, ვიდრე საზიანო.

სტრესი თავის უკიდურეს გამოვლინებებში ზიანის მომტანია, მაგრამ იგი აუცილებელიც არის იმისათვის, რომ გავავარჯიშოთ ჩვენი ამატანობა, გამოვიმუშაოთ ნებისყოფა და ხასიათი, თუ, რა თქმა უნდა, ეს დატვირთვა კრიტიკულ ფსიქიკურ ზემოქმედებას არ აღემატება.

ი. ვაინშტეინი და პ. სიმონოვი მიუთითებენ: როგორც ჩანს, უფლება გვაქვს მტკიცებისათვის, რომ ნებისმიერი დადებითი და უარყოფითი, სთენიური (სიძლიერის) და ასთენიური (სისუსტის), მწვავედ მიმდინარე ემოციები უვნებელია ჯანმრთელი გულისათვის. მო-

წოდება: "მოერიდეთ უარყოფით ემოციებს და ამით ჯანმრთელობას გაუფრთხილდებით" — არა მხოლოდ ეთიკურად არის მიუღებელი, როგორც მონოდება სოციალური გულგრილობისა და პასიურობისა-კენ, არამედ მედიცინის თვალსაზრისითაც მოკლებულია საფუძველს.

ნუხილი იმაზე, რაც დაკარგულია, თუ სალი გონებით მიუდგებით, უაზრობაა. ასევე უაზრობაა სინანული წარსულში დაშვებული შეცდომის გამო, როდესაც მისი გამოსწორება ვერ მოხერხდება. მაგრამ, მიუთითებს ფრანკლი, თუ მწუხარებასა და სინანულს ადამიანის შინაგანი ცხოვრების პოზიციებიდან განვიხილავთ, ისინი ღრმა აზრის მქონეა. ახლობელი ადამიანის სიკვდილის შემდეგ სიყვარულს მის მიმართ უფრო მეტად განვიცდით, ვიდრე მის სიცოცხლეში განვიცდიდით. მისი გარდაცვალებით გამოწვეული მწუხარება თითქმის აგრძელებს დაკარგული ადამიანის სიცოცხლეს, შეცდომით გამოწვეული სინანული გვეხმარება განვიმჩინოთ სულიერად.

ადამიანი პასუხისმგებელია ყველაფერზე, რაც გააკეთა. მას არ შეუძლია შეცვალოს რაიმე იმაში, რაც უკვე მოხდა, ადამიანს არ ძალუძს რაიმე ქმედება ამოშალოს წარსულიდან და იცხოვროს, ისე თითქმის ის არ მომხდარა. მაგრამ სინანულის წყალობით ადამიანს შეუძლია მოწყდეს იმას, რაც გააკეთა და ამ განცდით ზნეობრივ სფეროში გამოსწოროს თავისი ნამოქმედარი.

ტანჯვის დადებითი აზრი იმაშია, რომ დაიცვას ადამიანი აპათიისაგან, სულიერი გაშეშებისაგან. მანამ ტანჯვის უნარი გვაქვს, ჩვენ ცოცხლები ვრჩებით სულიერად, ვვაჟკაცდებით, სულიერად ვმალდებით. ტანჯვა გვეხმარება გავხდეთ უფრო ძლიერი, სინანულს შეუძლია, უკან დაგვაბრუნოს და ცნობიერ სფეროში გამოვასწოროთ ჩვენი ნამოქმედარი. მწუხარება უკედაცყოფს, სამარადისოდ ინახავს წარსულს ჩვენს ანმყოში.

არსებობს მელანქოლიის გარკვეული სახეობა, როდესაც ადამიანს არ შეუძლია საკმარისი ძალით იგრძნოს მწუხარება. ასეთი ადამიანი ემოციურად ცივი, შინაგანად მკვდრები არიან. ისინი განიცდიან უზომო სასონარკვეთილებასა და იტანჯებიან იმის გამო, რომ არ შეუძლიათ მწუხარების განცდა.

ტანჯვა, მწუხარება, სინანული ცხოვრების ნაწილია და იქიდან მათი ამოგლეჯა შეუძლებელია. ამიტომაც ადამიანმა ღირსეულად უნდა მიიღოს ისინი. ტანჯვა აკეთილშობილებს ადამიანს, მიუთითებდა გოეთე. ტანჯვა ბუნებრივია, მაგრამ მას ყოველივე ცოცხალი გაურბის. ადამიანის ღირსება ის არის, რომ ტანჯვის გარკვეული წილი

თავის თავზე აიღოს, შეინარჩუნოს სულიერი სიმხნევე და არ დაეცეს მორალურად. ამიტომ მიუთითებდა დოსტოევსკი: მე მეშინია მხოლოდ ერთის, სახელდობრ იმისა, რომ უღირსი არ აღმოვჩნდე იმ ტანჯვისათვის, რომელიც ბედმა მარგუნა.

იეგუდა ბეკონი, მოგვითხრობს ფრანკლი, ჯერ კიდევ ბავშვი მოხვდა ოსვენციმში.

ბანაკიდან გათავისუფლების შემდეგ მას არ ასვენებდა აკვიატებული წარმოდგენები. მთელი მისი ცნობიერება გაჟღენთილი იყო იქ განცდილით. „რამია იმ წლების აზრი, რომელიც მე ოსვენციუმში გავატარე?“ — ეკითხება იგი თავის თავს და პასუხობს: „როდესაც მოზარდი ვიყავი, მე ვფიქრობდი, რომ მსოფლიოს მოუყვებოდი, რაც ენახე ოსვენციუმში, იმ იმედით, რომ მსოფლიო გახდება სხვანაირი. მაგრამ მსოფლიო სხვაგვარი არ გახდა. მას ოსვენციუმზე რაიმეს გაგონება არ სურს. მხოლოდ ბევრად უფრო გვიან მე ნამდვილად გავიგე, რამია ტანჯვის აზრი. ტანჯვას მაშინ აქვს აზრი, თუ შენ თვითონ სხვაგვარი ხდები“.

ერთ ზღაპარში ბრძენი ეკითხება თავის მოწაფეებს: „მითხარით, როდის და როგორ გებულობს ადამიანი, რომ უზენაესმა აპატია მას რაღაც?“ და თვითონვე პასუხობს: „მხოლოდ იმით, რომ ასეთი სახის ცოდვას აღარ ჩაიდენს, გებულობს ადამიანი, რომ უზენაესმა აპატია მას ეს შეცდომა“. მართლაცდა ჩვენი შეცდომით გამოწვეული სინანული გვეხმარება, აღარ ჩავიდინოთ მსგავსი რამ. ამაშია ტანჯვისა და სინანულის აზრი, მათი საშუალებით ჩვენ ზნეობრივ პროგრესს ვექვემდებარებით, ზნეობრივ პროგრესს განვიცდით.

ნუხილის აზრი შეხსენებაა. ბიოლოგიურ სფეროში ტკივილი მცველის აზრის მატარებელია. სულიერ სფეროში ისეთსავე ფუნქციას ასრულებს ნუხილი. ტანჯვის ფუნქციაა აპათიისაგან, სულიერი გაყინვისაგან ადამიანის დაცვა. სანამ ჩვენ ტანჯვის უნარი გავაჩნია, სულიერად ცოცხლები ვრჩებით, ტანჯვაში ზნეობრივად ვიზრდებით, ზნეობრივ წრთობას ვექვემდებარებით. სინანული მდგომარეობის რაღაც გადაკეთებას ახდენს, მაგრამ უკვე გაცნობიერებულ შინაგან პლანში. მწუხარებას შეუძლია სამარადისო გახადოს, სამარადისოდ შემოინახოს წარსული ანმყოში. სინანულიცა და მწუხარებაც ჩვენი წარსულის განწმენდას, ჩვენ სულიერ სრულყოფას ემსახურება.

ორგანიზმი თვითრეგულირებადი სისტემაა. უარყოფითი ემოციები გარკვეული დაცვითი მნიშვნელობის მქონეა, მაგრამ როდესაც დგება ზიანის მოტანის საშიშროება, მაშინ ერთეება ორგანიზმის დაცვითი მექანიზმები და ხდება საშიშროების განეიტრალება.

სომატური მდგომარეობის გავლენა ადამიანის ფსიქიკაზე

პრაქტიკულ მედიცინაში პათოლოგიურ მდგომარეობებს ყოფენ „ორგანულად“ და „ფუნქციონალურად“. ორგანულ დაავადებებს ორგანიზმში სათანადო მორფოლოგიური საფუძვლები აქვთ, ხოლო ფუნქციონალური დაავადებები მოკლებულია ასეთ საფუძვლებს. დაავადებათა ამგვარი დაყოფა დღეისათვის არამართებულად ითვლება და მიჩნეულია, რომ ასეთ წარმოდგენას საფუძვლად უდევს ფუნქციისა და ორგანიზმის გაუმართლებელი დაპირისპირება, ფუნქციის სტრუქტურისაგან მონყვეტის საფუძველს მოკლებული მცდელობა.

ე.წ. ფუნქციონალური დაავადებების შემთხვევებში შინაგან ორგანოებში გამოკვეთილი, შესამჩნევი მორფოლოგიური ცვლილებების არარსებობა არ მიუთითებს, რომ მათ მართლაც არ გააჩნიათ არავითარი ობიექტური მახასიათებლები და რომ ავადმყოფობა მხოლოდ სუბიექტურია. ის ფაქტი, რომ მედიცინის განვითარების მოცემულ ეტაპზე ვერ ხერხდება ობიექტურად იქნეს დადასტურებული ამა თუ იმ ე.წ. ფუნქციონალური დაავადების ადეკვატური მორფოლოგიური ცვლილებები, ეს ჯერ კიდევ არ მიუთითებს, რომ არ არსებობს ამ ავადმყოფობათა მატერიალური საფუძველი, როგორც ეს ხშირად წარმოუდგენიათ ვინრო სპეციალობის მკურნალ ექიმებს. არ არსებობს სომატური დაავადებები ფსიქიკურ გადახრათა გარეშე, ისევე როგორც არ არსებობს ფსიქიკური დაავადება, რომელიც იზოლირებული იყოს სომატური ავადმყოფობისათვის დამახასიათებელი ნიშნებისაგან. ამ მხრივ გამონაკლისს არ წარმოადგენს ისეთი დაავადებაც კი, როგორიცაა სურდო.

დღეისათვის დადგენილად ითვლება, რომ ორგანიზმის დაავადების პათოგენური გავლენა ფსიქიკაზე ორი სახისაა: სომატოგენური (ცენტრალური ნერვული სისტემის ინტოქსიკაცია — შხამებით, ტოქსინებით მოწამვლა) და ფსიქოგენური (პაციენტის მწვავე რეაქცია დაავადებასა და მის შედეგებზე). ადამიანის ფსიქიკაზე სომატური დაავადების გავლენის ძირითადი ფორმა ფსიქოგენურია — პიროვნების მძიმე ემოციონალური რეაქცია ავადმყოფობასა და მის შედეგებზე.

ადამიანს თავისი სიცოცხლის მანძილზე მრავალი ორგანული (სხეულის) ავადმყოფობის გადატანა უხდება, მაგრამ ავადდება არა ცალკე გული ან თირკმელი, არამედ ადამიანი, პათოლოგიურ პროცესში მთლიანი პიროვნებაა ჩართული. მსუბუქი ავადმყოფობის დრო-

საც კი ადამიანს იპყრობს შიში, რომ ჯეროვნად ვერ შეასრულებს თავის მოვალეობას ოჯახის, სამსახურის, საზოგადოების წინაშე; მას ახსენდება წარსულში გადატანილი ავადმყოფობები, უფუჭდება ხასიათი, იცვლება მისი ალქმა და საერთოდ, მისი დამოკიდებულება ირგვლივ არსებული გარემოსადმი, საკუთარი თავისადმი. ამ დროს ჩნდება განსაკუთრებული დამოკიდებულება მახლობელი ადამიანების, საზოგადოების მიმართ; ადგილი აქვს ინტერესების გარდაქმნას გარე სამყაროსა და საკუთარი შეგრძნებების, საკუთარი სხეულის ფუნქციების მიმართაც კი. შეიძლება თავი იჩინოს ინტერესების შეზღუდვამაც, შეიცვალოს ავადმყოფის განწყობილება, მოტორიკა, დაირღვეს დროის ნორმალური ალქმა.

ავადმყოფი ადამიანი ჯანმრთელისაგან იმით განსხვავდება, რომ მის შინაგან ორგანოებში ადგილი აქვს პათოლოგიურ ცვლილებებს, რომელსაც თან ახლავს გარკვეული ცვლილებები მის ფსიქიკაში. ადამიანი ამ ცვლილებების შესახებ გეზულობს ორგანოს ფუნქციის დარღვევის, ტკივილის შეგრძნების საშუალებით. მაგრამ ზოგ შემთხვევაში ავადმყოფობა ნელა მიმდინარეობს, ფსიქიკაზე მოქმედებს არა უცბად, არამედ თანდათანობით შედის ცნობიერებაში, გავლენას ახდენს უშუალოდ ემოციურ სფეროზე, ინვეეს დათრგუნელობის, დაღლილობის განცდებს...

უმეტეს შემთხვევებში დაავადება ავადმყოფში ინვეეს საფრთხის გრძნობას, რის შედეგადაც ჩნდება შიში, შფოთვა, დეპრესია. ავადმყოფობის დროს ადამიანი იკეტება საკუთარ თავში, შორდება სხვა ადამიანებს. ხშირად ავადმყოფის ქცევა აგრესიულ ხასიათს ატარებს, რაც ვლინდება არა მარტო სიტყვებში, არამედ მოქმედებაშიც (ყვირის, ისვრის და ამსხვრევს საგნებს და ა.შ.), რამაც შეიძლება წარმოშვას სერიოზული კონფლიქტები. აგრესიულობა შეიძლება მიმდინარეობდეს ფარულად და ვლინდებოდეს შარიანობაში, ახირებულობაში, მიზეზიანობაში, უკმაყოფილებაში. ხშირ შემთხვევაში აგრესიულობის მიღმა იმალება შიში, არასრულფასოვნებისა და თავის თავში დაურწმუნებლობის გრძნობა.

ტკივილი ჩნდება მაშინ, როდესაც ავადმყოფობა აღმოცენდება, ანდა იმ დროს, როდესაც ადგილი აქვს პათოლოგიური პროცესის აქტივაციას ან პროგრესირებას. ტკივილის შეგრძნებას აქვს როგორც დადებითი, ასევე უარყოფითი მნიშვნელობა. დადებითია, როდესაც იგი რაიმე ავადმყოფობის არსებობის სიგნალის როლში ვლინდება. უარყოფითია, როდესაც ავადმყოფები შიშით ელოდებიან მის გამოჩენას, რის შედეგად თავს იჩენს უიმედობის, უპერსპექტივობის, სა-

სონარკვეთილების გრძნობა. შიში შეიძლება დაკავშირებული იყოს ანმყოსთან („რა მემართება?“), ასევე მომავალთანაც — („რა მომელის?“). შიშისა და შფოთვის უარყოფითი მნიშვნელობა რამდენიმე მიმართულებით ვლინდება: ემოცია ხშირად მჟღავნდება ვეგეტატიური — განსაკუთრებით სისხლძარღვთა ხასიათის ნიშნებით, რამაც შეიძლება, გააუარესოს ავადმყოფობის მდგომარეობა. მაგალითად, ჰიპერტონიული დაავადების დროს შიშმა შეიძლება გამოიწვიოს არტერიული წნევის მომატება და ამით შექმნას გართულების საშიშროება.

მოუსვენრობა და შიში ორკეცდება, როდესაც ადამიანი წყვეტს ურთიერთობას მისთვის ჩვეულ გარემოსთან, რომელშიაც თავს კარგად გრძნობდა და ხვდება ახალ სიტუაციაში. შფოთვა ისეთი ფსიქიკური მდგომარეობაა, რომლის დროსაც ადამიანმა არ იცის, რა ინვესტს მას. ეს არის გაურკვეველი და უცნობი საფრთხის შიში. შფოთვისა და შიშს შორის გარდამავალი მდგომარეობაა მოუსვენრობა, რომელიც თანდათანობით გადადის სიკვდილის შიშში. შფოთვის თან ახლავს ვეგეტატიური ნიშნები: ტაქიკარდია, სუნთქვის ჯერ შეჩერება, ხოლო შემდეგ გახშირება, სიფერმკრთალე, ცივი ოფლი, პირის სიმშრალე.

შიში მჭიდრო კავშირშია ავადმყოფის სამედიცინო ცოდნასთან. როდესაც სამედიცინო ცოდნა მეტისმეტად დაბალია, ავადმყოფს ყველაფრის ეშინია. შიშის შედეგად იწვევს არტერიული წნევა, ხშირდება პულსი და სუნთქვა, მცირდება მოტორიკა; ინტენსიური შიშისა და შფოთვის დროს ადგილი აქვს ფსიქომოტორულ აშლილობას, მოუსვენრობას, უნებლიე მოძრაობებს, კუნთის ტონუსის მომატებას, კანკალს, ცივ ოფლს, თვალის გუგების გაფართოებას, ნერწყვის გამოყოფის შემცირებას, სისუსტეს, სისხლში შაქრიანობის მომატებას, შარდის ბუშტისა და სწორი ნაწლავის დაცლის ტენდენციას.

დაბალი თვითშეფასების მქონე პირებში, როდესაც ისინი თავის მდგომარეობას ადარებენ ავადმყოფობამდელ მდგომარეობას, თავს იჩენს არასრულფასოვნობის გრძნობა. ამ შედარებისას ისინი ხელმძღვანელობენ არა ავადმყოფობის რეალური ვითარებით, არამედ ავადმყოფობისადმი თავიანთი დამოკიდებულებით.

მძიმე ქრონიკული დაავადების შემთხვევებში არსებითად იცვლება ადამიანის არსებობის მთელი სოციალური სიტუაცია: მოქმედების განხორციელების ფსიქოლოგიური შესაძლებლობების დონე, იზღუდება სოციალური კონტაქტები, იცვლება ადამიანის მიერ ცხოვრებაში

დაკავებული ადგილი და, მამასადამე, ცხოვრების ყველა პირობების მიმართ პაციენტის „შინაგანი პოზიცია“.

ყოველი ჭეშმარიტი განვითარება გულისხმობს მომავალზე ორიენტაციას, მომავალისაკენ მიმართულობას, მომავლის პერსპექტივების არსებობას. ავადმყოფობამ შეიძლება შეცვალოს ადამიანის ცხოვრების მთელი პერსპექტივები. ავადმყოფისათვის მომავალი ხშირად გაურკვეველია, კარგავს გამოკვეთილობას, უმეტეს შემთხვევაში მის წინაშე მომავლის პერსპექტივა საკმაოდ ბუნდოვანია და იგი მეტისმეტად განსხვავდება დაავადებამდე არსებული გეგმებისა და მოლოდინებისაგან. მომავლის ესკიზის ასეთი შეცვლა ყველაზე დრამატული მომენტია ავადმყოფობის პერიოდში ჩამოყალიბებული სიტუაციისათვის.

სომატური ავადმყოფობის დროს ხშირად იცვლება ადამიანის სოციალური და ოჯახური სიტუაცია: უხდება უარის თქმა მისთვის ჩვეულ პროფესიულ საქმიანობაზე იქცევა ოჯახური ზრუნვის უჩვეულო ობიექტად, იზოლირებულია ჩვეული სოციალური გარემოსაგან. ყოველივე ეს ერთად აღებული უაღრესად ცვლის ავადმყოფის ფსიქიკურ სახეს.

ახალი სოციალური სიტუაცია თვითონ ავადმყოფისათვის შინაგანი მუშაობის საგნად იქცევა, რის შედეგადაც ყალიბდება ავადმყოფობისადმი ადამიანის ახალი შინაგანი პოზიცია. ამ შინაგანი პოზიციის შინაარსი ასახავს პიროვნებაში განხორციელებულ ცვლილებებს. ახალი სოციალური სიტუაცია შეიძლება იქცეს ახალ შეგუებითი ხასიათის წარმონაქმნების ფორმირების მიზეზი, მაგრამ შეიძლება ნეგატიური განვითარებაც მიიღოს, განხორციელდეს მთელი ფსიქიკური სახის გაღარიბება, დაკნინება, სინამდვილესთან კავშირის შეცვლა და ა.შ. ეს უკანასკნელი ცვლილებები სამედიცინო ლიტერატურაში კვალიფიცირებულია, როგორც პიროვნების ნევროტული, ფსიქოპათოლოგიური და ფსიქოქარაქტეროლოგიური განვითარება.

ავადმყოფობა, როგორც პროცესი, დამოკიდებულია არა მარტო ორგანიზმში მიმდინარე პროცესებზე, არამედ შინაგან, სუბიექტურ მომენტებზეც, ავადმყოფის პიროვნებაზე, მის ემოციონალურ განცდებზე. ფსიქიკური ფაქტორების ხვედრითი წილი განსაკუთრებით დიდია ავადმყოფობის საწყის ფაზაზე და ავადმყოფობის გაღრმავებისას თანდათანობით მცირდება.

ნებისმიერი ორგანული დაავადება ადამიანის ორგანიზმში, როგორც ფსიქოფიზიოლოგიურ მთლიანობაში, იწვევს აუცილებელ „ფსიქოლოგიურ გადამუშავებას“, რაც ავადმყოფობის მძიმე სიმპტომებად

რეალიზირდება და რთულდება უარყოფითი ინდივიდუალური განცდებით, შიშებით, დეპრესიით, აპათიითა და ა.შ. მაგრამ ხშირად ისედაც ხდება, რომ ორგანული დაავადება უმნიშვნელოა, ხოლო ფუნქციონალური დანამატი იმდენად დიდი მნიშვნელობის მქონე, რომ ადამიანი გამოდის მწყობრიდან, იქცევა ქრონიკულ ავადმყოფად. ფსიქოგენური ფაქტორები ხშირად აჩქარებს სიკვდილს. ცნობილია ფსიქოგენური სიკვდილის შემთხვევები. ამ მხრივ შიშს განსაკუთრებული როლის შესრულება შეუძლია.

სხეულისა და ფსიქიკის ურთიერთობის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან მექანიზმს წარმოადგენს ე.წ. „დახშული ნრე“, რომლის არსიც იმაში მდგომარეობს, რომ დარღვევები, რომელიც თავდაპირველად აღმოცენდება სომატურ სფეროში, ინვესს უარყოფით ფსიქიკურ რეაქციებს, ხოლო ეს უკანასკნელი — სომატური დარღვევების გარღმავებას, რაც კიდევ უფრო აძლიერებს უარყოფით ემოციონალურ რეაქციებს, კიდევ უფრო ამძაფრებს სომატურ დაავადებას და ა.შ. „დახშული ნრის“ ფენომენი მხოლოდ სომატური დაავადებებისათვის არ არის დამახასიათებელი, იგი ფსიქოგენურ დაავადებებზედაც ვრცელდება და, ამდენად, უნივერსალურ მექანიზმად არის აღიარებული. მაგალითად, კარდიონევროზის დროს ავადმყოფს უჩნდება არასასიამოვნო შეგრძნებები გულის არეში და ის ასკვნის, რომ მას აქვს გულის მანკი, რომ მას ემუქრება „გულის გასკდომა“ და მაშინვე იწყებს გულის დაავადების მაგალითების გახსენებას, რომელთა მონმე ყოფილა ან გაუგია, იზრდება შიში და შფოთვა, იწყება გულის არეში შეგრძნებების მიყურადება და ყოველ მის შეკუმშვაზე რეაგირება. შიში ინვესს გულისცემის აჩქარებას, რაც აუარესებს ფსიქიკურ მდგომარეობას და ა.შ. იქმნება დახშული ნრე, და რომ ეს დახშული ნრე გაირღვებს, საჭიროა ან იმ სხეულებრივი შეგრძნებების მოხსნა, რომლებიც შიშს ბადებს, ანდა იმის გაცნობიერება, რომ ეს შიშები უსაფუძვლოა.

ავადმყოფის დამშვიდება, მისი წამოდგენების უმართებულობის ჩვენება განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია იმ დაავადებათა შემთხვევებში, რომლებიც თვითშთაგონებით არიან აღმოცენებულნი და სადაც ფიზიკური მხარის მკურნალობა არ არის ქმედითი. აფექტის მოხსნისას ფიზიოლოგიური რეაქციები ქრება, ანდა სუსტდება და ნორმალურ ფსიქიკაზე თავის ზემოქმედებას წყვეტს. ამის მაგალითად შეიძლება დავასახელოთ ისტერიული დამბლით დაავადებული ადამიანის შემთხვევა. ასეთ ავადმყოფს დამახინჯებული აქვს წარმოდგენა თავისი სხეულის შესახებ. ის დამბლად იმიტომ, რომ მას

ღრმად ჩაებეჭდა წარმოდგენა თავის თავზე, როგორც დამბლის მქონეზე; ის პარალიზირებულია „ფსიქიკურად“ და რამდენადაც თავის ტვინი მართავს სხეულს, მისი ტვინი აიძულებს სხეულს, რომ შეესატყვისებოდეს იგი ამ წარმოდგენას. ასეთი ადამიანი რომ განიკურნოს, ფსიქოთერაპევტმა მას სხვა წარმოდგენა უნდა შეუქმნას, რომელზედაც გადატანილ იქნება ემოციონალური დატვირთვა. როდესაც პაციენტი ემოციონალურ დატვირთვის თავის სხეულზე მცდარი წარმოდგენიდან გადაიტანს ახალ წარმოდგენაზე, რის გაკეთებაც მხოლოდ ფსიქოთერაპევტის დახმარებით არის შესაძლებელი, დამბლა ქრება.

ორგანული დაავადებებით ფსიქიკაში გამონეწეული ცვლილებების ხასიათი ბევრად არის დამოკიდებული იმ მნიშვნელობაზე, რომელსაც ავადმყოფი ანიჭებს თავის ავადმყოფობას, ბევრად არის დამოკიდებული ავადმყოფის ავადმყოფობისადმი დამოკიდებულებაზე. ეს უკანასკნელი კი დამოკიდებულია იმ ინფორმაციაზე, რომელსაც ავადმყოფი ღებულობს საკუთარი დაკვირვებებიდან, შეგრძნებებიდან, ირგვლივმყოფებისაგან და ექიმებისაგან, ნაკითხული სამედიცინო ლიტერატურიდან, ასევე დამოკიდებულია ავადმყოფის განათლებისა და კულტურის დონეზე და ა.შ., დამოკიდებულია „ავადმყოფობის შინაგან სურათზე“. ავადმყოფობის შინაგან სურათში განსაკურებული მნიშვნელობა ენიჭება პიროვნების პოზიციას პათოგენური სიმპტომების მიმართ, აგრეთვე მის დამოკიდებულებას ავადმყოფობის მიმართ.

ავადმყოფობისადმი დამოკიდებულება განისაზღვრება დაავადების ხარისხით, მისი სიმწვავეთ, განვითარების ტემპით, დაავადებაზე ავადმყოფის წარმოდგენით, ავადმყოფის დაავადებამდელ და ამჟამინდელ პიროვნულ თავისებურებებით, ავადმყოფობის მიმართ ნაცნობებისა და ნათესავების დამოკიდებულებით. ავადმყოფობისადმი დამოკიდებულებით ადამიანები განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან: 1) ზოგიერთის დამოკიდებულება ავადმყოფობის მიმართ შეესატყვისება მის ობიექტურ მდგომარეობას; 2) ზოგიერთი ამჟღავნებს ავადმყოფობის სირთულის შეუფასებლობას; 3) ზოგიერთი ავადმყოფი ახდენს ავადმყოფობის იგნორირებას, უგულებელყოფას; 4) ზოგიერთ ავადმყოფს ესმის, რომ საშიშროებას აზვიადებს, მაგრამ თავს ვერ ერევა; 5) ზოგიერთი იძირება თავის ავადმყოფობაში, მისი ცნობიერება მხოლოდ ავადმყოფობით არის დაკავებული; 6) ზოგიერთი ავადმყოფი კმაყოფილიც კი არის თავისი ავადმყოფობით, რადგანაც იგი ათავისუფლებს მას გარკვეული მო-

ვალეობებისაგან; 7) ზოგიერთი ავადმყოფი თავისი მდგომარეობით გარკვეულ მატერიალურ ან მორალურ სარგებლიანობასაც კი ღებულობს.

ავადმყოფობის შინაგანი სურათი მხოლოდ აღნიშნულით არ ამოიწურება. მრავალი პრაქტიკოსი კლინიციისტი სათვის ცნობილია საკუთარი გამოცდილებიდან, რომ არიან ავადმყოფები, რომლებსაც აქვთ გამოჯანმრთელების სურვილი, მაგრამ იგი ნაკლებად ეფექტურია. არის „გაუმჯობესებაზე განწყობა“, რომელიც ცნობიერებაში არ არის წარმოდგენილი, მაგრამ უალრესად ხელშესახებ შედეგებს იძლევა, ე.ი. არსებობს გამოჯანმრთელების „მზაობის“ ორი სახეობა: ის, რომელიც გამოვლინდება მხოლოდ სიტყვიერად გამოხატულ სურვილში და მეორე, რომელიც ვლინდება გამოჯანმრთელების „ჭეშმარიტ განწყობაში“. პირველი მხოლოდ ცნობიერებაშია წარმოდგენილი, როგორც სურვილი, მაგრამ ცნობიერების დინამიკური ხასიათი შეუძლებელს ხდის, მან განუწყვეტელი მარეგულირებელი როლი შეასრულოს. მეორე — ცნობიერებაში არ არის წარმოდგენილი, მაგრამ ადამიანის რეაქცია საკუთარ ავადმყოფობაზე და, მაშასადამე, მისი ავადმყოფობის ბედი მასზეა დამოკიდებული.

თანამედროვე მედიცინაში სულ უფრო და უფრო მტკიცდება აზრი იმის შესახებ, რომ არ არსებობს სომატური დაავადება ფსიქიკურ გადახრათა გარეშე, ისევე როგორც არ არსებობს ფსიქიკური დაავადება, რომელიც იზოლირებული იყოს სომატური ავადმყოფობისათვის დამახასიათებელი ნიშნებისაგან, რომ ნებისმიერი ავადმყოფობა არის პიროვნების ავადმყოფობა, უნდა უმკურნალოთ ავადმყოფ პიროვნებას და არა ავადმყოფობას. ამიტომაც შემთხვევითი არ არის რომ ამ ეტაპზე ფსიქოთერაპიის ფართო დანერგვა სომატურ მედიცინაში, განიხილება როგორც ჯანდაცვის ერთ-ერთი მთავარი ამოცანა.

პრობლემა მხოლოდ იმაშია, თუ რომელი სახის თერაპიაა ნამყვანი, რომელ მათგანს უნდა მიენიჭოს პრიორიტეტი. იმ შემთხვევაში, როდესაც დაავადების პირველმიზეზი სხეულია, დაავადება სომატოგენური ხასიათისაა, ნამყვანი როლი ენიჭება სხეულის მედიკამენტოზურ მკურნალობას, ხოლო ფსიქოთერაპია გამოდის დამხმარის როლში, ხოლო როდესაც პირველმიზეზი ფსიქიკაშია, როდესაც დაავადება ფსიქოგენური ხასიათისაა, მაშინ ნამყვანია ფსიქოთერაპია, ხოლო მედიკამენტოზური მკურნალობა დამხმარე როლს ასრულებს.

ავადმყოფობათა დაყოფას ორგანულად და ფუნქციონალურად, სომატურად და ფსიქიკურად აზრი აქვს მხოლოდ იმ შემთხვევაში,

თუ მათ წარმოშობის მხრივ ვიხილავთ. ავადმყოფობა შეიძლება დაინყოს ორგანიზმის დაავადებით ან ფსიქიკური გადახრით, მაგრამ შემდგომ ეტაპზე ასეთი დაყოფა აზრს კარგავს, რადგანაც არ არსებობს სხეულის დაავადება, რომელიც გავლენას არ ახდენდეს ფსიქიკაზე და პირიქით. ყველა ავადმყოფობა ფსიქოსომატური ხასიათისაა. მკურნალობა კომპლექსურად უნდა მიმდინარეობდეს, უნდა ვუმკურნალოთ არა მარტო დაავადებულ სხეულს, არამედ იმ გადახრასაც, რომელსაც ადგილი აქვს ფსიქიკაში. ამიტომაც საფუძველს მოკლებული არ არის ბ. ე. ბორტალის მტკიცება იმის შესახებ, რომ მედიკამენტოზური მკურნალობის დადებითი ეფექტის 60% ფსიქოლოგიურ ფაქტორებზე მოდის.

ფსიქოგენური დაავადებები

თითოეულ ჩვენგანს გარკვეული შეხედულებები, წარმოდგენები აქვს სამყაროზე, ჩვენს ირგვლივ მყოფ ადამიანებზე და ვმოქმედებთ ამ შეხედულებათა შესატყვისად. ადამიანი რომ კონფლიქტში არ აღმოჩნდეს თავის თავთან, სხვა ადამიანებთან და გარემო სინამდვილესთან, ყველაზე მნიშვნელოვანია ის, რომ მისი შეხედულებები სინამდვილეზე ჭეშმარიტი იყოს, წარმოადგენდეს სინამდვილის მართებულ ასახვას. რაც უფრო ზუსტია ჩვენი შეხედულებები სინამდვილეზე, მით ადვილია გარემოსთან დარღვეული წონასწორობის აღდგენა, რაც უფრო ზუსტია ჩვენი შეხედულებები, მით ადვილად მიიღწევა ბედნიერება. მაგრამ თუ აღმოჩნდა, რომ ჩვენი წარმოდგენები სინამდვილის ფაქტების შესახებ მნიშვნელოვანი ხარისხით განსხვავდება მათგან, ჩვენი მოქმედება სიტუაციისადმი შეუფერებელი აღმოჩნდება და თავს იჩენს კონფლიქტი.

ჩვენი წარმოდგენები სინამდვილის მოვლენებზე მათი ზემოქმედების შედეგად იცვლება, მაგრამ იგი უმტკივნეულოდ არ მიმდინარეობს.

ასე მაგალითად, ადამიანს დაახლოებით თვენახევარი ესაჭიროება იმისათვის, რომ თავისი ფსიქოლოგიური წარმოდგენა ახალ სინამდვილეს შეუგოს. ახალ საცხოვრებელში გადასვლისას ადამიანი თავს ნამდვილად თავის სახლში გრძნობს მხოლოდ თვენახევრის შემდეგ. ამ ხნის განმავლობაში ბინის მისეული ხატი ასწრებს შეცვლას და ხდება ახალი საცხოვრისის შესატყვისი. დაახლოებით 6 თვის შემდეგ ადამიანი ახერხებს ახალი სიტუაციის დაუფლებას და უკვე აღარ განიცდის მოუსვენრობას საცხოვრებელი ადგილის შეცვლის გამო.

თანამედროვე ეტაპზე განუწყვეტილად და დიდი სისწრაფით იზრდება იმ ინფორმაციის მოცულობა, რომლის სწრაფი გადამუშავება უნდა მოახდინოს ადამიანმა. ასეთივე სწრაფი ტემპით მატულობს სხვადასხვაგვარი ცვლილებები მის მატერიალურ-კულტურულ გარემოში; იზრდება მოქმედების ფორმისა და ცხოვრების წესის შეცვლის შესაძლებლობები და, აქედან გამომდინარე, თავისებური „არჩევანის ტვირთი“, რომელსაც ადგილი არ ჰქონდა ადრე, შეზღუდული შესაძლებლობების პირობებში. ეს, ჩვენს ირგვლივ მღელვარე და სულ უფრო და უფრო მზარდი ცვლილებები ასევე გადაუდებელ ამოცანათა მოზღვაება, წარმოადგენს ფენომენს, რომელიც განსაკუთრებულ ყურადღებას საჭიროებს. ჩვენს სინამდვილეში ვითარების აჩქარებულად მზარდი სხვადასხვაობა და, აქედან გამომდინარე, პოტენციურად მრავალნაირი ფორმით რეაგირების შესაძლებლობა, მოქმედების მთელი სტრუქტურის გართულება, ცალკეულ შემთხვევებში შეიძლება ისეთ ფაქტორებად იქცეს, რომელიც კონკრეტული ადამიანის სულიერ ცხოვრებაში ქმნის დამატებით და ხშირად ავადმყოფურ დაძაბულობას, პროდუქტიული მიზანდასახული მოქმედებისათვის უმნიშვნელოვანესი პირობის — სულიერი წონასწორობის შენარჩუნების გაძნელებას. ასეთი ცვალებადი, ინფორმაციულად გადატვირთული სინამდვილე, საჭიროებს განსაკუთრებულ ფსიქიკურ შეგუებას, „სულიერი ძალების“ რეზერვების არსებობას. თუ ეს პირობები ვერ კმაყოფილდება, მაშინ ქრონიკულად ანდა მეტისმეტად ხშირად აღმოცენებულმა აფექტურ-ინტელექტუალურმა დაძაბულობის სიტუაციებმა შეიძლება პათოგენური ხასიათი მიიღოს. ამრიგად, თანამედროვე პირობებში ფსიქიკური ტრავმის პრობლემა სავსებით თავისებურ აქტუალობას იძენს.

ფსიქიკური ტრავმის პრობლემის აქტივირება მხოლოდ ინფორმაციულ ბუშთან არ არის დაკავშირებული. ახალ სოციალურ-ეკონომიურ პირობებში ადამიანები თავიანთი ძალების ანაბარად დარჩნენ, ისინი უჩვეულო და ძნელად გადასაწყვეტი ამოცანის წინაშე აღმოჩნდნენ — აზრი მისცენ თავიანთ ცხოვრებას. ამან გამოიწვია ძირეული ცვლილებები მათი ხასიათის სტრუქტურაში, გამოვლინდა ისეთი ნეგატიური, ნევროტული სიმპტომები, როგორიცაა: ჩივილი წარუმატებლობაზე, მოუსვენრობაზე, მარტოსულობაზე, იმედის გაცრუებაზე, ახალ ვითარებასთან შეგუების სიძნელეზე და ა.შ., თავი იჩინა სოციალური არასრულფასოვნების გრძნობამ, რომელიც ნაციონალურ არასრულფასოვნების გრძნობაში გადაიზარდა. საზოგადოება მოიცვა გლობალურმა კრიზისმა, შეირყა აქამდე შეუვალი ავტო-

რიტეტიბი. ავტორიტეტის ძალაუფლების შერყევას ისიც განაპირობებს, რომ დაიკარგა მომავლის იმედი და რწმენა, ხვალინდელი დღე ბურუსით არის მოცული.

წინათ მშობლები შვილებს აზიარებდნენ საკუთარი წინაპრებისაგან მემკვიდრეობით მიღებულ ღირებულებებს, მათ სწამდათ პროგრესის, იმედოვნებდნენ რომ შვილებს უკეთესი და ადვილი ცხოვრება ექნებოდათ. ასეთ ოპტიმიზმს საფუძველი გამოეცალა, გაჩნდა ეჭვი, რომ მომავალ თაობას გაცილებით მძიმე ხვედრი ელის. ცუდ დღეში აღმოჩნდნენ მშობლებიც — მძლავრობს უმუშევრობა, სახელმწიფო ვერ უზრუნველყოფს მშვიდი ცხოვრების გარანტიას, ხვალ შეიძლება ქუჩაში აღმოჩნდე. მართალია, მშობლებს მეტი გამოცდილება აქვთ, მაგრამ, ამ შემთხვევაში, ეს პრივილეგიები საკმარისი არ არის. მშობლები საკუთარი ღირებულებების კრახის მოწმენი ხდებიან. ოჯახები ინგრევა. ასეთ პირობებში მათ დაკარგეს მეგზურის როლი.

ადრე მასწავლებელს შეეძლო, ეთქვა მოსწავლისათვის „ისწავლე და მომავალი გარანტირებული გაქვს“. ცოდნა აძლევდა კარგ მოსწავლეს საფუძველს იმედის თვალთ შეეხედა მომავლისათვის და წარმატებაზე ეფიქრა. დღეს კი ყოველივე კითხვის ნიშნის ქვეშ დადგა. რამდენი დიპლომიანი, გამორჩეული ნიჭის ადამიანი დადის უმუშევარი და რამდენმა სწავლაში ხელმოცარულმა მოიპოვა მატერიალური კეთილდღეობა. მაშ, რაღა საჭიროა სწავლა? მოსწავლეს ეჭვი შეაქვს განათლების, ცოდნის სარგებლიანობაში. გაუფასურდა მასწავლებლის როლი; მომავლის გაურკვეველი ხასიათი, მისი ბუნდოვანება, საძირკველს აცლის ავტორიტეტს. დაიკარგა რწმენა, ახლა ყველაფერს ეჭვის თვალთ შევყურებთ.

როდესაც ადამიანისათვის ცნობილია იმის შესაძლო შედეგები, რაც ხდება, მას შეუძლია იმოქმედოს და მოახდინოს ნეგატიური გამოვლინებების კომპენსირება, იგი თავს თავისუფლად გრძნობს. მაგრამ როდესაც იგი ვერ ერკვევა ახალ სიტუაციაში, როდესაც ვითარების მოსალოდნელი შედეგების გათვალისწინება ადამიანს არ შეუძლია, მას ეუფლება გარკვეული შეზღუდულობის, შებოჭილობის განცდა, თავს იჩენს გაურკვეველი შიში, პირადი განწირულობის შეგრძნება.

ცხოვრების პროცესში წამოჭრილი სიძნელეები, როგორც წესი, ადამიანის მიერ ცნობიერდება როგორც რომელიღაც კონკრეტულ ადამიანზე დამოკიდებული, როგორც კონკრეტული ადამიანის ნება, რომელიც მას უპირისპირდება, რაც მის მიერ განიცდება, როგორც ბოროტი, მტრული დამოკიდებულების გამოვლინება, რაც ინვეს

წინააღმდეგობას, პროტესტს, გაბოროტებას, დაძაბულობას, რისხვას, საპირისპირო ქმედებას, რომელიც განაპირობებს ნევროზებისა და სხვა ფსიქოგენურ დაავადებათა აღმოცენებას.

თავის მოტყუება იქნება იმაზე ფიქრი, თითქოს ცხოვრების პირობების გაუმჯობესებასთან ერთად კონფლიქტური სიტუაციები შენელდება და შედეგად შემცირდება ფსიქოგენური ხასიათის დაავადებები. როგორც დემოგრაფიული გამოკვლევები ადასტურებს, ამერიკისა და ევროპის ინდუსტრიულად განვითარებულ ქვეყნებში უკანასკნელი 25-30 წლების განმავლობაში ბოხოქრობს გულსისხლძარღვთა დაავადებების ეპიდემია (კერძოდ, მიოკარდის ინფარქტი, რომელიც თავს იჩენს იშემიური დაავადების შედეგად), რომელმაც მილიონობით ადამიანი იმსხვერპლა. ამ ქვეყნებში სიკვდილიანობის 50% ამგვარ დაავადებებზე მოდის. დადგენილია, რომ ეს დაავადებანი გამონეუულია უმთავრესად არაკეთილსასურველი ემოციონალური დაძაბულობებით.

სათანადო გამოკვლევებით დადგენილია, რომ გადაჭარბებული ემოციონალური დაძაბულობით გამონეულ ე.წ. „სტრესის ავადმყოფობებს“ მიეკუთვნება ზოგიერთი კუჭისა და ნაწლავების დაავადებები, ცალკეული ავთვისებიანი სიმსივნეები, კარიესი (კბილის ქსოვილის პროგრესიული დარღვევა) და ღრძილების ატროფიაც კი.

შვეციის, ამ ევროპის ერთ-ერთ ყველაზე ინდუსტრიულად განვითარებული ქვეყნის, ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის ნაციონალური საბჭოს მონაცემებით, ყოველი მესამე მოზრდილი უჩივის უხასიათობას, ძილის დარღვევას, დაღლილობას, გარიყულობისა და შფოთვის განცდებს. ყოველი სამი-ოთხი წლის ბავშვს აქვს ემოციონალური არაკეთილსასურველობის სიმპტომი (ზომაზე მეტად აგრესიულია, აქვს ღამის კოშმარები, ისეელებს ლოგინში); ყოველი მეათე ადამიანი ეძალება ალკოჰოლს; მოსახლეობა სულ რაღაც 8,3 მილიონია და ამათგან წელიწადში 2 000 თავს იკლავს, ხოლო 20 000-ს აქვს თვითმკვლელობის მცდელობა.

აშშ-ის პრეზიდენტის კომისიისა და მთავარი ქირურგის მიერ გამოქვეყნებული მასალები მიუთითებს ავადმყოფობათა ზრდაზე. ამ მონაცემების თანახმად, მოსახლეობის 15% საჭიროებს ჯანმრთელობის აღდგენას. 15 წლამდე ბავშვების 5-15%-ში შეინიშნება ქცევის ნარმოშობის დარღვევები, ანდა ფსიქიკური განვითარების დაყოვნება. დაახლოებით 10 მილიონ ამერიკელს პრობლემები აქვს ალკო-

პოლთან დაკავშირებით; მოსახლეობის 25% დაავადებულია დეპრესიით, შფოთვიანობით, ემოციონალური დისკომფორტით.

ამერიკელმა ეკონომისტებმა გამოიანგარიშეს, რომ მასობრივი სტრესები ძირს უთხრის კორპორაციების ეკონომიურ მდგომარეობას: ეცემა შრომისნაყოფიერება, არაჩვეულებრივად იზრდება სამედიცინო ხარჯები. მათი გამოანგარიშებით აშშ-ის ეკონომიკას ამის გამო წელიწადში 150 მილიარდი დოლარი ეკარგება. ანალოგიური მდგომარეობაა იაპონიაშიც. იაპონელთა თითქმის 70%, 40-დან 65 წლის ასაკამდე, უჩივის რეგულარულ სტრესულ მდგომარეობას. ბოლო 15 წლის განმავლობაში ამ ასაკის მოსახლეობაში თვითმკვლელობა ერთნახევარჯერ გაიზარდა, რაც სტრესების შედეგია და რომელიც წარმოების პროცესის სისწრაფის ზრდამ განაპირობა. ამავე მიზეზით უნდა იყოს გამოწვეული ისიც, რომ იაპონია მსოფლიოში პირველ ადგილზეა ერთ სულ მოსახლეზე წამლებზე გაწეული ხარჯების მხრივ. საშუალო იაპონელი წელიწადში ლებულობს 116 დოლარის წამალს, ამერიკელი — 110.

მონინავე სამრეწველო ქვეყნებში, მაგალითად, აშშ-სა და იაპონიაში, მეწარმეებმა გააცნობიერეს, რომ ადამიანის ჯანმრთელობა უმნიშვნელოვანესი საწარმოო ძალაა და ამიტომაც კორპორაციებმა დაიწყეს თავიანთი თანამშრომლებისათვის სტრესთან ბრძოლის კურსების გახსნა და საერთოდ, ამ მიმართულებით მრავალნაირი ღონისძიება ტარდება: მნიშვნელოვანი სახსრები გამოიყოფა ფიზიკულტურულ-სპორტული რეკოლუციის განსახორციელებლად; დარწმუნებისა და იძულების მეთოდის გამოყენებით აშშ-ში შედარებით მოკლე დროის მანძილზე 20 მილიონზე მეტმა ადამიანმა დაანება თავი თამბაქოს ნეფას; მოსახლეობის უმრავლესობამ შეცვალა თავისი დამოკიდებულება კვებისადმი. ამ ღონისძიებათა შედეგად ზოგიერთ ფირმაში თანამშრომელთა ავადმყოფობა შემცირდა 40-60%, შესაბამისად მოგება მილიონობით დოლარით გაიზარდა.

თანამდებობაზე დანიშვნისას ყველგან მხედველობაში ღებულობენ ჯანმრთელობის ინდექსს. 1995 წლის რუსულ პრესაში მითითებული იყო, რომ გერმანიაში მუდმივი ცხოვრება ეკრძალებათ ოქროსკბილებიან მოქალაქეებს, რადგანაც დამზღვევი კომპანიებისათვის მათი ჯანმრთელობის მდგომარეობის შენარჩუნება ხელსაყრელი არ არის. როგორც გამოირკვა, ოქრო, როგორც ლითონი, მხოლოდ ოთხიდან ერთი ადამიანისათვის არის შეთავსებადი. არაშეთავსებადია კაცობრიობის დაახლოებით ნახევრისათვის და დაახლოებით ერთი მეოთხედისათვის მეტ-ნაკლებად შეთავსებადია.

როგორც ჩანს, ამ ძვირფასი ლითონით პირის ამოვსებისას, უმეტეს შემთხვევაში, საფუძველს უყრით ჩვენს ორგანიზმში გასტრიტისა და მრავალი სხვა დაავადების აღმოცენებას.

სამწუხაროდ, მრავალი ცნობილი მიზეზის გამო, თანამედროვე პირობებში ჩვენი სახელმწიფო ვერ იქცა თავისი მოქალაქეების ჯანმრთელობის გარანტად. ამიტომაც საკუთარი ჯანმრთელობის შენარჩუნება თითოეულმა ჩვენგანმა თავის ხელში უნდა აიღოს. ამისათვის კი საჭიროა, კარგად ვიცოდეთ, როგორ მოვახერხოთ ეს და საჭიროების შემთხვევაში, ვის მივმართოთ დახმარებისათვის. თქვენი ჯანმრთელობა ყველას სჭირდება, მაგრამ მისი მოვლა მხოლოდ თქვენ შეგიძლიათ.

აშშ-ში ფართოდ არის წარმოდგენილი ფსიქოლოგიური სამსახური, მრავლად არიან ფსიქიატრები და ფსიქოთერაპევტები, რომელთაც შეუძლიათ კვალიფიცირებული დახმარება აღმოუჩინონ ფსიქოგენური გადახრების მქონე ადამიანებს. მიუხედავად ამისა, იქაც მოსახლეობის უმრავლესობას წარმოდგენა არა აქვს თუ ვის უნდა მიმართოს ასეთი დარღვევების დროს.¹

აშშ-ში ფსიქიკური დაავადებებისა და ფსიქიკური ჯანმრთელობის დაცვის გაერთიანებულმა კომისიამ ნაციონალური მასშტაბით ჩაატარა გამოკვლევა იმის დასადგენად თუ ვის მიმართავენ ადამიანები თავიანთი პირადი პრობლემების დროს. გამოიკვეთა, რომ ასეთ შემთხვევებში 42% დახმარებისათვის მიმართავს მოძღვარს, 29% — ზოგადი სამედიცინო განათლების მქონე ექიმებს, 18% — ფსიქიატრს ან ფსიქოლოგს. ნერვული ჩავარდნებისას დახმარებისათვის მოძღვარს მიმართავს 3%, ზოგად სამედიცინო განათლების მქონე ექიმს — 88%, ხოლო ფსიქიატრს ან ფსიქოლოგს მხოლოდ — 4%. იმავე აშშ-ში ჩატარებული გამოკვლევებით დადგენილ იქნა, რომ იმ დაავადებათა 70%, რომელთაც ავადმყოფები ორგანიზმის დაავადებად თვლიდნენ, ფსიქოგენური წარმოშობის იყო. ასეთი ავადმყოფები მიდიან სხვადასხვა პროფილის ექიმებთან, დაჟინებით ითხოვენ და ხშირად აღწევენ კიდევ საკმაოდ რთულ და ძვირადღირებულ, არცთუ იშვიათად, საკმაოდ სახიფათო გამოკვლევების ჩატარებას; აშუქებენ, უკეთებენ ოპერაციებს, უტარებენ სანატორიულ-კურორტოლოგიურ მკურნალობას, წლობით ლეულობენ დიდი რაოდენობით ანტიბიოტიკებსა და ჰორმონულ პრეპარატებს, გულის საშუალებებსა და

¹ ჩვენში ეს საკითხი არავის უკვლევია, მაგრამ ამის გარეშეც ძნელი არ არის, იმის წარმოდგენა, თუ როგორი იქნება შედეგები.

სისხლძარღვთა გამაფართოებელ, ტკივილგამაყუჩებელი მოქმედების ნამლებს, ვიტამინებს (ჩვეულებრივ პოლივიტამინებს) და ა.შ., მაგრამ უშედეგოდ.

ა.ს. ბენეტის მონაცემებით, 150 ავადმყოფმა, რომლებიც უჩიოდნენ ორგანულ დაავადებებს, ჩაიტარეს თერაპიის 496 კურსი, 811 — არასაჭირო თერაპიული ჩარევა და 244 — უსარგებლო ოპერაცია, რომელთაც რაიმე კლინიკური ეფექტი არ ჰქონიათ. ექიმებს, რომლებსაც ასეთი უნაყოფო და ხშირად ზიანის მომტანი სამკურნალო პროცედურების ჩატარება უხდებათ, უძნელდებათ ამგვარი დაავადებების ფსიქოგენური ხასიათის დადგენა, იმის გამო, რომ არ არსებობს მედიცინის ისეთი დარგი, რომლის პროფილის შესაბამისი სიმპტომებით არ იყოს ნარმოდგენილი ფსიქოგენური გადახრები.

ფსიქოლოგიური დაცვა

პირობები, რომელშიაც ადამიანს უხდება ცხოვრება, ყოველთვის არ იძლევა საშუალებას დააკმაყოფილოს მისი ბიოლოგიური და ფსიქოლოგიური მოთხოვნილებები, რის შედეგადაც ირღვევა დინამიკური ნონასწორობა ადამიანის ფსიქიკასა და გარესინამდვილეს შორის. ასეთ შემთხვევებში ადამიანი ცდილობს შეცვალოს მოცემული სიტუაცია, მაგრამ ზოგჯერ ის დაბრკოლებებს აწყდება, სიტუაცია არ იცვლება, მოთხოვნილება კი რჩება. თავს იჩენს კონფლიქტი ადამიანის მოთხოვნილებებსა და სიტუაციას შორის, რაც სხვადასხვა უარყოფით რეაქციებსა და განცდებს იწვევს. გარემო პირობების, სიტუაციის უცვლელობით გამოწვეული უარყოფითი ემოციების, ფსიქიკური ტრამვის აღმოცენების პირობებს შორის შეიძლება გამოიყოს:

ა) ფიზიკური დაბრკოლება. ოჯახის არასაკმარისი შემოსავალი არ იძლევა ყველა მოთხოვნილების დაკმაყოფილების შესაძლებლობას.

ბ) ობიექტის არარსებობა. გაჭირვებაში ჩავარდნილი მახლობლის დასახმარებლად საჭირო სახსრები არ გააჩნია.

გ) ბიოლოგიური შეზღუდვები. ახალგაზრდას ძლიერი სურვილი აქვს გახდეს დიდი მსახიობი, მაგრამ საამისო მონაცემები არა აქვს.

დ) სოციალური პირობები. სოციალური პირობები არის ჩვენი უსიამოვნებათა ძირითადი წყარო. ყოველ ადამიანს აქვს მოთხოვნილება, რომ მას პატივს სცემდნენ იმ სოციალური გარემოს წევრები, რომელშიაც მას უხდება ცხოვრება, მაგრამ ამ მხრიდან იგი ყოველთვის ვერ აწყდება სათანადო ყურადღებას. უსიამოვნების გამომწვევი სოციალური პირობები მრავალნაირია. მეტად ხშირია საზოგადოების ზენოლა თავის წევრებზე, რაც პიროვნული კონფლიქტების წყაროა.

უარყოფითი ემოციების ყველაზე მნიშვნელოვანი წყაროა ფსიქოლოგიური კონფლიქტები, რომელიც აღმოცენდება მაშინ, როდესაც ამა თუ იმ მოთხოვნილების დაკმაყოფილებისათვის საჭირო მოქმედების დამაბრკოლებელი მიზეზი ჩვენ ფსიქიკაშია. ფსიქოლოგიური კონფლიქტების შემთხვევაში ჩვენ გვიძნელდება გადანყევტილების მიღება დაბრკოლების გადასაჭრელად იმიტომ, რომ სხვადასხვა მისწრაფებების ტყვეობაში ვიმყოფებით.

ფსიქოლოგიურ კონფლიქტებში შეიძლება რამდენიმე ტიპის გამოყოფა:

ა) მოთხოვნილებათა კონფლიქტები. ჩვენი მოთხოვნილებები მათი ღირებულების მიხედვით გარკვეულ სისტემას, იერარქიას ქმნის,

მაგრამ ისინი შეიძლება, ერთმანეთს დაუპირისპირდნენ და სხვადასხვა მოქმედებისაკენ გვიბიძგონ. მაშინ, როდესაც ურთიერთსა-ნინააღდეგო მოთხოვნილებები გვაქვს, როგორც წესი, ვერ ვახერხებთ მოქმედებას. მაგალითად, ბავშვს უნდა კანფეტის ჭამა, მაგრამ დედა სთხოვს კანფეტი მას მისცეს. ასეთ შემთხვევაში ბავშვს უჭირს გადაწვეტილების მიღება: კანფეტის შეჭმაც უნდა და, ამავე დროს, უნდა, რომ დედას მისცეს. იგი განიცდის მოთხოვნილებათა კონფლიქტს და იწყებს ტირილს.

ბ) კონფლიქტი მოთხოვნილებებსა და სოციალურ ნორმებს შორის. უაღრესად ძლიერი მოთხოვნილება შეიძლება შეეჯახოს იმას, რასაც ადამიანისაგან სოციალური ნორმები მოითხოვს. ხვეისბერ გოჩაში ერთადერთი შვილის სიყვარული შეეჯახა ხვეის ადათნესების დაცვის მოთხოვნილებას.

გ) კონფლიქტი სოციალურ ნორმებს შორის. ინდივიდი საზოგადოებისაგან სხვადასხვაგვარ გავლენას განიცდის. იგი შეიძლება ზოგჯერ ორი საპირისპირო სოციალური ნორმის ზენოლის ობიექტად იქცეს. მაგალითად, გასულ საუკუნეებში ეკლესიის მიერ აკრძალულ იქნა დუელი, მაგრამ იგი ითვლებოდა შეურაცხყოფის შემთხვევაში საკუთარი ღირსების აღდგენის ერთადერთ საშუალებად. მორწმუნე აზნაურისათვის ერთიმეორეს უპირისპირდებოდა კლასობრივი და რელიგიური მოვალეობა.

დ) კონფლიქტი ინდივიდის თვითშეფასებასა და ირგვლივმყოფთა მიერ მის შეფასებას შორის. ყოველ ადამიანს აქვს გარკვეული წარმოდგენა საკუთარი პიროვნების შესახებ. თვითშეფასებას საფუძვლად უდევს თვითდაკვირება, იგი თვითცნობიერების ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი კომპონენტია, რომელიც მოიცავს არა მარტო ცოდნას თავისი თავის შესახებ, არამედ თავისი თავის, თავისი უნარების, ემოციურ-ნებელობითი და ზნეობრივი თვისებების შეფასებასაც. თვითშეფასება ყოველთვის შეფარდებითია, იგი შეიძლება იყოს ადეკვატური, სწორედ ისეთი, როგორიც არის ადამიანი, შეიძლება იყოს ამაღლებული ან შემცირებული და არ შეესაბამება ირგვლივმყოფების მიერ მის შეფასებას. თვითშეფასება მჭიდროდ არის დაკავშირებული პრეტენზიის დონესთან, პრეტენზიის დონე განისაზღვრება იმ მიზანთა სიძნელეების ხარისხით, რომელსაც ის უყენებს თავის თავს. ადამიანის რეალური შესაძლებლობებისა და პრეტენზიის დონეს შორის განსვლას პიროვნების მიერ არამართებულ თვითშეფასებამდე მივყავართ, რის შედეგადაც მისი მოქმედება არაადეკვატური ხდება, თავს იჩენს ემოციონალური ჩავარდნა, ამაღლებული

შფოთიანობა. თვითშეფასება თავის ობიექტურ გამოხატულებას ნახულობს იმაში, თუ როგორ აფასებს ადამიანი სხვათა შესაძლებლობებსა და მოქმედებების შედეგებს. ამალღებული თვითშეფასებისას აკნინებს სხვათა შესაძლებლობებს.

ე) პირობები, როდესაც მიზანი არ არის მიღწეული. როდესაც მიზანი შინაგანად არ არის მომზადებული, სათანადო დონეზე არ არის განხორციელებული მისი მიღწევის იდეალური მოდელირება, შესაძლო სიტუაციებისა და ვარიანტების ანალიზი, სათანადოდ არ არის გააზრებული ამოცანის გადანყვეტის ოპტიმალური გზები, თავს იჩენს ფსიქიკური ტრავმა.

ვ) პრობლემური სიტუაცია, როდესაც ერთდროულად უნდა გადანყდეს რამდენიმე ამოცანა. პრობლემური სიტუაცია იქმნება იმის გამო, რომ ამოცანები რანჟირებული არ არის მნიშვნელობების ხარისხების შესაბამისად, მათი გადანყვეტის შესაძლებლობის ხარისხის მიხედვით, სათანადოდ არ არის შეფასებული მათი რეალურად გადანყვეტის შესაძლო სიტუაცია.

ზ) როდესაც ვკარგავთ ან დავეკარგეთ ღირებულება. ფსიქიკური ტრავმა გამოწვეულია იმით, რომ ღირებულება, რომელსაც ვკარგავთ თავდაპირველად, რეალურად არ იყო შეფასებული, არ იყო გარკვეული, მართლა მნიშვნელოვანია თუ არა, საჭიროა თუ არა მის შენარჩუნებაზე ძალისხმევის დახარჯვა და საერთოდ, ღირს თუ არა იმ განცდებად, რომელთაც ადგილი აქვს მისი დაკარგვის გამო.

ღირებულება არის სუბიექტურად მნიშვნელოვანი სხვადასხვა სახის მოვლენა, რომელიც განპირობებულია ინდივიდუალური წამყვანი მოტივით. ღირებულად შეიძლება იყოს ადამიანი, საკუთარი ან სხვისი ჯანმრთელობა, ფული და მატერიალური ფასეულობები, სამუშაო, ადგილი საზოგადოებაში, ადამიანთან დამოკიდებულება, საზოგადოებრივი აზრი, პირადი წარმატება, აზრები, ხელოვნების ნიმუში და ა.შ. და ა.შ. ამ მრავალ ღირებულებათაგან ადამიანისათვის თითოეული განსაკუთრებულად მნიშვნელოვანია. ამიტომაც რომელიმე მათგანის დაკარგვა შეიძლება ფსიქიკური ტრავმის მიზეზად იქცეს.

ცხოვრების ყველა ვითარებისა და მიმართების გათვალისწინება ადამიანს არ შეუძლია, მაგრამ პროფესიონალური მნიშვნელობა აქვს ისეთ რაიმეზე განწყობას, რაც სამყაროში გარკვეულ კანონზომიერებებს ემორჩილება და მზად უნდა ვიყოთ მრავალი შესაძლო ვარიანტისათვის, რომლებიც ამჯერად ჯერ კიდევ მომავლის საბურველით არის დაფარული.

დაკარგული ღირებულება, თუ ის მეტად მნიშვნელოვანია, საჭიროა, შევეცადოთ მის შენარჩუნებას, ხოლო თუ ეს შეუძლებელია, მაშინ მოსაძებნია ის, თუ რას შეუძლია ამ დანაკარგის კომპენსირება.

თ) განსვლა განწყობასა და რეალობას შორის. უარყოფითი ემოციების აღმოცენების მიზეზს წარმოადგენს პიროვნების მიერ თავისი განწყობების, ცხოვრების მიზნების მისეული გაგების, ამოცანების, მოქმედებების, დამოკიდებულებების განუწყვეტელი პრაქტიკული ანალიზის არარსებობა. ზოგჯერ არარეალურად, იდეალიზებულად ვაფასებთ ნაცნობებს, მახლობლებს, ვახდენთ მათი დადებითი მხარეების გადაფასებას, ვერ ვამჩნევთ უარყოფით მხარეებს. მწვავე სიტუაციებში, როდესაც ასეთი ნაცნობი, მახლობელი არ აღმოჩნდება იმ მოწოდების სიმალლეზე, რომელიც ჩვენ მას დაუდგინეთ, ჩვენში თავს იჩენს უარყოფითი ემოცია.

უარყოფითი ემოციების აღმოცენების მიზეზად გვევლინება ის, რომ ასეთ შემთხვევაში გათვალისწინებული არ არის ადამიანის რეალური შესაძლებლობა, ადამიანისაგან უნდა ველოდეთ არა იმას, რაც ჩვენ გვინდა, არამედ იმას, რისი შესაძლებლობისაც ის არის. ესეც არ იყოს, თითოეული ადამიანის მოქმედება ყოველთვის არ არის დამოკიდებული მის პირად შესაძლებლობაზე, ხშირად გადამწყვეტ როლს გარეგანი ფაქტორები ასრულებს.

განწყობასა და რეალობას შორის განსვლის შედეგად ფსიქიკური ტრავმა ხშირად ვლინდება მეოცნებე ადამიანებში, რომლებსაც წარმოსახვის დიდი აქტივობა ახასიათებთ, და რომლებიც შორს არიან რეალობისაგან.

ადამიანის ორგანიზმს აქვს ბუნებრივი დამცავი ძალები იმ ფაქტორების მიმართ, რომელიც იწვევს ორგანიზმის შინაგანი გარემოს დინამიკური წონასწორობის დარღვევას, მაგალითად, დამცავი ძალები დაავადებების გამომწვევი მიკრობების წინააღმდეგ (იმუნიტეტი). მიკრობთა უმრავლესობისაგან დაცვის პირველ ზღუდეს წარმოადგენს დაუზიანებელი კანი და ლორწოვანი გარსები, რომლებსაც მექანიკური ფუნქციების გარდა, მიკრობების განადგურების თვისებებიც (ბაქტერიოციდული თვისებები) გააჩნიათ. როდესაც რაიმე მიზეზის გამო მიკრობები გადალახავენ კანს, ლორწოვან გარსებს და ქსოვილში ღრმად შეიჭრებიან, ვითარდება ანთებითი პროცესი, რაც ხელს უშლის მიკრობების ორგანიზმში შემდგომ გავრცელებას, ხელს უწყობს ანთების კერებში მათ დალუპვას. გადარჩენილი მიკრობების განადგურება ლიმფურ ჯირკვლებში ხორციელდება. სისხლის პლაზმასა და ორგანიზმის სხვა სითხეებში არსებობს ნივთიერებანი —

ალექსინი, პროპერდინი, მანგანუმის მარილები, ინტერფერონი, რომლებიც მიკრობების, ვირუსებისა და მათი შხამების გამანეიტრალებელ და შემოჭველ ნივთიერებებს წარმოადგენს.

ორგანიზმის დინამიკური წონასწორობის დარღვევისას ერთეუბა შეგუების, ადაპტაციის მექანიზმები და ხორციელდება ორგანიზმის შეგუება გარემო პირობებთან. გარემოს ზემოქმედებით გამოწვეული ორგანიზმის დაზიანების ლიკვიდაცია ხდება თვით ორგანიზმის ძალების ამოქმედების გზით (ჭრილობა და მოტეხილობა ხორცდება და ა.შ.).

დაცვის ბიოლოგიური მექანიზმების გარდა, არსებობს აგრეთვე დაცვის ფსიქოლოგიური მექანიზმებიც. ფსიქოლოგიური დაცვა არის პიროვნების სტაბილიზაციის სპეციალური მარეგულირებელი სისტემა, რომელიც მიმართულია კონფლიქტის გაცნობიერებასთან დაკავშირებული შფოთვის გრძნობის მოხსნის ანდა მინიმუმამდე დაყვანისაკენ. ფსიქოლოგიური დაცვის ფუნქციაა ცნობიერების დაცვა ნეგატიური, პიროვნებისათვის ტრავმის მიმყენებელი განცდებისაგან.

ავადმყოფობის წარმოშობა და მიმდინარეობა დამოკიდებულია ადამიანის აქტიურ დამოკიდებულებაზე გარემოსთან, საკუთარ თავთან და საერთოდ სიცოცხლესთან. ავადმყოფობის ძირითადი განმსაზღვრელი ფაქტორია სუბიექტისათვის მნიშვნელოვანი მძიმე ემოციონალური განცდები, მაგრამ ეს უკანასკნელი გამოიწვევს ავადმყოფობას თუ არა, ეს მნიშვნელოვანი ხარისხით დამოკიდებულია „მეს ძალასა“ და ფსიქოლოგიურ დაცვაზე. მეს ძალისა და ფსიქოლოგიური დაცვის ცნებები ზ. ფროიდმა შემოიტანა. მეს ძალა უაღრესად მნიშვნელოვანი ფსიქოლოგიური ფაქტორია, რომელზედაც არის დამოკიდებული ფსიქოთერაპიის წარმატება, „მთელი სიტუაციის ცენტრალურ კვანძს, მიუთითებს ზ. ფროიდი, წარმოადგენს მეს შედარებითი სიძლიერე ან სისუსტე“. თანამედროვე ფსიქოსომატური მედიცინის ერთ-ერთი წამყვანი წარმომადგენლის ბალინტის აზრით, ნებისმიერი სახის ფსიქოთერაპია დამოკიდებულია „მეს ძალაზე“ და ზოგჯერ აუცილებელი ხდება წინასწარი მუშაობა „მეს ძალის“ ასამალღებლად და მხოლოდ ამის შემდეგაა მიზანშეწონილი ფსიქოთერაპიული მუშაობის დაწყება.

სხვადასხვა ხელშემშლელ ზემოქმედებათა პირობებში მოქმედების მიზანმიმართული რეგულირებისა და რეალიზაციისაკენ მისწრაფების მქონე განცდებზე კონტროლის უნარი, სხვადასხვა მეტად განსხვავებულ ორდინარულ და ექსტრემალურ სიტუაციაში ყოველგვარი მოქ-

მედების წარმატების განმსაზღვრელი „არის მეს ძალა“. ფსიქოლოგიური დაცვა „მეს ძალის“ აქტივობის გამოვლინების ფორმაა.

ფსიქონალიტიკური სკოლის მიხედვით ფსიქოლოგიური დაცვა არის წარმოდგენების გადამუშავების სპეციფიკურ ხერხების ერთობლიობა, რომლის საშუალებითაც ხორციელდება პათოგენური ზემოქმედების ნეიტრალიზება. ეს არის პირველ რიგში „განდევნის ფენომენი“ (ცნობიერების სფეროდან მისთვის რაიმე მიზეზის გამო მიუღებელი წარმოდგენის გამორიცხვა); „შენაცვლება“ (ტენდენციის ან მისწრაფების ერთი ობიექტიდან, რომელზედაც ამ მისწრაფების რეალიზაცია არ შეიძლება, მეორე ობიექტზე გადატანა, რომელზედაც ის შეიძლება რეალიზირდეს); „პროექცია“ (სუბიექტის გათავისუფლება აკვიატებული ტენდენციისაგან, მისი სხვა პირისათვის მინერის გზით; „რაციონალიზაცია“ (იმ ტენდენციების ან საქციელის გასამართლებლად, რომლის მოტივებიც არ არის გაცნობიერებული, გონიერი არგუმენტების შერჩევა); „სუბლიმაცია“ (ცნობიერებისათვის მიუღებელი, „განდევნილი“ მისწრაფებების ისეთ აქტივობაში გარდაქმნა, რომელიც ცნობიერებისათვის მისაღები იქნება) და ზოგიერთი სხვა.

ფროიდის ქალიშვილმა ანა ფროიდმა ამ თავდაპირველ შეხედულებაში არსებითი კორექტივები შეიტანა. მის მიხედვით ფსიქოლოგიური დაცვა არის არა თანამოხილი, არამედ შეძენილი ინდივიდუალური გამოცდილების პროცესში. ფსიქოლოგიური დაცვის მექანიზმები და მისი ვარიანტები განიხილება, როგორც განვითარებისა და სწავლის პროდუქტი, როგორც დაცვის მექანიზმების ერთობლიობა, როგორც ღრმა ინდივიდუალური მახასიათებელი, რომელიც განსაზღვრავს შეგუების (ადაპტაციის) საერთო დონეს.

ფსიქოლოგიური დაცვის ფსიქონალიტიკური გაგების მიხედვით იგი განიხილება, როგორც ისეთი მექანიზმი, რომელიც გამოიყენება იმისათვის, რომ აცილებულ იქნეს მძიმე კლინიკური შედეგი „მეს“ და მის საპირისპიროდ მდგარ მტრულ „არაცნობიერს“ შორის. მაგრამ უკანასკნელ პერიოდში წარმოებულმა გამოკვლევებმა ნათელყო, რომ ფსიქოლოგიური დაცვა წარმოადგენს ისეთ ფსიქოლოგიურ მექანიზმს, რომელიც განუწყვეტილად გამოიყენება. ამ მექანიზმს უდიდესი მნიშვნელობა აქვს ორგანიზმის ავადმყოფობისადმი წინააღმდეგობის გაწევის პროცესში და თუ მართებულად გამოიყენება, იგი გამოორიცხავს ფსიქოლოგიური მოქმედებისა და ქცევის დეზორგანიზაციას.

ფსიქიკა აქტიური აგენტია და იგი დაცვის ბიოლოგიურ მექანიზმებზედაც ახდენს გავლენას. ვენის ნევროლოგიურ კლინიკაში დოქტორი ხოფი და მისი თანამშრომლები ჰიპნოტურ მდგომარეობაში მყოფ ადამიანებში ინვედნენ ხან დადებით და ხან უარყოფით ემოციებს. სისხლის შრატის ანალიზმა, რომელიც ალებულ იქნა მზიარული აგზნებულობის დროს, აჩვენა, რომ მისი იმუნოლოგიური აქტივობა ტიფის გამომწვევი ბაცილების წინააღმდეგ გაცილებით მაღალია, ვიდრე იმ მომენტში, როდესაც იმავე ცდისპირებში ადგილი ჰქონდა ნალვლიან განცდებს. ეს ექსპერიმენტი გასაგებს ხდის რატომ არის ინფექციების დროს იპოქონდრიკებთან დაქვეითებული წინააღმდეგობა, რატომაა, რომ ინფექციურ საავადმყოფოებსა და ლეპროზორიუმებში სანიტრები, რომლებსაც მოვალეობის მაღალი გრძნობა აქვთ, ახერხებენ დაავადების თავიდან აცილებას, ისე რომ ლეგენდები დადის მათ სასწაულმოქმედ იმუნიტეტზე. კვლევითი მუშაობა ამ მიმართულებით ამჟამად ინტენსიურად მიმდინარეობს, რის შედეგადაც წარმოიშვა ახალი მეცნიერება — ფსიქოიმუნოლოგია, რომელიც უაღრესად სწრაფი ტემპით ვითარდება.

გამოირკვა, რომ ფსიქოლოგიური დაცვა გავლენას ახდენს ალქმის მიმდინარეობაზეც. მაკ-ჯინმა სტუდენტებზე გამოიკვლია უცენზურო და ნეიტრალური სიტყვების ალქმა. გამოირკვა, რომ უცენზურო სიტყვების ნასაკითხად მეტი დროა საჭირო, ვიდრე ნეიტრალური სიტყვების შემთხვევაში, თუმცა ცდისპირები ამას ვერ აცნობიერებდნენ. ამ ფენომენს პერცეპტული დაცვა უწოდეს. ლაზარუსისა და მაკ-კლინის ექსპერიმენტებში დადგენილ იქნა, რომ იმ სიტყვების ალქმა, რომელთა მიწოდებასაც წინასწარ თან ახლდა ელექტროგალიზიანებით გამონვეული უსიამოვნება (გამომუშავებულ იქნა თავდაცვითი რეაქცია), მნიშვნელოვნად იყო გაძნელებული. პერცეპტული დაცვის ფაქტი დაადასტურეს აგრეთვე: დიქსონმა, ლირმა, კარპენტინმა, ერიკსონმა, ფონდმა, ბერნმა, ფარესმა, გოლდშტეინმა, ჰივლფარბმა და სხვებმა. დიულენმა ეს კანონზომიერება დაადგინა გეომეტრიულ ფიგურებზე, რომლებიც ელექტროგალიზიანებასთან დაკავშირებით იძენდნენ უარყოფითი ემოციის გამომწვევ თვისებას. აღმოჩნდა, რომ სიგნალის ალქმის სიადვილე დამოკიდებულია იმაზე, მასთან დაკავშირებულია სასჯელი თუ სასჯელის არარსებობა.

კოსტანდოვის ექსპერიმენტებში იმ ემოციური სიტყვების გამოცნობის ზღურბლი, რომელთაც რაღაცა მიმართება ჰქონდათ ცდისპირის ცხოვრებისეულ სიტუაციებთან, მნიშვნელოვანი ხარისხით ცვალებადობდა. ადგილი ჰქონდა ზღურბლის როგორც აწევის, ასევე და-

ნების ფაქტებს. ამასთან, სხვაობა ემოციონალური და ნეიტრალური სიტყვების აღქმის ზღურბლთა შორის ზოგჯერ მეტად დიდი იყო. აღმოჩნდა, რომ ერთსა და იმავე ადამიანში სხვადასხვა ემოციონალური სიტყვების გამოცნობის ზღურბლი შეიძლება მნიშვნელოვნად ცვალებადობდეს. ცდისპირთან, რომელმაც ეჭვიანობის ნიადაგზე მოკლა თავისი ცოლი, სიტყვა „ცოლის“ აღქმა მნიშვნელოვნად იყო გაძნელებული, ვიდრე ისეთი ემოციონალური სიტყვის აღქმა, როგორიცაა „პატიმარი“. ცდისპირთან, რომელმაც ჩაიდინა ქურდობა და კვალის დასაფარავად გააჩინა ხანძარი, სიტყვა „ქურდის“ აღქმა გაცილებით მეტად იყო გაძნელებული, ვიდრე სიტყვის „ცეცხლის ნაკიდება“.

მელცეკერმა ექსპერიმენტულად დაადგინა, რომ ტკივილის შეგრძნების ინტენსივობა გარკვეულ პირობებში უფრო მეტად არის დამოკიდებული იმ „მნიშვნელობაზე“, რომელსაც სუბიექტი ანიჭებს მას, ვიდრე დაზიანების ობიექტურ მახასიათებელზე.

ადამიანი სოციალური არსებაა და მას აქვს იმის მოთხოვნილება, რომ მშვიდობიანად იცხოვროს გარემომცველ სამყაროში, რადგანაც ეს აუცილებელია მისი ფსიქიკის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის. მას არანაკლები მოთხოვნილება აქვს იცხოვროს თავის თავთან მშვიდობასა და თანხმობაში, შეინარჩუნოს ნორმალური ცხოველმყოფელობა და ოპტიმალური სოციალური ადაპტაციისათვის აუცილებელი პირობები. ამ მიზანს ემსახურება ფსიქოლოგიური დაცვის ნეიროფსიქოლოგიური მექანიზმი.

ფსიქოლოგიური დაცვის ფორმირება ხორციელდება ორგანიზმის განვითარების პროცესში და მისი მიმდინარეობა და თავისებურებანი განისაზღვრება პიროვნების ინდივიდუალური მახასიათებლებით. ამ ინდივიდუალურ მახასიათებლებზე ზემოქმედების გზით შესაძლებელია ფსიქოლოგიური დაცვის მექანიზმების გავარჯიშება და გაძლიერება. ინდივიდუალურ ფსიქოლოგიური დაცვის მდგომარეობისა და დონის განვითარების მაჩვენებელს წარმოადგენს უნარი, ხანგრძლივად იქნეს გადატანილი გარეგანი და შინაგანი წინააღმდეგობანი და კონფლიქტები, ისე, რომ ადგილი არ ჰქონდეს გადახრებს ნერვულ-ემოციურ სფეროში.

ფსიქოლოგიური ტრავმის დროს მისი გამომწვევი ფაქტორის მნიშვნელობის შესუსტების მოთხოვნილება ჩვეულებრივ არ ცნობიერდება. ფსიქოლოგიური დაცვითი მოქმედება უალრესად ინდივიდუალურია. ზოგიერთ ადამიანში ფსიქოლოგიური დაცვის მექანიზმები მამინევე ჩაერთვება, როგორც კი შეხვდება მას თუნდაც მცირე

დაბრკოლება, მინიმალურ ფსიქიკური ტრავმის პირობებშიც კი, ზოგიერთში ფსიქიკური დაცვის ამოქმედება ვერ ხერხდება იმ შეთხვევაშიც კი, როდესაც აუცილებელია მისი ამოქმედება, რათა აცილებულ იქნეს სერიოზული კლინიკური პერსპექტივები.

ფსიქოლოგიური დაცვის ერთ-ერთ ნაირსახეობას წარმოადგენს ემოციური განცდის გარეთ პროექცია. ფსიქოლოგიური დაცვის ეს ფორმა თავის გამოსახატულებას პოულობს განცდის სხვა ადამიანისათვის გაზიარების მოთხოვნილებაში, ანდა განცდის პროექცია რეალიზირდება მხატვრული შემოქმედების საშუალებებით (ლექსებით, ნახატებით, სასცენო ხელოვნების საშუალებით და ა.შ.).

ადამიანს აქვს სულიერი მოთხოვნილება, განსაკუთრებული, ინტიმური ურთიერთობა დაამყაროს მეორე ადამიანთან, რომელსაც შეიძლება მოუყვეს თავის შესახებ და ამით განიმუხტოს, მიეცეს შვება მის სულს, განიზნდოს, უკეთ გაიგოს თავისი თავი. გოეთე წერდა: „აღსარების მოთხოვნილება არასოდეს არ გაქრება ადამიანში“. აღსარება აუცილებელია სულიერი დისკონფორტის მოსახსნელად. აღსარების შემთხვევაში არსებითად ადგილი აქვს განცდის „განსხვსებას“. „დიდი ლხინია ჭირთა თქმა, თუ კაცსა მოუხდებოდეს“ — თქვა რუსთაველმა. მორწმუნე ადამიანი აღსარების საშუალებით ახდენს სულიერ განწმენდას, ემოციურ განტვირთვას, სულიერი დისკონფორტის მოხსნას.

ემოციური განმუხტვის საჭიროებას ადამიანი გრძნობს არა მხოლოდ უარყოფითი ემოციების მოჭარბებისას. დიდი სიხარულის, ბედნიერების განცდის დროსაც ადამიანი ველარ ითმენს, გრძნობა ველარ თავსდება მასში და უჩნდება განტვირთვის მოთხოვნილება. ასეთ დროს ადამიანი ეძებს მეორე ადამიანს, რომელიც მოუსმენს, გაიზიარებს მის სიხარულს, თანაუგრძნობს მას.

ფსიქოლოგიური დაცვის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან მექანიზმს წარმოადგენს რაციონალიზაცია, ტრავმის გამომწვევი ფაქტორის მიმართ დამოკიდებულების შეცვლა. რაციონალიზაციის შედეგად ინილება თვითონ სუბიექტის ცნობიერებიდან მომდინარე მოქმედების, აზრებისა და განცდების ნამდვილი მოტივები, რათა უზრუნველყოფილ იქნეს შინაგანი კონფორტის მდგომარეობა, რომელიც დაკავშირებულია სურვილთან, შენარჩუნებულ იქნეს საკუთარი ღირსების გრძნობა, საკუთარი თავის პატივისცემა, თავისი თავის იდეალურ ხატთან შესატყვისობა, რათა აცილებულ იქნეს დანაშაულისა და სირცხვილის გრძნობა.

რაციონალიზაცია მიმართულია იმ მოტივების გაცნობიერების ბლოკირებისაკენ, რომელიც სოციალურად მიუღებელია (ეგოისტუ-

რი ან ინსტინქტური ბუნების), ანდა ინდივიდუალურად არასასურველია, რადგანაც უპირისპირდება საკუთარ თავზე შემუშავებულ წარმოდგენებს, ცხოვრებისეულ გეგმებსა და მოქმედების კონკრეტულ მიზანს.

ტრავმის გამომწვევი ფაქტორის გამორიცხვის, მისგან განრიდების, მისი მოქმედების მინიმუმამდე დაყვანის შესაძლებლობა როდესაც არ არის, მისი ინდივიდუალური მნიშვნელობის შემცირება ხერხდება ადამიანის მიერ მისდამი დამოკიდებულების შეცვლით, მისი განსჯის გზით. მაგალითად, „დამაგვიანდა კინოში, მერე რა, სამაგიეროდ უკეთ მოვემზადები გამოცდისათვის“: ტრავმის გამომწვევი ფაქტორის მნიშვნელობის რაციონალიზაციის გზით შესუსტების შესაძლებლობაზეა მითითებული შ. რუსთაველის მრავალ აფორიზმში: მაგალითად, „თუ ლხინი გინდა ღმრთისაგან, ჭირიცა შევინყნაროთ“, „განგებით ქმნილსა რისხვასა ვერავინ დარიდება“. აგრეთვე ხალხურ ანდაზებში: „ბაყაყი წყალს მიჰქონდა — მაინც მინდოდა ჩოჩხათს ჩასვლაო“, „მოლა ცხენიდან ჩამოვარდა, მაინც უნდა ჩამოვსულიყავიო“.

ფსიქოლოგიური დაცვის მეტად მნიშვნელოვან მექანიზმს წარმოადგენს ყურადღების გადატანა. შფოთვის გამომწვევი ემოციონალური ვითარებიდან ყურადღების გადართვა ხდება მაღალ შემოქმედებით დონეებზე, მხატვრულ, შემეცნებით საქმიანობაზე, საზოგადოებრივ აქტივობაზე, დადებითი ემოციური განცდების გამომწვევ ბუნების მოვლენებზე და ა.შ. ფრანგი მათემატიკოსი, ფიზიკოსი, ფილოსოფოსი და მწერალი ბ. პასკალი აღნიშნავდა, რომ ის კბილის ტკივილს ახშობდა მათემატიკური ამოცანების გადაწყვეტაში ჩაღრმავების გზით. დიდი გერმანელი ფილოსოფოსი ი. კანტი ყურადღების გადატანაში ხედავდა უძილობის წინააღმდეგ ქმედით საშუალებას. ფსიქიატრი ა. მოლი მიუთითებს, რომ მისი ერთი ავადმყოფი უჩიოდა სიარულის დროს ტკივილებს ზურგის არეში. პაციენტი მაშინ განიკურნა, როგორც კი მოლმა მასთან ერთად რამდენჯერმე გაისეირნა და მისი ყურადღება საუბრით სხვა მიმართულებით გადაიტანა, ხოლო შემდეგ დაარწმუნა იგი, რომ ტკივილი ზურგის არეში არის გამოწვეული თვითშთაგონებით და არ არის დაკავშირებული სიარულთან.

ჯერ კიდევ ძველი რომაელი მწერალი და ფილოსოფოსი სენეკასათვის იყო ცნობილი, რომ მოგზაურობა ყურადღების გადანაცვლების კარგი საშუალებაა. ყურადღების გადანაცვლების ეფექტი განსაკუთრებით ძლიერია, როდესაც გადანაცვლება ხდება ისეთ რამეზე, რაც ადამიანისათვის მეტად სასურველია. ერთი ძველი ავტო-

რი წერდა: ქალაქში რამდენიმე ჯამბაზის ჩამოსვლა მოსახლეობის ჯანმრთელობისათვის უფრო მეტს ნიშნავს, ვიდრე ნამლებით დატვირთული რამდენიმე ჯორის მოსვლაო. დიდი მუსიკოსი ჰენრიხ ნეიჰაუზი თავის მონაფეებს, რომლებიც ლელავდნენ კონცერტის დროს, მიმართავდა: „ეს დიდი დანაშაულია, ეს შეცოდებაა მუსიკის წინაშე და თქვენი შებოჭილობაც სასჯელია იმისათვის, რომ დაკვრისას ფიქრობთ არა მუსიკაზე, არამედ საკუთარ თავზე მუსიკაში“. ასეა თითქმის ყველა საქმეში, ყოველგვარ ურთიერთობაში. ძალზე ბევრი ადამიანი გატაცებულია არა ურთიერთობით, არა საქმით, არამედ საკუთარი თავით ამ ურთიერთობაში, ამ საქმეში, თუმცა ცდილობენ, ამაში არ გამოუტყდნენ თავის თავს.

ფსიქოლოგიური დაცვის საშუალებად ხშირად გამოიყენება ტრავმის, სტრესის გამომწვევი სიტუაციიდან „განრიდება“, „გაქცევა“, „ნასვლა“. გავრცელებული გამოთქმა — „სიძნელეებისაგან თავის არიდება“, ხშირად გამოხატავს არა იმდენად „იოლი ცხოვრებისაკენ“ მისწრაფებას, რამდენადაც ცხოვრების ცვალებად პირობებში ყოფნისა და მოქმედებისათვის შესატყვისი ფსიქოლოგიური შეგუების უნარის უქონლობას.

გაქცევის რეაქცია შეიძლება იყოს წმინდა ფსიქოლოგიური: როდესაც პიროვნება უარს ამბობს წაიკითხოს გარკვეული პიროვნებისაგან მოწერილი წერილი, ანდა უარს ამბობს მონაწილეობა მიიღოს რაიმე ღონისძიებაში როგორც ცნობილ იგავ-არაკშია: მელა, რომელიც ვერ მისწვდა ყურძენს, გარბის, სცილდება თავისი იმედის გაცრუების ადგილს. ხშირად ასეთ რეაქციებს თან ახლავს სიტყვიერი გამართლება: მელამ უცებ დაასკვნა, რომ ყურძენი მეტისმეტად მოუსვლელი იყო და რომ მისი შეჭმა კბილებს მოსჭრიდა.

ფსიქოლოგიური დაცვის ერთ-ერთ სახეობას წარმოადგენს „განდევნა“, რომლის შედეგადაც ინდივიდისათვის მიუღებელი აზრები, მოგონებები, განცდები, განიდევნება ცნობიერებიდან და გადაიტანება არაცნობიერის სფეროში, თუმცა აგრძელებს გავლენის მოხდენას ინდივიდის მოქმედებაზე და განიცდება შფოთვის, შიშის და ა.შ. სახით, რომლის მიზეზიც ცნობიერებაში არ არის წარმოდგენილი.

განდევნის მიზეზი არის შინაგანი კონფლიქტი — თუ როგორი უნდა იყოს ადამიანი და როგორია იგი; ანდა, კონფლიქტი საკუთარი პიროვნების იდეალურ და რეალურ ხატებს შორის. რწმენასა და მიღებულ ინფორმაციას შორის დისონანსი, კონფლიქტი მოქმედებს, როგორც სასჯელი, ხოლო დისონანსის მოხსნა კი განიცდება, როგორც ნახალისება.

განდევნა ცნობიერების კონტროლს არ ექვემდებარება. იგი თავს იჩენს მაშინ, როდესაც ადამიანი უუნაროა იპოვოს საშუალება კონფლიქტის გადასაწყვეტად. განდევნას განსაკუთრებით ხშირად აქვს ადგილი ნევროზით დაავადებულ ადამიანებთან, რადგანაც ემოციების წყარო თვითონ მათშია, პიროვნების სტრუქტურის დეფექტშია. ამიტომაც ვერ ახერხებენ ისინი თავისი განცდების რაციონალურ კონტროლს. ამ ფენომენს ადგილი აქვს იმ ადამიანებშიც, რომელთა ცხოვრების სიტუაცია იმდენად გამოუვალი აღმოჩნდა, რომ მათ დაკარგეს მისი გადაწყვეტის ყოველგვარი იმედი.

ფროიდი განცდის ცნობიერებიდან არაცნობიერში განდევნას, მის „ჩახშობას“ მხოლოდ სექსუალურობასთან აკავშირებს. მის მიხედვით განდევნილი ხატები, მოტივები ინარჩუნებს აქტივობას და ვლინდება უნებურ ქცევასა (ნაცდენებში, წერით შეცდომებში, ჟესტებში) და სიმბოლიზებულ სიზმრებში, რომლებიც ასახავენ დაუკმაყოფილებელ მოტივირებას. მაგრამ განცდების ჩახშობას უფრო ფართო მნიშვნელობა აქვს, ვიდრე მას ფსიქოანალიტიკოსები აძლევენ. ასე მაგალითად, ჩვენ ირონიულად მივმართავთ და ვაკრიტიკებთ ჩვენს მოწინააღმდეგეებს, მაგრამ თავს ვიკავებთ ვნედეტ მათ ყელში, თუ ამის სურვილი გაგვიჩნდება; ჩახშობა გვეხმარება შევინარჩუნოთ დადებითი წარმოდგენა ჩვენს თავზე. ამ აზრით, ჩახშობა სასარგებლოა და აუცილებელი. ჩახშობა, განდევნა ნეგატიურ რეაქციას წარმოადგენს მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როდესაც ჩახშობის რეაქცია მოჩვენებითია, ხოლო პოზიტიურია თუ იძლევა შესაძლებლობას, მოხსნილ იქნეს შინაგანი კონფლიქტი.

ზოგჯერ ფსიქოლოგიური დაცვის რეაქცია აგრესიული ხასიათისაა, მაგრამ აგრესიული მოქმედება მიმართულია არა უსიამოვნოების გამომწვევ მოვლენაზე, არამედ სხვა ფიზიკურ საგანზე ან ადამიანზე, თითქოს ისინი იყვნენ უსიამოვნების გამომწვევი მიზეზები. როდესაც ვბრაზობთ, ზოგჯერ ხელს ურტყამთ მაგიდას, ვტყბთ საგნებს და ა.შ. ფსიქოლოგიური დაცვის ამ ნაირსახეობას კარგად გამოხატავს ქართული ანდაზები: „კაცი უნაგირს ვერ მისწვდა, უზანგებს მტვრევა დაუნყო“, „ხარებს რომ ვერაფერი დააკლეს, ტაბიკებს დაუნყეს მტვრევო“.

ფიზიკური მოქმედების სხვა რამეზე გადატანა, როგორც ფსიქოლოგიური დაცვის მექანიზმის არსი, იმაში მდგომარეობს, რომ, როგორც ცნობილია რისხვის აფექტის დროს სისხლში თირკმელზედა ჯირკვალის გამოყოფს ჰორმონებს (ადრენალინს), რომელიც იწვევს სისხლის მიმოქცევის აჩქარებას და, მაშასადამე, ფიზიკური დატვირ-

თვის ატანის შესაძლებლობას. ასეთი ბიოლოგიური მექანიზმი ჩამოყალიბდა ევოლუციური განვითარების პროცესში, როდესაც სტრესორი უშუალოდ სიცოცხლისათვის საშიში აგენტი იყო და, მაშასადამე, საჭირო იყო მისგან თავის დაცვა, დასაცავად — ფიზიკური აქტივობა. ამჟამად სტრესის გამომწვევი აგენტების ნეიტრალიზებისათვის ფიზიკური აქტივობა უმეტეს შემთხვევაში აუცილებელი აღარ არის, მაგრამ სისხლში მოხვედრილი ჰორმონების ნეიტრალიზაციის აუცილებლობა დგება, რისთვისაც აუცილებლად საჭიროა ფიზიკური მოქმედება. როდესაც სტრესული სიტუაციები ხშირია და ფიზიკური განტვირთვა კი ვერ ხორციელდება, იქმნება ფართო შესაძლებლობა ინფარქტის, ინსულტის, კუჭის წყლულის, ქრონიკული კოლიტის და ა.შ. ავადმყოფობების გასავითარებლად. გამოსავალი ერთია, სტრესულ სიტუაციაში აუცილებელია ნებისმიერი სახის ფიზიკური მუშაობა, ეს ანტისტრესული ღონისძიებებიდან ყველაზე კარგი საშუალებაა, იგი იძლევა დამშვიდების, ნერვული სისტემის განონასწორების შესაძლებლობას.

დავინყება ფსიქოლოგიური დაცვის ერთ-ერთი სახეობაა. ზოგჯერ ადამიანის განცდები, რომელიც უსიამოვნების წყაროს წარმოადგენს, დაკავშირებულია წარსულთან. ასეთი წარსული ადამიანის ცნობიერებაში წარმოდგენილია აქტუალურად მტანჯველი მოგონებების სახით. ასეთ შემთხვევებში ადამიანი არათუ გაურბის საუბარს განცდების შესახებ, არამედ ცდილობს თავიდან აიცილოს მათი დეტალური გახსენებაც კი. მტანჯველი მოგონებები, როგორც წესი, ავადმყოფური დარღვევების მიზეზი ხდება. ასეთი მოგონებების შინაარსები ჩვეულებრივ დაკავშირებულია ასოციალურ და უზნეო ქმედებებთან. ასეთი ტიპის ქმედებების შეფასებათა ინდივიდუალური კრიტერიუმები სხვადასხვანაირია, ის, რაც ერთი ადამიანისათვის შეიძლება შეუმჩნეველი დარჩეს, მეორისათვის შეიძლება მთელი ცხოვრების მანძილზე ზნეობრივი ტანჯვის მიზეზად იქცეს.

ფსიქოლოგიური დაცვის ერთ-ერთ ნაირსახეობას წარმოადგენს რედუქცია. ასეთ შემთხვევებში ადამიანი მიისწრაფვის „იყოს ისეთი, როგორიც ყველა“, უნდა თავისი თავი ყველასთან გაათანაბროს, ყველასთან და არა საუკეთესოსთან, რადგანაც საუკეთესოები ისეთები არ არიან; როგორებიც არიან ყველანი. საუკეთესოები უნიკალურნი და განუმეორებელნი არიან. იმისათვის, რომ ყველა კარგი და უნიკალური გახდეს, თითოეულმა ადამიანმა უნდა იძრომოს საკუთარ თავზე, საკუთარ სულზე, ზნეობრივად სრულყოს თავისი თავი, გააღრმავოს ის საუკეთესო, რითაც ის სხვებისაგან განსხვავდება,

ხოლო იმისათვის რომ იყოს ისეთი როგორიც ყველაა, ამისათვის საგანგებო ძალისხმევა არ არის საჭირო.

ასეთი ადამიანები, რაკი ისწრაფვიან იყვნენ ისეთები, როგორებიც ყველანი არიან, თითქოსდა უნდა კომუნიკაბელურნი იყვნენ, თითქოსდა დიდი ხალისით უნდა ისწრაფოდნენ სხვებთან ურთიერთობისაკენ, მაგრამ ფაქტობრივად, როგორც წესი, ისინი გულწაზვეულნი, არაკომუნიკაბელურნი არიან. ის ადამიანები კი, რომლებიც თავისში განუმეორებელ პიროვნებას ხედავენ, პირიქით, უაღრესად გულისხმიერნი, გულგახსნილნი არიან და ხალისით შედიან კონტაქტში ადამიანებთან. მათ მოთხოვნილება აქვთ, გასცენ რაღაც ღირებული, რაღაც შესძინონ ირგვლივმოყვებს. ასეთი განუწყვეტელი გაცემის შედეგად ისინი კი არ ღარიბდებიან, არამედ პირიქით, სულიერად მალღებებიან.

ფროიდის მიხედვით, ფსიქოლოგიური დაცვის ერთ-ერთ მექანიზმს წარმოადგენს სუბლიმაცია. სუბლიმაციის შემთხვევაში ადგილი აქვს კონფლიქტური სიტუაციის დაძაბულობის გადართვას შემოქმედებით პროცესში, ხუმრობაში, გონებაშაზვილურ გამონათქვამებსა და სხვა სახის საზოგადოების მიერ სანქციონირებულ მოქმედებებში, რაც ინვესს დაძაბულობის განმუხტვას.

რეგრესია, როგორც ფსიქოლოგიური დაცვის ფორმა, მდგომარეობს ადრინდელ, ბავშვობასთან დაკავშირებულ მოქმედების ტიპთან დაბრუნებაში, ფსიქიკური განვითარების წინმსწრებ დონეზე გადასვლასა და იმ საშუალებების აქტუალიზაციაში, რომელიც წარსულში წარმატებას უზრუნველყოფდა. რეგრესია თავს იჩენს სტრესის გამომწვევ ისეთ სიტუაციაში, რომლის ადეკვატური მოქმედება ინდივიდისათვის შეუძლებელია მათი დიდი მნიშვნელობის, სიახლის, სირთულის ანდა თვითონ ინდივიდის ფსიქოფიზიოლოგიური მდგომარეობის გამო (დაღლილობა, ასაკის რეგრესია, ჰიპნოზის დროს და ა.შ.). ფსიქოანალიტიკურ ლიტერატურაში რეგრესია განიხილება როგორც არაადეკვატური დაცვა, რადგანაც ნაცვლად იმისა, რომ სიტუაციას თავი გაართვას, ინდივიდი იძულებულია გაექცეს რეალობას და დაუბრუნდეს პიროვნების განვითარების იმ სტადიას, რომელშიაც განიცდებოდა კმაყოფილების გრძნობა.

სოციალურ-მსოფლმხედველობითი ფსიქოლოგიური დაცვის ერთ-ერთ ფორმას წარმოადგენს იდენტიფიკაცია, რაც გულისხმობს ვინმესთან ან რაიმესთან მიმსგავსებას, გაიგივებას.

ადამიანი სხვადასხვა სოციალური მთლიანობის (ჯგუფების) წევრად გვევლინება: ოჯახურ-ნათესაური, ნაციონალური, პატრიოტუ-

ლი, პრომითი კოლექტივი, პროფესიონალური და ა.შ. ადამიანის ფსიქოლოგიური დაცვა მით უფრო მაღალია, რაც უფრო ღრმად აიგივებს იგი თავის თავს გარკვეულ სოციალურ ჯგუფთან, რაც უფრო მეტად გამოხატავს თავის მოქმედებასა და დამოკიდებულებაში თავისი ჯგუფის არსს, წარმოადგენს მის კონკრეტულ გამოხატულებას.

ფსიქოლოგიური დაცვის ხარისხი დამოკიდებულია იმაზე თუ რამდენად ახერხებს ინიდივიდი თავისი თავის გაიგივებას, საკუთარი მოქმედებისა და მიმართულების ორგანიზაციის განხორციელებას ამ მთლიანობის ნესებისა და კანონების შესაბამისად. ეს არის ფსიქოლოგიური დაცვის მორალურ-ზნეობრივი ასპექტი. ზნეობრივი ადამიანები უფრო მეტად არიან დაცულნი, ვიდრე ინდივიდუალისტები, ეგოისტები, უზნეო ადამიანები. აქ კარგად ჩანს ზნეობრივი აღზრდისა და ფსიქოლოგიური დაცვის ერთიანობა, რაც მიუთითებს პედაგოგიური ფსიქოთერაპიის განვითარებისა და გამოყენების დიდ მნიშვნელობაზე.

ფროიდთან იდენტიფიკაცია უზრუნველყოფს ინდივიდების ურთიერთკავშირს სოციალურ ჯგუფში, ქმნის ემოციონალურ ერთობლიობას, როგორც განსაკუთრებულ შეზრდას, შერწყმას. ანა ფროიდისა და დ. რაპოპორტისათვის იდენტიფიკაციის ცნება წარმოდგება, როგორც ცენტრალური მექანიზმი სუბიექტის — „მეს“ თვითგანვითარების ფორმირებაში. სუბიექტსა და ახალ ობიექტს შორის მყარდება გარკვეული ემოციონალური მდგომარეობა, რომლის შინაარსსაც წარმოადგენს „მეს“ ობიექტთან იგივეობა.

ფსიქოლოგიური დაცვის ერთ-ერთ გამოვლინებას წარმოადგენს იმედი. იმედი დადებითი ემოციური განცდაა, რომელიც რაიმე სასურველი ვითარების მოლოდინში აღმოცენდება. იგი მოქმედების შინაგანი რეგულატორის ფუნქციას ასრულებს, აძლიერებს ორგანიზმის ბრძოლისუნარიანობას. ხშირად განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც რაიმეს მოხდენის ძლიერი სურვილი არსებობს, იმედი შეიძლება შენარჩუნებულ იქნეს მაშინაც კი, როდესაც მისი განხორციელების საფუძველი არ არსებობს. ასე მაგალითად, ფსიქოთერაპიაში ცნობილია ავადმყოფობა, რომელსაც შეწყალების ილუზია ჰქვია. სიკვდილმისჯილი სასჯელის აღსრულების წინა წუთებშიაც კი ინარჩუნებს იმედს, რომ მას სიცოცხლეს შეუნარჩუნებენ. „იმედის ყველაზე გვიან კედება“. იმედის როგორც ფსიქოლოგიური დაცვის ღირებულება, განსაკუთრებით ნათლად იკვეთება იმ შემთხვევებში, როდესაც ადამიანი კარგავს იმის განხორციელების შესაძლებლობას, რისი ძლიერი სურვილიც ჰქონდა.

ფსიქოლოგიური დაცვის ფუნქციას ახორციელებს აგრეთვე რწმენა ბედისწერის არსებობის შესახებ. ამ რწმენის თანახმად ადამიანის ცხოვრება წინასწარ არის განსაზღვრული და შეუძლებელია, იგი ადამიანის ძალისხმევით შეიცვალოს. „განგებასა ვერვინ შესცვლის, არსაქმნელი არ იქმნების“. ადამიანი უნდა დაემორჩილოს ბედს, უნდა შეეგუოს მას. რაკი ადამიანის ცხოვრება წინასწარ არის განსაზღვრული, როდესაც „რაცა ღმერთსა არა სწადდეს, არა საქმე არ იქმნების“ და არ არის დამოკიდებული ადამიანის ძალისხმევაზე, აზრი ეკარგება მღელვარებას იმის შესახებ, რაც მოხდა, ანდა სინდისის ქენჯნას იმის გამო, რომ ჩაიდინა რაიმე ისეთი, რაც საზოგადოების მიერ არ არის სანქციონირებული. ეს ყველაფერი მოხდა ადამიანის ნების გარეშე, მისი ნება უძლურია შეცვალოს იგი. ადამიანის ცხოვრების ასეთი გაგების შემთხვევაში მნიშვნელოვანი ხარისხით სუსტდება ან სავესებით ქრება ის უარყოფითი ემოციები, რომელიც თავს იჩენს ადამიანის ხელმოცარულობის დროს.

ფსიქოლოგიური დაცვის ერთ-ერთი უაღრესად ქმედითი საშუალებაა რელიგიური რწმენა. იგი ადამიანს უაღრესად სიცოცხლისუნარიანს ხდის. მისთვის არაფერი არ არის „უაზრო“, არაფერი აღმოცენდება „ტყუილად“, „არც ერთი მოქმედება არ რჩება აუხსნელი“, არც ერთი შინაგანი ცხოვრების დრამა ან ტრაგედია არ არის მოკლებული აზრსა და მნიშვნელობას.

მორწმუნეს შეუძლია ურთიერთობა დაამყაროს შემოქმედთან ლოცვა-ვედრებით, სინანულით, მარხვით, აღსარებით, ზიარებით, ეკლესიისადმი შესანიშნავი გაღებით გამოიხსილოს თავისი ცოდვები, მიაღწიოს შემოქმედისაგან შეცდომათა მიტევებას, ე.ი. იგრძნოს სულიერი შვება, გათავისუფლდეს სულიერი ტრავმისაგან, გაუჩნდეს იმის იმედი, რომ მოიპოვებს მარადიულ სასუფეველს იმქვეყნიურ სამყაროში.

ცნობილია, რომ საკონცენტრაციო ბანაკებში სიტუაცია მორწმუნე ადამიანებზე ვერ ახდენდა ისეთ გამანადგურებელ ზემოქმედებას, როგორც სხვებზე. მათთვის გზა ხსნილი იყო, საშინელი სინამდვილიდან გადასულიყვნენ სულიერი თავისუფლებისა და შინაგანი სიმდიდრის სამეფოში. მხოლოდ ამგვარად შეიძლება გაგებულ იქნეს ის უცნაურობანი, რომ ზოგჯერ სუსტი აღნაგობის მორწმუნე ადამიანები უკეთ იტანენ საკონცენტრაციო ბანაკის ცხოვრებას, ვიდრე ფიზიკურად ბევრად ძლიერი ნატურის მქონენი.

ფსიქოლოგიური დაცვის უაღრესად დიდი საშუალებაა ცხოვრების მიზანი, ადამიანის დარწმუნებულობა, რომ მას აქვს ის, რის გული-

სათვისაც ღირს სიცოცხლე. არაფერი ისე არ ეხმარება ადამიანს ადამიანის ობიექტური სიძნელეები და გადაიტანოს სუბიექტური უსიამოვნებანი, როგორც იმის ცნობიერება, რომ მის წინაშე დგას უალრესად მნიშვნელოვანი ამოცანა, როდესაც ადამიანი დარწმუნებულია, რომ ეს ამოცანა სპეციალურად მისთვის არის გათვალისწინებული. ასეთი ამოცანა ეხმარება ადამიანს განიცადოს თავი შეუნაცვლებადად; მისი სიცოცხლე ღირებულებას იძენს მხოლოდ იმისათვის, რომ იგი განუმეორებელია.

ვ. ფრანკლს მოჰყავს საკონცენტრაციო ბანაკში მყოფი ორი ადამიანის მაგალითი. ბანაკში მოხვედრამდე ერთი მათგანი აწარმოებდა გეოგრაფიაში წიგნების სერიის გამოქვეყნებას, რომლის დასრულებაც ვერ მოასწრო. მეორეს — საზღვარგარეთ ჰყავდა ქალიშვილი, რომელსაც იგი ძლიერ უყვარდა, ე.ი. ერთს ელოდა საქმე, მეორეს — ადამიანი. ორივე მათგანი თვლიდა თავს უნიკალურად იმ აზრით, რომ ის, რაც მას ელოდა, მხოლოდ მას შეეძლო შეესრულებინა და რომ ამას სხვა ვერ გააკეთებდა. აი, ეს შეუნაცვლებლობის განცდა აძლევდა აზრს მათ სიცოცხლეს, მიუხედავად დიდი ტანჯვისა. პირველი შეუნაცვლებადი იყო თავის სამეცნიერო საქმიანობაში, მეორე — თავისი ქალიშვილის სიყვარულში.

მსოფლიოს მრავალი სამეცნიერო ასოციაციის საპატიო წევრი, 1939 წელს ნიუ-იორკში ჩატარებულ ბიოლოგიური ფიზიკისა და კოსმიური ბიოლოგიის საერთაშორისო კონგრესის საპატიო პრეზიდენტი ა. ჩიჟევისკი დაპატიმრებული და გადასახლებული იყო. პოლიტიკურ პატიმართა ბანაკში ყოფნისას მას ნება დართეს ემკურნალა ავადმყოფებისათვის. ამისათვის მას მისცეს მიკროსკოპით სარგებლობის უფლება. ა. ჩიჟევისკიმ ბანაკში დაწერა მონოგრაფია „მოძრავი სისხლის სტრუქტურული ანალიზი“. ალბათ, ის ერთადერთი იყო მსოფლიოს ყველა პატიმართა შორის, რომელმაც 1950 წელს, როდესაც ის გაათავისუფლეს, ბანაკის ხელმძღვანელს პატიმრობის ვადის გაგრძელება სთხოვა, მანამ თავის მონოგრაფიას არ დაასრულებდა.

ცხოვრების პრობლემების სიძნელეები და გაჭირვება, მაშინვე მეორე პლანზე გადაინევს იმდენად, რამდენადაც წინ წამოინევს სიცოცხლის საფუძველი, სიცოცხლის მიზანი.

ჩვენ განვიხილეთ ფსიქოლოგიური დაცვის ზოგიერთი ნაირსახეობა. როგორც ზემოთ მოყვანილი ანალიზიდან დავინახეთ, ფსიქოლოგიური დაცვა წარმოადგენს სუბიექტის გარემოსთან ურთიერთობის გამოვლინებას ისეთ სიტუაციებში, როდესაც მოსალოდნელია ანდა სახეზეა მოქმედებისა და მოთხოვნის რეალიზაციის წა-

რუმატებლობა. ფსიქოლოგიური დაცვის ფუნქციონირება მიმართულია კონფლიქტის გაცნობიერებასთან დაკავშირებული შფოთვის გრძნობის მოხსნის ან მინიმუმამდე დაყვანისაკენ. მისი დანიშნულებაა სრულფასოვანი პიროვნების შენარჩუნება. ჩვენ მიერ განხილულ შემთხვევებში ფსიქოლოგიური დაცვა არამიზანმიმართული, გაუცნობიერებელი ხასიათისაა.

ფსიქოლოგიური დაცვა შეიძლება იყოს წარმატებული და წარუმატებელიც. წარმატებულის შედეგს წარმოადგენს შფოთვის, შიშების, ნევროზების გამომწვევი იმპულსების შეწყვეტა, წარუმატებელის შემთხვევაში კი ამის მიღწევა ვერ ხერხდება და ამიტომაც ადგილი აქვს მათ განუწყვეტელ განმეორებებს.

პრაქტიკულად ფსიქოლოგიური დაცვის ყველა განხილული ფორმის განმასხვავებელი თვისებაა მისი არაცნობიერი ხასიათი. ვერცნობიერდება ფსიქიკური ტრავმის მიღების შემდეგ სასწრაფოდ ფსიქოლოგიური ტრავმის გამომწვევი ფაქტორის მნიშვნელობის შესუსტების მოთხოვნილება, ასევე ვერცნობიერდება ამ ფაქტორების მნიშვნელობის შესუსტების ხარისხი.

გამოირკვა, რომ ფსიქიკური დაცვის უნარი ადამიანებს სხვადასხვა ხარისხით ახასიათებთ. თუ ფსიქოლოგიურად კარგად დაცულ ადამიანებში, როგორც კი აღმოჩნდებიან თუნდაც უმნიშვნელო დაბრკოლებების წინაშე, მაშინვე ჩაერთება ფსიქოლოგიური დაცვის მექანიზმები და იწყება ადეკვატური განწყობების აღმოცენება, ფსიქოლოგიურად ცუდად დაცული ადამიანები უუნარონი არიან დამცველი ღონისძიებების განვითარებისათვის გაცილებით სერიოზულ შემთხვევებშიც კი, მაშინ, როდესაც სიტუაციის შესატყვისი განწყობის აღმოცენება აუცილებელ პირობას წარმოადგენს მძიმე კლინიკური პერსპექტივების თავიდან აცილებისათვის.

სპეციალისტებს შორის სულ უფრო და უფრო მტკიცდება მოსაზრება იმის შესახებ, რომ სხვადასხვა პათოლოგიური პროცესების დასაწყისი დაკავშირებულია ნორმალური ფსიქოლოგიური დაცვის დეზორგანიზაციასთან, რის შედეგადაც იხსნება გზა უხეში, პათოლოგიური სტრუქტურული და ფუნქციონალური, ფიზიოლოგიური და ბიოქიმიური ფაქტორებისათვის. მკვლევარები ამ დეზორგანიზაციას თვლიან აუცილებელ წინაპირობად არა მარტო ნევროტიკული, ისტერიული და ა.შ. დარღვევების, არამედ უფრო უხეში ორგანული მოდალობების, ტვინის ინსულტის ჩათვლით, აღმოცენებისათვის. ეს მოსაზრება ემყარება არა მარტო თეორიულ მოსაზრებებსა და კლინიკურ ფაქტებს, არამედ ფართო ექსპერიმენტულ გამოკვლევებსაც ფაქტორალური ანალიზის მონაცემების გათვალისწინებით.

ნ ე ვ რ ო ზ ე ბ ი

ფსიქოგენურ დაავადებათა შორის, რომელთა პირველმიზეზი ფსიქიკური ხასიათისაა, განსაკუთრებული ადგილი უკავია ნევროზებს. ნევროზები არის, ერთი მხრივ, ფსიქიკური ნორმის და, მეორე მხრივ, „დიდი“ ფსიქიატრიის, ნევროპათოლოგიის, შინაგან სნეულებათა კლინიკისა და მედიცინის სხვა დისციპლინების მოსაზღვრე. ნევროზით დაავადებული ავადმყოფები „ნეიტრალურ ზონაში“ ხვდებიან, ისინი ვერ ღებულობენ სათანადო დახმარებას ვერც ფსიქიატრებისა და ვერც სომატური სპეციალობის ექიმებისაგან, მათ არ იციან ვის მიმართონ.

სამედიცინო ლიტერატურაში ნევროზებით დაავადებულ ავადმყოფებს ხშირად მოიხსენიებენ, როგორც „ნაცნობ პირებს“ (ხშირად მიუმართავთ ექიმისათვის), „ავადმყოფებს, რომელთაც არაფერი სტიკვიათ“, „ჯანმრთელ ავადმყოფებს“, „პრობლემურ ავადმყოფებს“, „ქრონიკულად თავის ავადმყოფობაზე მომჩივარ ადამიანებს“ და ა.შ.

ნევროზით დაავადებულთა რაოდენობა მსოფლიოში ძალიან დიდია და, რაც მთავარია, მათი რაოდენობა განუხრელად იზრდება. 1956-1981 წლებში, სპეციალისტების მონაცემებით 63 ქვეყნის მაგალითზე, ყოველწლიური ნამატი საშუალოდ შეადგენს 10,8%-ს, განვითარებად ქვეყნებში იგი 30,4%-ია (ჩვენი ქვეყანაც განვითარებად ქვეყნებს მიეკუთვნება), განვითარებულ კაპიტალისტურ ქვეყნებში — 8,4%, გერმანიაში, ფინეთსა და ესპანეთში 1987 წლის მონაცემებით ყოველ ათას მოსახლეზე მოდიოდა 229 ნევროზით დაავადებული, აშშ-ში მამაკაცებში — 76, ხოლო ქალებში — 169. ცხადია, ეს მონაცემები არ არის სრული. მსოფლიო ჯანმრთელობის დაცვის ორგანიზაციის 1989 წლის მონაცემებით, უკანასკნელი 65 წლის განმავლობაში ნევროზით დაავადებულთა რაოდენობა 24-ჯერ გაიზარდა.

ნევროზი არის ნერვულ-ფსიქიკური აშლილობა, რომელიც აღმოცენდება ადამიანისათვის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი ცხოვრებისეული დამოკიდებულებების დარღვევის შედეგად და რომელიც ვლინდება სპეციფიკური კლინიკური ფენომენებით. თანამედროვე კლასიფიკაციის მიხედვით ნევროზების სახეობებია: ნევრასთენია, ისტერიული ნევროზი და აკვიატებულ მდგომარეობათა ნევროზი. გარდა ამისა, აღწერილია შიშის დეპრესიული და იპოქონდრიული

მდგომარეობის, ზოგადი და სისტემური ნევროზებისა და სხვათა კლინიკური სურათები. ასხვავებენ აგრეთვე ნევროტიკულ რეაქციებსა და პიროვნების ნევროტიკულ განვითარებას.

ნევრასტენია

ნევრასტენია ნევროზების ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული ფორმაა. მისთვის დამახასიათებელია ყველა ის სიმპტომი, რომლებიც საერთოდ ნევროტიკულ დაავადებებს ახასიათებთ, აგრეთვე სხვადასხვა ვეგეტატიურ-სისხლძარღვთა დაავადებები.

ნევრასტენია ნერვულ-ფსიქიკური სისუსტის მდგომარეობაა. იგი ნევროზების ყველაზე ხშირი სინდრომია, რომელიც სხვადასხვანაირად შეიძლება გამოვლინდეს. ზოგიერთში იგი ტირილისაკენ მიდრეკილებაში მჟღავნდება, ზოგში — ქოშინში, გაღიზიანებულობაში, გულის არეში ტკივილებში, თავბრუსხვევაში, სისუსტის შეგრძნებაში, შფოთვაში, დაღლილობის განცდაში და ა.შ. ნევრასტენიისათვის სპეციფიკურია მოუსვენრობის, დაქანცულობის განცდა, შრომისუნარიანობის დაქვეითება, მეხსიერებისა და ყურადღების გაუარესება, მექანიკური კითხვა შინაარსის დახსოვების გარეშე. მისთვის მეტად დამახასიათებელია ემოციური მდგრადობის დარღვევა და განწყობათა ცვალებადობა: როდესაც მცირეოდენ წარმატებას აქვს ადგილი, განწყობილება მალე იწვეს და ქვევით ვარდება ასევე მცირე წარუმატებლობის შემთხვევაში. ნევრასტენიკები მოუთმენელნი არიან, ცუდად იტანენ მოლოდინს, ემოციონალური რეაქცია გამღიზიანებლის ძალის არაადეკვატურია. ამალღებული მგრძნობელობა ახასიათებთ მაღალი ბგერების, ხმაურის, კაშკაშა სინათლის, შინაგანი ორგანოებიდან მომდინარე გამღიზიანებლების მიმართ.

ვეგეტატიური დარღვევებიდან თავს იჩენს პულსისა და არტერიული წნევის ცვალებადობა, ოფლიანობა, ძილის დარღვევა, ჩაძინების დარღვევა, წყვეტილი ძილი (ხშირად ელვიძებათ), უჩივიან ძილის შემდეგ შრომისუნარიანობის დაქვეითებას, უძილობისაგან ტვინის „გამოფიტვას“, უჩნდებათ საგანგაშო აზრები, შფოთავენ შემდეგი ლამის მოლოდინში.

ნევრასტენიის ზოგიერთი ფორმის შემთხვევაში ადგილი აქვს გაძლიერებულ გაღიზიანებადობას, თავშეუკავებლობას, მოუსვენრობას. ადვილად გადადიან ერთი სახის მოქმედებიდან მეორეზე. მაგრამ ვერ ახერხებენ მათ ბოლომდე მიყვანას. ნევრასტენიკების ამალღებული

მგრძნობელობა ხშირად ტირილში მჟღავნდება, რაც ავადმყოფობამდე მათთვის არ იყო დამახასიათებელი.

ნევრასტენიის მგრძნობელობა დაქვეითებული ფორმისათვის დამახასიათებელია შრომისუნარიანობისა და გარემოსადმი ინტერესების დაქვეითებულობა, ასეთი ავადმყოფები თავს განუწყვეტლად დაღლილად გრძნობენ, ზოგჯერ ძილის განუწყვეტელი მოთხოვნა აქვთ.

ნევრასტენიის ერთ-ერთი ფორმისათვის დამახასიათებელია ერთდროულად გაძლიერებული გაღიზიანებადობა და, ამავე დროს, სისუსტის, გამოფიტულობის განცდა, ახასიათებთ ადვილი გადასვლები არაჩვეულებრივი აქტივობიდან სრულ გულგრილობამდე.

ისტერიული ნევროზი

ისტერიული ნევროზი, ისევე როგორც ნევრასტენია, სომატური და ფსიქოტრავმირებად სიტუაციასთან დაკავშირებით წარმოიშობა. მისი კლინიკური სურათი უალრესად მრავალფეროვანია და შეუძლია ნებისმიერ შინაგან, ქირურგიულ, ნევროლოგიურ, გინეკოლოგიურ და სხვა დაავადებებს დაემსგავსოს თავისი გარეგანი გამოვლინებებით. ყველაზე გავრცელებული სიმპტომებია: ისტერიული გულყრები, კრუნჩხვები, „სპაზმები“, ისტერიული სლოკინი, პირღებინება, ხველა, ქოშინი, უმადობა, მგრძნობელობის დაკარგვა, დაბუყება, სხეულის სხვადასხვა არეში უსიამოვნო შეგრძნებები (მოჭერა, ზეწოლა, შეხურება, წვა, ადვილი აგზნებადობა, უხალისობა, ჰაერის უკმარისობა, გულისრევის შეგრძნება, ყლაპვის გაძნელება, ყელში უცხო სხეულის გაჭედვის შეგრძნება და სხვა). შესაძლებელია ტკივილის სინდრომებიც, რომელიც შინაგანი ორგანოების სხვადასხვა ანთებითი დაავადებების იმიტაციას წარმოადგენს. არის შემთხვევები ისტერიული ყრუმუნჯობის (სურდომუტიზმი), თვალის ქუთუთოების სპაზმი (ბლეფაროსპაზმი), სიბრმავე (ამაეროზი), დამბლა და პარეზი (მამოძრავებელი ორგანოების სისუსტე, ნანილობრივი დამბლა), დგომისა და სიარულის უუნარობა (ასტაზია, ამბაზია) და სხვა. ამ დარღვევების შემთხვევებში ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში რაიმე ორგანული დაზიანება არ დასტურდება.

ისტერიული ნევროზების დროს აღნიშნულ დარღვევებთან ერთად შეიძლება თავი იჩინოს ავადმყოფებში სხვადასხვა სახის ემოციონალურმა დარღვევებმა, რომლებიც მჟღავნდება თეატრალურ პოზებში,

ხმამალალ ოხვრაში, ქვითინში, კვნესაში, ხელების მტკრევებაში, თმების გლეჯაში. ზოგჯერ ვლინდება ცნობიერების დარღვევა, მისი გაბუნდოვნება და კრუნჩხვითი შეტევები.

ისტერიული ნევროზის დროს ზოგჯერ ადგილი აქვს ცდას — ავადმყოფი გაექცეს სინამდვილეს და „ჩაიძიროს ავადმყოფობაში“, რომელიც პირობითად მისთვის სასურველია, რადგანაც ეხმარება მას სურვილების აღსრულებაში. ავადმყოფობა მას გარკვეულ უპირატესობას აძლევს, მაგრამ „ავადმყოფობაში ჩაძირვა“ არ ნარმოადგენს სიმულაციის გამოვლინებას, ავადმყოფობის პირობებით სარგებლობა მიმდინარეობს არაცნობიერ დონეზე და მას არ აქვს გააზრებული მოქმედების ხასიათი.

კლინიკური სურათის მრავალფეროვნობის გამო ისტერიას „დიდი სიმულიანტის“, „ქამელეონის“ სახელითაც აღნიშნავენ.

აკვიატებულ მდგომარეობათა ნევროზი

ეს არის ფენომენი, რომელიც ვლინდება აზრის, ნარმოდგენისა და სხვა მოვლენების მოულოდნელ გაჩენაში, რომელიც მოცემულ მომენტში ცნობიერების შინაარსთან კავშირში არ არის და ამიტომაც ავადმყოფის მიერ განიცდება როგორც უცხო, ემოციონალურად არასასიამოვნო, მაგრამ, ამავე დროს, მათ ესმით, რომ ყოველივე ეს მათი საკუთარია და არა გარედან თავსმოხვეული. აკვიატებულობის ფენომენი ვითარდება ნათელი ცნობიერების ფონზე, თუმცა აკვიატებულობის მძიმე შეტევების დროს შეიძლება, ადგილი ჰქონდეს აფექტის დროინდელ ცნობიერების შევიწროებას. ერთი მხრივ, ნათელი ცნობიერება და მისი შინაარსისათვის აკვიატებული მოქმედების „უცხოობა“ და, მეორე მხრივ, მათი ემოციონალური შეფასება იწვევს მათ მიმართ კრიტიკულ დამოკიდებულებას და ავადმყოფს უბიძგებს ებრძოლოს ავადმყოფურ მდგომარეობას. პაციენტი უძლურია აკვიატებული მოქმედებების წინაშე, რაც მძიმე აფექტურ მდგომარეობას ქმნის. ზოგჯერ ეს აფექტური კომპონენტი იმდენად ძლიერია, რომ პაციენტს უჭირს გააცნობიეროს თუ რა უფრო უჭირს აკვიატებული აზრები, თუ საკუთარი უსუსურობის განცდა ამ აზრების დაძლევის ცდის მომენტში.

აკვიატებული მოქმედებების ორ ფორმას ასხვავებენ: განყენებული (თავისი შინაარსით განურჩეველი) და ხატოვანი, გრძნობადი (აფექტური, ხშირად უკიდურესად მძიმე შინაარსით). პირველს მიე-

კუთვნება ე.წ. „გონებრივი ცოხნა“: თავსმოხვეული ანგარიში, აკვიატებული სახელების, გვარების და სხვათა მეხსიერებით აღდგენა. მეორეს — აკვიატებული მოგონებები, მკრეხელური აზრები, აკვიატებული ეჭვები და იმის შიშები, რომ ვერ შეასრულებენ მათთვის ჩვეულ მოქმედებებს და სხვა.

აკვიატებული მოვლენები ავადმყოფის მიერ მძიმედ განიცდება, რადგანაც მათი თავიდან მოშორება ვერ ხერხდება. აკვიატებული მოქმედებები, აკვიატებული ეჭვები მტანჯველ ხასიათს იღებს, რადგანაც მათ უხდებათ თავიანთი მოქმედებების მრავალჯერადი შემოწმება, რაც არ აძლევს მათ დამშვიდების საშუალებას. ისინი მრავალჯერ ამოწმებენ: გამოთიშეს თუ არა გაზი, დაკეტეს თუ არა კარი და ა.შ. აკვიატებული ანგარიშის (არითმომანიის) დროს ავადმყოფები განუწყვეტლად თვლიან რაიმე საგნებს: სკამის ფეხებს, გონებაში აწარმოებენ საანგარიშო ოპერაციებს, თვლიან ქუჩაში გავლილ ავტომანქანებს და ა.შ.

ხატოვან აკვიატებულ მოქმედებათა ტიპურ მაგალითს წარმოადგენს მძიმე აფექტური შინაარსის მქონე ავადმყოფისათვის მიუღებელი ჩვევები: უხამსი აზრები, წარმოდგენები, რომელიც ეწინააღმდეგება ავადმყოფის მორალურ-ეთიკურ განწყობილებებს. ასეთი კონტრასტული ხასიათის აკვიატებათა შემთხვევაში ავადმყოფში თავს იჩენს შიში — არ განახორციელოს ეს მოქმედებები.

აკვიატებული მოქმედებები შეიძლება ჰქონდეთ უბრალოდ მარტივი მოძრაობების სახით (მაგიდაზე კაკუნი, დაბერტყვა და ა.შ.), ასევე უფრო რთული მოქმედება (გარკვეული გეგმის შესატყვისად მკაცრად თანმიმდევრული დილის ტუალეტის ჩატარება, რომელიც ზოგჯერ საათობით გრძელდება, სანერ მაგიდაზე საგნების გარკვეული წესრიგით განლაგება და ა.შ.). მძიმე ფორმის აკვიატებული მოქმედებების ნევროზის დროს არა მარტო თვითონ ასრულებს რიტუალურ მოქმედებებს, არამედ თავის მახლობლებსაც აიძულებს მათ შესრულებას. ამ აკვიატებულ მოძრაობით რიტუალებს ხშირად აქვთ „გასუფთავების დაცვითი აქტის ხასიათი“ (მაგალითად, ხელების ბანვა ინფექციის შეჭრის შიშით-მიზოფობია).

აკვიატებულ მოძრაობებს მიეკუთვნება ტიკებიც — სტერეოტიპულად განმეორებადი უნებური მოძრაობები, ჩვეულებრივ, სახის კუნთების საშუალებით, აკვიატებული შიშები იმის შესახებ, რომ ვერ შეძლებს რაიმე კონკრეტული მოქმედების შესრულებას (მაგალითად, სუნთქვის, ყლაპვის, შარდის გამოყოფის დარღვევა).

აკვიატებული მდგომარეობების ნევროზებისაგან ცალკე გამოყოფენ აკვიატებულ შიშებს (ფობიებს). ფობიებით არის დაავადებული მოსახლეობის 8-9%. ავტორთა უმეტესობის მიხედვით, ნევროტული ფობია არის თავსმოხვეული შიშის გრძნობა გამოკვეთილი შინაარსით, როდესაც შენარჩუნებულია საკმარისი კრიტიკულობა. ფობიები ნათელი, ხატოვანი, გრძნობადი შინაარსისაა. ფობიებს ავადმყოფები ჩვეულებრივ ძალიან მძიმედ იტანენ იმის გამო, რომ განიცდიან შიშს და, ამავე დროს, კარგად ესმით მისი უსაფუძვლობა.

ფობიები უამრავი სახისაა. სამედიცინო ტერმინების ამერიკულ ლექსიკონში 367 ფობიაა მითითებული. ყველაზე ხშირად გვხვდება აკვიატებული შიში გულის მდგომარეობის შესახებ (კარდიოფობია), გაგიჟების (ლისოფობია), ღია სივრცის (მოედნის, ქუჩის და ა.შ. — აგორაფობია), დახურული შენობის (პლაუსტოფობია), სიმაღლის (გიპსოფობია), განითლების (ენეიტოფობია), კიბოთი დაავადების (კარცეროფობია) და სხვა.

ავადმყოფი როდესაც მოხვდება ისეთ სიტუაციაში, რომლის ფობიაც აქვს, იგი განიცდის შიშს, მოუსვენრობას, რომელსაც ხშირად თან ახლავს ჰაერის უკმარისობა, ცნობიერების გამოთიშვა და ა.შ. შიშის მიმართ კრიტიკული დამოკიდებულების არსებობა ვერ ეხმარება მას, რადგანაც შიში დომინირებს გონების ნებისმიერ საბუთზე. ავადმყოფი თავის განცდებს განიხილავს, როგორც ავადმყოფურ სისუტეს, უნებისყოფობას, უცნაურობას. ის ბრაზობს თავის თავზე, თავისი უსუსურობის გამო, იმის გამო, რომ ვერ ახერხებს შიშის დაძლევას, რომ ვერ ახერხებს თავი დააღწიოს უაზრო, სასაცილო სიტუაციას, რომელშიაც ის ვარდება, როდესაც ვითარდება შიშის შეტევა.

ხშირად ავადმყოფებში შეინიშნება არა ერთი, არამედ რამდენიმე ფობიის არსებობა: შიში ქუჩაში გავლის, ტრანსპორტით მგზავრობის, მაღაზიებში, თეატრში და ა.შ. მოხვედრის შიში.

ზემოთ აღნიშნული ე.წ. „გარეგანი სტიმულის ფობიების“ გარდა, არსებობს „შინაგანი სტიმულის ფობიებიც“, როდესაც შიშის მიზეზი თვითონ ავადმყოფია. ამ ფობიათა შორის ყველაზე უფრო მრავალნაირია ნიზოფობიები — ფობიური განცდები შესაძლო ავადმყოფობაზე. ასე მაგალითად, ლისოფობიის დროს ავადმყოფებს ადარდებს არა იმდენად „გაგიჟება“, რამდენადაც ისეთი სიტუაციის შექმნის შესაძლებლობა, როდესაც მას არ შეეძლება თავის მართვა. შიშს თან ერთვის დაძაბულობის გრძნობა, განწყობილების დაქვეითება, გაძლიერებული თვითკონტროლი, ძილის დარღვევა, შრომისუნარი-

ანობის დაქვეითება. კარცეროფობიის დროს ავადმყოფები ყურადღების ფიქსაციას ახდენენ სხეულებრივი შეგრძნებების უმცირეს ცვლილებებზე, გარეგან სახეზე, ნებისმიერ გამოვლინებაზე, რომელიც, მათი აზრით, სიმსივნის პროცესის არსებობაზე მიუთითებს. მათ სტანჯავთ აზრი მოსალოდნელ აუტანელ ტანჯვაზე, უსუსურობაზე, ტანჯვით სიკვდილზე, აქვთ ცუდი ძილი, დაქვეითებული მადა.

მიზოფობიის შემთხვევაში გაჭუჭყიანების შიშს ჩვეულებრივ თან ახლავს ძლიერ ხშირი და ხანგრძლივი ხელების ბანვა საპნით, მათი სპირტით განმენდა, თეთრეულის ყოველდღიური რეცხვა და თეთრეულისა და ფეხსაცმელების გამოცვლა. ასეთი რიტუალების შესრულება მათ მდგომარეობას უმსუბუქებს მოკლე დროით. იმის ცდა, რომ არ შეასრულონ რიტუალური მოქმედებები, იწვევს შფოთვის მკვეთრ ზრდას, დათრგუნეილობას, დაძაბულობას. რიტუალის შესრულება კი თუმცა თვითგრძნობას ამსუბუქებს, მაგრამ, ამავე დროს, იწვევს უარყოფით რეაქციას, უსუსურობის გრძნობას, სიბრაზეს თავის თავზე იმის გამო, რომ ვერ ახერხებს ავადმყოფობის დაძლევას.

ისეთი აკვიატებული ფობიების ჯგუფიც არის, რომელთა შინაარსიც ავადმყოფის ჭეშმარიტ ემოციონალურ და მორალურ-ეთიკურ განწყობილების საპირისპიროა. ამ შემთხვევებში ჭარბობს საშიში, ანდა უაზრო მოქმედების შესრულების შესაძლებლობის შიში (მაგალითად, აკვიატებული შიში მოკლას ვინმე მახლობელთა შორის, დაასახიჩროს თავისი ბავშვები და ა.შ.). აღნიშნული მდგომარეობის შიში თავს იჩენს მაშინ, როდესაც იქმნება მისი განხორციელების შესაძლებლობა. როდესაც, მაგალითად, ავადმყოფი მარტო რჩება ბავშვებთან. ამ დროს აღმოცენდება აშკარად გამოკვეთილი შიში და მღელვარება, ავადმყოფის წარმოდგენაში ჩნდება შესაძლო მოქმედებისა და მისი შედეგების სურათები, აგრეთვე საშინელი განცდები და, ამავე დროს, გულგრილობა, რომელიც შეიძლება მან განიცადოს მოქმედების ჩადენის შემდეგ. ამ ფობიის ძირითად შინაარსს თან ახლავს შიში იმის მიმართ, რაც შეიძლება გახდეს აკვიატებული მოქმედების განხორციელების საშუალებად (მახვილი საგნები, თოკი და ა.შ.). ავადმყოფები თავიანთ თავს უმტკიცებენ, რომ მათი ეს სურვილი უაზრობაა, მაგრამ ეს ვერ ამშვიდებთ მათ. ამიტომაც ისინი ცდილობენ ბავშვებთან არ დარჩნენ მარტო. იქ მყოფი ადამიანი ფიზიკურად ძლიერი უნდა იყოს, რათა დაიცვას ბავშვები საჭიროების შემთხვევაში.

ფობიები აკვიატებულ მოქმედებათა ნეეროზების დროს უფრო ხშირია, ვიდრე ისტერიის დროს. ისტერიის დროს აკვიატებული შიშები

არ არის მყარი, დამოკიდებულია გარემოს უმცირეს ცვლილებებზე, ცვალებადი ხასიათისაა, ტანჯვის სიძლიერისა და უჩვეულობის ხაზგასმული დემონსტრაციულობით გამოირჩევა.

იპოქონდრიული სინდრომი

ყოველი ნევროზის დროს ადგილი აქვს ამა თუ იმ ხარისხით იპოქონდრიულ კომპონენტს. იპოქონდრია ისეთი ავადმყოფობაა, რომელიც მჟღავნდება ჯანმრთელობის მიმართ უზომო უსაფუძვლო შიშით. ჩვეულებრივ, მას თან ახლავს შფოთვა და დეპრესია, დასასრულის აფექტური წინათგრძნობა, რომელიც იწვევს თავსმოხვეულ ემოციებსა და ბოდვის მსგავს იდეებს ავადმყოფობის შესახებ, მწვავე დაბნეულობას, აზრების ქაოსსა და კომმარულ სიზმრებს.

ასეთი ავადმყოფებისათვის მიუხედავად გონებრივი არგუმენტები, ისინი არაჩვეულებრივად ექვემდებარებიან იატროგენიულ გავლენებს. იპოქონდრიული სინდრომების სტრუქტურაში შეიძლება გამოიყოს რამდენიმე აუცილებელი კომპონენტი: უსიამოვნო ან ავადმყოფური შეგრძნებები, ემოციურ-აფექტური და აზროვნების თავისებური დარღვევები.

სომატური დისკომფორტის ბუნდოვანი შეგრძნება, რომელიც ემოციონალური სტიმულების ზემოქმედების შედეგად ვლინდება, თითქმის გარდუეღად იწვევს გარკვეულ პირობებში ინდივიდის იპოქონდრიულ განწყობილებას — გარდაიქმნება ავადმყოფობის გრძნობაში, მაგრამ ყოველთვის არ არის გაცნობიერებული თუ სახელდობრ, რაში გამოიხატება ავადმყოფური მდგომარეობა. ასეთი უცნაური ვითარება ხელს უწყობს შიშის თანშობილი მექანიზმის გააქტიურებას. მზარდი აფექტური დაძაბულობა ქმნის მზაობას იპოქონდრიული დეპრესიის ჩამოყალიბებისათვის, რაც, თავის მხრივ, იწვევს სულ უფრო და უფრო მზარდ შიშს ჯანმრთელობის შესახებ. არათუ უჩვეულო სხეულებრივი შეგრძნებები, არამედ თვითგრძნობის ჩვეულებრივი შეცვლაც კი აღიქმება, როგორც სიკვდილის მოახლოების ნიშანი.

საერთო სასიცოცხლო ტონუსის დაქვეითების ფონზე მუდმივ ან პერიოდულად მზარდ ავადმყოფურ შეგრძნებებს, ავადმყოფი თითქმის აუცილებლობით მიჰყავს აზრამდე, რომ მას აქვს რალაც სერიოზული და გაურკვეველი სომატური დაავადება, რომლის დადგენასაც ექიმები ვერ ახერხებენ.

ასეთი პაციენტები არც ავადმყოფები არიან და არც ჯანმრთელები, ისინი მუდმივად ინსულტის, დამბლის, ინფარქტის და ა.შ. მოლოდინით ცხოვრობენ, თავისში ეძებენ და პოულობენ კიდევაც ამ ავადმყოფობათათვის დამახასიათებელ სიმპტომებს, თან დაატარებენ ბარათებს გვარისა და მისამართის აღნიშვნით, იმ შემთხვევისათვის, თუ ისინი მოულოდნელად გარეთ გარდაიცვლებიან.

ასეთი ავადმყოფები რეგულარულად მიმართავენ ექიმებს, რათა მათ დაადგინონ ავადმყოფობის მიზეზები, მაგრამ რაკი სომატური დაავადება არ არსებობს, ხშირია კონფლიქტი ექიმსა და ავადმყოფს შორის. იმის გამო, რომ ასეთი ავადმყოფების თერაპევტთან მკურნალობა შედეგს არ იძლევა, ისინი სულ უფრო და უფრო მიზანდასახულად ეძებენ მათთვის საჭირო თერაპევტულ საშუალებას, სულ უფრო და უფრო კარგავენ ექიმებისადმი რწმენას. ზოგი თვითმკურნალობას იწყებს და დიდი დოზებით ღებულობს ანტიბიოტიკებს, გულის საშუალებებს, ვიტამინებს და ა.შ. მეორენი — უარს ამბობენ ქიმიურ პრეპარატებზე და ბალახეულ ნაყენებს აძლევენ უპირატესობას. ზოგი გაცივების შიშით საერთოდ უარს აცხადებს დაბანავზე, მესამენი — დაბანვის თავგამოდებული მომხრენი არიან და სწამთ, რომ აბანო და საუნა მათ ყველა დაავადებისაგან განკურნავს. მათ თანდათანობით უვითარდებათ შრომისადმი გულგრილი დამოკიდებულება. სიკვდილის შიშით შეპყრობილი ასეთი ავადმყოფები საერთოდ უარს აცხადებენ რაიმე სახის სასარგებლო მოქმედებაზე. მათთვის ერთადერთი ქმედება არის განუწყვეტელი ზრუნვა თვითშენარჩუნებაზე.

დეპრესიული სინდრომი

დეპრესია ტანჯვის გრძნობასთან დაკავშირებული ძირითადი უარყოფითი ემოციების კომპლექსია, რომელიც კლინიკურად ვლინდება როგორც ვეგეტატიური და შინაგანი ორგანოების ფუნქციონირების მოშლილობა. დეპრესიული სინდრომის შემთხვევაში ფსიქიკური აქტივობა შეკავებულია, დარღვეულია ძლიერი განცდების სფერო. შეკავების უკიდურეს გამოვლინებას წარმოადგენს დათრგუნვითი მდგომარეობა, რომელიც ვლინდება ავადმყოფში მოძრაობისა და მეტყველების სრულ გამოთიშვაში. ნევროტული დეპრესია ყოველთვის ფსიქიკური წარმოშობისაა და თავის გამოვლინებაში ფსიქიკური ტრავმის გამომწვევ სიტუაციას ასახავს.

თითქმის ყოველ დეპრესიით დაავადებულს უიმედობისა და გაღიზიანებულობასთან ერთად, აქვს უხალისობის მუდმივი შეგრძნება, მადის ცვლილება, რასაც თან სდევს წონის დაკლება ან მომატება, ძილის დარღვევა — ნყევტილი ძილი, ჩაძინების გაძნელება, დილით ადრე გაღვიძება, ან ზედმეტი ძილი; ენერგიის დაქვეითება, ადვილად გადაღლა; ამაოების გრძნობა; ყურადღების კონცენტრაციისა და აზროვნების გაძნელება, გაუბედაობა; სიკვდილზე ან თვითმკვლელობაზე ფიქრი, სიკვდილის სურვილი ან თვითმკვლელობის ცდა; მელანქოლია — ძლიერი მწუხარებისა და მონყენილობის განცდა; დილით გამოღვიძებისას უხალისობა, მოძრაობის ნელი ტემპი, ინტერესების სფეროს შევიწროება. ავადმყოფი განიცდის თავის, მუცლის ან სხვა მიდამოებში ტკივილს, ნვას, ჩხვლეტას და სხვა უსიამოვნო შეგრძნებებს.

დეპრესიას მრავალი სხვადასხვა მიზეზი იწვევს: კონფლიქტები (ოჯახური, სამსახურებრივი) ან ინტიმური უსიამოვნებები, ოცნების დამსხვრევა, ხანგრძლივი ემოციური ან ფიზიკური დაძაბვა. ხშირად ადამიანი საკუთარ დეპრესიას ვერ გრძნობს და მას ამა თუ იმ შინაგანი ორგანოს ან სხეულის ნაწილის დაავადებას მიაწერს.

უმუშევრობის ნევროზი

ნევროტიკული მიდრეკილებების მქონე ადამიანები ხშირად უკმაყოფილონი არიან თავიანთი შრომითი საქმიანობით, პროფესიით და ცდილობენ სხვებიც დაარწმუნონ იმაში, რომ ისინი თავიანთი შესაძლებლობების სრულ რეალიზაციას უკეთ შეძლებდნენ, თავის დროზე მათ რომ სხვა პროფესია აერჩიათ.

სამუშაო, შრომითი საქმიანობა წარმოადგენს იმ სფეროს, რომელშიაც ვლინდება ადამიანის, პიროვნების ინდივიდუალობა, რომელიც განისაზღვრება იმ წვლილით, რომელიც ადამიანს შეაქვს საზოგადოებაში. ამიტომაც თავისთავად პროფესია არ წარმოადგენს ადამიანის თვითგამოხატვის ერთადერთ საშუალებას. თუ ადამიანს არ აკმაყოფილებს არჩეული სამუშაო, ვერ ანიჭებს იგი მას კმაყოფილებას, ამაში დამნაშავეა თვითონ და არა სამუშაო. სამუშაო თავისთავად არ ხდის ადამიანს საჭიროსა და შეუნაცვლებელს, სამუშაო აძლევს ადამიანს საშუალებას იქცეს ასეთად. ადამიანის საჭიროება და შეუნაცვლებლობა, მისი განუმეორებლობა მომდინარეობს თვი-

თონ მისგან, დამოკიდებულია იმაზე, თუ ვინ და როგორ ასრულებს სამუშაოს და არა იმაზე თუ რა სამუშაოა ეს.

ადამიანისათვის თუ რა მნიშვნელობა აქვს სამუშაოს, ეს ყველაზე ნათლად ვლინდება იმ შეთხვევებში, როდესაც ადამიანი უმუშევარია და როდესაც თავს იჩენს უმუშევრობის ნევროზი. ამ ნევროზის ყველაზე გამოკვეთილი სინდრომი არის არა დეპრესია, არამედ აპათია. უმუშევარი სულ უფრო და უფრო გულგრილი ხდება ყველაფრის მიმართ და ნაკლებად იჩენს ინიციატივას. ასეთი აპათიის საშიშროება იმაშია, რომ ადამიანი კარგავს უნარს —სათანადოდ შეაფასოს დასახმარებლად გამოწვედილი ხელი.

თავის დაუსაქმებლობას უმუშევარი განიცდის როგორც შინაგან სიცარიელეს, როგორც თავისი ცნობიერების სიცარიელეს, თავს ყოველად უსარგებლოდ, არასაჭირო არსებად თვლის. მისი აზრით, რაკი მოკლებულია სამუშაოს, მისი სიცოცხლეც მოკლებულია აზრს; მას თრგუნავს არა უმუშევრობა, როგორც ასეთი, არამედ ფუნქციის დაკარგვის შეგრძნება, მისი ცხოვრების აზრმოკლებულობის განცდა.

უმუშევრობის ნევროზის მქონეს შეუძლია საკუთარ თავს მისცეს ნება თავის არსებობას უყუროს როგორც დროებითს, როდესაც მას არაფერი მოეთხოვება და არც რაიმეს სთხოვენ თავს. მათი გაგებით, დაუსაქმებლობით გამოწვეული გაჭირვებული მდგომარეობა ათავისუფლებს მათ სხვებისა და თავისი თავის წინაშე პასუხისმგებლობისაგან, ისინი თვით სიცოცხლის წინაშეც კი არ გრძნობენ თავს პასუხისმგებლად.

თავისი წარუმატებლობის, თავისი გაჭირვების მიზეზად ისინი თვლიან ვითარებას, ბედს. ვითარებისადმი ასეთი მიდგომა მათთვის უაღრესად ხელსაყრელია, რადგანაც ეს ათავისუფლებს მათ ვინმეს და რაიმეს მიმართ პასუხისმგებლობისაგან; ყოველივე ეს შესაძლებლობას აძლევს მათ, არაფერი არ გააკეთონ და ელოდონ ვითარების გაუმჯობესებას — რომელიღაც მომენტში ბედი გაუღიმებთ. მათ ავიწყდებათ, რომ ადამიანი არ შეიძლება იყოს პასიური, რომ ხელში უნდა აიყვანონ საკუთარი თავი და დაიწყონ თვითაღზრდა, იმ გადანყევტილებით, რომ შეცვალონ თავისი თავი.

ასეთი ავადმყოფობისაგან განკურნება ბევრად არის დამოკიდებული ავადმყოფისადმი ირგვლივმყოფების დამოკიდებულებაზეც. ამასთან დაკავშირებით გოეთე მიუთითებდა: „თუ ჩვენ ადამიანებს ვლებულობთ ისეთებად, როგორებიც ისინი არიან, ჩვენ უფრო ცუდებად ვხდით მათ, ხოლო თუ მათ ვუდგებით ისე, თითქოს ისინი ისე-

თები არიან, როგორებიც უნდა იყვნენ, ჩვენ ვეხმარებით მათ გახდნენ ისინი ისეთები, როგორად გახდომაც მათ შეუძლიათ“.

ცხოვრების სისრულისა და აზრიანობის განცდის დაკარგვას თან ახლავს საკუთარი აქტივობის დეზორგანიზაცია, რაც, თავის მხრივ, იწვევს ორგანიზმის ფიზიკურ გაცვეთას. ფიზიკური გაცვეთის სინდრომი განსაკუთრებით სწრაფად ვლინდება პენსიაში გასვლასთან დაკავშირებით. ანალოგიური ფენომენი ცხოველებშიაც შეინიშნება. განვრთნილი ცხოველები ცირკში, რომლებიც განუწყვეტილად „ვარჯიშობენ დავალებებზე“, გაცილებით მეტხანს ცოცხლობენ, ვიდრე მათი თანამოძმეები ზოოპარკში.

უმუშევრობის ნევროზის აღმოცენება აუცილებლობით არ არის დაკავშირებული უმუშევრობასთან. სავსებით შესაძლებელია მასთან ბრძოლა. ის უმუშევრები, რომლებიც ახერხებენ თავიანთი ცხოვრება რაიმეთი შეავსონ — გააზრებულად აქციონ, ნევროზისაგან თავისუფლდებიან. მათ ესმით, რომ უაზრო არსებობა არ არის უმუშევრობის აუცილებელი ხედრი — ცხოვრებას აზრს მხოლოდ სამუშაო არ აძლევს, ადამიანი მხოლოდ პროფესიული საქმიანობისათვის არ არის მონოდებული. ის, ვინც ახერხებს თავისი ცხოვრება შეავსოს, დასახოს შორეული და ახლო მიზნები, ინარჩუნებს სულის მხნეობას და იცავს თავს აქტივობის დეზორგანიზაციისა და ფიზიკური გაცვეთისაგან.

უმუშევრობის ნევროზი არ არის უმუშევრობის პირდაპირი და გარდუვალი შედეგი. უფრო ხშირად პირიქითაა — უმუშევრობა არის ნევროზის შედეგი, რადგანაც ნევროტიკული დარღვევები იწვევს ცვლილებებს ადამიანის სოციალურ გარემოსა და ეკონომიურ მდგომარეობაში. ამის გამო მის ადგილს იკავებს ის, რომელიც სულით არ დაცემულა, და არა ის, ვინც აპათიითაა შეპყრობილი.

იშვიათი არ არის, როდესაც პენსიაში გასული ადამიანები უმაღლეს სასწავლებლებში შედიან. ისინი ახალი სპეციალობის მიღებისას, საეჭვოა, რომ ამ სპეციალობით საქმიანობას ვარაუდობდნენ. ამით ისინი იქმნიან მიზანს, ცხოვრებას ავსებენ გარკვეული ინტერესებით, ინარჩუნებენ სულის მხნეობას. მიზანზე განწყობა იწვევს სერიოზულ და კეთილსასურველ ცვლილებებს ორგანიზმში მიმდინარე ფიზიოლოგიურ პროცესებში — აქტიურ ფსიქიკას შეუძლია გამოავლინოს ორგანიზმის დამატებითი, უაღრესად მნიშვნელოვანი რეზერვები. ადამიანის სიცოცხლემ არავითარ შემთხვევაში არ უნდა დაკარგოს აზრი, სიცოცხლის აზრის პოვნა ყოველთვის შესაძლებელია.

ორგანიზმში არსებული ფსიქოგენური დარღვევები

ნევროზების დროს ადგილი აქვს არსებითი ხასიათის ცვლილებებს არა მარტო ადამიანის ფსიქიკაში, არამედ ორგანიზმშიც. ყველა ნევროზით დაავადებულთან გამოკვეთილად არის წარმოდგენილი ვეგეტატიური დისტონია — ვეგეტატიური ნერვული სისტემის ტონუსის დარღვევა. ნევროზების შემთხვევაში, ჩვეულებრივ, ადგილი აქვს პულსის აჩქარებას, არტერიული წნევის აწევას, კანის საფარის გაფერმკრთალებასა და სიმშრალეს, ნერწყვის გამოყოფის შემცირებას, პირში სიმშრალეს, ბატის კანს, სხეულის ტემპერატურის მომატების ტენდენციას, კიდურების შეცივნებას და ა.შ. ვეგეტატიური ცვლილებები შეიძლება გამოვლინდეს პულსის აჩქარებაში, გულის არეში არასასიამოვნო შეგრძნებებსა და ტკივილის განცდაში, თავის ტკივილში, ჰაერის უკმარისობაში, თავბრუსხვევაში, ხრჩობის შეგრძნებაში, გულისრევაში, ნერწყვის გაძლიერებულ გამოყოფაში, არტერიული წნევის დაწევაში, კანის ადგილობრივ სისხლმატებაში, სიცხის შეგრძნებაში, ოფლიანობაში, შარდის გამოყოფის მატებაში დღე-ღამის განმავლობაში და ა.შ.

გულისხმადარღვთა სისტემის ნევროტიკული დარღვევები

ფსიქიკური წარმოშობის ორგანულ დარღვევებს შორის ყველაზე გავრცელებულია გულის მოქმედების დარღვევები შემდეგი სიმპტომებით: ტკივილები გულის არეში, გულის რიტმისა და არტერიული წნევის აწევ-დაწევა, რასაც თან ახლავს კარდიოფობია, გულის გაჩერებით ან გასკდომით გამოწვეული სიკვდილის შიში.

გულის არეში ტკივილები სხვადასხვა ხასიათისაა: ყრუ, მჩხვლეტავი, გამჭვალავი ტკივილი, გულზე მოჭერის შეგრძნება, პულსირებული ტკივილები, რომელიც ცვალებადობს და სხვადასხვა სახით ვლინდება. ტკივილის ეს შეგრძნებები უპირატესად გულის ზედა ნაწილშია, მარცხენა ძუძუსთან და გულის წინა არეში. სტენოკარდიის (გულის არეში მწვავე ტკივილები) დროს, სპეციფიკური ტკივილებისაგან განსხვავებით, იგი არ ატარებს მწვავე ხასიათს. ზოგჯერ ეს ტკივილები ვრცელდება მარცხენა ნეკნებს ქვემოთ და მარცხენა ილიის ქვეშ, იშვიათად — ბეჭის ქვემოთ და ხელში. ტკივილები ჩნდება ემოციონალური დაძაბულობისას. ხშირად გულის არეში ტკივილს თან

ახლავს პაერის უკმარისობა, რაც ავადმყოფის მიერ გულის უკმარისობის ნიშნად აღიქმება. „გულის ტკივილით“ შეძრწუნებული ავადმყოფები განიცდიან შიშს გულის მოსალოდნელი კატასტროფის შესახებ. საერთოდ გულის მოქმედების ნევროტული დარღვევების მქონე ავადმყოფებისათვის დამახასიათებელია ის, რომ ისინი ადგილს ვერ პოულობენ, კვნესიან, უძახებენ სასწრაფო დახმარებას.

ავადმყოფობის პირველსავე ეტაპზე ავადმყოფი დაძაბული ყურადღებით აკვირდება გულის არეში უჩვეულო ტკივილის შეგრძნებას. საერთოდ გული ითვლება სიცოცხლის შენარჩუნების უმნიშვნელოვანეს ორგანოდ, ამას ემატება პრესაში მოთავსებული ინფორმაციები — გულისხმადარღვთა დაავადებების დიდ გავრცელებულობასა და მათ ადგილზე სიკვდილიანობის მიზეზებს შორის, რაც ავადმყოფში საფრთხის გადაფასებასა და სიკვდილის შიშის აღმოცენებას ბადებს. შიშის გამო ავადმყოფი იწყებს გულის მუშაობის კონტროლირებას, გაფაციცებით ადევნებს თვალს თავის შეგრძნებებს. განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც იცვლება მათი ინტენსივობა; განუწყვეტლივ ამონებს პულსს, იზომავს არტერიალურ წნევას, მაგრამ საკმარისია ყურადღება სხვა რაიმეზე გადაიტანოს და მაშინვე ქრება „გულის ტკივილი“, რომელიც კვლავ იჩენს თავს, როგორც კი ყურადღება მათზე იქნება გადატანილი.

ავადმყოფობის განვითარების კვალობაზე, გულის ავადმყოფობით გამოწვეული სიკვდილის პირველადი შიში იწვევს მეორეულ შიშებს, რომელმაც შეიძლება აკვიატებული შიშის, ფობიის ხასიათი მიიღოს. მაგალითად, ავადმყოფი თავს იკავებს ისეთი მოქმედებებისაგან, რომლებსაც, მისი აზრით, შეუძლიათ, გამოიწვიონ გულის მუშაობის გაუარესება. უფრო ხშირად ეს შიშები ეხება ფიზიკურ გადატვირთვებს, გაციებას, დასიცხვას, თამბაქოს წევას, ალკოჰოლის მიღებას და ა.შ. მეორეული შიშების მქონე მეორე ჯგუფის ავადმყოფი თავს არიდებს ისეთ სიტუაციებს, სადაც გაძნელებულია სასწრაფო დახმარების მიღება; ავადმყოფს ეშინია მარტო ყოფნა, კინოში, თეატრში წასვლა. მრავალი ავადმყოფი სისტემატურად იყენებს ვალიდოლსა და ნიტროგლიცერინსაც კი და ცდილობს, რომ ისინი ყოველთვის თან იქონიოს, მიუხედავად იმისა, რომ ეს პრეპარატები მას ნაკლებად შველის.

ავადმყოფობის მწვავე და ამკარად გამოხატული ხასიათის გამო, პაციენტი პირველ დღიდანვე მიმართავს სამედიცინო დახმარებას. ხშირად მათ თერაპიული პროფილის სტაციონარებში ათავსებენ, სა-

დაც მძიმე გულის დაავადებების შემთხვევების გაცნობას ისინი მიჰყავს შიშის ფიქსაციისა და სწრაფი და მტკიცე ფობიების ჩამოყალიბებამდე. ექიმის კაბინეტში განყენებულ საკითხებზე მსჯელობისას ავადმყოფები გამოცოცხლებიან ხოლმე, ავინყდებათ თავიანთი „მძიმე“ მდგომარეობა, ილიმებიან, ენერგიული ჟესტიკულაციით საუბრობენ და თავისდა გასაოცრად საუბრის დასასრულისათვის თავს ჯანმრთელად გრძნობენ. მაგრამ ამას რამოდენიმე ხნის შემდეგ მოსდევს განწყობილების დაცემა, რაც კვლავ აუარესებს მათ მდგომარეობას. ის ავადმყოფები კი, რომლებიც არ ყოფილან სტაციონარში მოთავსებული, ავადმყოფურ გამოვლინებებზე ასეთი ფიქსაცია თითქმის არ გააჩნიათ; ისინი უფრო აქტიურნი არიან, მეტი ურთიერთობის მოთხოვნებს ამჟღავნებენ, ნაკლებად იზღუდავენ თავს, „რადიმე საშინელს“ ან შიშს, ისინი იშვიათად განიცდიან.

კარდიოფობიური სინდრომის მქონე ავადმყოფებში აღინიშნება ძილის დარღვევა იმ შიშის გამო, რომ ვაითუ, ველარ გაიღვიძონ. საწოლში უფრო ხშირად მარჯვენა გვერდზე წევბიან, რადგანაც ჩივიან, რომ მარცხენა მხარეზე წოლისას „გულის ტკივილი“ ძლიერდება და ჰაერის უკმარისობას განიცდიან.

კარდიოფობიურ სინდრომს ხშირად ახლავს ვეგეტატიური დარღვევები: პულსის ცვალებადობა, სუნთქვის გახშირება და გაღრმავება, სისხლძარღვთა დამავენრობელი ან გამაფართოებელი რეაქციები.

გულის რიტმის დარღვევის სინდრომი. გულის რიტმის ფსიქოგენური დარღვევები უფრო ხშირად გულის სისხლძარღვთა გადახრებში ვლინდება. დაახლოებით შემთხვევათა ნახევარში ამას თან ერთვის ტაქიკარდიის ობიექტურად დადგენა, მაგრამ პულსის აჩქარება ანდა გულის რიტმის შეცვლა შეიძლება სუბიექტურ ხასიათს ატარებდეს და ობიექტურად არ დასტურდებოდეს, თუმცა ავადმყოფები გრძნობენ გულის გამოკვეთილ ძგერას. ასეთი არასასიამოვნო შეგრძნებები ხშირად უშლიან ძილს, რადგანაც ლოგინში ძლიერდება გულის ძგერა, განსაკუთრებით თუ მარცხენა მხარეზე წევს.

ფიზიკური სიმშვიდის პირობებში, რომლის დროსაც ადვილდება საკუთარ შეგრძნებებზე კონცენტრირება, განსაკუთრებით მტანჯველი ხდება გულისცემა. ის შეიძლება შეტევის მსგავსად მუდმივ ხასიათს ატარებდეს. ნევროტიკული ტაქიკარდიის დროს გულის შეკუმშვის რაოდენობა ნუთში არ აღემატება 110-120-ს და დაკავშირებულია არა ფიზიკურ, არამედ ემოციონალურ დატვირთვასთან.

ნევროზების შემთხვევაში იშვიათია გულის შეკუმშვათა რაოდენობა წუთში 60-ზე ნაკლები იყოს. მას, როგორც წესი, თან ახლავს სისხლის წნევის დანევა, თავბრუსხვევა, კანის განითლება, სიცხის შეგრძნება, კანზე ხანგრძლივად ნითელი ზოლების გაჩენა, შესაძლოა, იგი გამოვლინდეს განუწყვეტელი ან პერიოდული შეტევების სახით. ავადმყოფები განიცდიან, რომ გული გაჩერდა, არ ჰყოფნით ჰაერი, ზოგჯერ ადგილი აქვს ხრჩობის, გულისრევისა და ოფლიანობის შეგრძნებებს. მოძრაობითი აქტივობა ჩვეულებრივ ინვევს გულის ნაადრევი შეკუმშვის მოხსნას, რაც ხელს უწყობს პაციენტში საკუთარი სიკვდილის შიშის ფორმირებას — ჩაძინებისა და ვერ გაღვიძების შიშის გამოკვეთილ კარდიოფობიურ სინდრომს.

სისხლძარღვთა დისტონია (ტონუსის დარღვევა). ნევროზების დროს არტერიული სისხლის წნევის ანევა არამყარ ხასიათს ატარებს. დაავადების ამ ფორმისათვის დამახასიათებელია: გაღიზიანებულობა, საერთო სისუსტე, დაღლილობა, ძილის დარღვევა, თავის ტკივილი, ტკივილები გულის არეში, გულის რიტმის დარღვევა, ხშირად ტაქიკარდია. სისხლძარღვებიდან და შინაგანი ორგანოებიდან მომდინარე გაღიზიანებებიდან გამოწვეული შეგრძნებების განუწყვეტელი მიყურადება, მცირე ეჭვის შემთხვევაშიაც კი არტერიული წნევის გადამოწმება მათ შესაძლებლობას აძლევს ხშირად დიდი სიზუსტით განსაზღვრონ მისი სიდიდე. ისინი შეპყრობილნი არიან ინსულტის შიშით. განსაკუთრებით ეშინიათ დამბლის, მეტყველების დაკარგვის და ხშირად პოულობენ კიდევაც თავისში ასეთ სიმპტომებს. გარემოს ტემპერატურის, სხეულის მდგომარეობის, მათი ემოციური მდგომარეობის მიხედვით შეინიშნება დღე-ღამის განმავლობაში წნევის ცვალებადობა. ყრუ თავისტკივილი, რომელიც ხშირად ლოკალიზებულია საფეთქლების, შუბლისა და კეფის არეებში, ჩვეულებრივ, თავს იჩენს შუადღისას და თანდათანობით ძლიერდება, მას თან ახლავს თავბრუსხვევა, ნაბარბაცება, გულისრევის შეგრძნება; ცუდი ვენტილაციის მქონე შენობაში, ტრანსპორტით მგზავრობისას, განსაკუთრებით ბევრი მოსახვევებითა და აჩქარებული მოძრაობისას მდგომარეობა უარესდება და შეიძლება, ცნობიერებაც კი დაკარგოს. ავადმყოფისათვის დამახასიათებელია ცნობიერების დაკარგვის შიში, განსაკუთრებით ხალხმრავალ ადგილებში, ტრანსპორტით მგზავრობისას. მათთვის დამახასიათებელია შფოთვის მაღალი ხარისხი, შთაგონებადობა და თვითშთაგონებადობა, იატროგენიისაკენ დიდი მიდრეკილება. დემონსტრაციული ქოშინი, ხელების დაბუჟება და ხში-

რად მათი კრუნჩხვა, მთელი სხეულით კანკალი, ნახევრადგულნასულის მდგომარეობა, ხმამაღალი ოხვრა გულის არეში აუტანელი ტკივილების გამო და ა.შ.

ისტერიის დროს კარდიალგიური (გულის არაორგანიული ტკივილი) სინდრომია „ხელებში ჭიანჭველები“, „ბეჭის არეში წვა“, მწვავე ტკივილები მკერდის მარცხენა მხარეს. ხშირია კრუნჩხვითი შეტევები, რომელსაც თან ახლავს მთელი სხეულის კანკალი; ჩვეულებრივ, სისხლის წნევისა და პულსის მცირე მომატებისას უჩივიან „საშინელ გულისძგერას“.

ისტერიით ავადმყოფებში სისხლძარღვების ტონუსის დარღვევა ვლინდება ნახევრად გულნასულობისაკენ მიდრეკილებით, რომელიც მათ მიერ გაგებულია, როგორც „გულის შეტევა“, ანდა „თავის ტვინის სისხლძარღვთა სპაზმი“, რასაც ამა თუ იმ მიზნის მისაღწევად იყენებენ ავადმყოფები.

ნევროზის დროს გულისსხლძარღვთა ფუნქციის მოშლისას აკვირებული მდგომარეობისათვის დამახასიათებელია ინტენსიური ფობიები იპოქონდრიულ განვითარებათა თანხლებით, რომელთა შედეგადაც ვითარდება მეორეული შიშები, განსაკუთრებით დახურული და ღია სივრცეების მიმართ. ავადმყოფებს ეშინიათ სახლში მართო დარჩენა, ლიფტით სარგებლობა, ქუჩაში სიარული.

სტაციონარის თერაპევტიკულ განყოფილებაში მოხვედრისას ისინი ერთბაშად „გამოცოცხლდებიან“, განსაკუთრებით თუ არ არიან მძიმე ავადმყოფები, გამოწერას არ ჩქარობენ და თავიანთ ჩივილს უმატებენ იმასაც, რაც ირგვლივმყოფ ავადმყოფებს ახასიათებთ.

ნევრასთენიის დროს გულისსხლძარღვთა აშლილობა ვლინდება: გაძლიერებულ დაღლილობაში, ძილის დარღვევაში, ემოციონალურ ცვალებადობაში, უპირატესად დაქვეითებულ განწყობილებაში. დილაობით ვეგეტატიური დარღვევები შეტევითი, პერიოდული და განმეორებითი ხასიათისაა. ნევრასთენიის დროს გულის არაორგანული ხასიათის ტკივილები ლოკალიზებულია მარცხენა ძუძუსთან ან გულის წინა არეში, ხანგრძლივი ღონების ანდა ხანმოკლე ჩხვლეტების სახით.

სუნთქვის ნევროტიკული დარღვევები

ნევროზების დროს სუნთქვითი დარღვევები ყველაზე მეტად ვლინდება სუნთქვის რიტმის დარღვევების სახით. განსაკუთრებით ტიპურია ქოშინი, ჰაერის უკმარისობის შეგრძნება, სრული ჩასუნთქვის შეგრძნების არარსებობა, სუნთქვითი მოძრაობების რიტმის დარღვევა. ავადმყოფები ცდილობენ გააკეთონ სულ უფრო ღრმა ჩასუნთქვა, რისთვისაც მიმართავენ ხელების, ტანის, ყელის დამატებით მოძრაობებს, რათა მაქსიმალურად გააფართოონ მკერდის ღრუ ჰაერის ჩასასუნთქავად. პერიოდულად ახერხებენ ღრმა ჩასუნთქვას, ამ დროს განიცდიან შეუდარებელ სიმშვიდეს, მაგრამ მალე ყველაფერი თავიდან იწყება.

ჰაერის უკმარისობა ავადმყოფს შეიძლება ანუხებდეს დღეების, თვეების, წლების განმავლობაში. მას ადგილი არა აქვს ძილის დროს და ყურადღების სხვა რამეზე გადატანისას. ჰაერის უკმარისობის შეგრძნება ძლიერდება მღელვარებისას, ფიზიკური დატვირთვისას, ლაპარაკის დროს, დახურულ შენობაში ყოფნისას მაშინ, როდესაც ქოშინის მძიმე შეგრძნებებს განიცდიან, ავადმყოფები იწყებენ ხშირ და ღრმა სუნთქვას, შეშინებულები გარბიან სუფთა ჰაერზე ან მთლიანად ალებენ ფაჯრებსა და კარებებს. ჰიპერვენტილაციის შედეგად ჩნდება თავბრუსხვევა, სიმშრალე პირში და სხვა არასასიამოვნო შეგრძნებები, რომლებიც კიდევ უფრო აძლიერებს შიშს. დახრჩობის შიშით მოცული ადამიანები ხშირად იძახებენ სასწრაფო დახმარებას. იმის გამო, რომ სუნთქვა ატარებს არითმიულ ხასიათს და დაკარგული აქვთ სუნთქვის უნებური ხასიათი, ავადმყოფები შეშინებულები იწყებენ სუნთქვის გაკონტროლებას, განსაკუთრებით კი ზედა სასუნთქი გზებიდან მომდინარე არასასიამოვნო შეგრძნებებს. იმის ეჭვებით შეპყრობილები, რომ უფითარდებათ ბრონქიალური ასთმა, ანდა გულის სერიოზული დაავადება, ისინი ცდილობენ გამოკვლევის ჩატარებას სათანადო დარგის სპეციალისტებთან.

ლორინგოსპაზმი (ხორხის სპაზმი). ლორინგოსპაზმისათვის დამახასიათებელია მწვავე დასაწყისი, რომელიც თავს იჩენს ფსიქიკური ტრავმის გამომწვევ ისეთ განცდებთან დაკავშირებით როგორიცაა: შიშის, რისხვის, სირცხვილის განცდები. ხრჩობის პირველი შეტევის მიზეზად ვლენდება ნერწყვის ან საჭმლის სასულეში გადავარდნა, მათ შორის ძილის დროსაც, შიშით გამოღვიძებისას, ოჯახური ჩხუბის დროს ა.შ.

შემდეგში ამის გარეშეც იჩენს თავს ხმაურიანი, სტენიოტი, ხრიალისებური სუნთქვის სახით, რომელსაც თან ახლავს ყელში დანოლის გრძნობა და ხრჩობით სიკვდილის გამოხატული შიში.

ჩვეულებრივ, შეტევა გრძელდება 1-2 წუთს, ხრჩობის ყველა შეტევის შემდეგ შეინიშნება ხშირი ბოყინი, ზოგ ავადმყოფში — ჰაერის ყლაპვის სინდრომი. ავადმყოფები განიცდიან ჰაერის ნაკლებობას, სუნთქვითი რიტმის დარღვევას, უჩივიან პირის სიმშრალეს, ზოგში თავს იჩენს უძილობა, რომელიც გამოწვეულია ძილში დახრჩობის შიშით. შეტევების არარსებობის პერიოდში ადგილი აქვს მათ შესაძლო განმეორებით გამოწვეულ შიშს.

შეინიშნება ისეთი ნევროტული ნიშნები, როგორიცაა: განაწყენებულობა, გაღიზიანებულობა, განწყობილების ადვილად ცვლა, იპოქონდრიულობა. ავადმყოფები დიდ ყურადღებას აქცევენ ჭამის პროცესს, ცდილობენ, ჩაყლაპონ საკვები აუჩქარებლივ, აყოლებენ წყალს, რაციონიდან გამორიცხავენ გამაღიზიანებელ კერძებს. მიუხედავად ამისა, ლარინგოსპაზმების რეციდივი წლიდან წლამდე მეორდება, თავს იჩენს უმნიშვნელო მიზეზის გამო, მაგრამ სხვა სუნთქვითი დარღვევები ამ დროს მცირდება.

ნევროტიკული ბოყინი. ბოყინი, როგორც ნევროზის ძირითადი კლინიკური გამოვლინება, იშვიათად გვხვდება. მისი თანმხლები დავადებებია ფილტვებისა და კუჭნაწლავის ტრაქტის ქრონიკული დავადებები. იგი თავს იჩენს შეტევითი სახით გამოხატული ხმამაღალი ბოყინით, რომელიც თავს იჩენს ხალხში ყოფნისას. ემოციონალური დაძაბულობისას მისი ხანგრძლივობა ერთ და მეტ საათს გრძელდება. შეტევის დროს შეინიშნება სუნთქვის დარღვევები, ბოყინის წინა პერიოდში სუნთქვის მნიშვნელოვანი დარღვევა, ჰაერის უკმარისობა და მის საფუძველზე ხალხთან ყოფნის შიში.

სუნთქვის დარღვევა ვეგეტატიური კრიზების შემთხვევაში. სუნთქვის დარღვევის ამ სახეობისათვის დამახასიათებელია გულისცემის, შემცივნების, შფოთვისა და შიშის ფონზე ჰაერის უკმარისობის შეგრძნება, ქოშინი, სიკვდილის შიშის ზრდა. ავადმყოფები გარბიან აივანზე, ფართოდ ალებენ ფანჯრებს.

შეტევის პერიოდებს შორის, განსაკუთრებით ისტერიული ნევროზის მქონე ავადმყოფები, აღნიშნავენ სუნთქვის დარღვევას კონფლიქტურ სიტუაციებში ჰაერის უკმარისობისა და ღრმად ჩასუნთქვის მოთხოვნილებების სახით. ჰაერის უკმარისობის გრძნობა და სუნ-

თქვეთი არითმიის გაძლიერება თავს იჩენს კონფლიქტურ სიტუაციებში.

სუნთქვის დარღვევები დახურული სივრცის დროს. სუნთქვის დარღვევა განსაკუთრებით გამოხატულია საქალაქო ტრანსპორტსა და ლიფტში ჩაჯდომისას. ავადმყოფები განიცდიან სიცხეს, გაძლიერებულ ოფლიანობას, გულისცემას, შიშის აფექტის უმაღლეს დონეზე კი თავში „დაბინდულობას“. საზოგადოებრივ ტრანსპორტში ყოფნისას ავადმყოფები ცდილობენ მძლოლთან ახლოს ღია ფანჯარასთან ჯდომას, ტრანსპორტის ყველა სახეობიდან ამჯობინებენ ტაქსს. დახურულ სივრცეში მოხვედრისას განიცდიან ჰაერის უკმარისობას, რომელიც ძლიერდება ხრჩობის შეგრძნებამდე. პირში სიმშრალე აძლიერებს შიშის აფექტს.

სუნთქვის დარღვევის თავისებურებანი ნევროზების ძირითადი ფორმების დროს. ისტერიული ნევროზის დროს სუნთქვითი დარღვევები გვხვდება 84,6% შემთხვევაში, რის გამოც მას ისტერიის სიმპტომად მიიჩნევენ. კლინიკური გამოვლინება: დემონსტრატიულობა, ფორსირებული სუნთქვითი მოძრაობები, საყელოს გახსნა, დახრჩობის შიშის ხმამაღლა გამოხატვა, ხშირად იძახებენ სასწრაფო დახმარებას. სხვა სიმპტომებიდან: ყელში კომა, ხმამაღალი სუნთქვა, თავბრუსხვევა, სიარულის დროს ნაბარბაცება, კიდურებში კანკალი.

აკვიატიებული მოვლენების ნევროზის დროს სუნთქვა შედარებით იშვიათად წარმოადგენს ძირითად კლინიკურ გამოვლინებას. ნევროზის ამ ფორმისათვის დამახასიათებელია ფობიური განცდები (ასთმით დაავადების შიში, დახრჩობის შიში).

ნევრასთენიის დროს, სხვა სიმპტომებთან შედარებით, სუნთქვის დარღვევა უფრო ხშირად შეინიშნება. სუნთქვის რიტმის დარღვევის სინდრომის მქონე ავადმყოფთა მესამედი ნევრასთენიკია.

ისტერიის დროს დამახასიათებელია ნევროტული ქოშინი, აკვიატიებული მოქმედებების ნევროზის დროს — ფობიური განცდები. ნევრასთენიის დროს სუნთქვის რიტმის დარღვევას თან ახლავს ასთენიური განცდები: ჩივილები თავის ტკივილების შესახებ, საერთო სისუსტეზე, ტკივილებზე გულის არეში, ემოციონალური ცვალებადობა უპირატესად გუნებაგანწყობილების დანევის მიმართულებით, ძილის დარღვევაზე. ნევრასთენიის დროს სუნთქვის დარღვევას თან ახლავს გულის არაორგანული წარმოშობის ტკივილები და კარდიოფობიური სინდრომები.

კუჭ-ნაწლავის ნევროტიკული დარღვევები

ნევრასთენიის შემთხვევებში ასეთი დარღვევები გულისხმობდარღვევა და სუნთქვით დარღვევებთან ერთად ყველაზე ხშირია. კუჭ-ნაწლავის დარღვევათა ძირითად მიზეზად ავადმყოფთა 80%-ში ფსიქოლოგიური ფაქტორები გვევლინება.

საყლაპავი მილის ფუნქციის დარღვევის სინდრომი. საყლაპავი მილის ფუნქციის ყველაზე ტიპური ფსიქოგენური დარღვევა არის სპაზმი, რომელიც მწვავე ფსიქიკური ტრავმის შედეგად უეცრად იჩენს თავს. უფრო ხშირად ავადდებიან ქალები 20-30 წლის ასაკში. ქამის დროს შეინიშნება საჭმელი მასის გაელის შეჩერება, რომელსაც ახლავს უსიამოვნო შეგრძნებები მკერდის ძვლის უკანა არეში. საჭმლის მიღებისას ლუკმა ყელზე ადგება (სპაზმები), რომელიც ერთხანს უმოძრაოდ არის, ხოლო შემდეგ ძალისხმევის შედეგად გადადის კუჭში, ანდა გულისრევის გზით ამოიღება საყლაპავი მილიდან. ქამის დროს ერთხელ აღმოცენებული საჭმლის დაცობა, შემდეგ ყოველთვის მეორდება ქამის დროს. საყლაპავი მილის შევიწროების, მასში უცხო სხეულის არსებობის შეგრძნება, შემდგომ ვლინდება არა მარტო ქამის დროს, არამედ ქამის წინმსწრებ პერიოდშიც, იმის წარმოდგენის შემთხვევაში, რომ საჭმელი უნდა მიიღოს, ანდა სხვა ადამიანების ქამის პროცესზე დაკვირვებისას.

საყლაპავი მილის მოძრაობის დარღვევას თან ახლავს რაღაც დანოლის, წნევის, ზოგჯერ ტკივილის შეგრძნება, რომელიც ლოკალიზებულია მკერდის ძვლის უან, ხოლო ზოგჯერ ბეჭთა შორის არეში. მას თან ახლავს შიში, შფოთვა ქამის წინ.

კუჭის ფუნქციის დარღვევა („კუჭის ნევროზი“). უმადობა (ანორექსია) ყველა სახის ნევროზის გავრცელებული სინდრომია. ზოგჯერ მადის დაკარგვას არ უჩივიან, მაგრამ ქამის დაწყებიდან მალე ქრება იგი და თავს იჩენს საკვებით დაკმაყოფილების განცდა. ნევროზების დროს ხშირად ადგილი აქვს აგრეთვე ბოყინს, კუჭის წვას, ძმარვას, კუჭში სიმძიმის შეგრძნებას, მუცელში აირების დაგროვებას, მუცლის გაბერვას. იშვიათად შეინიშნება გაძლიერებული მადა, ე.წ. „მგლის შიმშილი“.

ისტერიის დროს ხშირად ადგილი აქვს პირღებინებას. ნევროტიკული პირღებინების დროს ავადმყოფები ხშირად დიდხანს და უშედეგოდ მკურნალობენ თერაპევტებთან, ინფექციონისტებთან, ქირურგებთან, ხშირად აღმოჩნდებიან ხოლმე საოპერაციო მაგიდაზე მუც-

ლის ღრუს ორგანოების მწვავე დაავადებების ეჭვის გამო. პირ-
ლებინება შეიძლება იყოს ნებისმიერი — გამოწვეული იყოს ნაბადვით-
ინდუქციური მექანიზმებით, ანდა იყოს ემოციური წარმოშობის. ნევ-
როტული წარმოშობის კუჭის ტკივილი (გასტრალგია), კუჭში სიმძი-
მის შეგრძნება, კუჭის სისავსის გრძნობა, წვა — ტიპურია ამ შემთხვე-
ვებისათვის. ამასთან, ეს სიმპტომები აღმოცენდება არა საჭმლის მი-
ლებასთან დაკავშირებით, არამედ ემოციური დაძაბულობის დროს.

ნაწლავების ფუნქციის ნევროტული დარღვევები. ამ შემთხვევა-
ში კლინიკური სურათი უალრესად მრავალფეროვანია. დარღვევები
შეინიშნება შინაგან სეკრეციაში, აგრეთვე მოტორული და მგრძნობი-
არე ფუნქციების მოშლაში. ავადმყოფები ხშირად ჩივიან, რომ რაიმე
თვალში საცემი მიზეზის გარეშე ემართებათ ფაღარათი, ნაწლავებში
შიგთავსის შენელებული მოძრაობით გამოწვეული შეკრულობა. ხში-
რად ადგილი აქვს მუცელში ბუყბუყს, აირებით მუცლის გაბერვას
(მეტეორიზმი), კუჭში გასვლის ან გაზების გამოყოფის შეუძლებლობა
უცნობ ადამიანებთან ურთიერთობის დროს ავადმყოფში იწვევს მძიმე
განცდებს.

ნაწლავების ჟინიანობა ხშირ შემთხვევაში იწვევს აკვიატებული
შიშის განვითარებას, გაზების გამოშვების შეუძლებლობა საზოგა-
დოებრივ ადგილებში იწვევს შეკავებასა და ნაწლავებში მასის მე-
ტისმეტად გადატვირთვას, რის გამოც თავს იჩენს ნაწლავების გას-
კდომისა და გადახლართვის შიში, ამასთან დაკავშირებით, ტანჯვით
სიკვდილის შიში, კიბოთი დაავადების აკვიატებული განცდა (კარცე-
როფობია). მუცელში უეცრად აღმოცენებული ტკივილი, ანდა წვის
შეგრძნება ავადმყოფის მიერ განიცდება როგორც სპაზმი.

ნერვული უმადობის სინდრომი. ეს დაავადება თავს იჩენს 14-18
წლის, მაგრამ ზოგჯერ უფრო დაბალი ასაკის ბავშვებშიც. ბავშვები
საჭმლის მიღებაზე შეგნებულად აცხადებენ უარს, ხშირად განიცდი-
ან შიმშილს და მაინც უარს ამბობენ საჭმლის მიღებაზე, რაც იწვევს
ავადმყოფის გახდომას, დაავადებას.

შარდის გამოყოფის სისტემის ნევროტიკული დარღვევები

ასეთი ავადმყოფები ფსიქოთერაპევტის ნაცვლად უროლოგს მი-
მართავენ. შარდის გამოყოფის ნევროტული დარღვევები უფრო ხში-
რად ვლინდება ორი სახით: 1. ხშირი და მეტისმეტად მოშარდვის მონ-

დომება, განსაკუთრებით ხალხმრავალ ადგილებში ეს, განსაკუთრებით ქალებს ემართებათ და 2. შარდის გამოყოფის გაძნელება ან შეჩერება — უპირატესად მამაკაცებში, თავს იჩენს გარეშე ადამიანების იქ ყოფნისას.

ნევროზების დროს მოშარდვა საათში რამდენჯერმე ხდება. ამ დავადების აღმოცენება გამოწვეულია არა იმდენად შარდის ბუშტიდან შარდის გამოყოფის გაძნელებით, რამდენადაც დაფიქსირებული შფოთვითა და მოლოდინით, შიშით ვაითუ ვერ შეიკავოს შარდი სხვა ადამიანების თანდასწრებით და შერცხვეს. ასეთი ავადმყოფები შენობიდან გასვლისას ცდილობენ მოშარდონ, თუნდაც ეს სულ ცოტა ხნის წინ გააკეთეს. ასეთი პროფილაქტიკური ზომები ვერ შველის ავადმყოფს, რათა გამორიცხოს შიშები ხანგრძლივი მგზავრობის მოლოდინში, ისეთ სიტუაციებში, როდესაც შეუძლებელია ტუალეტით სარგებლობა. შარდის გამოყოფის ნევროტულ დარღვევებს თან ახლავს ოფლიანობა, პულსის ცვალებადობა, არტერიული წნევა, თავბრუსხვევა, კიდურების არეში კანზე ჭიანჭველების ცოცვის შეგრძნება. ხშირია ისეთი ნევროტული რეაქციები, როგორიცაა შფოთვა-ფობია და შფოთვა — დეპრესიის გამოვლინებები. ძლიერი ფსიქიკური ტრავმის შიში იწვევს პირში სიმშრალესა და დაუძლეველ წყურვილს, რის გამოც ხშირად სვამენ 5 და მეტ ლიტრ წყალს დღე-ღამის განმავლობაში, შესაბამისად ასევე დიდი რაოდენობით შარდს გამოყოფენ. ამგვარ ნიშნებს ადგილი აქვს ემოციური მდგომარეობისას, პრაქტიკულად ჯანმრთელი ადამიანიც კი ემოციური დაძაბვის პირობებში ხშირად სვამს ბევრ წყალს და ცხადია, ასევე ხშირად შარდავს.

ნევროტული წარმოშობის პოლიურიის (დღე-ღამეში შარდის გამოყოფის მომატება) დროს იმისდა მიხედვით, თანდათანობით როგორ იზრდება დაღეული წყლის რაოდენობა და შედეგად გამოყოფილი შარდი, ემატება მზარდი საერთო სისუსტე, მადის დაკარგვა, არტერიული წნევის აწევა, ძლიერდება წყურვილისა და პირში სიმშრალის მტანჯველი შეგრძნებები, კანის სიმშრალე.

სექსუალური დარღვევები

ნევროზების დროს ადგილი აქვს სექსუალური ფუნქციის ფსიქოგენურ დარღვევებს. მამაკაცებში სექსუალური აქტის შესრულების უუნარობა. ნევრასთენიის დროს სანყის ეტაპზე გაღიზიანებულობის,

მოუთმენლობის, მგრძნობელობის ანევის შემთხვევებში, თავს იჩენს სექსუალური ცხოვრების გაძლიერება. მეორე ეტაპზე იმისდა მიხედვით რამდენად ღრმავდება სისუსტე, გარემოს მიმართ ინტერესების დაქვეითება, კლებულობს ფიზიკური და ფსიქიკური პრომისუნარიანობა, ჩნდება დაღლილობის განუწყვეტელი განცდა, შესაბამისად, პაციენტში ქვეითდება სქესობრივი ცხოვრება, მის სრულ აღკვეთამდე.

მამაკაცებში, რომლებსაც მისწრაფება აქვთ აღმოჩნდნენ სრულყოფილნი, ძლიერი სქესობრივი პარტნიორები, სქესობრივი აქტის დროს მცირე წარუმატებლობა მძიმე განცდებს იწვევს. მათთვის სქესობრივი უნარის ქალისმიერი შეფასება განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, სხვა მამაკაცებთან მისი შედარება არა მის სასარგებლოდ, ყოველთვის მძიმედ განიცდება მის მიერ. აკვიატებული მოვლენების ნევროზით დაავადებულთათვის უფრო ტიპურია სქესობრივი მისწრაფებებისა და სქესობრივი ცხოვრებისაკენ ინტერესების დაქვეითება, აკვიატებული შიშების დომინირების გამო. ასეთი ავადმყოფები თავის თავში დარწმუნებული არ არიან, მათ ხშირად უჩნდებათ ეჭვი სქესობრივი პოტენციალის უკმარისობის შესახებ და ნორმალურ სქესობრივ პოტენციას არასაკმარისად აფასებენ.

მოძრაობის დარღვევები

მოძრაობითი ფუნქციის ფსიქოგენური დარღვევების ყველაზე ნათლად გამოკვეთილი ფორმები გვხვდება ისტერიის დროს. მათ რიცხვს მიეკუთვნება კრუნჩხვითი შეტევები, დამბლა და პარეზი (არასრული, ნანილობრივი დამბლა), სახსრების მეტ-ნაკლები შეზღუდვა, უმთავრესად სახსრებში ან მის ახლოს ნანიბურების განვითარება, თვალის ირგვლივ კუნთების სპაზმები ან ტონური კრუნჩხვა, გადაჭარბებული მოძრაობები, უნებლიე მოძრაობათა დიდი ჯგუფი, მეტყველებითი უნარის ისტერიული დაკარგვა — ჩურჩულით ლაპარაკი, დამუნჯება.

კრუნჩხვითი შეტევები. კრუნჩხვითი მოძრაობები დიდი მრავალფეროვნებით გამოირჩევა. ისტერიული კრუნჩხვითი შეტევის დროს, განსხვავებით ეპილეფსიური კრუნჩხვებისაგან, ცნობიერება შენარჩუნებულია, ენას არ იკვნეტენ, ადგილი არა აქვს შარდის უნებურ გამოყოფას, სინათლეზე გუგის რეფლექსი შენარჩუნებულია. კრუნჩხვები საკმაოდ ხანგრძლივია, დანყებული რამდენიმე წუთიდან

2-3- საათამდე. ისტერიული კრუნჩხვების შეტევებს სისტემატურად აქვს ადგილი და ატარებენ დემონსტრაციულ ხასიათს. მაყურებელთა არარსებობის პირობებში უაღრესად იშვიათად შეინიშნება. უფრო ხშირად გვხვდება გულისშენუხების, ცრემლების, სიცილის კრუნჩხვითი შეტევები, საერთო ტრემორის სახით, რომელსაც თან ახლავს ტირილისა და ცნობიერების დაკარგვის გარეგანი ნიშნები, ფაქტობრივი დაკარგვის გარეშე.

დამბლა და პარეზი. ისტერიული პარეზები და დამბლა ვლინდება ცალი კიდურის კუნთების ან კუნთების ჯგუფის დამბლის სახით. არჩევენ მხარის, კანჭისა და სახის დამბლას სხეულის ცალ მხარეზე, ზედა ან ქვედა ორივე კიდურის დამბლას, იშვიათად გვხვდება ოთხივე კიდურის დამბლა.

ისტერიული დამბლისათვის დამახასიათებელია ავადმყოფის უზომო ძალისხმევა მოძრაობითი ეფექტის მისაღებად. ავადმყოფი ძაბავს ყველა კუნთს, სახე დამახინჯებული აქვს გრიმასებით, თავს იჩენს ჭარბოფლიანობა, მაგრამ მოძრაობა დაზიანებულ კიდურში ვერ ხორციელდება. ხოლო თუ ავადმყოფის ყურადღება სხვა რაიმეზე იქნა გადატანილი, ზოგჯერ ეს მოძრაობები შესამჩნევი ხდება. დამბლასა და არასრულ დამბლას თან ახლავს შესაბამისი ჯგუფის კუნთების სახსრების მოძრაობის შეზღუდვა.

მოძრაობითი დარღვევების ერთ-ერთ ვარიანტს წარმოადგენს ასტაზია-აბაზია, ავადმყოფს არ შეუძლია დამოუკიდებლად ფეხზე დგომა, ვარდება, ცდილობს, თავი შეიკავოს სხეულის დახმარებით; ასევეა ავადმყოფის სიარულიც, მაგრამ ნოლის მდგომარეობაში ყველა მოძრაობები შენარჩუნებულია.

მოძრაობის დარღვევის ნაირსახეობას წარმოადგენს გადაჭარბებული უნებლიე მოძრაობები (ჰიპერკინეზი). ადგილი აქვს მთელი სხეულის ან მისი ცალკეული ნაწილის ცახცახს სხვადასხვა ამპლიტუდითა და სიხშირით, რომელიც თავს იჩენს უშუალოდ ფსიქიკური ტრავმის შემდეგ და აგრეთვე გამოხატვის ხარისხითაც დამოკიდებულია ემოციურ მდგომარეობაზე.

ფსიქოგენური ხასიათისაა ტიკებიც, რომელიც ჰიპერკინეზის სახეობას წარმოადგენს. ტიკები ვლინდება ამა თუ იმ კუნთის სწრაფი კრუნჩხვითი მოძრაობებით, რომელიც სტერეოტიპულად მეორდება. ყველაზე გამოკვეთილია სახის კუნთების ტიკი. ჰიპერკინეზის ნაირსახეობაა კისერმოღრეცილობაც.

თვალის ირგვლივ კუნთების სპაზმი ან ტონური კრუნჩხვა (ბლეფაროსპაზმი) მოძრაობის დარღვევის თავისებური ფორმაა, რომე-

ლიც ხასიათდება თვალების მჭიდრო სპაზმური დახუჭვით. იგი შეინიშნება დღეში ერთხელ ან რამდენიმე ასეულჯერ. ბლევაროსპაზმს ხშირად წინ უსწრებს თვალის ხამხამის გახშირება, პროცესის პროგრამირებას თან ახლავს სახის ქედა ნანილის კუნთების, აგრეთვე სასუნთქი და ყელის კუნთების გადაჭარბებული მოძრაობა.

აფონია და მუტიზმი. აფონია (ჩურჩულით ლაპარაკი) არის სახმო სიმების დამბლა. ავადმყოფი ოდნავ შესამჩნევად ჩურჩულებს, სუნთქვა ზედაპირულია, რიტმული. უმეტეს შემთხვევაში აფონია თავს იჩენს შეშინების მომენტში და სხვა აფექტების გამოვლინებისას. იშვიათია სრული სიმუნჯე ანუ მუტიზმი. მუტიზმით დაავადებულს ჩურჩულით ლაპარაკიც არ შეუძლია, თუმცა ტუჩებისა და ენის მოძრაობა სავსებით შენარჩუნებული აქვს. მათ კარგად ესმით სხვების მეტყველება, შენარჩუნებული აქვთ წერის უნარი და, ამავე დროს, არ ცდილობენ რაიმე ბგერის გამოცემასაც კი.

პროფესიონალური დისკინეზიები (ნებისმიერი მოძრაობების უნარის დაკარგვა). პროფესიონალური დისკინეზიები თავისებური ფუნქციონალური მოძრაობითი დარღვევებია, რომელიც ვლინდება იზოლირებული, უმაღლესად კოორდინირებული მოძრაობების დარღვევაში) წერის, მუსიკალურ ინსტრუმენტებზე დაკვრის, კლავიშებიან მანქანაზე მუშაობის, ტელეგრაფისტების და სხვა პროფესიონალური მოძრაობების). პროფესიონალური დისკინეზისათვის დამახასიათებელია ხანგრძლივი, ქრონიკული მიმდინარეობა. ავადდებიან ორივე სქესის წარმომადგენლები, როგორც წესი, 30 წლის შემდეგ. დისკინეზის განვითარება თანდათანობით ვლინდება, ავადმყოფი იმასაც კი ვერ იხსენებს, თუ როდის იჩინა თავი პირველად დაავადებამ. წერის დისკინეზის დროს პაციენტები ყურადღებას აქცევენ წერის დროს ხელის სწრაფ დაღლას, განსაკუთრებით, როდესაც სწრაფად წერენ, მაჯასა და ხელის მტევანში ჩნდება უხერხულობის განცდა. ეს დარღვევები ძლიერდება — ხელი თითქოსდა აღარ ემორჩილება.

ზოგიერთ ავადმყოფში წერის დროს შეინიშნება ტრემორი, ზოგჯერ წერის პროცესს თან ახლავს ტიკილი, რომელიც ლოკალიზდება ხელის მტევანში. ავადმყოფები უჩივიან ხელის სისუტეს. სხვა სახის დარღვევები უფრო იშვიათია. მესაათებთან შეინიშნება თვალის მრგვალი კუნთების სპაზმი, ვიოლინოსა და გიტარის დამკვრელებთან მარცხენა ხელის სპაზმი, პიანისტებში უფრო ხშირია მარჯვენა ხელის სპაზმი და ა.შ.

ავადმყოფები, მართალია, უჩივიან მხოლოდ პროფესიული მოძრაობების დარღვევას, მაგრამ უფრო დაწვრილებით გამოკითხვისას

ირკვევა, რომ მათ ახასიათებთ საერთო ნევროტული სიმპტომებიც. მაგალითად, შრომისუნარიანობის დაქვეითება, სწრაფი დაღლილობა, გაღიზიანებადობა, ცუდი ძილი, დაურწმუნებლობა, მოსალოდნელი წარუმატებლობის შიში, სამუშაოს ცუდად შესრულების შიში.

პროფესიულ დისკინეზიას განიხილავენ როგორც აკვიატივულ მოძრაობათა ნევროზს. ნერვის სპაზმების გამწვავების შემთხვევაში, ავადმყოფი საერთოდ ვეღარ ახერხებს წერას, კალამი ხელიდან უფარდება.

ენაბორძიკობა. მეტყველების ეს დარღვევა აღმოცენდება სამეტყველო აქტში მონაწილე კუნთების კრუნჩხვის შედეგად. ენაბორძიკობა თავისებური სინდრომია, რომელიც გვხვდება როგორც ნევროზის, ასევე მრავალი სხვა ნერვულ-ფსიქიკური დაავადებების დროს. ენაბორძიკობას ადგილი აქვს მოსახლეობის 1,5-2,6%-ში, თავს იჩენს ბავშვებში 2-5 წლამდე, უფრო ხშირად ბიჭებში. ასაკთან ერთად ენაბორძიკობა კლებულობს და შეიძლება სულ გაქრეს, მაგრამ ზოგიერთ ავადმყოფში რჩება, მამაკაცებში უფრო ხშირად, ვიდრე ქალებში.

თუ ბავშვებში წინა პლანზეა ენაბორძიკობის კლინიკური სურათი — მეტყველების მოტორული დარღვევა, მოზრდილებში ენაბორძიკობისას დეკომპენსაციის ხარისხი ბევრად არის დამოკიდებული ემოციონალურ-აფექტურ ძვრებთან. ამ უკანასკნელის მიზეზია პიროვნების გარემოსთან დამოკიდებულების დარღვევა — ურთიერთობის გაძნელების სახით. მეტყველების დაწყების შიში ხელს უწყობს ავადმყოფში ისეთი თვისებების ჩამოყალიბებას, როგორიცაა: შფოთიანობა, მგრძნობიარობა, თავის თავში ჩაკეტილობა და ა.შ., რომელიც, თავის მხრივ, იწვევს პიროვნულ მიმართებათა უფრო მეტ დეზორგანიზაციას.

ენაბორძიკობის დროს მოტორული კომპონენტი წარმოდგენილია არტიკულაციური და სუნთქვითი აპარატის კრუნჩხვებით.

ძილის დარღვევები

ძილის დარღვევა ნევროზის ერთ-ერთი ძირითადი სინდრომია. ძილის დარღვევათა შორის ყველაზე ხშირია უძილობა, თუმცა აბსოლუტური უძილობა არ არსებობს, ღამის განმავლობაში ძილი 5 საათზე ნაკლები არ არის.

ძილის დარღვევის სახეობებია: ჩაძინების დარღვევა, ზედაპირული ძილი (ხშირი გაღვიძებებით; აზროვნებითი მუშაობის უწყვეტობით გამოწვეული), ადრეული საბოლოო გამოღვიძება.

ხანგრძლივი და მტანჯველი ჩაძინება დამახასიათებელია მაღალი შფოთიანობის მქონე ავადმყოფებისათვის, ხოლო ადრე გამოღვიძება — ნევროტული დეპრესიის არსებობისას. თუ სიხშირის მიხედვით ვიმსჯელებთ, ყველაზე ხშირია, როდესაც ჩაძინება უჭირთ.

შედარებით იშვიათია ზერელე ძილი, ღამით გამოღვიძებებითა და მოკლე ძილი ადრეული გაღვიძებებით, უფრო გავრცელებულია შერეული შემთხვევები. დიდი მნიშვნელობა აქვს იმას, თუ ავადმყოფს როგორი წარმოდგენა აქვს ნორმალური ძილის ხანგრძლივობაზე და, ამასთან დაკავშირებით, როგორია შესაბამისი განწყობა. თუ ავადმყოფი თვლის, რომ საჭიროა 10 საათიანი ძილი, 8 საათიანი ძილის შემთხვევაში თვლის, რომ ანუხებს უძილობა.

ნევროზით დაავადებულთა უმრავლესობას სძინავს 5 საათზე მეტი და ხშირი ჩივილი ღამის ძილის მკვეთრ შემცირებაზე ან სრულ არარსებობაზეც კი, უფრო სუბიექტურ დაუკმაყოფილებლობაზე მიუთითებს. ძალიან ხშირად ძილის სუბიექტური შეფასება (უძილობაზე ჩივილები) არ შეესაბამება ობიექტურ ვითარებას.

ხშირად ნევროზით დაავადებულებს არა აქვთ ძილის სურვილი, ძილისაკენ მისწრაფება, ადგილი არა აქვს კუნთურ მოდუნებას, ხოლო სხვადასხვა მოქმედებები, რომლებიც იქითკენ არის მიმართული, რომ დაიძინონ (პოზის შეცვლა, თავისთვის დათვლა და ა.შ.), ინვეეს სანი-ნაალმდეგო შედეგებს. ზოგიერთ შემთხვევაში ძილისაკენ მისწრაფება არის, მაგრამ თვლემა ატარებს ტალღისებურ ხასიათს, რომელსაც ენაცვლება გამოფხიზლება და ა.შ. მდგომარეობათა ცვლა შეიძლება რამდენჯერმე მოხდეს, რაც ინვეეს ემოციონალურ დისკომფორტს და ხელს უშლის ძილის მოსვლას.

ძილის მოთხოვნილების დარღვევის მეორე ტიპისათვის ის არის დამახასიათებელი, რომ ძილისაკენ მისწრაფება აქვს და შედარებით ადვილადაც იძინებს, მაგრამ 5-10 წუთის შემდეგ მოულოდნელად იღვიძებს, ძილის სურვილი სავსებით ქრება და 1-2 საათი მას აღარ შეუძლია დაიძინოს. უძილობის ეს პერიოდი შეესაბამება არასასიამოვნო წარმოდგენებით. აზრებით, შიშებით, რომელიც ასახავს რეაქციას იმაზე, რომ ვერ იძინებს.

ძილის დარღვევის მესამე ტიპისათვის ის არის სპეციფიკური, რომ ძილის მოთხოვნილება ნორმალური და შეიძლება საკმაოდ მაღალიც კი იყოს, მაგრამ მას თან ახლდეს სუნსორულ გამღიზიანებელთა მიმართ მგრძნობიარობის ანევა (უფრო ხშირად ბევრებისადმი). ასეთი ავადმყოფები უჩვეულოდ მკვეთრად რეაგირებენ სუნსორულ გამღიზიანებლებზე, აფექტებითაც კი. ავადმყოფები ყურებში იკეთებენ ბამბას, თავზე იდებენ ბალიშს, კარ-ფანჯრებზე აკეთებენ სქელ ფარდებს და ერთ ოთახში ოჯახის სხვა წევრებთან ძილს გაურბიან.

ხშირად თავს იჩენს უძილობის აკვიატებული შიში. ზოგიერთ ავადმყოფს ძილის დიდი მოთხოვნილება შეიძლება ჰქონდეს საღამოს საათებში, მაგრამ ლოგინში ჩანოლის შემდეგ ძილის სურვილი ქრება და ჩაძინების პროცესი მისთვის ჩვეულ სახეს ღებულობს.

ძილის დარღვევა ხდება ორი მახასიათებლის მიხედვით: ხანგრძლივობა და სიღრმე. ბევრი ავადმყოფი უჩივის უძილობას მიუხედავად იმისა, რომ მათ საკმაოდ დიდხანს და საკმაოდ ღრმა ძილი აქვთ. ამის მიზეზი არის ის, რომ გამოძინებული თავს დასვენებულად არ თვლის, მოთენთილია, თავს მხნედ ვერ გრძნობს. ძილის დარღვევის ამ კლინიკურ ნაირსახეობას დისომანია უწოდეს.

ლამის ძილის, როგორც არასრულფასოვანის, სუბიექტური შეფასება, ჩვეულებრივ, არ შეესატყვისება ობიექტურ მაჩვენებლებს. უძილობაზე ჩივილები განსაკუთრებით ძლიერდება მაშინ, როდესაც ირგვლივმყოფები ფსიქოთერაპიული მიზნებით ეუბნებიან, რომ მისი ძილი საკმაოდ ხანგრძლივი იყო. ასეთ შემთხვევაში თავს იჩენს უძილობისაგან „ტვინის გამოფიტვის“ შიში, რასაც შეიძლება ხელს უწყობდეს იატროგენია, რომელიც ჩვეულებრივ აღრმავებს ავადმყოფის იმოქნდრიულ განწყობილებას.

დისომანიის დროს ლამის ძილი როგორც სიღრმის, ასევე ხანგრძლივობის მიხედვით დამაკმაყოფილებელია, მაგრამ გაღვიძების შემდეგ ავადმყოფს გულწრფელად ეპარება ეჭვი იმაში, ეძინა თუ არა მას ლამით. დღისით გამოკვეთილი ძილის მოთხოვნილება არ ახასიათებთ, ხოლო დაეჭვება ძილის შესახებ და შიში იზრდება საღამოს მოახლოვების კვალობაზე, რაც არცთუ იშვიათად იწვევს ძილის დარღვევას.

ეს ავადმყოფები ყოველთვის იმას ჩივიან, რომ მათ სავსებით არ სძინავთ და უაღრესად ავადმყოფურად რეაგირებენ იმის მტკიცებაზე,

რომ მათ ეძინათ. ყოველთვის ადგილი აქვს იმის შიშს, რომ უძილობა მის ჯანმრთელობაზე ცუდად იმოქმედებს.

ნევროზის კლინიკურ სურათში ძილის დარღვევასთან ერთად ჩვეულებრივ არის გულსისხლძარღვთა, კუჭ-ნაწლავისა და სქესობრივი დარღვევები. ნევროზების დროს მათი სიმძიმე დამოკიდებულია არა იმდენად მის გამოხატულებაზე, რამდენადაც აფექტურ დარღვევებზე, რომელიც მას ახლავს თან.

ძილის დარღვევები უფრო ხშირად მიმდინარეობს ჰიპერსექსუალურობის (სექსუალობით დაუკმაყოფილებლობა), უფრო ხშირად ჰიპოსექსუალურობასთან ერთად (მოთხოვნილების დაწევა და ფრიგიდობა).

თავის ტკივილი

თავის ტკივილი ნევროზების ხშირი სიმპტომია. უფრო ხშირად მასზე მიუთითებენ ნევრასთენიკები და ისტერიული ნევროზით დაავადებულნი, უფრო იშვიათია აკვიატებული მოქმედებები ნევროზის დროს. შუღცის აზრით, „ყოველი ავადმყოფი თავისი თავისტკივილით იტანჯება“.

ნევროტული თავის ტკივილის ზოგიერთი ტიპისათვის დამახასიათებელია შემდეგი გამოხატულებანი: გარეგანი დანოლა, თითქოს თავზე რაღაც უჭერს — სალტე, ჩაფხუტი, ქუდი, კისერი კორსეტშია ჩასმული და ა.შ. ტიპურია ასეთი გამოთქმები: „თავზე თითქოს მჭიდრო რეზინის ქუდი მახურავს“; თავის კანის ტკივილები, მგრძნობიარობის დაკარგვის შეგრძნება, „თავი იყინება, ისეთი შეგრძნება მაქვს, თითქოს კეფაზე ყინული დამადეს“. ტკივილი განუწყვეტელია, პერიოდულად ძლიერდება. უმეტეს შემთხვევაში იგი იწყება დილით, შუადღისათვის რამდენადმე მცირდება და დღის ბოლოს კვლავ ძლიერდება. ლოკალიზაცია სხვადასხვანაირია: ცალმხრივი, ორმხრივი, თავის რომელიმე ნაწილში, მაგრამ უფრო ხშირად კეფისა და კისრის არეში.

თავის ტკივილს ზოგჯერ თან ახლავს თავბრუსხვევა, გულისრევის შეგრძნება და გულისრევა. ყოველივე ეს იწვევს შიშს, უფრო ხშირად — გაგიჟების, ინსულტის. ჩვეულებრივ შეინიშნება კავშირი ტკივილის გაძლიერებას, შიშის აღმოცენებასა და გაძლიერებას შორის. ემოციური დაძაბულობისას ტკივილი მატულობს.

ნერვული წარმოშობის თავის ტკივილის მეორე ტიპისათვის დამახასიათებელია პულსირებადი ტკივილები („საფეთქლებში მირტყამს“). ერთი ავადმყოფი შეტევის დროს კანკალებდა, ტიროდა, ყვიროდა, რომ მას „დაძაბული აქვს საფეთქლის ძარღვი“ და რომ „ის ახლა გასკდება“.

ზოგჯერ ასეთ ავადმყოფებს უჩნდებათ ისტერიული ლურსმნის სინდრომი. ერთი ავადმყოფი შეტევის დროს იწვა უმოძრაოდ, თავის მობრუნებაც კი არ შეეძლო, შემდეგ კი წყნარი ხმით მოყვა, რომ მას თავში „პულსირება აქვს, ყველაფერი დაძაბულია, ტვინში მახვილი ისარი იჭრება, თითქოს კეფაში ლურსმანი ჩაასვეს“.

თავის ტკივილის მკვეთრი გამწვავება ემთხვევა კონფლიქტური სიტუაციების გამწვავებას. იგი უმეტეს შემთხვევებში მუდმივია, იშვიათად შეტევითი ხასიათის. თავის ტკივილი საფეთქლის არეში ორივე მხარეს ლოკალიზდება, ანდა ერთ მხარეს, იშვიათად კეფაზე, შუბლის, ანდა როგორც დიფუზური განიცდება. ზოგჯერ თავის ტკივილს თან ახლავს ვეგეტატიური დარღვევები (პირღებინება, თავბრუსხვევა), ტკივილის მიმდინარეობისათვის არა აქვს მნიშვნელობა დროს. ავადმყოფები ხშირად ექიმს არც კი მიმართავენ, რადგანაც თავის ტკივილის შეტევები, როგორც წესი, არცთუ ისე ხშირია, ხოლო შეტევებს შორის თავს კარგად გრძნობენ.

ნევროტული თავის ტკივილის მესამე ტიპს უჭირს, აღწეროს ტკივილის ხასიათი, ხშირად არ შეუძლია მისი ზუსტი ლოკალიზაცია. ამ ტიპის შემთხვევაში, ისევე როგორც საერთოდ ნევროტული ტკივილების დროს, განსაკუთრებით აშკარად ვლინდება სიმპტომის სიტუაციური განსაზღვრულობა. ტკივილის ინტენსივობა არ იცვლება სხვადასხვა ტკივილგამაყუჩებელი საშუალებისა და ნარკოტიკების მიღების დროსაც კი.

ზოგიერთი ავტორი თვლის, რომ ქეშმარიტი ფსიქოგენური თავის ტკივილი უფრო ილუზიის, პალუცინაციის ხასიათის მქონეა; ავადმყოფს მხოლოდ „გონებრივად“ ანუხებს, ფიზიკურად კი ის ტკივილს არ განიცდის და რომ სინამდვილეში ფსიქიკური თავის ტკივილი გვხვდება ფსიქიკურ ავადმყოფებთან და ბევრად იშვიათად ნევროზების დროს.

ნევროზით დაავადებულები ხშირად უჩივიან თავის ტკივილს, თუმცა ამ სიტყვის ნამდვილი მნიშვნელობით, ისინი ავად არ არიან. ავადმყოფმა იცის, რომ აზროვნება, ემოციონალური და სხვა ფუნქციები თავში ლოკალიზდება. ამიტომაც მათი უკმარობა მან შეიძ-

ლება პირობითად აღნიშნოს ტერმინით „თავის ტკივილი“. ხშირად ნევროზებით დაავადებულ პირებთან თავის ტკივილის ხასიათის აღწერისას ირკვევა, რომ მსჯელობა ეხება არა თავის ტკივილს, არამედ განსაკუთრებულ მდგომარეობას, რომელიც ნევროზების კლინიკაში კარგად არის ცნობილი და რომელსაც ი. პავლოვი უწოდებდა „მძიმე მდგომარეობას ტვინში“. სწორედ ეს მდგომარეობაა, რომლის იდენტიფიკაციას ახდენენ ავადმყოფები თავის ტკივილთან. მათთვის თავის ტკივილი შრომისუნარიანობის დაქვეითების გამამართლებელია.

ნევროზების კლინიკური შესწავლის შედეგად ირკვევა, რომ ხშირად ტკივილის განცდა განისაზღვრება არა მხოლოდ და არა იმდენად სენსორულად, რამდენადაც ემოციონალური კომპონენტებით, ტკივილზე პიროვნების რეაქციით.

ფსიქოთერაპია

ფსიქოთერაპია არის სიტყვის საშუალებით ავადმყოფის ფსიქიკასა და მისი საშუალებით მთელ ორგანიზმზე კომპლექსური სამკურნალო ზემოქმედება — ავადმყოფური სიმპტომების მოხსნის, საკუთარი თავისადმი, მდგომარეობისადმი და გარე სინამდვილისადმი დამოკიდებულების შეცვლის მიზნით. ფსიქოთერაპიული მკურნალობა არის სწავლებისა და ხელახლა აღზრდის პროცესი, ფსიქოლოგიური დაცვის მექანიზმების აქტივიზირების პროცესი.

ნერვულ-ფსიქოლოგიური მოქმედებების დარღვევები მჭიდრო კავშირშია არა მარტო პათოგენიის ობიექტურ ხასიათთან, ფსიქიკური ტრავმის გამომწვევ სიტუაციასთან, არამედ, პირველ რიგში, ინდივიდის პიროვნების დამოკიდებულებათა სისტემის თავისებურებებთან, რომელიც ექსტრემალურ სიტუაციაში აღმოცენდა. ნერვულ-ფსიქოლოგიური დარღვევების ტიპი, სიღრმე და კლინიკური გამოვლინება დამოკიდებულია არა მარტო სიტუაციის სპეციფიკაზე, არამედ იმაზედ, თუ რა სახისაა მისდამი სუბიექტის დამოკიდებულება, როგორ აფასებს ის მას, რა მნიშვნელობას ანიჭებს და როგორი პოზიცია უკავია მოცემულ სიტუაციაში.

ფსიქოთერაპევტის ძალისხმევა მიმართულია არა იმდენად კონკრეტული ნევროტიკული სიმპტომის მკურნალობაზე, რამდენადაც ფსიქოტრავმირებადი სიტუაციის გარდაქმნაზე, პაციენტის ცნობიერებაში მისი იმ კომპონენტების გაუფასურებაზე, რომელიც მას გადაუჭრელად და დაურღვევლად ეჩვენება და რომელიც ყველა სხვა ავადმყოფური განცდების ცენტრში დგას. ფსიქოთერაპევტის მუშაობა ამ მიმართულებით მოიცავს ზომებს, რომელიც მიმართულია, როგორც პათოგენური ვითარებების რეალური ზემოქმედების შესუსტებისაკენ, ასევე ცდას — აიძულოს პაციენტი გადააფასოს მის ცნობიერებაში არსებული ღირებულებები, გადახედოს არსებულ სიტუაციას უფრო ადეკვატური და არა ავადმყოფობით შეცვლილი პოზიციებიდან.

ფსიქოთერაპევტის ზემოქმედების მთავარ ობიექტად იქცევა ავადმყოფის პიროვნება და, კერძოდ, პიროვნების სინამდვილესთან და თავის თავთან დამოკიდებულების სისტემა. ფსიქოთერაპია ნევროტიკული დაავადებების მკურნალობის სპეციფიკურ მეთოდს წარ-

მოადგენს და მისი ძირითადი ამოცანაა ავადმყოფის გარემოსთან არასწორი დამოკიდებულების კორექცია.

ნევროტიკულ დაავადებათა მკურნალობის ეს მეთოდი სპეციფიკურია იმდენად, რამდენადაც ის ანგარიშს უწევს არა მარტო პათოგენური სიტუაციის მთელ ვითარებას, არამედ თითოეული პაციენტის უაღრესად ფაქიზ ინდივიდუალურ თავისებურებებს.

პიროვნების დამოკიდებულებების სისტემაში გადახრების კორექცია ძნელი პროცესია, ნევროტიკის შეცვლა არ განხორციელდება უბრალოდ ცალკეული რჩევების, რეკომენდაციების, დარიგებებისა და მითითებების გზით. მკურნალობა რთული და შრომატევადი პროცესია. არსებობს ზოგიერთი მიზეზი, რომელიც ართულებს განკურნების პროცესს: ნევროტიკი ჯერ კიდევ ცხოვრობას იმ საზოგადოებაში და ექვემდებარება იმავე ძალების ზემოქმედებას, რომელთა გავლენითაც ოდესღაც მას ჩამოუყალიბდა დამახინჯებული მსოფლმხედველობა. მისი ნევროზის გაძლიერება ხდება ყოველდღიური გამოცდილებით.

ნევროტიკისათვის უკვე ჩამოყალიბებული ცხოვრების პირობების არსებობა წარმოადგენს ერთგვარ როგორც მატერიალურ, ასევე ფსიქოლოგიურ უპირატესობას. ცხოვრების წესის შეცვლა მის წინაშე აჩენს სერიოზულ ახალ პრობლემებს. ამის გამო სწავლების, გამოცდილების მოძევების პირდაპირი მეთოდები ხშირად უძლურია ნევროტიკისათვის სასწავლებლად. ესეც არ იყოს, ნევროტიკის წარმოდგენები მეტად მყარია. მისი სახელმძღვანელო კონცეფცია ჩამოყალიბდა გამოცდილების გარკვეულ პირობებში, რომელიც სავსებით განსაზღვრულ შეხედულებებში აისახა. ეს რწმენები — გაფანტო უბრალო ლოგიკითა და არგუმენტებით, ანდა იმ წინააღმდეგობათა გამოვლინებით, რომელიც ეწინააღმდეგება ცხოვრებისეულ გამოცდილებას, არ არის იოლი ამოცანა.

ფსიქოთერაპიას ყოფენ ზოგად და კერძო ანუ სპეციალურ ფსიქოთერაპიად. ზოგად ფსიქოთერაპიაში იგულისხმება ნებისმიერი დაავადების ადამიანზე ფსიქიკური ფაქტორების ერთობლიობით ზემოქმედება, რომელიც მიმართულია ავადმყოფობასთან საბრძოლველად მისი ძალების გაძლიერებაზე, დამცველ-აღდგენითი რეჟიმის შექმნასა და ფსიქიკური ტრავმებისა და იატროგენიის გამორიცხვაზე. ამ შემთხვევაში ფსიქოთერაპია დამხმარე საშუალებად გვევლინება, რომელიც ქმნის კეთილსასურველ ზოგად ატმოსფეროს, მის ფონზე მიმდინარეობს მკურნალობის

სხვადასხვა სახეები: ქირურგიული, მედიკამენტოზური, ფიზიოთერაპიული და ა.შ.

მედიცინის ფუძემდებელ ჰიპოკრატესათვის ცნობილი იყო ფსიქიკური და მორალური ფაქტორების მნიშვნელობა ავადმყოფობის მკურნალობის პროცესში. ამბრუაზ პარე, XVI საუკუნის ცნობილი ფრანგი ქირურგი, რომელმაც საფუძველი ჩაუყარა მეცნიერულ ქირურგიას, მიუთითებდა: „მზიარული ადამიანები ყოველთვის სძლევენ ავადმყოფობას“. XVII საუკუნის ინგლისელი ექიმი, კლინიკური მედიცინის ერთ-ერთი ფუძემდებელი, სიდენგეიმი აღნიშნავდა: „ქალაქში ჯამბაზების მოსვლა მცხოვრებელთა ჯანმრთელობისათვის უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე მედიკამენტებით დატვირთული ათეულობით ჯორის“. დიდი რუსი ქირურგი ნ. პიროგოვი აღნიშნავდა, რომ უკანდახეული ჯარისკაცების ჭრილობები უფრო ნელა ხორცდება, ვიდრე გამარჯვებულების.

ზოგადი ფსიქოთერაპია ნებისმიერი პროფილის სამედიცინო დაწესებულებაში უნდა ტარდებოდეს. ცნობილი ფსიქოლოგი და ფსიქიატრი ციჰენი მიუთითებდა, რომ *„ფსიქოთერაპიის გარეშე შეიძლება მხოლოდ ფეხსაცმელების შეკეთება და ხეხილის მყნობა, მაგრამ არა მკურნალობა ისეთი მგრძნობიარე ორგანიზმის, როგორიც ადამიანი“*.

ზოგადი ფსიქოთერაპიის გამოყენების სფერო სცილდება მედიცინას. იგი წარმატებით გამოიყენება ექსტრემალურ პირობებში მომუშავეთა ნერვული სისტემის განსამტკიცებლად, სპორტში, ხელოვნებაში, არის ცდები მისი პედაგოგიკაში გამოყენების (პიპნოპედია), გამოიყენება მეზღვაურებთან, მფრინავებთან, სამთო მრეწველობის მუშაკებთან, კოსმონავტებთან და ა.შ.

სპეციალური ფსიქოთერაპია წარმოებს ისეთ ავადმყოფებთან, რომლებთანაც ასეთი მეთოდები წამყვანია. ამ დროს გამოიყენება სპეციალური ფსიქოთერაპიული მეთოდები: განსჯითი ანუ რაციონალური ფსიქოთერაპია, რომლის დროსაც შთაგონება ფხიზელ მდგომარეობაში მიმდინარეობს, პიპნოპესტია — შთაგონება ხორციელდება პიპნოტურ მდგომარეობაში; თვითშთაგონება, ავტოგენური ვარჯიში ანუ მკურნალობა რელაქსაციით, ნარკოფსიქოთერაპია და სხვა.

ფსიქოთერაპიის ძირითადი ინსტრუმენტია მეტყველების საშუალებით ფსიქიკური ზემოქმედება, რომლის ძირითადი ელემენტიც სიტყვაა. ფსიქოთერაპია მარტო ავადმყოფის მკურნალობის მეთო-

დად არ უნდა წარმოვიდგინოთ. მისი მოქმედების არეალი უფრო ფართოა, იგი ადამიანის ცხოვრების მოწყობის, მისი ცხოვრების ნორმალიზაციის საშუალებაა.

სიტყვის შთამაგონებელი მნიშვნელობა

ფსიქოთერაპია სიტყვით მკურნალობაა. სიტყვით მკურნალობის შესახებ საუბარი თავდაპირველად უჩვეულოდ გვეჩვენება. სხვა საქმეა წამალი, ის მატერიალურია, ხელშესახებია. ამიტომაც გასაგებია, რომ მას შეუძლია, ზემოქმედება მოახდინოს ორგანიზმზე. მაგრამ სიტყვის, მეტყველების დანიშნულებაა ინფორმაციის, აზრების გადაცემა და გაუგებარია აზრების გადაცემის გზით, როგორ უნდა განიკურნოს ავადმყოფი.

მეტყველების ძირითადი დანიშნულება მართლაც, ინფორმაციის გადაცემაა, მაგრამ მისი ფუნქცია და შესაძლებლობები ამით არ ამოიწურება. მეტყველებას ახასიათებს ექსპრესიული, გამომხატველობითი ფუნქციაც. სიტყვები ადამიანზე ზემოქმედებას ახდენს არა მარტო თავისი მნიშვნელობით, არამედ ფერების მსგავსად თავისი კონკრეტული ბგერითი ფორმითაც.

საკმაოდ ხშირად, განსაკუთრებით ხელოვნებაში, მეტყველება არ გამოხატავს კონკრეტულ ხატს, კონკრეტულ შინაარსს. იგი მოწოდებულია, გამოხატოს, გადმოგვცეს გარკვეული ემოციონალური მდგომარეობა. ხშირად აზრი არა აქვს ლექსში წარმოდგენილი იდეის ძიებას, რადგანაც მასში კონკრეტულ ხატზე უარის თქმის გზით მიღწეულია მაღალი პოეტური მუსიკალობა და იგი უშუალო ემოციურ ზემოქმედებას ახდენს მკითხველზე. მეტყველებით გამომხატველობით ფუნქციაზე ჯერ კიდევ ძველი ბერძნები მიუთითებდნენ. ამაზე ცნობებს ვნახულობთ პლატონთან, სტოელებთან და სხვა ძველ ბერძენ მოაზროვნეებთან. სტოელების მიხედვით, თუ საგნები ჩვენი გრძნობების მიერ რბილად ან უხეშად განიცდება, მათ სახელებშიც ისეთი ბგერები გამოიყენება, რომელიც სმენით ასევე რბილად ან უხეშად განიცდება. მეტყველების გამომხატველობით ფუნქციაზე მრავალი თანამედროვე ფსიქოლოგი და ენათმეცნიერი მიუთითებს, ზოგიერთი მათგანი იმის დასაბუთებასაც ცდილობს, რომ ცალკეულ ფონემებს მათთვის ბუნებრივად დამახასიათებელი მნიშვნელობა აქვს და ცდილობს, დაასაბუთოს ახალი ენათმეცნიერული დისციპლინის — „ფონოსემანტიკის“ კანონიერება.

სიტყვები ჩვენს ფსიქიკაში წარმომადგენლობენ საგნებსა და მოვლენებს, მათ თვისებებს, მათ შეუძლიათ სავსებით სრულფასოვნად შეენაცვლონ მათ, თვითონ იქცნენ ბუნებრივ გამლიზიანებლებად და ისეთივე ეფექტი გამოიწვიონ ორგანიზმში, როგორსაც იწვევს ამ საგნებისა და მოვლენების ზემოქმედება.

კომუნიკაციური და გამომხატველობითი ფუნქციების გარდა, მეტყველებას ახასიათებს აგრეთვე — შთაგონებითი (სუგესტიური) ფუნქცია. მეტყველების შთაგონებითი ხასიათის ზემოქმედების საშუალებად გამოყენება ცნობილია უხსოვარი დროიდან. გარკვეული, ხშირად უაზრო ბეგრათა კომპლექსების მრავალჯერადი განმეორება ფართოდ გამოიყენებოდა და დღესაც გამოიყენება შელოცვების სახით, სახალხო პრაქტიკაში სტრესულ მდგომარეობათა არასასურველი შედეგების მოსახსნელად.

მეტყველების სუგესტურობაზე გავლენას ახდენს ხმის სირბილე და ძალა, მოულოდნელობის ეფექტის გამოყენება. სუგესტურობა უფრო მეტია კონკრეტული, ვიდრე აბსტრაქტული სიტყვების შემთხვევაში. ზემოქმედების ხარისხი დამოკიდებულია, არა მარტო მოლაპარაკის თვისებებზე, არამედ მნიშვნელოვანი ხარისხით მსმენელთა ფსიქიკურ თავისებურებებზეც, მათ გამოცდილებასა და მდგომარეობაზე, სქესზე, ასაკზე, მოცემულ მომენტში მის ემოციონალურ მდგომარეობაზე და ა.შ.

სიტყვას შეუძლია ადამიანი არა მარტო ააღელვოს, არამედ შესანიშნავი თვისებაც გააჩნია — დაამშვიდოს იგი, იქცეს სამკურნალო ფაქტორად, შეუქმნას ავადმყოფს სავსებით განკურნების რწმენა. ის, მასში ჩადებული აზრი, ღრმა გავლენას ახდენს ადამიანის ფსიქიკასა და მისი საშუალებით მთელ ორგანიზმზე. მაგრამ სიტყვის აღქმის „ძალა“ ყოველთვის ერთნაირი არ არის. ერთი და იგივე სიტყვა ყოველთვის ერთნაირი არ არის თავისი ზემოქმედებით. ერთ შემთხვევაში გაგონილი ინვევს მღელვარებას და ღრმად ფიქსირდება მეხსიერებაში, მეორეში — არავითარ რეაქციას არ იწვევს, არ ტოვებს რაიმე კვალს.

რამია სიტყვის ზემოქმედების არაერთმნიშვნელოვნების მიზეზი? სიტყვის ზემოქმედებისათვის აუცილებელია ნათქვამით დაინტერესებულობა, ფსიქიკური მზაობა — აღქმულ იქნეს გაგონილი; მნიშვნელობა აქვს გარემო პირობებს, აღზნებათა გამომწვევ ანდა პირიქით, დამამშვიდებელ გამლიზიანებლების ნაკადის სიდიდეს და ა.შ.

სიტყვის ოპტიმალური ზემოქმედებისათვის ყველაზე ხელსაყრელია, როდესაც ადამიანი იმყოფება ფიზიკური დაღლილობის ქვეშ, მოდუნებულია, თვლების მდგომარეობაშია, ანდა ეს-ესაა დაიძინებს, ან უკვე დაიძინა, მაგრამ სძინავს არა ღრმად, ისე რომ ჯერ კიდევ არ დაუკარგავს კავშირი გარემოსთან. სწორედ ამ დროს ინფორმაცია (ამ შემთხვევაში სიტყვა) ღრმად ჯდება მეხსიარებაში. ეს დადასტურებულია ექსპერიმენტულად, ასევე ჰიპნოპედიის მონაცემებითაც. (ჰიპნოპედია — ძილში სწავლება, ძილში აღზრდა).

ფსიქიკაში ინფორმაციის შეყვანა და მისი დაუფლება ეფექტურია მხოლოდ ძილის ყველაზე ზედაპირულ ფაზაში, თვლების მდგომარეობაში ყოფნისას, არანაკლებ ეფექტურია გამოღვიძების პირველი ნუთები, როცა ადამიანმა გაიღვიძა, მაგრამ ბოლომდე ვერ შეძლო მისგან გათავისუფლება. მისი ცნობიერება უკვე ნათელია, მაგრამ ჩონჩხის კუნთები აგრძელებს მოდუნებულ მდგომარეობაში ყოფნას. მათგან ჯერ კიდევ არ მიდის ტვინში იმპულსების ინტენსიური ნაკადი. ასეთ შემთხვევაში სიტყვები ძლიერ დიდ საპასუხო რეაქციას იძლევა, ამიტომაც დიდი სიფრთხილეა საჭირო.

თანამედროვე მედიცინა შესაძლებლად თვლის, რომ სიტყვით გამონეული უარყოფით განცდებს (შიში, მწუხარება) შეუძლიათ თავის ტვინის ქერქის მოქმედების რეგულაციის მოშლა, რის საფუძველზედაც ორგანიზმში მიმდინარე ბიოქიმიურ პროცესებში სერიოზული ცვლილებები ხდება. თავის ტვინის ქერქის რეგულაციური მოქმედების მოშლა, ჩვეულებრივ, დროებით ხასიათს ატარებს და იგი აფექტის გავლის შემდეგ რამდენიმე ხანში უბრუნდება ნორმას, მაგრამ ცალკეულ შემთხვევებში შეიძლება განვითარდეს ისეთი მდგომარეობა, რომ თავის ტვინის ქერქის ნორმალური რეგულაცია ვეღარ აღდგეს, ამის გამო ადამიანში თავს იჩენს ნევროზი, ანდა უფრო იშვიათად ფსიქიკური დაავადება. ცხადია, რომ ყველა ამ შემთხვევაში დაავადების მიზეზის როლში სიტყვა გვევლინება.

როგორც აკადემიკოს პ. გარიაჩევის ხელმძღვანელობით ჩატარებული გამოკვლევის შედეგებმა ნათელყო, ადამიანს სიტყვებითა და გონებრივი ხატების საშუალებით შეუძლია შექმნას და დაარღვიოს თავისი გ ე ნ ე ტ ი კ უ რ ი ა პ ა რ ა ტ ი ც კი. ირკვევა, რომ დნკ შთამომავლობის ინფორმაციას შეიცავს არა მხოლოდ ქიმიურ ნაერთებში, არამედ იმ ფიზიკურ ველშიც, რომელიც წარმოიქმნება ქრომოსომების გარშემო. დნკ-ას მოლეკულებს აქვთ უნარი, ბგერითი და სინათლის ტალღების მეშვეობით ერთმანეთში გაცვალონ შთამომავლობითი

ინფორმაცია. ეს იმას ნიშნავს, რომ დნკ-ას შეუძლია „მოისმინოს“ ჩვენი ლაპარაკი, „აღიქვას“ ნაკითხული ტექსტის შინაარსი და მისთვის სულერთი არ არის თუ როგორ ინფორმაციას მიმღებლობს. ინფორმაციის ერთი სახეობა აუმჯობესებს ჯანმრთელობას, მეორე — ინვესს დაავადებას. სახელდობრ, ლოცვა უაღრესად დადებითად მოქმედებს გენეტიკურ აპარატზე, ამდიდრებს მის სარეზერვო რესურსებს, წყევლა და ბილწისიტყვაობა კი არღვევს ტალღობრივ პროგრამებს, რომელიც „პასუხისმგებელია“ ადამიანის ორგანიზმის ნორმალურ ფუნქციონირებაზე. მთელი ეს ინფორმაცია აღიბეჭდება დნკ-ში და მის შინაარსზე. ბევრად არის დამოკიდებული ჩვენი შთამომავლობის ჯანმრთელობა, თუკი საერთოდ მოველინება ქვეყანას ეს შთამომავლობა.

სიტყვას დიდი ზემოქმედებითი ძალა აქვს, მაგრამ ჯერ კიდევ ბევრი რამ არ არის ნათელი თუ რა კონკრეტული ფიზიოლოგიური მექანიზმებით ხორციელდება იგი. 1964 წელს რომში ჩატარდა საერთაშორისო სიმპოზიუმი, რომელიც მიეძღვნა ექსპერიმენტულად მრავალგზის დადასტურებულ სიტყვიერი შთაგონებით გამოწვეულ კანის დამწვრობის ფენომენს. ამ საკითხზე ცნობილმა მეცნიერმა შაფერმა ხაზგასმით განაცხადა, რომ ჯერ კიდევ შეუძლებელია, თუნდაც ვარაუდების გამოთქმა იმ მექანიზმების შესახებ, რომელთა საფუძველზედაც ხორციელდება კანის ქსოვილის ასეთი ღრმა და, ამასთან, მკვეთრად ლოკალიზებული დარღვევები.

შთაგონება არის სხვადასხვა სახის, სიტყვიერი და არასიტყვიერი. ემოციური შეფერილობის მქონე ზემოქმედებას ადამიანის ფსიქიკურ სფეროზე, რომლის დროსაც ის პასიურად, თავისი ნებისა და გააზრების გარეშე ითვისებს რაიმე იდეას, გრძნობას და სხვა სახის ფსიქოფიზიკურ მდგომარეობას, ასრულებს მას ყოველგვარი წინააღმდეგობის გარეშე. შთაგონების გზით შეიძლება, გამოწვეულ იქნეს შეგრძნებები, წარმოდგენები, ემოციური მდგომარეობა, გარკვეული მოქმედებები. მისი საშუალებით შეიძლება გავლენის მოხდენა ორგანიზმში მიმდინარე პროცესებზე.

შთაგონებას დიდი ადგილი უკავია ადამიანის ცხოვრებაში, იგი ჩვენი ყოველდღიური ცხოვრების მოვლენაა. ყველასათვის არის ცნობილი მთქნარების შთამაგონებელი ძალა, რეკლამის ზეგავლენა ადამიანზე, მოდა, ერთიმეორისადმი მიმბაძველობა, ვინმეს ზეგავლენის ქვეშ მოქცევა და მრავალი სხვა.

შთაგონება ჩვეულებრივი ადამიანური ურთიერთობების კომპონენტია. მაგრამ იგი შეიძლება წარიმართოს, როგორც სპეციალურად

ორგანიზებული კომუნიკაციის საშუალება, რომელიც გამიზნულია მინოდებული ინფორმაციის უკრიტიკო აღქმაზე.

შთაგონება არის პირდაპირი და არაპირდაპირი, მიზანმიმართული და უნებური. პირდაპირი მიზანმიმართული შთაგონებისას, ის ვინც შთაგონებას აწარმოებს, იყენებს სპეციალურ „სიტყვიერ ფორმულებს“, რომელთა ჩანერგვაც ხდება იმის ფსიქიკაში, ვისაც შთაგონებენ. არაპირდაპირი შთაგონებისას შთაგონება ხორციელდება რაიმე საგნის ზემოქმედების საშუალებით, მაგალითად, მოდების დემონსტრირება.

შთაგონების ობიექტი შეიძლება იყოს როგორც ცალკე ინდივიდი, ასევე ჯგუფი, სოციალური ფენა. ადამიანთა შთაგონებადობა იზრდება ადამიანთა თავყრილობის ზრდასთან ერთად. ისტორიიდან ცნობილია არა ერთი მაგალითი, თუ როგორ გავრცელებულა და რა ფორმა მიუღია მასობრივ შთაგონებას. შთაგონების ასეთი გამოვლინებები, უმეტეს შემთხვევებში, რელიგიურ რწმენებს უკავშირდებოდა. ასეთი კოლექტიური ინდუქციებისას ადამიანთა ერთობლიობა მოქმედებს, როგორც ერთიანი, მთლიანი ორგანიზმი, რომელიც განიცდის ისტერიული ხასიათის ფსიქოპათოლოგიურ ძვრებს — პალუცინაციებს, ილუზიას, თავშეუკავებლობას, აფექტთა განტვირთვას და ა.შ.

კოლექტიური შთაგონების მაგალითს წარმოადგენს კოლექტიური პალუცინაციები. მაგალითად, ცნობილია, რომ საბერძნეთის მეფე კონსტანტინე თავის ჯართან ერთად თურქებთან ერთ-ერთი ბრძოლის წინ, რამდენიმე საათის განმავლობაში ხედავდა ცაზე ჯვრის გამოსახატულებას. 1885 წელს იტალიაში მძვინვარებდა ქოლერა. ხალხი მძიმე მორალურ მდგომარეობაში იმყოფებოდა და აი, უცებ გავრცელდა ხმა, რომ ერთ-ერთი სოფლის გორაკზე, სადაც იდგა პატარა ეკლესია, ყოველდღე მოდიოდა შავებში ჩაცმული ღვთისმშობელი მარიამი და დილიდან საღამომდე ლოცულობდა. ამ ხმის გავრცელების მომენტიდან, ყველა, ვინც კი უყურებდა გორაკს, ნამდვილად ხედავდა თვალცრემლიან ღვთისმშობელს. ყველა ეს პალუცინაცია შთაგონების ნაყოფი იყო.

შთაგონებას შეიძლება ახორციელებდეს ინდივიდი, ჯგუფი, ინფორმაციის საშუალებანი. შთაგონების ეფექტურობა მრავალ ვითარებაზეა დამოკიდებული — შთაგონების ობიექტის სოციალურ სტატუსზე, ინტელექტის დონეზე ნებელობითი და ხასიათის თავისებურებებზე; განპირობებულია იმით, თუ რამდენად შთაგონებადია

შთამოგონებლის ზემოქმედება; როგორია დამოკიდებულება შთამოგონებელსა და იმას შორის, ვისი შთაგონებაც ხორციელდება (ნდობა, ავტორიტეტი, დამოკიდებულების ხასიათი და ა.შ.); რამდენად არის გამოყენებული შთაგონების პროცესში ლოგიკური არგუმენტები, ემოციონალური კომპონენტები და სხვა სახის ზემოქმედების საშუალებანი.

ადამიანები ერთმანეთისაგან განსხვავდებიან შთაგონებადობის ხარისხით, ზემოქმედებისადმი დაქვემდებარების მზაობით, შთაგონებადი ადამიანები შედარებით ადვილად ემორჩილებიან სხვების მითითებებსა და რჩევებს, მაშინაც კი, როდესაც ეს რჩევები ეწინააღმდეგება მათ საკუთარ რწმენასა და ინტერესებს, ისინი ადვილად იმუხტებიან სხვების განწყობილებებითა და რჩევებით.

თანამედროვე ფსიქოლოგია შთაგონებადობას განიხილავს როგორც არაერთგვაროვან მოვლენას, იგი სხვადასხვანაირად ვლინდება პიროვნების სხვადასხვა სფეროებში, იმის მიხედვით თუ რა შინაარსით ხორციელდება ზემოქმედება ანდა რა სახისაა იგი. ყოველი ადამიანი გარკვეულ სიტუაციაში რაღაცა ხარისხით შეიძლება აღმოჩნდეს შთაგონებადი. შთაგონებადობა ადამიანის ნორმალური მდგომარეობაა, მაგრამ გადაჭარბებულ შთაგონებას შეუძლია ქცევის დეზორგანიზაცია და უარყოფითი როლის შესრულება.

შთაგონების ფენომენი მისი სამკურნალო მნიშვნელობით ამა თუ იმ ხარისხით ყოველთვის არსებობს ავადმყოფისა და ექიმის საუბრისას და წარმოადგენს ფსიქოთერაპიის განუყოფელ ნაწილს. არსებობს შთაგონების სხვადასხვა კლასიფიკაცია: შთაგონება და თვითშთაგონება, პირდაპირი ანუ ღია შთაგონება და არაპირდაპირი ანუ ფარული; კონტაქტური და დისტანტური და ა.შ. შთაგონება გამოიყენება როგორც ფხიზელ, ასევე ჰიპნოტური და ნარკოტიკული ძილის პირობებში.

სიტყვის შთამოგონებელი ზემოქმედების მნიშვნელობაზე კარგ წარმოდგენას იძლევა ე.წ. იატროგენიის შემთხვევები. ცნობილია, რომ ექიმის ან სხვა სამედიცინო პერსონალის არცთუ მთლად განონასწორებული სიტყვის შედეგად ხშირად თავს იჩენს არარსებული ავადმყოფობის შესატყვისი შეგრძნებები. ხანდახან ექიმი დაუდევრად უცხადებს პაციენტს, რომ მას აქვს „მიოკარდი“, „გულის მანკი“, „განფენილი სკლეროზი“ და ა.შ. სუსტი ფსიქონერვული სისტემის მქონე ადამიანი მკვეთრად რეაგირებს ექიმის ამ გულუბრყვილობაზე და

თავს სომატურ ავადმყოფად აცხადებს. მათ განკურნების ნაცვლად უფითარდებათ ახალი ავადმყოფობა, რომელიც მკურნალის მიერ არის შთაგონებული.

პროფ. მენთემაშვილი იატროგენიის ასეთ შემთხვევას აღწერს: სა-მედიცინო ფაკულტეტის მეექვსე კურსის სტუდენტი ზაფხულის ექ-სპედიციაში მუშაობის დროს ავად გახდა ტროპიკული მალარიით. გა-მოკეთების შემდეგ იგი შეეცადა გაეგრძელებინა დასვენების ვადა და ამ მიზნით ეწვია თბილისის ერთ-ერთ პოლიკლინიკას. ნერვული სისტემის შემონმების დროს ახალგაზრდა შეეცადა მუხლის მყესთა რეფლექსის ანევით მიეღწია ამ მიზნისათვის.

ექიმმა ნევროპათოლოგმა სტუდენტის ეს მცდელობა დაგმო. შემ-დეგ მოუსმინა გულს და პაციენტს მიმართა: „აი, თქვენ ცდილობდით ჩემს შეცდომაში შეყვანას მყესთა რეფლექსის ანევით, სინამდვილე-ში კი გული სრულიად არ გივარგათ, იგი მძიმე დისტროფიას განიც-დის. ასეთი გულის პატრონს მე მგონია...“ ექიმმა წინადადება არ და-ამთავრა, თვალები ჭერს მიაპყრო.

მკურნალის სიტყვებისთანავე სტუდენტმა უსიამოვნება იგრძნო გულის მიდამოებში, თანაც შიშმა მოიცვა, იგი ძლივს გამოვიდა კაბინეტიდან. სახლში დიდი გაჭირვებით მივიდა. გრძნობდა უჩვეუ-ლო გულის ძგერას. ბინაზე მისვლისთანავე მდგომარეობა კიდევ უფ-რო გამწვავდა. დაიწყო ქოშინი და ტკივილები გულის არეში. იმავე საღამოს ავადმყოფი საკონსულტაციოდ მიიყვანეს თერაპიული კლი-ნიკის ერთ-ერთ ასისტენტთან. ავადმყოფს ამ ექიმის ავტორიტეტი დიდად სწამდა. დეტალური გასინჯვის შემდეგ მას მიმართეს შემდე-გი სიტყვებით: „თქვენი გული სრულიად საღია. ის მოვლენები, რაც გაქვთ, აიხსნება მალარიული ანემიით. თქვენისთანა გულის პატრო-ნი ყოველთვის მშვიდად და დანყნარებულად უნდა გრძნობდეს თავს“. ამ სიტყვების გაგონების შემდეგ სტუდენტი სულ რამდენიმე წუთში დამშვიდდა. სახლში დაბრუნების შემდეგ გულის მიდამოებში უსია-მოვნო შეგრძნებებს უკვე აღარ გრძნობდა. წლების მანძილზე ეს ახალ-გაზრდა გულს არასოდეს უჩიოდა.

იატროგენია პირდაპირი და უხეშია, როდესაც ექიმის გამონათქე-ამი უშუალოდ ეხება ავადმყოფს, როგორც ეს აღწერილ შემთხვევაში იყო. უფრო რთული და ფაქიზი შემთხვევებიცაა, როდესაც, მაგალი-თად, ავადმყოფს, რომელსაც კარგად აქვს შენარჩუნებული აზროვ-ნება და მეხსიერება, ეკითხებიან, რამდენია ორი გამრავლებული ხუთ-ზე, ანდა სთხოვენ, ახსნას თუ რას წარმოადგენს გამოთქმა „ლამით

ყველა კატა რუხია“. არსებობს ე.წ. მუნჯი, უსიტყვო ანუ უარყოფითი იატროგენიაც. ამას იმ შემთხვევებში აქვს ადგილი, როდესაც ექიმი ავადმყოფს დაავადების შესახებ აუცილებელ განმარტებას არ აძლევს და იგი ინფორმაციას სხვა წყაროებიდან იღებს. მაგალითად, სხვა ავადმყოფებისაგან, რომელიც მასზე უარყოფით გაველენას ახდენს (ეგროტოგენია).

ეგროტოგენია იწვევს ნევროტული ხასიათის ახალი სიმპტომების გაჩენას ან უკვე არსებულის გაძლიერებას. იგი ანეიტრალებს მედიკამენტების, ფსიქოთერაპიის, შრომითი თერაპიის, სამკურნალო რეჟიმისა და მკურნალობის სხვა მეთოდების დადებით ზემოქმედებას.

ალბათ, შეუძლებელია, ზუსტად განისაზღვროს თუ ექიმის როგორი სიტყვა, მოქმედება, მიმიკა და ა.შ. ახდენს ავადმყოფზე იატროგენულ ზემოქმედებას, მაგრამ ის კი აშკარაა, რომ ექიმის სიტყვასა და მოქმედებას განსაკუთრებით ძლიერი გავლენა შეუძლია მოახდინოს, როდესაც ავადმყოფს ძლიერი რწმენა და ნდობა აქვს ექიმის. ლურია აღწერს ასეთ შემთხვევას: 35 წლის ადამიანმა 15 წლის ასაკში გადაიტანა მწვავე რევმატიზმი, რომლის შედეგადაც დაავადდა ენდოკარდიტით (გულის შიდა გარსის ანთება), მისტრალური სარქველისა და აორტის უკმარისობით. 12 წლის განმავლობაში ის მკურნალობდა კარდიოლოგთან, რომელსაც ძლიერ ენდობოდა და ზომიერი დეკომპენსაციის მდგომარეობაში იმყოფებოდა. როდესაც ის გრიპით გახდა ავად, მკურნალმა ექიმმა კონსულტაციისათვის მოიწვია კარდიოლოგი. კარდიოლოგმა იმისათვის, რომ მისთვის განწყობილება აენია უთხრა: „ნუ გეშინია, არ მოკვდები, ხოლო თუ მოკვდები, ჩემთან ერთად“. მეორე დღეს კარდიოლოგი მოულოდნელად გარდაიცვალა. ავადმყოფმა დაიწყო იმის მტკიცება, რომ ის მოკვდება და კარდიოლოგის სიტყვებიც ახდება. მას გაუჩნდა ტაქიკარდია, ასთმა, ფილტვების შეშუპება და მართლაც გარდაიცვალა.

რაციონალური ფსიქოთერაპია

რაციონალური ანუ განმარტებითი ფსიქოთერაპია მრავალსაფეხურიანი ფსიქოკორექციული მუშაობაა, რომელიც დაავადებით გამოწვეული ვითარების ან სიტუაციის მიმართ პაციენტის არაადეკვატური დამოკიდებულების ადეკვატურით შეცვლისაქენ არის მიმართული. რაციონალური ფსიქოთერაპია ფსიქოთერაპიის ყველაზე მეტად გავრცელებული სახეობაა. კარგი ექიმი ავადმყოფთან ურთი-

ერთობის პროცესში გარკვეულ ფსიქოთერაპიულ ზემოქმედებას ახდენს მასზე, მიუხედავად იმისა, რომ იგი შეიძლება არც აცნობიერებდეს, რომ თავისი საუბრით იგი სამკურნალო ზემოქმედებას ახდენს ავადმყოფის ფსიქიკაზე და ფსიქიკის საშუალებით — მის ორგანიზმზე. რაციონალური ფსიქოთერაპიაა ექიმის ყოველგვარი საუბარი ავადმყოფთან, მაგრამ სპეციალურ მეთოდად იგი მაშინ იქცევა, როდესაც მკურნალი მიზნად ისახავს გეგმაზომიერად და სისტემატურად გაარკვიოს პაციენტი მის ავადმყოფობასთან დაკავშირებულ საკითხებსა და მის აღმოცენების მიზეზებში.

ამ მეთოდის არსებითი ნიშანია ავადმყოფზე ლოგიკური და-საბუთების გზით ზემოქმედება, ექიმის საუბარი ავადმყოფთან განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს, თუ ის სათანადოდ არის არგუმენტირებული.

ავადმყოფი თავისი ავადმყოფობის შესახებ სხვადასხვა წყაროებიდან იღებს უამრავ ინფორმაციას, მაგრამ იმის გამო, რომ ის ყოველთვის სწორად ვერ ერკვევა სამედიცინო ტერმინებში, თავისი ავადმყოფობისა და მისი სიმპტომების შესახებ შეიძლება მას არასწორი წარმოდგენა შეექმნას. ამის გამო შეიძლება იგი არასათანადო სერიოზულობით მიუდგეს თავის ავადმყოფობას: არ დაიცვას საჭირო პროფილაქტიკური ღონისძიებანი, არ დაიწყოს დროზე მკურნალობა, რასაც შეიძლება მოჰყვეს გამოუსწორებელი შედეგები; ავადმყოფის არასათანადო ინფორმირებულობამ შეიძლება ზოგჯერ გამოიწვიოს ავადმყოფური მდგომარეობისა და მისი მოსალოდნელი შედეგების გადაფასება. ორივე ამ შემთხვევაში ადამიანი საჭიროებს განმარტებით ფსიქოთერაპიას.

რაციონალური ფსიქოთერაპია შეიძლება ჩატარდეს საუბრის, ლექციის, პოპულარული სამედიცინო ლიტერატურის რეკომენდირების, მაგნიტოფონური ჩანაწერების დემონსტრირებისა და სხვათა სახით. რაციონალური ფსიქოთერაპია ვულისხმობს აქტიურ ავადმყოფს, რომელიც მიისწრაფვის, გაიგოს თავისი ავადმყოფობის თავისებურებანი და იგი არსებითად დიდაქტიკურ ხასიათს ატარებს.

განმარტებითი ფსიქოთერაპიის ჩამტარებელი კარგად უნდა იყოს გაცნობიერებული იმ სამედიცინო სფეროში, რომელიც მოცემულ მომენტში წარმოადგენს მსჯელობის საგანს, მას უნდა შეეძლოს, პოპულარული ფორმით მიაწოდოს ავადმყოფს ყველა ცოდნა, რომელიც, აუცილებელია ავადმყოფობის მართებული შინაგანი სურათის ჩა-

მოყალიბებისათვის, რაც სწორი მკურნალობის აუცილებელი პირობაა.

ამ მეთოდის შემომტანი პ. დიუბუა თვლიდა, რომ ნევროზის მიზეზი არის ლოგიკური შეცდომა, ავადმყოფის დაბნეულობა. ამიტომაც იგი ფსიქოთერაპევტის ამოცანას ხედავდა ამ შეცდომის ნათელყოფასა და, აქედან გამომდინარე, დაბნეულობის გამორიცხვაში. სხვა ავტორები ნევროზის მიზეზად ემოციონალურ ფაქტორებს მიიჩნევენ, თუმცა, ამავე დროს, დადებითად აფასებენ ავადმყოფის ლოგიკური გზით დაჯერებასაც.

რაციონალური ფსიქოთერაპიის გამოყენების სფერო ნევროზებით არ შემოიხზაზღვრება, იგი გაცილებით უფრო ფართოა. იგი ემყარება ლოგიკურ არგუმენტაციას, მაგრამ მოიცავს შთაგონებასაც, ემოციონალურ ზემოქმედებასაც, პიროვნების შესწავლასა და კორექციას, სხვადასხვა დიდაქტიკური და რიტორიკული ხერხების გამოყენებას; იგი გამორიცხავს ყოველგვარ შაბლონს, რაიმე სახის სტანდარტებს. იგი შეიძლება ჩატარდეს ავადმყოფისათვის სპეციალურ ლიტერატურაზე დაყრდნობით, გარკვეული არგუმენტაციის გაცნობის სახით, ატარებდეს ფსიქოთერაპევტისა და ავადმყოფს შორის დიალოგის სახეს, რომლის დროსაც ფსიქოთერაპევტი უჩვენებს ავადმყოფს თუ სად უშვებს იგი ლოგიკურ შეცდომას მსჯელობაში, ანდა ავადმყოფობის გამომწვევი მიზეზების ახსნაში. რაციონალური ფსიქოთერაპიის დროს ადგილი აქვს არა მარტო ავადმყოფობის მიზეზების გარკვევას, არამედ დასაბუთების გზით, ავადმყოფობის მიმდინარეობის მიმართ გონივრული დამოკიდებულების შემუშავებას, ეს კი ხშირად საჭიროებს ავადმყოფთან ფსიქოთერაპევტის ხანგრძლივ მუშაობას, რომლის დროსაც იგი დეტალურად სწავლობს ავადმყოფის ჯანმრთელობის მდგომარეობას, მის პიროვნულ თვისებებს, დამახასიათებელ ტენდენციებს, მიდრეკილებებს, ტიპოლოგიურ თავისებურებებს, ფსიქიკურ პროცესთა და მდგომარეობათა თავისებურებებს (გონება, მეხსიერება, წარმოსახვა, ცოდნის დონე, უნარი, ჩვევები, ჩვეულებანი და ა.შ.).

სასურველია, ავადმყოფი ნათლად ხედავდეს მკურნალობის გეგმას, რათა აქტიურად მიისწრაფოდეს მკურნალის ძალისხმევისაკენ შესახვედრად. ფსიქოთერაპიის ეს მეთოდი ძალიან უახლოვდება პედაგოგიური ზემოქმედების მეთოდს.

რაციონალური ფსიქოთერაპიის მეთოდით მკურნალობის პირველ ეტაპზე ხდება ავადმყოფის აზროვნების პროცესის იმ მო-

8. ა. ბაინდურაშვილი

მენტების გამოვლინება, რომელიც ვითარებასთან შეგუების დარღვევის, დეზადაპტაციის მიზეზად გვევლინება, წარმოებს ავადმყოფის პიროვნებასა და გარემოს შორის კონფლიქტების ხასიათის გამოვლინება, ადგილი აქვს ავადმყოფის პიროვნების ყოველმხრივ შესწავლას. მეორე ეტაპი უშუალოდ ფსიქოთერაპიას ეთმობა; ამ ეტაპზე ადგილი აქვს აზროვნების კორექციის გეგმის შედგენასა და მის განხორციელებას, კონფლიქტის გადაწყვეტას, მიღწეული შედეგების განმტკიცებას.

რაციონალური ფსიქოთერაპია საჭიროებს მკურნალის ფართო ერუდიციას, როგორც მედიცინაში, ასევე ფსიქოლოგიაში, ლოგიკაში, პედაგოგიაში, მხატვრულ ლიტერატურაში, სოციოლოგიასა და სხვა ზოგადსაგანმანათლებლო დისციპლინებში.

ადამიანის გარემოსთან დეზადაპტაციას, გარემოსთან შეგუების სიძნელეებს, განაპირობებს სინამდვილის არაადეკვატური, დამახინჯებული ასახვა. ამიტომაც ფსიქოთერაპიის ამოცანაა რეალური სინამდვილის სწორად ასახვის კორექცია; სტრესული ფაქტორის ინტელექტუალური გადაფასების მოხსნა. თუ ვერ ხერხდება რომელიმე უარყოფითი ფსიქოგენური ფაქტორის თავიდან აცილება, მაშინ ფსიქოთერაპევტის ძალისხმევა უნდა წარიმართოს მის მიმართ პაციენტის დამოკიდებულების შეცვლისა და მოცემული ინდივიდისათვის მისი მნიშვნელობის შემცირების მიმართულებით.

რაციონალური ფსიქოთერაპიის ძირითადი ელემენტია დასაბუთება, რომელიც ემყარება ობიექტური მონაცემების გულდასმით ანალიზს, ავადმყოფის სუბიექტური ჩივილების ყოველმხრივ გაშუქებასა და ავადმყოფობის მექანიზმის დეტალურ განხილვას. მისთვის აუცილებელია არგუმენტების სიმარტივე და სიცხადე, ავადმყოფთან ყოველგვარი საუბარი გასაგები და მისანდომი უნდა იყოს, წინააღმდეგ შემთხვევაში ეფექტი უარყოფითი იქნება. რაციონალური ფსიქოთერაპიის აუცილებელი თვისებებია: აუჩქარებლობა, ბუნებრიობა, კეთილმოსურნეობა, ტაქტი, გონივრული ოპტიმიზმი, უნარი — მიუდგეს ავადმყოფის ემოციურ ფონს და შეძლოს მისი გადაყვანა ფსიქოთერაპიისათვის საჭირო ემოციურ დონეზე, თანამოსაუბრის მოსმენისა და საუბრის საინტერესოდ წარმართვის უნარი.

რაციონალური ფსიქოთერაპიის დროს ფსიქოთერაპევტი ვალდებულია ნეეროზით დაავადებულ ავადმყოფს გასაგებად აუხსნას მისი ავადმყოფობის სიმპტომების წარმოშობის მექანიზმი. ეს ყოველთვის ამშვიდებს ავადმყოფს და იწყებს იმის გაგებას, რომ მას რაღაც

განსაკუთრებული, რაღაც გაუგებარი ავადმყოფობა კი არ სჭირს, არამედ მიმდინარეობს სავსებით ბუნებრივი და სავსებით შექცევადი ფიზიოლოგიური რეაქცია გარკვეულ ცხოვრებისეულ სიძნელეებზე.

რაციონალური ფსიქოთერაპიისას უდიდესი მნიშვნელობა აქვს ფსიქოთერაპევტის პიროვნებას, მის ავტორიტეტს — როგორი რეპუტაციით სარგებლობს იგი საზოგადოებაში. ავადმყოფმა პირველსავე შეხვედრისას უნდა იგრძნოს, რომ მასში ხედავენ არა „საინტერესო შემთხვევას“, არამედ ადამიანს, რომელიც იტანჯება და რომელიც დახმარებას საჭიროებს. განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს ავადმყოფში გამოჯანმრთელების რწმენის შთაგონებას, სისტემატურ ხაზგასმას ნებისმიერ, თუნდაც უმნიშვნელო ფაქტზე, რომელიც მოწმობს დაავადების დადებით დინამიკაზე. ავადმყოფის ჩივილები, რაც არ უნდა მრავალრიცხოვანი და მოსაბეზრებელი იყოს, ექიმმა მოთმინებითა და ყურადღებით უნდა მოისმინოს, ავადმყოფს უნდა მიეცეს საშუალება, გამოთქვას ყოველივე, რაც მას ანუხებს, ეს არის არსებითი მნიშვნელობის მქონე თერაპევტიკული ხერხი. პაციენტის მცდარი წარმოდგენები დაავადებაზე უალრესად დელიკატურად უნდა გაკრიტიკდეს, პარალელურად აღინიშნოს თუ რა არის მის ცალკეულ მსჯელობებში მართებული. ფსიქოთერაპიის ეს სახე განსაკუთრებით ეფექტურია მაშინ, როდესაც პაციენტი გულისყურით ექცევა ფსიქოთერაპევტის თითოეულ გამონათქვამს და მიისწრაფვის მისკენ რჩევისათვის, როდესაც პაციენტი თერაპიული პროცესის თანამონაწილეა.

ჰიპნოთერაპია

ჰიპნოზი უძველესი დროიდან არის ცნობილი. ჰიპნოზზე იყო დაფუძნებული, ე.წ. „სასწაულებრივი განკურნებები“, რომელთა შესახებაც ცნობები საკმაოდ მოიპოვება რელიგიურ ლიტერატურაში. რელიგიური ექსტაზის მდგომარეობაში შთაგონებითა და თვითშთაგონებით იკურნებოდნენ ისტერიული რეაქციებისაკენ მიდრეკილების მქონე ადამიანები ისეთი ფუნქციონალური დაავადებებისაგან, როგორიცაა: ისტერიული სიყრუე, სიბრმავე, მეტყველების დაკარგვა, სხვადასხვა სახის დამბლა, ფეხზე დგომის უნარის დაკარგვა და სხვა.

ჰიპნოზის მოვლენის მეცნიერული შესწავლა დაიწყო ინგლისელმა ქირურგმა ჯ. ბრედმა. ჰიპნოტურ მდგომარეობაში გადაყვანის

რამდენიმე მეთოდი არსებობს. შედარებით გავრცელებულია ჰიპნოტურ მდგომარეობაში სიტყვიერი გადაყვანა.

ფსიქოთერაპევტი ლაპარაკობს მშვიდად, მაგრამ, ამავე დროს, მტკიცედ და დამარწმუნებლად. მისი ლაპარაკი არ უნდა იყოს სწრაფი, სიტყვები უნდა წამოთქვას ერთგვარი პაუზებით; ფრაზები კონკრეტული, გასაგები, ადვილად აღქმადი უნდა იყოს. ყოველივე ეს ეხება საკუთრივ შთაგონების ფორმულებსაც, რომელიც წარმოებს მაშინ, როდესაც პაციენტი გადავა ჰიპნოტურ მდგომარეობაში. სამკურნალო მიზანდასახულებით წარმოთქმული სიტყვები წინასწარ კარგად არის მოფიქრებული, აბსოლუტურად უხიფათოა იატოროგენიის თვალსაზრისით, მისანდომია და აზრის მხრივ შთამბეჭდავი.

ჰიპნოტური მდგომარეობიდან გამოყვანა — დეჰიპნოტიზაცია — წარმოებს აჩქარების გარეშე. მართებულად ჩატარებული სეანსის დროს ადამიანი ჰიპნოტური მდგომარეობიდან გამოდის ისე, რომ არ განიცდის რაიმე სახის უსიამოვნებას, არ ჩივის თვითგრძნობაზე, პირიქით, — ჩვეულებრივ, როგორც სეანსის დროს, ასევე მის შემდეგაც განიცდის მშვიდ, განონასწორებულ მდგომარეობას, სასიამოვნო თვითგრძნობასა და გამოჯანმრთელებაში დაჯერებულობას. მუსიკალური თანხლება ამაღლებს ფსიქოთერაპიულ ეფექტს, ამ შემთხვევაში, შემოდის დამატებითი ფსიქოთერაპევტიკული ელემენტი, ე.წ. ესთეტოთერაპია.

ჰიპნოზი უაღრესად ეფექტური ფსიქოთერაპიული საშუალებაა, რადგანაც ჰიპნოტურ მდგომარეობაში მყოფი ადამიანი დიდი შთაგონებადობით ხასიათდება. მაგრამ, ამავე დროს, საჭიროა დიდი სიფრთხილეც, რადგანაც ამ პირობებში უმართებულოდ გამოყენებულმა სიტყვამ შეიძლება დიდი ზიანი მიაყენოს ადამიანს, განუვითარდეს იატროგენია.

ზოგიერთ ადამიანში გასაოცარი სიზუსტით იჩენს თავს სრული შესატყვისობა ჰიპნოტურ მდგომარეობაში სიტყვიერ შთაგონებასა და მის ზოგად თვითგრძნობას შორის სეანსის შემდეგ. ლიტერატურაში აღწერილია შემთხვევა, როდესაც ფსიქოთერაპევტმა ჰიპნოტურ მდგომარეობაში ავადმყოფს შთააგონა ჯერ მარჯვენა, ხოლო შემდეგ მარცხენა ხელის უმოძრაობა. ჰიპნოტური მდგომარეობიდან გამოყვანისას შთააგონა, რომ მარჯვენა ხელი იძენს დამოუკიდებელი მოძრაობის უნარს, ხოლო მარცხენა ხელის მიმართ იგივეს შთაგონება დაავიწყდა. ავადმყოფს ჰიპნოზიდან გამოსვლის შემდეგ აღმოაჩნდა მარცხენა მხარის ფუნქციონალური დამბლა, რომლის ლიკვი-

დაციისათვის საჭირო გახდა მისი კვლავ ჰიპნოტურ მდგომარეობაში გადაყვანა და შესაბამისი სამკურნალო შთაგონების ჩატარება.

ჰიპნოტური სეანსების რაოდენობის განსაზღვრა დამოკიდებულია ავადმყოფის მდგომარეობასა და ჰიპნოთერაპიის ეფექტურობაზე. ზოგიერთ შემთხვევაში, მართალია, იშვიათად, ერთი-ორი სეანსის ჩატარება საკმარისია იმისათვის, რომ მოიხსნას ისტერიული ხასიათის ცალკეული სიმპტომები, მაგალითად, სიარულის, ფეხზე დგომის უნარის დაკარგვა (ასტაზია — აბაზია), მუნჯობა (სურდომუტიზმი), თვალის ირგვლივ კუნთების სპაზმი ან ტეტანუსი (ბლეფოსპაზმი), ორივე ან ცალი თვალით სიბრმავე (ამაკროზა), სახსრის მოძრაობის მეტ-ნაკლები შეზღუდვა, უმთავრესად სახსარში ან მის მახლობლად ნაწიბურების განვითარების გამო (კონტრაქტურა) და ა.შ. მაგრამ, როგორც წესი, ასეთი სიმპტომატიკის დროსაც საჭიროა გაცილებით ხანგრძლივი მკურნალობის კურსი.

ჰიპნოთერაპიის სეანსები დასაწყისში სასურველია ჩატარდეს რაც შეიძლება ხშირად, როდესაც ავადმყოფის მდგომარეობაში თავს იჩენს შესამჩნევი ძვრები გაუმჯობესებისაკენ, შეიძლება სეანსებზე უფრო ნაკლები სიხშირით სიარული. კარგად ჩატარებული მკურნალობისას, როდესაც პაციენტს დადებითი განწყობა აქვს ჰიპნოზისა და ფსიქოთერაპევტის მიმართ, ის ავადმყოფური სიმპტომები, რომელიც დაგროვდა მასში ფსიქოთერაპევტთან კონტაქტის უქონლობის პერიოდში, შეიძლება პირველსავე სეანსზე მოიხსნას. ზოგჯერ საჭირო ხდება განმეორებითი კურსის ჩატარება რამდენიმე თვის ან წლის შემდეგ. ამ შემთხვევაშიც ფსიქოთერაპიული სეანსები ნაკლები რაოდენობით არის საჭირო, ვიდრე პირველად.

ჰიპნოტურ მდგომარეობას თან ახლავს ბუნებრივი ძილისათვის დამახასიათებელი თვისებები: სისხლის წნევის დანევა, პულსის სიჩქარის დაქვეითება სუნთქვის რიტმის გაიშვიათება. ამ მახასიათებელთა გამოკვეთილობის ხასიათი დამოკიდებულია ჰიპნოზის სიღრმეზე. ჰიპნოზის სიღრმის ერთ-ერთი მახასიათებელია თვალის ქუთუთოების მოძრაობა. ქუთუთოების ცახცახი მიუთითებს ჰიპნოზის არა ღრმა სტადიაში ყოფნაზე, ხოლო მისი შეწყვეტისას სახეზეა ღრმა ჰიპნოტური მდგომარეობა.

ჰიპნოზის სტადიებად დაყოფის საკითხში არ არის აზრთა ერთიანობა. უფრო ხშირად მას სამ სტადიად ჰყოფენ: მსუბუქი, საშუალო და ღრმა ჰიპნოტური მდგომარეობა. ჰიპნოზის პირველი სტადია ძილ-ღვიძილის მდგომარეობაა, რომელიც მსუბუქი კუნთური სისუსტითა

და ოდნავი თვლემით ხასიათდება. ამ მდგომარეობაში მყოფ ადამიანს საკუთარი სურვილით ადვილად შეუძლია გაახილოს თვალები, ადგეს და შეწყვიტოს სეანსი. პაციენტი სუბიექტურად თავს მძინარედ არ თვლის.

ჰიპნოზის საშუალო სტადია გამოირჩევა სრული კუნთური სისუსტით, მაგრამ ამ დროს უკვე შეიძლება შთაგონებით გამოწვეულ იქნეს კატალეპსია, კუნთების ცვილისებრი მოქნილობა, რომელიც ზოგჯერ შთაგონების გარეშე სპონტანურადაც აღმოცენდება. სიტყვიერი ანგარიშის დროს ავადმყოფი მიუთითებს, რომ თავს ისეთ მდგომარეობაში გრძნობს, რომ შეუძლია დაძლიოს ძილ-ღვიძილის მდგომარეობა და გაახილოს თვალები, მაგრამ ასეთი სურვილი არა აქვს, სურს, უმოძრაოდ იყოს და ფსიქოთერაპევტის ხმას უსმინოს.

ღრმა ჰიპნოტურ მდგომარეობაში ადამიანი ვერ ან თითქმის ვერ აღიქვამს გარეშე გამლიზიანებლებს და კონტაქტი რაპორტის სახით აქვს მხოლოდ ჰიპნოზის გამომწვევთან. ამ სტადიაზე ავადმყოფს შეიძლება შთავაგონოთ პალუცინაციური განცდები, ვაიძულოთ იაროს, უპასუხოს დასმულ კითხვებზე, შეასრულოს ესა თუ ის მოქმედება შთაგონებული სიტუაციის მიხედვით: გააჭენოს ცხენი, გათბეს ლუმელთან, ისეირნოს ნავით, დაიჭიროს პეპლები, დაკრიფოს ყვავილები და ა.შ. ღრმა ჰიპნოზის სტადიაზე შეიძლება მიღწეულ იქნეს ქცევის ასაკობრივი რეგრესია მეტყველებით შთაგონებული ასაკის შესატყვისად. ამ სტადიაზე ადვილად მიიღწევა ტკივილის გამომწვევი გამლიზიანებლის მიმართ მგრძნობელობის სრული დაკარგვა და სხვა გრძნობის ორგანოების გამოთიშვა. შეიძლება, ჩატარდეს პოსტჰიპნოტური (ჰიპნოზის შემდგომი) შთაგონება — შეასრულოს რაიმე სახის მოქმედება ჰიპნოტური სეანსის შემდეგ გარკვეული დროის გასვლისას. ზოგიერთი ავტორის მტკიცებით, ეს შესაძლოა ერთი წლის ფარგლებში განხორციელდეს. ისე, რომ მას არ ეცოდინება რატომ ასრულებს ამ მოქმედებას და მაინცდამაინც იმ დროს.

ღრმა ჰიპნოზის დროს, ზოგიერთი ავტორის მტკიცებით, შესაძლებელია, მოხდეს პიროვნების გახლეჩვა, რომლის დროსაც ჰიპნოტურ მდგომარეობაში მყოფი გადამყვანის სურვილის მიხედვით შეიძლება ცხოვრობდეს ორმაგი ცხოვრებით — თავისი და შთაგონებული პირის ცხოვრებით.

ღრმა ჰიპნოზის დროს განცდილი უმეტეს შემთხვევებში ადამიანს ჰიპნოზიდან გამოსვლის დროს აღარ ახსოვს (ამნეზია), მაგრამ არის ისეთი შემთხვევებიც, როდესაც ცალკეული მოგონებები შემორ-

ჩენილია. პოსტჰუმოტური ამნეზია ადვილად მიიღწევა თუ ადგილი ექნება სათანადო შთაგონებას.

ჰიპნოზი თერაპიული მიზნებისათვის გამოიყენება როგორც ინდივიდუალურად, ასევე, ჯგუფურად. ჯგუფური ჰიპნოთერაპიის დროს იზრდება მისი თერაპიული მნიშვნელობა, რადგანაც ჯგუფის წევრები ერთმანეთზე შთამაგონებელ ზემოქმედებას ახორციელებენ. ზოგ შემთხვევაში ჰიპნოთერაპიის ეფექტურობას აძლიერებს ისიც, რომ ჰიპნოზს წინ უსწრებს სხვადასხვა სახის რაციონალური ფსიქოთერაპია, ანდა გამოიყენება კომბინირებული მეთოდიკა, ჰიპნოზთან ერთად გამოიყენება ფიზიოთერაპიული, ბალნეოლოგიური და სპორტულ-გიმნასტიკური ზემოქმედება. ზოგიერთი იყენებს გახანგრძლივებულ ჰიპნოთერაპიას. ჰიპნოზში ყოფნის დროს გახანგრძლივება ამაღლებს მის სამკურნალო შესაძლებლობებს, რადგანაც შთაგონებითი ზემოქმედება უფრო მეტჯერ ხორციელდება.

XIX საუკუნის დასასრულისათვის ინგლისელი ნევროპათოლოგი ბრაიერი ჰიპნოტურ მდგომარეობაში მყოფ პაციენტებს ავალებდა დაეძაბათ მეხსიერება და გაეხსენებინათ ტრავმის მიყენების ის ვითარება, რომელმაც იგი ავადმყოფურ მდგომარეობამდე მიიყვანა. ფსიქოლოგიური ტრავმის ჰიპნოზში მოგონების მეთოდი იწოდებოდა ჰიპნოკატარსის მეთოდად. ითვლებოდა, რომ თუ ავადმყოფი გაიხსენებს და, ამრიგად, გააცნობიერებს ფსიქიკურ ტრავმას, ის განიკურნება მისი პათოლოგიური ზემოქმედებისაგან, განხორციელდება განწმენდის, კათარსის პროცესი. ამ შემთხვევაში ჰიპნოზი გაგებულია არა როგორც თერაპიული ზემოქმედების განმახორციელებელი, არამედ როგორც საშუალება, რომელიც ხელს უწყობს ყურადღების კონცენტრაციას და რომელსაც ავადმყოფი მეხსიერების გაძლიერების (ჰიპერმნეზიის) მდგომარეობამდე მიჰყავს. ბრაიერი თვლიდა, რომ იმ შემთხვევაში, როდესაც ტრავმის გამომწვევი ვითარება დავინწყებულია, იგი ნევროტიკული ხასიათის დარღვევების წყაროს წარმოადგენს, ხოლო, როდესაც ის ცნობიერებაში ამოტივტივდება, ავადმყოფს ეძლევა შესაძლებლობა იგი კვლავ განიცადოს, მოახდინოს მასზე რეაგირება, რაც გამოიწვევს მის განკურნებას. ბრაიერის ამ ძიებას შემდგომ ფროიდიც შეუერთდა, რომელმაც მალე უპირატესობას მიაღწია და კვლევა თავისი გზით წარმართა, რომელსაც შედეგად მოჰყვა ფსიქოანალიზის თეორიის შექმნა.

თუ ჰიპნოზი სწორად ტარდება, იგი სავსებით უწყინარია, მაგრამ ზოგჯერ, მართალია, იშვიათად, მაგრამ მაინც ადგილი აქვს ცალკე-

ულ გართულებებს. ჰიპნოზის ჩატარებისას შეიძლება დაიკარგოს რაპორტი და ჰიპნოტური ძილი გადავიდეს ბუნებრივში. თუ საჭიროა მკურნალობის გაგრძელება-შთაგონება, მაშინ ავადმყოფი ოდნავ უნდა შევანჯღღრიოთ, უფრო ხმამაღლა მივმართოთ და გამოვლიძების პირველსავე ნიშნებზე განახლდეს შთაგონებითი ზემოქმედება რაპორტის განსამტკიცებლად, შემდეგ კი გაგრძელდეს სამკურნალო შთაგონება, თუ ჰიპნოთერაპიის სეანსი დამთავრებულად ითვლება და ავადმყოფს სძინავს, სათანადო პირობების არსებობისას უნდა დაეცადოთ დაისვენოს, რის შემდეგაც გამოვლიძება თავისთავად მოხდება.

ჰიპნოზის დროს, გაცილებით იშვიათად, ადგილი აქვს ისტერიულ შეტევას. ასეთი შეტევა ემართებათ ღრმად ისტერიულ პიროვნებებს, ზოგჯერ სწორედ იმათ, რომელთაც ძლიერი განწყობა აქვთ დაექვემდებარონ ჰიპნოზს სამკურნალო მიზნებით. როგორც კი იწყება ჰიპნოტური სეანსი, ანდა ჰიპნოტური ძილის მიმდინარეობის დროს, მათ შეიძლება განუვითარდეთ ტიპური ისტერიული შეტევა ნამოყვრებით, ქვითინით, კრუნჩხვებით. ზოგჯერ ისინი იწყებენ ხარხარს, ნამოხტებიან, გარბიან, ბურტყუნებენ გაურკვეველ ფრაზებს, იწყებენ რაიმეს დეკლამირებას. ასეთ შემთხვევაში ფსიქოთერაპევტი დამაჯერებელი ბრძანებითი ტონით მიმართავს ავადმყოფს დამშვიდდეს და სეანსი უნდა დაამთავროს. ამ დროს ავადმყოფს შეიძლება მიეცეს წყალი და საერთოდ დამამშვიდებელი საშუალებები.

უფრო იშვიათად ისტერიულებს უვითარდებათ სპონტანური სომნამბულიზმი. მოულოდნელად იკარგება რაპორტი და ავადმყოფი იწყებს სიარულს ძილში. უჩნდება ჰალუცინაციები, მიმართავს წარმოსახულ პირს, თამაშობს რალაცა როლს ან ეპიზოდს თავისი წარსულიდან, ანდა ფანტაზიით შექმნილი ცხოვრებიდან. ამ დროს, მართალია, რაპორტი აღარ არის, მაგრამ ზემოქმედება მაინც ხერხდება. ფსიქოთერაპევტი ავადმყოფთან შედის კონტაქტში მისი განცდების შინაარსის გამოყენებით. ასე მაგალითად, თუ ავადმყოფი მიმართავს ფსიქოთერაპევტს და მას უწოდებს თავისი ოჯახის წევრის, მეგობრის და ა.შ., სახელს იგი არ უნდა შეეკამათოს და უნდა დაეთანხმოს ამ როლზე და უკვე ამ პირის სახელით შეიძლება მისთვის შთაგონება, რომ დამშვიდდეს. ავადმყოფს უვითარდება ძილისმაგვარი მდგომარეობა და ფსიქოთერაპევტს ეძლევა შესაძლებლობა, კვლავ დაეუფლოს ვითარებას.

ავადმყოფის მკურნალობა მხოლოდ ჰიპნოთერაპიით არ არის გამართლებული. ჰიპნოთერაპია ერთ-ერთი ძლიერ მნიშვნელოვანი მეთოდია. იგი ყოველთვის უნდა გამოიყენონ რაციონალურ და სხვა სახის თერაპიულ ღონისძიებებთან ერთად. ჰიპნოთერაპევტი კარგად უნდა იყოს გარკვეული იმ დაავადებათა კლინიკაში, რომელთა მკურნალობაც მას უხდება.

ჯგუფური ფსიქოთერაპია

ნევროზით დაავადებული შინაგანი კონფლიქტებით ხასიათდება, მას განუწყვეტლივ ანუხებს ემოციური ხასიათის პრობლემები, რაც თავის გამოხატულებას პოულობს უახლოეს სოციალურ გარემოცვასთან მიმართებების დარღვევაში. სოციალურ სფეროში არსებულ დამახინჯებათა გამო ნევროტიკი არამართებულად ახდენს პარტნიორებთან ურთიერთობის მოტივების ინტერპრეტაციას, არასწორად რეაგირებს პიროვნებათაშორისო ურთიერთობის დროს აღმოცენებულ სიტუაციებზე. მთელი მისი ყურადღება კონცენტრირებულია არა რეალური პრობლემების გადასაწყვეტად, არამედ თავისი „მეს“ მნიშვნელობაზე წარმოდგენის შენარჩუნებაზე, როგორც საკუთარ, ასევე ირგვლივმყოფების თვალში.

ინდივიდუალური ფსიქოთერაპიის დროს ფსიქოთერაპევტი პაციენტის სხვა ადამიანებთან ურთიერთობის შესახებ წარმოდგენას იქმნის იმის მიხედვით, რასაც პაციენტი ეუბნება. მაგრამ ეს თხრობა ყოველთვის ცალმხრივია, რადგანაც მხოლოდ პაციენტის პოზიციას ასახავს, რომელსაც მიდრეკილება აქვს ვითარება ან უკეთ, ანდა უარეს მდგომარეობაში წარმოადგინოს. გარდა ამისა, ის შეიძლება ტოვებდეს ისეთ დეტალებს, რომელიც ამ ურთიერთობის ხასიათის გასარკვევად მეტად მნიშვნელოვანია. ასეთ პირობებში ფსიქოთერაპევტისათვის ძნელია დაინახოს, თუ როგორ იქცეოდა პაციენტი სხვა ადამიანებთან ურთიერთობის პროცესში, რაც მეტისმეტად ღირებულია მკურნალობის პროცესის დასაჩქარებლად. ეს გარემოება, გარკვეული აზრით, ზღუდავს ინდივიდუალური ფსიქოთერაპიის ღირებულებას.

ამგვარი ნაკლოვანების გამოსარიცხავად ფსიქოთერაპევტს პაციენტი შეჰყავს ჯგუფში, რომლის დანიშნულებაც არის, ჯგუფის ნევრებმა ერთობლივად გადაწყვიტონ თავიანთი პრობლემები. ზოგიერთი ფსიქოთერაპევტის აზრით, რაოდენ კარგ შთაბეჭდილებასაც არ

უნდა ტოვებდეს ინდივიდუალური ფსიქოთერაპიისას პაციენტი თავისი მოქმედებით, ის ნამდვილად განკურნებულად ვერ ჩაითვლება, თუ მან რაღაცა დრო ფსიქოთერაპიულ ჯგუფში არ გაატარა. მეორენი უფრო შორს მიდიან და ამტკიცებენ, რომ დროის ერთსა და იმავე მონაკვეთში ჯგუფურ ფსიქოთერაპიას პაციენტისათვის უფრო მეტის მოტანა შეუძლია, ვიდრე ინდივიდუალურ ფსიქოთერაპიას.

ადამიანის ცხოვრება სხვადასხვა სოციალურ ჯგუფებში მიმდინარეობს (ოჯახი, სკოლა, ამხანაგები, მახლობლები, საწარმო და საზოგადოებრივი კოლექტივები და ა.შ.). ნევროზები, ფსიქიკური დარღვევები, ალკოჰოლიზმი, ნარკომანია და სხვა ინვეს ადამიანის დამოკიდებულების შეცვლას ჯგუფის დანარჩენ ნევრებთან და ახალი, პათოლოგიური დამოკიდებულებების ფორმირებას. ამ დროს შეიძლება დაირღვეს ადამიანის სოციალურ გარემოსთან შეგუება, თავი იჩინოს სოციალურმა დეზადაპტაციამ. ფსიქოთერაპიის ამოცანაა, აღადგინოს დარღვეული სოციალური კავშირები, განხორციელდეს სოციალურ გარემოსთან განმეორებითი შეგუება, ადაპტაცია.

ავადმყოფების ჯგუფები ისეთსავე კანონზომიერებებს ექვემდებარებიან, როგორც ჯანმრთელი ადამიანების ჯგუფები და კოლექტივები, მაგრამ არის სპეციფიკური ნიშნებიც. ავადმყოფთა ჯგუფებში უფრო მეტ როლს თამაშობს ურთიერთდამოკიდებულება და კონტაქტები, რომელიც ერთნაირ განცდებს უკავშირდება (ემოციონალური კავშირები).

ჯგუფური ფსიქოთერაპიის საფუძველია — სამკურნალო მიზნებისათვის გამოყენებულ იქნეს ის კანონზომიერებანი, რომელიც ჯგუფისათვის არის დამახასიათებელი. ჯგუფი იქმნება ფსიქოთერაპევტის ხელმძღვანელობით და ის აქტიურ მონაწილეობას ლებულობს წარმოებულ დისკუსიებში, როგორც დისკუსიის მიმართულების მიმცემი, როგორც კატალიზატორი.

არსებობს ღია ან უწყვეტი ჯგუფები, ე.ი. ისეთები, რომლებშიც თითოეული ავადმყოფი გადის მკურნალობის მთელ კურსს და მას ენაცვლება ახალი პაციენტი, ე.ი. ადგილი აქვს ჯგუფის განუწყვეტელ ფუნქციონირებას. არის დახურული ჯგუფები, რომლებშიც ყველა ავადმყოფი ერთდროულად იწყებს და ამთავრებს მკურნალობას, მკურნალობის პროცესში ჯგუფში ახალი ნევრის ჩართვა არ ხდება. არის ჰომოგენური ჯგუფები, რომლებიც დაკომპლექტებულია ერთი და იმავე დაავადების ან ერთი და იმავე წამყვანი სინდრომის მქონე პაციენტებით და პეტეროგენური

ჯგუფი, რომელიც სხვადასხვა დაავადების მქონე პაციენტებს მოიცავს. არსებობს ერთგვაროვანი და შერეული ჯგუფები. პირველი კომპლექტდება ასაკობრივი ნიშნის მიხედვით (ბავშვები, ჭაბუკები, მოზრდილები, ხანდაზმულები, სქესის მიხედვით), შერეული — ორივე სქესის, სხვადასხვა ასაკის და ა.შ. ჯგუფები ერთმანეთისაგან განსხვავდებიან წევრთა რაოდენობის მხრივაც: მცირე ჯგუფები — 2-9 ავადმყოფი, საშუალო — 10-20 პაციენტი და დიდი ჯგუფები 20-ზე მეტი ავადმყოფის შემადგენლობით.

პრაქტიკიდან გამომდინარე ბ. კარვასარსკი გამოყოფს ფსიქოთერაპიის სამ ძირითად ფაზას:

I. ფაზა — ხასიათდება დაძაბულობის მაღალი ხარისხით, რაც გამონეწულია თითოეული პაციენტის პრობლემატიკითა და ჯგუფში დაძაბულობით, რაც თავს იჩენს იმის გამო, რომ ჯგუფის თითოეული წევრის მოლოდინი არ შეესატყვისება რეალურ ჯგუფურ სიტუაციას, ჯგუფის მოთხოვნილებას, რომელსაც მას უყენებს ფსიქოთერაპევტი.

II ფაზა — მაღალი დაძაბულობა გრძელდება, მაგრამ თუ ეს პირველ ფაზაზე გამონეწული იყო პაციენტის პასიური მოქმედებით, მეორე ფაზაში დაძაბულობა გამონეწულია მოქმედების უფრო აქტიური, აფექტური დამუხტულობით, რომელიც გარკვეული ხარისხით გამოხატავს ნეგატიურ ტენდენციას ფსიქოთერაპევტის მიმართ. ამ რთულ სიტუაციაში კონსტრუქციულ გადაწყვეტად უნდა ჩაითვალოს პაციენტის მიერ გულახდილად თავისი გრძნობების გამოხატვა და იმ პრობლემების განხილვა, რომელიც უკავშირდება დამოკიდებულებას, მხარდაჭერის ძიებას, დაურწმუნებლობას, დამოუკიდებლობის ნაკლოვანებასა და პასუხისმგებლობას.

ფსიქოთერაპევტის მიმართ ნეგატიური გრძნობების გამომჟღავნება, მათი მიზეზების შემდგომი განხილვა, პაციენტებს შესაძლებლობას აძლევს, შეიძინონ თავიანთი განცდებისა და პრობლემების ანალიზისა და გაგების გამოცდილება. ცდას — თავიდან იქნეს აცილებული ფსიქოთერაპევტის მიმართ ნეგატიური გრძნობების გამომჟღავნება, პაციენტი მიჰყავს ჯგუფის, მისი ცალკეული მონაწილის მიმართ ყურადღების კონცენტრაციის დაქვეითებამდე, რაც არაპროდუქტიული და ფსიქოთერაპიულად არასასურველია და რაც ჯგუფის ფსიქოთერაპიული პოტენციის დაქვეითებას იწვევს. ამ ფაზის დასკვნით ეტაპზე იწყება ჯგუფის სტრუქტურირების პროცესი,

მისი მიზნებისა და ნორმების გამომჟღავნება. ამ პერიოდში ხორციელდება ჯგუფის წევრების აქტივობის, პასუხისმგებლობის ფორმირება, ჯგუფის შეკერა. პაციენტების პრობლემატიკის გახსნისა და გადამუშავებისათვის იქმნება ხელსაყრელი პირობები, სათანადო ემოციონალური ატმოსფერო.

III ფაზა — ჯგუფის წევრებს შორის წინა ფაზაში აღმოცენებული შეკავშირებულობა, დაინტერესებულობა, გულწრფელობა, სპონტანურობა ქმნის პირობებს ფსიქოთერაპიული პროცესისათვის და იმ ამოცანების გადაწყვეტისათვის, რომელიც ფსიქოთერაპიის მიზანს შეადგენს — დარღვეულ დამოკიდებულებათა სისტემის შეცვლა, არაადეკვატური რეაქციებისა და მოქმედების ფორმების კორექცია.

ჯგუფური ფსიქოთერაპიის დროს ჯგუფის წევრი ყველა თავის ბიოგრაფიას, თავის პრობლემებსა და ცხოვრებისეულ სიტუაციებზე, მოქმედებასა და განცდებზე. გარდა ამისა, წარმოებს იმ კონფლიქტების განხილვა, რომელმაც თავი იჩინა ჯგუფში საწყის ფაზებზე. ბიოგრაფიის მოყოლისას პაციენტი არ არის შეზღუდული რაიმე მოთხოვნით. დასრულებისას იგი პასუხობს შეკითხვებზე და იძლევა დამატებით ინფორმაციას. ჯგუფის ცალკეულმა წევრმა შეიძლება, მოახდინოს თავისი პრობლემის იდენტიფიკაცია პაციენტის მიერ განსასჯელად გამოტანილ საკითხებთან, ასევე საკუთარი პრობლემატიკის პროვოცირება.

ჯგუფური ფსიქოთერაპიის პირველ ეტაპზე ფსიქოთერაპევტის ძირითადი ამოცანაა ავადმყოფების დაკავშირება, ჯგუფური მკურნალობისათვის მათში დაინტერესების აღძვრა. ეს შეიძლება მიღწეულ იქნეს საუბრითა და იმაზე მითითებით, რომ ჯგუფის წევრებთან შეხვედრებით ისინი ისწავლიან აქტიურად, დამოუკიდებლად ებრძოლონ ავადმყოფობას. ჯგუფში გაერთიანებით დაინტერესება შეიძლება მოხდეს „სამკურნალო პერსპექტივების“ შექმნისა და გარკვეული, მათთვის მნიშვნელოვანი მიზნების დასახვის გზით და ა.შ.

ჯგუფური ფსიქოთერაპიის მეორე ეტაპზე ხორციელდება „პიროვნების დამოკიდებულებათა გარდაქმნა“, ავადმყოფისათვის სოციალურად მნიშვნელოვანი მიზნების ჩამოყალიბება, პიროვნებაში სოციალურად ღირებული თვისებების აღზრდა. მაგრამ გამოჯანმრთელებისათვის საკმარისი არ არის პიროვნების დამოკიდებულებათა გარდაქმნა. აუცილებელია მოიხსნას ის რეალურად არსებული ტრავმირებადი ფაქტორებიც, რომელთაც მიიყვანეს პაციენტი ავადმყოფობამდე.

პიროვნების დამოკიდებულებათა გარდაქმნის დროს საჭიროა იმის გათვალისწინებაც, რომ ეს დამოკიდებულებები თავიანთი ღირებულებებით სხვადასხვანაირია. როგორც წესი, ფსიქოგენური დაავადება ან სინდრომი თავს იჩენს პიროვნებისათვის ყველაზე ღირებული დამოკიდებულების ტრავმირების შედეგად. პიროვნების ყველაზე ღირებული დამოკიდებულების გარდაქმნას კი წინ დიდი წინააღმდეგობა ელოდება. ამიტომაც იმისათვის, რომ შეიცვალოს ეს შეხედულებები და მასზე რეაგირების ტიპები, საკმარისი არ არის რომ ავადმყოფმა „გაიგოს“ თავისი შეხედულების ანდა რეაგირების ტიპის უმართებულობა. ამიტომაც ზოგიერთი ავტორი თვლის, რომ ჯგუფური ფსიქოთერაპია შეცვლილ უნდა იქნეს სიმპტომოთერაპიით. მიუთითებენ, რომ ფსიქოთერაპია უნდა დაიწყონ არა პათოლოგიური დამოკიდებულებების კრიტიკით (ნეგატიური გარდაქმნა), არამედ სოციალურად მნიშვნელოვანი, სოციალურად ღირებული დამოკიდებულებების გაძლიერებითა და ამალღებით (პოზიტიური გარდაქმნა).

ჯგუფური ფსიქოთერაპიის მესამე ეტაპი ახალი მიმართებების, დამოკიდებულებების ვარჯიშისა და განმტკიცების, ახალი ღირებულებების, პიროვნების ახალი პერსპექტივების გაფართოების ეტაპია.

ჯგუფური ფსიქოთერაპიის ამ ეტაპზე წარმოებს განმამტკიცებელი ფსიქოთერაპია. ჯგუფური ფსიქოთერაპიის ძირითადი ტექნიკური ხერხია საუბარი. საუბარი წარმოებს დისკუსიის სახით, ადგილი აქვს პაციენტების მიერ მნიშვნელოვან საკითხებზე შეხედულებათა გაცვლა-გამოცვლას; შესაძლოა, დისკუსიამ მკვეთრად კრიტიკული ხასიათიც კი მიიღოს. ფსიქოთერაპევტი ინარჩუნებს საუბრის წარმმართველის ინიციატივას, იგი უფრო კატალიზატორის, დისკუსიისადმი ბიძგის მიმცემად და არსებული ვითარების კონტროლის მატარებლად გვევლინება.

ფსიქოთერაპიული ჯგუფი განიხილება როგორც ბუნებრივი ჯგუფის (სანარმო, ოჯახური, მეგობრული და ა.შ.) მოდელი, რომლის წევრებიც ისე უნდა იქცეოდნენ, რომ მიახლოებული იყოს რეალურ ცხოვრებასთან. სხვა მონაწილეებთან ურთიერთობის დროს იყენებდნენ ურთიერთობის მათთვის ჩვეულ „ხერხებს“, რომელთა საშუალებითაც ისინი ცდილობდნენ, საზოგადოებრივ სფეროში მიეღწიათ მათთვის სასურველ პოზიციისა და მდგომარეობისათვის. ჯგუფური ფსიქოთერაპიის დროს ავადმყოფობის ფსიქოგენური საფუძვლების გაც-

ნობიერება ჩქარდება და ადვილდება იმით, რომ ავადმყოფს შეუძლია თვალსაჩინოდ, ცოცხალ ემოციონალურ ურთიერთობაში დაინახოს თავისი კონფლიქტის მიზეზები და, მაშასადამე, თავისი სოციალური ალქმის სიმახინჯენიც.

ჯგუფური ფსიქოთერაპიის დროს, ფსიქოთერაპიის სხვა ფორმებისაგან განსხვავებით, შეიძლება აღდგენილ იქნეს პიროვნების თავისებურებების განმსაზღვრელი ისეთი თვისებები, როგორიცაა: შეგნებულობა, დამოუკიდებლობა და სოციალურობა. ასეთი ეფექტი მიიღწევა, ერთი მხრივ, ავადმყოფის მიერ იმის გაგებითა და გაცნობიერებით, თუ მისმა პიროვნულმა თავისებურებებმა რა როლი ითამაშა მისი სხვა პიროვნებებთან კონფლიქტის აღმოცენებაში, მეორე მხრივ, ქცევის არაადეკვატური ფორმების რეალური კორექციით, რაც პიროვნების ჯანმრთელობისა და სრულფასოვანი ფუნქციონირების წინაპირობას წარმოადგენს.

საერთოდ, ჯგუფური ფსიქოთერაპიის ეფექტურობის უზრუნველსაყოფად საჭიროა შეიქმნას ფსიქოთერაპევტის ხელმძღვანელობით ისეთი პირობები, რომელიც შესაძლებელს გახდის ჯგუფის წევრების მხრიდან ემოციონალური რეაქციების გულღია და გულწრფელ გამომჟღავნებას, კერძოდ, ისეთი ემოციონალური რეაქციების, რომელიც გამოხატავს მათი ნევროტიკული პრობლემებისა და კონფლიქტების კონკრეტულ გამოვლინებას. ამიტომაც პირველხარისხოვანი მნიშვნელობა ენიჭება ჯგუფში უშუალო ნდობისა და პატივისცემის ატმოსფეროს შექმნას. კეთილმოსურნეობის ატმოსფეროს შექმნა, გაგება და დახმარებისათვის მზაობა, ინვეს თვითშეგნების შეცვლას ჯგუფის სხვა წევრების მიმართ, ჯგუფისადმი მიკუთვნებულობის გრძნობის ფორმირებას, თავს იჩენს ცნება „ჩვენ“— ჯგუფის შეკრულობის გრძნობა.

ჯგუფური ფსიქოთერაპიის დროს იქმნება შესაძლებლობა პაციენტებმა ერთმანეთს გაუზიარონ თავიანთი გამოცდილება. ასეთი გზით ისინი თანდათან იძენენ ურთიერთკავშირების შეგრძნების უნარს, რომელიც უაღრესად კარგად მოქმედებს ადამიანებზე და განსაკუთრებით ნევროტიკებზე, რომლებიც დიდი ხნის განმავლობაში იზოლაციაში იმყოფებოდნენ იმიტომ, რომ მათ არ ჰქონდათ საშუალება, ვინმესთან ესაუბრათ ანდა იმიტომ, რომ მათი ფსიქიკური ავადმყოფობის ერთ-ერთი სიმპტომია ის, რომ სხვებისაგან შორს იდგნენ. ასეთ პირობებში პაციენტი ეჩვევა თავისუფლად გამოთქვას თავ-

ვისი აზრები და გრძნობები და ამის შედეგად ის თავისუფლდება არსებული დაძაბულობის გრძნობისაგან.

ასეთი ატმოსფერო ჯგუფის წევრებს შესაძლებლობას აძლევს არა მარტო გულახდილად გამოხატონ თავისი გრძნობები და განცდები ჯგუფის სხვა წევრებისა და იმ მოვლენების მიმართ, რომელიც ჯგუფში ხდება, არამედ კონსტრუქციულად აღიქვან და გადაამუშაონ მის მიმართ მათი კრიტიკა, რომელსაც სხვა პირობებში უალრესად ავადმყოფურად მიიღებდნენ და უარყოფდნენ, როგორც უსაფუძვლოს. ფსიქოთერაპევტმა უნდა უზრუნველყოს ჯგუფის წევრებს შორის უკუკავშირი, რათა მათგან მიიღოს ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ როგორ ემოციონალურ რეაქციებს იწვევს ირგვლივმყოფებში მისი მოქმედება, როგორ აღიქვამენ მას ისინი, როდის არის რომ მის მიერ ემოციონალური შინაარსის გაგება პიროვნებათაშორისო სიტუაციებში არაადეკვატური აღმოჩნდება, რომელსაც მოსდევს ასევე არაადეკვატური პათოლოგიური ემოციონალური რეაქცია. უკუკავშირი ჯგუფის მონაწილეს შესაძლებლობას აძლევს გაიგოს და შეაფასოს საკუთარი როლი მისთვის დამახასიათებელი პიროვნებათაშორისო კონფლიქტებში, რაც აუცილებელი პირობაა მისი მოქმედებისა და ემოციონალური რეაქციების კორექციისათვის.

ჯგუფი მის მონაწილეებს უქმნის შესაძლებლობას რეალურად შეამოწმონ განცდებისა და მოქმედებების ის ფორმები, რომლებიც მასში გამომუშავდა ფსიქოთერაპიის დროს, ახალი ინფორმაციის მიღება და სოციალური ჩვევები, მეორე ავადმყოფის მიმართ ინფორმაციის შეტყობინება, იმედის ჩასახვა, ალტრუიზმი, პიროვნებათაშორისო ურთიერთობის ტექნიკის განვითარება, პიროვნებათაშორისო სწავლება, ჯგუფური შეკავშირებულობა, კათარსისი და ა.შ.

საზოგადოებრივი თვალსაზრისით, ჯგუფური თერაპია უფრო სასარგებლოა, ვიდრე ინდივიდუალური. ჩვენს ქვეყანაში მილიონობით ნევროტიკია, რომლებიც ან უკვე არიან, ანდა შეიძლება გახდნენ მშობლები, უამრავი ნევროტიკი მასწავლებელია. დიდია იმის ალბათობა, რომ ნევროტიკი მშობელი და ნევროტიკი მასწავლებელი ალზრდის ნევროტიკს. ამიტომაც, როდესაც ნევროტიკი იწურუნება, ამით ნევროტიკების არმიას მხოლოდ ერთი ნევროტიკი კი არ აკლდება, არამედ ამით იგებს მომავალი თაობაც. იმდენად ბევრია ნევროტიკი, რომ მათი რაოდენობის შემცირება ინდივიდუალური ფსიქოთერაპიით შეუძლებელია. ჯგუფურ ფსიქოთერაპიას, ამ მხრივ, გაცილებით მეტი შესაძლებლობები აქვს. რაც მეტი ნევროტიკი განი-

კურნება, მით მეტი უკეთესი მშობელი და მასწავლებელი გვეყოლება. ერისა და კაცობრიობის მომავლის თვალსაზრისით უფრო მნიშვნელოვანია კარგად აღიზარდოს ადამიანი, ვიდრე ერთი ავადმყოფი განიკურნოს. ალბათ, სწორედ ამაში უნდა ვეძიოთ ჯგუფური ფსიქოთერაპიის უდიდესი მნიშვნელობა.

ჯგუფური ფსიქოთერაპიის სახეები

ა. საოჯახო ფსიქოთერაპია

საოჯახო ფსიქოთერაპია განსაკუთრებული სახისაა, რომელიც მიმართულია პიროვნებათაშორისო ურთიერთობების შეცვლაზე. მის მიზანს შეადგენს ოჯახში ემოციონალურ დარღვევათა გამორიცხვა.

ოჯახი წარმოადგენს არა ორი ან მეტი ადამიანების ჯამს, არამედ განსაკუთრებულ წარმონაქმნს თავისი უნიკალური თვისებებით. იგი სოციალურ როლთა ურთიერთდაკავშირებული სისტემაა, მიმართებების სისტემა, რომელშიაც, ერთი მხრივ, წარმოდგენილია სოციალურ-კულტურული ნორმები, ხოლო, მეორე მხრივ, პიროვნების ინდივიდუალური თვისებები. ოჯახში არსებულ როლთა სისტემა სტაბილური არ არის და შეიძლება სხვადასხვა ცვლილებები განიცადოს, იმისდა მიხედვით, თუ რა პროცესები მიმდინარეობს საზოგადოებასა და ოჯახის შიდაურთიერთობებში. ოჯახში მომხდარი ცვლილებები, შესაძლოა, მძიმე პერიოდად იქცეს ოჯახის წევრებისათვის. მათ ოჯახის ცხოვრებაში „კრიზისულ პერიოდებს“ უწოდებენ. ესაა თუ ის ოჯახი ჩვეულებრივ კრიზისულ პერიოდში, მიმართავს დახმარებისათვის სპეციალისტს, კერძოდ, როდესაც იცვლება ჩამოყალიბებული სტერეოტიპები და თავს იჩენს სიძნელეები ოჯახურ ცხოვრებაში.

ოჯახური დისპარმონიის დიაგნოზი სამ დონეზე განიხილება: ალწერით, გენეტიკურად და ფუნქციონალურად. ალწერის დონედ იწოდება სიმპტომთა ერთობლიობის ალწერა, რომელიც ასახავს ურთიერთობის ანომალურ ტიპებს (ჩხუბი, სექსუალური დისპარმონია, ფსიქოსომატური დარღვევები, ემოციონალური განსხვავება და ა.შ.) გენეტიკურ დონეზე ადგილი აქვს ცოლქმრული ურთიერთობის ევოლუციისა და მათგან შემდგომში წარმოშობილი კრიზისული პერიოდის დინამიკის, აგრეთვე ქორწინებაში მარცხის მიზეზების განხილვას. მისი დასაწყისიდან (შეუთავსებლობა, ნაადრევობა, წარსული კონფლიქტებისაგან თავის აცილების საშუალებები და ა.შ.). დინამი-

კურ დონეზე ოჯახურ დიაგნოზს განსაზღვრავს ძირითადი კონფლიქტი, ურთიერთშეთავსებლობა, კონფლიქტების გადაწყვეტის საშუალებები, საოჯახო როლთან ადაპტაციის უნარი და ა.შ.

ურთიერთშეთავსებულობა ჯანმრთელ ოჯახში ხორციელდება საერთო ინტერესების საფუძველზე, პრობლემების ერთობლივი გადაწყვეტის უნარზე. განსხვავებებისადმი მოთმინების უნარს ადამიანები ურთიერთგამდიდრებამდე მიჰყავს, ოჯახში ახალ გამოცდილებამდე, რაც იწვევს შიდაოჯახურ ურთიერთობათა ზრდას. ჯანმრთელი ოჯახებისაგან განსხვავებით, დარღვეული ოჯახური ურთიერთობებისას, კონფლიქტი შეიძლება იყოს ურთიერთგანსხვავების ანდა ურთიერთშევესების უუნარობის შედეგი. ურთიერთგანსხვავებულობის მოთმინების უუნარობის შემთხვევაში ოჯახში ვლინდება სხვა ნევრებთან დაცვითი კავშირების დამყარების მისწრაფება, რის შედეგადაც ოჯახი ნაწილდება მტრულ ჯგუფებად, რომლებიც ერთმანეთს თავს ახვევენ თავიანთ მიზნებსა და ვითარებათა შეფასებას. კონფლიქტი ემყარება ყალბ რწმენას იმის შესახებ, რომ ცხოვრების ერთი ნესისაკენ მისწრაფება ავტომატურად გამორიცხავს ცხოვრების სხვა ნესს. ოჯახური კონფლიქტი ვლინდება ერთიანობის დარღვევაში, ქრონიკულ, ოჯახის დამანგრეველ ჩხუბსა და განსხვავების თანდათანობით ზრდაში. ტიპურია საოჯახო კონფლიქტების სუბიექტური ხასიათი, ე.ი. ყალბ ნარმოდგენებზე დამყარება და არარეალურად არსებულ მიზანთა და საშუალებათა შეუთავსებლობა.

ნევროტიკულ ოჯახებში შეიძლება არსებობდეს ურთიერთშევესება, რომელიც შეზღუდულ კომპენსატორულ ხასიათს ატარებს. მაგალითად, ოჯახის ერთი ნევრის შფოთიანი დაურწმუნებლობა შეიძლება განონასწორებულ იყოს ოჯახის მეორე ნევრის სიმშვიდით, ერთის მბრძანებლობა შეიძლება წინააღმდეგობას არ ხედებოდეს მეორეს მხრიდან და ეს შესაძლებლობას იძლევა, დროებით დამყარდეს ნონასწორობა. ამავე კატეგორიას მიეკუთვნება მოუმნიფებელი ურთიერთობები, რომლის დროსაც ერთი მეუღლე ბავშვის როლს თამაშობს, მეორე — მშობლის. ასეთი დამოკიდებულება მეუღლეებს შორის ხშირად მყარდება მაშინ, როდესაც მათ შორის დიდია ასაკობრივი სხვაობა, მაგრამ ასეთი დამოკიდებულება შეიძლება იყოს თანატოლებს შორისაც, თუ ერთ ან ორივე მათგანს მიდრეკილება აქვს ინფანტილური ტიპისაკენ.

კონფლიქტური ოჯახების ყველა ტიპისათვის საერთოა ის, რომ მის ნევრებს შორის ურთიერთობაში არ არის თანასწორობა და

სიმყარე. ასეთ ოჯახებს არსებობა შეუძლიათ მხოლოდ ოპტიმალურ პირობებში და ადვილად ირღვევა კრიზისულ პერიოდებში. ოჯახის წევრებს შორის დამოკიდებულება მყარად შეიძლება შენარჩუნებულ იქნეს მხოლოდ მაშინ, თუ ოჯახის წევრები გამოავლენენ უნარს, შეცვალონ საოჯახო როლები, მაგრამ მაშინ ისინი დაკარგავენ კიდევაც თავიანთ ცალმხრივ ხასიოს.

საოჯახო ფსიქოთერაპიამ ფართო გავრცელება პოვა აშშ-სა და ევროპის ბევრ ქვეყანაში. საოჯახო ფსიქოთერაპიას განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება ბავშვების ნევროზების მკურნალობისას. ბავშვებში ნევროზების წარმოშობა საოჯახო კონფლიქტების შედეგია. ბავშვობის ასაკში ფსიქიკურ ტრავმათა 87-90% საოჯახო კონფლიქტებს უკავშირდება. ოჯახში კონფლიქტური დამოკიდებულებები ხელს უწყობს მოზარდების ხასიათის პათოლოგიური თავისებურებების ჩამოყალიბებასა და ქცევების დარღვევას.

საოჯახო ფსიქოთერაპიის ამოცანას წარმოადგენს ნევროზით დაავადებულის ოჯახში ურთიერთობათა დარღვევის ყველა ფორმის მკურნალობა: ოჯახურ კონფლიქტთან დაკავშირებული მეუღლეთა ნევროტიკული რეაქციები, ნევროზები ბავშვებში, მოზრდილებში და ა.შ. მკურნალობის საშუალებათა გამოყენება დამოკიდებულია დაავადების ხასიათსა და ოჯახის თითოეული წევრის პიროვნულ თავისებურებებზე. საჭიროა იმის გათვალისწინებაც, რომ ოჯახის ერთ წევრს შეიძლება ჰქონდეს ერთი დაავადება, ხოლო მეორეს სხვა (შესაძლოა, ფარული ფორმითაც). ხშირად „პრაქტიკულად ჯანმრთელი“ შეიძლება აღმოჩნდეს უფრო ავად, ვიდრე ის, ვინც ნევროტული ხასიათის ჩივილებს გამოთქვამს.

ყოველი ოჯახი ქმნის თავდაცვის მექანიზმს, რომელიც მიმართულია ოჯახის წევრებს შორის ნონასწორობის შესანარჩუნებლად. საოჯახო ფსიქოთერაპიის დროს დაცვითი მექანიზმი აუცილებლად უნდა იქნეს გამოყენებული, მაგრამ მისი გამოვლენა ადვილი არ არის, რადგანაც უმეტეს შემთხვევაში იგი არაცნობიერი ხასიათისაა.

ნევროტულ ოჯახებზე დაკვირვებამ შესაძლებელი გახადა გამოყოფილიყო ურთიერთობის სამგვარი სტილი: დაპირისპირება, ნევროტული ურთიერთობის შევსება და იზოლაცია. მეუღლეებს შორის შეჯახება თავს იჩენს მოთხოვნილებათა ფრუსტრაციის შემდეგ პირობებში: ბატონობის, ზრუნვისა და მეურვეობის, ემოციურად მისაღებლის, პროფესიონალური თვითრეალიზაციის დროს. გამოკვლევებმა ნათელყო, რომ ყოველი ოჯახი, რომელიც კონფლიქტურ

მდგომარეობაში იმყოფება, ინარჩუნებს თავის სიმყარეს კომპენსატორული მექანიზმების წყალობით. ეს მექანიზმები ვერ წყვეტს ძირითად წინააღმდეგობებს, მაგრამ ამცირებს ხშირ დაძაბულობას. ოჯახური დაცვის სახეები დამოკიდებულია ოჯახის წევრების ინდივიდუალურ ფსიქოლოგიურ თავისებურებებზე, ურთიერთქმედების არსებულ სტილზე, სიტუაციის თავისებურებებზე. დაცვითი მექანიზმის ნაირსახეობას წარმოადგენს ისეთი პირის არსებობა, რომელიც ოჯახის წევრი არ არის, მაგრამ ოჯახის ერთ ან რამდენიმე პირისათვის მრჩეველის როლს ასრულებს, წარმოადგენს ემოციურ დასაყრდენს, შემრიგებელს და ა.შ. ასეთ შემთხვევაში ოჯახის წევრი, რომლის მიზნის რეალიზაცია არ ხდება, იძულებულია, დაიკავოს კომპრომისული პოზიცია (ამჟამად ბრძოლის ნაცვლად ინარჩუნებს პასიურ უარყოფით პოზიციას).

კომპენსატორული მექანიზმია აგრეთვე „დამორჩილება“— ერთი რომელიმე პარტნიორის მიერ თავის იმ მიზანზე უარის თქმა, რომელიც არ შეესატყვისება ოჯახის მეორე წევრის სურვილებს. დაცვის მექანიზმები საკმაოდ მრავალნაირია, მათი გაგება, მათი წარმოჩენა შესაძლებლობას იძლევა ერთმანეთს დაუკავშირდეს „არაცნობიერი“ და ცნობიერი ოჯახის მოქმედებაში. საოჯახო ფსიქოთერაპიის პროცესში ფსიქოთერაპევტის პოზიცია გაცილებით აქტიურია, ვიდრე ინდივიდუალური და ჯგუფური თერაპიისას, იგი მოვალეა სწრაფად ჩაერიოს ოჯახის საქმეებში, განსაკუთრებით კრიზისულ პერიოდში, რათა თავიდან იქნეს აცილებული ოჯახის ცალკეული წევრის არასწორი მოქმედება და დახმარება აღმოუჩინოს მათ ცხოვრების მძიმე პერიოდში.

საოჯახო ფსიქოთერაპიის ერთ-ერთ საშუალებას წარმოადგენს ქორწინებაში მყოფი წყვილების მკურნალობა ორი ფსიქოთერაპევტით ანუ „სტერეოსკოპული“ ტექნიკა. მისი არსი შემდეგში მდგომარეობს: თითოეულ პაციენტს (მეუღლეს) ჰყავს „თავისი“ ფსიქოთერაპევტი, ხოლო პრობლემის განხილვა ხდება ოთხივეს მიერ. თითოეული ფსიქოთერაპევტი თითქოსდა იცავს „თავის“ პაციენტის პოზიციას, მაგრამ სინამდვილეში ისინი ახორციელებენ კონფლიქტური წყვილის წინაშე წინააღმდეგობების გადაწყვეტის მართებული საშუალებების დემონსტრირებას, საოჯახო პრობლემების განხილვისას კოოპერირების, ნდობის დამოკიდებულებისა და ურთიერთგაგების შესაძლებლობათა დემონსტრირებას და ამით მეუღლეებს აძ-

ლევენ შესაძლებლობას თავისუფლად გამოხატონ თავიანთი გრძნობები.

საოჯახო ფსიქოთერაპიის მეთოდთა არის როგორც ინდივიდუალური (ერთი ოჯახის), ასევე ჯგუფური (ორი ან რამდენიმე ოჯახი). ერთი ოჯახის პრობლემების განხილვა შეიძლება გამოყენებულ იქნეს იმ სიძნელეთა უკეთ გასაგებად, რომელსაც ადგილი აქვს მეორე ოჯახში. კონფლიქტის არსი ზოგჯერ უფრო მალე აღიქმება ჯგუფის სხვა მონაწილის მიერ, ვიდრე ცალკე აღებულ კონფლიქტის მქონე ოჯახში; ობიექტურად განწყობილი ჯგუფის წევრები ხელს უწყობენ კონფლიქტის მონაწილეთა მიერ სიტუაციის გაგებას. თავისი მუშაობის ხასიათის მიხედვით ჯგუფი შეიძლება იყოს დახურული (მუდმივი შემადგენლობით) და ღია (ცვალებადი შემადგენლობის). ის ოჯახები, რომელთაც წარმატებით გაართვეს თავი პრობლემებს, მაგალითია სხვებისათვის მათი პრობლემების წარმატებით გადასაწყვეტად.

არამართებულად ჩამოყალიბებული ოჯახური ურთიერთობების კორექცია ძირითადი პირობაა ბავშვებში ნევროზების მკურნალობისათვის. ამიტომაც შემთხვევითი არ არის, რომ ბავშვების ნევროზების მკურნალობისას გამოყოფენ შემდეგ საფეხურებს:

1. საოჯახო დიაგნოსტიკა (ე.წ. „საოჯახო დიაგნოზი“; გამოკვლევის მონაცემების მშობლებთან განხილვა, მკურნალობის გეგმის მათთან შეთანხმება, მშობლებისა და ნათესავების ურთიერთობის კორექცია);

2. ავადმყოფებისა და მშობლების ინდივიდუალური და ერთობლივი ფსიქოთერაპია;

3. ბავშვებისა და მშობლების ჯგუფური ფსიქოთერაპია;

4. განმამტკიცებელი ფსიქოთერაპია ბავშვებში.

მშობლებისა და ბავშვების ცალ-ცალკე დიაგნოსტიკა. ანამნეზის შეგროვება იწყება მშობლიდან, რომელსაც თან ახლავს ბავშვი. მიღებული მონაცემების დაზუსტება ხდება მეორე მშობელთან. ავადმყოფ ბავშვთან მყარდება ემოციონალური კონტაქტი ბუნებრივი ექსპერიმენტის პირობებში, როდესაც მას დამოუკიდებელი მოქმედებისა და თამაშის შესაძლებლობა ეძლევა. შემდგომი ეტაპია საოჯახო კონფლიქტების აქტუალური შინაარსის განსაზღვრა. გამოკვლევისას ფსიქოთერაპევტი, პირველ რიგში, ინტერესდება მშობლების და არა მეუღლეების დამოკიდებულებით. გამოკვლევის მასალები განიხილება მშობლებთან ცალ-ცალკე, თუ მათ შორის კონ-

ფლიქტია და თუ არა — ორივესთან ერთად. ცალკე განიხილება იმ მშობელთან, რომელიც დომინირებს ოჯახში, თუ ავადმყოფს ძლიერ უყვარს იგი, ოჯახური პრობლემების გადაწყვეტა უფრო წარმატებით მიმდინარეობს. მშობლებთან დისკუსიის დროს ფსიქოთერაპევტის პოზიცია აქტიურია, მაგრამ არა დირექტიული ხასიათის. ფსიქოთერაპევტი საოჯახო ურთიერთობების მიმართ ნეიტრალურია, მისი ლექსიკონიდან გამორიცხულია გაკიცხვის ან ბრალდების ხასიათის ლექსიკა. განსჯის შედეგად ხდება საერთო თვალსაზრისის გამომუშავება და ოჯახისათვის ფსიქოთერაპიული დახმარების ხასიათის განსაზღვრა.

მშობელთა დამოკიდებულების გარდაქმნის ქმედითობის ამაღლება მიიღწევა ბავშვთან ერთად ფსიქოთერაპიის პროცესში. ბავშვთა თამაში მიმდინარეობს სცენარის გარეშე და წარმოადგენს თემაზე იმპროვიზაციას, რომელსაც ფსოქოთერაპევტი სთავაზობს ავადმყოფსა და მშობლებს. სკოლამდელებისა და უმცროს სასკოლო ასაკის ბავშვებისათვის გამოიყენება თოჯინები-მარიონეტები. თამაშში — „ოჯახი“ თითოეული მისი მონაწილე ასრულებს სხვადასხვა ოჯახურ როლს. მშობლებისა და ბავშვების მიერ როლების შეცვლა მშობლებს კარგად ეხმარება უკეთ გააცნობიერონ თავიანთი ურთიერთდამოკიდებულების უარყოფითი მხარეები. არსებითი მნიშვნელობის მქონეა ექიმის მიერ თამაშის პროცესში ავადმყოფთან დამოკიდებულების ადეკვატური მოდელის შექმნა, მისი პიროვნებისა და განცდების თავისებურებათა გათვალისწინებით. ბავშვთან მშობლების დამოკიდებულების რამოდენიმეჯერ გათამაშება, ფსიქოთერაპევტს აწვდის საოჯახო ურთიერთობების შესახებ ოპტიმალურ ინფორმაციას. ამ შემთხვევაში ერთობლივი მოქმედება განიხილება როგორც ექსპერიმენტი, რომელშიაც სწავლობენ.

ბავშვის ჯგუფურ ფსიქოთერაპიას წინ უსწრებს სამედიცინო-პედაგოგიური მუშაობა მშობლების ჯგუფთან, რომელიც სალექციო სადისკუსიო კურსების სახით ტარდება სამ თვემდე. ლექციებში იხილება ალზრდის, საოჯახო ურთიერთობების, ნევროზის წარმოშობისა და მისი პროფილაქტიკის პრობლემები. ცალკეულ ავადმყოფთა ისტორიის მაგალითებზე განიხილება აქტუალური ოჯახური პრობლემები. შემდგომი დისკუსიები და ჯგუფური თვალსაზრისი ეხმარება მშობლებს თავიანთი პრობლემების გადასაწყვეტად დამატებითი შესაძლებლობები იპოვონ. მეცადინეობათა ნაწილი მამებისა და დეებისათვის ცალ-ცალკე ტარდება. ეს შესაძლებლობას იძლევა გან-

ხილულ იქნეს ოჯახისათვის სპეციფიკური პრობლემები, მათ შორის ცოლქმრული ურთიერთობების.

საოჯახო ფსიქოთერაპიის ეფექტურობა, განსხვავებით ინდივიდის ფსიქოთერაპიისაგან, მიმართულია არა ერთი პირის მდგომარეობის, განწყობის, დამოკიდებულებების, სოციალური სტატუსის შეცვლაში, არამედ ოჯახის როგორც მთელის, ფსიქოლოგიური კლიმატის, განწყობებისა და დამოკიდებულებების, სოციალური სტატუსის შეცვლაში.

კონფლიქტში მყოფი წყვილები, ჩვეულებრივ, ერთმანეთისაგან დაშორებით სხდებიან ანდა ერთმანეთის ზურგშექცევით, ისინი თავიანთი მეუღლის იგნორირებას ახდენენ და მხოლოდ ფსიქოთერაპევტს მიმართავენ. ფსიქოთერაპევტმა პირველსავე შეხვედრაზე უნდა დაძლიოს ოჯახის წევრებს შორის კონფლიქტური დამოკიდებულების აშკარა გამოვლინება, რადგანაც ამან მის ცალკეულ მონაწილეს შეიძლება შეუქმნას მუქარის ანდა წყენის გრძნობა, რაც ფსიქოთერაპიაში მონაწილეობის მიღებაზე უარის თქმის მიზეზად იქცევა. ამიტომაც ფსიქოთერაპევტმა უნდა გამოიცილოს საუბრის დროს აშკარა აგრესიულობა. საუბრის ბოლოს ფსიქოთერაპევტი კომენტირებას უკეთებს ყველა მსგავს გამოვლინებას საუბრის ცალკეული მონაწილის უარყოფითი შეფასებით. კონკრეტულად ერთ-ერთ წევრს წინადადება ეძლევა მოკლედ გამოთქვას თავისი პრეტენზიები ოჯახის მეორე წევრის მიმართ, შეურაცხყოფელი და მტრული გამოვლინებების გარეშე. ოჯახის მეორე წევრმა უნდა მიიღოს მეუღლის თვალსაზრისი თუნდაც ნაწილობრივ, რადგანაც მასზეა დამყარებული მომავალი კონტაქტების შესაძლებლობა მათ შორის. ოჯახის წევრები შემდეგ როლებს იცვლიან და მოპასუხე გამოდის ბრალმდებელის როლში. ფსიქოთერაპევტი ამ დიალოგის პროცესში არ აძლევს საშუალებას მეუღლეებს, რომ ახსნა დავაში გადაიტანონ.

ფსიქოთერაპევტთან როდესაც ოჯახის წევრები მიდიან, მათ გარკვეული წარმოდგენა აქვთ იმის შესახებ, თუ რა უნდა გააკეთოს ფსიქოთერაპევტმა. ისინი თავიანთი ურთიერთდამოკიდებულების გარკვევის დროს ფსიქოთერაპევტისაგან აქტიურ ჩარევას მოელიან, ჰგონიათ, რომ იგი თავის თავზე აიღებს ოჯახური სიტუაციის გამოსწორების პასუხისმგებლობას. ამიტომაც ფსიქოთერაპევტმა თავიდანვე უნდა აუხსნას მათ თავისი როლი, გააგებინოს, რომ იგი დამკვირვებლისა და კომენტატორის და არა მოსამართლის ფუნქციას

ასრულებს, მისი დახმარებით ოჯახმა თანდათანობით უნდა ისწავლოს საქმის არსის თვისებრივად სხვაგვარად აღქმა, ოჯახის თითოეული წევრისაგან განსხვავებულად.

საოჯახო ფსიქოთერაპიის წარმატებულობისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს იმას, თუ როგორია ოჯახის წევრების დამოკიდებულება ოჯახის შენარჩუნების ან განქორწინების მიმართ. ფსიქოთერაპიის წარმატებით დასრულების შესახებ შეიძლება მსჯელობა იმის მიხედვით, თუ როგორ რეაგირებენ ოჯახის წევრები ფსიქოთერაპევტის ჩარევაზე პირველსავე შეხვედრისას. რაც უფრო ცოცხლად და აქტიურად რეაგირებენ, მით მეტია შანსი თერაპიის წარმატების შესახებ და პირიქით, თუ ადგილი აქვს პრობლემის გულახდილად განსჯისაგან თავის არიდებას, ეს იმის მაჩვენებელია, რომ მათ განზრახვა აქვთ, შეინარჩუნონ საკუთარი პოზიციები, საკუთარი ინდივიდუალური გეგმები, რომელიც წინააღმდეგობაშია ოჯახის ინტერესებთან.

ფსიქოლოგიური შეუთავსებლობის შემთხვევაში, როდესაც შეუძლებელია ერთად ცხოვრება, მაშინ განქორწინება შეიძლება მართლაც წარმოადგენდეს კონფლიქტის გადანაცვების აუცილებელ საშუალებას. ოჯახურ ურთიერთობათა განწყვეტის შემდეგ, ხშირად ოჯახის რომელიმე წევრი საჭიროებს ფსიქოთერაპიას. ოჯახის ის წევრი, რომელიც უარყოფილ იქნა, განსაკუთრებულ ყურადღებას საჭიროებს, რათა მას არ განუვითარდეს დეპრესიული რეაქციები და სხვა ფსიქიკური გადახრები. სიმარტოვის მწვავე განცდისა და დაქვეითებული თვითშეფასების დასაძლევად სასურველია ჯგუფური ფსიქოთერაპია, რაც შესაძლებელს გახდის მიიღოს ყურადღება და ირგვლივმყოფთა თანაგრძნობა, გადაიტანოს დანაკარგის სიმწარე, იპოვოს ცხოვრების ახალი მიზნები.

ოჯახთან მომუშავე ფსიქოთერაპევტისათვის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანია ეთიკური პრობლემები. იგი უნდა ჩაერიოს ოჯახურ ურთიერთობებში, რა პოზიცია დაიკავოს ოჯახის შენარჩუნების ან განქორწინების რთული პრობლემის გადანაცვებისას — ეს და მრავალი სხვა საკითხი არ არის იოლი გადასწყვეტი. კონფლიქტური ოჯახის არასტაბილური სისტემა ისწრაფვის გათავისუფლდეს მძიმე დაძაბულობისაგან და ზოგჯერ ეს გარეშე ადამიანის დახმარებით ხერხდება. ფსიქოთერაპევტი ამ დატვირთვას ნებაყოფლობით მიმღებლობს, იგი კისრულობს ყველას ასწავლოს მართებული ურთიერთობები და იპოვოს კონფლიქტიდან რაციონალური გამოსავალი.

ბ. ჯგუფური ჰიპნოთერაპია (სუგესტური ფსიქოთერაპია)

ფსიქოთერაპიის ამ სახეობის შემთხვევაში წამყვანი მნიშვნელობა ენიჭება ფსიქოთერაპევტის სამკურნალო ხასიათის ზემოქმედებას. შთაგონების სეანსის წინ ავადმყოფებთან ტარდება საუბარი, რომლის დროსაც ავადმყოფები ერთმანეთზე ახდენენ გავლენას. შთაგონება ტარდება ჰიპნოტურ მდგომარეობაში ჯგუფურად, თუმცა შენარჩუნებულია შთაგონების ინდივიდუალიზებული ფორმებიც. ამ უკანასკნელ შემთხვევაში შთაგონების ნაწილი თითოეულ ავადმყოფთან წარმოებს ჩურჩულით. საერთო შთაგონების პირობებში ჯგუფში იზრდება მრავალი ავადმყოფის ჰიპნოზიზურობა. ჰიპნოთერაპიის ჯგუფური სეანსები დროის დიდ ეკონომიას იძლევა. მაგრამ ჯგუფური სუგესტური ფსიქოთერაპიის დროს არის ფსიქოთერაპევტიკული მუშაობის სტანდარტიზაციის საშიშროება, რომლის გამო-რიცხვასაც ცდილობენ ფსიქოთერაპიული სეანსის მსვლელობისას ავადმყოფებთან ინდივიდუალური საუბრების ჩართვით.

ერთობლივ ჯგუფურ სუგესტიურ მეთოდებში კარგად არის შეხამებული მკურნალობა გარემოთი და ჯგუფით, განსაკუთრებით მოსამზადებელ პერიოდში. იგი ითვალისწინებს ახსნა-განმარტებასა და დარწმუნებას, ფსიქოთერაპევტის ემოციურად დატვირთულ შთაგონებას, სხვადასხვა ინტონაციის ბრძანებიდან და გაკიცხვიდან დაწყებული იმედისმომცემ თანადგომით დამთავრებული. გარდა ამისა, ჯგუფის შიდა დამოკიდებულება გამოიყენება ურთიერთინდუქციის გაძლიერების მიზნით და ურთიერთგავლენისათვის.

სუგესტური ფსიქოთერაპიული ჯგუფები მრავალრიცხოვანი არ არის. რაჟნოვის მტკიცებით, ასეთი ჯგუფების ოპტიმალური შემადგენლობა 8-20 კაცია. უფრო მცირე ჯგუფებში იკარგება ურთიერთინდუქციის გამოყენების შესაძლებლობა, მეტისმეტად დიდი ჯგუფების შემთხვევაში კი ძნელდება პაციენტებთან ინდივიდუალიზებული მიდგომა. ჯგუფური ფსიქოთერაპიის მეთოდი გამოიყენება ნევროზების, პირველ რიგში, ისტერიისა და ალკოჰოლიკების მკურნალობისას. რაჟნოვმა ამ მეთოდის საფუძველზე შეიმუშავა ემოციურ-სტრესული ფსიქოთერაპიის კონცეფცია, რომლის მიხედვითაც ავადმყოფზე ზემოქმედება ხორციელდება მასში ხალისიანი, ოპტიმისტური მისწრაფებებისა და იდეალების, მიზნებისა და ამოცანების ფორმირების გზით, რის შედეგადაც შესაძლებელია, დაძლეულ იქნეს პაციენტის იპოქონდრიულობა, პესიმიზმი, ფობიური განწყობილება,

აპათია და უნებისყოფობა, ძილის უქონლობა და ჩამოყალიბდეს ტან-
ჯვასთან ბრძოლის აუცილებლობა.

ჯგუფური პიპნოთერაპიის დროს ეფექტი მიიღება პიპნოზის სა-
მივე სტადიაზე.

გ. ჯგუფური ფსიქოთერაპია ერთობლივი საქმიანობის პირობებში
ზოგიერთი კატეგორიის ავადმყოფებისათვის ჯგუფური თერაპი-
ის ჩატარება უკეთესია ერთობლივი საქმიანობის პირობებში: შრომა,
სპორტი, გასეირნება, გართობა და ა.შ. ერთობლივი მოქმედება მრავალ-
მხრივ გავლენას ახდენს ჯგუფზე, ის ხელს უწყობს „შეკავშირების
სურვილის“ აღმოცენებას, ჯგუფური განწყობილების აქტივაციას,
ასევე ყურადღების გადატანას ავადმყოფური განცდებიდან სხვა ში-
ნაარსებზე, ინვესტს პიროვნების აქტივაციას. ერთობლივი მოქმედება
არ გულისხმობს ერთმანეთთან კავშირში არმყოფ სხვადასხვა ადამი-
ანების ერთდროულ მონოტონურ მოქმედებას. ერთობლივი მოქ-
მედება იწყება იქ, სადაც ერთი ადამიანის ქმედება გავლენას ახდენს
მეორეზე, ისინი გაერთიანებული არიან ამ მოქმედებით, რაც ხელს
უწყობს ჯგუფის დინამიკური სტრუქტურის წარმოქმნას.

ფსიქოთერაპიის ფაქტორად ამ შემთხვევაში გვევლინება, როგორც
თვითონ მოქმედება (მაგალითის ძალა, თანამშრომლობა), ასევე
სიტყვიერი ინფორმაცია, რომელიც მომდინარეობს ფსიქოთერაპევ-
ტიდან და მიმართულია ავადმყოფისაკენ, აგრეთვე ინფორმაცია, რო-
მელსაც ერთმანეთს უცვლიან ავადმყოფები.

ერთობლივი მოქმედების დროს ფსიქოთერაპიული ზემოქმედება
ხორციელდება გართობის (დასვენების) ორგანიზაციით, სამკურნა-
ლო ფიზკულტურით, რიტმული ვარჯიშებით და ა.შ. დიდ როლს ას-
რულებს ჯგუფური „კინეზოთერაპია“ (მოძრაობითი თერაპია), შრო-
მითი საქმიანობა. ძირითად ფსიქოთერაპიულ ფაქტორს წარმოად-
გენს სიტყვიერი გავლენა. სიტყვიერი ზემოქმედება ფსიქოთერაპევ-
ტის მიერ ხორციელდება. იგი მოიცავს კონკრეტულ მაგალითებზე
მითითებას, რჩევებს, დარწმუნებასა და აქტივაციას. ამ დროს მთა-
ვარია მართებული ტემპის აღება, ტაქტიკის ცვლა, ინფორმაციის
ცოცხლად და თავისუფლად მიწოდება.

ჯგუფური ფსიქოანალიზი. ფსიქოანალიტიკოსები თვლიდნენ, რომ
ფსიქოანალიზი შეიძლება მხოლოდ ინდივიდუალურად ჩატარდეს.
20-იანი წლებიდან დაიწყო ჯგუფური ფსიქოანალიზის გამოყენება,
ერთხანს მან ფართო აღიარება პოვა, მაგრამ შემდეგში მისი გა-
მოყენება შემცირდა. ფსიქოთერაპიის ეს მეთოდიკა არსებითად

წარმოადგენს დისკუსიას ფსიქოთერაპევტსა და ავადმყოფებს შორის მცირე ჯგუფებში (2-7 პაციენტი). ფსიქოთერაპევტი პასიურ როლს თამაშობს დისკუსიაში, იგი მხოლოდ იმ მასალის ინტერპრეტაციას ახდენს, რომელიც ჯგუფის წევრებისაგან მიიღება, ანალიზს ექვემდებარება პაციენტების ასოციაციები, სიზმრები, საქციელი და კონფლიქტები, „გადატანისა“ და „წინააღმდეგობის“ მოვლენები. მკურნალობის ხანგრძლივობა 1-2 წელია, სესიების სიხშირე — კვირაში 1-2-დან 4-5-მდე, ავადმყოფთა შერჩევა შემთხვევითი ხასიათისაა.

ჯგუფური ნეოფსიქონალიზი. მრავალმა ჯგუფური ფსიქოთერაპიის მიმდევარმა თავის მუშაობაში გამოიყენა ნეოფსიქონალიზტიკოსების შრომებში წამოყენებული დებულებები და განსხვავებით კლასიკური ფსიქონალიზისაგან, რომელიც სექსუალურ ფაქტორს ანიჭებდა წამყვან როლს, ანალიზის მთავარ ობიექტად აღიარა აღზრდა, სოციალური და კულტურული ფაქტორები და ა.შ. თუმცა ტექნიკა და მიზანი იგივე დარჩა — გახსნილი ყოფილიყო დაავადების საფუძვლადმდები კომპლექსები.

ჯგუფური ეგზისტენციონალური ანალიზი. ანალიზის საგანს წარმოადგენს ავადმყოფის „მინაგანი სამყარო“, მისი „ეგზისტენციალური ღირებულება“ (რელიგია, ნირვანას მდგომარეობა და ა.შ. ნირვანა — სრული სიმშვიდის მდგომარეობაში გადასვლა). ასეთი ფსიქოთერაპიის მიზანია „ეგზისტენციონალური კომუნიკაციის“ დამყარება, გაგებინების მიღწევა. ფსიქოთერაპიის ამ სახეობასთან ახლოს არის ფრანკლის ლოგოთერაპია. მეთოდის მიზანს შეადგენს სულიერ ღირებულებათა ძიება, ცხოვრების საზრისის, მარადიული ჭეშმარიტების ძიება, რომელთა დაპირისპირებაც ხდება ნევროტიკულ ფრუსტრაციასთან.

დ. ფსიქოთერაპია თამაშით

თამაში სინამდვილის მოდელს წარმოადგენს, რომელიც რეალური სინამდვილის ანალოგიით არის მოგონილი. გარკვეული წესებით შედგენილი თამაში პირობით ვითარებაში ადამიანს აძლევს საშუალებას განიცადოს წარმატება, ბრძოლაში გამომამყლავნოს თავისი ფიზიკური და გონებრივი შესაძლებლობანი. თამაშის არსებითი ფსიქოლოგიური ნიშანია ის, რომ ერთდროულად განიცდება შექმნილი სიტუაციის პირობითობა და რეალობა. ადამიანი როდესაც თამაშობს, იცის, რომ თამაშობს და, ამავე დროს, იქცევა და განიცდის ისე, როგორც რეალური სინამდვილის საპასუხისმგებლო სიტუაციისას. ამის

გამო თამაში შეიძლება გამოყენებულ იქნეს სწავლისა და ვარჯიშის ამოცანების გადასაწყვეტად. თამაშის წესები იმ შეზღუდვებისა და წინააღმდეგობების სიმბოლიზირებას ახდენენ, რომელთა დაძლევა ცუხდება ადამიანს რეალურ სინამდვილეში და სწორედ ეს წესები აძლევს მას ბრძოლის იმ ხასიათს, რომელიც მას ზოგჯერ გატაცებულ ინტერესს სძენს. თამაშის ეს თავისებურება ანიჭებს მას დიდ ფსიქოთერაპიულ მნიშვნელობას (გამონაკლისს შეადგენს აზარტული თამაშები).

ბავშვების ინდივიდუალური და ჯგუფური თამაშები ღირებულ მასალას იძლევა მათი ემოციონალური და სულიერი კონფლიქტების გამოსავლენად და არანაკლებ მნიშვნელოვანია, როგორც ამ კონფლიქტების გადაწყვეტის საშუალება. მოზრდილთა ჯგუფური თამაშები ყოველთვის დაკავშირებულია მონაწილეთა დინამიკურ ურთიერთობებთან და ისინი მათზე მაორგანიზებელ ზემოქმედებას ახდენენ.

თამაშის, როგორც ფსიქოთერაპიული საშუალების, გამოყენების პირველი ცდა ეკუთვნის იაკობ მორენოს. მისი აზრით, ნევროზი არის ავადმყოფის შეუგუებლობა იმ მცირე სოციალურ ჯგუფთან, რომელთანაც მიმდინარეობს მისი ყოველდღიური ცხოვრება. ფსიქოთერაპევტი ამოცანას ხედავს იმაში, რომ აამაღლოს ჯგუფში ურთიერთობა და ამ გზით მის მონაწილეთათვის შექმნას ერთობლივი ცხოვრების საუკეთესო პირობები. ჯგუფში ურთიერთობის გარდაქმნის საუკეთესო საშუალებად მას მიაჩნია თავისებური იმპროვიზებული ინსცენირება, ე.წ. ფსიქოდრამა, რომელიც დრამატული მოქმედების სახით აღადგენს ამ ურთიერთობებს. მორენომ ჩამოაყალიბა ფსიქოდრამის თეატრი, რომელშიაც მთავარი მსახიობები თვითონ ავადმყოფები, ექიმის თანაშემწეები — პროფესიონალი მსახიობები იყვნენ. დრამატულ დიალოგში მონაწილეობას ღებულობდნენ ავადმყოფის პარტნიორები, მსახიობები, მეგობრები, თანამშრომლები.

ექიმი დიალოგს აწარმოებს ავადმყოფთან, ეკითხება ჩივილებისა და განცდების შესახებ. ექიმის მიერ ინსტრუქტირებული მსახიობები ავადმყოფთან ერთად იმეორებენ მის ჩივილებს („ორეულის ხერხი“), თუ ავადმყოფს უძნელდება პასუხის გაცემა, მსახიობები პასუხობენ მის მაგივრად („სარკის ხერხი“), კითხვებით მიმართავენ დამსწრეებს, ახდენენ მათი პასუხების კომენტირებას. რომელიმე დამსწრეთაგანი ან მსახიობი იმეორებს ავადმყოფის მოქმედებასა და გამონათქვამებს, ხოლო ავადმყოფი შედის პარტნიორის როლში („როლის გაც-

ვლის ხერხი"). ეს არის მოთელვის ეტაპი, რითაც ხორციელდება მომზადება სპონტანური რეაქციებისათვის.

ფსიქოდრამის ძირითად ნაწილში მოქმედების მსვლელობისას ხდება ამა თუ იმ ცხოვრებისეული სიტუაციის აღდგენა, რომელიც ავადმყოფში იწვევს ნევროტულ რეაქციებს. მსახიობები აღწერენ ან აღადგენენ ამ რეაქციებს. ავადმყოფი სულ უფრო და უფრო ერთვება დრამატულ ურთიერთობებში და იწყებს თავისი განცდების გამოხატვას, თავისი ავადმყოფური მდგომარეობებისა და შიშების, ოცნებებისა და სიზმრების შესახებ მოუთხრობს დამსწრეებს. ექიმი და მსახიობები განუწყვეტილად აიძულებენ ავადმყოფს ამ სპონტანური გამოხატულებებისა და მოქმედებისათვის.

მორენო ფსიქოდრამის სამკურნალო ეფექტის საფუძვლად მიიჩნევს კათარსის — იმ სულიერ „განწმენდას“ და შვებას, რომელთა შესახებაც წერდა არისტოტელე, როდესაც ანტიკური ტრაგედიის მაყურებელზე ზემოქმედების მექანიზმის შესახებ მსჯელობდა.

ფსიქოესთეტოთერაპია

მხატვრული ხერხების შემცველი ფსიქოთერაპიული მეთოდები შეიძლება იყოს პასიურნი და აქტიურნი. პასიურს მიეკუთვნება თერაპიის ყველა სახე, რომელშიც ავადმყოფი მონაწილეობს როგორც მაყურებელი: მუსიკა, მხატვრობა და ხელოვნების სხვა სახეობები. მთავარი მიზანია ავადმყოფის დამშვიდება, მისი ხელოვნების ნაწარმოებზე გადართვა. მუსიკა ხშირად გამოიყენება როგორც ფონი რელაქსაციის ეფექტის გამოსაწვევად. ნაწარმოების შერჩევა ხდება ავადმყოფის ესთეტიკური გემოვნების, მისი მხატვრული განსწავლულობის დონის შესაბამისად. ამასთან ერთად, აუცილებელია, გათვალისწინებულ იქნეს ავადმყოფის მდგომარეობა. ასე მაგალითად, ასთენიზირებულ, დეპრესიულ ავადმყოფებს არ შეიძლება მივცეთ ემოციებით გაჟღენთილი მხატვრული ნაწარმოები. ვნებათა ქარიშხალის, ვნებების კულმინაციური შეხლა-შემოხლის გამომხატველი მხატვრული ნაწარმოებები ღლიან და აღელვებენ მათ. უფრო მიზანშეწონილია მივცეთ პეიზაჟები, ნატურმორტები, ინტერიერები. ესთეტოთერაპიის პასიური მეთოდები ქმნის პირობით სამყაროს, რომელიც იცავს ავადმყოფს და ამიტომაც განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მა-

თი გამოყენება ნევრასთენიით დაავადებულთა მკურნალობის საწყის ეტაპზე.

მუსიკათერაპიას ათასწლოვანი ისტორია აქვს. ავიცენამ (აბუ ალი იბნ სინა) 1000 წლის წინ დაგვიტოვა ორიგინალური შრომა მუსიკის თეორიის შესახებ, სადაც იგი დიდ მნიშვნელობას ანიჭებდა მუსიკის ემოციონალურ ზემოქმედებას ადამიანის ორგანიზმზე და იძლევა რჩევას, მუსიკა სამკურნალო მიზნებისათვის იქნეს გამოყენებული. ამიტომაცაა, რომ მას ფსიქოთერაპიის ფუძემდებლად მიიჩნევენ. იყო დრო, როდესაც სწამდათ, რომ მუსიკა უნივერსალური წამალია. მუსიკას შეუძლია საერთო განწყობილების განსაზღვრა, ამავე დროს, მუსიკალური აღქმის ინდივიდუალური თავისებურებების მიხედვით, სხვადასხვაგვარია აღმოცენებული ემოციონალური ხატების შეფერილობა, მათზე გავლენას ახდენს მუსიკალური განათლების დონე, ინტელექტუალური უნარი. მუსიკის რიტმს, ტონალობას შეუძლია, გამოიწვიოს გამღიზიანებლის ადეკვატური მდგომარეობა. მრავალრიცხოვანი ექსპერიმენტული გამოკვლევებით დადგინდა, რომ მუსიკა მეტად მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ორგანიზმში მიმდინარე ფიზიოლოგიურ პროცესებზე. მინორული ტონალობები „დეპრესიულ ეფექტს“ ამჟღავნებს, სწრაფი რიტმული მუსიკა მოქმედებს ამგზნებლად და იწვევს უარყოფით ემოციებს, „რბილი“ რიტმი ამშვიდებს, დისონანსები — აღაგზნებს. სათანადოდ შერჩეული მუსიკალური ნაწარმოების პირობებში, მტანჯველი და არასასიამოვნო აფექტები ექვემდებარება განტვირთვას, გადაიქცევა საპირისპიროდ, ე.ი. ადგილი აქვს ესთეტიკურ რეაქციას, გრძნობის გარდაქმნის რთულ რეაქციას, კათარსისს. აქედან გამომდინარე, ხელოვნება და განსაკუთრებით მუსიკა წარმოადგენს ნერვული ენერგიისაგან განტვირთვის ყველაზე უფრო მიზანშეწონილ და მნიშვნელოვან საშუალებას.

მეორე მსოფლიო ომის შემდეგ მუსიკით მკურნალობამ საკმაოდ ფართო ხასიათი მიიღო, ჩამოყალიბდა ორი ერთმანეთისაგან დამოუკიდებელი მიმდინარეობა: „ამერიკული სკოლა“ და „შვედური სკოლა“. ამერიკული სკოლა უმთავრესად აწარმოებდა მუსიკის ზემოქმედების კლინიკური ეფექტის აღწერას, რის საფუძველზედაც შეიქმნა „მუსიკის სამკურნალო კატალოგები“. ამგვარ ორიენტაციას „მუსიკალურ ფარმაკოლოგიასაც“ უწოდებენ, რომელშიაც გამოყოფენ სამკურნალო ზემოქმედების ორ მხარეს: მასტიმულირებელსა და დამამშვიდებელს. ამერიკული სკოლის მიერ მუსიკათერაპია განიხილება როგორც დამხმარე მეთოდი.

შვედური სკოლა ორიენტირებულია „სიღრმის ფსიქოლოგიაზე“. მიაჩნიათ, რომ მუსიკათერაპია მკურნალობის ძირითადი საშუალებაა. მუსიკას, მისი სპეციფიკური თავისებურების გამო, შეუძლია, შეიჭრას „პიროვნების სიღრმისეულ ფენებში“ და ამიტომ მუსიკათერაპია არ საჭიროებს ვერბალურ, სიტყვიერ ფსიქოთერაპიას.

მუსიკა გამოიყენება კომპლექსურ თერაპიაში ნევროზებისა და ფსიქიკური ავადმყოფობების დროს. ამ ავადმყოფობებზე იგი დადებით გავლენას ახდენს, აუმჯობესებს განწყობილებას, ამცირებს დაძაბულობასა და შფოთვის. მუსიკათერაპია გამოიყენება როგორც მკურნალობის დამოუკიდებელი სახეობა, ასევე სამკურნალო ზემოქმედების სხვა მეთოდებთან კომპლექსში. მუსიკათერაპია არის პასიური და აქტიური, ინდივიდუალური და ჯგუფური.

მუსიკათერაპიის გავლენა ვლინდება აქტივობის გაძლიერებაში, განწყობილების გაუმჯობესებაში, „მუსიკალურ ფონზე“ ხშირად შეინიშნება ინერტულობის დაძლევა, იზრდება ავადმყოფის აქტივობა ყოველდღიურ ცხოვრებაში, იზრდება ადამიანებთან კონტაქტები, ავადმყოფებს შორის მყარდება მეგობრული დამოკიდებულება და ა.შ. ფსიქოთერაპია და განსაკუთრებით მუსიკათერაპია იწვევს ავადმყოფის შემოქმედებითი აქტივობის გაძლიერებას.

ჯგუფური ფსიქოთერაპიის დროს გამოიყენება აგრეთვე თერაპიის დამხმარე ფორმები: როლური სიტუაციის გათამაშება, ფსიქოგიმნასტიკა, ხატვა, ბიბლიოთერაპია, ნატუროთერაპია.

როლთა სიტუაციის გათამაშების ამოცანა იმაში მდგომარეობს, რომ ჯგუფს მისცეს მასალა, რომელიც აუცილებელია იმისათვის, რომ გაირკვეს ჯგუფის ცალკეული წევრების პრობლემები. ეს ხერხი გამოიყენება მაშინ, როდესაც პაციენტს უჭირს სიტყვებით გამოთქვას ესა თუ ის ემოცია, პრობლემა. მეცადინეობა მიმდინარეობს შემდეგნაირად: პაციენტს ეძლევა თემა („რთული საუბარი“, „თხოვნა“, „მოთხოვნა“, „შერიგება“, „წყენა“, „უკმაყოფილება“ და ა.შ.) და მას მორიგეობით გაითამაშებს ყველა. პარტნიორს ჯგუფის წევრებიდან თვითონვე ირჩევენ.

ფსიქოგიმნასტიკა. ფსიქოთერაპიის ამ ფორმის შემთხვევაში კომუნიკაციის საშუალება არის მოძრაობით ემოციების გამოხატვა, მოძრაობითი ექსპრესია. ჯგუფის თითოეულ წევრს მოეთხოვება, სიტყვების გარეშე გამოხატოს სხვადასხვა ვითარება: ვინრო ხიდზე ადამიანისათვის გვერდის ავლა, სკამზე დაჯდომა, რომელზედაც სხვა ადამიანი ზის, განაწყენებული ადამიანის დამშვი-

დება, მეორე ადამიანისადმი დამოკიდებულების გამოხატვა და ა.შ. ერთი და იგივე გრძნობა ჯგუფის თითოეულმა წევრმა უნდა გამოხატოს ისე, რომ წინმსწრების მოძრაობები არ გაიმეოროს.

მოთელვის ამ ეტაპის შემდეგ პაციენტებს ეძლევათ თემა (მაგალითად, „სირთულეთა დაძლევა“, „აკრძალული ხილი“, „ჩემი ოჯახი“, „მოქანდაკე“, „ჩვენი ჯგუფი“ და ა.შ.). ჯგუფის წევრმა პანტომიმის საშუალებით უნდა განასახიეროს იგი. თემების შერჩევისას ხდება პაციენტების პრობლემების გათვალისწინება. თითოეული წევრის მიერ განსახიერებული თემის განხილვასა და ანალიზს აწარმოებს მთელი ჯგუფი.

პროექციული ნახატი. პროექციული ნახატიც ხელს უწყობს სიტყვებით ძნელად გამოსახატავი პრობლემისა და განცდის გამოვლინებას. თითოეული პაციენტი ხატავს მოცემულ თემაზე. თემა შეიძლება ეხებოდეს როგორც ინდივიდუალურ, ასევე ჯგუფის პრობლემებს („როგორი ვარ მე“, „როგორი მინდა რომ ვიყო“, „როგორ ვერჩენები ირგვლივმყოფებს“, „ჩემი ოჯახი“, „ჩემი მეზობელი“, „ჩემი წარმოდგენა წევრობით დაავადებულზე და ჯანმრთელ ადამიანზე“, „ყველაზე დიდი სიძნელე“, „ყველაზე სასიამოვნო და ყველაზე უსიამოვნო მოგონება“ და ა.შ.). 30 წუთის ხატვის შემდეგ ჯგუფი იხილავს თითოეულის ნახატს.

ბიბლიოთერაპია. პირადი პრობლემების გადაწყვეტის მიზნით, სპეციალურად შერჩეული წიგნების კითხვის გამოყენებას ადგილი აქვს არა მარტო ფსიქოთერაპიის შემთხვევებში, არამედ საერთოდ მედიცინაშიც. მისი ამოცანაა, ავადმყოფის ფსიქიკის გადართვა არასასიამოვნო განცდებიდან.

ნატუროთერაპია — ბუნების სამკურნალო საშუალებად გამოყენება. ბუნება მრავალი ფსიქოთერაპიული ფაქტორის შემცველია: იგი ახდენს დადებით ემოციურ ზემოქმედებას, წარმოდგება დამამშვიდებელი ფაქტორის როლში, ინვესს ყურადღების გადატანას, ახდენს მათქტივირებელ და ესთეტიკურ ზემოქმედებას, პიროვნების ჰარმონიზაციას, კათარსისის ეფექტს.

არაპირდაპირი შთაგონება

~1

ყოველგვარი სამკურნალო ზემოქმედებისას აუცილებლად მხედველობაში უნდა იქნეს მიღებული არაპირდაპირი ფსიქოთერაპიული ეფექტი. ავადმყოფის დარწმუნება სამკურნალო ეფექტში მნიშვნე-

ლოვან როლს ასრულებს ნებისმიერი სახის მკურნალობის პროცესში, მკურნალობისათვის საერთო კეთილსასურველი პირობების შექმნაში; სამკურნალო პროცედურების ეფექტურობაზე სამედიცინო პერსონალის მიერ ავადმყოფის იმედების განმტკიცებას შეუძლია მნიშვნელოვნად გააძლიეროს მისი მოქმედება. იმ შემთხვევაში, როდესაც ავადმყოფი უარყოფითად არის განწყობილი მკურნალობის მიმართ, ეჭვი ეპარება მის ეფექტურობაში, რაც უარყოფით გავლენას ახდენს და საერთოდ, შეუძლია, გამოიწვიოს სამკურნალო მოქმედების შესუსტება.

პ. ფლერსიგმა ლაიფციგში 1924 წელს ჩაატარა ასეთი თერაპიული ღონისძიება: გოგონა აცხადებდა, რომ მას მინის საჯდომი ჰქონდა და ამიტომაც გატყევის შიშით არც ჯდებოდა და არც წევბოდა ზურგზე. ფლერსიგი შეჰპირდა ავადმყოფს, რომ ოპერაციის შედეგად მოაცილებდა ყველა მინის ნაჭერს.

ავადმყოფი სტუდენტების თანდასწრებით დაანვინეს საოპერაციო მაგიდაზე, სახეზე დაადეს ეთერის ნილაბი. ერთ-ერთმა ასისტენტმა პაციენტის თავთან გატყეა მინის ჭურჭელი. პროფესორმა ავადმყოფს ჩაუტარა შესაბამისი შთაგონება, რის შემდეგაც პაციენტი ადგა, თავისუფლად დაჯდა სკამზე და განაცხადა, რომ თავს სავესებით ჯანმრთელად გრძნობდა.

არაპირდაპირ შთაგონებას დიდი მნიშვნელობა აქვს მედიკამენტოზური მკურნალობის დროსაც. არაპირდაპირ შთაგონებას აქვს ადგილი, როდესაც ავადმყოფს მაღალი წარმოდგენა აქვს იმ პრეპარატზე, რომლის დანიშნაც განზრახული აქვს ექიმს, როდესაც დადებითი ემოციონალური დამოკიდებულება უყალიბდება დანიშნული მკურნალობის მიმართ, როდესაც ყალიბდება პრეპარატისაგან სამკურნალო ეფექტის „მოლოდინის რეაქცია“; არაპირდაპირ შთაგონებას აქვს ადგილი, როდესაც ექიმი და დანარჩენი სამედიცინო პერსონალი ხაზგასმით მიუთითებენ პრეპარატის მაღალ სამკურნალო თვისებებზე. არაპირდაპირი ფსიქოთერაპია განსაკუთრებით ფართოდ გამოიყენება კურორტებზე მომუშავე ფსიქოთერაპევტების მიერ.

პლაცებოთერაპია

სამედიცინო პრაქტიკაში განუწყვეტლივ ახალ-ახალი ფსიქოტროპული საშუალებების შემოღებით გაიზარდა ისეთი შემთხვევები, როდესაც ამა თუ იმ პრეპარატის მიღებისას თავს იჩენს დადებითი

ან უარყოფითი ეფექტი, რომელიც არ შეესატყვისება მოსალოდნელ მოქმედებას. ამიტომაც ახალი მედიკამენტური საშუალებების გამოყენებისას ფართოდ იყენებენ სამკურნალო მეთოდებს, რომელსაც „პლაცებო“ ეწოდება. პლაცებო ფერით, გემოთი, სუნით გამოსაკვლევადი პრეპარატის იმიტირებას ახდენს, მაგრამ ფაქტობრივად ინდიფერენტული მოქმედებისაა.

პლაცებოს გამოყენებას დიდი მნიშვნელობა აქვს, რადგანაც ზოგჯერ მისი ეფექტი 2-3 წლის განმავლობაშია შენარჩუნებული.

პლაცებოს ეფექტზე მრავალი სხვადასხვა ფაქტორი მოქმედებს: პრეპარატის სიახლე, მისი მისაწვდომობა, შეფუთვა, რეკლამა, ინფორმაციის ხასიათი, რომელიც წარმოდგენილია პრეპარატის ანოტაციაში. პლაცებოთერაპიაზე გავლენას ახდენს მოცემულ ავადმყოფთან ადრე მიღებული წამლების ეფექტურობა, მისი განწყობილება ფსიქოთერაპიისადმი, ფიზიოთერაპიული ან სხვა სამკურნალო საშუალებების მიმართ, ზემოქმედებს ექიმისა და ავადმყოფის ურთიერთდამოკიდებულება, პალატის, განყოფილების, სხვა, განსაკუთრებით ყველაზე აქტიურ ავადმყოფებში წამლის რეპუტაცია, პრეპარატის მიმართ ოჯახის წევრების დამოკიდებულება და სხვა.

მედიკამენტოზური საშუალებების ეფექტურობის შეფასება შეიძლება მხოლოდ პლაცებოს ეფექტის მხედველობაში მიღებით. წამლის „დიდება“ მით უფრო სწრაფად ქრება, რაც მეტია მის გავრცელებაში პლაცებოს ეფექტის მონაწილეობა.

იარლიყი

ავადმყოფობის ფორმირებაში დიდი მნიშვნელობა აქვს „იარლიყს“, რომელსაც ადამიანი მიაჩნტებს თავის თავს, ანდა საზოგადოებრივი გარემოცვა. ადამიანი, როდესაც თავს დაარწმუნებს, შთააგონებს, რომ ავად არის, ანდა, როდესაც საზოგადოებრივი გარემოცვა ჩათვლის მას ასეთად, მისი ქცევა შემდგომ ამ იარლიყის შესატყვისად აღიქმება, როგორც საზოგადოებრივი გარემოცვის, ასევე თვით ადამიანის მიერაც. მეტიც, ადამიანის მოქმედებაც ავადმყოფობის შესატყვის სტერეოტიპს ღებულობს, მაშინვე იწყება იმ სიმპტომების გამოვლინება, რომელიც, სუბიექტის აზრით, ამ ავადმყოფობას ახასიათებს. რაკი ადამიანს იარლიყი მიაწვდის, იგი ველარ იქცევა, როგორც ნორმალური ადამიანი. ხშირად სწორედ ასეთი იარლიყი განაპირობებს უპირატესად ქცევის შეცვლას, ვიდრე ის, რაც მანამდე იყო.

ხანდაზმული ადამიანები შეხვედრისას, როდესაც ერთმანეთს მოხუცებულისა და დაუძლურებულის იარლიყს ანიჭებენ, ფაქტობრივად ისინი ერთმანეთს შთააგონებენ, რომ დაუძლურდნენ, რის შედეგადაც მათი მოქმედება, მათი თვითგრძნობა ამ იარლიყის შესაბამისად იცვლება და გაცილებით მეტ დაძაბუნებას ავლენენ, ვიდრე ფაქტობრივად არიან. ხანდაზმულმა ადამიანმა უნდა ისწავლოს სარკეში ისე ჩაიხედოს, რომ თავისი ხანდაზმულობა არ დაინახოს.

ზოგიერთ ადამიანს სჩვევია გადამეტებული ჩივილი და წუწუნი თავის ავადმყოფობაზე, ამით იგი ფაქტობრივად თვითშთაგონებას აწარმოებს, თავის თავს შთააგონებს უფრო მეტ უძლურებას, ვიდრე რეალურად არის და შედეგად მისი მოქმედებაც ამ იარლიყის მიხედვით ვითარდება. საკუთარ ავადმყოფობაზე წუწუნი სერიოზული ზიანის მომტანია. შენს ავადმყოფობას ვერაფერს უშველის ის, ვისთანაც წუწუნებ, პირიქით, ის თავისი თანაგრძნობით თქვენზე შთაგონებით ზემოქმედებას ახორციელებს, ე.ი. ერთდროულად ექვემდებარებით უარყოფით თვითშთაგონებასა და სხვათა შთაგონებით ზემოქმედებას. ბუნებრივია, რომ ასეთ პირობებში თქვენი მდგომარეობა უფრო მძიმდება. იარლიყების მინიჭებისას განსაკუთრებული სიფრთხილე გვმართებს ბავშვის შემთხვევაში, ჩვენ მიერ მინიჭებულმა იარლიყმა შეიძლება მნიშვნელოვანი გავლენა მოახდინოს მთელ მის მომავალ ცხოვრებაზე.

პედაგოგიური ფსიქოთერაპია

სამედიცინო ფსიქოთერაპია ემყარება შთაგონებას, დაჯერებას, დასაბუთებას, თვითშთაგონებას, მაგრამ ადამიანთა ურთიერთზემოქმედების ეს ფორმები მხოლოდ სამედიცინო ფსიქოთერაპიისათვის არ არის სპეციფიკური, ისინი საერთოდ ყოველ ნაბიჯზე და ყოველ სიტუაციაში გამოიყენება.

შთაგონებას ფართო მნიშვნელობა აქვს სწავლებისა და აღზრდის პროცესში და მით მეტი ხარისხით, რაც უფრო პატარაა ბავშვი. შთაგონება დასაბუთებას აუცილებლობით არ საჭიროებს, იგი მოქმედებს უშუალოდ. ცნობიერების განვითარების კვალობაზე სულ უფრო და უფრო მეტ მნიშვნელობას იძენს თვითშთაგონება.

შთაგონების ეფექტურობას განაპირობებს ის, რომ მასწავლებელი უნდა იყოს დარწმუნებული იმაში, რასაც ასწავლის და რის აღზრდასაც ის ცდილობს. ეს რწმენა ვლინდება მშვიდ, დაჯერებულ მიმიკა-

ში, კონცენტრირებულ გამოხედვაში, მშვიდ და შთამაგონებელ ხმაში. ზემოქმედების მთელი ეს კომპლექსი აღსაზრდელში იწვევს ნდობასა და უშუალო გაგებას. ასე მაგალითად, ადრეულ ბავშვობაში (2-3 წელი) სწამთ, რომ ცხოველები ლაპარაკობენ და მოქმედებენ ისე გონივრულად, როგორც ადამიანები, რომ მაგალითად, ნაცნობ ძაღლს ან „მიკი მაუსს“ შეუძლია მოუტანოს კანფეტები. სკოლამდელებს 4-5 წლის ასაკში სწამთ, რომ არსებობენ ფრთოსანი ცხენები, მამალი ვირის თავით და ა.შ. ასეთი სურათების ნახვისას ისინი „იხსენებენ“, რომ ნახეს ასეთი ცხოველები. პატარა ბავშვები ერთმანეთისაგან ვერ ასხვავებენ ალქმის, მეხსიერების, წარმოსახვისა და სიზმრის ხატებს რეალობის წარისხის მიხედვით. ამ თავისებურებასთან არის დაკავშირებული სწორედ მათთვის დამახასიათებელი უნებური შთაგონებაც. უმცროს მოსწავლეებს მასწავლებელი არ უსაბუთებს დავალებების შესრულების აუცილებლობას, რადგანაც მისი ნათქვამი მოსწავლეების მიერ გაგებულია როგორც უდავო ჭეშმარიტება, რომელიც უნდა შესრულდეს ყოველგვარი განსჯის გარეშე.

ცხადია, მასწავლებელი აღმზრდელობითი მიზნებიდან გამომდინარე, არ შეიძლება დაკმაყოფილდეს იმით, რომ სწავლა-აღზრდის პროცესი უნებური შთაგონების ფენომენზე იყოს დაფუძნებული, იგი იმ მიზნით, რომ მოსწავლეებს განუვითაროს ინტელექტუალური და ცნობიერი მექანიზმები, წარმატებით იყენებს დარწმუნებისა და დასაბუთების მეთოდებსაც.

მოზარდებში მოზრდილთა გავლენით შთაგონებადობა ქვეითდება, დომინირებულ ფორმად ვლინდება ცნობიერი და ცნობიერებელობითი რეგულაცია.

თვითშთაგონება შეიძლება იყოს როგორც უნებური, ასევე ცნობიერების დონეზეც. უნებური თვითშთაგონება ეჭვიანობის ფორმით ვლინდება. ამ დროს ადამიანი წარმოიდგენს არარსებულ ავადმყოფობას, თავის ან მახლობლის მოსალოდნელ უბედურებას და სჯერა მისი. უნებური თვითშთაგონების დროს ჩვეულებრივ წარმოსახვა უარყოფით როლს თამაშობს.

ნებისმიერი ანუ მიზანდასახული თვითშთაგონება დადებითი მოვლენაა, იგი საკუთარი თავის მართვის, თვითაღზრდის, ავტოტრენინგის, კუნთური ტონუსის მართვის, უარყოფით ფსიქიკურ, ფიზიოლოგიურ და ფიზიკურ მოვლენებთან ბრძოლის საშუალებას წარმოადგენს. მიზანმიმართული თვითშთაგონების საფუძველზე შეიძლება მიღწეულ იქნეს ემოციონალური განონასწორება, კუნთური რელაქ-

საცია და ეფექტური ხანმოკლე დასვენება, თერმორეგულაციის მართვა; თვითშთაგონების საფუძველზე შეიძლება სიცხის, სიცივის, შიმშილის, შინაგანი და გარეგანი იმპულსების იგნორირება.

ნებისმიერი თვითშთაგონების ძირითადი მექანიზმია რეფლექსია — უნარი, საკუთარი „მე“ რაც შეიძლება მეტი ხარისხით გამოყო შენი დანარჩენი ფსიქიკური, ფიზიოლოგიური შინაარსებიდან, დროებით შეწყვიტო შენი „მეს“ გაიგივება ყველა ამ შინაარსთან და სიტუაციასთან. რეფლექსიისა და რელაქსაციის ასეთ მდგომარეობაში საჭიროა, ნათლად გამოიკვეთოს თვითშთაგონების მიზნები და ამოცანები, თვითშთაგონების შინაარსი. „მე“ აქტიური სუბიექტია, იგი თვითშთაგონებას ახორციელებს სიტყვებისა და ნათელი ნებისყოფის მობილიზებით წარმოსახული ხატების საფუძველზე. მთელი გულსყური მიმართულია იმ წარმოდგენაზე, რომელიც უნდა იქნეს მიღწეული. მაგალითად, მეხსიერების თვითაღზრდის პროცესში რელაქსაციის მდგომარეობაში უნდა მოხდეს იმის თვითშთაგონება, რომ გაქვს კონცენტრირებული მყარი ყურადღება, ხანგრძლივად შეინახავ და როდესაც საჭირო იქნება, წარმატებით მოიგონებ ინფორმაციას. თვითშთაგონება შეიძლება გამოყენებულ იქნეს ყველა ფსიქიკური და ფიზიკური დარღვევების დროს.

დარწმუნება სწავლასა და აღზრდაში ემყარება გრძნობად და აზროვნებით შემეცნებას, გრძნობებს. საჭიროა ერთმანეთისაგან განსხვავებულ იქნეს დარწმუნება, რომელიც ცნობიერი მოქმედების მოტივის, მოქმედების რეგულატორის როლში გვევლინება, დარწმუნებულობისაგან, რომელიც იქმნება მეტყველების საშუალებით ფსიქოთერაპიული ზემოქმედების გზით.

დარწმუნებას ადგილი აქვს სწავლაში, აღზრდაში, მხატვრულ შემოქმედებაში, ინფორმაციის მასობრივ საშუალებებში, საზოგადოებრივ დამოკიდებულებებში, ყოველდღიურ ურთიერთობებში და ა.შ.

დასაბუთება რაციონალური ფსიქოთერაპიის ძირითადი მეთოდია. იგი ემყარება შემოქმედებით აზროვნებას, წმინდა დასაბუთებისათვის ემოციებსა და გრძნობებს მნიშვნელობა არა აქვთ, ისინი რაც ნაკლებად ჩაერევიან პროცესში, მით უკეთესი იქნება. დასაბუთებისათვის არც ხმის სიმძლავს აქვს მნიშვნელობა. უკეთესია მშვიდი, აუღელვებელი, მაგრამ დაჯერებული მეტყველება. დასაბუთება მიიღწევა ფაქტების უტყუარობით, სიზუსტითა და არგუმენტირებით, დასკვნების სიზუსტით, გაგების სიღრმით. ასაკთან ერ-

თად დასაბუთება სულ უფრო და უფრო დომინირებულ ხასიათს ღებულობს.

ავტოგენური ვარჯიშები

ავტოგენური ვარჯიშები წარმოადგენს თვითშთაგონების მეთოდს, რომელიც შეიმუშავა გერმანელმა ფსიქოთერაპევტმა შულცმა. ამ მეთოდით თავდაპირველად მიიღწევა განივზოლიანი კუნთების ტონუსის დანევა — რელაქსაცია, ხოლო შემდეგ წარმოებს ამა თუ იმ ორგანოს ფუნქციაზე მიმართული თვითშთაგონება. სამკურნალო ეფექტი მიიღწევა როგორც რელაქსაციით, ასევე მიზანმიმართული თვითშთაგონებით. რელაქსაციის გამონევა თვითშთაგონებით წარმოადგენს ბაზას, რომელზე დაყრდნობითაც მიმდინარეობს შემდგომი თვითშთაგონება.

ავტოგენური ვარჯიშების მეთოდისა. შულცის მიერ შემუშავებული მეთოდის კლასიკურად ითვლება. ამ მეთოდის მიხედვით, ვარჯიშის დაწყების წინ პაციენტს მისთვის მისაწვდომ ფორმებში უხსნიან მეთოდის ფიზიოლოგიურ მექანიზმებს და ამა თუ იმ ვარჯიშის მოქმედების ეფექტურობას.

ვარჯიში შეიძლება შესრულდეს ნებისმიერ დროს. პირველი სეანსები სასურველია ჩატარდეს თბილ, მშვიდ ატმოსფეროში, არამკვეთრი განათების პირობებში, ხოლო შემდგომ, როდესაც მოხდება ვარჯიშების ტექნიკის დაუფლება, ხმაური მას ხელს აღარ შეუშლის და იგი შეიძლება მატარებელში, ავტობუსში ჯდომის პირობებშიაც კი განხორციელდეს.

ვარჯიშის დროს მნიშვნელოვანია, რომ ტანსაცმელი არ ავიწროებდეს ადამიანს, სხეულს ჰქონდეს მოხერხებული მდგომარეობა, გამორიცხული იყოს რაიმე სახის კუნთური დაძაბულობა. შულცის მიერ რეკომენდებული სამი პოზიდან გამოყენებული უნდა იყოს ერთ-ერთი.

1. *ჯდომის მდგომარეობა* — მეეტლის პოზა. ადამიანი ზის სკამზე, თავი ოდნავ წინ აქვს გადახრილი, ხელის მტევნები და წინამხრები თავისუფლად არის გადახრილი თეძოებისა და წინ მუხლების მხარეს, ფეხები მოხერხებულადაა განლაგებული.

2. *ნახევრად მჯდომარე მდგომარეობა*. ადამიანი თავისუფლად ზის სავარძელში, მოხერხებულად ეყრდნობა მის ზურგს. მთელი სხეული მოდუნებულია, ორივე ხელი რამდენადმე

მოხრილია და დაყრდნობილია სავარძლის სახელურებზე. ფეხები თავისუფლად არის განლაგებული.

3. ნოლის მდგომარეობა. ადამიანი მოხერხებულად წევს ზურგზე, თავი ოდნავ წამოწეულია, უდევს დაბალ ბალიშზე. იდაყვებში ოდნავ მოხრილი ხელები ხელისგულებით ზევით აწყვია სხეულის გასწვრივ. თუ ზურგზე ნოლა გაშლილი ფეხებით მოხერხებული არ არის, მუხლების ქვემოთ შეიძლება დადებულ იქნეს მუთაქა.

ამ სამი პოზიდან ერთ-ერთის მიღების შემდეგ იწყება სპეციალური ვარჯიშების შესრულება. იმისათვის, რომ ყურადღება ვარჯიშზე იქნეს კონცენტრირებული, ვარჯიში ტარდება დახუჭული თვალებით.

1. სიმძიმის შეგრძნების გამომწვევი ვარჯიში. ვარჯიში ტარდება დღეში 3-4-ჯერ. ადამიანი თავისთვის ჩუმად იმეორებს ფორმულას: „ჩემი მარჯვენა ხელი მეტისმეტად მძიმეა“ (ცა-ცია — „ჩემი მარცხენა ხელი მეტისმეტად მძიმეა“). ამ ფორმულის 5-6-ჯერ გამეორების შემდეგ ასევე ჩუმად ერთხელ — „მე სრულიად დამშვიდებული ვარ“. თანდათანობით ვარჯიშის შედეგად სიმძიმის შეგრძნება გამოიწვევა მარცხენა ხელში, ორივე ხელში, ორივე ფეხში, ერთდროულად ორივე ხელსა და ორივე ფეხში, მთელ სხეულში. ვარჯიში დაუფლებულად ითვლება, როდესაც სიმძიმის შეგრძნება ადვილად და გამოკვეთილად აღმოცენდება.

2. სითბოს შეგრძნების გამომწვევი ვარჯიში. სიმძიმის შეგრძნების გამოწვევის დაუფლების შემდეგ 5-6-ჯერ წარმოითქმება: „ჩემი მარჯვენა (მარცხენა) ხელი თბილია“ და ერთხელ — „მე სავსებით დამშვიდებული ვარ“. შემდგომი ვარჯიშების შედეგად სითბოს შეგრძნება გამოიწვევა ისეთივე თანამიმდინარეობით, როგორც პირველი ვარჯიშის დროს, სხეულის დანარჩენ ნაწილშიც. ვარჯიში დაუფლებულად ითვლება, თუ სითბოს შეგრძნება ადვილად და გამოკვეთილად იჩენს თავს.

3. გულის მოქმედების რიტმის დაუფლებაზე მიმართული ვარჯიში. ვარჯიშის შესრულების დროს რეკომენდებულია, თავდაპირველად აზრით დავითვალოთ გულისცემა. დასაწყისში ეს ვარჯიში ტარდება ზურგზე ნოლის მდგომარეობაში. მარჯვენა ხელი მიედება მარცხენა ხელის სხივისებრ არტერიას ან გულის არეს. მარჯვენა ხელის კუნთების დაძაბულობის შესამსუბუქებლად იდაყვის ქვეშ დებენ რაიმე რბილს (მაგალითად, ბალიშს). ჯერ იწვევენ სიმძიმისა და სითბოს შეგრძნებას, როგორც მითი-

თებულია პირველ და მეორე ვარჯიშებში და შემდეგ აზრით 5-6 -ჯერ იმეორებენ თვითშთაგონების ფორმულას: „გული მშვიდად და აუჩქარებლად ფეთქავს“ და ერთხელ — „მე სავსებით დამშვიდებული ვარ“.

4. სუნთქვის რიტმის რეგულაციაზე მიმართული ვარჯიში. დასაწყისში სრულდება პირველი სამი ვარჯიში. ამის შემდეგ: თავისთვის 5-6 შთაგონება: „მე ვსუნთქავ სავსებით მშვიდად“ და ერთხელ — „მე სავსებით დამშვიდებული ვარ“. ვარჯიში დაუფლებულად ითვლება თუ გამომუშავდა უნარი — ვარჯიშის დროს ისუნთქო მშვიდად და რიტმულად.

5. ეპიგასტრალურ ზონაში (კუჭის წინა ნაწილი) სითბოს შეგრძნების გამომწვევი ვარჯიში. მოვარჯიშეს წინასწარ პოპულარული ფორმით აწვდიან ინფორმაციას მზის წნულის მდებარეობისა და მასში შემავალი ნერვების როლის შესახებ მუცლის ღრუს ორგანოების მუშაობის ორგანიზაციაში. ამ ვარჯიშს წინ უსწრებს ოთხივე წინმსწრები ვარჯიში და შემდეგ 5-6 -ჯერ თვითშთაგონების ფორმულის განმეორება: „ჩემი მზის წნული უფრო თბილია, სავსებით თბილი“ („ჩემი მზის წნული სითბოს აფრქვევს“) და ერთხელ — „მე სავსებით დამშვიდებული ვარ“. ვარჯიშის შედეგად თანდათანობით ჩნდება სითბოს ამკარა შეგრძნება ეპიგასტრალურ ზონაში და მაშინ ვარჯიში დაუფლებულად ითვლება.

6. შუბლის არეში სიცივის შეგრძნების გამომწვევაზე მიმართული ვარჯიში. ამ ვარჯიშს წინ უსწრებს ხუთივე ზემოთ მოყვანილი ვარჯიშის შესრულება, შემდეგ აზრით 5-6-ჯერ იმეორებენ თვითშთაგონების ფორმულას: „ჩემი შუბლი სასიამოვნოდ გრილია“ ანდა — „ჩემი შუბლი ოდნავ გრილია“ და ერთხელ — „მე სავსებით დამშვიდებული ვარ“. ვარჯიში დაუფლებულია, თუ ხერხდება შუბლის არეში მსუბუქი სიგრილის გამოწვევა.

ექვსივე ვარჯიშის საკმაოდ კარგად დაუფლებისას თვითშთაგონების გრძელი ფორმულები შეიძლება შეიცვალოს უფრო მოკლეთი: „სიმშვიდე“, „სიმძიმე“, „სითბო“, „გული და სუნთქვა მშვიდია“, „მზის წნული თბილია“, „შუბლი გრილია“.

ყოველი სეანსის შემდეგ სიმშვიდისა და კუნთების მოდუნების მდგომარეობიდან თავის გამოყვანისას, რეკომენდებულია, გაკეთდეს ხელების მკვეთრი მოხრა და გაშლა იდაყვების სახსრების სამჯერ, ოთხჯერ, რომელსაც თან ახლავს ღრმა ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა, რის შემდეგაც ხდება თვალების ფართოდ გახელა.

ყოველი ახალი ვარჯიში მეორდება 2 კვირის განმავლობაში, ყოველდღიურად 3-4 ჯერ და მხოლოდ მაშინ ხდება გადასვლა მომდევნოზე, როდესაც ვარჯიში დაუფლებულია. ამრიგად, ყველა 6 ვარჯიშის შესასწავლად საჭიროა 12 კვირა. პირველი ვარჯიში ტარდება 12 კვირის განმავლობაში, მეორე — 10, მესამე — 8, მეოთხე — 6, მეხუთე — 4, მეექვსე — 2. ვარჯიშები ტარდება როგორც დამოუკიდებლად, ასევე სპეციალისტის ხელმძღვანელობით, ჩვეულებრივ მათი ხანგრძლივობა არის 1-2, დასაწყისში 5-6 და მეტი წუთი.

ვარჯიში ტარდება როგორც ინდივიდუალურად, ასევე ჯგუფურად. სასურველია, რომ ჯგუფები კომპლექტდებოდეს ერთნაირი დაავადების მქონე პიროვნებებით, მაგალითად, გულის ფუნქციების დარღვეულთა ჯგუფი, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებულთა ჯგუფი და ა.შ.

აღნიშნული 6 ვარჯიში, შულცის მიხედვით, ვარჯიშების პირველი საფეხურია. უმაღლეს საფეხურს წარმოადგენს ავტომატური მედიტაცია, რომლის საშუალებითაც გამოიწვევა ნათელი თვალსაჩინო წარმოდგენები, მაგრამ მათ ვერ პოვეს ფართო გავრცელება და ამიტომ მათზე აღარ შეეჩერდებით. არსებობს ავტოგენური ვარჯიშების მრავალი მოდიფიკაცია, რომელთა განხილვაც ასევე სცილდება ჩვენს მიზანს.

კუნთური რელაქსაცია და სიმშვიდე ავტოგენური ვარჯიშების დროს იწვევს როგორც განივზოლიან, ასევე გლუვზოლიან კუნთური სისტემების ტონუსის დანევას, ამცირებს ემოციონალურ დაძაბულობას. სუნთქვითი მოძრაობები მცირდება 14-20%-ით, სუნთქვა უფრო ნელი და ზედაპირული ხდება, ნელდება პულსის სიჩქარე. არტერიული წნევა იმ პირებში, რომელთაც მიდრეკილება აქვთ წნევის პერიოდული ანევისაკენ, ნორმალიზირდება, ხოლო იმათთან, ვისაც დაბალი წნევისაკენ აქვს მიდრეკილება, ცვლილებები არ შეინიშნება. რელაქსაციას ხშირად თან ახლავს მსუბუქი თვლემა, რომელიც შეიძლება ძილში გადაიზარდოს.

რელაქსაცია, როგორც ჩანს, გარდამავალი მდგომარეობაა ძილსა და სიფხიზლეს შორის — პიპნოზური ფაზური მდგომარეობაა, რომელიც თვითშთაგონებით არის გამოწვეული და ამ მდგომარეობის დროს თავის ტვინის ცალკეული არეების შეკავება შეიძლება სხვა არეებში კონცენტრირებული აგზნების შედეგი იყოს. შეკავების პროცესები ამ დროს არ მოიცავენ თავის ტვინის ქერქსა და ქერქქვეშა

არეებს, იგი შერჩევით ვრცელდება. ამის შედეგად შესაძლებელია რელაქსაციის დროს საკუთარი განცდებისა და შემდგომი თვითშთაგონების განხორციელების კონტროლირება.

რელაქსაციის დროს სითბოს შეგრძნების გამოწვევით იზრდება ცირკულაციაში მყოფი სისხლის მოცულობა. "შუბლი ცივია" — შთაგონებისას ქვეითდება კანის ტემპერატურა და მცირდება მასში სისხლის ნაკადი; თვითშთაგონებისას "მუცელი თბილია" ზოგჯერ ინვეს ტემპერატურის 2⁰ აწევას, მუცლის ღრუში მოთავსებული ორგანოების აქტივობის ამაღლებას.

ავტოგენური ვარჯიშების შედეგად ზოგიერთებმა ისწავლეს თვითშთაგონებით გულის რიტმის როგორც შენელება, ასევე აწევა, ვიზუალური (მხედველობით) წარმოდგენების გამოწვევის უნარის გაძლიერება. ზუსტად დანიშნულ დროზე გაღვიძება, ალქმის სისწრაფის ამაღლება, მარტივი რეაქციების დროს შემცირება; თვითშთაგონებით — „ხელი ჩემი არ არის, ხელი არ მტკივა“ ისწავლეს თავისში ღრმა ანესთეზიის გამოწვევა, ისე, რომ არ განვითარდეს ტკივილი, როდესაც ნემსით უხვრეტავენ წინამხარისა და ხელის მტევის კანსა და კუნთებს. ანესთეზიას ადგილი აქვს ავტოგენური ვარჯიშებით დაკავებულთა 50%-ში.

შუღის მონაცემებით, რელაქსაციის მდგომარეობისას ზოგჯერ ხერხდება ჰიპერმენიის გამოწვევა — ადამიანს შესაძლებლობა ეძლევა მთლიანად გაიხსენოს, ვთქვათ, ლექსი, რომელიც ბავშვობაში ისწავლა და რელაქსაციამდე მხოლოდ ერთი-ორი სტრიქონი ძლივს მოიგონა, ძლიერდება უცხო სიტყვების დახსოვნის უნარი. რელაქსაციის მდგომარეობისას, რომელიც ავტოგენური ვარჯიშებით იყო გამოწვეული, უფრო მეტ სიტყვებს იმახსოვრებდნენ, როგორც ვიზუალურად, ასევე მის გარეშე, ზოგჯერ ეს წარმატება 20-30%-ით ვლინდება, თუმცა ზოგჯერ უფრო ნაკლებად, ვიდრე ფხიზელ მდგომარეობაში.

სვიადოშისა და შუმილოვას მონაცემებით, 180 ჯანმრთელ ახალგაზრდას ბგერით გამღიზიანებელზე საპასუხო რეაქცია გაუმჯობესდა მას შემდეგ, რაც გაიარეს ავტოგენური ვარჯიშების ოთხთვიანი კურსები, მათ მნიშვნელოვნად გაუდიდდათ ყურადღების კონცენტრაციის უნარი, რის შედეგადაც კორექტურის გასწორების დროს 61,5%-ით შემცირდა შეცდომების რაოდენობა; 49%-ით აუმაღლდათ შრომისნაყოფიერება ისეთი ამოცანების გადაწყვეტისას, რომლის დროსაც საჭირო იყო გადახლართული ხაზებისათვის თვალის

გადევნება; 36,1%-ით გაუმჯობესდა მუშაობის ხარისხი, რომლის დროსაც ხელის უმნიშვნელო კანკალიც კი აუარესებდა მონაცემებს; 66%-ით გაძლიერდა ვიზუალური (მხედველობითი) მეხსიერების მოცულობა; 43,8%-ით — 20 ძნელი სიტყვის აღდგენა; ამოცანების გადანყვეტა, რომლებიც საჭიროებდნენ თვალსაჩინო ხატოვან წარმოდგენებს, უფრო წარმატებული გახდა 20,8%-ით. უცვლელი დარჩა ლოგიკური ხასიათის ამოცანების გადანყვეტის უნარი. ამასთან ერთად, ავტოგენურ ვარჯიშგავლილმა ადამიანებმა ისწავლეს შფოთვის გრძნობის აცილება და შესუსტება, ზედმეტი ემოციონალური დაძაბულობიდან თავის დაღწევა, რომელიც დაკავშირებული იყო საპასუხისმგებლო ამოცანების შესრულებასთან, შეუმცირდათ გამოცდების წინ მღელვარება და ციებ-ცხელება.

მოყვანილი მონაცემები მოწმობენ, რომ ავტოგენური ვარჯიში წარმოადგენს ქმედით მეთოდს, რომელსაც შეუძლია გავლენა მოახდინოს ისეთ ფიზიოლოგიურ პროცესებზე, რომელიც ჩვეულებრივ ადამიანის ნებით რეგულაციას არ ექვემდებარება.

თვითშთაგონების ქმედითობა ავტოგენური ვარჯიშების პირობებში, როგორც ჩანს, იმით აიხსნება, რომ ის ხორციელდება რელაქსაციის მდგომარეობაში. მნიშვნელობა აქვს იმასაც, რომ თვითშთაგონება მეორდება მრავალჯერ. რელაქსაციას ნევროზების თერაპიაში დიდი მნიშვნელობა აქვს. ნევროზების უმრავლესობა კუნთურ დაძაბულობასთან არის დაკავშირებული, ხოლო რელაქსაცია ხსნის ამ დაძაბულობას.

ავტოგენურ ვარჯიშებს არ ახასიათებს უარყოფითი ხასიათის გართულებები, მაგრამ ტკივილის გრძნობის მოსაცილებლად ამ ვარჯიშებით სარგებლობისას საჭიროა სიფრთხილე, რადგანაც ადამიანი, რომელიც ტკივილს არ შეიგრძნობს, მოკლებულია უნარს — სწორად შეაფასოს თავისი მდგომარეობის სიმძიმე. ეს განსაკუთრებით ეხებათ გულისხმადარღვევა მძიმე დაავადების მქონე პაციენტებს. ავტოგენური ვარჯიშების შემთხვევაში დაუშვებელია თვითშთაგონება გულის გასაჩერებლად ანდა გულის მოქმედების მკვეთრი შეწყვეტა. ამან შეიძლება გამოიწვიოს გულის რიტმის დარღვევა და სტენოკარდიული შეტევა, არ არის რეკომენდებული აგრეთვე მკვეთრი სიცივის ან სითბოს შთაგონება შუბლის არეში, რათა თავიდან იქნეს აცილებული ვაზომოტორული დარღვევები.

მეხუთე — სტანდარტული ვარჯიში (სითბოს თვითშთაგონება კუჭის წინა არეში) იწვევს კუჭის კედლებში სისხლის მიმოქცევის გაძ-

ლიერებას, აგრეთვე კუჭის წვენის სიმჟავის მომატებას, ამიტომაც არ შეიძლება მათი გამოყენება ჭარბმჟავიანობის, ნეკროლისა და კუჭის კიბოს დროს; ორსულობისას არ შეიძლება სითბოს თვითშთაგონება მუცლის ქვედა ნაწილში. ავტოგენური ვარჯიშების დაუფლება შეიძლება ნალამდე ასაკის ბავშვებს არ შეუძლიათ.

ავტოგენური ვარჯიშების გამოყენება არ შეიძლება მწვავე ფსიქიკური მდგომარეობისას და ინტელექტის მკვეთრი დაქვეითების პირობებში. ისტერიით დაავადებულებში ავტოგენური ვარჯიშების გამოყენების შემთხვევაში შეიძლება აღმოცენდეს ესა თუ ის ემოციონალური რეაქციები (კენესა, ქვითინი, ექსპრესიული მოძრაობები), რომელიც ასახავს განცდილი ფსიქიკური ტრავმის გამომწვევ სიტუაციას. ავადმყოფისათვის ეს რეაქცია საშიშროებას არ წარმოადგენს და ამიტომაც მათ შემთხვევაში საგანგებო ზომების მიღება არ არის საჭირო.

თუ კოლექტიური ვარჯიშები არაჯეროვნად ტარდება, ადვილად შთაგონებად ადამიანებს ინდუქციის გავლენით შეიძლება განუვითარდეთ ხელებში ან ფეხებში სიმძიმის გრძნობა, რომელიც სეანსის შემდეგ რჩება და მათ ხელს უშლის. ასეთ შემთხვევაში ექიმის ავტორიტეტულად თქმული რამდენიმე სიტყვა საკმარისია იმისათვის, რომ ადამიანი ამ მდგომარეობიდან გამოვიდეს.

ჯანმრთელთა ფსიქოპროფილაქტიკური ავტოგენური ვარჯიშები

უკანასკნელ ხანებში ავტოგენური ვარჯიშები გამოიყენება არა მარტო სამკურნალოდ, არამედ ფსიქოპროფილური და ფსიქოპროფილაქტიკური მიზნებითაც. ზოგიერთ ქვეყანაში ტელევიზიითაც კი დაინიშნეს ავტოგენური ვარჯიშების სასწავლო სეანსების „როგორც ფსიქიკური ვარჯიშების“ მეთოდის ტრანსლაცია, რომელიც ადამიანს შესაძლებლობას აძლევს „უკეთ დაეუფლოს თავის თავს“. ასეთმა მასიურმა, უკონტროლო გამოყენებამ, შესაძლოა, არასასურველი შედეგი გამოიღოს, მაგრამ ეს არ ნიშნავს, რომ ავტოგენური ვარჯიშები არ შეიძლება ჯანმრთელი ადამიანების ფსიქოპროფილაქტიკური და ფსიქოპროფილური მიზნებისათვის გამოიყენებოდეს.

1. ავტოგენური ვარჯიშების გამოყენება შფოთვის, მღელვარების ემოციონალური დაძაბულობის შესამცირებლად. ემოციები ასახავს ჩვენს დამოკიდებულებას გარემოსთან.

ისინი შესაძლებლობას იძლევა, ვითარება შეფასებულ იქნეს ორგანიზმისათვის მათი მნიშვნელობის შესაბამისად. ამიტომაც ისინი ბიოლოგიურად მიზანშეწონილია, რადგანაც უზრუნველყოფს ორგანიზმის სამოქმედოდ მომზადებას (სისხლში იზრდება ადრენალინის, შაქრის და ა.შ. რაოდენობა), მაგრამ ისინი ზოგჯერ საკმაო საფუძვლის გარეშე აღმოცენდება და იმდენად მკვეთრად, რომ ხელშემშლელის როლში გვევლინება. მაგალითად, შფოთვა, ეჭვი, ამაღლებული ემოციონალობა, მაღალი მღელვარება ხშირად შეუძლებელს ხდის ამა თუ იმ მოქმედების ჯეროვნად შესრულებას. რელაქსაცია ხსნის შიშის, დაძაბულობის, შფოთვის, მოუსვენრობის, ღელვის მდგომარეობას და შესაძლებლობას იძლევა მოქმედება უფრო მართებულად წარიმართოს. ამისათვის საკმარისია დაეუფლოს ადამიანი პირველ და მეორე სტანდარტულ ვარჯიშებს. იმ ადამიანებს, რომლებიც შიშს განიცდიან საჯარო გამოსვლების წინ, შეუძლიათ გამოიყენონ მოდუნების ისეთი ხერხები, რომელიც მათ ინდივიდუალურ პრაქტიკას უკავშირდება. უშუალოდ გამოსვლის წინ თავის თავს უთხრან ჩუმად: „სავსებით მშვიდად ვარ“, ტრიბუნაზე ასვლისას გააკეთოს ღრმა ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა, სიმძიმის ცენტრი გადაიტანოს ერთ (ნამყვან) ფეხზე. მეორე ფეხის, აგრეთვე ხელების მხარსახსრებისა და სახის კუნთები მოადუნოს, მიიღოს მშვიდი, თავისუფალი პოზა (სასურველია წინასწარ ამის გაკეთება სარკის წინ). კუნთების მოდუნების მომენტში ქრება დაძაბულობის გრძნობა. სპორტული შეჯიბრებების მონაწილეებს ავტოგენური ვარჯიშები ეხმარებათ სტარტის წინ მღელვარების აცილებაში.

ანდრეევი დარღვეული წონასწორობის აღსადგენად და თვითგრძნობის გასაუმჯობესებლად გვთავაზობს ავტოტრენინგის თავის ვარიანტს: შეეცადეთ, რაც შეიძლება ნათლად წარმოიდგინოთ საღათის დიდი ფოთოლი მზის სხივების ფონზე. თქვენ ხედავთ ჩინებულ მწვანეს, რომელიც ასხივებს მწვანე სხივებს, ამ ფოთოლზე ხედავთ ყველა ძარღვს. ეხლა წარმოიდგინეთ ნათლად წითელი ტიტა. ყურადღება მიაქციეთ მის თითოეულ ფურცელს, როგორი მაძლარი ფერისაა, თითოეული ფოთოლი იმდენად კარგად არის მომნიჭებული, რომ სიგანეზე წვრილი ნაპრალები გასდევს; ჩაიხედეთ ყვავილის შიგნით, დაათვალიერეთ მისი ბუტკო და მტვრიანები. მთელი ამ ხნის განმავლობაში შეეცადეთ დაინახოთ და იგრძნოთ ეს მაძლარი წითელი ფერი.

შეუდარეთ ერთმანეთს სალათის ფოთლისა და ტიტას წარმოდგენები და გაარკვიეთ, რომელი მათგანი უფრო გაგიადვილდათ? თუ სალათის ფოთლის წარმოდგენა უფრო გაგიადვილდათ, ეს იმას ნიშნავს, რომ თქვენ გარკვეული აზრით დაღლილი ხართ, რომ თქვენი ფსიქიკური აქტივობა დაქვეითებულია. ამიტომ შეეცადეთ ალიდგინოთ ნონასწორობა ნელა და მშვიდად, რამდენიმე ნუთის განმავლობაში, ისე რომ ყურადღების ველიდან არ გამოვარდეს ეს ამოცანა. ამისათვის წარმოსახვით დახატეთ ტიტა ფოთოლ-ფოთლ, თანდათანობით შემოაბრუნეთ ტიტა ყოველი მხრიდან. როდესაც მთელი ყვავილის დახატვას მორჩებით თქვენს წარმოსახვაში, ჩაიხედეთ ყვავილის ძირში, დაინახეთ ყვითელი ძირი და შავი მტვრიანები, ხოლო შემდეგ დახატეთ თქვენს ცნობიერებაში ტიტას მუქი პრიალა ძირი.

მიაქციეთ ყურადღება, რამდენად გაგიუმჯობესდათ თვითგრძნობა. ასეთი ვარჯიშები შეგიძლიათ ჩაატაროთ ნებისმიერ ვითარებაში: ტრანსპორტში, ძილის წინ და ნებისმიერ გარემოში. ცხადია, ამ შემთხვევაში შეიძლება გამოყენებულ იქნეს სხვადასხვა ვარიანტი, სხვა ყვავილები, სხვა ფერები, თქვენი გემოვნების შესაბამისად, მაგრამ აუცილებლად უნდა გათვალისწინებულ იქნეს ფერების ზემოქმედების ხასიათი ადამიანის განცდებზე.

2. ძილის ფუნქციის რეგულაცია. ავტოგენური ვარჯიშები შესაძლებლობას იძლევა სწრაფად ჩავიდინოთ და გავიღვიძოთ დანიშნულ დროზე. ამიტომაც იგი სასარგებლო აღმოჩნდა არა მარტო ძილის დარღვევის მქონე ავადმყოფებისათვის, არამედ იმ პირებისათვისაც, რომლებიც მორიგეობებს შორის ხანმოკლე შუალედებში ისვენებენ და ხშირად ენაცვლებიან ერთმანეთს. ძილის გამოსაწვევად გამოიყენება პირველი ვარჯიში სიმშვიდის მდგომარეობიდან შემდგომი გამოყვანის გარეშე, ამ შემთხვევაში რელაქსაცია გადადის ძილში. თუ გვესაჭიროება გარკვეულ დროზე გაღვიძება, საჭიროა, ჩავატაროთ შესაბამისი თვითშთაგონება.

ჩაძინების გასაუმჯობესებლად, ძილის წინ სავალდებულო „სიმძიმის“ და „სითბოს“ ვარჯიშების გარდა, პაციენტები მიმართავენ სპეციალურ თვითშთაგონებას. ამ თვითშთაგონებისას სიტყვა „ძილი“ პირდაპირ არ გამოიყენება, ადამიანი შთააგონებს თავის თავს ძილის თანმხლებ მდგომარეობათა წარმოდგენას:

„მე სავსებით მშვიდად ვარ“.

„მე არაფერი არ მაღელვებს“.

„ჩემი სხეულის კუნთები სულ უფრო და უფრო დუნდება“.

„ჩემი ქუთუთოები მძიმდება“.

„მომცილდა ყოველგვარი საზრუნავი, ჩემგან შორს არის ყველა-ფერი, რაც მალეღებდა“.

„გამიქრა ყოველგვარი აზრი“.

„გარემომცველი ხმაური, ბგერები, შრიალი სულ უფრო და უფრო მშორდება“.

„სასიამოვნო მსუბუქი ბურუსი ეფინება ჩემს სხეულს“.

„მე ბურანში ვარ“.

3. სუნთქვის გათავისუფლება (სასურველია ვარჯიში კარგად განიავებულ შენობაში შესრულდეს). ვარჯიში რელაქსაციის მდგომარეობაში ტარდება. თვალები უმჯობესია დახუჭოთ, თუმცა სავალდებულო არ არის. ისუნთქეთ ჩვეული რიტმით, ნურც გააღრმავებთ და ნურც შეაკავეთ. მთავარია, რომ ყურადღება სუნთქვაზე იყოს მიპყრობილი. მთელი არსებით, სიხარულით, აღტაცებით უნდა განიცდიდეთ "სუნთქვის სიამოვნებას". ყოველივე ეს უნდა ბუნებრივად განიცადოთ, არავითარი ძალდატანება, არაფერი არ უნდა იყოს ხელოვნური. რამდენიმე ხნის შემდეგ სუნთქვა თვითონ შენელდება, გაღრმავდება და უფრო თანაბარი გახდება. უკეთ მოდუნდება მთელი სხეულის კუნთები, შეიძლება გაჩნდეს სითბოს შეგრძნებაც, რაც სისხლძარღვების მოდუნებით იქნება გამოწვეული.

— ახლა თქვენ უფრო მეტ სიამოვნებას განიჭებთ თავისუფალი სუნთქვა, გათბობთ იგი, გულის რიტმი წყნარი და მოწესრიგებულია. იზრდება სიმშვიდე, სიმხნევე და სიამოვნება. თავს ჩააგონეთ, რომ ასეთი მდგომარეობა ნებისმიერ სიტუაციაში მუდმივად თქვენი თანმხლები იქნება. ყოველთვის ისუნთქებთ ადვილად და სიამოვნებით, სუნთქვის დამორჩილება თქვენზეა დამოკიდებული.

ისუნთქეთ ასე 10 წუთი (შეიძლება მეტი ან ნაკლები), შემდეგ კი შთააგონეთ თქვენს თავს: "ასე გაგრძელდება", რის შემდეგაც შეგიძლიათ დაამთავროთ ვარჯიში, ანდა გადახვიდეთ სხვა ვარჯიშზე, როგორც კი შეამჩნევთ სუნთქვით მარწუხებს, მაშინვე მოიცილეთ ისინი. ეს არ გაგიძნელდებათ, რადგანაც თქვენთვის ცნობილია მათი გამომწვევი სიტუაციები, მაშინვე ჩართეთ თავისუფალი სუნთქვა.

თუ ხშირად გაქვთ შეზღუდული სუნთქვა, თუ ამჩნევთ, რომ ეს შეგრძნება თან ახლავს თქვენს უარყოფით განწყობას, რელაქსაციის მდგომარეობის მიღების შემდეგ ყოველი რიგითი ავტოტრენინგი

სუნთქვის გათავისუფლებით დაიწყეთ და მხოლოდ ამის შემდეგ გადადით შემდეგზე. სუნთქვის ავტომატურ რიტმში შესვლის შემდეგ შეუდექით კუნთების მარნუხების მოხსნას. თქვენ თანდათან ისწავლით თავისუფალი სუნთქვის ავტომატურ ჩართვას და მის შენარჩუნებისათვის უკვე აღარ დაგჭირდებათ დიდი დრო. ვარჯიშის დაუფლების კვალობაზე „სუნთქვითი სიამოვნების“ ინტენსივობა გარდუვლად მცირდება, სამაგიეროდ თავისუფალი სუნთქვა თქვენი ცხოვრების ნორმად იქცევა, იგი სიმშვიდისა და საკუთარი თავის რწმენის მუდმივი თანამგზავრი გახდება.

სუნთქვის რიტმიზაციის უზრუნველსაყოფად საჭიროა მთელი თვითშთაგონება განანერდეს სუნთქვის რიტმით: ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა-პაუზა, ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა-პაუზა (მეორე ციკლის დროს თვითშთაგონება: „ხელი მითება“), ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა-პაუზა, ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა-პაუზა (მეორე ციკლის დროს თვითშთაგონება: „ხელები მითება“), ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა-პაუზა, ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა-პაუზა (მეორე ციკლის დროს თვითშთაგონება: „მე მშვიდად ვარ“) და ა.შ. სუნთქვის რიტმის ფონზე შეიძლება ჩატარდეს ნებისმიერი თვითშთაგონება, როგორც პროგრამული ავტოტრენინგის, ასევე იმპროვიზებული. როდესაც დაეუფლებით სუნთქვას, ეს თითქმის თავისთავად გამოგივით.

დილით გამოღვიძების მომენტში, როდესაც ჯერ კიდევ ძილისაგან არ გამოფხიზლებულხართ, თქვენი სუნთქვა რამდენიმე ხანს „ინერციით“ ისეთივეა, როგორც ძილის პროცესში, რა თქმა უნდა, საზრუნავი ან უსიამოვნება თუ მაშინვე არ გაგახსენდათ. შეეცადეთ, დაიჭიროთ და დაიმახსოვროთ სუნთქვის ეს რიტმი... ყური მიუგდეთ მძინარე ადამიანის სუნთქვას, სცადეთ, როგორმე მასთან შეწყობილად ისუნთქოთ. თქვენ მაშინვე იგრძნობთ, რომ ძილი გერევათ. „ძილისმიერი სუნთქვა“ სიმშვიდის ბუნებრივი რიტმის სრული ბატონობაა, „ძილისმიერ სუნთქვაზე“ გადასვლა „თავისუფალი სუნთქვაა“, მის შემდეგ მხოლოდ დინებას მიჰყვებით.

შეიძლება ყოველ ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვაზე დამატებით ნარმოვიდგინოთ საქანელაზე ქანაობა ან ზღვის ტალღებზე რწევა. „ძილისმიერი სუნთქვის“ დამუშავების შემდეგ თქვენ ხელთ გექნებათ შინაგანი სიმშვიდის მისაღწევად ყველაზე კარგი გასაღები. ის კარგი ხერხია ღრმა მოდუნებაში გადასასვლელად. მისი გამოყენება შეიძლება აგრეთვე ძილის დასაჩქარებლად.

განსაკუთრებით კარგად მოქმედებს თავისუფალი სუნთქვისა და „სითბოს“ ვარჯიშის კომბინაცია. ისუნთქეთ რიტმულად. ჩასუნთქვისა და ამოსუნთქვის პირველ ნახევარზე ყურადღება სუნთქვის სიამოვნებაზეა მიპყრობილი, მეორე ნახევარი და პაუზა გამოიყენება სითბოს გამონეწევაზე.

ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა-პაუზა (ყურადღება მიმართულია სუნთქვაზე), ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა-პაუზა (ყურადღება მიმართულია მარჯვენა ხელის მტევნის გათბობაზე) და ა.შ. ყოველ სიტყვიერ შთაგონებას წინ უსწრებს სუნთქვაზე ყურადღების მიმართვა.

„მტევანი თბება“.

„თითებში საამო სითბო იღვრება“.

„ხელისგული სულ უფრო მიცხელდება“.

„მტევანში ფაფუკი სითბო იღვრება“.

„თითები სულ მთლად თბილი ხდება“.

„თითების გაყოლებით მიედინება სითბო“.

„სითბო ავსებს თითის წვერებს, იღვრება ფრჩხილებში“.

„ხელში ძლიერდება ნეტარი სითბო“.

„ხელისგული სულ უფრო თბილია, სულ უფრო ცხელია“.

„სითბო ფეთქავს, საამოდ მილიტინებს“.

„მაჯა მიცხელდება, იდაყვი თბება, ხელი მთლიანად თბილია, ცხელია“.

„ხელი ცხელია მხრიდან თითებამდე“...

თვითშთაგონებასთან ერთად წარმოიდგინეთ, რომ ჩასუნთქვისას თქვენ სითბოს ნთქავთ, ამოსუნთქვისას კი აგზავნით მას გასათბობი ნერტილისაკენ. ეს სავარჯიშო საკმაოდ სასიამოვნოა, იგი „გითრევთ“ ისევე, როგორც რიტმული სუნთქვის შემცველი ყველა ვარჯიში. ოღონდ ზედმეტად ნუ გაგიტაცებთ, ნურც სუნთქვის ამპლიტუდას გაადიდებთ. ამ კომპლექსურ ვარჯიშს რომ აითვისებთ, შეგიძლიათ მას დაუმატოთ სხვა თვითშთაგონებაც. თბური ავტოტრენინგის დაუფლება პროფილაქტიკური ამოცანაა 40 წელს გადაცილებული ყველა ჯანმრთელი ადამიანისათვის.

დაძინებისას ბურანში წასვლის წინ უხმო ჩურჩულით, მონოტონურად, სხაპასხუპით, გულგრილად, ყოველგვარი გამოთქმის გარეშე, თითქოს ეს თქვენ არც გეხებათ, იქ არა ხართ, თითქოს თქვენს ნაცვლად სხვა ვინმე აკეთებს ამას, დაიწყეთ შემდეგი სიტყვების განმეორება: „სპაზმები გაივლის, სპაზმები გაივლის“... იმეორეთ 50-ჯერ და მეტჯერაც, მონოტონურად, მიამიტად, ბავშვივით, სანამ ძილი

საბოლოოდ წაგართმევთ თავს. უკვე პირველსავე დილას შეამჩნევთ შემსუბუქებას. აკეთეთ ეს ყოველდღიურად და აღმოაჩენთ, რომ სენისაგან თავისუფლდებით.

როდესაც რაიმე რთული პრობლემა გაქვთ გადასანყვეტი, დანოლისას შთააგონეთ თქვენ თავს: „მე ამას გავაკეთებ“. მეორე დღეს, თუ საღამოს თვითშთაგონებას დაუმატებთ დილით გამოღვიძებისას თვითშთაგონების სეანსს, პრობლემის გადაწევის შანსი დიდდება.

4. ხანმოკლე დასვენება. ხანმოკლე დასვენებისათვის რეკომენდებულია რელაქსაციის მდგომარეობაში ჩაღრმავება 5-15 წუთის განმავლობაში.

5. ორგანიზმის აქტივაცია. ავტოგენური ვარჯიშები შეიძლება გამოყენებულ იქნეს თვლემის დასაძლევად, სიმხნევის გრძნობის გამოსაწვევად, მოქმედებისათვის მოსამზადებლად.

— სთენიური აფექტის თვითშთაგონება (რისხვა, მრისხანება) ხორციელდება შესაბამისი ხატოვანი წარმოდგენების გამოწვევით (თავდასხმაზე დაცვა და ა.შ.) და მისი შესაბამისი სხეულებრივი გამოვლინებების თვითშთაგონებით (კუნთები მეძაბება... ხელის მტევანი მუშტებად იკვრება... ყბები მოჭერილი მაქვს... სუნთქვა ხშირია).

— მოცემული პირობებისათვის აქტიურ მოქმედებასთან დაკავშირებული ხატოვანი წარმოდგენების გამოწვევა (გადახტომა წყალში... სტარტის წინა მდგომარეობა სარბენ ბილიკზე).

— დაბალი წნევის, მოდუნებულობის მკურნალობისათვის თვითშთაგონებით ისეთი შეგრძნებების გამოწვევა, რომელიც ვლინდება ადრენალინის შეყვანის დროს (შეცივნების, ბატის კანის, სიცივისა და ა.შ. შეგრძნება). ეს შეგრძნებები უკუკავშირის მექანიზმების შესაბამისად ადრენალის შეყვანის მსგავს მათქტივირებელ ეფექტს იწვევს.

— სეანსის დამთავრებისას პირდაპირი თვითშთაგონება სიმხნევის გრძნობის დაუფლების გამოსაწვევად.

6. ნებისყოფის განმტკიცება, ზოგიერთი ქცევის კორექცია და დამახასიათებელი თავისებურებების, ინტელექტუალური რესურსების მობილიზება. ხშირად ადამიანებს არ ჰყოფნით ნებისყოფა, თავიანთი განზრახვები განახორციელონ, ნებელობის ამ მხარის განმტკიცებისათვის შეიძლება თვითშთაგონების, კერძოდ, ავტოგენური ვარჯიშის გამოყენება. რელაქსაციის მდგომარეობაში, განსაკუთრებით დილით, ლოგინში, გამოღვიძების შემდეგ, წარმოებს თვით-

შთაგონება, რომელიც მიმართულია ნებისმიერი აქტივობის განსამტკიცებლად.

თვითშთაგონების ფორმულები უკიდურესად ინდივიდუალურია. ისინი მოკლე უნდა იყოს, სასურველია — მტკიცებითი ფორმის. მაგალითად, „განზრახვა მტკიცეა“, „საათის განმავლობაში ვიმუშავებ მობილიზებულად“, „დასახულს შევასრულე“, „მობილიზებული ვარ“. ანალოგიურად შეიძლება თვითშთაგონების გამოყენება ცუდი ჩვევის წინააღმდეგ და არასასურველი თვისებების კორექციისათვის. მაგალითად, შეიძლება თავს შთავაგონოთ: „განონასნორებული ვარ“, ანდა „თავს მობილიზებულად ვგრძნობ“, „ვლაპარაკობ დაბალ ხმაზე“ (თუ ხმამალა ლაპარაკის ჩვევა მაქვს); „მშვიდად ვარ, ყოველთვის მშვიდად ვარ, არსად არ მეჩქარება“, „ჩემს თავში დაჯერებული ვარ“, „მე ადამიანებისათვის სასიამოვნო ვარ“ და ა.შ.

სუსტი ნებისყოფის დროს ვერ ვახერხებთ თავის იძულებას, ვიმუშაოთ სისტემატურად ავტოგენური ვარჯიშებით. ასეთ შემთხვევაში შეიძლება ჩავატაროთ თვითშთაგონება ზემოთ მოყვანილი ფორმულებით 5-10-ჯერ, მშვიდ მდგომარეობაში, მაგალითად, დილით, გაღვიძების შემდეგ, ანდა დღისით — სავარძელში.

ავტოგენური ვარჯიშების გამოყენებით შესაძლებელია, დაჩქარდეს დასწავლა, ამაღლდეს მუშაობის ეფექტურობა და საიმედოობა, საპასუხო რეაქციის სისწრაფე, ყურადღების სიმყარე, გაუმჯობესდეს თვალსაჩინო-ხატოვანი წარმოდგენებით ოპერირება, სიგნალთა გამოცნობის უნარი, ემოციონალური სიმყარე და შრომისუნარიანობა ექსტრემალურ პირობებში და ა.შ.

პედაგოგიკაში ამ მეთოდის გამოყენების შესახებ მრავალი გამოკვლევა არსებობს. ისინი ნათლად მიუთითებენ, რომ არსებობს საფუძველი ვარაუდისათვის, რომ ის არა მარტო შესაძლებლობას მოგვცემს მოვიხსნათ ზედმეტი მღელვარება გამოცდების პერიოდში, არამედ უკეთ გამოვიყენოთ ჩვენი ინტელექტუალური შესაძლებლობები, თუნდაც იმით, რომ მისი საშუალებით ძლიერდება ყურადღების კონცენტრაციის უნარი, თავისუფალი ხდება ხატოვანი წარმოდგენებით ოპერირება.

გივი მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიული სეანსები

თავი V

ფსიქოთერაპიისათვის საჭირო წინაპირობები

გივი მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიული სეანსი კომბინირებული ხასიათისაა. იგი ორი ნაწილისაგან შედგება: პირველი ჯგუფურ რაციონალურ თერაპიას ეთმობა, ხოლო მეორე, რომელსაც იგი ძირითადად უწოდებს, ჯგუფური პიპოთერაპიაა. ჯგუფურ ფსიქოთერაპიას ინდივიდუალურთან შედარებით მრავალი უპირატესობა გააჩნია.

დღევანდელი პირობები უალრესად ხელსაყრელია ნევროზების აღმოსაფხვრელად. გადაჭარბებული არ იქნება თუ ვიტყვით, რომ მოსახლეობის 90% ფსიქოთერაპიულ მკურნალობას საჭიროებს. ასეთი რაოდენობის ნევროტიკების შემცირება ინდივიდუალური ფსიქოთერაპიის საშუალებით შეუძლებელია. ჯგუფური ფსიქოთერაპიის საშუალებით შესაძლებელია, დროის უფრო მოკლე მონაკვეთში განიკურნოს გაცილებით მეტი ავადმყოფი, ვიდრე ეს ინდივიდუალური ფსიქოთერაპიისას არის შესაძლებელი. გარდა ამისა, ჯგუფური ფსიქოთერაპიის შემთხვევაში პაციენტის განკურნება ბევრად უფრო სწრაფად მიმდინარეობს, რასაც არანაკლები მნიშვნელობა აქვს. ამ ეკონომიურ და სოციალურ მიზანშეწონილობაშია ჯგუფური ფსიქოთერაპიის უდიდესი მნიშვნელობა.

ჯგუფი არ არის ინდივიდების მექანიკური ჯამი, ინდივიდების უბრალო კრებადობა. ჯგუფი ინდივიდების ისეთი ერთობლიობაა, რომელსაც თავისი მიზანი გააჩნია — მათ საერთო მიზანი აერთიანებთ. ჯგუფის თითოეული წევრის პირადი მიზანი შეიძლება მეტ-ნაკლებად განსხვავდებოდეს სხვა წევრების მიზნებისაგან, მაგრამ, როდესაც მსგავსი მიზნების მქონე ინდივიდები ერთ ჯგუფში ერთიანდებიან, თავს იჩენს მიზანთა დაახლოება, ადგილი აქვს მიზანთა კონვერგენციას.

ჯგუფის, ისევე როგორც თითოეული ინდივიდის, მიზანი აუცილებელი არ არის იყოს ნათელი და გაცნობიერებული, იგი შეიძლება იყოს ფარული, ლატენტური და შეიძლება საერთოდ არც ცნობიერდებოდეს. მიუხედავად ამისა, ჯგუფური მიზანი აიძულებს ჯგუფის წევრებს იმოქმედონ მიზნის შესატყვისი მიმართულებით, ჯგუფის მიზანი იძენს წევრებზე ზემოქმედების უნარს, ინდუქციურ ძალას, რომელიც ცვალებადობას განიცდის იმის მიხედვით, რამდენად მოსწონს ადამიანს ჯგუფი. ინდივიდი ჯგუფში ჩაერთვება იმ ზომით, რა ზომითაც ის აკმაყოფილებს მის საკუთარ მოთხოვნილებებსა და მისწრაფებებს.

ზოგიერთ სიტუაციაში, როდესაც ეჭვი გვეპარება ჩვენი შეხედულების მართებულებაში, მაშინ იმის ცოდნა, რომ სხვებიც ისევე ფიქრობენ, როგორც ჩვენ, წარმოადგენს ჩვენი შეხედულების მართებულების რწმენის მნიშვნელოვან წყაროს. ეს ჩვენ გვამშვიდებს — ჩვენ მარტონი არა ვართ ... სხვებიც ასევე ფიქრობენ. როდესაც არა გვაქვს საკმარისი ობიექტური ინფორმაცია, ჩვენ მეტ-ნაკლებად ვემყარებით საერთო აზრს — ვემხრობით იმას, რაშიაც სოლიდარული და ერთსულოვანია ჯგუფი. რაც უფრო ერთსულოვანია ჯგუფი, მით მეტად მოქმედებს მის წევრებზე მიზნის ინდუქციური ძალა.

ჯგუფი, რომელიც ფსიქოთერაპიული მკურნალობის მიზნით ყალიბდება, მნიშვნელოვნად განსხვავებულია ყველა სხვა ჯგუფისაგან, რომლის წევრადაც ყოფნა უხდება ადამიანს. თუ ნებისმიერ სხვა ჯგუფში ადგილი აქვს მის წევრებს შორის ინტერესების მეტ-ნაკლებ განსვლას. ფსიქოთერაპიული ჯგუფის შემთხვევაში ეს გამოირიცხებულია. აქ ჯგუფის წევრების პირადი ინტერესები და მიზნები აბსოლუტურ თანხმობაშია სხვა წევრების ინტერესებთან და მიზნებთან. ფსიქოთერაპიული ჯგუფის თითოეული წევრის მიზანია სწავლებისაგან განკურნება, რაც ოდნავაც არ ეწინააღმდეგება ჯგუფის სხვა წევრების მიზნებს. მეტიც, ჯგუფის თითოეული წევრი მაქსიმალურად მონდომებულია, განიკურნონ მის ირგვლივ მყოფი პაციენტები, მათი განკურნება მის პირველხარისხოვან მოთხოვნილებას წარმოადგენს, რაც მეტ საფუძველს აძლევს მას რწმენის ჩამოყალიბებისათვის, რომ ისიც განიკურნება. ამიტომაც ფსიქოთერაპიულ ჯგუფში მისი წევრების ურთიერთინდუქცია განსაკუთრებით ძლიერია.

ფსიქოთერაპიული ჯგუფის ჩამოყალიბების მიზანია: პაციენტების ინერტულობის, მოღუწებულობის დაძლევა, მათი ჩართვა ჩვეუ-

ლებრივ სასიცოცხლო სიტუაციებში, სამკურნალო ხელახლა აღზრდა, ავადმყოფის არასწორი პოზიციისა და ჩამოყალიბებული უნარების კორექცია.

ინდივიდუალური ფსიქოთერაპიის პირობებში ექიმს შესაძლებლობა აქვს კარგად დააკვირდეს პაციენტის მოქმედებას, რადგანაც იგი აკონტროლებს სიტუაციას. ამ პირობებში ექიმი პაციენტის სხვა ადამიანებთან ურთიერთობის შესახებ წარმოდგენას იქმნის იმის მიხედვით, რასაც პაციენტი ჰყვება, ეს თხრობა კი ყოველთვის ცალმხრივია, ასახავს მხოლოდ პაციენტის თვალსაზრისს. პაციენტს მიდრეკილება აქვს ვითარება უკეთ ან უარესად წარმოადგინოს, მან შეიძლება გამოტოვოს მნიშვნელოვანი დეტალები და ა.შ. ამის გამო საკმაოდ იზლუდება ინდივიდუალური თერაპიის ღირებულება. ამიტომაც, ზოგიერთი ექიმის აზრით, პაციენტი არ შეიძლება ნამდვილად განკურნებულად ჩაითვალოს თუ მან გარკვეული დრო ჯგუფში არ გაატარა, მიუხედავად იმისა, რამდენად კარგ შთაბეჭდილებასაც არ უნდა ტოვებდეს იგი. ითვლება, რომ ექიმისათვის აუცილებელია დაინახოს, თუ როგორ იქცევა პაციენტი სხვა ადამიანებთან ურთიერთობის პროცესში, რადგანაც ეს ინფორმაცია შეიძლება მნიშვნელოვანი აღმოჩნდეს მკურნალობის პროცესის დასაჩქარებლად.

ჯგუფური ფსიქოთერაპიის თითქმის ყველა სახეობაში აუცილებლად არის მიჩნეული, რომ ფსიქოთერაპევტმა ღრმად და ყოველმხრივ შეისწავლოს ავადმყოფის პიროვნება, მის მოტივთა სისტემა, ირგვლივმყოფებთან ურთიერთობის, ემოციონალური რეაგირების, ფუნქციონირების თავისებურებები, ავადმყოფის მოქმედების ხასიათი, მისი მოქმედების ანმყოთი და წარსულით განპირობებულობა.

პაციენტის აღნიშნული თავისებურებების გაგება შეუძლებელია მისი ცხოვრების ისტორიის გულდასმითი და თანამიმდევრულად შესწავლის გარეშე, დაავადებამდელი პიროვნების (პრემორბიდული) მდგომარეობის ცოდნის გარეშე.

აუცილებლად არის მიჩნეული დაავადების აღმოცენების მიზეზებისა და იმ პირობების გამოვლინება და შესწავლა, რომელთაც ხელი შეუწყეს და განაპირობეს ნევროტული მდგომარეობისა და სიმპტომების აღმოცენება-შენარჩუნება. მიღებულია უდავო ჭეშმარიტებად, რომ ფსიქოთერაპიის წარმატება დამოკიდებულია ავადმყოფის მიერ დაავადების აღმოცენების მიზეზების, დაავადების მექანიზმის გაცნობიერებაზე. ამიტომაც ფსიქოთერაპევტის ძალისხმევა მიპარ-

თულია იქითკენ, რომ უზრუნველყონ ავადმყოფის მიერ იმის გაგება და გაცნობიერება, თუ რა მიზეზ-შედეგობრივი კავშირი არსებობს დაავადების თავისებურებებსა და ავადმყოფის სხვა ადამიანებთან ურთიერთობის სისტემას შორის.

ფსიქოთერაპევტის ვალდებულებად არის მიჩნეული ავადმყოფი-სათვის დახმარების აღმოჩენა, რათა მან გონივრულად განახორციელოს ფსიქიკური ტრავმის გამომწვევი სიტუაციის გარდაქმნა, საჭირო შემთხვევაში ობიექტური ვითარებისა და მისდამი ირგვლივმყოფების დამოკიდებულების შეცვლა. ამ მიზნით ავადმყოფის აქტივობის ჩართვა ფსიქოთერაპიულ პროცესში, რათა მან შეძლოს, ობიექტურად შეაფასოს ნარსულში თავისი მოქმედება, გააცნობიეროს ცხოვრებისადმი თავისი მცდარი პოზიციები, ექიმთან ერთად კრიტიკულად შეაფასოს თავისი ცხოვრების ისტორია. ავადმყოფის მიერ ანმყოსა და ნარსულში საკუთარი მოქმედების მიმართ თვითკრიტიკული დამოკიდებულება შესაძლებლობას მისცემს მას გააცნობიეროს და გონივრულად გადანყვიტოს მის წინაშე მდგარი ფსიქოლოგიური კონფლიქტები, იპოვოს მათი გადანყვეტის რაციონალური გზები. იგულისხმება, რომ პაციენტის მიერ თავისი დამოკიდებულებების სისტემის შეცვლა, უმართებულო, არაადეკვატური რეაქციებისა და მოქმედებების კორექცია, გამოიწვევს ავადმყოფის, როგორც სუბიექტური თვითგრძნობის, ასევე მისი სოციალური ფუნქციონირების სრულფასოვან აღდგენას.

ჯგუფური ფსიქოთერაპიის ინდივიდუალური ფსიქოთერაპიის პრინციპებზე დაფუძნების პირობებში, ბუნებრივია, რომ ფსიქოთერაპიული ჯგუფები არ შეიძლება იყოს მრავალრიცხოვანი. მცირე ჯგუფები, ჩვეულებრივ, 2-9 პაციენტისაგან, საშუალო — 10-20, ხოლო დიდი ჯგუფები 20-25 ავადმყოფისაგან შედგება. 25-ზე მეტი პაციენტისაგან შედგენილ ჯგუფებს უკვე აღარ იყენებენ.

ფსიქოთერაპიული სეანსების სიხშირე და ხანგრძლივობა დამოკიდებულია როგორც თერაპევტზე, ასევე ავადმყოფის მოთხოვნილებებზე. თერაპევტს ურჩევნია სეანსები ტარდებოდეს ყოველდღე ან კვირაში რამდენჯერმე, რადგანაც ასეთი რეჟიმის პირობებში განკურნება უფრო ადრე მიიღწევა. ისინი, ვინც ჯგუფურ ფსიქოთერაპიას იყენებენ, თვლიან, რომ მკურნალობა შეიძლება გაგრძელდეს ერთიდან ხუთ-ათ წლამდე. თუ კვირაში ერთი სეანსი ტარდება, მაშინ ნევროზის ან ფსიქოზის განსაკურნადად საჭიროა მკურნალობა ტარდებოდეს მინიმუმ სამი წლის განმავლობაში. ცნობილი ამერიკელი

ფსიქოთერაპევტი ერიკ ბერნი მიუთითებს, რომ თუ ფსიქოთერაპევტმა ასეთ პირობებში შეძლო პაციენტის განკურნება, მას სრული საფუძველი აქვს იამაყოს. მკურნალობის პროცესი რომ მთლიანად ჩატარდეს, მიუთითებს იგი, ის უნდა გრძელდებოდეს ერთ წელს მაინც, კვირაში სამი-ექვსი სეანსის რაოდენობით. თუ მკურნალობა ერთ წელზე ნაკლები დროის განმავლობაში მიმდინარეობს, ანდა კვირაში სამ სეანსზე ნაკლები ტარდება, ეფექტური მკურნალობის ჩატარება შეუძლებელია.

სხვა ავტორებიც მკურნალობის დაახლოებით ასეთი ხანგრძლივობის საჭიროებაზე მიუთითებენ.

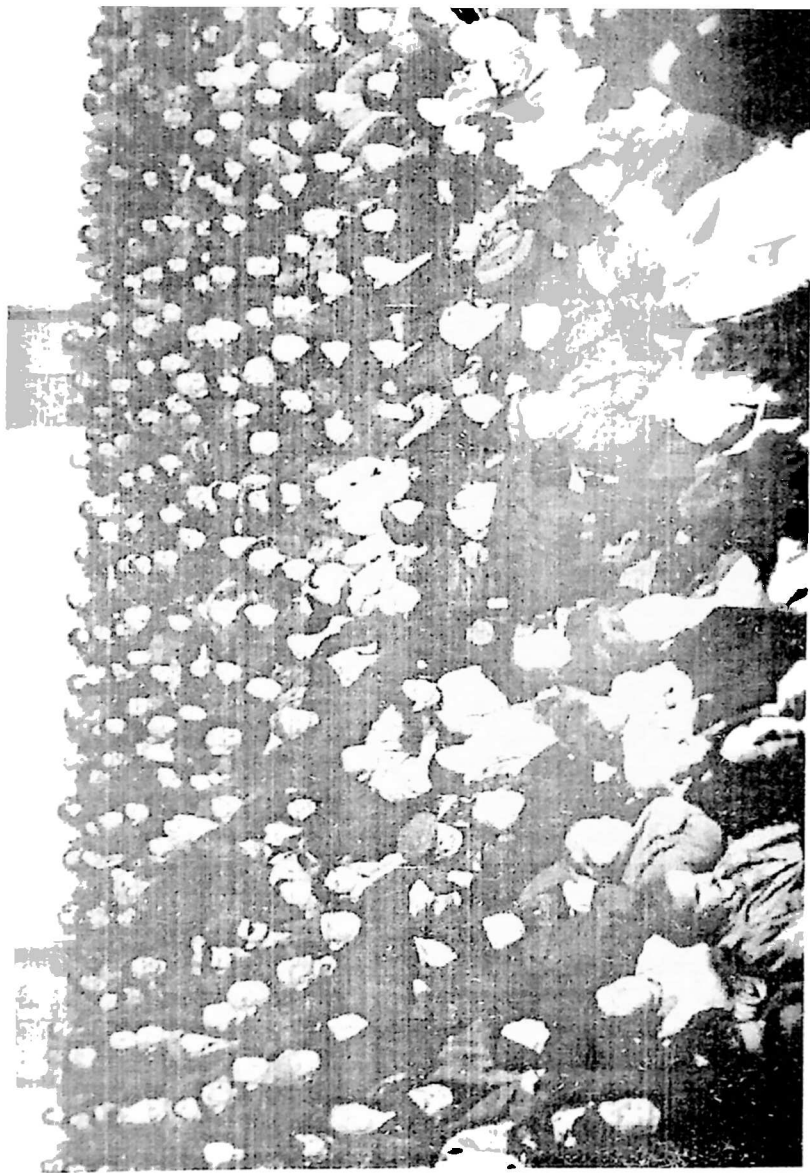
გივი მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიული სეანსები ტარდებოდა 500 და მეტ პაციენტისაგან შედგენილ ჯგუფზე. იგი თვლის, რომ პაციენტების ასეთი რაოდენობა ჯგუფში არ არის ზღვარი. რაც მეტი პაციენტით დაკომპლექტება ჯგუფი, მით უფრო ეფექტური იქნება მკურნალობა, რადგანაც მეტი იქნება ჯგუფის წევრების ურთიერთინდუქცია.

გივი მაზმიშვილი თვლის და ამას მისი ფსიქოთერაპიული პრაქტიკაც ადასტურებს, რომ პაციენტების მკურნალობა წლობით არ უნდა გრძელდებოდეს, როგორც ეს ჩვეულებრივ არის მიჩნეული, მათი განკურნება შესაძლებელია გაცილებით მოკლე დროის განმავლობაში.

ფსიქოთერაპიული ჯგუფების დაკომპლექტება ჩვეულებრივ ხდება ერთნაირი სიმპტომატიკის მქონე ავადმყოფებით. ფსიქოთერაპევტის ძალისხმევა მიმართულია სიმპტომის გამომწვევი მიზეზების გაცნობიერებაზე და ამ გზით დაავადების მოხსნაზე. ამიტომაც ჯგუფის არაერთგვაროვანი სიმპტომატიკის მქონე ავადმყოფებით დაკომპლექტება თავიდანვე გამორიცხულია.

გ. მაზმიშვილთან ჯგუფის წევრების შერჩევა საგანგებოდ არ ხდება, ჯგუფი სპონტანურად კომპლექტდება, მასში წარმოდგენილი არიან სულ სხვადასხვა დაავადების მქონე პაციენტები. იგი დაავადების გამომწვევი მიზეზების ძიებას არ ახდენს, არც დაავადებამდელი პიროვნების თავისებურებებისა და სხვა მონაცემების გარკვევა აინტერესებს, ეს სურვილის შემთხვევაშიც გამორიცხულია ჯგუფის მრავალრიცხოვნობის გამო.

ჩვეულებრივ ჯგუფებს აკომპლექტებენ ასაკის მხრივ არაერთგვაროვან (18-დან 50 წლამდე), მამაკაცებისა და ქალების თანაბარი რაოდენობის მქონე ავადმყოფებით. აბსოლუტურად გამორიცხულად არის მიჩნეული ერთ ჯგუფში სამსახურებრივ, ოჯახურ და ა.შ. ურთიერთობაში მყოფი პირების ჩართვა.



სურათი 1. ქადრკის სასახლის დარბაზის საერთო ხედი ფს.ქ.თერაკიძის ქუჩის დროს.

გ. მაზმიშვილთან ჯგუფების დაკომპლექტებისას მნიშვნელობა არ ენიჭება არც ასაკს და არც სქესს. რაც შეეხება სამსახურებრივ, ოჯახურ და ა.შ. ურთიერთობაში მყოფ პირებს, მასთან მათი ერთ ჯგუფში ჩართვა სასურველადაც კი არის მიჩნეული.

ფსიქოთერაპიული ჯგუფების ტრადიციულ და გ. მაზმიშვილისეულ დაკომპლექტებისას საქმე გვაქვს ორ ერთმანეთის გამომრიცხავ მიდგომასთან. ამ უკანასკნელის სეანსებს უფრო მეტი აქვს საერთო ა. კაშპიროვსკის ფსიქოთერაპიულ სეანსებთან, ამიტომაც ა. კაშპიროვსკის განცხადება იმის შესახებ, რომ მისი სეანსები ეწინააღმდეგება ყველაფერს იმას, რაც ფსიქოთერაპიულ ლიტერატურაში არის მითითებული, ვრცელდება გ. მაზმიშვილის სეანსებზედაც.

აღნიშნულიდან გამომდინარე, სხვადასხვაა მკურნალობის ტაქტიკაც: თუ სიმპტომოთერაპიის დროს აქცენტი სიმპტომის მოხსნაზეა გადატანილი და პაციენტი განკურნებულად ითვლება, თუ სიმპტომი მოიხსნა, მრავალნაირი დაავადების მქონე პაციენტებით დაკომპლექტებულ ჯგუფში ფსიქოთერაპიის მიზანია ორგანიზმის სასიცოცხლო ძალებისა და ფსიქოლოგიური დაცვის მექანიზმების აქტივიზირება, პიროვნების ხელახლა აღზრდა, საკუთარი თავის მართვის ხელოვნების დაუფლება და ამ გზით პაციენტის განკურნება. ამიტომაც, რომ გ. მაზმიშვილის სეანსებზე პაციენტები იკურნებიან არა მარტო იმ დაავადებებისაგან, რომელთა მიმართაც ადგილი ჰქონდა შთაგონებით ზემოქმედებას, არამედ ისეთი დაავადებებისაგანაც, რომელიც ფსიქოთერაპევტს არც კი დაუსახელებია.

გ. მაზმიშვილთან მკურნალობის პროცესი 4 ეტაპისაგან შედგება: მოსამზადებელი, ძირითადი, დასკვნითი და განმტკიცების, გამყარების ეტაპი. მოსამზადებელ ეტაპზე ადგილი აქვს პაციენტის შეგუებას, მის მორგებას ფსიქოთერაპიის სიტუაციისა და ფსიქოთერაპევტისადმი. ძირითად ეტაპზე ხორციელდება პაციენტის 60-70%-ის განკურნება, ხოლო დანარჩენი 30-40%-ის განკურნება — დასკვნით ეტაპზე. მეოთხე ეტაპზე წარმოებს მიღებული შედეგების განმტკიცება. ამ ეტაპის საჭიროება იმით არის ნაკარნახევი, რომ სიტუაცია, რამაც დაავადება გამოიწვია, არსებითად იგივე რჩება, ამიტომაც ავადმყოფობა რომ არ განმეორდეს, საჭიროა მიღებული დადებითი შედეგების გამყარება, რათა პაციენტმა შეძლოს სიტუაციის პათოგენური ზემოქმედებისადმი წინააღმდეგობის გაწევა, მისი დაძლევა.

რამდენი სეანსი უნდა დაეთმოს თითოეულ ეტაპს, ეს დამოკიდებულია ფსიქოთერაპიისადმი საერთოდ და, კერძოდ, ფსიქოთერა-

პევეტისადმი რწმენის ხარისხზე, იმაზე, თუ რამდენად ახერხებს პაციენტი კრიტიკული პოზიციის დაძლევას, რამდენად შთაგონებადია იგი და ა.შ.



სურათი. 2. ფსიქოთერაპიული სეანსი დინამოს სტადიონის პრესცენტრის დარბაზში.

ჩვეულებრივ მოსამზადებელი ეტაპი 10-14 სეანსს არ აღემატება. ამ ხნის განმავლობაში პაციენტები ახერხებენ დაძაბულობისაგან განტვირთვას, ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე არსებულ ვითარებასთან შეგუებას. განმტკიცების ეტაპზე წარმოებს ფსიქოთერაპევტზე დამოკიდებულებისაგან თანდათანობით გათავისუფლება. დასაწყისში მცირდება სეანსების რაოდენობა კვირაში ორამდე, შემდეგ კვირაში ერთხელ, ორ კვირაში ერთხელ, თვეში ერთხელ. ამის შემდეგ სასურველია პერიოდულად კვარტალში ან წელიწადში ერთხელ პროფილაქტიკური მიზნით რამდენიმე სეანსზე დასწრება.

ფსიქოთერაპიისადმი მზაობა

ფსიქოთერაპიული სეანსი რომ წარმატებით ჩატარდეს, საჭიროა ფსიქოთერაპევტიცა და პაციენტიც მზად იყვნენ ამისათვის. მაგრამ

რას ნიშნავს ფსიქოთერაპიული სეანსისათვის პაციენტის მომზადება? ადამიანი, როდესაც ეკლესიაში შედის სალოცავად და ღმერთს რაიმეში შემწეობას სთხოვს, იგი შევებას იგრძნობს მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ მას ღრმად სწამს, რომ ღმერთი არსებობს, ხოლო თუ ეკლესიაში შედის ორჭოფული აზრებით — „ვილოცებ, სანთელს ავანთებ, თუ ღმერთი არსებობს, დამეხმარება, ხოლო თუ არ არსებობს, მაშინ რას ვკარგავ“, ის ტაძრიდან განწმენდილი ვერ გამოვა, ლოცვით ის შევებას ვერ იგრძნობს. შევება რომ იგრძნო, უნდა გნამდეს იმისი, ვისთანაც მიდიხარ დახმარების სათხოვნელად. ისევე როგორც ღმერთი არსებობს მხოლოდ იმათთვის, ვისაც მისი არსებობა სწამს, ასევე ფსიქოთერაპია ეფექტურია იმათთვის, ვისაც მისი ეფექტურობის სჯერა.

მოვლენა რომ დაინახო, უნდა გქონდეს მისი აღქმის უნარი, უნდა მზად იყო მის აღსაქმელად, თუ ეს უნარი არა გაქვს, მაშინ შენთვის ეს მოვლენა არ არსებობს; რაიმეს გაგება რომ შეძლო, უნდა გქონდეს მისი გაგების უნარი, მოვლენა რომ აღიქვა და გაიგო, უნდა განწყო მის აღსაქმელად. ეს სწორედ ის შემთხვევაა, რომლის მიმართაც დიდმა ილიამ ბრძანა: „ზოგი რამ ისეთია, რომ ჯერ უნდა იწამო და მერე დაინახო“

ფსიქოთერაპევტთან რომ მიხვიდე, მზად უნდა იყო მის მოსასმენად, უნდა გქონდეს უნარი, აღიქვა და გაიგო ის, რაც ფსიქოთერაპიულ სეანსზე ხდება, უნდა გნამდეს, რომ სწორედ ამ ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე განიკურნები. პაციენტს უნდა სჯეროდეს ფსიქოთერაპევტის და დადებითად იყოს განწყობილი მის მიმართ.

ფსიქოთერაპიისადმი პაციენტის დადებითი განწყობის გამომუშავებაში მნიშვნელოვანი როლის შესრულება შეუძლიათ ირიგვლივმოფებს. ისინი უნდა ეხმარებოდნენ პაციენტს, მათ ყველაფერი უნდა გააკეთონ იმისათვის, რომ ავადმყოფი კონცენტრირებული იყოს ფსიქოთერაპიაზე. ფსიქოთერაპევტი ავადმყოფისათვის, გარკვეული აზრით, მოძღვრის ფუნქციას ასრულებს, იგი უნდა გაიხსნას ფსიქოთერაპევტთან, აღსარება უთხრას მას და თავიდანვე იცოდეს, რომ ავადმყოფობის დაძლევას იგი მხოლოდ მკურნალთან ერთად შეძლებს. პაციენტს ფსიქოთერაპევტი უნდა მოსწონდეს, როდესაც მასში რაიმე არ მოსწონს, სახელდობრ რა, ამას შეიძლება ვერც აცნობიერებდეს, მისდამი რწმენის გამომუშავება ძნელდება.

პაციენტი ფსიქოთერაპევტთან პირველი ვიზიტის დროს დაძაბულია და მაქსიმალურად ცდილობს არ დატოვოს სერიოზული ფსიქიკური ავადმყოფის, ანდა არაგონიერი ადამიანის შთაბეჭდილება.

შემდგომ სეანსებზე პაციენტის მოქმედება იცვლება, იგი ნაკლებ და-
ძაბული და უფრო ჩვეულებრივი ხდება.

ფსიქოთერაპიის წარმატებისათვის საჭიროა ფსიქოთერაპევტიც
განეწყოს ავადმყოფის მიმართ, მას უნდა პქონდეს უნარი და სურვი-
ლი ასეთი განწყობის შესამუშავებლად. მან თავიდან უნდა მოიშო-
როს ყველა საზრუნავი, უნდა განუდგეს ყველაფერს და კონცენტრი-
რება მოახდინოს ფსიქოთერაპიულ აქტზე.

რადიოგადაცემის მოსასმენად საჭიროა, გადამცემი და მიმღები
ერთ ტალღაზე იყვნენ აწყობილი, ასევეა ფსიქოთერაპიის დროსაც.
ფსიქოთერაპია წარმატებულია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ფსი-
ქოთერაპევტსა და პაციენტს ერთი მიზანი ამოძრავებთ. ერთ ტალ-
ღაზე აწყობა ნიშნავს იმას, რომ მკურნალის სიტყვები გამოძახილს
პოულობს პაციენტის სულში. თუ ერთ ტალღაზე არ არიან აწყობილი,
მაშინ პაციენტს სიტყვები ესმის, მაგრამ სადღაც ზედაპირულ დონე-
ზე, სულის სიღრმემდე ვერ აღწევს, ე.ი. არსებითად კომუნიკაცია ვერ
ხორციელდება. ზოგიერთი პაციენტი ადვილად ახერხებს ფსიქოთე-
რაპევტის ტალღაზე აწყობას, ზოგს უჭირს და მეტი დრო ესაჭიროება,
რაც გავლენას ახდენს მკურნალობის ხანგრძლივობაზე.

შთაგონების ეფექტი ბევრად არის დამოკიდებული პაციენტის და-
მოკიდებულებაზე ფსიქოთერაპევტის მიმართ. ადამიანი, პირველ რი-
გში, იმის შთაგონებას ექვემდებარება, რაც მას უნდა. ამ დებულების
მართებულებას კარგად ადასტურებს ექიმ ლ. კრასიკოვას მაგალი-
თი: იგი მძიმე ტრავმით აღმოჩნდა საავადმყოფოში, დაზიანებული
პქონდა ზურგის ტვინი. მიიწვიეს მასთან გამოჩენილი სპეციალისტი,
რომლის დასკვნაც იყო: მთელი სიცოცხლის მანძილზე მწოლიარე
მდგომარეობა, თუ ორი-სამი თვის განმავლობაში არ გარდაიცვალა
საშინელი ტკივილებით. კრასიკოვა ექიმი იყო და კარგად იცოდა, რომ
სპეციალისტის დასკვნა სწორი იყო, მაგრამ მას, როგორც ავადმყოფს,
არც უნდოდა და არც შეეძლო დაჯერება.

ამრიგად, ცნობილი სპეციალისტის დასკვნა უნუგეშოა, თვითონ
ავადმყოფმაც იცის, როგორც ექიმმა, რომ სპეციალისტის დასკვნა
სწორია. თითქოს ყველა პირობა არსებობს იმისათვის, რომ ავადმყოფ-
მა დააჯეროს თავი მდგომარეობის უპერსპექტივობაში, მაგრამ მას-
თან მიდის მოხუცი, თითქმის უნიგნური სანიტარი ქალი და არწმუ-
ნებს, რომ იგი განიკურნება. სანიტარი მოუთხრობს, რომ მასაც
პქონდა ხერხემლის დაზიანება, მაგრამ განიკურნა. სანიტრის
ავადმყოფობის დიაგნოზმა ნათელი გახადა კრასიკოვასთვის, რომ მი-

სი ავადმყოფობა არ იყო დაკავშირებული ზურგის ტვინის ტრავმასთან, რომ სანიტრის ავადმყოფობა თავისი სიმძიმით ვერ შეედრებოდა მის ტრავმას, მაგრამ მაინც ირწმუნა სანიტრის შთაგონება, დაიწყო ვარჯიში და განიკურნა.

სანიტრის უბრალო თანაგრძნობით ნათქვამი სიტყვები უფრო ქმედითი აღმოჩნდა, ვიდრე ცნობილი სპეციალისტისა და მისი ცოდნის საფუძველზე გაკეთებული პროგნოზი, იმიტომ, რომ ავადმყოფს უნდოდა, ესაჭიროებოდა ასეთი შთაგონება და ამიტომაც დაექვემდებარა მას.

ფსიქოთერაპევტისა და პაციენტის ურთიერთობაზე დიდ გავლენას ახდენს ავადმყოფობის კონცეფცია, რომელიც შეიძლება ფსიქოთერაპევტსა და პაციენტს სხვადასხვა და, შესაძლოა, ურთიერთსაპირისპიროც ჰქონდეთ. ავადმყოფობის კონცეფცია არის თეორია, რომელიც ავადმყოფობის ყველა მხარის ახსნის პრეტენზიის მქონეა: მისი მიზეზების, განვითარების მექანიზმების, კლინიკური გამოვლინებების და მათი მნიშვნელობა ავადმყოფისათვის, პროგნოზი მკურნალობის შესაძლებლობასა და ეფექტურობაზე.

ცხადია, ავადმყოფის კონცეფცია ხშირად წარმოადგენს ავადმყოფობის ფრიად დამახინჯებულ გაგებას. ფსიქოთერაპევტის მიერ შემუშავებული ავადმყოფობის კონცეფცია უფრო მართებული იქნება, მაგრამ არასიზუსტის მიუხედავად, პაციენტისეული ავადმყოფობის კონცეფციის იგნორირება არ შეიძლება, რადგანაც ავადმყოფი, განსაკუთრებით მკურნალობის პირველ ეტაპზე, იცავს მას და მიაჩნია მართებულად. ასეთი დაპირისპირების ტიპურ მაგალითად შეიძლება გამოდგეს ის განსვლა, რომელსაც ადგილი აქვს ნევროზის არსის გაგებაში პაციენტსა და ფსიქოთერაპევტს შორის. ფსიქოთერაპევტი ნევროზს ფსიქოგენურ დაავადებად მიიჩნევს, პაციენტს კი ტენდენცია აქვს, იგი სომატოგენურად გაიაზროს. ფსიქოთერაპევტები ზოგჯერ სათანადოდ არ აფასებენ ავადმყოფის მიერ ნევროტული დაავადების განცდის ხარისხს, ხოლო ავადმყოფები ახდენენ მათი სიმძიმის გადაფასებას და ა.შ.

ფსიქოთერაპიის ეფექტურობა მნიშვნელოვანი ხარისხით არის დამოკიდებული მკურნალსა და პაციენტს შორის ემოციონალურ დამოკიდებულებაზე. ასეთი ემოციონალური ფაქტორები გავლენას ახდენს ქირურგიულ ოპერაციებზედაც კი. როგორც ცნობილი ამერიკელი ფსიქიატრი ერიკ ბერნი აღნიშნავს, აპენდიციტის ოპერაციის დროსაც კი მანანესთეზირებელ საშუალებათა რაოდენობა და ჭრილობის შეხორცება დამოკიდებულია ავადმყოფის ექიმისადმი ნდობაზე.

მკურნალის უპირველესი ამოცანაა პაციენტის იმედის მხარდაჭერა, რამეთუ სწორედ ეს არის გამოჯანმრთელების უპირველესი პირობა. ავადმყოფს უნდა, რომ მას მოუსმინონ, მას უნდა სწამდეს, რომ ექიმისათვის სულერთი არ არის გამოჯანმრთელება ის თუ არა, რომ მკურნალი უალრესად დაინტერესებულია მისი გამოჯანმრთელებით, ხოლო თუ ავადმყოფი უარყოფითად განეწყო თავისი მკურნალის მიმართ, ის შეიძლება ისე ჩაიკეტოს თავის ავადმყოფობაში, რომ საერთოდ აზრი დაეკარგოს მკურნალობაზე ლაპარაკს. ავადმყოფზე მოქმედებს მკურნალის ყველა თვისება და შესაძლებლობები. მთელი მისი პროფესიონალური ოსტატობა ავადმყოფზე ზემოქმედების შესაძლებლობას იძენს მას შემდეგ, როდესაც მასში ჩნდება ფსიქოლოგიური ნდობა. ოთახში რომ შეხვიდე, კარი უნდა გააღო და ამ შემთხვევაში გასაღები არის მკურნალისადმი სიმპათია, მისდამი ნდობა.

ერთ-ერთ უძველეს პაპირუსში, რომელიც იმხოტეპას, ძველ ეგვიპტელ არქიტექტორს ეკუთვნოდა, რომელიც ჩვენს ერამდე XXVIII საუკუნეში ცხოვრობდა, დანჯრილებით არის აღწერილი 48 სახის ტრავმა და მკურნალობის საშუალებები. ამასთან ერთად, მოცემულია ასეთი შეგონებაც: „ჩვენ სამნი ვართ: შენ, მე—შენი მკურნალი და ავადმყოფობა. თუ ჩვენ გავერთიანდებით ავადმყოფობის წინააღმდეგ, მაშინ ის მარტო დარჩება და უკან დაიხეებს“.

ავადმყოფი შემოფოთებულია, მისი ფსიქიკა და რეაქციები დაძაბულია, ის დეპრესიულ ან პირიქით, აგზნებულ მდგომარეობაშია. მისი მკურნალობა ბევრად უფრო სწრაფად წარიმართება, თუ ეს სტრესული მდგომარეობა მოიხსნება, ანდა შესუსტდება მაინც, პროცედურების დანყებამდე. ეს იმას ნიშნავს, რომ მკურნალმა თავისი პიროვნებითა და ფსიქოლოგიური ზემოქმედების მთელი საშუალებებით ავადმყოფი უნდა განაწყოს სიმშვიდისაკენ, დაარწმუნოს, რომ მკურნალობის შედეგები სასურველი იქნება, რომ მისი ორგანიზმი გამძლეა და საფრთხე არ ელის. ფსიქოთერაპევტის ასეთი შთაგონების შემდეგ პაციენტი კარგ გუნებაზე დგება, ივსება იმედით, ხოლო დადებითი ემოციების საფუძველზე აღმოცენებული ცვლილებები ორგანიზმში აძლიერებს მის დამცველ ძალებს.

ფსიქოთერაპიული მკურნალობის ამოცანაა გამოიკვეთოს პრობლემები და ვასწავლოთ პაციენტს მათი წარმატებით დაძლევის გზები და საშუალებები. ამისათვის კი აუცილებელია, პაციენტი ფსიქოთერაპიული სეანსების დროს სრულად ატყობინებდეს ფსიქოთერაპევტს თავისი სუბიექტური მდგომარეობის შესახებ. დადებითი ეფექტი მაშინვე უნდა იქნეს გამოყოფილი და ხაზგასმული, განსა-

კუთრებით უნდა ატყობინებდეს იმას, რაც მისთვის არასასიამოვნო და ნუხილის გამომწვევია, არ უნდა გამოიტოვოს რაიმე, თუნდაც ისეთი, რომელიც მას უმნიშვნელოდ ეჩვენება, ანდა ის, რის შესახებაც უკვე ადრე თქვა და ერიდება გამეორება.

ასეთი პირობების დაცვისას ყოველი სეანსის შემდეგ ფსიქოთერაპევტის ავტორიტეტი მაღლდება პაციენტების თვალში, იზრდება მისდამი რწმენა, რაც ეხმარება მას თავი გაართვას პრობლემებს. მაღალი რწმენის შემთხვევაში, პაციენტი მისთვის კრიტიკულ მომენტში ფსიქოთერაპევტის წარმოდგენითაც კი ღებულობს ფსიქოთერაპიულ ეფექტს.

გ. მაზმიშვილი ყოველთვის ხაზგასმით მიუთითებს პაციენტებს, რომ ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე უნდა სუფევდეს სრული ნდობის სიტუაცია, პაციენტს აუცილებლად უნდა სწამდეს, რომ ის განიკურნება. აღნიშნული მოსაზრადებელი ღონისძიებების მიუხედავად, რომლებსაც გ. მაზმიშვილი პაციენტებთან ატარებს, მაინც არაერთ შემთხვევას აქვს ადგილი, როდესაც პაციენტი აცხადებს, რომ ის სეანსებზე მივიდა ისე, რომ ფსიქოთერაპიული მკურნალობის ეფექტურობის არ სჯეროდა.

ჩვენ არავითარი საფუძველი არა გვაქვს, ეჭვი შევიტანოთ ამ პაციენტების გულწრფელობაში, მაგრამ, როგორც ჩანს, აქ ასეთ მარტივ ვითარებას არ უნდა ჰქონდეს ადგილი. ადამიანს თუ არ სწამს, თუ არ სჯერა ფსიქოთერაპიის, მაშინ გაუგებარია, რატომ მიდის სეანსებზე დასასწრებად, აქ სიარული ხომ გარკვეულ სირთულეებთან არის დაკავშირებული. და თუ სწამს, მაშინ რატომ აცხადებს, რომ მას არ სწამს ფსიქოთერაპიის?

მართებული არ იქნება ვითარება ისე წარმოვიდგინოთ, თითქმის „მწამს“ და „არა მწამს“ ერთმანეთის გამომრიცხავი განცდებია. ხშირია შემთხვევები, როდესაც ურთიერთსაწინააღმდეგო გრძნობები ერთდროულად, ერთი მთლიანი განცდის სახით არის წარმოდგენილი ჩვენს ფსიქიკაში. მაგალითად, შეიძლება, ადამიანი ერთდროულად მიყვარდეს და მძულდეს კიდეც, მის მიმართ სიმპათიას განვიცდიდე, და ამავე დროს, ანტიპათიასაც, ვიყვე რაიმეთი კმაყოფილი და, ამავე დროს, უკმაყოფილოც და ა.შ. როგორც ჩანს, ამ კატეგორიის პაციენტებში ფსიქოთერაპიისადმი ურწმუნოება და რწმენა ერთ მთლიან განცდის სახით არის წარმოდგენილი, რომელშიაც, როგორც თვითონ აცხადებენ, ეჭვი ჭარბობს.

ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე მისელის საკითხს როდესაც ვწყვეტთ,

ვდგავართ ალტერნატივის — „ნავიდე“ - „არ ნავიდეს“ წინაშე. რომელი მათგანის სასარგებლოდაც მეტი საფუძვლის მოძევებას



სურათი 3. ფსიქოთერაპიულ სეანსზე მოხვედრის მსურველთა რიგი.

ვახერხებთ, იმ გადანყვეტილებას ვღებულობთ. დაეუშვათ დავრწმუნდით, რომ წასვლა უფრო მართებული იქნება, მაგრამ რაღაც ათი პროცენტი ეჭვი მაინც რჩება. ეს ათი პროცენტი თავის უარყოფით გავლენას ინარჩუნებს და შედეგად ფსიქოთერაპევტის შთაგონებით ზემოქმედებას უკრიტიკოდ ველარ ვღებულობთ. ვცდილობთ, შევაფასოთ მისი ნათქვამი, ვადარებთ მას იმასთან, რაც ჩვენთვის უკვე ცნობილია, ვცდილობთ, ფსიქოთერაპევტის ნათქვამს მოვუძებნოთ ადგილი ჩვენი ცოდნის სისტემაში. ფსიქოთერაპიული სეანსების მიმართ ასეთი დამოკიდებულება ახანგრძლივებს მათ მიმართ ადაპტაციის პროცესს, ზრდის ეფექტის მისაღებად საჭირო სეანსების რაოდენობას.

ფსიქოთერაპევტის საუბარი პაციენტის მიერ უნდა აღიქმებოდეს არა აზროვნების, არამედ რწმენის დონეზე, მისი მართებულობა უნ-

და ვირნმუნოთ უშუალოდ და არა აზროვნების შუალობით მის მართებულობაში დარწმუნების შედეგად, არ უნდა ვახდენდეთ მისი მართებულობა-უმართებულობის განსჯას.

დიდმა ქართველმა ფსიქოლოგმა დიმიტრი უზნაძემ თავის სტუდენტებს ლექციაზე ერთხელ ასეთი სიტყვებით მოგვმართა: „ადამიანის სიცოცხლე საკმაოდ ხანმოკლეა, მაგრამ იგი არის საზოგადოების ნაწილი, რომლის სიცოცხლეს იმდენად ხანგრძლივია, რომ შეიძლება უკვდავი ეწოდოს. და რაკი შენ ნაწილი ხარ ამ უკვდავი საზოგადოების, არა გაქვს უფლება ამ ქვეყნიდან ისე წახვიდე, რომ მას კვალი არ დააჩნო, მაგრამ ამის ცოდნა არ არის საკმარისი, საჭიროა, ამის შეგნება მთელ არსებაში გაგიჯდეს და მხოლოდ მაშინ იქნები ღირსეული ადამიანი, ღირსეული ნაწილი ამ უკვდავი საზოგადოებისა“. ასევე ავადმყოფობის შემთხვევაშიც, ცოდნა იმისა, რომ ფსიქოთერაპევტს შეუძლია დაავადებისაგან განკურნება, არ არის საკმარისი, საჭიროა, ეს ცოდნა მთელ არსებაში გაგვიჯდეს, მთელი ჩვენი მოქმედება ამ რწმენის საფუძველზე წარიმართოს, საჭიროა, მთელი არსებით განვენყოთ, რომ განვიკურნებით.

ფსიქოთერაპიისადმი ასეთი განწყობის ჩამოყალიბების აუცილებლობა იმით არის ნაკარნახევი, რომ რაიმე მოვლენის, ადამიანის, საგნის, ჩვენი მდგომარეობის აღქმისას, როგორ ჩამოყალიბდება ჩვენი აღქმა, ჩვენი შეხედულება მასზე, ეს მხოლოდ აღქმის საგანზე არ არის დამოკიდებული, იგი განპირობებულია აგრეთვე მისდამი ჩვენი დამოკიდებულებით, მისდამი ჩვენი განწყობით. როდესაც ადამიანი გვიყვარს, ჩვენ ვახდენთ მის იდეალიზებას და მასში მხოლოდ კარგს ვხედავთ, მასში უარყოფითის ღანახვას ვერ ვახერხებთ. როდესაც გვძულს, პირიქით — გვიჭირს მასში რაიმე კარგისა და ღირებულის დანახვა. ერთმა პაციენტმა თავისი თვითანგარიშის დროს აღნიშნა: „ჩემმა შვილმა ცოლი მოიყვანა. მე ის თავიდანვე არ მომეწონა და მთელი წლის განმავლობაში მანუხებდა ეს. არმოწონება გავლენას ახდენდა ჩემს რძალთან და, რაც განსაკუთრებით მძიმე იყო ჩემთვის, შვილთან ურთიერთობაზე. ფსიქოთერაპიული სესანების შედეგად ჩემი რძალი უკვე სხვაგვარად მეჩვენება, დღეს მასში ბევრ ისეთ კარგ რამეს ვამჩნევ, რომელთა არსებობის შესახებაც ადრე წარმოდგენაც კი არ მქონდა. ჩემს ირგვლივ მყოფი ადამიანები მეუბნებიან და მეც ვამჩნევ, რომ შეიცვალა ჩემი დამოკიდებულება ადამიანების მიმართ, უფრო შემწყნარებელი ვაგხდი, უფრო მეტ კარგს ვხედავ ადამიანებში, უფრო კომუნიკაბელური და კეთილმოსურნე ვაგხდი“.

დედამთილი ნევროზით იყო დაავადებული, ყველაფრის მიმართ უარყოფითად იყო განწყობილი და ამიტომაც თავის ირგვლივ ყველაფერს შავ ფერებში აღიქვამდა. ამის გამო, ბუნებრივია, რომ ოჯახში ახლად შემოსული რძალიც არ მოეწონებოდა, მაგრამ გამოჯანმრთელების შემდეგ შეიცავდა მისი განწყობა, რამაც შესაძლებელი გახადა დაენახა მასში ბევრი ისეთი რამ, რაც მონონებას იმსახურებს. ალქმის განწყობაზე დამოკიდებულება მართო ნევროზით დაავადებული-თათვის არ არის დამახასიათებელი, იგი საერთოდ ალქმის ბუნებისათვის არის სპეციფიკური, მაგრამ ეს ყოველთვის თვალშისაცემად არ ვლინდება.

ამერიკელმა ფსიქოლოგებმა ასეთი ცდა ჩაატარეს: ბავშვებს მოკლე დროის განმავლობაში აჩვენეს 50 ცენტიათი მონეტა და სთხოვეს, მათ წინ დაგროვილი სხვადასხვა ზომის მუყაოსაგან გამოჭრილი წრეებიდან შეერჩიათ მისი ტოლი. აღმოჩნდა, რომ ლარიბი ოჯახში-ვილები მონეტისათვის გაცილებით დიდი ზომის წრეებს ირჩევდნენ, ვიდრე მდიდარი ოჯახშივილები. ლარიბი ბავშვებისათვის 50 ცენტიათი დიდ თანხას წარმოადგენდა და ამიტომ მათ მიერ შერჩეული წრეც მისი შესაბამისი იყო.

ცნობილი ფიზიკოსი ვ. ჰაიზენბერგი მოგვითხრობს, რომ ერთხელ სეირნობისას ნილს ბორმა მას უჩვენა ციხესიმაგრე კრონსბორგი და უთხრა, რომ ამ სიხესიმაგრეს უკავშირდება თქმულება ჰამლეტზე, დანიელ პრინცზე და დასძინა: „უცნაური არაა, რომ ეს ციხე-კოშკი სრულიად სხვაგვარად გვეჩვენება მას შემდეგ, როცა წარმოვიდგენთ, რომ აქ ჰამლეტი ცხოვრობდა?... თითქოსდა არაფერს ცვლის ის ამბავი, რომ აქ ჰამლეტს უცხოვრია და მაინც, ამით იგი სრულიად სხვაგვარი ციხე-კოშკია. კედლები და მიწაყრილები სულ სხვაგვარად იწყებენ საუბარს. ციხის ეზო სამყაროდ გვევლინება, რომელიმე ბნელი კუნჭული ადამიანის სულის სიბნელეს მოგვაგონებს, გვესმის კითხვა — „ყოფნა-არყოფნა“ სინამდვილეში კი ჰამლეტზე თითქმის არაფერი ვიცით ვერავინ დაიფინებს მართლა იყო თუ არა ჰამლეტი, რომ არაფერი ვთქვათ იმაზე, თითქოს იგი აქ ცხოვრობდა. მაგრამ თითოეულმა ჩვენგანმა იცის, თუ რა საკითხები დაუკავშირა შექსპირმა ჰამლეტის სახეს და ადამიანის სულის რა უფსკრულებში ჩაიხედა მან. ამ სახეს აქ, მიწაზე უნდა ჰქონოდა ადგილი და ეს ადგილი მან (შექსპირმა) კრონსბორგში იპოვა. ახლა, როდესაც ეს ვიცით, კრონსბორგი სულ სხვა ციხესიმაგრედ წარმოგვიდგება“.

იმისათვის, რომ ზოგიერთ ავადმყოფს განკურნების რწმენა ჩამოუყალიბდეს აქედან გამომდინარე შედეგებით, საკმარისია

გ. მაზმიშვილის პაციენტების ვიდეოკასეტებზე ჩანერილი თვითანგარიშების მოსმენა, მაგრამ პაციენტთა უმრავლესობისათვის ქეშმარიტი რწმენის ჩამოყალიბებისათვის რაციონალური ფსიქოთერაპიის ეტაპიც არ არის საკმარისი. ფსიქოთერაპიული ზემოქმედების მისაღებად საჭირო რწმენის ჩამოყალიბებისათვის განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს ჰიპნოთერაპიის ეტაპს. როგორც უკვე აღინიშნა, ჰიპნოტური მდგომარეობა, განსაკუთრებით ჯგუფური ჰიპნოთერაპიის პირობებში, უაღრესად დიდი შთაგონებადობით ხასიათდება. ამიტომაც ამ ეტაპს გ. მაზმიშვილი სავსებით გამართლებულად ფსიქოთერაპიის ძირითად ეტაპს უწოდებს.

როგორი უნდა იყოს ფსიქოთერაპევტი

ფსიქოთერაპევტის პიროვნებას, მის პიროვნულ თვისებებს დიდი მნიშვნელობა აქვს მკურნალობის წარმატებულობისათვის. ცნობილი გერმანელი ფსიქოთერაპევტის შულცის აზრით, ფსიქოთერაპევტს უნდა გააჩნდეს მოთმინება, სიმშვიდე, სიმართლისმოყვარეობა, კრიტიკის, ნათლად აზროვნებისა და საიდუმლოების შენახვის უნარი, ტაქტი, პირდაპირობა, ტემპერამენტი, ობიექტურობა; იგი უნდა იყოს კარგი მოქანდაკის, ენერგიული უფროსის, ყოვლის გათვალისწინების უნარის მქონე დიპლომატის, წინასწარმეტყველის, მხატვრის, ესთეტიკის, პოეტის ნიჭის, მრავალი სხვა თვისების მქონე.

ფსიქოთერაპევტს უნდა ახასიათებდეს მსჯელობის დამაჯერებლობა, უნდა იყოს გულთბილი, გულისხმიერი, ნაკითხი, კარგად უნდა ერკვეოდეს კულტურის საკითხებში, იყოს ინტელიგენტი ამ სიტყვის ფართო მნიშვნელობით, გააჩნდეს შინაგანი რწმენა, რომ მისი სიტყვები აუცილებლად მოახდენს ზემოქმედებას ავადმყოფზე და გამოინვევს გარდატეხას მის მდგომარეობაში. იგი უსაზღვრო სიყვარულით უნდა იყოს გამსჭვალული ავადმყოფებისადმი, რასაც უნდა გრძნობდეს ყველა ავადმყოფი. მაგრამ არ უნდა დაივიწყოს, რომ დიდი ზიანი მოაქვს უკიდურესობებს ავადმყოფებთან ურთიერთობაში. მან არ უნდა გამოამჟღავნოს არც ანტიპათია და არც მეტისმეტად გადაჭარბებული სიმპათიები თავისი ავადმყოფების მიმართ.

ავადმყოფი მუდმივად უნდა გრძნობდეს ფსიქოთერაპევტის მხრიდან მხარდაჭერას, ეს აუცილებელი პირობაა იმისათვის, რომ გაი-

ზარდოს მისი შესაძლებლობები ავადმყოფობასთან ბრძოლაში. მკურნალის ამოცანაა აამაღლოს ავადმყოფის განწყობილება ღრმა დეპრესიიდან და ნაღვლიანობიდან ჯერ ნეიტრალურ, ხოლო შემდეგ ავადმყოფობასთან ბრძოლის ოპტიმისტურად განწყობილების დონემდე.

მკურნალი ავადმყოფის ნდობას იმსახურებს თავისი დაფიქრებულობით, გულღიანობით, ავადმყოფისადმი სოლიდარობით, მისთვის დახმარების აღმოჩენის მზადყოფნით. ამგვარ დამოკიდებულებას უნდა იმსახურებდეს იგი არა მარტო იმით, რასაც ლაპარაკობს, არამედ ისეთი ნიუანსებითაც, როგორიცაა: ტონის გულწრფელობა, მხიარულად ხელის ჩამორთმევა, კეთილი ხუმრობა, მსუბუქი ირონია იმათ მიმართ, ვინც ახდენს თავისი ავადმყოფობის საშიშროების გადაფასებას, თავშეკავებულად გამოხატოს სიმპათიები ავადმყოფი ადამიანების მამაკაცური და ქალური ღირსებების მიმართ და ა.შ.

ფსიქოთერაპევტი ავადმყოფს უნდა ელაპარაკებოდეს რბილად, თანაგრძნობით, დამაჯერებლად, თბილი, ალერსიანი ხმით, მან უნდა აიძულოს ავადმყოფი, განეწყოს იმედით, იბრძოლოს და, მაშასადამე, იცხოვროს. ღიმილი, კეთილი დამოკიდებულების გამომწვევი მოსმენისა და საუბრის მანერა, იუმორი, ავადმყოფისადმი თანაგრძნობა, რომელიც გამოსჭვივის მის მზერასა და სიტყვებში — ყოველივე ეს ფსიქოთერაპევტის აუცილებელი თვისებაა. ერთი ცნობილი ექიმი წერდა: „ჩემთან მოდიან როგორც მოძღვართან“.

ფსიქოთერაპევტის მეტყველება თავისუფალი უნდა იყოს სტიერეოტიპული მიმართვის ფორმებისაგან, ყოველივე ბანალურისაგან, არადამაჯერებლობისაგან, არაგულწრფელობისაგან. მისი მსჯელობა უნდა იყოს პირდაპირი, ზოგჯერ გამაფრთხილებელი, მაგრამ ყოველთვის ემოციებით გაჟღენთილი, მარეალფეროვანი და გამომხატველი მიმიკითა და ინტონაციით გაფორმებული. სიტყვიერი შთაგონების პროცესში მისი მსჯელობა უნდა იყოს მწყობრი, ლოგიკური, მან უნდა დაარწმუნოს ავადმყოფი იმაში, რომ მის სიცოცხლეს საფრთხე არ მოელის, რომ მისი ორგანიზმი გამძლეა, რომ იგი რამდენიმე ხანში აუცილებლად განიკურნება. ფსიქოთერაპევტის ასეთი საუბარი იგივე შთაგონებაა, რომლის შედეგადაც პაციენტი კარგ გუნებაზე დგება, ივსება იმედით, ხოლო ამ დადებით ემოციათა საფუძველზე ორგანიზმში გამოწვეული ცვლილებები აძლიერებს მისი დამცველი ძალების ბრძოლისუნარიანობას.

ფსიქოთერაპევტმა უნდა აგრძნობინოს ავადმყოფს, რომ იგი დიდად არის დაინტერესებული მისი ბედითა და მომავლით. მასთან საუბარი ყოველთვის უნდა ატარებდეს მეგობრული თანაგრძნობის ხასიათს და ტონი არ უნდა სცილდებოდეს ოპტიმიზმის ფარგლებს. საუბრის დროს სახელით მიმართვა პაციენტში სასიამოვნო გრძნობას იწვევს. ასეთი საუბრის მიზანია ავადმყოფის სიმპათიის მოპოვება, რასაც დიდი ფსიქოთერაპიული მნიშვნელობა აქვს. ავადმყოფმა უნდა იგრძნოს, რომ ფსიქოთერაპევტი მისდამი იჩენს მაქსიმალურ ყურადღებას. ასეთი პირობების დაცვის შემთხვევაში ავადმყოფი უკვე დაპყრობილია და მზად არის ფსიქოთერაპევტის სიტყვიერი ზემოქმედებისათვის.

ფსიქოთერაპევტი, ფსიქოთერაპიულ მეთოდთან ერთად, უნდა ფლობდეს დაჯერებისა და ხელახლა აღზრდის მეთოდებს, რათა ასწავლოს ადამიანებს თავიანთი ემოციური რეაქციების უკეთ მართვა. პროფესიული მომზადების გარდა, მას უნდა შეეძლოს ადამიანების მოქმედებაზე დაკვირვება, რათა შეიძინოს გამოცდილება, რომელიც მას მისცემს შესაძლებლობას — წინასწარ განჭვრიტოს, რა სახის მოქმედებას შეიძლება ჰქონდეს ადგილი და იცოდეს ასეთ შემთხვევაში რა გააკეთოს.

ფსიქოთერაპევტის მუშაობის ეფექტურობაზე გავლენას ახდენს ფსიქოთერაპევტის ისეთი თვისებები, როგორიცაა:

- 1) ფსიქოთერაპევტის დიაპაზონი;
- 2) ფსიქოთერაპევტის პოპულარობის ხანგრძლივობა;
- 3) ფსიქოთერაპიული დახმარების მოცულობა;
- 4) ფსიქოთერაპევტის ავტორიტეტის ხარისხი.

ფსიქოთერაპევტის დიაპაზონში იგულისხმება ავადმყოფთა სქესის, ასაკის, კულტურული და პროფესიული დონის და იმ დაავადებათა დიაპაზონი, რომელთა განსაკურნავადაც მიმართავენ ფსიქოთერაპევტს;

ფსიქოთერაპევტის პოპულარობის ხანგრძლივობაში იგულისხმება დროში პოპულარობა, როგორია ფსიქოთერაპევტის მუშაობის ხანგრძლივობა, რამდენ ხანს იზიდავს ფსიქოთერაპევტი პაციენტებს. როგორც ანდრეევი გადმოგვცემს ერთ-ერთი მკურნალის ნაამბობს, მას შემდეგ, რაც ფინეთის ტელევიზიამ კარგი გადაცემა მოაწყო მის შესახებ, როგორც გამოჩენილ მკურნალზე, მისი პირადი განმკურნებელი ზემოქმედება პაციენტებზე ინდივიდუალური სეანსების დროს მნიშვნელოვნად გაიზარდა. ამიტომაც ფსიქოთერაპევტის იმიჯს დიდი მნიშვნელობა აქვს.

ფსიქოთერაპევტის დახმარების მოცულობას განსაზღვრავს ის, თუ რა ამოცანებს ისახავს მიზნად ფსიქოთერაპევტი, როგორია ფსიქოთერაპიის სიღრმე.

ფსიქოთერაპიის მოცულობაზე საუბრისას მხედველობაში მიიღება: მუშაობა ჩატარდა მხოლოდ ავადმყოფთან თუ მის ახლო გარემოცვასთანაც; გათვალისწინებული იყო და ჩატარდა თუ არა გამამხნეველი ფსიქოთერაპია; სტიმულირებული იყო თუ არა ავადმყოფის აქტივობა ავადმყოფობასთან ბრძოლაში; ჩატარდა თუ არა ავადმყოფზე სამედიცინო-პედაგოგიური ზემოქმედება, გამოყენებული იყო თუ არა ავადმყოფის სამკურნალო ხელახლა აღზრდა.

ფსიქოთერაპევტის ზემოქმედებას მნიშვნელოვნად აძლიერებს ე.წ. ემოციური რეზონანსი, ფსიქოთერაპევტი უნდა ახერხებდეს პაციენტთან ერთად განიცადოს მნიშვნელოვანი სასიცოცხლო საკითხები, აქტიურ დაინტერესებას ამჟღავნებდეს ავადმყოფის ბედით.

ფსიქოთერაპევტის ავტორიტეტს განაპირობებს დასახული ამოცანების გადაწყვეტის ხარისხი. ფსიქოთერაპევტის მიერ ფსიქოთერაპიული სეანსი ისეთ ვითარებაში უნდა მიმდინარეობდეს, რომ მკურნალის ავტორიტეტი ავადმყოფის თვალში დღითი დღე იზრდებოდეს.

ფსიქოთერაპია მოითხოვს განსაკუთრებულ მომზადებას სამედიცინო ფსიქოლოგიაში, უმაღლესი ნერვული მოქმედების ფიზიოლოგიაში, ფსიქიატრიაში, ფსიქოთერაპევტი საფუძვლიანად უნდა იცნობდეს ხელოვნებას, განსაკუთრებით მხატვრულ ლიტერატურას, მხატვრულ პროზასა და დრამატურგიას. იგი ლიტერატურას უნდა კითხულობდეს პროფესიონალური მიზანდასახულობით. ფსიქოთერაპევტმა პაციენტს უნდა ასწავლოს ცხოვრების ხელოვნება, მის შესახებ ინფორმაციას კი ყველაზე საფუძვლიანად გვანვდის მხატვრული ლიტერატურა. ფსიქოთერაპევტი საკმაოდ კარგად უნდა იცნობდეს იმ სომატურ დაავადებებს, რომელთა შესახებაც უფრო ხშირად ფიქრობენ პაციენტები თავიანთი იპოქონდრიული მდგომარეობის დროს, რათა დროზე განასხვავოს ნამდვილი სომატური დაავადება არანამდვილისაგან და არ აღმოჩნდეს უხერხულ მდგომარეობაში იმ „იპოქონდრიკთან“, რომელიც კითხულობს სამედიცინო ლიტერატურას. გარდა ამისა, ფსიქოთერაპევტს ხშირად უხდება კითხვებზე პასუხის გაცემა ფსიქოთერაპიული პროცედურების მექანიზმების შესახებ, თუნდაც ელემენტარულ დონეზე.

ცნობილია, რომ ფსიქოთერაპიული ზემოქმედების ეფექტის სიდიდე დამოკიდებულია არა იმდენად ფსიქოთერაპევტის მომზადებასა

და მის ზოგად კულტურაზე, რამდენადაც პაციენტის უნარზე — ირ-
ნმუნოს თავისი ფსიქოთერაპევტი. რთული, ინტელიგენტური პაცი-
ენტები, როგორც წესი, განკურნების რწმენით შეიძლება განიმსჭვა-
ლონ მხოლოდ საინტერესო, ორიგინალური, მაღალკულტურული
მკურნალის მიმართ.

იშვიათობას არ წარმოადგენს, რომ ფსიქოთერაპევტი მაღალგო-
ნიერია და ერუდირებული, მაგრამ ვერ ახერხებს საფუძვლიანად
დაეხმაროს თავის პაციენტებს, რადგანაც არა აქვს ამისათვის საჭი-
რო ხელოვნება, რომელიც არსებითად ინტუიტიური ხასიათისაა, ხოლო
იმ ფსიქოთერაპევტს, რომელიც წარმატებით მუშაობს, ხშირად არ
შეუძლია ახსნას, თუ როგორ და რითი დაეხმარა პაციენტს ესოდენ
საფუძვლიანად, ზუსტად ისევე, როგორც მწერალს არ ძალუძს ახსნას,
თუ როგორ შეძლო ნაწარმოების შექმნა, რომელიც ესოდენ ძლიე-
რად მოქმედებს მკითხველზე. სხვათა შორის, არც კარგ ქირურგს შე-
უძლია ახსნას, თუ რატომ მუშაობენ მისი ხელები ასე ზუსტად.

ფსიქოთერაპევტის წარმატება ბევრად არის განპირობებული მი-
სი პოზიციის აქტიურობით, მან უნდა უზრუნველყოს ავადმყოფის
დამოკიდებულებათა მთელი სისტემის შეცვლა, მისი იმ ცხოვრებისე-
ული განწყობების ხასიათის შეცვლა, რომელმაც გამოიწვია და მო-
მავალშიც შეიძლება გამოიწვიოს დაავადება. მაშასადამე, ფსიქოთე-
რაპევტის ძალისხმევა მიმართულია ავადმყოფობის რეციდივის პრო-
ფილაქტიკისაკენაც.

ნევროტიკები ფსიქოთერაპევტს შემდეგი ძირითადი ნიშნებით აფა-
სებენ: ჭკუა — 74%, ყურადღებიანობა — 57%, სამუშაოთი გატაცება
— 52%, გულისხმიერება — 49%, ტაქტიანობა — 49%, მომთმენლობა
— 49%, მოვალეობის გრძნობა — 45%, სიმშვიდე — 40%, სერიოზუ-
ლობა — 38%, იუმორის გრძნობა — 38%.

რაკი ადამიანს აქვს განსაკუთრებული უნარი — დაეხმაროს სხვა
ადამიანებს გათავისუფლდნენ ისინი ბოროტებისაგან, ტანჯვისაგან,
ეს სხვისი სიცოცხლის ცხოვრების შეცვლის ნიჭი მან უნდა გა-
მოიყენოს და როგორც ღვთიურ ნიჭს, მთელი პასუხისმგებლობით
უნდა ეკიდებოდეს. ამ ნიჭს, არანაკლები პასუხისმგებლობით უნდა
ეკიდებოდეს საზოგადოებაც, რადგანაც მის დახმარებასა და ხელ-
შენწყობაზე ბევრად არის დამოკიდებული, თუ რამდენად ქმედითი იქ-
ნება საზოგადოებისათვის ამ ნიჭის სამსახური.

ფსიქოთერაპიული სეანსების დროს ერთ-ერთმა პაციენტმა დააყენა ასეთი საკითხი: რა მიმართებაშია ერთმანეთთან ფსიქოთერაპია და რელიგია? ადამიანი ფსიქოთერაპიულ ზემოქმედებას რომ დაექვემდებაროს, აუცილებელია მთლიანად მიენდოს ფსიქოთერაპევტს და ინამოს, რომ მისი შთაგონებით იგი განიკურნება. ფსიქოთერაპევტისადმი რწმენა ხომ არ ეწინააღმდეგება რწმენას ღმერთისადმი, ეკლესიისადმი, სულიერი მოძღვრისადმი, ხომ არ ვცოდავთ, როდესაც ვლბულობთ ფსიქოთერაპევტისაგან დახმარებას?

ფსიქოთერაპიისა და რელიგიის მიზნები სხვადასხვაა. ფსიქოთერაპიის მიზანია ადამიანის ფსიქიკის, მისი სულის განკურნება, რელიგიის მიზანია სულის შველა. რელიგია ნაკლებად არის მიმართული იქითკენ, რომ გამოაჯანმრთელოს ავადმყოფი, მაგრამ მიუხედავად ამისა, იგი მთელი თავისი ისტორიის მანძილზე აწარმოებდა და აწარმოებს მორწმუნეებზე ფსიქოპიგიენურ, ფსიქოპროფილაქტიკურ და ფსიქოთერაპიულ ზემოქმედებას. ამას რელიგია ახერხებდა და ახერხებს იმით, რომ ადამიანს აძლევს ისეთ შესაძლებლობას, რომლის პოვნასაც იგი სხვაგან ვერ მოახერხებს — შესაძლებლობას, ლოცვა-ვედრებით ურთიერთობა დაამყაროს შემოქმედთან, მიიღოს მისგან შეცოდებათა მიტევება, ე.ი. გათავისუფლდეს სულიერი ტრავმისაგან, აძლევს იმედს, რომ მოიპოვებს მარადიულ სასუფეველს იმქვეყნიურ სამყაროში.

მოძღვრის დარიგება ყველაზე ძველ ცივილიზაციაზე უფრო ძველია. ფსიქოთერაპიამ პირველად რელიგიურ მოძღვრებაში პოვა თავისი რეალიზაცია. პირველი წიგნები მოძღვრის დარიგებაზე ანუ „სულის ექიმობაზე“ დაიწერა V საუკუნეში, როდესაც აღსარება, მონვნება და ნაქეზება, რომელსაც მორწმუნე მოძღვრისაგან ღებულობდა, ჩვეულებად იქცა და მას კეთილ შედეგებამდე მიჰყავდა. „სულის ექიმობა“ ყოველთვის ითვლებოდა მოძღვრის ვალდებულებად.

თანამედროვე პირობებში მოძღვარს არანაკლები ფსიქოთერაპიული და ფსიქოპიგიენური მუშაობის ჩატარება უხდება. აშშ-ში ფსიქიკური დაავადებისა და ფსიქიკური ჯანმრთელობის დაცვის გაერთიანებულმა კომისიამ ჩაატარა გამოკვლევა ნაციონალური მასშტაბით იმის დასადგენად, თუ ვის მიმართავენ ადამიანები პირადი პრობლემების დროს. გამოიკვეა, რომ გამოკითხულთა 42% დახმარებისათვის მიმართავს სასულიერო პირს.

გამოკვლევებით დადგინდა, რომ სასულიერო პირის მოღვაწეობის თითქმის მეოთხედი ნაწილი ეთმობა მოძღვრის მოვალეობას. უცხოეთში იმ უმაღლეს სასწავლებლებში, რომლებიც სასულიერო პირებს ამზადებენ, იკითხება ფსიქოლოგიის ძირითადი კურსი. სწრაფი ტემპით იზრდება იმ პირთა რაოდენობა, რომლებიც სადიპლომო პრომებს ფსიქოლოგიაში იცავენ, აგრეთვე აქვთ ფსიქიატრისა და კლინიკური ფსიქოლოგის დიპლომები. საერთოდ, თეოლოგიურ სკოლებში საგანგებო ყურადღება ეთმობა კლინიკურ მომზადებას. ამიტომაც ფსიქოთერაპია და რელიგია კი არ უპირისპირდება ერთმანეთს, არამედ ორივე მათგანი, მართალია, სხვადასხვა გზით, მაგრამ მაინც ერთსა და იმავე როლის შემსრულებლებად გვევლინება.

თბილისის მეტეხის ღვთისმშობლის შობის ტაძარში მსახურობს მამა აკაკი (მელიქიძე), რომელიც ალავლენს ლახერის ლოცვას, რის შედეგადაც იკურნებიან სხვადასხვა სნეულებით დაავადებულნი.

კითხვაზე — მამა აკაკი, განა ლახვარს შეიძლება სამკურნალო თვისება ჰქონდეს და სასწაულები მოახდინოს? მან უპასუხა, „— თუკი სნეული რწმენით იქნება გამსჭვალული, სასწაულები მართლაც ხდება კურნების თვალსაზრისით, რადგან, როგორც უფალი ბრძანებს: „სარწმუნოებამან შენმან გაცხოვნა“. ლახვრით ლოცვისას საჭიროა რწმენა და მტკივნეულ ადგილზე ჯერის გამოსახვა, ლახვრის ოდნავი შეხებით ნაკითხული სამი ლოცვა დიდ ეფექტს ახდენს. არიან ისეთი მორწმუნენი, რომელნიც ლახვრის მხოლოდ ერთი შეხებით იკურნებიან. რაც შეეხება თვითონ ლახვარს, ის საღვთო ნივთია, რომელიც ეკლესიაში სხვა შემთხვევაში წირვაზე იხმარება სეფისკვერიდან ნაწილების ამოსაღებად. ... ლახვრის ლოცვა შედეგს იმ შემთხვევაშიაც გამოიღებს, თუ ადამიანი განიცდის საკუთარ ცოდვებს, ინანიებს, ეზიარება და მორჩილებით მიჰყვება მოძღვრის რჩევას.

იყო შემთხვევა სისხლის გათეთრებით დაავადებულის განკურნებისა“ (ჟ. „სარკე“, № 23, 1998 წ.).

რელიგიური ცხოვრება ემყარება რწმენას იმის შესახებ, რომ არსებობს საგანთა უხილავი წესრიგი და რომ უმაღლესი სიკეთე მდგომარეობს ჩვენი არსების ამ წესრიგთან შეგუებაში. მორწმუნე აცნობიერებს, რომ მისი ცხოვრების ყველაზე ფაქიზი მხარეები მჭიდროდ არის დაკავშირებული რაღაც დიდთან, რომელიც მოქმედებს სამყაროში, მის გარეთ. ის შეიძლება მასთან შეხებაში მოვიდეს, თითქოსდა შეიჭრას მასში და გადარჩეს მას შემდეგ, რაც მისი არსების დაბალი სფერო (სხეული) დაიღუპება. მორწმუნე თავის ცნობიერებაში განუყოფ-

ლად არის დაკავშირებული უფრო ფართო მესთან, რომლიდანაც მომდინარეობს მშველელი განცდები. იმათ, ვისაც ასეთი განცდები საკმაოდ გამოკვეთილად და საკმაოდ ხშირად აქვთ, რწმენას ვერ შეურყევს ვერც აკადემიური კრიტიკა, ვერც მეცნიერული არგუმენტი და ვერც სალი ლოგიკური აზრი. მათ აქვთ თავიანთი ხედვა და იცინან, რომ ეს საკმარისია, რომ ადამიანმა იცხოვროს უხილავ სულიერ სამყაროში, საიდანაც ჩვენთან მოდის დახმარება და რომ ჩვენი სული კავშირშია უფრო ფართო იდუმალ სულთან, რომლის იარაღსაც ჩვენ წარმოვადგენთ. ადამიანი რელიგიაში პოულობს სულის სიმშვიდეს, სულის ცხოვნებას, დათრგუნვილობის დაძლევას.

მორწმუნეში ყოველთვის ჭარბად არის იმის მისწრაფება, რომ ავადმყოფობა განიცადოს როგორც ღმერთის მიერ გამოგზავნილი სიკეთე, როგორც სასჯელი ან გაფრთხილება, როგორც ჩვენი სათნოების გამოცდა. ავადმყოფობა განიცდება როგორც სხეულის დათრგუნვისა და სულის გამარჯვების საუკეთესო საშუალება, საშუალება, რომელიც თვითონ ადამიანმა კი არ აირჩია, არამედ, რომელიც უშუალოდ ღმერთისაგან მომდინარეობს, წარმოადგენს მისი ნების გამოვლინებას. ყოველი რელიგიის არსი იმაშია, რომ ის გულისხმობს ყველგან და ყველა საფეხურზე უმაღლეს ძალებთან კავშირს.

„თუ ღმერთი გნამს, უნდა იცოდე, რომ ყველაფერი, რაც ხდება — ხდება მისი ნებით. მისი ნებით ხდება ისიც კი, რაც ძნელად გასაგები, ძნელად მისაღები და ძნელად გასააზრებელია. თუ შენს სულს მის ნაწილად განიცდი, თუ სულით მისგან განუყოფელი ხარ, შენთვის ნათელი გახდება, რომ სამყაროში ყველაფერი უკეთესობისაკენ კეთდება. სიმწარე, დეპრესია, სევდა მომდინარეობს წინააღმდეგობებისაგან, რომელთაც შენ ყოველთვის აწყდები. ყველაფერი უზენაესის სურვილით ხდება და მისგან მომდინარეობს, მაგრამ თუ გააცნობიერებ და ყოველთვის გეხსომება, რომ ის, რაც მისგან მომდინარეობს სიკეთეა, გნამდეს, რომ ყველაფერი კარგად იქნება“.

ფსალმუნში ნათქვამია: „ბევრი ტკივილი აქვს ცოდვილს, ხოლო ღმერთის მოიმიდე გარშემორტყმულია მისი მოწყალებით“. ღმერთის იმედის მქონე ცოდვილიც კი მისი მოწყალებით არის გარშემორტყმული: „აქციე მისი ნება შენს ნებად, რათა მან შენი ნება აქციოს თავისად“.

ადამიანი ღმერთთან ურთიერთობას ლოცვის საშუალებით ახორციელებს. ლოცვა ადამიანის ღვთაებრივ ძალებთან შინაგანი კავში-

რის ან ურთიერთობის გამოხატულებაა, ლოცვა რელიგიის სული და გულია. რელიგია ცხოვრებისეული აქტია, რომლის საშუალებითაც სული მიისწრაფვის თავს უშველოს იმ პირველწყაროსთან დაკავშირებით, რომლიდანაც გამოჰყავს თავისი სიცოცხლე. პირველწყაროსთან დაკავშირება ხდება ლოცვით, მისი საშუალებით ხორციელდება ღმერთთან ურთიერთობა. ლოცვა არ არის ცნობილი ფორმულების ერთობლიობა, იგი სულის მოქმედებაა, რომლის საშუალებითაც სული პირად, უშუალო ურთიერთობაში შედის ღმერთთან, რომლის აქ ყოფნასაც განიცდის მლოცველი ადამიანი. ლოცვის ნყალობით იცვლება მლოცველის სული, თავისუფლდება და რეალიზდება ენერგია, რომელიც ლოცვის გარეშე შებორკილი იყო.

ცხოვრებისეულ სიძნელეებს მორწმუნე განიცდის როგორც რწმენისა და მოთმინების გამოცდას. ეს ეხმარება მას შეინარჩუნოს სულის სიმშვიდე. როდესაც მორწმუნე ადამიანის გრძნობები ღვთაების მიმართ არის მიპყრობილი, ქრება შიში და ეგოიზმი, სამყარო ახლებურად და მშვენივრად ეჩვენება. ასეთია ლოცვის შედეგები.

მორალურ-რელიგიური გრძნობის ყველაზე მაღალი საფეხური აღსარებაა. ის საერთო განწმენდის ნაწილია, რომელსაც რელიგიური ადამიანი საჭიროებს, რათა განიწმინდოს და გამოასწოროს თავისი დამოკიდებულება ღმერთთან. მისთვის, ვინც აღსარების საიდუმლოებას ეზიარა, ეს მომენტი განიცდება როგორც სიცოცხლის განახლების დასაწყისი. ადამიანი აღსარების შედეგად თავის სიცოცხლეს საფუძვლად უდებს გულწრფელობას, ისწრაფვის, ჩამოიგლიჯოს ის საბურველი, რომელიც მალავს მის ჩანაფიქრს და ქმედებას, რის შედეგადაც იგი გრძნობს დიდ შვებასა და სულიერ სიმსუბუქეს.

მონანიება არ არის სინდისის უნაყოფო ქენჯნა, თვითგვემა ანდა წარსულზე სინანული. მონანიება ნიშნავს მთელი ძალების წარმართვას საკუთარი თავის შესაცვლელად და შეცდომების არასოდეს განმეორებას.

რელიგიის ნებისმიერი მსახური, ისევე როგორც სპეციალისტი-ფსიქოთერაპევტი, ფსიქოთერაპიულ ზემოქმედებას ახდენს მორწმუნეზე, ის წარმატებით იყენებს შთაგონებით ზემოქმედებას იმისათვის, რომ მორწმუნეს მიანიჭოს სულიერი სიმშვიდე. მორწმუნე ლოცვის, აღსარებისა და სხვა რელიგიური პროცედურების საშუალებით ახორციელებს თვითშთაგონებას და ამ გზით აღწევს სულიერ განტვირთვასა და შეცდომებით გამოწვეული ნუხილისაგან გათავისუფლებას. ამიტომაც ფსიქოთერაპია და რელიგია ერთმანეთს კი არ უპირისპირდება, არამედ პირიქით, შეთავსებადია.

ფსიქოთერაპია და ყოველდღიური ცხოვრება განუყოფელია ერთმანეთისაგან. ადამიანი სოციალური არსებაა და სხვა ადამიანებთან ურთიერთობის პროცესში იგი სისტემატურად ექვემდებარება მათ შთაგონებას, ისევე როგორც თვითონაც ახდენს ასეთსავე ზემოქმედებას სხვებზე. ფსიქოთერაპიულ ზემოქმედებას ვექვემდებარებით, როდესაც რჩევას ვღებულობთ მშობლებისაგან, მახლობლებისაგან, ექიმისაგან, მხატვრული ლიტერატურიდან, ხელოვნებიდან, პრესიდან და ა.შ. ისევე როგორც ჩვენი ყოველდღიური ცხოვრება არ უპირისპირდება და არც შეიძლება უპირისპირდებოდეს რელიგიურ რწმენას, ასევე სათანადოდ მომზადებული ფსიქოთერაპევტისადმი რწმენა არ შეიძლება უპირისპირდებოდეს რელიგიურ რწმენას.

პაციენტის მომზადება ფსიქოთერაპიისათვის

ნევროზების უაღრესად გავრცელებულობის მიუხედავად, ნევროტიკთა უმრავლესობამ არ იცის, რომ ის დაავადებულია. მათი უმრავლესობა ნევროტიკულ სიმპტომებს ბუნებრივად მიიჩნევს და ხშირ შემთხვევაში დახმარებისათვის არავის მიმართავს, ანდა მიმართავს არა იმას, ვისაც მისი მკურნალობა ხელენიფება. ამიტომ გ. მაზმიშვილი პოტენციურ პაციენტებთან მუშაობას იწყებს მათ ფსიქოთერაპევტთან მისვლამდე. ამ მიზნისათვის ფართოდ გამოიყენება პრესა. პრესაში ხშირად ქვეყნდება კორესპონდენტების წერილები, გამოჯანმრთელებული პაციენტების ანგარიშები, აღწერილია ფსიქოთერაპევტის პრაქტიკიდან განსაკუთრებული შემთხვევები, მათში გადმოცემულია ის უზომო მადლიერების გრძნობა, რომელსაც პაციენტები განიცდიან ფსიქოთერაპევტის მიმართ.

გ. მაზმიშვილს ვიდეოფირზე გადაღებული აქვს განკურნების პროცესში მყოფი და განკურნებული პაციენტების თვითანგარიში, რომელშიაც კარგად ჩანს ის დადებითი ემოციებით უაღრესად დატვირთული სიტუაცია, ფსიქოლოგიური კლიმატი, რომელიც მის ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე იქმნება. დამონტაჟებულია 8 ვიდეოკასეტა, რომელზედაც წარმოდგენილია აგრეთვე ცნობილი ფსიქოთერაპევტების, მეცნიერების, მწერლების, მსახიობებისა და სხვათა მიერ გამოთქმული შეფასებები გ. მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიული მეთოდის, მკურნალობის ეფექტურობის, მისი მუშაობის დიდი საზოგადოებრივი მნიშვნელობის შესახებ. ამ კასეტებიდან ორი ეხება მის მიერ ისრაელში ჩატარებული მუშაობის შედეგებს.

ვიდეოკასეტების დემონსტრირება განხორციელდა თითქმის ყველა საკაბელო ტელევიზიის საშუალებით. გარდა ამისა, გ. მაზმიშვილი თავის პაციენტებს უცნობიერებს, რომ მათი მოქალაქეობრივი ვალია, იზრუნონ თანამოქალაქეებზე და მიანოდონ საჭირო ინფორმაცია იმათ, ვისაც ესაჭიროება ფსიქოთერაპიული მკურნალობა, განუმარტონ მათ ამ სახის მკურნალობის თავისებურება და შეუქმნან სწორი წარმოდგენა ფსიქოთერაპიაზე, როგორც სამკურნალო მეთოდზე.

ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე პირველად მოსულ პაციენტს ესაუბრება ექიმი, რომლის დროსაც წარმოებს იმის გარკვევა, თუ რამდენად გამართლებულია პაციენტის ფსიქოთერაპიული მკურნალობა. საჭირო შემთხვევაში ექიმი რეკომენდაციას აძლევს პაციენტს, მიმართოს დასკვნისათვის სათანადო სპეციალობის მაღალკვალიფიციურ სპეციალისტს, რამდენად გამართლებულია მისი ამ სახით მკურნალობა.

ექიმის შემდეგ პაციენტს ლებულობს ფსიქოთერაპევტი. იგი ეცნობა პაციენტის დიაგნოზს, არკვევს თუ ვისი რჩევით მივიდა სამკურნალოდ, რამდენად არის გათვითცნობიერებული ფსიქოთერაპიულ მეთოდში და რამდენად არის დარწმუნებული იმაში, რომ განიკურნება. თუ აღმოჩნდა, რომ პაციენტი სათანადოდ არ არის გარკვეული ფსიქოთერაპიულ მკურნალობაში, თერაპევტი სთავაზობს ვიდეოკასეტების ნახვას, რათა კითხვაზე — განიკურნებიან თუ არა? პასუხი თვით მათვე გასცენ: „თუ ვიდეოკასეტები დაგარწმუნებთ, რომ აქ განიკურნებით, მაშინ მობრძანდით, თუ ვერ დარწმუნდებით, ნუ მოხვალთ“.

ასეთი მოსამზადებელი მუშაობის შემდეგ პაციენტი უკვე გარკვეულია ვითარებაში და ყველა საჭირო ინფორმაცია გააჩნია იმისათვის, რომ მიიღოს გადაწყვეტილება — დაიწყოს თუ არა მკურნალობა ფსიქოთერაპევტთან. მაგრამ მას ასეთი მოსამზადებელი მუშაობის შემდეგ უყალიბდება რწმენაც განკურნების შესაძლებლობის შესახებ. მოსამზადებელ პერიოდში ასეთი რწმენის ჩამოყალიბება ბევრად აადვილებს მკურნალობის პროცესში პაციენტის ჩართვას, რაც წარმატებული მკურნალობის აუცილებელი პირობაა და რაზედაც ბევრად არის დამოკიდებული განკურნებისათვის საჭირო სეანსების რაოდენობა.

გივი მაზმიშვილი მოითხოვს პაციენტები სეანსის დაწყებამდე ერთი საათით ადრე მივიდნენ, გაუზიარონ ერთმანეთს შთაბეჭდილებები,

ისაუბრონ თავიანთი დაავადებებისა და ფსიქოთერაპიული სეანსების ეფექტურობის შესახებ, ძველმა პაციენტებმა საქმის კურსში შეიყვანონ ახალი პაციენტები, გააცნონ მათ ფსიქოთერაპიის არსი, რათა გაუძლიერონ მათ და თვითონაც აიმაღლონ რწმენა გამოჯანმრთელების აუცილებლობის შესახებ. ამ ბოლო ხანებში მიმდინარეობს ამ პერიოდში ვიდეოკასეტებზე ჩანერილი განკურნებული პაციენტების თვითანგარიშების დემონსტრირება და ამით პაციენტები ეცნობიან იმ დაავადებათა ნაირსახეობებს, რომელთა განკურნებაც მოხერხდა ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე. ასეთი მოსამზადებელი მუშაობის შედეგად პაციენტები ფსიქოთერაპიული სეანსის დანყებისათვის მზად არიან.

სეანსი იწყება სასიამოვნო მუსიკით, რომელიც მოწოდებულია განეიტრალოს პაციენტში მოჭარბებული უარყოფითი გრძნობები და თავი იჩინოს დადებითმა გრძნობებმა. ფსიქოთერაპევტი მაგიდასთან ზის და რაღაცას წერს, კასეტებს ალაგებს, აწესრიგებს, დავალებებს აძლევს დამხმარე პერსონალს და ა.შ. პაციენტები თვალს ადევნებენ ფსიქოთერაპევტის მოქმედებას და ელოდებიან სეანსის დანყებას. მაგრამ ფაქტობრივად სეანსი უკვე დანყებულია: ფსიქოთერაპევტი სიტყვიერი ზემოქმედების გარეშე პაციენტებში ქმნის ფსიქოთერაპიისათვის საჭირო განწყობის ჩამოყალიბებისათვის სათანადო პირობებს, ფსიქოლოგიური კლიმატის აღმოცენებისათვის საჭირო ვითარებას.

ფსიქოთერაპიული სიანსაგით გამოწვეული პიროვნული ცვლილებები

გ. მაზმიშვილი პაციენტებისაგან მოითხოვს კვირაში ერთხელ წარმოადგინონ წერილობითი თვითანგარიში და, გარდა ამისა, ზეპირი თვითანგარიშით წარდგენს პაციენტების წინაშე. ფსიქოთერაპიული მკურნალობის ეს ეტაპი რაციონალური ფსიქოთერაპიის ერთ-ერთი საფეხურია და მას დიდი ადგილი ეთმობა მის თერაპიულ მეთოდში.

ავადმყოფი მკურნალობის პროცესში სისტემატურად აკვირდება თავის ჯანმრთელობის მდგომარეობას, მაგრამ ყოველდღიური ცხოვრებისეული პრობლემებით დატვირთვის გამო, ყოველთვის ვერ ახერხებს მთელი სისრულით გააცნობიეროს და დააფიქსიროს ის ცვლილებები, რომელსაც ადგილი აქვს. გარდა ამისა, როდესაც პაციენტი თავისი თავის დაკვირვებას ახდენს, ეს მიმდინარეობს შინაგანი მეტყველების პლანში. შინაგანი მეტყველება არის მეტყველება თავისთვის, იგი ინფორმაციის სხვისათვის გადასაცემად არ არის გამოიზნული. ამიტომაც იგი თავისებური სტრუქტურის მქონეა — ფრაგმენტული, ნაწყვეტ-ნაწყვეტი, შემოკლებული ხასიათის, ის არასოდეს არ მიმდინარეობს დასრულებული, ჩამოყალიბებული წინადადებების სახით. გარდა ამისა, შინაგანი მეტყველების დროს ფრაგმენტული აზრები სწრაფად ენაცვლება ერთმანეთს და ყოველთვის ვერ ხერხდება მისი მთელი სისრულით, ერთ მთლიანობაში გააზრება.

პაციენტის თვითანგარიში სხვებისათვის გაგებინების მიზნით კეთდება, ამიტომაც მეტყველება უნდა იყოს გაშლილი, დეტალიზებული. ადამიანი მოგვითხრობს თავისი მდგომარეობის შესახებ, ძველი და ახალი განცდების შესახებ, როდესაც იგი ყველა იმის შესახებ, თუ როგორ აფასებდა იგი მის ირგვლივ მყოფ ადამიანებს, როგორ აფასებს დღეს, როგორი წარმოდგენა ჰქონდა ცხოვრების საზრისზე და როგორი აქვს ამჟამად; როდესაც ის ლაპარაკობს თავისი თვითგრძნობის შესახებ, იგი ამ დროს ცდილობს გაერკვეს ძველ და ახალ განცდებში, იგი ახდენს საკუთარი ცხოვრების შემეცნებას, ასევე სხვა პაციენტისა და საკუთარი თავის შეფასებას. ამიტომაც თვითანგარიშს დიდი მნიშვნელობა აქვს, თუ ის ფორმალურ ხასიათს არ ატარებს. თვითანგარიში შემოქმედებითი აქტია, პიროვნების ფორმირების, მისი გარდაქმნის აქტია.

შესაძლოა იმის ცდა, რომ თანამოსაუბრეს კარგად გააგებინო პრობლემის არსი, ჩვენთვისაც უკეთ გასაგები ხდება მისი სხვადასხვა

მხარე, უკეთ ვაცნობიერებთ იმას, რაც ჩვენ გვალელებს. ამერიკის უდიდესმა პრეზიდენტმა ა. ლინკოლნმა სამოქალაქო ომის ყველაზე მძიმე დღეებში თავისთან მიიხმო მოხუცებული მეზობელი ილიონის შტატიდან ვაშინგტონში „რაღაც-რაღაც“ პრობლემების განსახილველად. მოხუც მეზობელს ლინკოლნი რამდენიმე საათის განმავლობაში უსაბუთებდა მონების გათავისუფლების შესახებ დეკლარაციის გამოქვეყნების მიზანშეწონილობას. მოიყვანა ამ ღონისძიების როგორც სასარგებლო, ასევე საინანაღმდეგო არგუმენტები, ნაუკითხა გაზეთები, სადაც მას ემუქრებოდნენ, არ გადაედგა ეს ნაბიჯი. საუბრის დამთავრებისას ლინკოლნმა ჩამოართვა ხელი მოხუცს, გადაუხადა მადლობა, ღამე მშვიდობისა უსურვა და გაამგზავრა უკან. მთელი ამ ხნის განმავლობაში ლაპარაკობდა მხოლოდ ლინკოლნი, მოხუცისათვის მას აზრი არ უკითხავს. „ჩვენი საუბრის შემდეგ მან იგრძნო შვება, — ყვება ლინკოლნის მოხუცი მეგობარი, მას არ ესაჭიროებოდა რჩევა, მას ესაჭიროებოდა მხოლოდ გულითადი, თანაგრძნობით გამსჭვალული მსმენელი, რომლის წინაშეც მას შეეძლებოდა მთელი თავისი ფიქრების გადაშლა“. გამოქვეყნებინა დეკრეტი მონების გათავისუფლების შესახებ თუ არა, ამის შესახებ ლინკოლნი, ალბათ, წლების განმავლობაში ფიქრობდა და ცდილობდა მიეღო გადაწყვეტილება, მაგრამ მისთვის ბოლომდე გასაგები არ იყო ამ ღონისძიების მართებულობა. როდესაც იგი შეეცადა, პრობლემა მთელი სისრულით გაეგებინებინა მოხუცი მეზობლისათვის, დეკრეტის გამოქვეყნების მართებულობაში თვითონაც დარწმუნდა. საკითხის არსის სხვისათვის გაგებინების მოთხოვნილებამ აიძულა იგი, პრობლემა მთელი სისრულით გაეაზრებინა, რასაც ის შინაგანი მეტყველების პლანში წლების განმავლობაში ვერ ახერხებდა.

წერილობითი თვითანგარიშის შემთხვევაში, საკითხის დეტალური გაშუქების მეტი შესაძლებლობა იქმნება. შესაძლებელი ხდება უფრო მეტი დრო დაეთმოს თვითანგარიშს. საჭიროებისდა მიხედვით რამდენჯერმე დაბრუნება ცალკეულ დეტალებზე, ადგილი აქვს ცდას — წინადადებები და აზრები რაც შეიძლება გასაგებად იქნეს ჩამოყალიბებული. ასეთი ანგარიშის დროს ადამიანს მეტი შესაძლებლობები აქვს, გააცნობიეროს თავისი შეცდომები, კრიტიკულად შეაფასოს თავისი თავი, გააცნობიეროს შეცდომების გამოსწორებისა და, მაშასადამე, საკუთარი თავის გარდაქმნის, გაუმჯობესების აუცილებლობა, დასახოს მისი მიღწევის გზები და საშუალებები.

პაციენტები ეცნობიან ჯგუფის ერთ-ერთი წევრის წერილობით თვითანგარიშს და ამის შემდეგ იგივე პაციენტი ზეპირი თვითანგარიშით გამოდის პაციენტების წინაშე. ეს მართალია, ერთგვარი გამეორებაა, მაგრამ თითოეულ ამ ანგარიშთაგანს თავისი ამოცანა აქვს. თუ წერითი თვითანგარიში უპირატესად ჯგუფის წევრების აზროვნებაზეა გათვალისწინებული, მიზნად ისახავს გააცნოს მათ დაავადების თავისებურებები და ძვრები გამოჯანმრთელების მიმართულებით, ზეპირი თვითანგარიში ემოციურად უფრო მეტად არის დატვირთული, იგი უფრო ჯგუფის წევრების ემოციონალურ დამუხტვას, ემოციონალურ ზემოქმედებას ემსახურება.

ადამიანის ბუნებისათვის დამახასიათებელია უდიდესი მისწრაფება — იყოს მნიშვნელოვანი, ირგვლივ მყოფები აფასებდნენ მას როგორც ღირსეულს. ეს მისწრაფება ასხეავებს მას ცხოველისაგან, ეს მისწრაფებაა ცივილიზაციის საფუძველი.

ჯგუფი, რომლის წევრსაც ინდივიდი წარმოადგენს, ღირსეულად და მნიშვნელოვნად აფასებს მას, როდესაც მისი მოქმედება შეესატყვისება ამ ჯგუფის მიზნებსა და ინტერესებს, ასეთი მოქმედება ანიჭებს ადამიანს კმაყოფილებასა და თავისი თავის მნიშვნელობის განცდას. ამ მხრივ გამონაკლისს არც ფსიქოთერაპიულ ჯგუფში გაერთიანებული პაციენტები წარმოადგენენ. მათი თვითანგარიში ჯგუფის წევრების მიერ მოწონებას იმსახურებს იმისდა მიხედვით, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია ის დადებითი შედეგები, რომელსაც ადგილი აქვს ფსიქოთერაპიული მკურნალობისას; განსაკუთრებულ ყურადღებას, მოწონებასა და სიმპათიებს იმსახურებს ის, ვისი შედეგებიც უფრო მნიშვნელოვანია. ეს პაციენტისათვის ცნობილი ხდება იმ ტაშის ინტენსივობითა და ხანგრძლივობით, რომელიც თვითანგარიშს მოსდევს. ეს სავსებით ბუნებრივია, რადგანაც პაციენტების მიერ თვითანგარიში ფასდება იმის მიხედვით, თუ რამდენად უძლიერდებათ მათ რწმენა თავიანთ გამოჯანმრთელების შესახებ. რაც მეტია ამ მიმართულებით სხვების წინსვლა, მით მეტად რწმუნდება იგი თავისი გამოჯანმრთელების აუცილებლობაში.

პაციენტის სურვილი, მისწრაფება, რაც შეიძლება მეტი მოწონება დაიმსახუროს სხვა პაციენტებში, მისდა უნებურად უბიძგებს მას, უფრო მეტად შეაფასოს თავისი წინსვლა გამოჯანმრთელების მიმართულებით და, ამდენად, დაარწმუნოს, შთააგონოს თავის თავს, რომ მან მართლაც ასეთ წინსვლას მიაღწია, ე.ი. შთააგონოს თავის თავს ის, რაც უახლოეს მომავალში იქნება და რის მიღწევისათვის აუცილებელია მისი რეალობის რწმენა.

ანგარიშის დროს ადგილი აქვს არა მხოლოდ პაციენტის თვით-შთაგონებას, არამედ სხვათა შთაგონებასაც. პაციენტი თავისი თვითანგარიშითა და იმ წარმატებებზე მითითებით, რომელსაც მან მი-აღწია, შთაგონებს, არწმუნებს სხვა პაციენტებს, რომ ისინიც აუ-ცილებლად განიკურნებიან, უძლიერებს მათ რწმენას ფსიქოთერა-პიის, როგორც მკურნალობის მეთოდისა და ასევე ფსიქოთერაპე-ვის მიმართ, რაც მათი განკურნებისათვის გადამწყვეტი მნიშვნე-ლობის მქონეა. თვითანგარიშის მოსმენის შედეგად პაციენტები აც-ნობიერებენ, რომ ავადმყოფობა, რომელიც მათ აწუხებთ, არ არის რაიმე განსაკუთრებული, რომ ასეთი ავადმყოფობა მრავალი სხვა ადამიანისათვისაც არ არის უცხო და, რაც მთავარია, მისგან გან-კურნება სავსებით შესაძლებელია.

თვითანგარიშების ურთიერთგაზიარება ხელს უწყობს პაციენ-ტებში ავადმყოფობის მიმართ აქტიური დამოკიდებულების ჩა-მოყალიბებას, მისი დამთრგუნველი ზემოქმედებისადმი წინააღმდე-გობის განვითარებას, მისი დაძლევის მოთხოვნილების ჩამოყალიბებას.

ფსიქოთერაპევტი ავადმყოფებთან ერთად როდესაც იხილავს გა-მოჯანმრთელებული ანდა გამოჯანმრთელების პროცესში მყოფი პა-ციენტის თვითანგარიშს, მისი ავადმყოფობის ისტორიას, ამით ყვე-ლა პაციენტს აქვს შესაძლებლობა, გაეცნოს ნერვული დაავადებების კანონზომიერებებს, მათი აღმოცენების მიზეზებს, რაც მათი დაძ-ლევისათვის პირველხარისხოვანი მნიშვნელობის მქონეა.

ხშირია შემთხვევები, როდესაც ასეთი თვითანგარიშის მოსმენის შემდეგ, პაციენტები ახდენენ თავის თავში რაიმე ავადმყოფობის „აღ-მოჩენას“. ხშირად ადამიანს რაიმე აწუხებს, განსაკუთრებით ეს ხში-რია ნევროზების შემთხვევებში და არ იცის, რომ ავად არის, ჰგონია, რომ ეს ნორმალურია, რომ ეს ასე უნდა იყოს. თვითანგარიშის მოს-მენის შემდეგ რწმუნდება, რომ ის, რაც მას ნორმალურად მიაჩნდა, თურმე ავადმყოფობაა. ასეთ შემთხვევებს განსაკუთრებით ხშირად აქვს ადგილი, როდესაც მახლობელს მოჰყავს ფსიქოთერაპიულ სე-ანსებზე სამკურნალოდ ავადმყოფი და მალე თავისდა მოულოდნე-ლად აკეთებს აღმოჩენას, რომ თურმე ფსიქოთერაპიული სეანსები მასაც ესაჭიროება.

პაციენტის თვითანგარიში მრავალი ავადმყოფისათვის „ფსიქო-თერაპიული სარკის“ როლში წარმოდგება. ისინი მასში პოულობენ ბევრ საერთოს თავის მდგომარეობასთან. გ. მაზმიშვილი ფსიქოთე-რაპიულ სეანსებს ღია წესით დაკომპლექტებულ ჯგუფში აწარმოებს,

ე.ი. გჯუფში არიან ძველიც და ახლად შემოსული პაციენტებიც. ძველი პაციენტების თვითანგარიში განსაკუთრებით კეთილსასურველად მოქმედებს ახალ პაციენტებზე. მიღებულ ინფორმაციას იმის შესახებ, თუ რა პრობლემებს ჰქონდა ადგილი მათთან, უდარებენ თავის მდგომარეობას, პრობლემებს და ყველა სიმპტომს თუ არა, ნაწილს მაინც თავისში ნახულობენ. ამის შედეგად განკურნებული პაციენტის ანგარიში ახალ პაციენტს მნიშვნელოვნად უძლიერებს განკურნების იმედს. შესაძლებელია, რომ ახლად აღმოჩენილმა სიმპტომმა უფრო ადრე დაიწყოს გაქრობა, ვიდრე იმ დაავადების სიმპტომებმა, რომლისთვისაც მივიდა პაციენტი ფსიქოთერაპევტთან და, მაშასადამე, უფრო ადრე დაიწყოს განკურნების, ფსიქოთერაპიისა და ფსიქოთერაპევტის მიმართ რწმენის გაძლიერება.

ნევროტიკს უჭირს სოციალური კონტაქტების დამყარება, იგი თავის თავში ჩაკეტილი, მარტოსული ადამიანია. თვითანგარიშისა და სხვათა ანგარიშის მოსმენით პაციენტები ეჩვევიან თავისუფლად და გულახდილად გამოთქვან თავიანთი აზრები, გრძნობები და გათავისუფლდნენ დაძაბულობებისაგან. ეჩვევიან ყურადღებითა და ინტერესით მოისმინონ სხვა პაციენტების ანგარიში, რაც მათ თანდათანობით უყალიბებს ურთიერთკავშირის, ურთიერთსიმშაბათის უნარს, ასევე მეგობრული ურთიერთდამოკიდებულების გრძნობას, რაც უალრესად კეთილმოქმედია იმ ადამიანებისათვის, რომლებიც დიდი ხნის განმავლობაში ფაქტობრივ იზოლაციაში იმყოფებოდნენ.

პაციენტების ანგარიშის მოსმენა უადვილებს ავადმყოფებს, დაძლიონ საკუთარი ავადმყოფობის სიმპტომების გადაფასების არასასურველი მიდრეკილება, დაძლიონ ავადმყოფობასთან ბრძოლაში არასაკმარისი პირადი აქტივობა.

თვითანგარიშის დროს პაციენტი მთლიანობაში აანალიზებს თავის მდგომარეობას, ახდენს ადრინდელი ვითარების ამჟამინდელთან შედარებას, აცნობიერებს და აფიქსირებს დადებით ცვლილებებს. აკეთებს თავისი ცხოვრების კრიტიკულ გადასინჯვას, პიროვნულ დამოკიდებულებათა გარდაქმნას, შესაძლებელი ხდება ახალი სოციალურად მნიშვნელოვანი მიზნების ჩამოყალიბება, სოციალურად ღირებული პიროვნული თვისებების აღზევება, რაც ხელს უწყობს ფსიქოთერაპიული მკურნალობისადმი, სრული გამოჯანმრთელებისადმი მაღალი რწმენის ჩამოყალიბებას.

პაციენტების თვითანგარიშების მოსმენა აადვილებს ფსიქოთერაპიული მკურნალობისათვის უალრესად მნიშვნელოვან ფსიქოლოგი-

ური კლიმატის შექმნას. სწორედ ფსიქოლოგიურ კლიმატზეა დამოკიდებული ფსიქოთერაპიული ზემოქმედების ეფექტურობა.

თვითანგარიშს დიდი მნიშვნელობა აქვს არა მარტო პაციენტების, არამედ ფსიქოთერაპევტისათვისაც. ფსიქოთერაპევტი, როდესაც შთაგონებით ზემოქმედებას ახორციელებს პაციენტზე, მას აუცილებლად ესაჭიროება უკუკავშირი, ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ რა ეფექტს იწვევს მისი ზემოქმედება. პაციენტის თვითანგარიში ფსიქოთერაპევტისათვის ასეთი უკუკავშირის წყაროს წარმოადგენს, მისი საშუალებით მიმღებლობს ის საჭირო ინფორმაციას და ეს შესაძლებლობას აძლევს მას, ამის გათვალისწინებით წარმართოს თავისი შემდგომი მუშაობა. იხილავს ავადმყოფის ანგარიშს, აძლევს საჭირო მითითებებს, უხსნის ავადმყოფობის მიზეზებს, უმუშავებს მის მიმართ გონივრულ დამოკიდებულებას, ასწავლის თავისი თავის მართვას.

ფსიქოთერაპევტის მუშაობის წარმატება განისაზღვრება იმით, თუ რამდენად არის ის დარწმუნებული იმაში, რომ მას შეუძლია პაციენტის განკურნება. ფსიქოთერაპევტის ზემოქმედების საშუალება არის სიტყვა, რწმენით გაჯერებული სიტყვა. ამიტომაც, თუ მისი სიტყვა მოკლებულია შინაგან რწმენას, თუ ფსიქოთერაპევტს თავის თავში ეჭვი ეპარება, მისი სიტყვა შთაგონებადი ვერ იქნება. ფსიქოთერაპევტის თვითშეფასება მაღალი რეიტინგის უნდა იყოს.

უ. ჯემსი მიუთითებდა, რომ თვითშეფასება ემყარება წარმატების შედეგების შეფასებას პრეტენზიის დონესთან. რაც მაღალია წარმატება, რაც მეტი და რთული დაავადების მქონე პაციენტი განიკურნა, მით მაღალი იქნება მისი თვითშეფასება. ამიტომ არის აუცილებელი, ფსიქოთერაპევტი სისტემატურად მიმღებლობდეს ინფორმაციას პაციენტებისაგან იმის შესახებ, თუ როგორია მისი ფსიქოთერაპიული სესიონების ეფექტი, რათა მას ჰქონდეს თვითკონტროლისა და, საერთოდ, ფსიქოთერაპიული ზემოქმედების მართვის შესაძლებლობა.

გ. მაზმიშვილი პაციენტებისაგან მოითხოვს, რომ მათი ანგარიში ემოციური იყოს, კერძოდ, დადებითი ემოციებით გაჟღენთილი, სიტყვები გულიდან უნდა მოდიოდეს, „გულიდან მომდინარე სიტყვა, პირდაპირ გულში მიდის“. იგი შთააგონებს პაციენტებს, რომ ისინი როდესაც თვითანგარიშს აწარმოებენ, ამ შემთხვევაში, მკურნალები არიან და დარბაზში საჭიროა ამ განწყობით შემოვიდნენ. თვითანგარიშის დროს აქცენტი უნდა გაკეთდეს არა იმაზე, თუ როგორ არის პაციენტი ამჟამად, არამედ დეტალურ ანალიზზე, რომელშიაც უნდა

იყოს მოცემული, როგორი იყო ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე მოსვლის მომენტში მისი მდგომარეობა და როგორ თანდათანობით წარიმართა მისი გამოჯანმრთელება. ანგარიში, მნიშვნელობა არა აქვს მერამდენა, იგი ისე უნდა შედგეს, თითქოს პირველად კეთდება.

„პაციენტების თხრობა უნდა იყოს გულწრფელი, გულლია“ — მიუთითებს ფსიქოთერაპევტი. გულლია საუბარი მხოლოდ მახლობელ ადამიანებთან არის შესაძლებელი. აქ დამნსრე პაციენტები თითოეული თქვენგანის მიერ უნდა მახლობელ ადამიანებად განიცდებოდნენ და ასედაც არის. ვინ, თუ არა მახლობელი ადამიანი, იქნება მონდომებული, რომ თქვენ გამოჯანმრთელდეთ. აქ ყოველი პაციენტი მონდომებულია, რომ თქვენ გამოჯანმრთელდეთ, თითოეული მათგანი იზიარებს თქვენს სიხარულს, თითოეული მათგანი თქვენი კეთილის მსურველია, თითოეული მათგანი შეხარის თქვენს ბედნიერებას, რადგანაც ეს მათ აძლევს იმედსა და რწმენას, რომ ისინიც გამოჯანმრთელდებიან. რაც უფრო დიდი იქნება თქვენი წარმატებები, მით მეტად არიან გახარებულნი დარბაზში მსხდომი პაციენტები და თუ ეს ასეა, მაშინ რატომ არ უნდა იყოს თქვენი საუბარი მათთან გულახდილი. გულახდილი თხრობა არა მარტო თქვენი, არამედ დარბაზში მჯდომი ყველა პაციენტის გამოჯანმრთელების პირობაა“.

ადამიანი საზოგადოებრივი არსებაა, იგი, როგორც პიროვნება, ადამიანებთან ურთიერთობის პროცესში ყალიბდება. მას, როგორც საზოგადოებრივ არსებას, თავისებური ორიენტაცია აქვს სხვა ადამიანების ფსიქიკისადმი, მისთვის არ არის საკმარისი მათთან საქმიანი ურთიერთობა, იმისათვის, რომ მან თავი მშვიდად და ნორმალურად იგრძნოს, ემოციონალური კონტაქტებიც ესაჭიროება.

ემოციონალური კონტაქტები მხოლოდ მაშინ მყარდება, როდესაც ადამიანს აქვს სხვების მდგომარეობის ემოციონალური მიმღებლობის, ემოციონალური თანაჟღერადობისა და რეზონანსის უნარი. ემოციონალური თანაჟღერადობა ორმხრივი ხასიათისაა, ამ დროს ადამიანი გრძნობს, რომ ის სხვების ინტერესის საგანს წარმოადგენს, რომ სხვა ადამიანები მისი გრძნობების მიმართ თანაჟღერადობას ამჟღავნებენ და თვითონაც მათ ემოციონალური რეზონანსით პასუხობს. ემოციონალური კონტაქტების მიმართ გაძლიერებული უნარი ბავშვობის ასაკში იჩენს თავს, მაგრამ შემდგომ სხვადასხვა მიზეზების გამო ხდება ამ უნარის ერთგვარი შეკავება, თუმცა მისი მოთხოვნილება არ ქრება.

ნევროტიკები სინამდვილეს დამახინჯებულად აღიქვამენ, მათში ჭარბობს უარყოფითი ემოციები, მათი ურთიერთობები სხვა ადამიანებთან დაძაბული ხდება, რის გამოც ისინი თავის თავში იკეტებიან. ისინი უფრო წარსულით ცხოვრობენ, მათი საუბარი მხოლოდ ჩივილებისაგან შედგება, ისინი მხოლოდ თავისი განცდების შესახებ ლაპარაკობენ, სხვების შესახებ არაფერი აინტერესებთ. მონუწუნენი არავის მოსწონს, სხვებისათვის ისინი მოსაბეზრებელი ხდებიან, ამიტომაც ისინი კარგავენ მეგობრებს, სხვებისაგან განზე დგებიან, ირგვლივმყოფებს არაკეთილგანწყობილებაში სდებენ ბრალს. მარტოსულობა, სხვებთან კონტაქტების უქონლობა, მათგან შორსდგომა — ნევროზის ერთ-ერთი ძირითადი სიმპტომაა.

მარტოსული, თავის თავში ჩაკეტილი ნევროტიკი, უგრძნობელია ემოციური კონტაქტების მიმართ. მაგრამ ჯგუფური ფსიქოთერაპიული სეანსები მათი რეაქციის კარგ შესაძლებლობებს შეიცავს. ამ მხრივ განსაკუთრებით ხელსაყრელი პირობები იქმნება გვი მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე.

ემოციური კონტაქტები, როგორც აღნიშნული იყო, ორმხრივია, ერთი ადამიანის ემოციურმა მდგომარეობამ გამოძახილი უნდა პოვოს მეორე ადამიანში. ჯგუფის თითოეული წევრი დაინტერესებულია, რომ ჯგუფის სხვა წევრები რაც შეიძლება მალე და რაც შეიძლება სრულად გამოჯანმრთელდნენ, რადგანაც ჯგუფის სხვა წევრების გამოჯანმრთელება მას უძლიერებს რწმენას, რომ ისიც გამოჯანმრთელდება. როდესაც ჯგუფის რომელიმე წევრი ყვება თავისი ჯანმრთელობის მდგომარეობის შესახებ და გახარებული ჩამოთვლის თუ რისგან განიკურნა ფსიქოთერაპიული სეანსების წყალობით, მის სიხარულს ჯგუფის სხვა წევრებიც იზიარებენ. როდესაც ჯგუფის ერთი წევრი ხედავს, რომ მის სიხარულს სხვა წევრებიც იზიარებენ, რომ ისინი უაღრესად დაინტერესებული არიან მისი გამოჯანმრთელებით, მის მიმართ კეთილი სურვილებით არიან გამსჭვალული, მასაც ასეთივე მოთხოვნილება უჩნდება — კარგი სურვილებით უპასუხოს მათ. აქ მაქსიმალურად რეალიზდება პრინციპი: „მოექეც სხვას ისე, როგორც გინდა, რომ შენ გექცეოდნენ“.

ასე ეყრება საფუძველი ჯგუფის წევრებს შორის ურთიერთსიმპათიას, თანადგომას, სიყვარულსა და პატივისცემას. როდესაც ჯგუფის წევრებს შორის არსებულ ურთიერთსიყვარულსა და პატივისცემაზე მივუთითებთ, აქ გადაჭარბებას არა აქვს ადგილი. მე თქვენთვის კარგი მინდა, ვნატრობ თქვენს გამოჯანმრთელებას, თქვენ ჩემს

მიმართ ასეთივე კეთილი სურვილებით ხართ გამსჭვალული, ისე რომ, არც მე თქვენგან და არც თქვენ ჩემგან არაფერს მოელოთ. ჯგუფის წევრების ასეთი უანგარო, კეთილი დამოკიდებულება ერთმანეთის მიმართ ქმნის არაჩვეულებრივად ხელსაყრელ პირობებს ემოციონალური კონტაქტებისათვის. ლორდ ბაირონი მიუთითებდა: ყველა, ვისაც უხარია, გაიმარჯვებს და სხვის გამარჯვებასაც გაიზიარებს — ასე იბადება ბედნიერება ორჯერ. დიახ, ჯგუფის თითოეული წევრი იმდენჯერ არის ბედნიერი, ჯგუფის რამდენი წევრის გამოჯანმრთელებით გამოწვეულ სიხარულსაც იზიარებს.

ესტრადის ცნობილი მომღერალი თემურ ნიკლაური დაესწრო რამდენიმე ფსიქოთერაპიულ სეანსს და თავისი „ავტოგრაფი“ დატოვა: „... ქვეყანაში არსებულმა არეულობამ ყველაზე დიდი ზეგავლენა მოახდინა. მთლად არ ჩართვა ამ პროცესში, მთლად თვალის დახუჭვა, არ გამოდის. ამდენად, თითოეული ჩვენგანი დაძაბულია, რადგანაც ყველანი ამ ქვეყნის შვილები ვართ. გარდა ამისა, ამ ორი თვის წინ გავცივდი და ასე გაყინული დავდიოდი დღემდე. გასათბობად მოვედი თქვენთან. გავთბი კიდევ. ერთი ორი დღე კარგად ვიჯექი, აი, იქ კუთხეში. მესმოდა ყველაფერი. ალბათ, ეს სახე აქვს თქვენს მკურნალობას — გეძინოს და გესმოდეს. ეს ორი დღე საკმარისი აღმოჩნდა იმისათვის, რომ რეგულირება მომხდარიყო ფსიქიკაში. ამ მკურნალობის დროს პირველივე დღეში უნდა მოხდეს რწმენის ჩამოყალიბება და შემდეგ თავისით ნავა ყველაფერი. ვგრძნობ, რომ თქვენთან სამოთხეა, სულ განსხვავებული სამყაროა, გარე სამყაროსთან შედარებით. თქვენ შეიძლება ვერ გრძნობთ ამას, მაგრამ გარედან შემოსული ადამიანის თვალთ, უცხო თვალთ უწყურებ მე ამას. დღეს კი თქვენთან მოვედი როგორც მეგობარი თქვენი, ბატონი გივის მეგობარი, როგორც თქვენი თანამოაზრე. აქედან რომ გადიხარ, უფრო ნაკლებად ერთეები იმ ცხოვრებისეულ პრობლემებში, რაც ამ დარბაზის გარეთ არის. მე ეს უკვე ვიგრძენი. თქვენ ბედნიერები ხართ. უფრო ინამეთ, უფრო ირწმუნეთ ეს, რასაც გთავაზობთ უფალი ღმერთი და მისი შემწეობით ბატონი გივი, მიიღეთ ბოლომდე და აბსოლუტურად ყველანი გამოჯანმრთელდებით. შეუძლებელია, კაცს რწმენა ჰქონდეს და ის არ გამოჯანმრთელდეს“.

ფსიქოთერაპიული სეანსები შესაძლებლობას იძლევა დავძლიოთ თანადგომის, თანაგრძნობის, კეთილსასურველი დამოკიდებულების შიშილი, აღდგეს საკუთარი თავის რწმენა, უსაფრთხოების რწმენა დავძლიოთ არასრულფასოვნების გრძნობა, ვიგრძნოთ ადამიანებთან

ურთიერთობით გამოწვეული სიტბო და სიხარული. ამან ათქმევინა თბილისელ ექიმს ლია ადამიას: „ღმერთო, რა ბედნიერებაა, რომ არსებობს ასეთი დარბაზი, სადაც ადამიანებს შეუძლიათ გულწრფელად ილაპარაკონ თავიანთ გულისტკივილზე, უსმინონ ერთმანეთს და ეფერებოდნენ“.

ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე ადამიანის კეთილშობილური გრძნობები აღზევებას განიცდის. ერთმა პაციენტმა დაგმო თავისი ქურდული წარსული, მეორემ — ნარკოტიკების მიღება, მესამეს — ფეხი დაუგრძელდა, დამბლად ჩავარდნილმა სიარული დაიწყო, საოპერაციოდ გამზადებულს აღარ დასჭირდა ოპერაცია, ადამიანი, რომელიც თავის მოკვლას ცდილობდა, გახარებული აცხადებს, რომ მეორედ დაიბადა, დედას, რომელსაც შვილების მოკვლის აკვიატებული აზრი ანუხებდა, დაუბრუნდა დედობრივი სიყვარული და ა.შ. და ა.შ. როდესაც ყოველივე ეს შენ თვალწინ ხდება, როდესაც ამ სასწაულების არათუ მოწმე, არამედ თანამონაწილეც ხარ, არ შეიძლება ამ ადამიანების მიმართ სიყვარულითა და პატივისცემით არ განიმსჭვალო. რამდენჯერ დაგინახავს სხვის თვალზე სიხარულის ცრემლები, როდესაც ისმენენ ავადმყოფობით გატანჯული ადამიანები, როგორ განიკურნენ ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე და მხოლოდ მაშინ გაცნობიერებია, რომ შენც ცრემლებითა გაქვს თვალები სავსე.

იმის გაცნობიერებამ, რომ დღევანდელ პირობებში სხვა ადამიანის ბედნიერებამ შესაძლოა შენში სიხარულის ცრემლი გამოიწვიოს, არ შეიძლება სიამოვნება არ მოგანიჭოს, კმაყოფილება არ იგრძნო, შენს თავში არ აღმოაჩინო კეთილშობილური გრძნობების აღზევება, არ განიცადო თუ როგორ თავისუფლდები მდაბალი გრძნობებისაგან, როგორ იწმინდები სულიერად, როგორ მაღლდები ზნეობრივად, როგორ კეთილშობილდები, როგორ ექვემდებარები კათარსისს.

ნ. დუმბაძე თავის რომანში „მარადისობის კანონი“ ამ კანონს ასე განმარტავს: „ადამიანის სული, გაცილებით უფრო მძიმეა, ვიდრე სხეული, იმდენად მძიმე, რომ ერთ ადამიანს მისი ტარება არ შეუძლია. ამიტომ, ვიდრე ცოცხლები ვართ, ერთმანეთს ხელი უნდა შევაშველოთ, როგორმე უკვდავყოთ ერთმანეთის სული: თქვენ ჩემი, მე სხვისი, სხვამ სხვისი და ასე დაუსრულებლად“. დუმბაძის ამ გამონათქვამს მე ადრე აღვიქვამდი როგორც პოეტურ ფრაზას, ლამაზ ფრაზას, ლამაზ ჩუქურთმას, რომლის დანიშნულებაც მხოლოდ ემოციის აღძვრაა, მაგრამ ამ ფრაზის ღრმა აზრს მხოლოდ მაშინ ჩავნვდი, როდესაც ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე დავინყე სიარული.

ნევროზით დაავადებული ადამიანის სული მართლაც უსაშველოდ მძიმეა, იმდენად მძიმე, რომ მისი ტარება ერთი ადამიანის ძალებს აღემატება. სულის ამ სიმძიმით დათრგუნვილ ადამიანს წელში გამართვა უჭირს.

ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე შესაძლებელი ხდება ერთმანეთის გრძნობების გაზიარებითა და თანადგომით სულის განწმენდა ყოველივე იმისაგან, რაც მას აბინძურებს და ამძიმებს, შესაძლებელი ხდება სულის ამაღლება. განწმენდილი, ამაღლებული სულის ტარება კი ძნელი არ არის. ასე ხორციელდება მარადისობის კანონის პრაქტიკული რეალიზაცია ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე. ამიტომ არის, რომ პაციენტი, როდესაც ფსიქოთერაპიული სეანსიდან მიდის, ისეთი აღარ არის, როგორიც შემოვიდა. აქ ის სულიერ შვებას გრძნობს, სულიერად ინმინდება, კეთილშობილდება ისე, როგორც მორწმუნე ტაძარში ღოცვის დროს. ამან ათქმევინა ჩვენს საყვარელ მომღერალს ზურაბ ანჯაფარიძეს: „აქედან რომ გავდივარ, ისეთი განცდა მაქვს, თითქოს ეკლესიიდან გამოვედი“.

ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე სიარულს იწყებენ მძიმე ფიქრებითა და განცდებით დატვირთული, უარყოფითი აზრებით გატანჯული მარტოსულები და აქ სრულიად განსხვავებული სიტუაცია ხვდებათ. აქამდე თუ ადამიანებს ეჭვის თვალთა უყურებდნენ და მათგან მხოლოდ უარყოფითის მოლოდინი ჰქონდათ, აქ ხედავენ რომ ყველა ყველას კეთილისმსურველია, რომ მათთვის ყველას კარგი უნდა, სისტემატურად გრძნობენ კეთილ დამოკიდებულებას და ისინიც ამგვარი სურვილებით იმსჭვალებიან. ის, ვინც სისტემატურად ავარჯიშებს თავის კეთილმოსურნეობას, ვისთვისაც ეს მოთხოვნილებად იქცევა, ის ირგვლივ მყოფებისათვის იქცევა ჯანმრთელობისა და სიმხნევის უშრეტ წყაროდ და თვითონაც იძენს მძლავრ და მარადიულ შინაგან გენერატორს სულიერი და სხეულებრივი ძლიერებისათვის. სხვებისადმი კეთილმოსურნეობა არა მარტო კმაყოფილებას გვრის და ამაღლებს ადამიანს, არამედ სასიკეთო გავლენას ახდენს მისი შინაგანი ორგანოების ფუნქციონირებაზეც.

ადამიანები სხვაგან ვერ პოულობენ ასეთ კეთილმოსურნეობასა და თანადგომას, რაც იწვევს არა მარტო აქ მყოფი, არამედ საერთოდ ადამიანების მიმართ დამოკიდებულების შეცვლას, ადამიანების მიმართ დადებითი განწყობის ჩამოყალიბებას, ადამიანებში დადებითის დანახვის უნარის აღდგენას, იცვლება პიროვნება, ადგილი აქვს მის გარდაქმნას, ბოლო ედება მარტოსულობას, ჩნდება მეო-

რედ დაბადების განცდა. ადამიანი რწმუნდება, რომ მის ირგვლივ კარგი ადამიანები არიან, თავს ბედნიერად გრძნობს, რადგანაც ადამიანებთან ურთიერთობა ბედნიერებაა, ხოლო კარგ ადამიანებთან ურთიერთობა — ფუფუნება.

ემოციონალური ურთიერთობების მოთხოვნილების დაკმაყოფილებას ადამიანებისათვის პრინციპული მნიშვნელობა აქვს. იგი აუცილებელი პირობაა რწმენის ჩამოყალიბებისათვის, უსაფრთხოების გრძნობის აღმოცენებისათვის. არასაკმარისი ემოციონალური კონტაქტების შემთხვევაში ვლინდება განცალკევებულობის, გარიყულობის, მარტოსულობის სინდრომი, რაც საფუძვლად ედება არასრულფასოვნების კომპლექსის ჩამოყალიბებას. არასრულფასოვნების გრძნობა საკმაოდ ხშირად გვხვდება და ის თავს იჩენს მაშინ, როდესაც ადამიანი ირგვლივმყოფებთან ვერ იკმაყოფილებს კონტაქტის მოთხოვნილებას, როდესაც ისინი პირდაპირ ან არაპირდაპირ შთააგონებენ მას, რომ ეს ხდება მისი არასრულფასოვნების გამო.

თავისი თავის უკმაყოფილო, არასრულფასოვნების კომპლექსით შეპყრობილი ადამიანები, ცდილობენ სხვაგვარად წარმოჩნდნენ ისე, როგორც მათი შეხედულებით, უკეთ მიაღწევენ ემოციონალური კონტაქტების დამყარებას, უფრო მეტ მოწონებას დაიმსახურებენ ირგვლივმყოფებში. სურვილი არ გქონდეს იყო ის, რაცა ხარ და ცდილობდე სხვაგვარად წარმოსდგე, ხშირად ნევროზის, ფსიქოზისა და სხვა კომპლექსების ფარული მიზეზია, არასრულფასოვნების კომპლექსის დაძლევა ამ გზით ვერ მოხერხდება, ასეთი მცდელობა თავის მოტყუებაა. მისი დაძლევა პირდაპირი გზით შეუძლებელია, სანამ ადამიანის ყურადღება მიმართულია საკუთარ არასრულფასოვნებაზე და „ებრძვის მას“, ის მისგან იტანჯება და ვერ გათავისუფლდება. როგორც კი ყურადღება სხვა რაიმეზე გადაინაცვლებს, არასრულფასოვნების გრძნობა ატროფირებას, გაქრობას იწყებს.

არასრულყოფილების დაძლევა შეიძლება მხოლოდ იმით, რომ იპოვნო შენში ისეთი რამ, რაც შენ აგამაღლებს. უნდა გახსოვდეს, რომ ჩვენი ფიზიკური და გონებრივი შესაძლებლობები ამოუწურავია. ჩვენ მხოლოდ მათ უმნიშვნელო ნაწილს ვიყენებთ, ჩვენი პოტენციების რეალიზაცია შესაძლებლობას მოგვცემს ისეთ სიმაღლეებს მივაღწიოთ, რომელთა წარმოდგენაც კი გაგვიჭირდება.

პაციენტი ფსიქოთერაპევტთან მიდის უმთავრესად ერთი რომელიმე დაავადების გამო, რომელმაც ის განსაკუთრებით შეაწუხა. მაგრამ ეს არ ნიშნავს, რომ მას სხვა დაავადებები არა აქვს, რომელთაც

ის ჯეროვან ყურადღებას არ უთმობს, ანდა საერთოდ ვერ აცნობიერებს მათ არსებობას. მკურნალობის პროცესში პაციენტის მთელი ყურადღება მიმართულია ამ „ძირითადი“ დაავადებისაკენ და, ცხადია, ფსიქოთერაპიული მკურნალობის ეფექტურობის შეფასება ამ ძირითად ავადმყოფობაში ცვლილებების მიმდინარეობის მიხედვით ხდება. მაგრამ ზოგჯერ ამ დაავადების მიმართ ეფექტი იგვიანებს, რაც პაციენტში მკურნალობის ეფექტურობის მიმართ ეჭვს ბადებს: „სხვები იკურნებიან, მე არაფერი მეტყობა გაუმჯობესების, ჩემი ავადმყოფობა ხომ არ არის სხვაგვარი, ანდა მე თვითონ ხომ არა ვარ ისეთი, რომელიც არ ექვემდებარება ფსიქოთერაპიულ ზემოქმედებას“ და ა.შ. ასეთი უარყოფითი აზრებით ფაქტობრივად ხორციელდება უარყოფითი თვითშთაგონება, რის შედეგადაც პაციენტები თვითონ ზრდიან გამოჯანმრთელებისათვის საჭირო სეანსების რაოდენობას ანდა საერთოდ ეკარგებათ გამოჯანმრთელების იმედი და სეანსებზე სიარულს წყვეტენ.

გამოჯანმრთელება არ იწყება ყოველთვის იმ დაავადებისაგან განკურნებით, რომლისათვისაც პაციენტი ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე მიდის. გამოჯანმრთელება იწყება თვითგრძნობის გაუმჯობესებით, სასიცოცხლო ტონუსის ამაღლებით, სეანსებზე მისვლის მოთხოვნის გაჩენით, დადებითი ემოციების გაძლიერებითა და გამრავალფეროვნებით. დასაწყისში შეიძლება ისეთი დაავადებების სიმპტომები მოიხსნას, რომელსაც მანამდე ყურადღება არ ექცეოდა და ამ ფაქტის გაცნობიერება შეიძლება მოხდეს სრულიად შემთხვევითი მომენტების გამო, ანდა საერთოდ არც გაცნობიერდეს. ამიტომ არის, რომ გ. მაზმიშვილი პაციენტებისაგან მოითხოვს სეანსებზე მისვლის მომენტიდანვე მოახდინონ თავიანთი ავადმყოფობების ჩამონათვალი, „ინვენტარიზაცია“, გაცნობიერდეს ყველაფერი, რაც მასში არასასიამოვნო განცდებს იწვევს, მიუხედავად იმისა, ისინი მათი ასაკისათვის დამახასიათებლად არის მიჩნეული თუ არა. სეანსების შესახებ ყოველი თვითანგარიშისას დაფიქსირდეს ყოველგვარი ცვლილებები, რომელთაც ადგილი ჰქონდათ ამ ჩამონათვალთან დაკავშირებით. ამ გზით შესაძლებელი ხდება დადგინდეს სეანსების ზემოქმედებით გამოწვეული ცვლილებების ხასიათი.

ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე რამდენჯერმე დასწრების შემდეგ ზოგიერთ პაციენტში თავს იჩენს „რეაქცია“, ორი-სამი დღის განმავლობაში ადგილი აქვს დაავადებათა სიმპტომების გაძლიერებას, ვითარების გაუარესებას. ასეთი შესაძლო რეციდივის შესახებ ფსიქო-

თერაპევტი წინასწარ აფრთხილებს პაციენტებს. ამ შემთხვევაში განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს სხვა პაციენტების დამამშვიდებელი ზემოქმედება, პაციენტისათვის იმის გაცნობიერება, რომ ორგანიზმმა უკვე დაიწყო ფსიქოთერაპიულ ზემოქმედებაზე რეაგირება და რომ ეს ავადმყოფობის არა გართულების, არამედ მისგან გათავისუფლების დასაწყისია.

ფსიქოთერაპიული მკურნალობის პროცესი ყოველთვის აღმავალი ხაზით არ მიმდინარეობს. ადგილი აქვს პერიოდულ უკუსვლასაც, მაგრამ, საერთო ჯამში, პროგრესი მაინც სახეზეა. ასეთმა უკუსვლებმა პაციენტს რომ არ მისცეს უარყოფითი თვითშთავგონების საფუძველი, გ. მაზმიშვილი მათ ურჩევს, მკურნალობის პროცესში შეადგინონ ორგანიზმში მიმდინარე ცვლილებების გრაფიკი, რათა მათთვის თვალსაჩინო გახდეს მკურნალობის სხვადასხვა ეტაპზე მიმდინარე ცვლილებები და ის პროგრესი, რომელსაც ფაქტობრივად აქვს ადგილი. მკურნალობის პროცესისადმი ასეთი მიდგომის შემთხვევაში, ჭარბად იჩენს თავს დადებითი ემოციები, რაც გამოჯანმრთელების პროცესში შემდგომი წინსვლის სტიმულად ვლინდება.

ექსპერიმენტულად დადგენილია, რომ როდესაც ადამიანისათვის ცნობილია მისი მდგომარეობა, როდესაც ის ავადმყოფობის არსში, მის მექანიზმებში კარგად ერკვევა, ნაკლებად რეაგირებს მასზე, ხოლო როდესაც ვერ ერკვევა, მაშინ უფრო მეტი ხარისხით ექვემდებარება სიტუაციის გავლენას და უარყოფითი ემოციური რეაგირება ბევრად უფრო მკვეთრად არის წარმოდგენილი.

ემოცია ორგანიზმის მდგომარეობის გაგებისადმი დამოკიდებულების რეაქციას წარმოადგენს. ამიტომაც ფსიქოთერაპევტი დგება დაავადების მექანიზმების ახსნის ამოცანის წინაშე. დაავადების მექანიზმების ახსნის ფსიქოთერაპიული ეფექტი იმაშია, რომ იგი ავადმყოფს უცნობიერებს, რომ მისი დაავადება არ არის რალაც განსაკუთრებული ან გამონაკლისი, რომ ის კარგად არის ცნობილი და ასევე კარგად ექვემდებარება ფსიქოთერაპიულ ზემოქმედებას.

ავადმყოფობის არსის, მისი მექანიზმებისა და კანონზომიერებების ახსნა თავისთავად მნიშვნელოვან სიძნელეებს უკავშირდება, მაგრამ ვითარებას კიდევ უფრო ართულებს ის გარემოება, რომ პაციენტთა კონტინგენტი არაერთგვაროვანია. ორგანიზმში მიმდინარე ფსიქოფიზიოლოგიური პროცესების მექანიზმების შესახებ ზოგ პაციენტს სრულიად არა აქვს წარმოდგენა, ზოგი კი საკმაოდ კარგად არის გარკვეული. ფსიქოთერაპევტი იძულებულია ახსნა ისეთ დონეზე წარ-

მოადგინოს, რომ ყველაზე გაუცნობიერებელი პაციენტისათვისაც იყოს მისანდომი. ეს კი რეალობის გამარტივების აუცილებლობას ბადებს, რაც ყოველთვის სიზუსტის ხარჯზე კეთდება. ასეთი გამარტივებული და, მაშასადამე, არასრულყოფილი ახსნა პაციენტებში, რომლებიც შედარებით კარგად ერკვევიან დაავადების მექანიზმებში, გარკვეულ უკმარისობის გრძნობას იწვევს.

გ. მაზმიშვილი ახერხებს, ასეთ პაციენტებს გაუცნობიეროს, რომ ახსნის დანიშნულებაა, დაავადებას ჩამოაშოროს იდუმალების, რაღაც განსაკუთრებულობის, ირაციონალურობის ელფერი, ხელი შეუწყოს ფსიქოთერაპიის ეფექტურობისადმი რწმენის გაღრმავებას, რაც შეეხება ახსნის შინაარსის ჭეშმარიტება-მცდარობის საკითხს, ამას თერაპიული ეფექტისათვის მნიშვნელობა არა აქვს. ესეც არ იყოს, ყოველგვარი ახსნა შეფარდებითი ხასიათისაა და განსაზღვრულია მეცნიერების განვითარების მოცემული დონით, ის, რაც დღეს ჭეშმარიტად არის მიჩნეული, ხვალ შესაძლოა ასეთად აღარ წარმოდგეს.

ფსიქოთერაპია არის სიტყვის საშუალებით ადამიანზე სამკურნალო მიზნით ზემოქმედება. გივი მაზმიშვილი პაციენტების თვითანგარიშის დროს ყოველთვის მოითხოვს და მიუთითებს, რომ საჭიროა სიტყვის ფასის ცოდნა, სიტყვის მიზნობრივად ხმარება, სიტყვაში სამკურნალო მნიშვნელობის ჩადება, იმისათვის, რომ მან შთაგონების უნარი შეიძინოს.

პათოგენური ეფექტის წარმოშობისათვის, ავადმყოფობის ჩამოყალიბებისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს განცდის „მნიშვნელობას“, განცდის სემანტიკურ, აზრით მხარეს, იმ მნიშვნელობას, რომელსაც ადამიანი ამ განცდას ანიჭებს. ეს მნიშვნელობის ფაქტორი დიდ გავლენას ახდენს სხვადასხვა ფიზიოლოგიურ და პათოფიზიოლოგიურ პროცესებზე. რ. მელცაკმა ექსპერიმენტულად დაადგინა, რომ ტკივილის შეგრძნების ინტენსივობა გარკვეულ პირობებში დამოკიდებულია იმ „მნიშვნელობაზე“, რომელსაც მას ადამიანი ანიჭებს. ასევე კლინიკური მკურნალობის ეფექტურობა დამოკიდებულია იმ „მნიშვნელობაზე“, რომელსაც ავადმყოფი ანიჭებს მკურნალობისათვის გამოყენებულ საშუალებებს, რაზედაც მიუთითებს პლაცებოთერაპიის ფაქტიც. ცნობილია ისიც, რომ მკურნალობის ეფექტურობა დამოკიდებულია საერთოდ ავადმყოფის ირგვლივ არსებულ სიტუაციაზე, იმ ფსიქოლოგიურ კლიმატზე, რომელსაც ფსიქოთერაპევტი ქმნის.

ახალშობილი ვერ გადარჩება, თუ მას ფიზიკურად არ ეხება დედა ანდა ის პირი, ვინც დედას ენაცვლება. ჩვილ ბავშვებში, რომელთაც საკმარისი ყურადღება არ ექცევათ, ანდა რომლებიც მოკლებულნი არიან ადამიანებთან ურთიერთობას, მეტია სიკვდილიანობა, მიუხედავად იმისა, რომ ეს კონტაქტები დაკავშირებულია ბაქტერიულ ინფექციასთან. ახალშობილის აღზრდა დედის მიერ იწყება ხელის მოსმით, ალერსის მოთხოვნილება ადამიანს მთელი სიცოცხლის მანძილზე აქვს შენარჩუნებული, თუმცა მისი სახეობები იცვლება და, შესაძლოა დროთა განმავლობაში გაფაქიზებული ფორმა მიიღოს. „ხელის მოსმის“ ერთ-ერთ ასეთ გაფაქიზებულ სახეობას წარმოადგენს სიტყვით მოფერება, რომელიც მოზრდილი ადამიანისათვის იმდენად მნიშვნელოვანია, რომ მის მისაღებად ის ათასგვარ საშუალებებს მიმართავს. — ნუ დაიშურებთ სხვების მოსაფერებლად სიტყვებს და თქვენც მოფერებულები იქნებით! — მოძღვრავს გ. მაზმიშვილი თავის პაციენტებს. გახსოვდეთ, რომ ემოციონალურად დატვირთული სიტყვები ყოველთვის უფრო ქმედითია, რომ გულიდან წამოსული სიტყვა პირდაპირ გულში მიდის.

გამოცდილება მრავალგზის გვიდასტურებს, რომ თუ ვირწმუნებ, ვირწმუნებ ბრმად, ყოველგვარი საბუთის გარეშე, რომ ადამიანი ჩემდამი კარგად არის განწყობილი — შედეგიც არ დააყოვნებს; როდესაც ადამიანი მიყვარს მიამიტურად, განსჯის გარეშე, ისე რომ სინამდვილისაგან ამის ნებართვას არ ვითხოვ და სანაცვლოდ არავითარ საპასუხო გრძნობებს არ ველი — აი, მაშინ მე უეჭველად ვხდები სიყვარულის ობიექტი; როდესაც ასეთ მრავალსახოვან რეალობას დადებითი მხრიდან ვხედავ, ისიც ვალში არ მრჩება და თვითონაც სადღესასწაულო მხრიდან მომიდგება, მაგრამ ამ შემთხვევაში საჭიროა გამბედაობა და, რაც მთავარია, გრძნობების უანგარობა.

ამბოზენ, წმინდა ლუდოვიკო მიდიოდა დამასკოს ქუჩაში. მას ერთ ხელში ეჭირა ანთებული ნახშირით სავსე ქოთანის და მეორეში წყლით სავსე ვედრო. ერთი ბერის კითხვაზე, თუ რად უნდოდა მას ეს საგნები, უპასუხა: „მე მინდა გადავწვა სამოთხე და ჩავაქრო ჯოჯოხეთის ცეცხლი, რათა ადამიანებს შეეძლოთ სიკეთის კეთება მხოლოდ ღმერთის სიყვარულით“. დიახ! კარგის კეთება ანგარების გარეშე სიკეთის კეთებაა, მხოლოდ ანგარების გარეშე ჩადენილი კეთილი საქმე აამაღლებს ადამიანს, როგორც საზოგადოების, ასევე საკუთარ თვალში.

დღეს ჩვენ სიტყვა დანაშაული იურიდიული გაგებით გვესმის: დანაშაუნი ის, ვინც აშკარად ან ფარულად ჩაიდინა ბოროტება. დანაშაულს არ ვხედავთ იმ ადამიანის მოქმედებაში, რომელმაც არ ჩაიდინა სიკეთე, როდესაც ჰქონდა ამის შესაძლებლობა, ანდა როდესაც ვერ შეძლო სიკეთეზე სიკეთით ეპასუხა. ჩვენ არასაკმარისად მომთხოვნი ვართ ადამიანების მიმართ და უფრო ნაკლებმომთხოვნი საკუთარი თავის მიმართ. ყველაზე დიდი ხელოვნებაა ცხოვრებაში იპოვო შენს ირგვლივ კარგი ადამიანები, ხოლო ყველაზე დიდი ბედნიერებაა, შეგეძლოს კარგი ადამიანების ფორმირება. ადამიანის ყველაზე ღირებული თვისებაა სხვისი ღირსებების აღიარებითა და ნაქეზებით გამოიწვიო მასში ენთუზიაზმი, განავითარო ის, რაც საუკეთესოა მასში.

გ. მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიული სეანსები ერთიმეორეს ნაკლებად ჰგავს. იგი სეანსის ჩასატარებლად ყოველთვის საგანგებოდ ემზადება, გეგმავს, თუ რაზე უნდა ისაუბროს, რაზე გაამახვილოს ყურადღება. მაგრამ სეანსი იშვიათად მიმდინარეობს შედგენილი გეგმის მიხედვით: სეანსების უმრავლესობა იმპროვიზებულია, სიტუაციით არის ნაკარნახევი.

პაციენტების თვითანგარიშის დროს ის გამოყოფს მათში ისეთ მოჩენებებს, რომლებიც დაზუსტებას, შესწორებას, განმარტებას, ახსნას საჭიროებენ. ამით, გარდა იმისა, რომ პაციენტს აჩვენებს ვითარების მართებულ გაგებას, ამავე დროს, ახორციელებს პაციენტის სტიმულირებას, რათა თავისი მოსაზრებები უფრო დასაბუთებულად წარმოადგინოს.

გ. მაზმიშვილი განსაკუთრებულ ძალისხმევას მიმართავს იმისათვის, რომ პაციენტს გამოუმუშაოს თავისი ავადმყოფობის მიმართ აქტიური დამოკიდებულება; „თუ ავადმყოფობას დაუნევიტ, ავადმყოფობაც დაგანევიტ“, — ხშირად უმეორებს იგი პაციენტებს. მედიკამენტური მკურნალობისას ადამიანი პასიურია, მინდობილია მთლიანად წამალზე, უგულებელყოფილია ისეთი კოლოსალური პოტენციალი, როგორიცაა. სიცოცხლისათვის ბრძოლა, ავადმყოფობის წინააღმდეგ ნებისყოფის მობილიზაციის მნიშვნელობა. ფსიქოთერაპიული მკურნალობისას კი აუცილებელია ავადმყოფის აქტიურობა, ავადმყოფობისა და საერთოდ, ცხოვრების პირობების მიმართ პოზიციის შეცვლა, ახალი პოზიციის შემუშავება. ადამიანს შეუძლია, მნიშვნელოვანი გაცლენა მოახდინოს თავის ჯანმრთელობაზე.

„ფსიქოთერაპიული მკურნალობის დროს, — მიუთითებს გ. მაზმიშვილი, თქვენი გამოჯანმრთელების მხოლოდ 50%-ია ჩემზე დამოკიდებული, 50% კი — თქვენზე. მე უბრალოდ გასწავლით, თუ როგორ ებრძოლოთ თქვენს ავადმყოფობას. ამ სეანსების დროს თქვენში უცხო არაფერი შემოდის, ისინი მხოლოდ იმის შესაძლებლობას გაძლევენ, რომ რაც შეიძლება კარგად ისარგებლოთ იმით, რაც თქვენშია. თქვენს ორგანიზმს აქვს უნარი, შეინარჩუნოს მთლიანობა: ჭრილობა ხორცდება, ჭრილობის დროს სისხლი დედდება, მოტეხილი ძვალი მთელდება და ა.შ. ჩემი ამოცანაა, სამკურნალო სიტუაციის შექმნა, რომლის დროსაც თქვენი შინაგანი ძალები აქტიურად ჩაერთვებიან ავადმყოფობასთან ბრძოლაში“. იგი ამ მიზნით კარგად იყენებს პაციენტების თვითანგარიშების კომენტარებს, ლექსებს, ანეკდოტებს, აფორიზმებს, იუმორს. განსაკუთრებულ ადგილს უთმობს ანდაზებს. ანდაზები ხომ თაობების ცხოვრების გამოცდილების განზოგადებაა, ისინი ფსიქოლოგიური დაცვის ამოცანებს ემსახურებიან. მკურნალი ავადმყოფებს საკუთარი სახელებით მიმართავს, რის შესაძლებლობას მას აძლევს კარგი მეხსიერება. საერთოდ ადამიანს საკუთარი სახელი უფრო მეტად აინტერესებს, ვიდრე ყველა სხვა სახელი მსოფლიოში ერთად აღებული. სახელის დახსომებითა და მისი თავისუფალი გამოყენებით იგი პაციენტებს ფაქიზ და უალრესად ეფექტურ კომპლიმენტებს ეუბნება, რაც დიდად უწყობს ხელს პაციენტსა და ფსიქოთერაპევტს შორის გულთბილი დამოკიდებულების დამყარებას. ყოველივე ამის შედეგად, სეანსებზე იქმნება ფსიქოთერაპიული ზემოქმედებისათვის უალრესად ხელსაყრელი ფსიქოლოგიური კლიმატი.

ფსიქოთერაპიის ამოცანაა არა მარტო პაციენტის ავადმყოფობისაგან განკურნება, არამედ მისი ხელახლა აღზრდა, საკუთარი თავის მოვლის, ხელში აყვანის ხელოვნების დაუფლება, რათა მან გამძლეობა შეინარჩუნოს პათოგენური სიტუაციის მიმართ. „ჩვენ, ადამიანები, — მიუთითებს გ. მაზმიშვილი ურთიერთობის პროცესში რალაცას ვთესავთ, მაგრამ ყოველთვის არ ვუკვირდებით, ვერ ან არ ვაცნობიერებთ თუ რას. ფსიქოთერაპიული სეანსები ადამიანს ამ მხრივ მგრძნობიარეს ხდის, ყოველი სეანსი თვითრეგულაციის პროცესია. ადამიანს უნდა შეეძლოს თავისი თავის დაჯერება იმაში, რომ თუ არ ვინერვიულებ, ყველაფერი კარგად იქნება, რომ სადაც არ სჯობს, გაცლა სჯობს“. ფსიქოთერაპია იძლევა ცხოვრების წესის მართვის შესაძლებლობას, იგი პიროვნების ამოუწურავ შესაძლებლობებს ავლენს, ცვლის, აკეთილშობილებს მას, უფრო დამთმობს ხდის, აიძუ-

ლებს დაუფიქრდეს თავის ყოფას, ჩაიხედოს საკუთარ თავში, გააცნობიეროს მის მიერ დაშვებული შეცდომები“.

ფსიქოთერაპევტი ასწავლის პაციენტებს სიტყვის ფასს, სიტყვის შთამაგონებელ ძალას. სიტყვას ძალა აქვს მაშინ, როდესაც იმას, ვინც მას წარმოთქვამს, სწამს თავისი სიტყვის შთამაგონებელი ძალის და როდესაც ის, ვინც მას ისმენს, განწყობილია დაეექვემდებაროს ამ შთამაგონებელ ზემოქმედებას. იგი ასწავლის პაციენტებს, როგორ განერიდონ უსიამოვნების მომტან გამლიზიანებლებს და თუ ეს ვერ ხერხდება, როგორ შეიცვალონ მის მიმართ დამოკიდებულება. ადამიანის მიმართ ცუდი დამოკიდებულება და ამასთან დაკავშირებით აღძრული უარყოფითი გრძნობები შენ უფრო მეტ ზიანს გაყენებს, ვიდრე მას. სხვის მიმართ ცუდის სურვილს, სხვაზე ცუდის თქმას, სხვისი უდიერი სიტყვებით მოხსენიებას, ე.ი. შენში უარყოფითი ემოციების მომძლავრებას შეუძლია დაარღვიოს ბალანსი დადებით და უარყოფით ემოციებს შორის და შენში გართულებების მიზეზად იქცეს. ყოველ მოვლენაში არის კარგიც და ცუდიც. თუ ცუდზე გავამახვილებთ ყურადღებას, შედეგად მხოლოდ უარყოფითი ემოციები აღმოცენდება, ხოლო თუ კარგზე — იგივე მოვლენა დადებითი ემოციების წყაროდ იქცევა. საჭიროა, ვისწავლოთ მოვლენებში კარგის ხედვა, მათში კარგის აღმოჩენა, ვისწავლოთ კარგზე ფიქრი. ვისწავლოთ კარგის დანახვა, სათქმელად ადვილია, მაგრამ განსახორციელებლად ძნელი და ფსიქოთერაპევტის დახმარების გარეშე ყოველთვის ვერ ხერხდება.

ასეთი შინაარსის საუბრები მონოდებულია, მოანესრიგოს პაციენტის სხვა ადამიანებთან ურთიერთობა, მისცეს ამ ურთიერთობას დადებითი ხასიათი, დაარწმუნოს პაციენტი იმაში, რომ მისი ჯანმრთელობის მდგომარეობა დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად კარგ დამოკიდებულებაში იქნება იგი ირგვლივმყოფებთან.

გივი მაზმიშვილი კონკრეტული მაგალითებით უცნობიერებს პაციენტებს, რომ ფსიქოთერაპიული სეანსები ცვლის ადამიანს, ის ასწავლის მათ კარგის კეთებით გამოწვეული სიხარულით ცხოვრებას, უცნობიერებს, რომ ფსიქოთერაპია იწვევს ადამიანის გაკეთილშობილებას. როდესაც ადამიანს ფსიქოთერაპიის წყალობით ყველაფერი დაურეგულირდება, თავს იჩენს ადამიანის სულიერი ამაღლება. „თქვენს სულიერ ამაღლებაში მე ორმხრივი ინტერესი მამოძრავებს: ჯერ ერთი, მსიამოვნებს და სიამაყის გრძნობით მავსებს, რომ შემიძლია ადამიანებს გაუწიო ასეთი კეთილშობილური სამსახური და, მეო-

რე მხრივ, ყოველივე ეს ჩემზედაც ახდენს გავლენას. როდესაც მე ვცდილობ თქვენი ფსიქიკის ნორმალიზებას, როდესაც მე თქვენი სულიერი ამაღლების მიმართულებით გარკვეულ წარმატებებს ვაღწევ, მეც განვიცდი სულიერ ამაღლებას. სულით ამაღლების, სულიერი გაკეთილშობილების ყველაზე კარგი საშუალებაა სხვა აამაღლო სულიერად, სხვის გაკეთილშობილებას შეუწყო ხელი. ჩემი „მეს“ სულიერი ამაღლება სხვისი „მეს“ სულიერი ამაღლების გზით მოიპოვება, „მეს“ სულიერი ამაღლების გზა სხვის სულიერ ამაღლებაზე გადის“.

საკუთარი თავის მართვა

ყოველდღიური ცხოვრების ჭიდილში მყოფი ადამიანი ვერ იცლის და არც დგება ამოცანის წინაშე — თავისი ყოველდღიური ქცევა აქციოს შემეცნების, ობიექტივაციის საგნად; მის წინაშე არ დგას აუცილებლობა, თავის თავს გარედან შეხედოს. ნევროზების შემთხვევაში ადამიანი აცნობიერებს თავისი თავის მართვის აუცილებლობას, მაგრამ მას ეს უკვე აღარ შეუღია.

თვითგანკურნების სფეროში ნებისმიერი ადამიანისათვის იდეალს წარმოადგენს უნარი — აწარმოოს თავისი ჯანმრთელობის თვითრეგულაცია. თვითრეგულაციის უნარი ადამიანმა თავისში უნდა აღზარდოს, მაგრამ აქ ხელმძღვანელის გარეშე იგი იოლად ვერ წავა.

გ. მაზმიშვილი თავის ფსიქოთერაპიულ სემინებზე მიზნად ისახავს პაციენტს ასწავლოს უკეთ, როგორ აღიქვას ფსიქოთერაპიული ზემოქმედება, როგორ მოიცილოს ავადმყოფობა, ამავე დროს, ასწავლის თვითრეგულაციას, თავისი თავის მართვას, ასევე თავის თავში დაჯერებულმა, როგორ წარმართოს თავისი მარეგულირებელი ძალები ავადმყოფობის წინააღმდეგ საბრძოლველად. რა აზრი აქვს უმკურნალოთ ადამიანს თუ ის კვლავ ვერ შეძლებს გაუფრთხილდეს თავს და ზიანს მიაყენებს ჯანმრთელობას, თუ ის კვლავაც დაავადდება. უფრო გამართლებული იქნება ასწავლო მას, თუ როგორ იცხოვროს, რომ ავად არ გახდეს. მკურნალის ძალისხმევა უნდა წარმართული იყოს არა მარტო მკურნალობაზე, არამედ ჯანმრთელი ცხოვრების სტილის ხელოვნების პროპაგანდასა და სწავლებაზეც. ჰუმანურია, მშვიდ ადამიანს მიუტანო თევზი და მოუკლა შიმშილის გრძნობა, მაგრამ უფრო სასარგებლო და ჰუმანური იქნება აჩუქო

ანკესი და ასწავლო, როგორ დაიჭიროს თევაზი, რათა ის სხვაზე აღარ იყოს დამოკიდებული და მოიკლას შიმშილის გრძნობა მაშინ და ისე, როგორც და როდისაც თვითონ მოისურვებს.

ფსიქოთერაპიის მიზანია არა მხოლოდ ის, რომ პაციენტში გამოინვიოს კარგად ყოფნის შეგრძნება მხოლოდ მაშინ, როდესაც იგი იმყოფება მკურნალის მეთვალყურეობის ქვეშ, არამედ იმაშიც, რომ პაციენტი გადააქციოს შემდგომი ცხოვრების პერიოდში თავისი პრობლემების მოვლის უნარის მქონედ; ფსიქოთერაპიამ უნდა უზრუნველყოს ავადმყოფის მიერ თავისი თავისადმი, მის ირგვლივ მყოფი ადამიანებისა და სიტუაციებისადმი დამოკიდებულების შეცვლა, ისევე როგორც ავადმყოფთა მიმართ, მათ ირგვლივ მყოფთა დამოკიდებულების გარდაქმნა, მისი რეაქციებისა და მოქმედებების მიმართ მათი მხრიდან მართებული მიდგომა.

ფსიქოთერაპიის პროცესისას პაციენტში იწყება სულიერი განწმენდა, რომელიც, ამავე დროს, საკუთარ წარსულში დიდი ყურადღებით ჩაღრმავება (მისი გაანალიზება), იმ მიზნით, რომ გაარკვიოს საკუთარი ცხოვრების დისჰარმონიულობის მიზეზები. ფსიქოთერაპიული სესიების შედეგად ადამიანი კრიტიკულად უდგება თავის მოქმედებას, ცდილობს, განერიდოს უარყოფითს, სწავლობს ირგვლივმყოფებში უპირატესად კარგის ხედვას, ხდება უფრო მიმტყეპელი, იწყება გაკეთილშობილებისა და კათარზისის პროცესი.

ამრიგად, ფსიქოთერაპიული სესიებიდან განკურნებული პაციენტი მიდის არა მარტო გამოჯანმრთელებული, არამედ უფრო ძვირფასი შენაძენით აღჭურვილი — თავისი თავის მართვის, თვითრეგულაციის, თვითსრულყოფის უნარის მქონედ, რაც პაციენტების მიერ ხშირად განიცდება, როგორც „მეორედ დაბადება“ მიდის თავისუფალი ადამიანი, ხოლო „თავისუფალ ადამიანს, — როგორც ფილოსოფოსი სპინოზა მიუთითებს, — ნაკლებად ადარდებს სიკვდილი, მისი გონიერება იმაშია, რომ ფიქრობს სიცოცხლეზე და არა სიკვდილზე“, ფიქრობს ბედნიერებაზე და არა უბედურებაზე, კარგზე და არა ცუდზე, ფიქრობს სიხარულზე და არა მწუხარებაზე.

ადამიანი ენერგეტიკული სისტემაა და როგორც ყოველი ენერგეტიკული სისტემა, მიისწრაფვის სიმშვიდისაკენ, ნონასწორობისაკენ. ნონასწორობის დარღვევის შემთხვევაში ჩნდება მისი აღდგენის მოთხოვნილება და ის უნდა დაკმაყოფილდეს ისე, რომ კონფლიქტში არ შევიდეს თავის თავთან, სხვა ადამიანებთან, გარე სამყაროსთან.

ადამიანმა რომ შეძლოს თავისი მოთხოვნების დაკმაყოფილება ისე, რომ თავზე არ დაიტეხოს უსიამოვნება, მან უნდა სწორად შეაფასოს გარემოცვა და მის შესაბამისად იქონიოს მასთან ურთიერთობა, რათა შემდგომ, როდესაც დადგება მოქმედების დრო, შემცირდეს დამარცხებისა და ხელმოცარულობის შესაძლებლობა. ამაშია მართვის პრობლემის არსი. ადამიანს უნდა შეეძლოს ადამიანებისა და ბუნების მოვლენების და, რაც მთავარია, საკუთარი თავის მართვა. ადამიანის ბედნიერება არის არა მატერიალური სიმდიდრის დაგროვება, არამედ საკუთარ ფსიქიკაში მშვიდობის დამყარება.

თავისი თავის მართვის ერთ-ერთი მოთხოვნაა „ციკარდული რიტმის“ (ბიოლოგიური რიტმის) დაცვა. ბიოლოგიური რიტმი 24 საათიანია და იგი არეგულირებს ადამიანის ძილისა და გამოღვიძების მოთხოვნილებას, სხეულის ტემპერატურას, გულის შეკუმშვათა სიჩქარეს, სისხლის წნევას, შარდის წარმოქმნას და ა.შ. ყველა ეს პროცესი ძლიერდება და სუსტდება დღე-ღამის ციკლის შესაბამისად.

თუ რაოდენ დიდი მნიშვნელობა აქვს ბიოლოგიური რიტმის დაცვას, ამაზე კარგად მიუთითებს ტარაკანებზე ჩატარებული ექსპერიმენტები. ტარაკანებში ბიოლოგიურ რიტმს განაგებს ტვინის გარკვეული ნაწილი. ეს ნაწილი რომ მეორე ტარაკანას გადაუწერგოთ, თუ ის საათის იგივე დროს უჩვენებს, რასაც ძველი, მაშინ ტარაკანა თავს მშვიდად გრძნობს, მაგრამ თუ საათების ჩვენება ტვინის არსებულ ნაწილსა და გადაწერგილ ნაწილში ერთმანეთს არ ემთხვევა, მაშინ ტარაკანა ავადდება კიბოთი და კვდება.

სამედიცინო ლიტერატურაში არსებული მონაცემების მიხედვით, ადამიანების 80% განიცდის ქრონიკული სტრესის ზემოქმედებას, ე.ი. ადგილი აქვს ემოციურ დისბალანსს. ფსიქიკური დისკომფორტის მოსახსნელად, წონასწორობის აღსადგენად აუცილებელია პიროვნების დეფორმაციის ამ საშიშროების მოხსნა. ეს აუცილებელია არა მარტო ფსიქიკური, არამედ ფიზიკური ჯანმრთელობისათვისაც.

ძლიერ მნიშვნელოვანია ადამიანისათვის გაერკვეს თავისი სტრესული მდგომარეობების მიზეზებში, რადგანაც ასეთი თვითდიაგნოსტიკა საფუძველია შევლის გზების თვითგანსაზღვრისათვის, კონფლიქტური კვანძების გასახსნელად მოქმედების დაწყებისათვის. წმინდანის დონემდე ასევე პრაქტიკულად შეუძლებელია, მაგრამ მისი მიმართულებით სვლა კი აუცილებელი პირობაა სულიერი და: მაშასადამე, სხეულებრივი ჯანმრთელობისათვის. საჭიროა, ფსიქიკა გაათავისუფლოთ სხვადასხვა სახის დაკონსერვებული ბალასტისაგან.

საჭიროა, ვისწავლოთ საკუთარი თავის დაუნდობელი ანალიზის ობიექტად გადაქცევა, გამოვავლინოთ ყველა გადახრა და „ცოდვა“, ასეთ შეცდომებს ადამიანები სხვებში ბავშვობის ასაკშიაც კი ადვილად ხედავენ, მაგრამ საკუთარი შეცდომების დანახვის უნარი ყველას არა აქვს, ჩვეულებრივ ადამიანები ცდილობენ, მათზე არ გაამახვილონ ყურადღება. მაგრამ ამით ისინი თავიანთ არსებობასა და ქმედებას არ წყვეტენ. საჭიროა, კარგად ავწონ-დავწონოთ ცოდვანი, დავადგინოთ მათი მიზეზები, შედეგები და მოვიძიოთ თავიდან იმის განცდით, რომ მათთან ანგარიში უკვე გავასწოროთ. ფსიქოთერაპიული სეანსების ერთ-ერთი ამოცანაა, ასწავლოს პაციენტს თავისი შეცდომების ანალიზი, ასწავლოს თავისი თავის მართვა, ხელახლა აღზარდოს იგი.

რას ნიშნავს თავისი თავის მართვა? რას ნიშნავს ხელახლა აღზრდა? ამ კითხვაზე ამომწურავ პასუხს გადმოცემა იძლევა: „ერთი ბერი 10 წლის განმავლობაში ევედრებოდა ღმერთს ერუქებიანა მისთვის ჯანმრთელობა, დაბოლოს, გამოჯანმრთელდა. გახარებული მივიდა თავის მოძღვართან და ამცნო ღვთისწყალობა. მოძღვარი გაუხნყრა და უბრძანა, ეთხოვა ღმერთისათვის ეს საჩუქარი უკან ნაელო და მისთვის თავისი ცოდვების ხედვის უნარი ებოძებინა“. ფლობდე საკუთარი ცოდვების, საკუთარი შეცდომების ხედვის და მათი თავიდან აცილების უნარს — ეს ჭეშმარიტი ღვთიური საჩუქარია. არაკეთილსასურველი ვითარება არღვევს ჩვენს ბედნიერებას, ჩვენი შეცდომები გვხდის ავად, ამის მიზეზი კი ჩვენშია. იმისათვის, რომ კეთილსასურველად შეიცვალოს ირგვლივმყოფი გარემო, თავდაპირველად ჩვენ თვითონ უნდა შევიცვალოთ. საკუთარი თავის შეცვლა კი ბევრად უფრო რთულია, ვიდრე გარემოს შეცვლა. „უფრო ადვილია ოც ადამიანს ასწავლოს ის, რისი გაკეთებაც არის საჭირო, ვიდრე თვითონ იყვე ერთი იმ ოცთაგანი, რომელიც შენს დამოძღვრას აღიქვამს“. მკურნალის წმიდათანმიდა ვალაია, ასწავლოს თავის პაციენტს, როგორ უნდა იცხოვროს, რომ არ იავადმყოფოს.

ადამიანის ბუნების ერთ-ერთი ყველაზე უარყოფითი თვისებათაგანია მისწრაფება — მომავლისათვის გადავდოთ ის, რაც დღეს არის გასაკეთებელი. ჩვენ ვოცნებობთ ჩვენს იდეალურ მომავალზე, ნაცვლად იმისა, რომ დავტკბეთ იმით, რის მიღწევაც დღეს არის შესაძლებელი. ბევრს ვფიქრობთ და ვნუხვართ იმაზე, რაც წარსულში მოხდა, თუმცა კარგად გვესმის, რომ რაც უკვე მოხდა, აღარ დაბრუნდება და რომ მასზე სინანულით დღევანდელ დღეს უფრო ძნელად

ასატანს ვხდით. შფოთვისა და ნუხილისათვის საფუძველს დღევანდელი დღეც საკმარისად გვიჩენს, საჭირო არ არის მას დავეუმატოთ ნუხილი და სინანული იმაზე, რის გამოსწორებასაც ველარ შევძლებთ.

ჩვენს წინაშე როდესაც რაიმე რთული, ჩვეთვის პირველხარისხოვანი მნიშვნელობის მქონე პრობლემა დგება და საჭიროა მივიღოთ გადაწყვეტილება, დასაწყისში თუ მის გადასაწყვეტად საჭირო საკმარისი ინფორმაცია არ გავაჩნია, პანიკა გვიპყრობს. პანიკის შედეგად ვინროვდება ჩვენი ცნობიერება, ვკარგავთ ყურადღების კონცენტრაციის, ფიქრისა და გადაწყვეტილების მიღების უნარს, თავს იჩენს შფოთვა, ნუხილი, ხშირად სასონარკვეთილებაც. ასეთი ვითარების დასაძლევად ცნობილი ამერიკელი ფსიქოლოგი და ფილოსოფოსი უილიამ ჯემსი თავის სტუდენტებს მოძღვრავდა: „შეურიგდით არსებულ ვითარებას, იმიტომ რომ იმის მიღება, რაც მოხდა, როგორც გარდუეალი, წარმოადგენს პირველ ეტაპს ნებისმიერი მძიმე მდგომარეობის შედეგების დასაძლევად“. როდესაც ყველაზე ცუდს ურიგდებით, დასაკარგავი აღარაფერი გვრჩება, გვეხსნება დაძაბულობა, ვმშვიდდებით და ამ მომენტიდან გვეძლევა ფიქრის შესაძლებლობა. „ქვემარატი სულიერი სიმშვიდე, — აღნიშნა ჩინელმა ფილოსოფოსმა ლინ იუტანემ, — მიიღწევა ყველაზე უარესთან შერიგების გზით, ფსიქოლოგიურად ეს ნიშნავს ენერგიის გამოთავისუფლებას“.

ნუხილი, ჩვეულებრივ, თავს იჩენს იმ შემთხვევაში, როდესაც ცდილობენ გადაწყვეტილების მიღებას მანამ, სანამ ამისათვის საჭირო საკმარისი ინფორმაცია დაგროვდება, ხოლო როდესაც ადამიანი აწარმოებს გადაწყვეტილებისათვის საჭირო ფაქტების მიუკერძოებელ და ობიექტურ შეგროვებას, მაშინ მასში ქრება შფოთვა და ნუხილი. სიძნელე პრობლემის გადაწყვეტისას ვლინდება მაშინ, როდესაც ფაქტების შეგროვება არ მიმდინარეობს ობიექტურად. ამ დროს ფაქტობრივად ხდება არა ფაქტების შეგროვება, არამედ მათგან ისეთების გამოყოფა, რომლებიც ჩვენს სურვილსა და მოქმედებას შეესატყვისება. ამასთან დაკავშირებით ანდრე მორუა მიუთითებს: „ყველაფერი, რაც ჩვენს სურვილს შეესატყვისება, ჩვენ მართებულად გვეჩვენება. ყველაფერს, რაც მათ ეწინააღმდეგება, წონასწორობიდან გამოვყავართ“. ამიტომაც, რომ პრობლემის გადაწყვეტისას ხშირად უამრავ სიძნელეებს ვაწყდებით.

იმისათვის, რომ დავძლიოთ ემოციები და ჩვენი პრობლემები ობიექტურად გავიზიაროთ, აუცილებელია, დავდგეთ გარეშე ადამი-

ანის პოზიციებზე, წარმოვიდგინოთ, რომ ფაქტებს ვაგროვებთ არა ჩვენთვის, არამედ სულ სხვა ადამიანისათვის. ასეთი მიდგომა შესაძლებლობას იძლევა ფაქტების შეგროვება გააზრებული და მიუკერძოებელი იყოს, გამოირიცხოს ემოციების ჩართვა. საჭიროა, შეგროვდეს ყველა ფაქტი, რომელიც ეწინააღმდეგება ჩვენს სურვილს და დაუპირისპიროთ მას ფაქტები, რომელიც ადასტურებს ჩვენს თვალსაზრისს. ფაქტების შეგროვების შემდეგ უნდა გაანალიზებულ და გააზრებულ იქნეს, რაში მდგომარეობს პრობლემის არსი, გამოირკვეს რა გვანუხებს, რისი გაკეთება შეიძლება და მიღებულ იქნეს გადანყვებილება, რათა მაშინ შევუდგეთ მის განხორციელებას, პასუხისმგებლობაზე ყოყმანი მხოლოდ ზიანის მომტანია.

მნუხარების, ნუხილის დაძლევის ადგილი აქვს მაშინ, როდესაც ჩვენ ვასრულებთ რაიმე გააზრებულ და დაგეგმილ მოქმედებას. მნუხარებისაგან თავის დაღწევის ყველაზე კარგი საშუალებაა მოქმედებაში თავდავინყვებული ჩართვა. უისტონ ჩერჩილმა კითხვაზე: ანუხებს თუ არა ის უზარმაზარი პასუხისმგებლობა, რომელიც მას აკისრია, უპასუხა: „მე ძლიერ დატვირთული ვარ იმისათვის, რომ ნუხილისათვის დამრჩეს დრო“. დიდი პასტერი ასეთ რჩევას იძლევა: „სულიერი სიმშვიდე შეიძლება მოიპოვო ბიბლიოთეკებსა და ლაბორატორიებში“ როდესაც ადამიანის ყურადღება რაიმე მოქმედებაზე ინტენსიურად არის მიმართული, მაშინ შეუძლებელია ცნობიერებაში იყოს წარმოდგენილი მეორე შინაარსი, რომელიც ასევე ყურადღების ინტენსიურ მიქცევას საჭიროებს. არ შეიძლება რაიმე საინტერესო საქმიანობის გამო ვგრძნობდეთ სულიერ სიმხნევას, ენთუზიაზმს და იმავდროულად ვიყოთ დათრგუნვილ განწყობილებაზე. ეს ჩვენი ფსიქიკის ფუნქციონირების ერთ-ერთი ძირითადი კანონია. სწორედ ამ კანონზეა დაფუძნებული შრომითი თერაპია, რომელსაც წარმატებით იყენებდნენ ძველი ბერძნები ჯერ კიდევ 500 წლით ადრე ქრისტეს დაბადებამდე.

უარყოფითი განცდებისაგან თავის დაღწევა ძნელდება მაშინ, როდესაც საქმიანობისაგან თავისუფალი ვართ. სწორედ დასვენების დროს იჭრება ცნობიერებაში ნუხილი, შიში, სიძულვილი, ეჭვიანობა, შური. ეს უარყოფითი ემოციები სდევნიან ჩვენი ცნობიერებიდან ყველაფერს, რაც დადებითი ნიუანსების მქონეა. ჩვენი ფანტაზია ამ დროს გადაჭარბებულად წარმოგვიდგენს ჩვენს უმნიშვნელო ცხოვრებისეულ შეცდომებსაც კი. „ჩვენი უბედურების საიდუმლოება იმაშია, — მიუთითებს ბერნარდ შოუ, — რომ ჩვენ მეტისმეტად ბევრი თავისუ-

ფალი დრო გვაქვს იმისათვის, რომ ვიფიქროთ ბედნიერები ვართ თუ არა“. თავი უნდა დაეანებოთ ამაზე ფიქრს, ჩავეფლოთ საქმეში, სისხლი აქტიურ ცირკულაციას, ხოლო ტვინი სწრაფ მუშაობას და ინყებს, აინევს სასიცოცხლო ტონუსი და ადვილად მოხერხდება ჩვენი ნუხილის დაძლევა.

ყოველდღიურ ცხოვრებაში დიდი ადგილი უკავია წერილმანებს. სწორედ წერილმანებს გამოვყავართ წონასწორობიდან, ისინი ინვევენ მრავალ სერიოზულ დაავადებებს. უბრალო მიზეზით არის გამოწვეული განქორწინებათა უმრავლესობა, ასევე უბრალო მიზეზით ხდება სისხლის სამართლის საქმეების ნახევარი. ბევრი ჩვენგანი წერილმანი მიზეზების გამო განაწყენებულია ცხოვრებაზე, ჩვენს პატივმოყვარეობას ბლაღავს უმნიშვნელო შენიშვნა. ბევრი უმნიშვნელო წერილმანი გვაკარგვინებს წონასწორობას, იმისათვის, რომ მათ იმაზე მეტ ყურადღებას ვანიჭებთ, ვიდრე ისინი ამას იმსახურებენ. ნუ მივცემთ თავს იმის ნებას, რომ წერილმანებმა დაგვაკარგვინონ წონასწორობა, გვახსოვდეს ყოველთვის ანდრე მორუას სიტყვები: „სიცოცხლე მეტისმეტად მოკლეა იმისათვის, რომ იგი წერილმანებზე დავხარჯოთ“.

ცხოვრების პროცესში მრავალ ისეთ არასასიამოვნო სიტუაციას ვაწყდებით, რომელთა შედეგადაც არ შეიძლება ჩვენს წინაშე არ დადგეს არჩევანი: ან შევეგუოთ ამ სიტუაციას და მივიღოთ ის როგორც გარდუვალი, ანდა სიცოცხლე გავიმწაროთ გაუთავებელი პროტესტით და თავი მივიყვანოთ ნერვულ ჩავარდნამდე.

ჩვენ ზოგჯერ ვცდილობთ საზოგადოებას წარუდგეთ არა ისე, როგორებიცა ვართ, არამედ ვთამაშობთ ისეთ როლს, რომელიც გვეჩვენება, რომ ადამიანების თვალში უკეთ წარმოგვადგენს. იმის სურვილი, რომ გაექცე საკუთარ თავს და სხვად წარმოდგე, ხშირად ნევროზების, ფსიქოზებისა და სხვადასხვა სახის კომპლექსების მიზეზია. ჩვენ არ უნდა გვანუხებდეს ის, რომ არა ვართ სხვა ადამიანების მსგავსი, პირიქით, — უნდა გვახარებდეს, რადგანაც თითოეული ჩვენგანი ამ სამყაროში რაღაცა ახალს წარმოადგენს. კაცობრიობის დასაბამიდან დღემდე და ალბათ შემდეგაც, არ იქნება ისეთი ადამიანი, რომელიც ზუსტად მე ან თქვენ გემგვანებათ. გენეტიკის მონაცემებით, ჩვენ სწორედ ისეთები ვართ, როგორიც განსაზღვრულია მამისეული 24 და დედისეული 24 ქრომოსომის ურთიერთქმედების შედეგად. თითოეულ ქრომოსომაში არის ორი ათეულიდან ას გენამდე. ზოგიერთ შემთხვევაში ერთი გენიც საკმარისია, რათა შეიცვალოს

ადამიანის მთელი სიცოცხლე. ამ 48 ქრომოსომაშია ჩადებული ყოველივე, რაც განსაზღვრავს ჩვენს მემკვიდრეობას.

არ შეიძლება ცხოვრებაში ითამაშო სხვისი როლი დაუსჯელად, ასეთი თამაშის დროს იკარგება რაღაც ღირებული შენს სულში. იპოვნო შენი ადგილი ცხოვრებაში, ნიშნავს არა მარტო იმას, რომ წარმატებას მიაღწიო, მეტი სარგებლობა მოუტანო საზოგადოებას და საკუთარ თავს, არამედ იმასაც, რომ სულიერად ამალდე, არ გაძარცვო შენი თავი ზნეობრივად, შეინარჩუნო შენი ზნეობრივი სახე.

როდესაც საკუთარი სახით არ კმაყოფილდები და ცდილობ, წარმოდგე სხვაგვარად, ეს ფაქტობრივად არის თავისი თავით უკმაყოფილების, არასრულფასოვნების კომპლექსის დაძლევის ცდა, რაც ამ გზით ვერ მოხერხდება, ასეთი მცდელობა თავის მოტყუებაა. არასრულფასოვნების კომპლექსის დაძლევა მხოლოდ იმით შეიძლება, რომ იპოვო შენში რაღაც ისეთი, რაც შენ აგამაღლებს. გახსოვდეს, რომ ჩვენი ფიზიკური და გონებრივი შესაძლებლობები ამოუწურავია, ჩვენ მხოლოდ მათ უმნიშვნელო ნაწილს ვიყენებთ. ჩვენი შესაძლებლობების რეალიზაცია საშუალებას მოგვცემს ისეთ სიმაღლეებს მივაღწიოთ, რომელთა წარმოდგენაც კი შეუძლებელია.

არასრულფასოვნების კომპლექსის დაძლევა პირდაპირი ძალისხმევით შეუძლებელია. სანამ ადამიანი თავის ყურადღებას არასრულფასოვნების გრძნობაზე წარმართავს და „ებრძვის მას“, იგი მისგან იტანჯება, მაგრამ როგორც კი ის თავის ყურადღების კონცენტრაციას სხვა რაიმეზე გადაიტანს, არასრულფასოვნობის გრძნობა ატროფირებას იწყებს.

მეცა და თქვენც უნდა გვიხაროდეს, რომ ვართ სრულიად ორიგინალური, განუმეორებელი რაღაც ამ ქვეყანაზე და უნდა ვზრუნავდეთ, რომ კარგად გამოვიყენოთ ის, რაც ბუნებამ გვარგუნა. ჩვენ ისეთები ვართ, როგორებიც ვაგვხადა ჩვენმა გამოცდილებამ, ჩვენი ცხოვრების პირობებმა და მემკვიდრეობამ. ემერსონი წერდა: თითოეული ადამიანის სულიერ ცხოვრებაში დგება ისეთი მომენტი, როდესაც ის მიდის დასკვნამდე, რომ შური უგუნურობისაგან არის წარმოქმნილი, რომ მიბაძვა თვითმკვლელობაა, რომ ადამიანს სურს თუ არა, უნდა შეურიგდეს თავის თავს, ისევე როგორც მისთვის განკუთვნილ ხვედრს, იმ ძალებს, როგორც მასშია ჩადებული, რომლის მსგავსი ბუნებაში არ არსებობს და რომ მხოლოდ მას შეუძლია გაიგოს, თუ რისი უნარი აქვს მას, ეს კი გაირკვევა მაშინ, როდესაც ის გამოცდის თავის თავს.

უბედურების შედეგების დასაძლევად, პირველ რიგში, საჭიროა შევედგეთ იმას, რაც უკვე არის. გეორგ მეხუთემ ბუკინგამის სასახლის ბიბლიოთეკაში ასეთი წარწერა ჩამოაკიდინა: „მასწავლე, არ ვინდომო შეუძლებელი და არ ვწუხდე იმაზე, რისი გამოსწორებაც არ შეიძლება“. იგივე აზრი შოპენჰაუერმა სხვაგვარად გამოთქვა: „ცხოვრებაში მოგზაურობისათვის მოთმინების მარაგს პირველხარისხოვანი მნიშვნელობა აქვს“.

ჩვენ უბედურნი ვართ არა მხოლოდ იმის გამო რაც მოხდა, არამედ უფრო მეტად იმის გამო, თუ როგორ ვრეაგირებთ მასზე. ჩვენი გრძნობები ასახავენ არა მოვლენებს, არამედ ჩვენს მათდამი დამოკიდებულებას.

ადამიანს ძალუძს გადაიტანოს უბედურება, ტრაგედია, გაიმარჯვოს მასზე, თუ ის აცნობიერებს, რომ იძულებულია, გააკეთოს ეს. ზოგჯერ ტრაგედია იმდენად დიდია, რომ გვეჩვენება, არ შეგვიძლია მისი გადატანა, მაგრამ ადამიანს აქვს გასაოცარი ძალის შინაგანი რესურსები, რომლის დახმარებითაც შესაძლებელია მისი გადატანა, თუ გამოყენებულ იქნება ეს ძალები. ჩვენ გაცილებით უფრო ძლიერები ვართ, ვიდრე გვგონია. „უბედურება სიბრძნეში კი არ არის, — მიუთითებს ჯონ მილტონი, — არამედ სიბრძნის გადატანის უუნარობაში“.

ახალგაზრდა კაცს ერლ პ. ხენს ჰქონდა წყლული თორმეტგოჯა ნაწლავზე. სამმა ექიმმა, მათ შორის წყლულების ცნობილმა სპეციალისტმა, განუცხადა მას, რომ მისი განკურნება ვერ მოხერხდება და ურჩიეს, დაენერა ანდერძი, ავადმყოფობამ ხენი აიძულა უარი ეთქვა კარგ სამსახურზე და აღარაფერი დარჩა იმის გარდა, რომ დალოდებოდა მოახლოებულ სიკვდილს. მან მიიღო გადანყვეტილება, ცხოვრებისაგან აელო ყოველივე, რისი მოცემაც მას შეეძლო. მას აუხდენელ ოცნებად ჰქონდა გადაქცეული დედამინის ირგვლივ მოგზაურობა და გადანყვიტა ეს სურვილი შეესრულებინა. ექიმები შოკირებულნი იყვნენ. „ჩვენ უნდა გაგაფრთხილოთ, უთხრეს მათ, რომ თუ თქვენ ამ მოგზაურობას განახორციელებთ, თქვენ დაგმარხავენ ზღვაში“. ამ გაფრთხილებამ მასზე არ იმოქმედა. იყიდა გემის ბილეთი, კუბო და გაემგზავრა. ნათესავებს შეუთანხმდა, რომ მისი სიკვდილის შემთხვევაში დაასაფლავებდნენ მშობლიური ქალაქის საგვარეულო სამარხში. გემების კომპანიას კი შეუთანხმდა, რომ თუ ის გზაში მოკვდებოდა, მისი გვამი მაცივარში შეენახათ მშობლიურ ქალაქში დაბრუნებამდე.

მოგზაურობის დროს თავი არაფრისაგან არ შეუკავებია: სვამდა, ენეოდა, ჭამდა ყოველგვარ საჭმელებს, მათ შორის ადგილობრივ მკვიდრთა ეგზოტიკურ კერძებს, რომელთაც ის აუცილებლად უნდა მოეკლათ. „მე ვერთობოდი ისეთი ნეტარებით, რომლის მსგავსი მრავალი წლის განმავლობაში არ განმიცდია, მიუთითებს იგი, ჩვენ გადავიტანეთ მუსონები და ტაიფუნები, რომელთაც კუბოში უნდა ჩავენვინე, თუნდაც მხოლოდ შიშის გამო, მაგრამ მე მხოლოდ მწვავე რომანტიკულ შეგრძნებებს განვიცდიდი“. გემზე ყოფნისას ის თამაშობდა, მღეროდა, იძენდა ახალ მეგობრებს, ერთობოდა შუალამედუ. „როდესაც ჩვენ მივალნიეთ ჩინეთს და ინდოეთს, მე მივხვდი, რომ ის მღელვარება, რომელსაც მე განვიცდიდი ჩემი საქმეების გამო, სამოთხე იყო იმასთან შედარებით თუ რა სიღარიბესა და შიმშილში ცხოვრობდნენ აქ, აღმოსავლეთში. მე თავს აღარ ვინამებდი ჩემი უაზრო განცდებით და თავს ჩინებულად ვგრძნობდი“. ხენმა მოგზაურობის პროცესში 23 კილოგრამი მოიმატა წონაში, იგი ამერიკაში დაბრუნდა და აღარც კი ახსოვდა, რომ წყლული ჰქონდა. თავს ისე კარგად გრძნობდა, როგორც არასოდეს. გაყიდა კუბო და კვლავ დაიწყო თავისი საქმიანობა მას შემდეგ აღარასოდეს უავადმყოფნია.

„მე — მიუთითებს იგი, — შევეგუე ყველაზე ცუდს — ჩემს სიკვდილს და შევეცადე, გამეუმჯობესებინა ჩემი მდგომარეობა, ვტკბებოდი სიცოცხლით იმ მოკლე დროის განმავლობაში, რომელიც მე მენერა. მე რომ დამენყო მოგზაურობის დროს ნუხილი და ღელვა, უდავოა, რომ უკან კუბოში დავბრუნდებოდი. მაგრამ მე მოვეშვი, მოვდუნდი და დავივინყე ყველაფერი. ამ გზით მოპოვებულმა სულიერმა სიმშვიდემ ახალი ენერგია მომცა, რომელმაც ფაქტობრივად სიკვდილს გადამარჩინა“.

ცხოვრების გზაზე, როდესაც რაიმე უკუღმართობას ვაწყდებით, თუ არის შესაძლებლობა, შეიცვალოს სიტუაცია შენს სასარგებლოდ, იბრძოლე. მაგრამ როგორც კი დარწმუნდები, რომ წააწყდი ისეთ რაიმეს, რომლის შეცვლაც შენ არ ძალგიძს, მაშინ იმისათვის, რომ შენარჩუნებულ იქნეს საღი გონება, შეეგუე იმას, რაც არის და ნუ დაიწყებ ნუხილს იმაზე, რაც არ არის. 19 საუკუნის წინ ეპიკტეტი რომაელებს ასე მოძღვრავდა: „ბედნიერებისათვის მხოლოდ ერთი გზა არსებობს, ამისათვის თავი უნდა დაანებო ნუხილს ისეთ რაიმეზე, რომელიც არ ემორჩილება თქვენს გონებას“.

„როდესაც ჩვენ ვწყვეტთ გარდუვალთან ბრძოლას, მიუთითებს ელსი მაკკორმიკი, ჩვენ ვათავისუფლებთ ენერგიას, რომელიც ჩვენი

ცხოვრების გამდიდრების შესაძლებლობას იძლევა“. ყოველთვის, როდესაც რაიმე მიზეზის გამო ვწუხვართ, თუ არ ძალგვიძს რაიმეს შევლა, უნდა რამდენჯერმე შეუძახოთ ჩვენ თავს: „დაივიწყე ეს!“ ასეთი თვითშთაგონება ყოველთვის კარგად მუშაობს.

ადამიანებს მეტისმეტად ძვირად გვიჯდება ის, რომ არასწორ შეფასებას ვაძლევთ საგნებს, რომლებთან შეხვედრაც ჩვენ გვიხდება. ამით არის გამოწვეული ჩვენი უბედურების უმეტესობა. ჭეშმარიტი სულიერი სიმშვიდისათვის ყველაზე მთავარია ღირებულებათა მართებული შეფასება. როდესაც თავს იჩენს ცდუნება — გავაგრძელოთ ძალისხმევა რაიმეს მისაღწევად, ნუ ავჩქარდებით და შევეკითხოთ ჩვენ თავს: „ის, რის გამოც მე ვწუხვარ, რამდენად ბევრს ნიშნავს ჩემთვის?“ და „მისი მიღწევა ხომ არ საჭიროებს იმაზე მეტ ძალისხმევას, ვიდრე ის ღირს?“ წარსულიდან სარგებლის მიღების მხოლოდ ერთი საშუალება არსებობს, მშვიდად გავაანალიზოთ ჩვენი წარსული შეცდომები, რათა აღარ გავიმეოროთ ისინი მომავალში. ამის შემდეგ კი ყველაფერი დავივიწყოთ.

ყველა ენაში მრავლად მოიძეება ანდაზები იმის შესახებ, რომ წარსულს ვერ დაიბრუნებ. ამ ანდაზებში ჩადებულია კაცობრიობის მიერ საუკუნეების მანძილზე დაგროვილი სიბრძნე, რომელიც თაობიდან თაობებს გადაეცემა. ეს ანდაზები თითოეულ ჩვენგანს მრავალჯერ გაუგონია და მრავალჯერ გამოუყენებია, მაგრამ ცოდნა ძალა მაშინ, როდესაც მას იყენებ, როდესაც მისი რეალიზაცია ხდება.

ერთადერთი წამალი, რომელიც კაცობრიობას შეუმუშავებია ჩვენი ცხოვრებიდან ნუხილის, გულგატეხილობის, ნალვლის გასაღვენად, არის განუწყვეტლად მოქმედებით დატვირთვა. გუნებაგანწყობილებას ნუ გაიფუჭებ უმნიშვნელო რამეთი, ნუ დაანგრევთ თქვენს ბედნიერებას წვრილმანი, უმნიშვნელო მომენტებით. დიდი ფილოსოფოსი მარკ ავრელიუსი, რომელიც რომის იმპერიას მართავდა, აღნიშნავდა: „ჩვენი ცხოვრება არის ის, რასაც ჩვენ მის შესახებ ვფიქრობთ“. თუ ჩვენ ვფიქრობთ ბედნიერების შესახებ — თავს ბედნიერად ვგრძნობთ, თუ ნალვლიანი ფიქრები გვესტუმრება — ჩვენც მონყენილები ვართ, თუ ჩვენს აზრებში შიშია დაბუდებული — გვეშინია, თუ ვფიქრობთ ავადმყოფობაზე, არის დიდი ალბათობა იმისა, რომ ავად გავხდებით; თუ წარუმატებლობაზე ვფიქრობთ, რეალურადაც ფიასკოს ექნება ადგილი. რასაც თქვენ თქვენი თავის შესახებ ფიქრობთ, — თქვა ნორმან ვინსენტპილმა — თქვენ სწორედ ისეთი ხართ!

საჭიროა, სინამდვილის მოვლენების მიმართ გამოვიმუშაოთ დადებითი დამოკიდებულება, უნდა ვზრუნავდეთ ჩვენი პრობლემების გადაწყვეტაზე და არ უნდა ვიჩენდეთ მოუსვენრობასა და ნუხილს მათ შესახებ. ადამიანებს შეუძლიათ თავი გაითავისუფლონ შფოთვის, შიშისა და სხვა სახის უარყოფითი განცდებისაგან თავიანთი აზროვნების ხასიათის შეცვლით. ჩვენი სულიერი სიმშვიდე და ყოფის სიხარული დამოკიდებულია არა იმაზე თუ სად ვიმყოფებით ჩვენ, რა გავგაჩნია, ანდა რა ადგილი გვიკავია საზოგადოებაში, არამედ მხოლოდ და მხოლოდ ჩვენს გუნებაგანწყობილებაზე. ადამიანის გონებას შეუძლია ჯოჯოხეთი სამოთხედ აქციოს და სამოთხე — ჯოჯოხეთად. ნაპოლეონმა მიაღწია არაჩვეულებრივ დიდებას, ძალაუფლებას, სიმდიდრეს, ყოველივე იმას, რისკენაც ილტვიან ჩვეულებრივ ადამიანები, მაგრამ წმინდა ელენეს კუნძულზე გადასახლებულმა თქვა: „ჩემს ცხოვრებაში ექვსი ბედნიერი დღეც არ ყოფილა“, იმ დროს, როდესაც ექვსი თვის ასაკიდან დაბრმავებული და დაყრუებული ელენე კელერი ამტკიცებდა, რომ მისი ცხოვრება მშვენიერი იყო.

დღეისათვის უაღრესად მომრავლდა ემოციური დაძაბულობითა და სტრესებით გამოწვეული ავადმყოფობები. ეს არის ადამიანის ცხოვრებასთან, მის პრობლემებთან შეუგუებლობის შედეგი. დიდი ფრანგი ფილოსოფოსი მონტენი მიუთითებდა, რომ ადამიანი იტანჯება არა იმდენად იმისაგან, რაც ხდება, რამდენადაც იმისაგან, თუ როგორ აფასებს იმას, რაც ხდება, ხოლო ჩვენი შეფასებები იმისა, რაც ხდება, მთლიანად ჩვენზეა დამოკიდებული.

ჩვენი საზოგადოებრივი ცხოვრება ადამიანისაგან მოითხოვს მისი ადაპტაციური შესაძლებლობების მაქსიმალურ დაძაბვას. ძველი დროის ჩინელი მოაზროვნე კონფუციუსი (ძვ. წ. აღ-ით 551-479 წწ.) მიხედვით ადამიანის უბედურების ერთ-ერთი მიზეზი არის მისი არასაკმარისი ემოციონალური სრულყოფა და ცხოვრების გზისათვის მოუმზადებლობა. პიროვნების ინტელექტუალური ზრდა განსაკუთრებული მნიშვნელობის მქონეა, გვასწავლის იგი, მაგრამ ეს ჯერ კიდევ არ არის საკმარისი იმისათვის, რომ მან თავი გაართვას იმ პრობლემებს, რომელიც ცხოვრების გზაზე ხვდება. აუცილებელია ემოციებზე კონტროლის დანერგვა, მათი ჰარმონიზაცია. ადამიანი თავის ემოციებს ისე უნდა ფლობდეს, რომ სიძნელეებმა, რომლებიც მას შეხვდება, ვერ უნდა აიძულონ იგი შეცვალოს თავისი პრინციპები.

ემოციებზე კონტროლი არ ნიშნავს მათ შეკავენას, ასეთმა რამემ შეიძლება მხოლოდ დროებითი ეფექტი მოგვცეს, რომელიც ადრე თუ

გვიან მარცხით დამთავრდება. კონფუციუს მიხედვით აუცილებელია, ყურადღებით შევისწავლოთ ჩვენი „გზა“ და ვიხელმძღვანელოთ საკუთარ თავზე და სხვა ადამიანებზე ზემოქმედების მოხდენის რწმენით. მისი მოძღვრების ცენტრში არის პიროვნებათაშორისი კონტაქტები. იგი გვასწავლის, რომ ადამიანის ბუნება სოციალურია, და რომ ადამიანს არ შეუძლია საზოგადოების გარეშე არსებობა. ამიტომაც ლოიალური უნდა ვიყოთ სხვა ადამიანების მიმართ. „მანამ რაიმეს მოიმოქმედებ სხვა ადამიანების მიმართ, იფიქრე, იქნება სამართლიანი თუ ეს შენ შეგემთხვევა? მაგრამ ჩვენ არ უნდა მოვერგოთ სხვა ადამიანებს და ბრმად არ უნდა მივყვეთ მათ ნებას. ჩვენ უნდა დავრჩეთ ჩვენი საკუთარი პრინციპების ერთგული. თუ ჩემი გული მეუბნება, რომ მე მართალი ვარ, მე უნდა წინ ვიარო, თუნდაც ათასები და ათიათასები იყვნენ ჩემს წინააღმდეგ“.

ჩვენ არ შეგვიძლია დაუყოვნებლივ შევცვალოთ ჩვენი ემოციები მხოლოდ ნების ძალისხმევით, მაგრამ შეგვიძლია შევცვალოთ ჩვენი მოქმედებები და როდესაც ვცვლით მათ, ავტომატურად იცვლება ჩვენი გრძნობებიც. თუ მონყენილები ვართ, მაშინვე არ შეგვიძლია გამხიარულება, მაგრამ თუ გულწრფელად, მთელი არსებით გავიღიმებთ, მხრებში გავიშლებით, ნავილილინებთ მხიარულ მელოდიას, დავილაპარაკებთ მხიარული სახით, შევამჩნივთ, რომ უნებურად სულელებად გავმხნევდით. კარნეგს მოჰყავს ერთ-ერთი ადამიანის ისტორია, რომელმაც მოიხადა ქუნთრუშა, რის შედეგადაც ადგილი ჰქონდა გართულებებს: თავი იჩინა ნეფრიტმა (თირკმელების ანთება), წნევამ აიწია 200-ზე ზევით, გამოვლინდა სხვა გართულებებიც. ექიმებმა მდგომარეობა კრიტიკულად მიიჩნიეს, ჩათვალეს, რომ ადგილი ექნებოდა ავადმყოფობის პროგრესირებას. მათ ურჩიეს თავისი საქმეები წესრიგში მოეყვანა.

ავადმყოფი დაბრუნდა სახლში, მოინანია ყველა თავისი შეცოდება და მიეცა მძიმე ფიქრებს: „მე ყველა ჩემს ირგვლივ მყოფი უბედურად ვაქციე, მიუთითებს იგი, ვიწყობოდი ღრმა დეპრესიაში, შეცოდებოდა ჩემი თავი. მაშინ მე ვუთხარი ჩემს თავს: შენ სულელურად იქცევი! შესაძლოა, ვიცხოვრო კიდევ ერთი წელი და რატომ არ უნდა ვცადო, რომ ვიცხოვრო ბედნიერად? მე მხრებში გავიშალე, გავიღიმე. დასაწყისში ამისათვის მნიშვნელოვანი ძალისხმევა დამჭირდა, მაგრამ ვაიძულე ჩემი თავი, მხიარულად და კმაყოფილად წარმოემჩინა იგი“. ეს დაეხმარა არა მარტო მას, არამედ მის ოჯახსაც. მალე მან თავი ნამდვილად უკეთ იგრძნო, თითქმის ისე როგორც

ცდილობდა, რომ წარმოჩენილიყო. ჯანმრთელობა მნიშვნელოვნად გაუმჯობესდა და მისი საეარაუდო დამარხვიდან მრავალი თვის შემდეგაც კი თავს კარგად და ბედნიერად გრძნობდა. სიკვდილზე ფიქრი რომ არ შეეწყვიტა, ექიმების პროგნოზი ნამდვილად გამართლდებოდა. „მე შევძელი ავადმყოფობის დაძლევა მხოლოდ და მხოლოდ აზრთა მიმართულების შეცვლით. დაფიქრდით, რატომ ვხდით უბედურად ჩვენს თავს და ირგვლივმყოფებს, როდესაც ჩვენ შეგვიძლია ნელ-ნელა ბედნიერები გავხდეთ. ამისათვის კი საჭიროა მხოლოდ ვითამაშოთ კმაყოფილი და მხიარული ადამიანის როლი“.

ადამიანი როდესაც თავის დამოკიდებულებას იცვლის საგნებისა და სხვა ადამიანების მიმართ, ისინიც იცვლებიან მის მიმართ. როგორც კი ადამიანი რადიკალურად შეიცვლის თავის აზრებს, მალე დაინახავს თუ როგორი სისწრაფით იცვლება მისი ცხოვრების პირობები. ყოველივე, რასაც ადამიანი აღწევს, წარმოადგენს მისი საკუთარი აზრების პირდაპირ შედეგს. ადამიანს შეუძლია წარმატებას მიაღწიოს მხოლოდ თავისი ფიქრების ამალეებით. ის სუსტი, საცოდავი და უბადრუკი დარჩება, თუკი უარს იტყვის იფიქროს ამალეებულზე. ყველაზე დიდი გამარჯვება საკუთარ თავზე ძალაუფლების მოპოვებაა, ძალაუფლების საკუთარ ფიქრებზე, საკუთარ შიშებზე, საკუთარ გონებასა და საკუთარ სულზე. ამისათვის კი საჭიროა უბრალო რამ, ემართოთ ჩვენი მოქმედება, ხოლო ის, თავის მხრივ, გავლენას მოახდენს ჩვენს ემოციებზე. „ბევრი რამ იმისაგან, რასაც ჩვენ ბოროტებას ვუნოდებთ შეიძლება გადავაქციოთ სიკეთედ, უბრალოდ, ჩვენი გონებრივი ნყობის შეცვლის გზით; შიშიდან და იმედგაცრუებიდან ბრძოლაზე უნდა გადავიდეთ“.

ვიქტორ ჰიუგო მიუთითებდა: „სიცილი მზეა, ის ადამიანის სახლიდან ზამთარს სდევნის“. მაგრამ სიცილის მნიშვნელობა მარტო იმაში არ არის, რომ ოჯახში სასურველ ატმოსფეროს ქმნის. სიცილის დროს ადგილი აქვს ადამიანის ტვინის აქტიური ნერტილებისა და ზონების სტიმულირებას. რის შედეგადაც სისხლში გამოიყოფა განსაკუთრებული ჰორმონი — ენდორფინი. ეს ჰორმონი მნიშვნელოვანი ხარისხით განსაზღვრავს ადამიანის თავის თავში დარწმუნებულობას, მუშაობის სურვილს, ამალეებს ამტანობას სხვადასხვა სტრესული ფაქტორების მიმართ, ხელს უწყობს კარგი განწყობილებისა და დადებითი ემოციების აღმოცენებას; იგი ნერვული სისტემის კარგი სტიმულატორია, აუმჯობესებს გულის მუშაობას, აძლიერებს სისხლის ცირკულაციას, აუმჯობესებს კუნთურ ტონუსს, მნიშვნელოვნად

ზრდის ჩასუნთქული ჟანგბადის მოცულობას. ჩნდება ანესთეზიის მსგავსი მდგომარეობა. ყოველივე ამის შედეგად ადამიანს შესაძლებლობა ეძლევა უფრო აქტიურად გაუწიოს წინააღმდეგობა არა მარტო ნერვულ-ფსიქიკურ დაავადებათა გამომწვევ ფაქტორებს, არამედ ფსიქოსომატურ დაავადებებსაც: ჰიპერტონიას, მიოკარდის ინფარქტს, კუჭის წყლულს, ინსულტს, ალერგიას. გაციებით გამოწვეული ავადმყოფობებიც კი ნაკლებად ემართებათ ადამიანებს, რომელთაც დადებითი ემოციონალური ტონუსი აქვთ.

ფრანგი ფილოსოფოსი ჟან გიულო მიუთითებს, რომ „დაკარგულია ის დღე, რომლის განმავლობაშიაც ერთხელაც არ გაიცინებ“, ხოლო სტენფორდის უნივერსიტეტის პროფესორი უილიამ ფრაისის მტკიცებით, თუ ადამიანი დღეში ასჯერ გაიცინებს, ეს ძუნძულით ათნუთიანი სირბილის ტოლფასია. მედიკოსები სიცილს თავისებურ შინაგან აერობიკად მიიჩნევენ. რობერტ ჰოლდენის თქმით, სიცილის წყალობით შინაგან ორგანოებს უკეთებდათ მასაჟი, სიცილი მუსკულატურას ათავისუფლებს დაძაბულობისაგან, აქვეითებს ნერვების დატვირთვას, ნესრიგში მოჰყავს სისხლის წნევა.

სიცილი უებარი საშუალებაა ყოველნაირი სტრესისაგან თავის დასაღწევად. სიცილის ესოდენ დიდი მნიშვნელობის მიუხედავად, არც ერთი ჩვენგანი არ იცინის იმდენს, რამდენიც საჭიროა. ასე მაგალითად, 6 წლის ბავშვი დღეში საშუალოდ 300-ჯერ იცინის, მოზრდილობის ასაკში ეს ციფრი 47-მდე მცირდება, ზოგიერთი ადამიანი დღეში მხოლოდ 6-ჯერ თუ იცინის. ქალები მამაკაცებთან შედარებით უფრო მეტს იცინიან.

ექვსიოდე წლის წინ რობერტ ჰოლდენი, სტრესების საკითხთა ცნობილი სპეციალისტი, სათავეში ჩაუდგა ინგლისში პირველად გახსნილ „სიცილის კლინიკას“, რომელიც პაციენტების ნაკლებობას არ უჩივის. ამჟამად ჰოლდენი მუშაობს სამუშაო ადგილზე სიცილის დანერგვის საკითხებზე.

ცნობილი ამერიკელი ჟურნალისტი ნორმან კაზინსი დაავადდა კოალგენეზით. ამ ავადმყოფობის დროს ხდება შემაერთებული ქსოვილების რღვევა მთელ ორგანიზმში. 500 ასეთი ავადმყოფიდან შეიძლება გადარჩეს მხოლოდ ერთი. მედიკამენტოზური მკურნალობის შემდეგ მან ბიბლიაში წაიკითხა, რომ მხიარული გული ისეთივე კეთილმოქმედია, როგორც მკურნალობა, „ხოლო ნაღვლიანი სული აშრობს ძვლებს“. ბიბლიით შთაგონებულმა თავის თავს გამოუნერა სიცილით მკურნალობა. საავადმყოფოდან გადავიდა სასტუმროში, სა-

დაც დაიწყო კინოგაქირავებიდან გამოტანილი საუკეთესო კინოკომედიების ყურება. 10 წუთი ჰომერული სიცილის შემდეგ, პირველად იგრძნო, რომ დიდი ხნის შემდეგ მან ორი საათი გაატარა ტკივილის გარეშე და შეძლო მშვიდად დაძინება. კაზინსი ყოველდღე იცინოდა არანაკლებ 6 საათს და სისხლის ანალიზი სულ უფრო და უფრო უმჯობესდებოდა. ერთი თვის შემდეგ კვანძებმა და გამსხვილებულმა ადგილებმა სხეულზე განოვა დაიწყო, ხოლო კიდევ ერთი თვის შემდეგ მან სიარული შეძლო და მალე დაუბრუნდა სამსახურს.

„იმედი, რწმენა, სიყვარული, გადარჩენაზე განწყობა, სულის სიმხნევე, იუმორის გრძნობა, რწმენის მოთხოვნილება, გახარების უნარი — ყველა ამ თვისებას სამკურნალო ღირებულება აქვს, — მიუთითებს კაზინსი, — თუ უარყოფით ემოციებს შეუძლიათ ავადმყოფობის გამოწვევა, განა გონივრული არ იქნება ვივარაუდოთ, რომ დადებით ემოციებს შეუძლია ორგანიზმს დაეხმაროს გამოჯანმრთელებაში?“ გამოიმუშაო უნარი, დაინახო ცუდში კარგი, რალაცაში სასაცილო, მწარეში ტკბილი და ყოველივე ეს აბსოლუტურად გულწრფელად, ყოველგვარი თავის მოტყუების გარეშე, შეიმუშაო უნარი, მართო შენი გუნებგანწყობილება — ეს ბედნიერების უშრეტი წყაროა.

სიცილი ხელს უწყობს ადამიანებს შორის კარგი ურთიერთობების დამყარებას. ამასთან დაკავშირებით პროფესორი ჰოლდენი მიუთითებს: სიცილი გაუნყებს: „მე შენი მეგობარი ვარ, მე გეთანხმები, მე შენ გემხრობი, მე კარგად ვგრძნობ შენთან თავს“. მაგრამ, განაგრძობს იგი, თავშეკავებული, თავაზიანი სიცილი არ არის სასარგებლო. გულწრფელ სიცილს დიდი სამკურნალო ძალა აქვს, სუპერსერიოზულობა კი სტრესის მეგობარია. მხოლოდ გულწრფელი სიცილია საუკეთესო ნამალი.

ადამიანებს შორის დადებითი ურთიერთობების ჩამოყალიბებისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს არა მარტო სიცილს, არამედ ღიმილსაც. ძველი ჩინური ანდაზა ამბობს: „ადამიანმა, რომელსაც სახეზე ღიმილი არ დასთამაშებს, მალაზია არ უნდა გახსნას“. ღიმილი ბევრს იძლევა, თუმცა თვითონ არაფერი ღირს. ის ამდიდრებს იმას, ვინც მას ღებულობს და არ ღარიბდება ის, ვინც მას გასცემს. ღიმილი ერთ ნამს გრძელდება, იმის მეხსიერებაში კი ვისაც უღიმით, იგი ზოგჯერ მუდმივად რჩება. არავინ არის ისე მდიდარი, რომ მის გარეშე იოლად წავიდეს; არ არის ისეთი ღარიბი, რომელიც ღიმილით მდიდარი არ გახდეს. ღიმილს ბედნიერება შემოაქვს სახლში,

კეთილგანწყობილების ატმოსფეროს ბადებს საქმიან ურთიერთობებში, საგზურია მეგობრობისათვის. ღიმილი შევებას ჰგვრის დაღლილს, სიმხნევეს სძენს სულიერად დაცემულს, ახშობს მონყენილობას, საუკეთესო პრეპარატია ყოველივე არასასურველის წინააღმდეგ, რაც კი ბუნებაში არსებობს. ღიმილის არც ყიდვა შეიძლება, არც თხოვება, ვერც ისესხებ და ვერც მოიპარავ, რადგანაც ის თავისთავად არაფერი ღირს, სანამ მას ვინმეს არ უბოძებ. ღიმილი ადამიანს ამცნობს: „თქვენ მე მომწონხართ; მე მოხარული ვარ, რომ თქვენ გხედავთ“.

რაც შეეხება არაგულწრფელ ღიმილს, ამით არავინ ტყუვდება. ჩვენ მაშინვე ვგრძნობთ, რომ ის გულწრფელი არ არის. ასეთი ღიმილი ჩვენში აღშფოთებას იწვევს. ნამდვილი ღიმილი გულიდან მომდინარეობს, იგი გვათბობს, ის მეტისმეტად ძვირად ფასობს.

როდესაც ვიღიმებით, მაშინ თავს თავისუფლად ვგრძნობთ. ნათქვამია: „თვალეები სულის სარკეა, სახე — მთლიანად ადამიანის“. მიმიკის განმსაზღვრელ კუნთურ სისტემას ძალუძს ამა თუ იმ სახის ჰორმონების გამოყოფის მართვა. მოლუშულობისას გამოიყოფა ადრენალინი, რომელიც იწვევს ნალვლიან, შფოთვის განწყობილებას; როდესაც ვიღიმებით, ენდორფინები გამოიყოფა, რომლებიც მხნე განწყობილებას იწვევს. ცხადია, განუწყვეტელი ღიმილი არაბუნებრივია, მაგრამ ვისწავლოთ, რომ სახეს ყოველთვის კეთილსასურველი გამომეტყველება ჰქონდეს, ეს მნიშვნელოვნად გაგვიადვილებს ადამიანებთან ურთიერთობას.

„გულიერის მოგზაურობის“ ავტორი ჯონათან სვიფტი აღნიშნავდა, რომ „მსოფლიოში ყველაზე საუკეთესო მკურნალები არიან: ექიმი დიეტა, ექიმი სიმშვიდე და ექიმი მხიარულება“. თქვენცა და მეც შეგვიძლია ვისარგებლოთ ექიმ „მხიარულების“ უფასო სამსახურით ყოველ დღე და ყოველ საათში, თუ ჩვენ ყურადღებას წარვმართავთ იმ წარმოუდგენელ სიმდიდრეზე, რომელსაც ჩვენ ვფლობთ. „სიმდიდრე, რომელსაც ჩვენ ვფლობთ, გაცილებით უფრო ღირებულია, მიუთითებს კარნეგი, ვიდრე ალი ბაბას საგანძური. გაყიდით თქვენს ორივე თვალს მილიონ დოლარად? რა თანხას მომთხოვდით თქვენს ორივე ფეხში, თქვენს ხელებში? თქვენს სმენაში? რაოდენ ძვირფასია თქვენთვის თქვენი ბავშვები, თქვენი ოჯახი? ყოველივე ეს ერთმანეთს მიუმატეთ და დარწმუნდებით, რომ იმას, რაც გაქვთ, არ გასცვლიდით როკფელერების, ფორდებისა და მორგანების სიმდიდრე-

ზე ერთად აღებული. მაგრამ ჩვენ ამას არ ვაფასებთ. როგორც შოპენჰაუერმა ბრძანა: „ჩვენ იშვიათად ვფიქრობთ იმაზე, რაცა გვაქვს, მაგრამ ყოველთვის გვანუხებს ის, რაც არა გვაქვს“. მართლაც, ჩვენი მიდრეკილება, იშვიათად ვიფიქროთ იმაზე, რაცა გვაქვს, მაგრამ ყოველთვის ვნუხდეთ იმაზე, რაც არა გვაქვს, წარმოადგენს უდიდეს ტრაგედიას დედამიწაზე. ამ მიდრეკილებამ კაცობრიობას უფრო მეტი უბედურება მოუტანა, ვიდრე ყველა ომმა და ეპიდემიამ, რასაც კი ადგილი ჰქონდა კაცობრიობის ისტორიის მანძილზე. ვისწავლოთ იმით სიხარული, რაცა გვაქვს და არ ვნუხდეთ იმაზე, რაც არ გავაჩნია და არცა გვექონია.

კარნეგი მოგვითხრობს ერთი თავისი თანაკურსელის შესახებ, რომელიც ძალიან აქტიურ და სისხლსავსე ცხოვრებას ეწეოდა, მაგრამ ერთ დილით ლოგინიდან ველარ ადგა გულის მიზეზით. ექიმის დასკვნით, აუცილებელი იყო სრული სიმშვიდის დაცვა და ერთი წლის განმავლობაში მკურნალობა წოლით მდგომარეობაში. ფაქტობრივად ექიმს აღარ ჰქონდა პაციენტის გამოჯანმრთელების იმედი. „მთელი წელი სანოლზე მიჯაჭული ყოფნა, ინვალიდობა, შესაძლოა სიკვდილიც, ყველა ყოფილი ავადმყოფი. ამ საშინელებისაგან დავკარგე წონასწორობა. სასონარკვეთილი ვტიროდი, ვკენესოდი. ჩემმა მეზობელმა მხატვარმა მითხრა: „თქვენ ფიქრობთ, რომ მთელი წელიწადი ლოგინში გატარება ტრაგედიაა, მაგრამ ეს ასე არ არის. თქვენ გექნებათ დროს, რათა იფიქროთ და გაიცნოთ საკუთარი თავი. ამ რამდენიმე თვის განმავლობაში თქვენ სულიერად იმდენად გაიზრდებით, რამდენადაც ვერ მოხერხდა ეს მთელი წარსული ცხოვრების განმავლობაში“. მე დავმშვიდდი და შევეცადე ჩამეტარებინა ღირებულებათა გადაფასება. ვკითხულობდი ისეთ წიგნებს, რომლებიც მამხნელებდნენ. ერთხელ მე რადიოთი გავიგონე შემდეგი სიტყვები: „თქვენ მხოლოდ იმის გამოთქმა შეგიძლიათ, რაც არის თქვენს საკუთარ გამოცდილებაში“. ადრე მრავალჯერ გამიგონია მსგავსი სიტყვები, მაგრამ ახლა მე ეს სიტყვები უფრო ღრმად გავიაზრე. გადავწყვიტე, ვიფიქრო მხოლოდ იმაზე, რაც დამეხმარება ცხოვრებაში. ვიფიქრო სიხარულზე, მე ვაიძულებდი ჩემს თავს, გამეხსენებინა ყოველივე ის, რისთვისაც ბედის მადლიერი უნდა ვიყვე. ვფიქრობდი იმაზე, რომ მოცემულ მომენტში მე არაფერი მტკივა, რომ არაჩვეულებრივი ქალიშვილი მყავს, მაქვს კარგი მხედველობა, კარგი სმენა. რადიოში ისმოდა მშვენიერი მუსიკა. მე მაქვს დრო კითხვისთვის, მაქვს შესაძლებლობა, კარგად ვიკვებო. მე კარგი მეგობრები მყავს. ბევრი ჩემს სანახავად მოდიოდა; მე გავმხიარულდი.

ამის შემდეგ გავიდა ათი წელი და ეხლა მე ვენევი სრულფასოვან აქტიურ ცხოვრებას. დიდი მადლობელი ვარ იმ ერთი წლისათვის, რომელიც მე ლოგინში გავატარე. ის იყო ყველაზე ბედნიერი და ყველაზე ნაყოფიერი წელი ჩემს სიცოცხლეში.

სწორედ მაშინ გამოვიმუშავე ჩვევა — ყოველ დილით მოვიგონო ყველა იმ სიკეთის შესახებ, რომელიც ბედმა მარგუნა. ეს ჩვევა შევინარჩუნე მთელი სიცოცხლის მანძილზე, რაც ერთ-ერთი ყველაზე ძვირფასი საუნჯეა იმათ შორის, რომელიც მე შევიძინე ჩემი ცხოვრების მანძილზე. მრცხვენია იმის მოგონება, რომ ცხოვრება ვისწავლე მხოლოდ მაშინ, როდესაც მეშინოდა, არ მოვმკვდარიყავი“.

„უნარი, დაინახო ყოველი ვითარების დადებითი მხარე — ფულით ვერ აინონება“. „ცხოვრებაში ორი მიზანი უნდა დაისახო. პირველი იმის განხორციელებაა, რისკენაც ჩვენ მივისწავით, მეორე — უნარი მიღწეულით გავიხაროთ. მხოლოდ კაცობრიობის ყველაზე ბრძენ წარმომადგენლებს ძალუძთ მეორე მიზნის მიღწევა“.

ბერგილდ დალი 50 წლის განმავლობაში ბრმა იყო. „მე მხოლოდ ერთი თვალი მქონდა და ისიც დაფარული იყო სქელი ნაწიბურებით. შემეძლო რაიმეს გარჩევა მხოლოდ პანანა ნახვრეტიდან, რომელიც თვალის მარცხენა ნაწილში იყო მოთავსებული. შემეძლო დამენახა წიგნი, მხოლოდ თუ თვალთან ძლიერ ახლოს მივიტანდი და თუ მეტიხმეტად მარცხნივ გადავხრიდი მზერას“. მაგრამ იგი არავის აძლევდა უფლებას, რომ შეეცოდებინათ და არასრულფასოვნად ჩათვალათ. მან მიაღწია პროფესორის წოდებას ჟურნალისტიკასა და ლიტერატურაში. „გულის სიღრმეში მე ყოველთვის მეშინოდა, სრული სიბრმავის, აღნიშნა მან, ეს შიში რომ დამეძლია, ვიქცეოდი თავისუფლად და მხიარულად“.

სიბილა ფ. პატრიკმა შეიმუშავა „ოპტიმისტური კონსტრუქციული აზროვნების პროგრამა“, რომლის შესრულებაც ჩვენთვისაც სასარგებლო იქნება:

1. დღეს, სწორედ დღეს, მე ვიქნები ბედნიერი. ეს იმას ნიშნავს, რომ ვიხელმძღვანელებ აბრამ ლინკოლნის სიტყვებით: „ადამიანთა უმრავლესობა ბედნიერია დაახლოებით იმდენად, რადმენადაც მათ გადანყვიტეს იყვნენ ბედნიერნი“. ბედნიერება ჩვენშია, ის გარე პირობების შედეგს არ წარმოადგენს.

2. დღეს, სწორედ დღეს, მე შევეცდები, შევეგუო იმ ყოფას, რომელიც ჩემს ირგვლივ არის და არ ვეცდები, ყველაფერი ჩემს სურვილს შეუგუო. მე ჩემს ოჯახს, ჩემს სამსახურსა და ჩემი ცხოვრების პირობებს მივიღებ ისეთად, როგორიც არის, შევეცდები, მოვერგო მათ.

3. დღეს, სწორედ დღეს, მე ვიზრუნებ ჩემს ორგანიზმზე. მე შევასრულებ გამამხნეველ ვარჯიშს, მოვუვლი ჩემს სხეულს, სწორედ ვიკვებები, შევეცდები ზიანი არ მივაყენო ჩემს ჯანმრთელობას და არ მოვახდინო მისი უგულებელყოფა, რათა ჩემი ორგანიზმი წარმოადგენდეს იდეალურ მანქანას ჩემი მოთხოვნილებების შესასრულებლად.

4. დღეს, სწორედ დღეს, მე შევეცდები, ყურადღება დავუთმო ჩემი გონების განვითარებას. მე შევისწავლი რაიმე სასარგებლოს. არ ვიზარმაცებ, ნავიკითხავ იმას, რაც საჭიროებს ძალისხმევას, ფიქრსა და კონცენტრირებას.

5. დღეს, სწორედ დღეს, მე დავინყებ ზნეობრივ თვითგანვითარებას. ამისათვის უნდა შევასრულო სამი რამ: ვინმეს გაუკეთებ რაიმე სასარგებლოს ისე, რომ მან ამის შესახებ არაფერი იცოდეს; კიდევ გავაკეთებ ორ ისეთ რაიმეს, რის გაკეთებაც არ მინდა, უბრალოდ ვარჯიშისათვის, როგორც გვირჩევს უ. ჯემსი.

6. დღეს, სწორედ დღეს, ყველას მიმართ მე კეთილად ვიქნები განწყობილი. შევეცდები, რაც შეიძლება უკეთ გამოვიყურებოდე; შეძლებისდამიხედვით მე ჩავიცვამ იმას, რაც ყველაზე მეტად მიხდება, ვილაპარაკებ დაბალი ხმით, მოვიქცევი თავაზიანად, ვიქნები ქებაზე გულუხვი, შევეცდები, არავინ გავაკრიტიკო, არავის წავეჩხუბო და არ შევეცდები ვინმეს ვუხელმძღვანელო, ანდა ვინმე გამოვასწორო.

7. დღეს, სწორედ დღეს, მე შევეცდები, ვიცხოვრო მხოლოდ დღევანდელი დღით, არ შევეცდები, ერთბაშად გადავწყვიტო მთელი ჩემი ცხოვრების პროგრამა. თორმეტი საათის განმავლობაში მე შემიძლია ისეთი რამის გაკეთება, რომელიც თავზარს დამცემდა მისი კეთება რომ მთელი ცხოვრების მანძილზე მომინოს.

8. დღეს, სწორედ დღეს, მე დავსახავ ჩემი საქმიანობის პროგრამას. მე ჩამოვწერ რა უნდა გავაკეთო ყოველ საათში. შესაძლოა, ზუსტად ვერ განვახორციელო ეს პროგრამა, მაგრამ შევადგენ მას, რადგანაც ეს გამათავისუფლებს ორი მანკიერებისაგან — სიჩქარესა და გაუბედავობისაგან.

9. დღეს, სწორედ დღეს, მე ნახევარ საათს გავატარებ მარტოდ-მარტო მშვიდად და შევეცდები მოვლუნდე.

10. დღეს, სწორედ დღეს, არ შემეშინდება და განსაკუთრებით არ შემეშინდება იმისა, რომ ვიყო ბედნიერი, დავტკებ სილამაზით, მიყვარდეს და მნამდეს, რომ იმათაც ვუყვარვარ, ვინც მე მიყვარს.

როგორც ამერიკელი ფილოსოფოსი ჯონ დიუი მიუთითებს, ადამიანის ბუნებისათვის დამახასიათებელია უდიდესი მისწრაფება, იყოს მნიშვნელოვანი. მეორე ამერიკელი ფილოსოფოსის უილიამ ჯემსიც ანალოგიურ აზრს ავითარებს. მისი მტკიცებით, ადამიანის ყველაზე ღრმა თვისება არის უდიდესი მისწრაფება, შეფასდეს როგორც ღირსეული. სწორედ ეს მისწრაფება ასხვავებს ადამიანს ცხოველებისაგან, ეს მისწრაფება უდევს საფუძვლად ცივილიზაციას.

ყოველ ადამიანს აქვს მოთხოვნილება, მოწონებას იმსახურებდეს, ღირსეულად თვლიდნენ მას ადამიანები, რომლებთანაც ურთიერთობა აქვს. ამ მოთხოვნილების დაუკმაყოფილებლობის შემთხვევაში თავს იჩენს ნორმიდან სხვადასხვა სახის გადახრა. თუ გსურთ, ადამიანებს მოსწონდეთ, გულწრფელად, დაინტერესდით ადამიანებით. ადამიანი ინტერესს იჩენს სხვა ადამიანების მიმართ მაშინ, როდესაც ის მისი პიროვნებით არის დაინტერესებული. შთააგონე შენს თანამოსაუბრეს, რომ ის მნიშვნელოვანია. ამაზე ძვრიფასს მას შენ ვერაფერს მიუძღნი. გახსოვდეს, რომ ყოველი ადამიანი მნიშვნელოვან როლს ასრულებს თავის პატარა სამყაროში, ნუ დაუკარგავთ ამას, აღიარეთ მისი მნიშვნელობა გულწრფელად. გაიხსენეთ ემერსონის სიტყვები: „ყოველი ადამიანი, რომელსაც მე ვხვდები, რალაციით ჩემზე მეტია და ამიტომაც მე შემიძლია მისგან რალაც ვისწავლო“.

ყველაზე პირდაპირი გზა ადამიანების გულებისაკენ არის მათთან იმაზე საუბარი, რაც აინტერესებთ, რასაც ისინი ყველაზე მეტად აფასებენ, რაზედაც პასუხის გაცემა სიამოვნებთ, რაც საშუალებას აძლევს მათ ილაპარაკონ თავის თავზე, თავისი ღირსებების შესახებ.

ჩვეულებრივ ბევრს ლაპარაკობენ დილის გამამხნევებელი ფიზიკური ვარჯიშების შესახებ, რომელიც მონოდეებულია გამოაფხიზლოს ორგანიზმი ნახევრად ძილის მდგომარეობიდან, მაგრამ ადამიანს არანაკლებ ესაჭიროება სულიერი, გონებრივი ვარჯიშები, რომელმაც ყოველ დილას სტიმულირება უნდა მოახდინოს მოქმედებისათვის. ნუ დაივიწყებთ საკუთარ თავს უთხრათ გამამხნევებელი სიტყვები. ცნობილ ფრანგ მოაზროვნეს სენ-სიმონს დილით მსახური ასეთი სიტყვებით აღვიძებდა: „გაიღვიძეთ გრაფ! დღეს თქვენ დიდი საქმეები გელით“.

მარკ ავრელიუსი წერდა: „ჩვენი ცხოვრება არის ის, რასაც ჩვენ მასზე ვფიქრობთ“. საჭიროა, ვისწავლოთ ჩვენი აზრების მართვა, ვისწავლოთ საკუთარ თავთან საუბარი, ფიქრი ჩვენს ბედნიერებაზე, სიმ-

შვიდზე, ფიქრი ისეთ რაიმეზე, რისთვისაც მაღლობელი უნდა ვიყოთ ჩვენი ბედის, საჭიროა, ვისწავლოთ სულიერი გამხსნელება და ჩვენი სულიც ამლერდება.

რა ღირებულების მქონედ აღიქმება ხილული სამყარო, რა მნიშვნელობასა და აზრს ვხედავთ მასში, ყოველივე ეს დამოკიდებულია ჩვენს მისდამი დამოკიდებულებაზე, იმაზე, თუ რას ვფიქრობთ მასზე. მოვლენების შეფასების ჩვენზე დამოკიდებულება განსაკუთრებით კარგად ვლინდება სიყვარულის მაგალითზე. სიყვარული შეყვარებულის თვალში ცვლის მთელ სამყაროს. ასეთივე შედეგები შეიძლება ჰქონდეს უარყოფით ემოციებსაც: შიშს, რისხვას, პატივმოყვარეობას, ეჭვიანობას, მათი აღმოცენების შემთხვევაშიც მთლიანად იცვლება ადამიანის სიცოცხლე.

საჭიროა ბრძოლა, თვითაღზრდა, უფრო ზუსტად ხელახლა აღზრდა, რათა უბედურება, მწუხარება, დაღლილობა და სხვა მსგავსი გრძნობები არ იწვევდნენ დათრგუნვილობის, უსუსურობის, დაბნეულობის, შიშის გრძნობებს. გამოუვალი მდგომარეობა არ არსებობს, საჭიროა საკუთარი ცხოვრების სწორი ორგანიზაცია. ნებისმიერმა ვითარებამ ჩვენში უნდა გამოიწვიოს მხოლოდ დაძლევის, გადალახვის რეაქცია. საჭიროა საკუთარი ნებისყოფის, საერთოდ ფსიქიკის გავარჯიშება, საჭიროა, გამოყენებულ იქნეს თვითრეგულაციის სხვადასხვა საშუალებები.

მთავარია საკუთარი თავის რწმენა. მთავარაღონე შენ თავს, რომ შენ მეტად ძლიერი ადამიანი ხარ. მაშინაც კი, როდესაც ავადა ხარ, როდესაც შენი ჯანმრთელობა გატეხილია, შენ გაქვს შანსი — შენი ნება. ირწმუნე შენი თავის! გააკეთე ყველაფერი, რომ ეს რწმენა არ შესუსტდეს. ვარჯიში უნდა ყოველდღიური იყოს, რათა ავადმყოფობას გამარჯვების შესაძლებლობა არ მიეცეს.

ადამიანის მთავარი მიზანია ცხოვრებით გამოწვეული უკმაყოფილებისაგან გათავისუფლება. როდესაც ადამიანი გასაჭირში ვარდება, ხშირად მას უფრო მეტად სტანჯავს და აწუხებს მისგან გამოწვეული დეპრესია და სასოწარკვეთილება, ვიდრე თვით გასაჭირი. მას ეჩვენება, რომ ამ მძიმე სიტუაციიდან გამოსავალი არ არის. შიში და სასოწარკვეთილება მას ისეთ მდგომარეობაში აყენებს, რომლიდანაც გამოსავალი არ არის იოლი საპოვნელი.

თუ დაერწმუნდით, რომ უარყოფითი ემოციების გამომწვევი ვითარების შეცვლა ჩვენს შესაძლებლობებს აღემატება. საჭირო არ არის უაზრო ვიშვიში დროებით მაინც თავი უნდა მივანებოთ პრობლემას

ზე ფიქრს, დავინყოთ რომელიმე სხვა სახის საქმიანობა და რამდენიმე ხნის შემდეგ, როდესაც დაუბრუნდებით ამ გადასაწყვეტ საკითხს, აღმოჩნდება, რომ იგი არცთუ ისე ძნელი გადასაჭრელი ყოფილა.

არასასურველი სიტუაციის შეცვლა უფრო ხშირად სხვადასხვა გზით შეიძლება გადანყდეს, მაგრამ უფრო ხშირად ვირჩევთ თავში პირველად მოსულს. როდესაც მოვიაზრებთ გადანყვეტილებას, სიტუაციით გამოწვეული დაძაბულობა მცირდება.

პრობლემური სიტუაციის გადანყვეტის გზის შერჩევა ძნელი არ არის, თუ მისი შედეგები აშკარა და თვალშისაცემია. მაგრამ დაბრკოლებები, რომლებიც ცხოვრებაში გვხვდება, არ არის იოლი გადასაჭრელი, უფრო ხშირად მოსალოდნელი შედეგები მხოლოდ ალბათური ხასიათისაა. ამ შემთხვევაში არჩევანი რისკთან არის დაკავშირებული. ამიტომაც საკმაოდ ღრმა აზრია ჩადებული მორწმუნის ვედრებაში: „ღმერთო, მომეცი ძალა შეეცვალო ის, რისი შეცვლაც შემიძლია, მომეცი სიმშვიდე, არ განვიცადო ის, რაც ჩემზე არ არის დამოკიდებული და მომეცი სიბრძნე, რათა განვასხვაო ერთი მეორისაგან“.

მართებული არჩევანია ის, რომლის დროსაც ვირჩევთ „ყველა შესაძლებელიდან საუკეთესოს“, მაგრამ ადამიანი უფრო ხშირად ჩერდება დამაკმაყოფილებლად მიჩნეულ პირველ ვარიანტზე, იგი არ უდარებს ერთმანეთს ყველა შესაძლო შედეგს და არ ხელმძღვანელობს ამ დროს პირადი და კულტურის კრიტერიუმებით.

სინამდვილეში საკითხის გადანყვეტა მჭიდროდ უკავშირდება წარმოდგენათა სისტემას. ყველა ცდილობს, რაც შეიძლება შეზღუდოს შესაძლო გადანყვეტათა ძიება. ამიტომაც ადამიანის გონივრულობა მდგომარეობს არა იმდენად აზროვნებით აქტში, რომელიც ალქმის კანონებს არ ექვემდებარება, არამედ უფრო მეტად ალქმის რეორგანიზაციაში, რომელიც გამოცდილებასთან არის დაკავშირებული. გონიერი ადამიანი პრობლემის გადანყვეტისას აფართოებს შესაძლო გადანყვეტათა ველს, განიხილავს თავისი მოქმედების შედეგების სულ უფრო მეტ რაოდენობას და მათ ალბათობებს, ნათლად იცნობიერებს მოთხოვნილებებს, იმ სოციალურ მოთხოვნილებებსა და ღირებულებებს, რომელსაც ის უპირატესობას ანიჭებს და ირჩევს.

ადამიანის მოქმედება მიმართულია თავისი მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებლად. სიტუაციის შეცვლაზე მოთხოვნილება კი არის გარემოსთან წონასწორობის დარღვევით გამოწვეული დაძაბულობა. თუ ინდივიდი მოქმედებს ამ დაძაბულობის მოსახსნელად და წონასწორობის აღსადგენად, იგი სიტუაციას ცვლის იმგვარად, რომ ის მის მოთხოვნებს პასუხობდეს. როდესაც განხორციელებული მოქმედებით

მიზანი ვერ მიიღწევა, როდესაც ვერ ხერხდება მოთხოვნილების დაკმაყოფილება, თავს იჩენს დაძაბულობის ახალი მდგომარეობა ანუ ფრუსტრაცია, რომელსაც სხვა მოქმედებამდე მიჰყავს ადამიანი. მაგრამ იმედი არ უნდა დაეკარგოთ. კარგად გაიაზრეთ სიტუაცია, მოსალოდნელი შედეგები და ღარნმუნდებით, რომ ვითარება არც ისე საგანგაშოა, როგორც თავიდან მოგეჩვენათ.

მაშინაც კი, როდესაც გეჩვენებათ, რომ იმედისათვის არავითარი საფუძველი არ არსებობს, არ უნდა შეეგუოთ მსგავს აზრებს, მიეჩვიეთ, იცხოვროთ რეალობით, მიიღოთ ის ისეთი, როგორიც არის, შეეგუოთ მდგომარეობას და აღარ გექნებათ არავითარი შიში, ყველაფერი სიკეთისაკენ შემობრუნდება. სწორედ იქ, სადაც ჩვენ უსუსურნი ვართ და არ ძალგვიძს სიტუაციის შეცვლა, ვგრძნობთ იმის აუცილებლობას, რომ თვითონ შევიცვალოთ. ისწავლეთ გასაჭირიდან გამოსვლა. მთავარია, სასწრაფოკეთილებაში არ ჩავარდეთ. გამოსავალი ყოველთვის არსებობს. იმედი და რწმენა სულიერი და ფიზიკური ცხოვრების სანყისია. ცხოვრებაში ყველაფერი ადამიანის რწმენითა და მისი გადამწყვეტილებით ხორციელდება. ბედნიერია ის, ვინც ამაშია დარწმუნებული, ვინც შინაგანად ძლიერია, ვისაც სწამს, რომ „ყველაფერი კარგად იქნება“. ადამიანის ძირითადი ღირსებაა ადამიანად დარჩენა, წარმატებას აღწევს მხოლოდ ის, ვისაც შესწევს უნარი, ყველაზე მძიმე და მწარე მომენტებშიაც კი თავის სიმაღლეზე იდგეს.

იმისათვის, რომ ისეთი გუნება-განწყობილება გამოიმუშაოთ, რომელიც მოგიტანთ სიმშვიდესა და ბედნიერებას, იფიქრეთ და მოიქეცით მხიარულად და თქვენ თავს ასეთად იგრძნობთ. ი. ვოლპერტმა შემოიღო იმაგოთერაპიის მეთოდი, რომელიც არსებითად თვითაღზრდის მეთოდს წარმოადგენს. მის მიხედვით, სხვადასხვა წარმოშობის ნევროტიკული სინდრომების სამკურნალოდ, კერძოდ, ავადმყოფებს, რომლებიც გაღიზიანებულობის, გუნების ცვალებადობით ხასიათდებიან, აქვთ შინაგან ორგანოებში უსიამოვნო შეგრძნებების იპოქონდრიული ჩივილები, რეკომენდაციას აძლევს, დღეში რამდენჯერმე, ნახევარ-ნახევარი საათით ითამაშონ მშვიდი, ბედნიერი ადამიანის როლი. მეთოდი მოითხოვს, რომ წარმოსახული ხატი ადამიანმა განიცადოს გულწრფელად, რეალურად. ვოლპერტის მონაცემებით, ასეთი მოქმედება სუბიექტს 2-3 თვის შემდეგ მოთხოვნილებად, ბუნებრივ მდგომარეობად გადაექცევა.

ცნობილი ამერიკელი მწერალი დრაიზერი მიუთითებს: „იმისათვის, რომ ადამიანმა შეძლოს მისთვის გამოყოფილი ცხოვრების გზის მოკლე მონაკვეთზე, თუნდაც რაღაც სიხარული მიიღოს, მან უნდა

იფიქროს და შეადგინოს გეგმები, თუ როგორ გააუმჯობესოს მდგომარეობა არა მარტო თავისთვის, არამედ სხვებისთვისაც, რამდენადაც სიხარული, რომელსაც ის თვითონ განიცდის, დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად ხარობს იგი სხვებისათვის და რამდენად სხვები ხარობენ მისთვის. ამ გზაზე მე მხოლოდ ერთხელ გავივლი, მაშ უკვე ეხლა გამოვავლენ სიკეთეს, განვახორციელებ რაიმე ღირსეულ ქმედებას. ნუ გადავდებ, ხელიდან ნუ გავუშვებ შემთხვევას ეს გავაკეთო, რამეთუ ამ გზაზე მე სხვა დროს ვერ გავივლი“.

თუ თქვენ გსურთ გათავისუფლდეთ ნუხილისაგან და მოიპოვოთ სულიერი სიმშვიდე და ბედნიერება: ნუ იფიქრებთ მხოლოდ თქვენზე, გამოიჩინეთ ინტერესი ირგვლივმყოფების მიმართ. ყოველდღე აკეთეთ კეთილი საქმე. „კეთილი საქმე, ბრძანა წინასწარმეტყველმა მაგომედმა, — ეს არის ის, რაც სიხარულის ღიმის ინვესტაციას მხოლოდ ადამიანის სახეზე“. რაც მეტად გვიყვარს ადამიანები, მით ნაკლებია ჩვენი ტკივილები, მით დაჯერებულია ჩვენი მოქმედება. რაც მეტ სიყვარულს განვიცდით, მით მეტ მაცოცხლებელ ენერგიას ვღებულობთ სხვებისაგან. რაც მეტ სიხარულს შევუშვებთ ჩვენს გულში, მით მეტს გავცემთ. სიყვარულის ურთიერთგაზიარება არის ჯანმრთელობის გარანტი. ამრავლე სიკეთე — ეს არის ყველაზე ეფექტური თვითმკურნალობა. რასაც დასთეს, იგივე გიბრუნდება — „რასაცა გასცემ შენია, რაც არა, დაკარგულია“.

აღფრედ ადლერი, ცნობილი ფსიქოთერაპევტი, ავადმყოფებს, რომლებიც მელანქოლიით იტანჯებოდნენ, მიმართავდა: „თქვენ შეგიძლიათ თოთხმეტ დღეში განიკურნოთ, თუ იმოქმედებთ ამ რეცეპტით: შეეცადეთ ყოველ დღე იფიქროთ იმაზე, თუ როგორ გაუკეთოთ ვინმეს სასიამოვნო“.

რატომაა, რომ თუ ყოველდღე კეთილ საქმეს ვაკეთებთ, ეს ჩვენზე გასაოცარ ზემოქმედებას ახორციელებს? მისწრაფება, კმაყოფილება მივანიჭოთ სხვებს, ჩვენ არ გვაძლევს შესაძლებლობას ვიფიქროთ ჩვენზე და სწორედ ეს წარმოადგენს მოუხვენრობისა და მელანქოლიისაგან თავის დაღწევის ძირითად მიზეზს. ჩემი პაციენტების დაახლოებით მესამედი, — მიუთითებს კარლ იუნგი, — იტანჯება არა კლინიკურად დიაგნოსტირებადი ნევროზით, არამედ ცხოვრების უაზრობითა და სიცარიელით. სურვილი აქვთ ვინმე მიათრევდეს მათ, მაგრამ ცხოვრება გვერდს უვლის და ისინი მირბიან ფსიქიატრთან, ჩივიან თავიანთ შეზღუდულ, უაზრო და უსარგებლო ცხოვრებაზე. კიცხავენ ყველას თავისი თავის გარდა და ითხოვენ, რომ მთელი

სამყარო ეთანხმებოდეს მხოლოდ მათ საკუთარი თავის შემოსაზღვრულ სურვილებს.

ჩვენი ცხოვრება ხომ ის არის, რასაც ჩვენ ვფიქრობთ მასზე. ნუ-რასოდეს შეეცდებით ანგარიში გაუსწოროთ თქვენ მტრებს, იმიტომ, რომ ამით თქვენ თავს გაცილებით მეტ ზიანს მოუტანთ, ვიდრე მათ. მოიქეცით, როგორც გენერალი ეიზენჰაუერი: „არასოდეს არ იფიქროთ თუნდაც ერთი ნუთი ადამიანებზე, რომლებიც თქვენ არ გიყვართ“.

სიძულვილი ძლიერი უარყოფითი გრძნობაა. იგი მას, ვინც გეძულს, ვერაფერს აკლებს, ჩვენ კი დიდ ზიანს გვაყენებს, უარყოფით ზემოქმედებას ახდენს ჩვენს ძილზე, მადაზე, სისხლის წნევაზე, ჩვენს ჯანმრთელობასა და ბედნიერებაზე. სამაგიეროს გადახდის ცდამ, გულღვარძლიანობამ შეიძლება გამოიწვიოს ქრონიკული ჰიპერტონია, კუჭის წყლული, დაგეჰარგვინოს მადა, გამოიწვიოს გულის დაავადება და მრავალი სხვა ავადმყოფობა. დაეძლიოთ სიძულვილის გრძნობა, ნუ მიეცემთ საშუალებას იმათ, ვინც გეძულს, მართონ ჩვენი ბედნიერება. ქრისტეს შეგონება: „გიყვარდეს მტერი შენი“, არა მარტო ეთიკური შეგონებაა, არამედ თანამედროვე მედიცინის ერთ-ერთი ძირითადი პრინციპიც. შეიძლება ვერ შევიყვართ ის, ვინც გეძულს, მაგრამ ის მაინც გავაკეთოთ, რომ დავივინყოთ მისი არსებობა. იმისათვის, რომ დავივინყოთ შეურაცხყოფა და მტრობა, რომელსაც ჩვენი ცხოვრების მანძილზე ვანყდებით, საჭიროა რაიმე მნიშვნელოვანი საქმით გატაცება. თუ ჩვენ მხოლოდ ჩვენი საქმე გვემახსოვრება, სიძულვილისა და გულღვარძლიანობისათვის ადგილი აღარ დარჩება. ძველებური ანდაზა ამბობს: „სულელია ის, ვისაც გაბრაზება არ შეუძლია, ბრძენია ის, ვისაც არ სურს გაბრაზება“.

ადამიანისათვის დამახასიათებელია მადლიერების დავინყება, უმადურობა, ამიტომ არ უნდა გექონდეს მისი მიღების იმედი. თუ გვინდა ბედნიერები ვიყოთ, თავი დავანებოთ ფიქრს მადლიერებისა და უმადურობის შესახებ. ათასობით ადამიანს სწყურია სიყვარული და მადლიერება მახლობელთა მხრიდან, მაგრამ მხოლოდ ერთი საშუალება არსებობს დავიმსახუროთ სიყვარული — არ უნდა ვითხოვოთ იგი და დავინყოთ სიყვარულის გაცემა, არ ვიქონიოთ მადლობის იმედი. „რასაცა გასცემ, შენია...“, სიყვარულს გასცემ, სიყვარულს მოიმკი, ბედნიერებას მიაღწიებ სხვას, ბედნიერი იქნები. ერთადერთი გზა სიმშვიდის მოსაპოვებლად არის, არ ველოდოთ მადლიერებას, ვაკეთოთ სიკეთე ერებისათვის. იესომ ათი კეთროვანი

მოარჩინა ერთ დღეში და მხოლოდ ერთმა მათგანმა უთხრა მადლობა, რატომ უნდა ველოდეთ უფრო მეტ მადლიერებას, ვიდრე იესომ მიიღო. „იდეალური ადამიანი სიხარულს განიცდის იმისაგან, რომ კეთილ საქმეს უკეთებს სხვას, მაგრამ სცხვენია, მიიღოს მადლობა სხვისგან. სიკეთეს ამალგებული ბუნების ადამიანები აკეთებენ“ — მიუთითებდა არისტოტელე.

უანგარობა ადამიანის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ზნეობრივი თვისებაა, მაგრამ იგი მარტო იმაში არ არის, რომ მისცე ფული, თუნდაც უკანასკნელი, იმას, ვისაც იგი უალრესად ესაჭიროება, ანდა, უანგაროდ იმუშაო სხვისათვის ან აირჩიო ის, რაც სულს უფრო მეტ ნონას აძლევს, ვიდრე საფულეს. ყველაზე უფრო ჭეშმარიტი უანგარობა, და შესაძლოა ყველაზე უფრო ძვირფასი, არის სხვისი სიხარულის ან მწუხარების გაზიარება, განცდა — როგორც საკუთარის, უანგარობის ყველა სხვა ნაირსახეობა, აქედან მომდინარეობს.

საჭიროა, გამოვნახოთ თავისუფალი წუთები იმისათვის, რომ დიდი ყურადღებითა და მადლიერებით, მთელი სულიერი გულისხმიერებით, ვიფიქროთ იმ ადამიანებზე, რომლებმაც დახმარება აღმოგვიჩინეს ჩვენი ცხოვრების გზაზე. ასეთი ფიქრი ჩვენ აღგვაძლავებს, გაგვწმენდს, უკეთესს გაგვხდის. იმ ადამიანთა კატეგორიას, რომლებიც ჩვენ დაგვეხმარნენ, მიეკუთვნებიან ისინიც, ვინც მოგვისმინა ჩვენთვის მძიმე წუთებში, არ დაიშურა დრო, და მოგვცა საშუალება მოგვეკლა ადამიანებთან ურთიერთობის წყურვილი.

მადლიერებას, ისევე როგორც ყველა სხვა გრძნობას, განვითარება სჭირდება. თუ არ ავარჯიშებ, იგი თანდათანობით ჩაკედება. მადლიერება უალრესად კეთილშობილური გრძნობაა და თუ ის ჩაკედა ადამიანში, ამით იგი, როგორც პიროვნება, უკიდურესად ღარიბდება. ხშირად მშობლები უჩივიან შვილებს უმადურობას, მაგრამ ვინ არის დამნაშავე? თუ ჩვენ არ ვასწავლით მათ მადლიერების გრძნობის გამოხატვას, რატომ უნდა გვექონდეს მოლოდინი, ჩვენს მიმართ გამოხატონ მადლიერება? ჩვენი შვილები ისეთები არიან, როგორებიც ჩვენ აღვზარდეთ.

დაბრკოლებებისა და წარუმატებლობების არ უნდა გვეშინოდეს, რადგანაც სწორედ ისინი გვიბიძგებენ ძალისხმევისაკენ, რომელიც მათი დაძლევის შესაძლებლობას იძლევა. ტიბეტში ერთ ქვაზე წერია: „გაუგეთ გემო დაბრკოლებებით მოგვრილ სიხარულს“. „უარყოფითი ფაქტორები, — მიუთითებს უ. ჯემსი, — ჩვენი მოლო-

დინის საპირისპიროდ, გვეხმარებიან“. ადამიანისათვის ყველაზე მნიშვნელოვანი არის ის, რომ დანაკარგისაგან მიიღოს სარგებლიანობა. ამიტომაც მაშინაც კი, როდესაც ჩვენ წარმატებას ვერ ვაღწევთ, თავისთავად დაბრკოლების დაძლევის ცდა გვაიძულებს ვიყუროთ წინ და არა უკან, წარუმატებლობით გამოწვეული უარყოფითი აზრების ნაცვლად, დადებითი აზრებით განვიმსჭვალოთ, ეს ათავისუფლებს ჩვენს შემოქმედებით ენერგიას და ახალი ძალისხმევით ვინწყებთ პრობლემის გადაწყვეტას. შედეგად აღარც დრო და აღარც სურვილი გვრჩება ვნუხდეთ იმაზე, რაც წარსულს ჩაბარდა და აღარასოდეს დაბრუნდება.

თუ ადამიანს ისეთი საქმის კეთება უხდება, რომელიც მას სიამოვნებას არ ანიჭებს, იშვიათად აღწევს წარმატებას. თუ თქვენ საფუძველი არა გაქვთ, იყოთ კარგ განწყობილებაზე, მაშინ აიძულებთ თქვენი თავი, რომ გაიღიმოთ. თუ თქვენთან არავინ არის, აიძულებთ თავი, წაიღილინოთ, მოიქცეთ ისე, თითქოს თქვენ თავს უკვე ბედნიერად გრძნობთ და ეს დაგეხმარებათ, რომ კარგ განწყობილებაზე ადგეთ. ამასთან დაკავშირებით უ. ჯემსი წერდა: „ითვლება, რომ მოქმედება არის განწყობილების შედეგი, მაგრამ სინამდვილეში ერთიმეორისაგან განუყოფელია. საკუთარი მოქმედებების რეგულირებით, რომელიც უშუალოდ ჩვენი ნებით კონტროლირდება, შეგვიძლია, არაპირდაპირ ვარეგულიროთ ჩვენი განწყობილება, რომელიც ნების კონტროლს არ ექვემდებარება. ამრიგად, ყველაზე ეფექტური საშუალება — ნებისყოფის ძალისხმევით დავდგეთ კარგ განწყობილებაზე, თუკი ის ჩვენ არ გაგვაჩნია, ეს არის გავმხნევდეთ, მოვიქცეთ და ვილაპარაკოთ ისე, თითქოს ჩვენ მთელი ამ დროის განმავლობაში თავს კარგად ვგრძნობდით“.

თქვენ ბედნიერი ან უბედური ხართ არა იმის გამო, რაც გაქვთ, რაც ხართ, სადაც იმყოფებით და რასაც აკეთებთ. თქვენი მდგომარეობა განისაზღვრება იმით, თუ რას ფიქრობთ თქვენ ყოველივე ამაზე. ორი ადამიანი შეიძლება, აბსოლუტურად ერთნაირ მდგომარეობაში იყოს, რომელთაგან თავს ერთი ბედნიერად გრძნობდეს და მეორე — უბედურად. არაფერი არ არის კარგი ან ცუდი, — მიუთითებს უ. შექსპირი, — ყველაფერი დამოკიდებულია იმაზე თუ როგორ უყურებთ საგნებს. ორი პატიმარი გისოსებიდან იყურებოდა, ერთი ხედავდა ტალახს, მეორე — ვარსკვლავებს. „ადამიანთა უმრავლესობა ბედნიერია იმდენად, — მიუთითებს ეიბ ლინკოლნი, — რამ-

დენადაც ბედნიერად ყოფნა გადანყვიტეს მათ“. რაიმე რჩევის მხოლოდ ყურადღებით კითხვა არ კმარა, საჭიროა, იგი პრაქტიკაში განახორციელოთ. ისწავლეთ ვარსკვლავების დანახვა.

თქვენ წარმოიდგენთ სერიოზული და წარმატებების მქონე ადამიანი, როგორიც გინდათ, რომ იყოთ და თქვენი აზრები ყოველ ნუთსა და ყოველ საათში თანდათანობით გადაგაქცევთ ასეთ ადამიანად. აზრი უდიდესი ძალაა, შეინარჩუნეთ საჭირო სულიერი მდგომარეობა — ყოველთვის იყავით მხნე, გულწრფელი და კარგ განწყობილებაზე. სწორედ აზროვნება ნიშნავს შემოქმედებას. ყველაფერი სურვილის საშუალებით ხორციელდება, ჩვენ ვხდებით იმის მსგავსი, რისკენაც მივილტვით.

აუცილებელია საკუთარი თავის მართვა, არ უნდა მივეცეთ ცხოვრების დინებას. უნდა გამოვიმუშაოთ მიდგომა ყველაფერში, რაც ჩვენს ირგვლივ ხდება, ვხედავდეთ დადებითს, მთავარია, იპოვო კარგი და მასზე მოახდინო კონცენტრირება და აიმაღლო განწყობილება. რაოდენ სამწუხარო სიტუაციაც არ უნდა იყოს, ყოველთვის შეიძლება კარგის პოვნა და ყურადღების მასზე წარმართვა. კითხეთ თქვენს თავს: „რა არის ამაში კარგი?“ სიტუაცია კარგად გაანალიზეთ და მრავალ დადებითს აღმოაჩენთ. რაც უფრო მეტ ყურადღებას დაუთმობთ დადებით მხარეებს, მით მეტად შესუსტდება უარყოფითი მომენტები, ხოლო თუ ყურადღებას ნეგატიურ მხარეზე გადაიტანთ, მათ მიერ გამოწვეული ტკივილი გაძლიერდება. ათასიდან ერთი შანსიც რომ იყოს, იგი უნდა გამოვიყენოთ და ვხედავდეთ მხოლოდ დადებითს, რაოდენ მძიმეც არ უნდა იყოს ვითარება. თომას ედისონზე, ერთ-ერთ უდიდეს გამომგონებელზე, არსებობს ასეთი გამოცემა: ელექტროსინათლის აღმოჩენის ძიებისას მან 10000-ზე მეტი უშედეგო ექსპერიმენტი ჩაატარა. ერთხელ მორიგი მარცხის დროს მისმა თანაშემწემ მიმართა მას კითხვით: „ბატონო ედისონ! ნუთუ თქვენ თვლით, რომ იმისათვის რომ ელექტრონული სინათლე აღმოაჩინოთ, აუცილებელია, გადალახოთ 10000 მარცხი?“ ედისონმა თანაშემწეს თვალეში ჩახედა და უთხრა: „ელექტროსინათლის გამომგონებისას მე აღმოვაჩინე 10000 გზა იმისა, თუ როგორ არ გაკეთდება ეს“.

თანაშემწისათვის ყოველი ახალი ცდა მარცხი იყო, ედისონისათვის კი წარმატება, რადგანაც ეს მისთვის ნიშნავდა, რომ მას ერთი ცდით ნაკლები დარჩა ჩასატარებელი. ედისონი ყურადღებას აქცევდა მხოლოდ დადებით მხარეებს და ასეთი განწყობის წყალობით შე-

საძლებლობები ეძლეოდა თავისი სამუშაოსაგან და ცხოვრებისაგან მეტი სიამოვნება მიეღო.

პოზიტიური აზროვნების კიდევ ერთი ნიმუშის დემონსტრირება შეიძლება ელენ კელერის მაგალითზე. ის 6 თვის ასაკში დაყრუვდა და დაბრმავდა. ამის მიუხედავად, მან ისწავლა ლაპარაკი, მიიღო საკმაროდ მაღალი განათლება და თავისი ცხოვრების მაგალითით, თავისი სიტყვებითა და ქცევით მილიონობით ადამიანს ასწავლა, დაინახონ მოვლენებში კარგი. როდესაც ერთი კარი დაკეტილია, — ნერდა იგი, — ყოველთვის არსებობს მეორე ღია კარი. მაგრამ ბევრი მხოლოდ დაკეტილ კარს ხედავს და ვერ იყენებს ღია კარის გამოყენების ბედნიერ შესაძლებლობას. ყოველგვარი სიტუაციიდან მხოლოდ კარგის გამოყოფით ხდება შესაძლებელი სიკეთით აივსოს ცხოვრება.

ემოციები სინამდვილის მოვლენების შემეცნებას კი არ წარმოადგენს, არამედ მათ მიმართ ადამიანის დამოკიდებულებას. ადამიანები განიცდიან და მოქმედებენ სინამდვილის მოვლენებზე მოცემულ მომენტში თავისი შეხედულებებისა და აზრების შესაბამისად. ამიტომაც უარყოფითი ემოციების შემთხვევაში, საჭიროა, ჩვენს თავს ვკითხოთ: „რას შეუძლია, მე ბედნიერად მაქციოს?“ და ამის შემდეგ მთელი ყურადღება წარიმართოს სწორედ ამ მომენტებზე: ადამიანებზე, რომელთაც გულწრფელად უნდათ ჩვენთვის კარგი, ანდა ჩამოვთვალეთ ჩვენი ღირსებები, ის, რასაც ჩვენ უკვე მივაღწიეთ. საკმარისია მონდომებით, მთელი გულისყურით ვიფიქროთ ამაზე და აუცილებლად შევამჩნიეთ ბევრ ისეთ რაიმეს, რაც საამაყოა, რაც მეტისმეტად სასიამოვნოა. თავისი ბავშვობის პერიოდის შესახებ ერთი ავტორი წერს: „მე დიდ მწუხარებას განვიცდიდი იმის გამო, რომ არ მქონდა ფეხსაცმელები, მაგრამ ეს გაგრძელდა მანამ, სანამ მე არ შემხვდა ადამიანი, რომელსაც არ ჰქონდა ფეხები“. „შეეცადე ბედნიერი და კმაყოფილი იყო იმით, რაცა გაქვს და არ იქნები უბედური და უკმაყოფილო იმით, რაც არა გაქვს“.

თქვენ გაქვთ მხედველობა, ორივე ფეხი, თქვენ მუშაობთ, გაქვთ სახლი, გაქვთ ოჯახი და ა.შ. რამდენი ადამიანია ისეთი, რომ თუ ყველა ამას არა, მათ ნაწილს მაინც მოკლებულია. თქვენ მასთან შედარებით საფუძველი გაქვთ თავი ბედნიერად ჩათვალოთ. ჩამოწერეთ ყველა ის შემთხვევა, როდესაც და რითაც თქვენ ბედნიერი და კმაყოფილი ხართ და ნახავთ, რომ ცხოვრება არცთუ ისე ცუდია, როგორც ეს თავდაპირველად გეჩვენებათ. ჩვენ ვიმყოფებით ნალევლისა და უსიამოვნების ტყვეობაში, მანამ ჩვენს თავს არ შევახსენებთ

თუ რაოდენ ბევრი რამ გვაქვს სასიხარულო და სასიამოვნო. ამაშია ემოციური განწყობილების შეცვლის ღირებულება.

ემოციური განწყობილების შეცვლის უნარის გამოსამუშავებლად საჭიროა განსაკუთრებული ვარჯიში და თქვენ ნახავთ რამდენიმე ხნის შემდეგ, რომ მნიშვნელოვნად გაიზრდება თქვენი თავის მიმართ კონტროლის უნარი. გახსოვდეთ, ის, რასაც თქვენ აკეთებთ, დამოკიდებულია იმ მდგომარეობაზე, რომელშიაც თქვენ იმყოფებით. ნუ დაივიწყებთ მარკ ავრელიუსის სიტყვებს: „არც ერთი ადამიანი არ არის ბედნიერი, მანამ ის თავს ასეთად არ თვლის“.

თუ თქვენ თავს ბედნიერად და ძლიერად გრძნობთ, ეს იმას ნიშნავს, რომ ნებისმიერ წამოწყებაში გაქვთ წარმატების მიღწევის შანსი. ემოციური განწყობილების გაუმჯობესებით სასურველს აკეთებთ არა მარტო თქვენთვის და ირგვლივმყოფებისათვის, არამედ აჯანსაღებთ საკუთარ სხეულს, მნიშვნელოვნად იხანგრძლივებთ სიცოცხლეს. მოქანდაკე ანდრეს რიკი მიუთითებდა: „ჩვენ ღმერთმა ბედნიერებისათვის შეგვქმნა, მაგრამ არჩევანი ჩვენ დაგვიტოვა“.

ჩიკაგოს უნივერსიტეტის პროფესორმა მიხაილი კსიკზენტმისხალა-იმ თავის წიგნში „ბედნიერების ფსიქოლოგია“ განიხილა სხვადასხვა ასაკის, საქმიანობისა და კულტურის წარმომადგენელთა ინტერვიუები და აღმოაჩინა, რომ ცხოვრებისაგან მაქსიმალურ კმაყოფილებას ღებულობენ ის ადამიანები, რომლებიც აგატაცებულნი არიან რაიმეთი, როდესაც ისინი მთლიანად არიან ჩაფლული ამ საქმიანობაში, როდესაც ავიწყდებათ დროის დინება, ნათლად ხედავენ მიზანს და მთელი არსებით მიილტვიან მისკენ.

ფსიქოლოგი დევიდ მატერსი თავის წიგნში „ბედნიერების ძიება“ იკვლევს ბედნიერების ფენომენს და მიუთითებს, რომ ბედნიერ ადამიანებს ახასიათებთ 4 ძირითადი ნიშანი:

ა) საკუთარი თავის პატივისცემა. ბედნიერ ადამიანებს მოსწონთ თავისი თავი; მათ აქვთ თვითკონტროლის უნარი;

ბ) მათ სწამთ, რომ თავიანთ ცხოვრებას თვითონ წარმართავენ და პასიურად არ მიჰყვებიან ცხოვრების დინებას;

გ) ბედნიერი ადამიანები იმედით არიან აღვსილნი;

დ) სიცოცხლით ტკბობას ხელს უწყობს გარე საგნებზე კონცენტრირება (ფული, წარმატება).

ბედნიერი ადამიანები ჩვეულებრივ ერთი ნაბიჯით წინ არიან სხვებთან შედარებით. ისინი იმედით აღვსილნი, გაბედულები და ჯანმრთელნი არიან. გამოირჩევიან მჩქეფარე ენერგიით, გამოკვეთილი

ინდივიდუალობითა და მზაობით, იმუშაონ რამდენიც გინდა. ბედნიერი ადამიანის ცხოვრება აღსავსეა მკაფიო ოცნებებით, მიზნებით, პროექტებითა და იდეალებით, რომელიც აიძულებს მას ყოველ დილას წამოხტეს სანოლიდან და რაიმე გააკეთოს. ამისათვის საჭირო ენერგიას იძლევა კარგი ჯანმრთელობა და აქტიური ცხოვრება. ბედნიერი ადამიანის ცხოვრების წესი ბალანსირებულია. ისინი არ უარყოფენ თავიანთი ცხოვრების არც ერთ დეტალს. მათ შეუძლიათ ჩაღრმავდნენ ერთ რაიმეში, მაგრამ ამას აკეთებენ არა სხვების საზიანოდ. ისინი არასოდეს არ ვარდებიან სრული ნერვული და ფსიქიკური გამოფიტვის მდგომარეობაში, თავს არ ტვირთავენ ნეგატიური აზრებით, სტრესული მდგომარეობის აღმოცენებისას სწრაფად და ეფექტურად უსწორდებიან მას.

ბედნიერად თუ უბედურად იგრძნობთ თავს, ყველაფერი ეს დამოკიდებულია იმაზე, თუ რას შთააგონებთ თქვენს თავს. ექიმი ემილ კოუ იტყობინება, რომ ის თავის ავადმყოფებს ავალებდა ხშირ-ხშირად გაემორებინათ: „ყველგან და ყოველთვის — მე უკეთ და სულ უფრო უკეთ ვხდები“ და ამ გზით მან ხუთჯერ გაზარდა გამოჯანმრთელებულთა პროცენტი.

ამერიკელმა ფსიქოლოგებმა ჩაატარეს ასეთი ექსპერიმენტი: შეადგინეს სტუდენტებისაგან 3 ერთგვაროვანი ჯგუფი. პირველ ჯგუფს ევალებოდა კალათბურთის კალათში ბურთის ჩადებაში ვარჯიში 20 დღის განმავლობაში; მეორე ჯგუფის წევრები არაფერს არ აკეთებდნენ; მესამე ჯგუფში შემავალ სტუდენტებს უნდა წარმოედგინათ და რაც შეიძლება რეალურად განეცადათ, რომ მათ მიერ გასროლილი ყოველი ბურთი კალათში ვარდებოდა. შედეგად პირველი ჯგუფის სტუდენტებმა 20 დღეში თავისი მონაცემები გააუმჯობესეს 24%-ით, მეორე ჯგუფში ვითარება არ შეცვლილა, მესამე ჯგუფის წევრებმა კი შედეგები 23%-ით გაზარდეს ე.ი. მონაცემები ისეთივე დონის აღმოჩნდა, როგორიც იყო 20 დღის განმავლობაში მოვარჯიშეთა შედეგები, მხოლოდ იმიტომ, რომ ისინი თავიანთ თავს შთააგონებდნენ, რომ ისინი დიდი კალათბურთელები იყვნენ.

აბსოლუტურად უზრუნველად წარმოიდგინე თავი, რომელიც არაფერზე არ ნუხს, ჩიტივით თავისუფალია და ყოვლად ბედნიერი, წარმოიდგინეთ იმდენად ნათლად, რომ ყოველივე ეს ცოცხლად წარმოჩინდეს და ემოციონალურად გრძნობდე, რომ შენ მიერ წარმოდგენილი მართლაც რეალობაში ხდება. კვლავ და კვლავ გაიმეორე იგი და თუ ამას რამდენიმე წუთის განმავლობაში გააკეთებთ, მაშინ მალე

თავს ბედნიერად იგრძნობთ, და იგი სულ უფრო და უფრო თვალში-საცემი გახდება.

გამოიყენეთ ეს რჩევა ყოველთვის, როდესაც გრძნობთ სულიერი ძალების დაცემას. რაც უფრო ხშირად გამოიყენებთ მას, მით რეალური გახდება წარმოსახული. ყველა უსიამოვნების წყარო არის საკუთარი საპასუხო რეაქცია ვითარების თქვენეულ ინტერპრეტაციაზე. შექსპირი ამბობდა: „ვითარებები და საგნები თავისთავად არც კარგები არიან და არც ცუდები, ასეთებად მათ აზროვნება ხდის“. ფ. ლაროშფუკოს აზრით — „ჩვენ ბედნიერებას გვანიჭებს არა ის, რაც ჩვენს ირგვლივ არის, არამედ ჩვენი დამოკიდებულება ჩვენს გარესინამდვილესთან“. ფრანკლი — „არ არსებობს ისეთი ტრაგიკული და ნეგატიური ასპექტები, რომელთა გადაქცევა პოზიტიურად არ შეიძლებოდეს მის მიმართ დაკავებული პოზიციის საფუძველზე“.

ბედნიერად თუ უბედურად იგრძნობთ თავს — ეს დამოკიდებულია იმაზე თუ რას შთააგონებთ საკუთარ თავს. როგორც კი ამას გააცნობიერებთ, მაშინვე გაგიჩნდებათ მოთხოვნილება, შეცვალოთ თქვენი ცხოვრება. თუ აქამდე ვითარების მარიონეტი იყავით, პასიურად მიჰყევოდით ცხოვრების დინებას, ამის შემდეგ თქვენ შეგიძლიათ არჩევანი გააკეთოთ — როგორ აღიქვათ ესა თუ ის სიტუაცია. თუ თქვენ უსიამოვნებასთან შეხედდრამოგინევით, ხელი არ უნდა ჩაიქნით, თქვენ შეგიძლიათ თქვენი გრძნობების მართვა. შეგიძლიათ თავი ისე დააპროგრამოთ, რომ ბედნიერი გახდეთ.

ამერიკელი პროფესორი სიმონ რეინოლდზი წერს: ბედნიერება ადამიანისათვის მიუწვდომელი იქნება, სანამ იგი თავისში არ აღზრდის თავისი თავისადმი რწმენას, ბედნიერების მიღწევის შესაძლებლობის რწმენას. დილით, როდესაც ლოგინიდან დგებით, მიდით სარკესთან და უთხარით თქვენს თავს: „დღევანდელი დღე ჩემთვის ყველაზე ბედნიერი იქნება ამ წელში“ და დააჯერეთ ამაში თქვენი თავი. რაც მეტად დაარწმუნებთ თქვენს თავს, მით მეტად იქნებით მობილიზებული ბედნიერების მისაღწევად და ბედნიერად იგრძნობთ თავს იმით, რაც აქამდე ბედნიერებას არ განიჭებდათ.

ბედნიერი ადამიანების რწმენა თავისი თავისადმი სხვების რწმენისაგან განსხვავებულია. ისინი დარწმუნებული არიან, რომ მათ გააჩნიათ საკმარისი ძალები სიძნელეთა გადასალახავად, პრობლემის გადასაჭრელად, მისი სირთულის მიუხედავად. მათ სწამთ თავიანთი უნარის, შესაძლებლობის, გულწრფელად სჯერათ, რომ სიცოცხლე ღირს იმად, რომ იცოცხლონ, ღრმად სწამთ ბედნიერების არსებობისა და მისი მიღწევის შესაძლებლობა.

ყოველ საღამოს გასეირნებას შეუძლია გასაოცარი დადებითი ცვლილებები გამოიწვიოს; ყოველდღიური სუნთქვითი ვარჯიშები, რამდენიმე ხანში მკვეთრად ზრდის ორგანიზმის ენერგიულ ბალანსს; აუცილებელია ზომიერი ფიზიკური დატვირთვა. ამის გარეშე ორგანიზმი სუსტდება და აზროვნებაც იწყებს დაჩლუნგებას.

მძიმე სამუშაო იშვიათად იწვევს ისეთ დაღლილობას, რომლის მოხსნაც კარგი ძილთა და დასვენებით შეუძლებელი იყოს. დაღლილობას უმთავრესად იწვევს ისეთი ფსიქიკური ფაქტორები, როგორიცაა მოუსვენრობა, დაძაბულობა, ემოციონალური ელდა. ხშირად ეს ფაქტორებია დაღლილობის გამომწვევი, როდესაც გვეჩვენება, რომ მიზეზი ფიზიკური ან გონებრივი შრომაა. ინგლისის ერთ-ერთი ყველაზე გამოჩენილი ფიქიატრი ჯ.ე. ხედფილდი თავის ნიგნში „ძილის ფსიქოლოგია“ წერს: „როგორც ნესი, ჩვენ ვიტანჯებით ფსიქიკური წარმოშობის დაღლილობისაგან, წმინდა ფიზიკური წარმოშობის ძალ-ღონეს გამოცლა, იშვიათად გვხვდება“. ამერიკის ერთ-ერთი ყველაზე გამოჩენილი ფსიქიატრი დოქტორი ა.ი. ბრილი კიდევ უფრო შორს წავიდა: „ჯანმრთელი მოღვაწის გონებრივი დაღლილობის ასი პროცენტი გამოწვეულია ფსიქოლოგიური ფაქტორებით ანდა, სხვა სიტყვებით, რომ ვთქვათ, ემოციონალური ფაქტორებით“.

დაღლილობის, შრომისნაყოფიერების დაცემის ერთ-ერთი მთავარი მიზეზი მოწყვნილობაა. როდესაც ადამიანი მოწყვნილია, ქვეითდება წნევა და ჟანგბადის შეთვისება, მაგრამ როგორც კი ადამიანში სამუშაოსადმი ინტერესი გაიღვიძებს და მისგან კმაყოფილებას ღებულობს, ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლა დაუყოვნებლივ უმჯობესდება. ჩვენ იშვიათად ვიღლებით, როდესაც სამუშაოთი გატაცებულნი ვართ. დაღლილობა ხშირად გამოწვეულია არა სამუშაოთი, არამედ მოუსვენრობით, სასონრაკვეთილობითა და წყენით.

ბედნიერები ის ადამიანები არიან, რომლებსაც შესაძლებლობა აქვთ აკეთონ ისეთი საქმე, რომელიც მათ სიამოვნებას ჰგვრით. ისინი ბედნიერები არიან იმიტომ, რომ მეტი ენერგია აქვთ, ნაკლები მღელვარება და ნაკლები დაღლილობა. საითკენაც ინტერესებია მიმართული, იქით არის ჩვენი ენერგია. თუ ჩვენ სამუშაოს ვასრულებთ ისე, თითქოს ნამდვილად კმაყოფილები ვართ, მაშინ ჩვენ რაღაცა ხარისხით მისგან კმაყოფილებას განვიცდით და ვმუშაობთ უფრო სწრაფად. უ. ჯემსი გვიჩვენებს, ვიმოქმედოთ ისე, თითქოს მამაცნი ვიყოთ და გავხდებით მამაცები, მოვიქცეთ ისე, თითქოს ბედნიერები ვართ და თავს ბედნიერად ვგრძნობთ. დასაწყისში ძნელი იქ-

ნება ისე მოიქცეთ თითქოს გაინტერესებთ თქვენი სამუშაო, მაგრამ დიდია იმის ალბათობა, რომ თქვენ ნამდვილად გაგიჩნდებათ ინტერესი თქვენი სამუშაოს მიმართ, ეს კი მნიშვნელოვანი ხარისხით შეამცირებს თქვენს დაღლილობას, დაძაბულობასა და შფოთვისას.

სამუშაო, რომელსაც თქვენ ასრულებთ, აუციელებლად უნდა შესრულოთ, თქვენ იძულებული ხართ, გააკეთოთ ეს და რაკი თქვენ იძულებული ხართ, რატომ არ უნდა აქციოთ იგი სასიამოვნოდ, რატომ არ უნდა გაგიტაცოთ მან.

ფისიკური ფაქტორებით გამოწვეულ დაღლილობასთან ბრძოლა შეიძლება მოდუნებით, რელაქსაციით. საჭიროა, ვისწავლოთ ჩვენი სამუშაოს შესრულების პროცესში მოდუნება. მას შეუძლია გარდატეხა მოახდინოს ჩვენს ცხოვრებაში. როდესაც მოდუნებაზეა ლაპარაკი, პირველ რიგში, იგულისხმება ჩვენი კუნთები. მოდუნება თვალებიდან უნდა დაიწყოთ. გადაადგდეთ თავი უკან, დახუჭეთ თვალები და თქვენთვის ჩუმად მიმართეთ თქვენს თვალებს: "დაისვენეთ მშვიდად". ეს სიტყვები ძალიან ნელა იმეორეთ ერთი წუთის განმავლობაში. რამდენიმე წამის შემდეგ თქვენი თვალები დაიწყებენ დამორჩილებას. თქვენ იგრძნობთ, რომ უეცრად მოგეხსნებათ დაძაბულობა. ეს ნიშნავს იმას, რომ თქვენ დაეუფლეთ მოდუნების საიდუმლოებას. იგივე გააკეთეთ ყბის, სახის კუნთების, ყელის, მხრებისა და საერთოდ მთელი სხეულის მიმართ. სხეულის ყველა ნაწილებიდან ყველაზე მნიშვნელოვანი ობიექტი არის თვალი.

თუ თქვენ თვალის კუნთების მოდუნებას დაეუფლებით, მაშინ შეძლებთ, დაივიწყოთ ყველა თქვენი უსიამოვნება. სხეულის მიერ მთლიანად დახარჯული ენერგიის 1/4 თვალებზე მოდის, ამიტომაც გასაგებია, თუ რატომ ასრულებს თვალები მნიშვნელოვან როლს საერთოდ ნერვული დაძაბულობის მოხსნაში.

რელაქსაცია შეიძლება ყველგან და ყოველგვარი საქმიანობის შეაღებებში. მაგრამ თავს ძალას ნუ დაატანთ, რომ მოდუნდეთ, მოდუნება ხომ ნიშნავს ყოველგვარი დაძაბულობისა და ძალისხმევის გამორიცხვას. იფიქრეთ რაიმე სასიამოვნოსა და მოდუნებაზე, ჯერ თვალებისა და სახის კუნთები მოადუნეთ. „დაისვენეთ მშვიდად, დაისვენეთ მშვიდად... დაისვენეთ მშვიდად და მოდუნდით“. იგრძენით, როგორ მიემართება ენერგია კუნთებიდან თქვენი სხეულის ცენტრისაკენ. წარმოიდგინეთ თავი ისევე თავისუფლად და უზრუნველად, როგორც არის ჩვილი.

მოდუნდით, როდესაც ეს შესაძლებელია: სამსახურში, ტრანსპორტში, სახლში და ა.შ. იმრომეთ მთელი ძალით, მაგრამ მიიღეთ

მოხერხებული მდგომარეობა, გახსოვდეთ, რომ სხეულის დაძაბუნება იწვევს ტკივილს მხრებში და ნერვულ დაქანცულობას. დღის განმავლობაში ოთხჯერ-ხუთჯერ შეეკითხეთ თავს: „ხომ არ ვხარჯავ ზომაზე მეტ ძალისხმევას? ხომ არ ვძაბავ კუნთებს, რომლებსაც ჩემს საქმიანობასთან კავშირი არა აქვთ?“ — ეს დაგეხმარებათ მოდუნების ჩვევის გამომუშავებაში. განერიდეთ დაძაბულობასა და დაღლას, მოდუნდით, არაფერი არ იწვევს ისეთ დაძაბუნებასა და მოხუცებულობას, როგორც დაძაბულობა და დაღლილობა. მოუსვენრობისაგან თავის დასაღწევად აუცილებელია მოდუნება.

დაღლილობის მოსახსნელად ზოგიერთი ავტორი გვთავაზობთ შემდეგი სახის ვარჯიშებს:

ა) როგორც კი იგრძნობთ დაღლილობას, დანექით იატაკზე, თუ ამის შესაძლებლობა გაქვთ, გადაბრუნდით ერთი გვერდიდან მეორეზე, თუკი ამის სურვილი გაქვთ. გააკეთეთ ეს დღეში ორჯერ.

ბ) დახუჭეთ თვალები და წარმოთქვით: „საბედნიეროდ კამკაშა მზე ანათებს, ჩემს ზევით ბრწყინვალე ზეცაა, ბუნება მშვიდია და მეც როგორც ბუნების შვილი სამყაროსთან ჰარმონიაში ვიმყოფები“.

გ) ნელ-ნელა დაძაბეთ ფეხის თითები და შემდეგ მოადუნეთ. დაჭიმეთ ფეხის კუნთები, შემდეგ მოადუნეთ. ეს აკეთეთ ნელ-ნელა და თანდათანობით, ადით ზევით ყელის კუნთებამდე. შემდეგ ნელა შეასრულეთ თავის ბრუნვის მოძრაობები. მიმართეთ თქვენს კუნთებს სიტყვებით: „დაისვენეთ მშვიდად, დაისვენეთ მშვიდად“, გაიმეორეთ რამდენჯერმე.

დ) ნელი თანაბარი სუნთქვით დააწყნარეთ თქვენი ნერვები. ისუნთქეთ ღრმად, რიტმული სუნთქვა საუკეთესო საშუალებაა ნერვების დასამშვიდებლად.

ე) იფიქრეთ სახის ნაოჭებზე და გაასწორეთ ისინი, შუბლი შეჭმუხნული ნუ გექნებათ, ნუ გაქვთ ნაოჭები ტუჩებთან. გააკეთეთ ეს დღეში ორჯერ და სულიერ მდგომარეობის გაუმჯობესებასთან ერთად გაუმჯობესდება თქვენი გარეგნობაც.

ნუხილისა და მოუსვენრობის შემსუბუქების და ხშირად მისგან გათავისუფლების ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა, მოუყვე ამის შესახებ იმას, ვისაც ენდობი და ვინც თქვენი კეთილის მსურველია. როდესაც არ არის ადამიანი, რომელსაც შეიძლება ვენდოთ, ჩვენი გულისტკივილი გავეუზიაროთ და ვიპოვოთ თანაგრძნობა, საშინელ მართოობას განვიცდი, ჩნდება მოთხოვნილება, სხვებისაგან დაფარო შენი

უსიამოვნების მიზეზი, რაც დიდ ძალისხმევას საჭიროებს და იწვევს ნერვულ დაძაბულობას. ჩვენ უნდა გვყავდეს ერთი-ორი ადამიანი მაინც, ვინც მოგვისმენს, შეეძლება ჩვენი გაგება და გვითანაგრძნობს.

მარტოობა მეტ-ნაკლები ხარისხით ყველა ადამიანისათვის არის დამახასიათებელი. მის დასაძლევად ადამიანი ხშირად სხვა ადამიანს მიმართავს, გადაუშლის გულს, ეუბნება „აღსარებას“. ასეთი აღსარების მიზანი ყოველთვის გაცნობიერებული არ არის. იგი შეიძლება მიზნად ისახავდეს უბრალოდ ადამიანურ თანაგრძნობას ან ვინმეს დადანაშაულებას და საკუთარი თავის გამართლებას, შესაძლოა, იგი საკუთარი თავის, საკუთარი სულიერი სამყაროს შემეცნებას ისახავდეს მიზნად, რაც აუცილებელია იმისათვის, რომ იცხოვრო თანხმობაში საკუთარ თავთან, საკუთარ სინდისთან, იცხოვრო ადამიანებთან, ანდა იმიტომ, რომ დროზე შეჩერდე სახიფათო გზაზე ანდა იმისათვის, რომ აღადგინო შენში ის საუკეთესო, რაც ოდესღაც ცხოვრობდა შენში და რაც შემდგომ ცხოვრების ყოველდღიური შეხლა-შემოხლის შედეგად „ჩახშობილ იქნა“.

რა მიზანსაც არ უნდა ისახავდეს აღსარება, ის სასარგებლოა მხოლოდ მაშინ, თუ ის ბოლომდე გულახდილია; მხოლოდ ბოლომდე გულახდილი აღსარება არის თვითაღზრდის ქმედითი საშუალება, იგი იწვევს პიროვნებაში ცვლილებებს, მის შედეგად იხსნება დისკომფორტი. ადამიანი საკუთარ თავს არ უნდა უყურებდეს როგორც ხელმოცარულ არსებას, თვითაღზრდის მიმართ მუშაობა ყველა ასაკშია საჭირო და რეალური ეფექტის მქონე.

აღსარება ფაქტობრივად საკუთარ თავთან დიალოგია, ხოლო ეს უკანასკნელი სულის განწმენდის, სულის წარმოჩინების დიალოგია. ასეთი დიალოგი საკუთარი ძალების, საკუთარი ვაჟკაცობის გამოცდაა. ეს ყველას არ ძალუძს. ასეთი დიალოგის შედეგად უნდა დაისახოს შინაგანი დისკომფორტის დაძლევის გზები. თუ ეს ვერ მოხერხდა, ეს იმას ნიშნავს, რომ ბოლომდე გულახდილი არ ვყოფილვართ, და მხოლოდ ვთამაშობდით, ვეკელუცობდით, ვილატის როლს ვასრულებდით. დარჩე იმად, რაც ხარ, ზოგჯერ მეტისმეტად ძნელია, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც შენს გვერდით არ არის მონათესავე სულის ადამიანი.

ადამიანის ღირსება ყველაზე დაბალ დონეზეა, როდესაც იგი თავის თავზედაც კი არ აგებს პასუხს. სულიერად სხვის კმაყოფაზე იმყოფება. სულიერად სხვის კმაყოფაზე ყოფნის არსი იმაშია, რომ ადამიანი ყოველთვის მიისწრაფვის, დაეხმარონ მას, გახდეს უკეთე-

სი. ასეთი ადამიანი თანდათანობით კარგავს სულიერ სახეს, ცხოვრობს გარეგანი ცხოვრებით, არსებობს მის გარეთ არსებული იმედით.

სულიერად სხვის კმაყოფაზე ყოფნა საშიშია მისთვისაც და საზოგადოებისთვისაც, რადგანაც ასეთ ადამიანს მიდრეკილება აქვს, თავისი ზნეობრივი დეგრადაცია გარემოებით ახსნას, სავსებით გამორიცხოს საკუთარი თავის პასუხისმგებლობა. იგი არასოდეს მმართავს ზნეობრივ ძალისხმევას, მის მიერ ზნეობრივი და სულის საუკეთესო თვისებები განიცდება როგორც რალაც ზედმეტი, რომელიც ხელს თუ არ უშლის, არც ეხმარება მის არსებობას ყოველდღიურ, რომანტიკულ იდეალებისაგან შორს მდგომ სინამდვილეში.

სულის საუკეთესო თვისებები ხელისშემშლელია მხოლოდ მაშინ, როდესაც მათ პატივს არ სცემენ, არ აყენებენ სათანადო სიმაღლეზე, მაგრამ თუ მათ პატივს სცემენ, ისინი იქცევიან ისეთ ძალად, რომელსაც ადამიანურ ღირსებას უწოდებენ და ამ ძალას შეუძლია ადამიანის დაცვა, მისი წყალობით ადამიანი თავს ძლიერად გრძნობს და ამყობს იმით, რომ ცხოვრობს ნამუსიანად.

სულს კება ესაჭიროება, გამოკვებილი სული ყველასათვის სასარგებლოა, გამოუკვებავი კი არც პატრონისათვის არის სასარგებლო და არც საზოგადოებისათვის, რადგანაც მას განუწყვეტელი შინაგანი კონფლიქტები ახასიათებს. გამოუკვებავი სულის ადამიანთან ცხოვრება საშინელებაა, უზნეობაა.

ადამიანის ღირსება გაიზომება იმით, თუ რა ხარისხის პასუხისმგებლობას კისრულობს იგი. გამოუკვებავი სულის ადამიანი თავის თავზედაც კი არ აგებს პასუხს. კარგია, როდესაც ადამიანი საკუთარ თავზეა პასუხისმგებელი, უკეთესია, როდესაც ოჯახის, ნათესავების მიმართ იჩენს პასუხისმგებლობას, მაგრამ ინტელიგენტობა იწყება იქიდან, როდესაც პიროვნება პასუხისმგებელია თავისი ქვეყნის, სამშობლოს წინაშე. იმისდა მიხედვით, პასუხისმგებლობის რა ხარისხი აქვს ადამიანს, შეგვიძლია ვიმსჯელოთ, თუ ვისთან გვაქვს საქმე, ვიმსჯელოთ მის ადამიანურ ღირსებაზე.

ადამიანი უფლებამოსილია იკისროს პასუხისმგებლობა საკუთარ ბედზე. იგი თავისუფალია განსაზღვროს თავისი ცხოვრების აზრი, ცხოვრების მიზანი და იბრძოლოს მისი რეალიზაციისათვის. ადამიანი თავის თავსა და საზოგადოებას მას აფასებს იმის მიხედვით, თუ როგორი ტვირთის ზიდვა იკისრა მან და რამდენად ახერხებს იგი მის ღირსეულად ტარებას. ნეტარი ავგუსტინე მიუთითებდა: ადამიანის

გული მოსვენებას ვერ ნახულობს, სანამ არ იპოვის და არ განახორციელებს ცხოვრების აზრსა და მიზანს.

ადამიანი იყო, ეს ნიშნავს ყოველთვის იყო მიმართული რაიმეზე ანდა ვინმეზე. მთლიანად მიეცე საქმეს, რომელსაც უძღვენი შენი თავი, ადამიანს რომელიც გიყვარს, ანდა ღმერთს, რომელსაც ემსახურები. „ადამიანი იქცა იმად, რაც არის, იმ საქმის წყალობით, რომელიც მან თავისად აქცია“ — მიუთითებს ფილოსოფოსი კ. იასკერსი.

ის, თუ როგორ ღებულობს ადამიანი ცხოვრების სიმძიმეებს, როგორ მიაქვს თავისი ჯვარი გოლგოთაზე, ვაჟკაცობა, რომელსაც ის ავლენს ტანჯვაში, ღირსებას, რომელსაც ინარჩუნებს განწირულ მდგომარეობაში — ყოველივე ეს წარმოადგენს იმის საზომს, თუ რამდენად განხორციელდა ის, როგორც ადამიანი. ამიტომაც ადამიანის არსებობა არასოდეს არ არის უაზრო, მისი სიცოცხლე აღსავსეა აზრით მის უკანასკნელ ამოსუნთქვამდე.

სანამ ადამიანს არ დაუქარგავს ცნობიერება, ის ვალდებულია მოახდინოს ღირებულებათა რეალიზაცია და იყოს პასუხისმგებელი თავის მოქმედების შედეგებზე. ის პასუხისმგებელია ღირებულებათა რეალიზაციისათვის თავისი არსებობის უკანასკნელ წუთამდე. თვითმფრინავი თვითმფრინავია მაშინაც, როდესაც მიწაზე მიგორავს, მაგრამ ის თავის დანიშნულებას ადასტურებს მხოლოდ მაშინ, როდესაც ცაში აფრინდება. ასევე ადამიანიც, იგი ადამიანურად იწყებს მოქმედებას მხოლოდ მაშინ, როდესაც სძლევს ორგანიზმის ფსიქოფიზიკურ მოცემულობას და იწყებს ადამიანისათვის სპეციფიკურ ღირებულებათა რეალიზაციას.

ორგანოს ფუნქციონირება აუცილებელია, უმოქმედობა იწვევს მის ატროფირებას, გადაგვარებას, ფუნქციონალური შესაძლებლობების ჩაკვლას. უმოქმედობა დამლუბველია ნებისმიერი სისტემისათვის. ყოველი ორგანო მუდმივად უნდა იყოს დატვირთული, დატვირთვა სასარგებლოა. ზიანის მოტანა შეუძლია მხოლოდ გადატვირთვას. დატვირთვა, მათ შორის ცხოვრების უსიამოვნებით, საჭიროა იმისათვის, რომ ორგანიზმი გავარჯიშდეს და ასეთი მოვლენების მიმართ არ დაკარგოს ადაპტაციის უნარი. ზიანი მოაქვს გახანგრძლივებულ გადატვირთვას. გავარჯიშებას საჭიროებს მაღალი ადამიანური უნარით, ამის გარეშე ისინიც კინდება და ატროფიას განიცდის.

საკუთარ თავს უნდა უყურებდე არა როგორც ხელმოცარულ ან სრულყოფილ ადამიანს, არამედ როგორც ნახევარფაბრიკატს. საჭი-

როა გვახსოვდეს, რომ ზნეობრივი სრულყოფის მიმართულებით მუშაობა ყველა ასაკშია საჭირო და რომ რეალურია შენში ისეთი ცვლილებების გამოწვევა, რომლის შედეგადაც პიროვნების დისკომფორტი მოიხსნება.

დღეს ბევრი ადამიანი უჩივის ცხოვრების აზრისა და მიზნის არარსებობას. ეს ყოველთვის არ არის გამოწვეული ცხოვრების მძიმე პირობებით. ქვეყანა, რაც უფრო განვითარებულია ეკონომიურად, — მიუთითებს ვ. ფრანკლი, მით მეტია მასში ისეთი ადამიანი, რომელიც ცხოვრობს უინტერესოდ, უინიციატივოდ, ცხოვრების აზრს მოკლებული. როლფ ფონ ეკარტსბერგმა ჩაატარა გამოკითხვა ამერიკის ყველაზე პრესტიჟული ჰარვარდის უნივერსიტეტის კურსდამთავრებულებში 20 წლის შემდეგ. კურსდამთავრებულთაგან ბევრმა მიუხედავად იმისა, რომ გაიკეთა კარიერა და კარგად ცხოვრობდა, მაინც ჩიოდა, რომ ცხოვრების საზრისის სრული დაკარგვის დაუძლეველი შეგრძნება აქვს. როდესაც ცხოვრება მოდუნებულად, თვითდინებაზე მიშვებულად მიმდინარეობს და ადამიანს არ გააჩნია ცხოვრების მიზანი, იგი იღლება უშინაარსო ცხოვრებით. ადამიანები საგნები არ არიან, — მიუთითებს ირვინ ტომპსონი, — რომლებიც არსებობენ ისე, როგორც მაგიდები და სკამები, ისინი ცხოვრობენ და თუ აღმოაჩენენ, რომ მათი ცხოვრება მაგიდებისა და სკამების მსგავსად უბრალოდ არსებობაა, ისინი თვითმკვლელობას ახორციელებენ.

ამერიკელ სტუდენტთა სიკვდილიანობის მიზეზთა შორის, საგზაო შემთხვევების შემდეგ, მეორე ადგილზეა თვითმკვლელობა, ხოლო თვითმკვლელობის მცდელობა მასზე 15-ჯერ მეტია. თვითმკვლელობის ცდის მქონე 60 სტუდენტის გამოკითხვით გამოირკვა, რომ 85%-ში ასეთი ქცევის მოტივი იყო ის, რომ ისინი ველარ ხედავდნენ თავისი ცხოვრების აზრს. მათ შორის 93% იყო ფიზიკურად და ფსიქიკურად ჯანმრთელი, ცხოვრობდნენ კარგ მატერიალურ პირობებში და ოჯახთან სრულ თანხმობაში, აქტიურად მონაწილეობდნენ საზოგადოებრივ ცხოვრებაში და ყოველგვარი საფუძველი ჰქონდათ, ყოფილიყვნენ კმაყოფილნი თავიანთი აკადემიური წარმატებებით. ა.აინშტაინი აღნიშნავდა: ის, ვინც სიცოცხლეს აზრს მოკლებულად თვლის, არა მარტო უბედურია, არამედ საეჭვოა რომ იყოს სიცოცხლისუნარიანი.

ადამიანს არ შეიძლება ჰქონდეს უფრო მაღალი მიზანი, ვიდრე მასში ჩადებული შესაძლებლობების რეალიზაციაა. მაღალი მიზანდასახულების ამოცანა ყოველთვის უფრო მეტი ღირებულების მქო-

ნება, ვიდრე ის, რომლის გადანყვეტაც ამჟამად გვიხდება; ყველაფერი, რაც ამჟამად მნიშვნელოვნად გვეჩვენება, ცნობიერად თუ არაცნობიერად, შეპირისპირებულია მთავართან და ამის შესაბამისად სინამდვილეში მისთვის მიკუთვნებულ მასშტაბებს იძენს.

ადამიანი ათეული ნლობით და ხშირად მთელი სიცოცხლის განმავლობაშიც კი აგრძელებს დასახული მიზნისაკენ სწრაფვას. ასეთი მაღალი მიზნისა და გრძნობების არარსებობა, ყოვლისმომცველი სურვილების ჩაქრობა სიბერის მოახლოების ანდა უკვე მოხუცებულობის უტყუარი ნიშანია მაგრამ, არა ბიოლოგიური ასაკის, არამედ სიცოცხლის ცეცხლის ჩაქრობის მხრივ. ჩვენი აქტიური სული არის არა მხოლოდ ჩვენი ჯანმრთელობის, არამედ სიცოცხლის საფუძველიც. მიზანზე განწყობა სერიოზულ ცვლილებებს იწვევს ჩვენში მიმდინარე ფიზიოლოგიურ პროცესებშიც. აქტივობაზე ფსიქიკის განწყობას შეუძლია გამოიწვიოს ორგანიზმის მნიშვნელოვანი დამატებითი რეზერვები.

ადამიანს მიდრეკილება აქვს თავის თავს დაუმალოს საკუთარი ნების თავისუფლება. თავს იმართლებენ, ვითომდა, მათთვის დამახასიათებელია ნებისყოფის სისუსტე. ისინი სუსტი ნებისყოფისანი არიან მანამდე, სანამ მათ სურთ იყვნენ ასეთები, მაგრამ როდესაც მათ ეს არ უნდათ, ისინი აღარ არიან უნებისყოფონი.

ჩრდილოეთ ირლანდიის ქ. ტემში მცხოვრებმა რუთ მაკინტაინმა 18 თვის განმავლობაში შეძლო თავისი ნონა 262 კგ-დან დაეყვანა 85 კგ-ზე. მან ადრეც მრავალჯერ სცადა გახდომა, მაგრამ უშედეგოდ, ხოლო როდესაც რუთს თავდავინწყებით შეუყვარდა ქალიშვილი, რომელიც დათანხმდა მასთან შეუღლებაზე თუ ის გახდებოდა, გახდომა მისი ცხოვრების მიზნად გადაიქცა და მასში აღმოჩნდა ყველა საშუალება და სათანადო ძალისხმევის უნარი მის მისაღწევად. მისთვის „მინდა“ და „შემიძლია“ სავსებით რეალურ ძალად იქცა.

ვ. ფრანკლი აღნიშნავს, რომ ის იცნობდა ადამიანს, რომელსაც დაბადების დროს დაუზიანდა ტვინი და ამის შედეგად ოთხივე კიდური ნაწილობრივ პარალიზებული ჰქონდა. ფეხების ძლიერი ატროფიის გამო იგი მთელი სიცოცხლის მანძილზე ინვალიდის ეტლზე იყო მიჯაჭვული. გვიან ჭაბუკობის ასაკამდე მას გონებრივად ჩამორჩენილად თვლიდნენ და უცოდინარი დარჩა. ბოლოს რომელიღაც მეცნიერი დაინტერესდა ავადმყოფით და მოახერხა მისთვის დანყებითი განათლების მიცემა. გასაოცრად მოკლე დროში მან შეიძინა ცოდნა საუნივერსიტეტო განათლების დონეზე იმ საკითხებში, რომელიც მას

განსაკუთრებით აინტერესებდა. მალე მრავალი მეცნიერი ეცილებოდა ერთმანეთს მის მასწავლებლობაზე. მან თავის სახლში შექმნა ლიტერატურული სალონი, რომელშიაც თვითონ გახდა ყველაზე საინტერესო და მიმზიდველი ფიგურა. საუკეთესო ლამაზმანები იბრძოდნენ მისი სიყვარულისათვის, მის საწოლში ადგილისათვის და იმდენად კარგავდნენ თავის კონტროლს, რომ ადგილი ჰქონდა ხშირად ჩხუბსა და თვითმკვლელობის ცდებსაც კი. ამ მამაკაცს ნორმალურად ლაპარაკიც კი არ შეეძლო. მძიმე ავადმყოფობის გამო მისი არტიკულაცია მეტისმეტად გაძნელებული იყო, თითოეული სიტყვის წარმოთქმას ის არაჩვეულებრივი ძალისხმევითა და მოღრეცილი პირობით ძლივს ახერხებდა. რაოდენ დიდი ძალა უნდა ჰქონოდა ამ ადამიანს, რომ თავისი ცხოვრება გამოეჭედა და როგორი მაგალითი შეიძლება იყოს იმათთვის, ვისაც გაცილებით იოლი მდგომარეობიდან უხდება დანყება, ვიდრე მან დაიწყო. მას რომ თავისი ცხოვრება თვითონ არ გამოეჭედა, იგი გონებრივად ჩამორჩენილთა დანესებულებაში იქნებოდა გამოკეტილი.

მაღალი მიზანდასახულობა ნიშნავს იმას, რომ ადამიანი, პირველ რიგში, ახდენს თვითრეალიზაციას, — თავისი შესაძლებლობების რეალიზაციას. მაღალი და შორეული პოზიტიური მიზანდასახულება ჩვენი ჯანმრთელობის ერთ-ერთი გარანტია. „სიცოცხლის აზრი — მიუთითებს ვ. ფრანკლი — როგორც ჩანს, ისეთი რალაცაა, რის პროექციასაც ვახდენთ ირგვლივ მყოფ საგნებში, რომლებიც თავისთავად ნეიტრალურია“. სიცოცხლეს ის აზრი აქვს, რასაც ჩვენ ვანიჭებთ. ცხოვრების აზრი სინდისის საშუალებით უნდა მოიძებნოს, ადამიანი ცხოვრების აზრის, ცხოვრების მიზნის ძიებისას სინდისით ხელმძღვანელობს.

ხშირად გაისმის ნუნ-უნის იმის შესახებ, რომ სიკვდილი, საბოლოო ჯამში სიცოცხლეს სავსებით უაზროს ხდის. ადამიანის მთელ შემოქმედებას აზრი ეკარგება იმის გამო, რომ სიკვდილი ანგრევს მას. მართლა უკარგავს სიცოცხლეს აზრს სიკვდილი? რა იქნებოდა ჩვენი სიცოცხლე რომ უსასრულო იყოს?

ჩვენ რომ უკვდავნი ვყოფილიყავით მშვიდად შეგვეძლებოდა გადაგვედო ნებისმიერი საქმე რა დროითაც მოვინდომებდით, მნიშვნელობა არ ექნებოდა განვახორციელებდით მას ახლა, თუ ერთი ან ათი წლის შემდეგ. სიკვდილის, როგორც აბსოლუტურად გარდაუვალი ბოლოს წინაშე, რომელიც ჩვენ მომავალში გველოდება და რომელიც წარმოადგენს ჩვენი შესაძლებლობების ზღვარს, ჩვენ ვალდებული

ვართ მაქსიმალურად გამოვიყენოთ სიცოცხლისათვის გამოყოფილი დრო, უფლება არა გვაქვს ხელიდან გაუშვათ არც ერთი შესაძლებლობა, რომელთა ერთობლიობაც აზრს აძლევს ჩვენს ცხოვრებას. ამასთან დაკავშირებით ჩინებულად აქვს ნათქვამი დიდ ვაჟას: „შენი ჭირიმე სიკვდილო, სიცოცხლე მშვენობს შენითა“.

ადამიანის განვითარების უმნიშვნელოვანეს ფაქტორს წარმოადგენს შრომისა და ყოფის სოციალურ-ფსიქოლოგიური პირობები. როდესაც ადამიანს მიაქცევენ ყურადღებას, ინტერესდებიან მისი შესაძლებლობებითა და შრომის შედეგებით, ის ობიექტურად ცუდ პირობებშიაც კი დიდ წარმატებას აღწევს. ადამიანები უზარმაზარი შინაგანი ენერგიის პოზილიზებას ახდენენ, როდესაც დაინტერესებულნი არიან თავიანთი მიზნებით. სწორი ხელმძღვანელობის პირობებში ადამიანები თვითონ ეძებენ პასუხისმგებლობას. წარმატებისა და აღიარების სიხარული შრომისადმი მათ მზაობაზე უფრო მეტ გავლენას ახდენს, ვიდრე ხელფასის მომატება ან ფულადი პრემია.

მიზნის დასახვის ხელოვნება ეს მართვისა და თვითმართვის ხელოვნებაა. მის გარეშე შეუძლებელია პროცესის მსვლელობისა და შედეგების კონტროლი, თანამშრომელთა და საკუთარი საქმიანობის შეფასება მიზნის გარეშე მოკლებულია მყარ საფუძველს, მის გარეშე ქრება შემოქმედება, უპირველესი მიზანი თვით მიზნის განსაზღვრა.

ნებისყოფის ძალა განისაზღვრება საკუთარი მიზნების ნათლად და ღრმად გაანალიზებითა და გაგებით, მიღებული გადანყვეტილების გულწრფელობითა და მნიშვნელოვანი ხარისხით გადანყვეტილების მიღების ჩვევით, რომელიც ნევროტიკულ ავადმყოფებს განსაკუთრებით არ ჰყოფნით. ასევე მნიშვნელოვანია მიზნის მიღწევის დროის განსაზღვრა. როდესაც მიზნის მისაღწევად საჭიროზე მეტი დროა გათვალისწინებული, ადამიანს ეჩვენება, რომ ჯერ კიდევ ბევრი დრო აქვს მის განსახორციელებლად და ამიტომაც ის ყოველთვის აგვიანებს ამოცანის შესრულების დაწყებას, ყოველთვის იძებნება ისეთი რამ, რაც უფრო „საჩქაროა“.

გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს მიზნის რეალიზაციისადმი რწმენას. თუ ადამიანი თავის თავს გამუდმებითა და სავსებით გაუმართლებლად ყოველი ძალისხმევის წინ შეახსენებს, რომ მისი ცდა შეიძლება წარუმატებლად დასრულდეს, ის თავის მიზანს ვერ განახორციელებს, თუნდაც იგი მარადიული და გარდაუვალი ღირებულების მქონე იყოს.

ადამიანის სიცოცხლის საშუალო ხანგრძლივობად ითვლება 70 წელი. მაგრამ ეს არის მასობრივი ურთიერთშთაგონების შედეგი. ადა-

მიანები მთელი სიცოცხლის მანძილზე ერთმანეთს ამ ვადისათვის განაწყობენ და ამიტომაც მათი უმრავლესობა დაახლოებით ამ ასაკამდე ცოცხლობს. მეცნიერების მონაცემებით თითქმის ყველა ძუძუმწოვარა არსების სიცოცხლის ხანგრძლივობა განისაზღვრება მამრობითი ინდივიდის მიერ სრული სიმწიფის ასაკის ექვსზე გამრავლებით. საშუალო ევროპელი მამაკაცი 25 წლისათვის აღწევს სრულ სიმწიფეს. ამ ასაკში იფურჩქნება მასში ჩადებული ყველა ფსიქოფიზიკური პოტენციალი. მაშასადამე, 70 წლის ცხოვრების შემთხვევაში გამოიყენება მხოლოდ იმ რეალური ხანგრძლივობის ნახევარზე ნაკლები, რომელიც ბუნების მიერ ჩვენთვის არის განკუთვნილი.

მოხუცებულობის პროფილაქტიკის პრობლემა უკანასკნელ წლებში განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს. საქმე იმაშია, რომ მოხუცებულობის შემსწავლელ მეცნიერთა (გერონტოლოგთა) დაკვირვებებით დგინდება, რომ სიცოცხლის ხანგრძლივობის საშუალო მაჩვენებელმა დაბლა დაიწია — გახშირდა სიკვდილიანობა ყველაზე პროდუქტიულ წლებში; „გაახალგაზრდავდა“ მთელი რიგი, განსაკუთრებით სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები, უპირატესად მამაკაცებში; ათეროსკლეროზისა და ჰიპერტონიის ნიშნები შეინიშნება მონაფეებს შორისაც კი; იზრდება მსუქანი ადამიანების, მათ შორის ბავშვების, რაოდენობა; ადგილი აქვს ორგანიზმის ნაადრევი დაბერების შემთხვევებს და ა.შ.

ქ. სიეტლში გერონტოლოგიურ ცენტრში ჩატარებულმა გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ მას შემდეგ, რაც ადამიანის ასაკი 70 წელს გადააბიჯებს, ზოგიერთ მათგანში თავს იჩენს გონებრივი უნარების შესუსტება, ფიზიკური მდგომარეობის გაუარესება, ზოგჯერ კი პირიქით — საკმაოდ კარგად არის შენარჩუნებული არათუ მათი ფიზიკური მდგომარეობა, არამედ გონებაც არ სუსტდება და ხშირად გაუმჯობესებასაც კი აქვს ადგილი.

ინგლისელი ექიმი დევიდ დევისი ორი წლის განმავლობაში იკვლევდა მდინარე ანდის ერთ-ერთ დაბლობზე მცხოვრები ინდიელი ტომის ცხოვრებასა და ჩვეულებას. ამ ტომის ხალხი ცოცხლობს 100 და მეტ წელს. თავისი დაკვირვების შედეგად ექიმმა დევისმა მოგვანერდა ხანგრძლივი სიცოცხლის „10 მცნება“:

1. მთელი სიცოცხლე იმუშავე, ყოველთვის აკეთე რამე;
2. იპოვნე შენთვის რაიმე ჰობი;
3. არასოდეს ილაპარაკო სიბერის შესახებ;

4. თუ ენევი და სვამ, გააკეთე ეს ზომიერად;
5. იძინე ბევრი;
6. ისწავლე, რომ ყოველგვარ უსიამოვნებას მშვიდად უცქირო;
7. არ ინერვიულო შვილებისა და მათი საქმეების გამო;
8. ყოველდღიურად გაიარე ფეხით ორი კილომეტრი;
9. არ ჭამო ბევრი ხორცი;
10. მრავალი საჭმელი მიიღე უმად.

მოხუცებულობა დამოკიდებულია არა მარტო გარემოპირობებზე, არამედ შინაგან ფაქტორებზედაც, რომელიც სავსებით ექვემდებარება მართვას და რომელიც შესაძლებელს ხდის გაგრძელდეს სიცოცხლის ის პერიოდი, როდესაც ორგანიზმის მთელი შესაძლებლობები სრულად რეალიზდება. გონებრივი და ფიზიკური უნარის შენარჩუნების ერთ-ერთი ძირითადი ფაქტორია ხანდაზმული ადამიანის სოციალური აქტივობა, ოჯახის საჭიროებისათვის, თავისი გარემოცვისათვის, ხალხისათვის სოციალური თანამონაწილის სტატუსის შენარჩუნება. უმნიშვნელოვანესი პრინციპია — „გამოიყენე, თორემ დაკარგავ!“ გამოყენებულ უნდა იქნეს არა მარტო კუნთებისა და ორგანიზმის სხვა ფუნქციების ცხოველმოქმედება, არამედ ინტელექტუალური აქტივობის მაღალი დონის შენარჩუნებისათვის საჭირო ღონისძიებებიც. ჯანმრთელობისა და აქტიური ხანგრძლივი ცხოვრებისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს შემოქმედებით მუშაობას. ორგანიზმის სასიცოცხლო ძალების განვითარებისათვის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია სულის სიმხნევე, ოპტიმიზმი, სიცოცხლის ნება, ცხოვრების სურვილი.

დეპრესიასა და აპათიურ მდგომარეობებს მიყვავართ ჯანმრთელობის გაუარესებამდე და პირიქით, — აქტიური ცხოვრების, საკუთარი გამოჯანმრთელების საშუალებების ძიებას მიყვავართ ჯანმრთელობის გაუმჯობესებისაკენ. პასიურობა, უმოქმედობა, დამთრგუნველად მოქმედებს თავის ტვინის მდგომარეობაზე და მისი საშუალებით მთელი ორგანიზმის მოქმედების სტიმულირებაზე. „მხოლოდ ბედნიერება არ გვაძლევს დაბერების შესაძლებლობას“ — მიუთითებს ფილოსოფოსი მაგა.

ხარკოვის უნივერსიტეტში 5 წელი მისაღებ გამოცდებს აბარებდა სამამულო ომის მონაწილე 73 წლის ვლადიმერ ალექსანდრეს ძე გუროვი. იგი ჯერ ფსიქოლოგიით იყო გატაცებული, მაგრამ შემდეგ გადაწყვიტა ფილოლოგი გამხდარიყო. მას არ გაუმართლდა — ხელი

შეუშალა წერიტმა სამუშაომ, მაგრამ მას მტკიცედ ჰქონდა გადანყე-
ტილი მომდევნო წელსაც მისაღებ გამოცდებზე ეცადა ბედი.¹

გუროვის მაგალითი გამონაკლისი არ არის. როგორც რუსეთის
ფსიქოანალიტიკოსთა ასოციაციის პრეზიდენტი, მედიცინის მეცნი-
ერებათა დოქტორი, პროფესორი ა.ი. ბელკინი გადმოგვცემს, კალი-
ფორნიაში ყოფნის დროს ის შეხვდა 76 წლის ქალს, რომელიც სამე-
დიცინო კოლეჯში აპირებდა სწავლას, 80 წლის მამაკაცს, რომელიც
პროგრამირებულ ქსოვას სწავლობდა. ამ ფაქტებთან დაკავშირებით
ბელკინი წერს: „ისინი (ამერიკელები) პენსიაში გადიან არა იმისათ-
ვის, რომ დაიხოცნენ, არამედ ახალი ცხოვრების დასაწყებად. ამგვა-
რი მიზანი ინვესტს ორგანიზმის რეზერვთა მობილიზებას. ფსიქოლო-
გიურ ფაქტორებს შეუძლიათ არა მარტო სიბერის პროცესის და-
მუხრუჭება, არამედ გაახალგაზრდავებაც.“

სიბერის დამუხრუჭებისა და გაახალგაზრდავების პროცესის და-
საწყებად საჭიროა ადამიანი ახალგაზრდულ ტალღაზე განეწყოს, თა-
ვიდან მოიშოროს აზრები სიბერისა და მოახლოვებული სიკვდილის
შესახებ და რაც შეიძლება ხშირად მოიგონოს ახალგაზრდობისდრო-
ინდელი ამბები, განიცადოს ახალგაზრდული შეგრძნებები, ყველა-
ფერი ის, რაც ახალგაზრდობის განცდებს აღუდგენს: ასეთია მაგა-
ლითად, თანაკლასელთა (თანაკურსელთა) შეხვედრები მრავალი წლის
შემდეგ, ბედნიერების წლებთან დაკავშირებული ტანსაცმლის ჩაცმა
და ა.შ.

ბელკინი მიუთითებს, რომ მას ჰყავდა პაციენტი, რომელმაც 44
წლის ასაკში მოულოდნელად დაიწყო დაბერება. მან ჩაუტარა
"გაახალგაზრდავების" 30 სეანსი და შესანიშნავი შედეგები მიიღო.
პაციენტს დაუბრუნდა მეხსიერება, გარეგნულადაც გაახალგაზრდა-
და, თმა ამოუვიდა, აღარც ჭალარა ჰქონდა და ა.შ.

ადამიანის იმუნურ სისტემას ყველა აუცილებელი „ნამალი“ გააჩ-
ნია. პრობლემა ისაა, რომ ამ ფარმაცევტიკული ფაბრიკის საამქროები
უჯრედთა დონეზე მუშაობენ. ნერვულ სისტემას უჯრედთან უშუა-
ლო კავშირი არა აქვს. ტვინს იმუნურ სისტემაზე ზემოქმედება შე-
უძლია მხოლოდ ჰორმონების საშუალებით. ჰორმონებს მიაქვთ ინ-
ფორმაცია და თავადაც ახდენენ მის რეალიზებას ორგანიზმში. თუ
უჯრედი დაბერდა და დაკარგა მგრძნობელობა, იგი ჰორმონთა ზე-
მოქმედებაზე აღარ რეაგირებს, მაგრამ შესაძლებელია უჯრედის რე-

¹ ჯ. "Эхо планеты", N33, 1998.

ცეპტორების აღდგენა და ახალი რეცეპტორების შექმნაც კი ფსიქიკაზე ზემოქმედების გზით. ფსიქიკაზე ზემოქმედებით შეიძლება ორგანიზმის ალორძინება, გაახალგაზრდავება. „ეს — მიუთითებს ბელკინი — სრულიად შესაძლებელია, რაც დაამტკიცა არა მარტო ჩემმა სამედიცინო პრაქტიკამ“.¹

ყველაზე უფრო საშიში, ამერიკელი განგსტერი, საზოგადოების ნომერ პირველი მტერი, ალ კაპონე წერდა: „ჩემი ცხოვრების საუკეთესო წლები მე იმისათვის გამოვიყენე, რომ ადამიანებისათვის მიმენიჭებინა მხიარული გართობები და დაცხმარებოდი მათ კარგად გაეტარებინათ დრო. და რა მერგო ყოველივე ამისათვის? მხოლოდ შეურაცხყოფა და ცხოვრება ადამიანისა, რომელზედაც ნადირობენ“. ანალოგიურ საყვედურებს გამოთქვამდნენ სხვა ცნობილი განგსტერებიც. ეს არ იყო კეკლუცობა, მათ და არა მარტო მათ, არამედ ყველა ადამიანს სწამს, რომ ის ღირსეული ადამიანია, ცხადია, ამ სიტყვის მისეული გაგებით, და მთელ თავის ძალისხმევას მიმართავს იქითკენ, რომ გაამართლოს ღირსეული ადამიანის რეპუტაცია.

ჩვენი ბედნიერებისათვის არ არის საკმარისი ვფლობდეთ საკუთარი თავის მართვის უნარს, აუცილებელია, შეგვეძლოს აგრეთვე ჩვენს ირგვლივმყოფთა მართვაც. თუ ბავშვს, მეუღლეს, თანამშრომელს მივახლით, რომ ის შტერი: ჩლუნგი და არაფრისმაქნისია, რომ ყველაფერი, რასაც ის აკეთებს, მოკლებულია ყოველგვარ ღირებულებას, ამით უსპობთ მას სრულყოფის ყოველგვარ სტიმულს. მაგრამ თუ გულუხვი ვიქნებით ნაქეზებაში და შევუქმნით წარმოდგენას, რომ თქვენს თანამოსაუბრეს წარმატებით შეუძლია გადაწყვიტოს მის წინაშე მდგომი ამოცანა, ეს მისთვის არავითარ სიძნელეს არ წარმოადგენს, თქვენ გწამთ მისი, გწამთ რომ წარმატებით გაართმევს თავს დავალებას, რადგანაც ამისათვის საჭირო ყველა შესაძლებლობა გააჩნია, ის ყველაფერს იღონებს იმისათვის, რომ წარმატებას მიაღწიოს. შექება ადამიანს უღვიძებს თავისი თავისადმი რწმენას, აღჭურავს იმედით, ანიჭებს გამბედაობას.

გახსოვდეთ, ოჯახის წევრებისათვის არასასურველი იარლიყის მინიჭება, განუწყვეტელი ჩიჩინი მის ხელმოცარულობაზე, ყველაზე ქმედითი საშუალებაა იმათ შორის, რაც ეშმაკს გამოუგონია სიყვარულის ჩასახშობად, ის კობრას ნაკბენივით მოქმედებს და სწამლავს ოჯახურ ურთიერთობებს.

¹ გაზეთი "მთანმინდა", № 1 (8) მაისი, 1996.

თუ თქვენ გინდათ შეინარჩუნოთ ოჯახური ბედნიერება, თქვენცა და თქვენმა მეუღლემაც აგრძნობინეთ ერთმანეთს თქვენი ჭეშმარიტი მადლიერება, გამოხატეთ ერთმანეთის მიმართ ყურადღების პატარ-პატარა ნიშნები მაინც. გახსოვდეთ, რომ კარგი ქორწინება — ეს რალაც გაცილებით მეტია, ვიდრე შესაფერისი მეუღლის პოვნა, ეს არის კიდევ იმის უნარი, თვითონ იყო ასეთი ადამიანი. უხეშობა ის ავთისებიანი სიმსივნეა, რომელიც ხრავს სიყვარულს. ეს ყველამ იცის, მაგრამ ამის მიუხედავად, ჩვენ სხვა ადამიანებთან უფრო თავზიანები ვართ, ვიდრე ჩვენს მახლობლებთან. გასაოცარია, მაგრამ ფაქტია, რომ უმნიშვნელო ხელმოცარულობის გამო ვაყენებთ წყენას, ვეუბნებით უსიამოვნო, შეურაცხმყოფელ და ტკივილის გამომწვევ სიტყვებს მხოლოდ ჩვენი ოჯახის წევრებს, მხოლოდ ჩვენთვის ყველაზე მახლობელ და ძვირფას ადამიანებს.

თქვენი მახლობელი როდესაც გეუბნებათ, რომ მას რაიმე არ მოსწონს თქვენ საქციელში, თქვენ ხშირად ბრაზობთ და გეჩვენებათ, რომ არამართებულად გექცევით. ხომ არ აჯობებდა, რომ სანამ პასუხს გასცემდეთ, შეყოვნდეთ მცირე ხანს და მიმართოთ თქვენს თავს: „მოითმინე ერთი წუთი... მე შორსა ვარ სრულყოფილებისაგან. თუკი ალბერტ აინშტაინი აღიარებდა რომ ის 99% შემთხვევაში ცდებოდა, მეც შეიძლება შევცდე თუნდაც 80%-ით. შესაძლოა ვიმსახურობ ამ კრიტიკას. ასეთ შემთხვევაში მე მადლობელი უნდა ვიყო ამისათვის და შევეცადო აქედან ჩემთვის სასარგებლო რაიმე გამოვიტანო“.

ადამიანს სწყურია აღიარება, კეთილი სიტყვა, დაინტერესება ირგვლივმყოფებისაგან. მას მოთხოვნილება აქვს, რომ ის შეამჩნიონ და მოინახონ, გრძნობდეს, რომ ვინმესთვის საჭიროა, რომ ის უყვართ.

ერთი ფილოსოფოსის მტკიცებით, სიყვარული პოზიციაა, რომელიც შეიძლება ასეთი სიტყვებით გამოითქვას: „რა კარგია, რომ შენ ხარ! რა კარგია, რომ შენ ცოცხლობ, რომ შენ არსებობ“. აი, ასეთი გამხნევება გვესაჭიროება ყველას. ყოველი ადამიანი კეთილი, თბილი დამოკიდებულების შემთხვევაში სულიერად იფურჩქნება და პირიქით — ჭკნება უპატივისმცემლობის, მით უმეტეს, უხეშობისა და უხამსობის დროს.

ცხადია, სიყვარულის გრძნობა სწყურიათ ადამიანებს პირველ რიგში მახლობლებისაგან. მაგრამ ხშირად სწორედ ოჯახში ვერ პოულობს ადამიანი სიყვარულის მოთხოვნილების დაკმაყოფილებას. ბევრ ოჯახში მისი წევრები ისე არიან დაკავებული თავიანთი ამბიციური მოთხოვნილებებით, რომ ოჯახში არაქათგამოცლილები, განერვიულებულები მიდიან და დღის განმავლობაში განცდილი წყენით დაგ-

როვილი ბოლმის გადმონთხევას თავიანთ მახლობლებზე ახდენენ. ასეთ შემთხვევაში აღარავინ ფიქრობს იმაზე, რომ დაუკმაყოფილოს სხვებს ელემენტარული სულიერი მოთხოვნილებები, იფიქროს იმაზე, რომ სიჩუმე და სიმყუდროვე, ალერსიანი, კეთილი სტყვა, შექება და მონონება ფსიქიკისათვის იგივეა, რაც საკვები სხეულისათვის.

ზოგჯერ ხაზგასმით წარმოვაჩინთ და ვკიცხავთ სხვების ნაკლოვანებებს და ამით არაცნობიერად ვცდილობთ საკუთარი ნაკლოვანებების გამართლებას. გაცილებით იშვიათად აღვნიშნავთ სხვების ღირსებებს, იშვიათად ვეუბნებით მათ იმის შესახებ, რაც მონონებასა და ქებას იმსახურებს. სხვისთვის საქებარი სიტყვების წარმოთქმაში ზოგჯერ ხელს გვიშლის იმის შიში, რომ ნათქვამი მლიქვნელობად არ აღიქვან. ცხადია მლიქვნელობამდე არ უნდა დაუშვათ, უნდა შეგვეძლოს მახლობელ ადამიანში დავინახო ისეთი რამ, რაც ქებას იმსახურებს და სწორედ ამაზე გაამახვილოთ ყურადღება.

ოჯახში რაც შეიძლება ხშირად გაიღიმეთ, ღიმილი უსიტყვოდ გამოთქმული მზის სხივია ჩვენს უფერულ ცხოვრებაში, იგი შექებაა, მონონებაა, აღიარებაა. ერთი უცნობი ავტორი ბედნიერი ოჯახის ასეთ რეცეპტს გვთავაზობს: აიღეთ 4 ფინჯანი სიყვარული და 2 ფინჯანი ერთგულება, დაუმატეთ 4 კვარტი რწმენა და ყოველივე ეს საფუძვლიანად აურიეთ ერთმანეთში. მიღებულ მასას დაუმატეთ 2 კოვზი სინაზე, 3 ფინჯანი მიტევება, ცოტაოდენი გულკეთილობა და ურთიერთგაგება. ყველაფერი ეს ერთხელ კიდევ აურიეთ, დაუმატეთ 1 ჭინჯანი მეგობრობა, 5 კოვზი იმედი და ყოველივე ამას უხვად მზაყარეთ ზედ სიცილი. კიდევ აურიეთ და გამოსაცხობად დადგით მზზე. მაგიდაზე ყოველდღე მიიტანეთ გულუხვ პორციებად.

შესაძლოა, აქ ჩამოთვლილი კომპონენტების რაოდენობრივი ურთიერთმიმართება შეეცვალოს, ზოგი კომპონენტი უფრო უხვად გამოვიყენოთ, ზოგი ნაკლებად, მაგრამ, ყველა მათგანი რომ აუცილებელია ბედნიერებისათვის ალბათ, ეს სადავო არ უნდა იყოს. სცადეთ და თქვენ თვითონ დარწმუნდებით, თუ რაოდენ უტყუარია ოჯახის ბედნიერებისათვის ეს რეცეპტი.

სეანსაზის თერაპიული შედეგები აქიმი პაციენტების თვითნაზარეობა

ფსიქოთერაპიისა და გივი მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიული სეანსების ეფექტურობის გასარკვევად, ალბათ, ყველაზე მიზანშეწონილი იქნება, პირველ რიგში, გავეცნოთ ექიმი პაციენტების შთაბეჭდილებებს.

ასეთი არჩევანი რამდენიმე მიზეზით არის გამართლებული. ჯერ ერთი, ექიმების უმრავლესობას ფსიქოთერაპიაზე არა აქვს მართებული წარმოდგენა და ხშირად ექიმბაშობის დონესთან ათანაბრებენ. ამის მიზეზია საბჭოთა კავშირში ექიმების პროფესიული განათლების სისტემაში არსებული ხარვეზები.

ფსიქოთერაპია დიდი ხნის განმავლობაში არ სარგებლობდა ოფიციალური აღიარებით. ამ მიმართულებით პირველი იურიდიული დოკუმენტი მხოლოდ 1951 წელს გამოქვეყნდა სსრკ-ის ჯანმრთელობის მინისტრის ბრძანების სახით ქვეყანაში მშობიარობის ტკივილის ფსიქოპროფილაქტიკური სისტემის შექმნის შესახებ. ფსიქოთერაპიის, ფსიქოპროფილაქტიკისა და ფსიქოპიგიენის კათედრა პირველად 1962 წელს შეიქმნა ხარკოვში, ხოლო მოსკოვში მხოლოდ — 1966 წელს. ამ პერიოდიდან იწყება სამედიცინო ინსტიტუტებში ფსიქოთერაპიის მოკლე კურსის შემოღება, რაც, უმეტეს შემთხვევაში, ფორმალურ ხასიათს ატარებდა. მოგვიანებით მრავალპროფილიან პოლიკლინიკებში შემოიღეს ფსიქოთერაპიის კაბინეტები, როგორც სტრუქტურული ელემენტი, მაგრამ რეალურად ასეთი კაბინეტები იშვიათი გამოწვევის იყო. უფრო გვიან ლენინგრადშიც იქმნება ფსიქოთერაპიის მესამე კათედრა, ხოლო ვ. ბეხტერევის სახელობის ფსიქონევროლოგიურ ინსტიტუტთან იქმნება ფსიქოთერაპიის სამეცნიერო-მეთოდური ცენტრი. ასეთ პირობებში, ბუნებრივია, რომ ექიმ-პაციენტის დამოკიდებულება ფსიქოთერაპიის მიმართ მიკერძოებული არ იქნება.

ექიმს მეტი შესაძლებლობა აქვს კვალიფიცირებულად დაგვეგმოს და განახორციელოს მკურნალობა, უფრო მართებულად შეარჩიოს სპეციალისტი და საჭირო სამკურნალო საშუალებანი. იგი ფსიქოთერაპევტთან მხოლოდ იმ შემთხვევაში მიდის, როდესაც კოლეგებთან მკურნალობის შედეგები მას ვერ აკმაყოფილებს, როდესაც ამოინურა მედიკამენტებით მკურნალობის მთელი შესაძლებლობები. იგი

ფსიქოთერაპიული მკურნალობის შედეგებს, ბუნებრივია, უდარებს კოლეგებთან წარმოებული მკურნალობის შედეგებს და ამიტომაც გამორიცხული უნდა იყოს ყოველგვარი ტენდენციურობა.

დაბოლოს, ექიმის მიერ მკურნალობის ეფექტის შეფასება ცხადია, მეტი კომპეტენტურობით გამოირჩევა და მეტ ნდობას იმსახურებს, ვიდრე არაპროფესიონალების შეფასებები.

სამსონ ენუქაშვილი — ექიმი ისრაელიდან

ეს სეანსები ყველა სალად მოაზროვნემ, ჭკვიანმა ადამიანმა უნდა მიიღოს, რომ თავისი ნერვული სისტემა დაიწყნაროს, მოინესრიგოს.

ნანა ოქროცვარიძე, ინფექციონისტი, მედიცინის მეცნიერებათა კანდიდატი

უპირველეს ყოვლისა, მინდა აღვნიშნო ამ დარბაზის სასწაულმოქმედება, კერძოდ, ბატონი გივის სასწაულები. რაც ამ დარბაზში ხდება, ენით აუწერელია. რაგინდ დიდი კერძო პრაქტიკა არ უნდა ჰქონდეს ექიმს, ამდენ ავადმყოფს ერთდროულად ვერ უმკურნალებს. მიუხედავად იმისა, რომ ბევრი პაციენტი არ გამოდის და არ ამბობს თავისი ყოველდღიური შედეგების შესახებ, თითქმის ყველა პაციენტს აქვს დადებითი ეფექტი.

მე მქონდა ნევროზი, რომელიც თანდათან იკურნება და ახლა უკვე აღარ ვაქცევ ყურადღებას ისეთ რამეებს, რაზედაც ადრე ვლიზინდებოდი. ასევე მქონდა ლიპომა ბარძაყის უკანა მხარეს, რომელიც ზომაში თანდათან მცირდება.

რაგინდ მჭევრმეტყველი არ უნდა იყოს ადამიანი, ვერ გადმოსცემს იმ ძალას, რაც ამ დარბაზს აქვს. როგორც სიტყვებით უცხო ხილის ახსნა არ შეიძლება, ისე ამ დარბაზის სასწაულქმედება არ შეიძლება ერთმა ადამიანმა აუხსნას მეორეს. სასწაულები სახეზეა, ყოველდღე ვხედავთ და გვესმის. მაგალითად, გამოდიან ადამიანები და ამბობენ, რომ მათ წონაში დაიკლეს 30-35 კგ. ეს არის 11-12 წლის ბავშვის წონა. დიეტის გარეშე ბუნებრივად მოიცილო ჭარბი წონა, სასწაულია. აბა, რა არის? არის შემთხვევები მაგალითად, რომ პაციენტს დამოკლებული კიდური, 4 სმ-ით დაუგრძელდა. ეს საექიმო პრაქტიკაში, მედიკამენტოზური მკურნალობით ძალიან ძნელი, რთული მისაღწევია პრაქტიკული თვალსაზრისით. აქ კი სახეზეა. ეს სასწაუ-

ლები ბატონი გივის დიდ დამსახურებაზე მიუთითებს. დაე, ინებოს ღმერთმა, ეს ძალა თქვენ დიდხანს გაგყოლოდეთ, ამ დარბაზს კი სითბო და თქვენს მრავალრიცხოვან პაციენტებს კიდევ ათასები მომატებოდეს.

მადონა ზღულაძე, ექიმი, 65 წლის, ლანჩხუთიდან

სამი წლის განმავლობაში მტანჯავდა მარცხენა მხარის სახსრის ანთება. ვიყავი უნუგემო მდგომარეობაში ეს ექიმი ქალი. რა არ ვცადე, მაგრამ არაფერმა მიშველა. მოვედი ბატონ გივისთან. ოთხი სეანსის შემდეგ ტკივილები გამიქრა. მხრის გამო ხელსაც ვერ ვამოძრავებდი, ეხლა თავისუფლად ვამოძრავებ, ნერვული კვანძი მქონდა — გამიქრა. ინფარქტი მქონდა გადატანილი, დამიტოვა გულის არეში ჩხვლეტები, ისიც გამიქრა.

სეანსებზე ვატარებდი სურათებს. ერთ ახლობელს 40 წლის განმავლობაში ფეხები რომ არ გათბობია, მოხდა სასწაული, 5 სეანსის შემდეგ ფეხები გაუთბა. მეორეს — მეთერთმეტე სეანსზე რადიკულიტი მოეხსნა. დავიკელი 5 კგ. შედეგებით ძალიან გახარებული ვარ.

დიდი მადლობა ბატონო გივი! თქვენ ჩვენი ერის სასიქადულო შვილი ხართ.

ვასიკო ჭეიშვილი, 27 წლის, ექიმი, თბილისიდან

— სტრესების შედეგად ჩამომიყალიბდა ნევროზი, რაც გამოიხატებოდა შემდეგში: თითქოს ვეცემოდი, თითქოს გული მიმდიოდა, ცუდად ვხდებოდი. დიაგნოზი დამისვეს ერთ კვირაში. მკურნალობასაც ვიტარებდი, მაგრამ თანდათან მაინც უკან-უკან მივდიოდი. ვიცოდი, რომ ნევროზი მქონდა, ფსიქოთერაპევტებთანაც ვიმკურნალე, მაგრამ შედეგი ვერ მივიღე. თანდათან ჩემმა დაავადებამ პიკს მიაღწია. დამეუფლა ჩემი პროფესიის შიში. ნევროზს დაერთო ისიც, რომ წუთში 6-7-ჯერ მაბოყინებდა. ეს ძალიან მძიმე გრძნობა იყო. მთელი ყელი და გული ჩახეხილი მქონდა.

ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე მოვედი იმისათვის, რომ იქნებ რამე გამოვიდეს- მეთქი. პირველივე სეანსის შემდეგ ბოყინი მომეხსნა. ამის შემდეგ დაიწყე ჩემი განკურნება. იმედის ნაპერწკალი გამიჩნდა. 5 სეანსის შემდეგ სულ სხვა ადამიანად ვგრძნობდი თავს. ხალისი მომემატა, გარეთ გასვლის შიში მომცილდა. 10-15 სეანსის შემდეგ თავს

გამოჯანმრთელებულად ვგრძნობ. დავუბრუნდი ჩემს საქმეს, მეგობრებს. სხვადასხვა ფსიქოთერაპევტთან ვმკურნალობდი და მინდა ვთქვა, რომ მე მათთან შედეგი არ მიმიღია. ბატონ გივისთან კი ბრწყინვალე შედეგები მივიღე.

აუცილებელია, ბატონმა გივიმ რამდენიმე ლექცია ნაიკითხოს სამედიცინო ინსტიტუტის დამამთავრებელ კურსებზე მაინც, რათა სტუდენტებმა ის მაინც იცოდნენ, თუ რა შედეგები მიიღება ფსიქოთერაპიული მკურნალობის შედეგად. ასეთი შედეგები, რაც მე ამ დარბაზში ვნახე, წარმოუდგენელია. რაც შეეხება თვითონ სეანსებს: განვითარებულ ქვეყნებში ფსიქოთერაპია და ფსიქოანალიზი სჭირდება მოსახლეობის 40-50%-ს, ჩვენთან კი მოსახლეობის — 100%. იქ ყველას ჰყავს თავისი ფსიქოთერაპევტი, ისევე როგორც ადვოკატი. ჩვენთან კი ფსიქოთერაპია აყვანილია საოცრების, სასწაულის დონეზე. სინამდვილეში ფსიქოთერაპია მკურნალობის ერთ-ერთი ჩვეულებრივი, ძალიან ძლიერი მეთოდია, ნევროზებისათვის კი — პანაცეა. მკურნალობა უნდა გაგრძელდეს, ეს აუცილებელია, რადგანაც შედეგი სახეზეა.

დიდი მადლობა, ბატონო გივი. მე ჩემს მადლობას კიდევ იმაში გამოვხატავ, რომ ჩემთან მოსულ პაციენტს როგორც კი შევატყობ, ნერვების მხრივ ცუდად აქვს საქმე, ჯერ თქვენთან გამოვაგზავნი და მხოლოდ შემდეგ დავუწყებ მკურნალობას.

ლია თამაზაშვილი, ექიმი, 40 წლის, ქობულეთიდან

რამდენიმე წელია მანუხებდა ოსტეოქონდროზი. 5 წლის წინ მოვხვდი ავტოავარიაში, რის შედეგადაც განმივითარდა ტრავმული დისკოპათია, მქონდა საშინელი წელის ტკივილი; ტკივილი გადაეცემოდა მარცხენა ფეხს. ძალიან შემანუხებელი იყო. მრავალი წლის მანძილზე განვალბებული ვიყავი. ბოლო ერთი წლის განმავლობაში მდგომარეობა ძალიან გამიმწვავდა. ვინექი ნეიროქირურგიულ ინსტიტუტში მთელი 40 დღე. ვიმკურნალე ურეკში ჩინელებთან მათივე ნემსით. სულ მედიკამენტოზურ მკურნალობის ქვეშ ვიყავი, მაგრამ ტკივილები არ მეხსნებოდა. ტკივილების გამო ვეღარ დავდიოდი, მოვიმატე წონაში.

მეოთხე სეანსზე ფეხის ტკივილები მომეხსნა. უკვე მე-11 სეანსია ტკივილგამაყუჩებელი წამალი არ დამიღევია. დღეს კი ასეთი გამოცდა ჩავუტარე ჩემს თავს: სახლში დავდიოდი ფეხშიშველი თითქმის

ორი საათის განმავლობაში და ტკივილები არ მიგრძენია, ასე რომ, ძალიან გახარებული ვარ. ცოტა ნონაშიც მოვიკელი. დავდივარ ფეხით, მომემატა ხალისი. გარდა ამისა, დედის სიკვდილის შემდეგ გამომაჩნდა ნევროტული სიმპტომებიც. 12 საათისათვის მენყებოდა საშინელი თავის ტკივილები, თავბრუსხვევა, თვალები მიბნელებოდა.

როგორია, ავადმყოფი გაშიშვლებული გიზის და მე კი არაფერი შემიძლია. უნდა გავესინჯო, ნამალი გამოვუწერო. თავს ძალას ვატანდი და მთელი ამ ხნის განმავლობაში უხასიათოდ ვიყავი.

გეტყვიტ, თუ როგორ მოვედი აქ. ჩემი ერთ-ერთი პაციენტი გამოვავაზენე რევმატოლოგიის ინსტიტუტში. მოხდა ისე, რომ მკურნალი ექიმი ადგილზე არ დახვდა. ქალმა დრო აღარ დაკარგა და მივიდა ბატონ გივისთან ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე. ამ ქალს ჰქონდა სახსრების საშინელი დეფორმაცია, განსაკუთრებით ხელის მტევნის. სანერ-კალმის ხელში დაჭერაც კი არ შეეძლო. ბატონ გივისთან ეს ქალი დადიოდა მთელი თვე. ჩაიტარა 24 სეანსი. დაბრუნდა ჩემთან. იგი რამდენიმე წლის განმავლობაში ლეზულობდა ჰორმონალურ პრეპარატებს. 4 წელი მეორე ჯგუფის ინვალიდობის პენსიას იღებდა და ახლა, ალბათ, მოუხსნიან ჯგუფს.

ამ ქალის დაბრუნების შემდეგ ორი დღეც არ გასულა, გავაფორმე შევებულება და სასწრაფოდ წამოვედი. ეს კაცი ყველას შველის და იქნებ მეც მიშველოს მეთქი. ისე ყველაფერი კარგად აგისრულდეთ, როგორც მე ამისრულდა. ძალიან კარგად ვგრძნობ თავს. ძალიან დიდი მადლობა, ბატონო გივი! ასე რომ, ხალხო, ირწმუნეთ, ყოველგვარი დაავადებებისაგან, რისთვისაც მობრძანებულები ხართ, აუცილებლად განიკურნებით.

ბენო თევდორაძე, ექიმი 45 წლის სტაჟით

ამ დარბაზში მეუღლეს მოვყევი. მას ჰქონდა მენჯ-ბარძაყის სახსრის ანთება, მარილების ჩალაგებით, მაგრამ მეც აღმომაჩნდა ბევრი სამკურნალო რამ. 12 წლის განმავლობაში მქონდა შაქრიანი დიაბეტი. გადასული ვიყავი ინსულინოთერაპიაზე. მაგრამ ახლა მე-12 დღეა შაქარი ნორმის ქვემოთ მაქვს და ინსულინს აღარ ვიკეთებ. გარდა ამისა, მქონდა ტკივილები გულ-მკერდის არეში, ტკივილები გამიქრა. 16 წლიდან მაქვს ცხვირ-ხახის კატარი. არ დამიკლია ყურადღება, დავდიოდი სამკურნალოდ ესენტუქში, კისლოვოდსკში, მაგრამ უშედეგოდ. აქ კი უკვე ვიგრძენი შეება. გარდა ამისა, წნევაც ნორმის ფარგლებში მაქვს. მქონდა უძილობა, ძილიც მომიწესრიგდა.

მეუღლესაც უკეთესი მდგომარეობა აქვს მე-11 სეანსიდან, შელავათი აქვს სახსრებზე და ვფიქრობთ, მკურნალობა გაეაგრძელოთ, მანამ ჯოხს არ გადაადგდებს ხელიდან.

მეგობრებო, მე როგორც ექიმი, გირჩევთ, ვისაც გაქვთ მაღალი რწმენა და გაითვალისწინებთ ბატონი გივის რჩევა-დარიგებას, აუცილებლად მიიღებთ შველას. ასე რომ, გისურვებთ გამოჯანმრთელებას.

ლია ადამია, ექიმი, თბილისიდან

1989 წლის მოვლენებმა ყველაზე მძიმედ იმოქმედა და, რა თქმა უნდა, ჩემზეც. თავს ველარ ვცნობდი. ჩემი თავი არ მომწონდა. როდესაც ადამიანს თავისი თავი არ მოსწონს, ის თავს ველარ აკონტროლებს და საჭიროა რალაც ღონისძიება ჩაატაროს. მეც ვიმკურნალე მედიკამენტებით, მაგრამ დადებითი შედეგები ვერ მივიღე.

არ ვიცი რამ გადამანყევეტინა, ბოლოს მოვედი ბატონ გივისთან სეანსებზე. შემოვედი დარბაზში და სულ ზემოთ დაეჯექი. თან ვფიქრობდი: „რა არის ეს ხალხი ყველა ქვემოთ ზის და ამ კაცს შესციცინებს თვალებში“. ვუსმენდი ბატონ გივის და ვგრძნობდი, რომ ჩემსა და მას შორის ბარიერი იყო. ხან ვეთანხმებოდი ხან არა. წამოვედი სეანსიდან და ვფიქრობდი: მივიღე კიდევ თუ არა. მაგრამ მაინც მივდიოდი, რატომ მივდიოდი არ ვიცი. ჩავიტარე 6-7 სეანსი და ვატყობ, რომ უფრო გულისყურით ვუსმენ ბატონ გივის და ვუსმენ აქ გამოსულ პაციენტებსაც. პაციენტების გამოჯანმრთელება, მათი კარგი მდგომარეობა, მათი გულისტკივილი ჩემზე ძლიერ მოქმედებდა და რომ ვიჯექი, სულ ვტიროდი, ვტიროდი და ვიძახოდი: „ღმერთო, რა ბედნიერებაა, რომ არსებობს ასეთი დარბაზი, სადაც ადამიანებს შეუძლიათ გულწრფელად ილაპარაკონ თავიანთ გულისტკივილზე. უსმენდნენ ერთმანეთს და ეფერებოდნენ“.

ნევროზი ძალიან არასასიამოვნო დაავადებაა. ის იწვევს თავის ტკივილს, უძილობას, გძაბავს, გებადება არასასიამოვნო ფიქრები, აღარ გსურს ადამიანებთან ურთიერთობა, იტანჯები, სულიერად იტანჯები და ფიქრობ, თუ რას შეუძლია გიშველოს. საქმეს აკეთებ, მაგრამ უხალისოდ. ახლა მე თამამად გამოვიდივარ, თავისუფლად გესაუბრებით, თავს ვგრძნობ ძალიან კარგად. მიხარია, რომ ამ სეან-

სების შემდეგ მე ჩემს თავს კარგად ვუფლობ. ამ დღეებში ერთი არასასიამოვნო ამბავი გავიგე. ადრე ასეთ რაიმეზე ძლიერ უარყოფითი რეაქცია მექნებოდა, მაგრამ ახლა სწრაფად გავაანალიზე სიტუაცია და ძლიერ მალე ავიყვანე თავი ხელში, რის გამოც ჩემი თავით მეტად კმაყოფილი დავრჩი.

თავს აღარ მოგაბეზრებთ და გეტყვით, რომ ყველანი კარგად გახდებით. დიდი მადლობა ბატონ გივის, დიდი მადლობა აქ მყოფ საზოგადოებას, დიდი მადლობა აი ამ ლტოლვილებს, რომლებიც ასე ვაჟკაცურად იტანენ თავიანთ მდგომარეობას, ხედავენ ბატონი გივის კეთილსინდისიერ, გულისხმიერ დამოკიდებულებას და მადლი ღმერთს, რომ არსებობს ასეთი ადამიანი, აი, ამ პერიოდში, თორემ საქართველოში ადრეც არსებობდნენ, ისტორიიდან ვიცით. ახლა კი გასაკვირია, გასაკვირია და მადლს ვწირავ ღმერთს, რომ მე აქ მოვხვდი. დიდი მადლობა, გეხვევით ყველას და გკოცნით.

ექიმი შავებში, 16.06. 1994 წ.

დიდი მადლობა ბატონო გივი, იმისათვის, რომ მე აქა ვარ დღეს, თქვენთან. სპეციალობით ვარ ექიმი. ძალიან მანუხებდა წელის რადიკულიტი. ყოველგვარი მედიკამენტი ვიხმარე, ალბათ, ამაში ეჭვი არავის შეეპარება. ძალიან დიდხანს ვებრძოდი ჩემს თავს თქვენთან მოსვლაზე. არ ვიცოდი, დაგემორჩილებოდით თუ არა. მაგრამ ეს მოხდა. დღეს მეოთხე სეანსია. წელის ტკივილი აღარა მაქვს. დღეს მაღალქუსლიანი ფეხსაცმლით მოვედი აქ. უღრმესი მადლობა, განაგრძეთ ასე, როგორც დღეს და უფრო უკეთესად. მე 40 წლის სტაჟის მქონე ექიმი ვარ, თქვენზე ასაკითაც ბევრად უფროსი, გისურვებთ დიდ წარმატებებს, როგორც ჩემს უმცროს მეგობარს. ნურც ერთ ექიმს ნუ ეწყინება, რომ თქვენი ძალა უფრო მეტია, ვიდრე მედიკამენტების და სხვა წამლების. უღრმესი მადლობა!

ნანა სიხარულიძე-ცხოვრებაძე, ექიმი თერაპევტი, 39 წლის, თბილისიდან

ბატონი გივის ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე სიარული დავიწყე 1996 წლის 11 ოქტომბერს. დიაგნოზი: ნაადრევი კლიმაქტერული ნევრო-

ზი (პოსტოპერაციული — 1994 წელი), ვეგეტოდისტონია გულ-სისხლძარღვოვანი, ხშირი კრიზებით, ფარისებრი ჯირკვლის გაღი-ზიანება (არ არის დაავადება ჩამოყალიბებული). ავადობის ხანგრძლი-ვობა განისაზღვრება წელიწადნახევრით. დაავადების წინაპირობა იყო ზედმეტად გამოხატული ემოციურობა, დედის მოულოდნელი დაღუპ-ვა, პენიცილინის ინექციაზე განვითარებული ანაფილაქსიური შოკი. დაავადება დამენყო უცებ წნევის მომატებით 150-160/90-100, სწრა-ფი ცვალებადობით, შიშების მრავალფეროვნებით: მარტოობის და, ამავე დროს, ხალხმრავლობის, სიბნელის, სიკვდილის, სიგიჟის; მქონ-და გულის არეში ძლიერი ხასიათის ტკივილი, ჰაერის უკმარისობა, ოფლიანობა და, ამავე დროს, შემცივნება, კანკალი, თავში და ხერხემ-ლის გასწვრივ მოჭერთი ხასიათის შემალონებელი ტკივილი (მეგო-ნა დამბლა მომივიდოდა ან ინსულტი), აკვიატებული აზრები, უძი-ლობა, მოჩვენებები, დეპრესიული მდგომარეობა, პიროვნების გაო-რება და მრავალი ამისთანა ნევროზისათვის ტიპური ჩივილი.

სად არ ვიყავი გამოკვლევაზე და ვისთან არ ვიმკურნალე, მაგრამ უშედეგოდ. ჩინურმა ნემსებმა მხოლოდ ფეხზე წამომაყენა. მიღებული წამლები უკვე მწამლავდნენ. მივატოვე ყველაფერი და ყველა, ენ-დოკრინოლოგ-გინეკოლოგის გარდა, რომელთანაც ვაგრძელებ მკურ-ნალობას.

ბატონო გივი! თქვენს შესახებ ადრეც მსმენია, მაგრამ მოსვლა არასდროს არ მიფიქრია. დავიღალე ყველაფრით, ყველასგან! აღარ მჯეროდა აღარავისი. ჩემი რძლის ძალდატანებით მოვედი თქვენს სეანსებზე. თქვენთან ურწმუნოდ არ მოვსულვარ, მაგრამ პირველ-სავე სეანსზე ვიგრძენი თქვენი უხილავი ძალა, თქვენი პროფესიონა-ლიზმი, კაცთმოყვარეობა, თითოეული ჩვენგანისადმი უდიდესი მზრუნველი ყურადღება. არასოდეს დამაინყდება თქვენი ნათქვამი სიტყვები: „ნანა! შენ აუცილებლად მორჩები! ნევროზი განკურ-ნებადია! 17-20 წლის ქალიშვილივით გახდები. მთავარია, მოთმინება და სეანსთა რაოდენობა;“ ეს იყო უდიდესი მთავგონება, რამაც თქვენ-დამი რწმენის ნაპერწკალი გააღვივა და ახლა კოცონად მინთია.

ბატონო გივი! თქვენ მე სიცოცხლე დამიბრუნეთ, კვლავ მაზია-რეთ მისდამი სიხარულს, სიყვარულს, უდიდეს მონატრებას. თქვენ აჩუქეთ ჩემს შვილებს დედა, ოჯახს და ტოლ-ახლობლებს — ჩემი თავი და რაც ყველაზე მთავარია, თქვენ მაჩუქეთ — მე სიცოცხლი-სათვის, სიხარულისათვის, სიტბოსათვის, სიკეთისათვის, სილამაზი-

სათვის დაბადებული — მე. თქვენ ხელახლა გააცოცხლეთ ჩემში მიძინებული შესაძლებლობები, რომლებიც დროებით ჩაკლა ავადმყოფობამ და ხელი ამალებიან ჩემს უსაყვარლეს, ბავშვობის-დროინდელი ოცნების პროფესიაზე — ექიმობაზე.

თქვენი თითოეული სენსი — ეს იყო ჩემთვის ახალი პატარა ცხოვრება დატვირთული ახალ-ახალი შინაარსით, თითქოსდა, ნაცნობი და ამავე დროს, რაღაც შორეული. გისმენდით მთელი სულითა და გულით, ვისრუტავდი თითოეულ სიტყვას, წინადადებას და მეჩვენებოდა, რომ სულ სხვანაირად ვაზროვნებ ახლა, ვიდრე წარსულში. გავხდი უფრო კეთილი, უდიდესი სურვილი მაქვს, დავიღალო ადამიანებთან ურთიერთობაში, მათ სიყვარულში, თანადგომაში, დახმარებაში! ძალიან მწყურია სიცოცხლე, ჯანმრთელობა და დედამიწაზე მშვიდობა. მინდა სიკეთე ყველასათვის და თითოეულისათვის და ეს ყოველივე თქვენი დაუღალავი შრომის შედეგად, იმ შრომისა, იმ თავდაუზოგავი უძილო ღამეებისა, რომელიც თქვენ სათანადოდ არ გიფასდებათ, რაზედაც ძლიერ მტკივა გული. თქვენი ფასი ვიცით მხოლოდ ჩვენ, თქვენგან სიცოცხლე ნაჩუქარმა, გამოჯანმრთელებულმა და თქვენზე მუდამყამ მლოცველმა პაციენტებმა.

განა სასწაული არ არის ახალგაზრდა, 38 წლის ქალს პირველივე სენსის შემდეგ გადააფიქრებინოთ თავის მოკვლა და ხმამაღლა ყველას გასაგონად ათქმევინოთ: "Я хочу жить". განა ორმაგი სასწაული არ არის, რომ ეს ქალი სხვა ეროვნებისაა და ერთი სიტყვაც არ ესმის ქართული.

ბატონო გივი! ძალიან მენანება თქვენი ესოდენ სასწაულმოქმედი, უხილავი, აუნონავი, შეუსწავლელი და დაუფასებელი მკურნალი კეთილი ძალა, ენერგია, ასე უმომჭირნოდ რომ იხარჯება. კაცი-სანთელი, ღვთისაგან კელაპტრად დანთებული, ხალხის კეთილდღეობისათვის იწვის, დნება და არ იღვენთება, არ იფერფლება. ყოველი მხრიდან ცდილობენ მავანნი და მავანნი სულის ბერვით მის ჩაქრობას, მაგრამ წურას უკაცრავად, ღვთისაგან დანთებული ღვთისაგანვე ჩაქრების! და არა უბრალო მოკვდავისაგან.

ბატონო გივი! მე თქვენ იმ მოუხსნეულ, მოუსვენარ, დაუღალავ „ფუტკარს“ მაგონებთ, ადამიანებს „თაფლს“ — ჯანმრთელობას, სიცოცხლეს, ხალისს, რომ უბრუნებს, აძლევს, ხოლო ღმერთს — „სანთელს“ — გაჯანსაღებულ ადამიანების სულს, წმინდა და სპეტიკს.

„ამაზე კარგი რა უნდა იყოს?

კაცს თაფლი მისცე და ღმერთს სანთელი!“

მე მინდა დაუსრულებლად ვილაპარაკო თქვენს ფენომენალურ შე-

საძლებლობებზე, ბევრიც მოგეფეროთ შორიდან. მე ბედნიერი ქალი ვარ! ბედნიერი ვარ იმით, რომ თქვენ მაჩუქეთ სიცოცხლე, ბედნიერი ვარ იმით, რომ თქვენ გიცნობთ უკვე პირადად და სიცოცხლის დასასრულამდე, ბედნიერი ვარ იმით, რომ თქვენ არსებობთ და ჩემს გვერდით სუნთქავთ. თქვენზე და თქვენისთანებზე საუბარი ჩემთვის უდიდესი ბედნიერებაა.

მადლობას ვწირავ უფალ ღმერთს თქვენი ამ ქვეყნად მოვლენისათვის. მადლობა ღმერთს იმ კეთილშობილური მისიისათვის, რომელიც თქვენ დაგაკისრათ. მადლობა თქვენ, ბატონო გივი, პირნათლად და შეუპოვრად, ქედმოუხრელად რომ ასრულებთ ამ მისიას. სხვის მაგივრად რომ ფიქრობთ და იტანჯებით, ზრუნავთ მამაშვილურად ერის მომავლის სულიერ თუ ფიზიკურ სიჯანსაღეზე.

ღმერთო! შენ მიეც გივის დიდხანს სიცოცხლე, მუხლებში ძალა, გონების სიმახვილე და ენა ტკბილად მოუბარი ავადმყოფთა და კარგადმყოფთა საიმედოდ. იხაროს და იმრავლოს თავისი მონაგარით. ამინ!

დოდო ქვლივიძე, 37 წლის ექიმი-პედიატრი

დაავადება დამენყო 1996 წელს ცნობიერების გაბრუნების შეგრძნებით, მქონდა წონასწორობის დაკარგვის გრძნობა, თანდათან დამიქვეითდა სიხალისე, მიუხედავად იმისა, რომ ღამით მშვიდად მეძინა, დილით ვიღვიძებდი ძალიან დაღლილი, სანოლიდან ადგომა არ მინდოდა. ოჯახის საქმეებს ვაკეთებდი იძულებით, სამსახურში დაედოდი მოვალეობის გამო და არა სიხარულით. დამენყო ტკივილები გულის არეში, გულის წასვლის განცდა. დავიღალე ამდენი შემაწუხებელი შეგრძნებებით.

წლების მანძილზე დავდიოდი ნევროპათოლოგებთან, კარდიოლოგებთან. ჩავიტარე მრავალი გამოკვლევა: თავის ტვინის კომპიუტერული (ორჯერ) და ვესტიბულიარული აპარატის გამოკვლევა, ენდოკრინული სისტემის გამოკვლევა, გულის ექოსკოპია, უამრავი კარდიოგრამა. შედეგად მქონდა უმნიშვნელო გაუმჯობესება, მაგრამ შემაწუხებელი შეგრძნებები მაინც მრჩებოდა. ვისაც ნევროზული მდგომარეობა არ განუცდია, ის ვერ გაიგებს ასეთ მდგომარეობას.

ახლობელის რჩევით სიარული დავინწყე ბატონ გივი მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე. 4-5 სეანსის შემდეგ ვიგრძენი, როგორ მომემატა სიხალისე, საერთოდ მომეხსნა დილის დაღლილობა, თან-



სურათი 4. ალერგოლოგ გ. ხარაზიშვილის გამოსვლა პაციენტების წინაშე.

დათან მომეხსნა ყოველნაირი ჩივილები გულის მხრივ, უფრო მსუბუქად ვახერხებ ცხოვრებისეული დაბრკოლებების გადატანას, ვგრძნობ ნერვული სისტემის სიმშვიდეს.

მე კვლავ ვაგრძელებ სეანსებზე სიარულს, რადგანაც მსურს, რომ აქედან სავსებით გამოჯანსაღებული და ენერგიით სავსე წავიდე, დავუბრუნდე ჩემს ოჯახს, საზოგადოებას. ძალიან დიდი იმედი და რწმენა გამაჩნია გივი მაზმიშვილის. რომ შეიძლებოდეს სადმე მის მახლობლად გადავიდოდი ჩემი ოჯახით საცხოვრებლად.

დიდხანს სიცოცხლესა და ჯანმრთელობას გისურვებთ, ბატონო გივი, თქვენს ახლობლებთან ერთად. განა არის იმაზე დიდი სიმდიდრე და ბედნიერება, რომ გქონდეს უნარი, დაეხმარო ავადმყოფს და განკურნო.

ლმერთი იყოს თქვენი მფარველი.

ლილი ომანიძე, ექიმი გინეკოლოგი, თბილისიდან

ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე სიარული დავიწყე 1996 წლის 13 ივნისს. მანუხებდა სახსრების აუტანელი ტკივილები, წლების განმავ-

ლობაში საშინელი თავბრუსხვევები, ოსტეოქონდროზის გამო ვენების პარეზი, ქვედა კიდურებზე მკვეთრად გამოხატული შეშუპება და ჰიპერემია.

ჩატარებული მედიკამენტოზური მკურნალობის მიუხედავად, მდგომარეობა თანდათან უარესდებოდა და ბოლოს ოთხი თვე ტკივილები მომემატა, სიარული ძალიან მიჭირდა. გადატანილი მაქვს მიკროინფარქტი. მანუხებდა ჰაერის უკმარისობა, ქოშინი, უსიამოვნო ტკივილები გულის არეში. ბოლო დროს თითქმის მწოლიარე მდგომარეობაში ვიყავი.

მეორე სეანსის შემდეგ ძლიერი ტკივილები მომეხსნა, მესამე სეანსიდან შევწყვიტე ნამლების მიღება, მაშინ, როდესაც 24 საათის განმავლობაში ვიღებდი ტკივილგამაყუჩებლებს.

ჩემი მდგომარეობა თანდათან გაუმჯობესდა. 10 სეანსის შემდეგ ტკივილები მთლიანად მომეხსნა, ქვედა კიდურებზე შეშუპება გაქრა, ფეხებმა მიიღეს ნორმალური ფერი და ფორმა. მომეხსნა ქოშინი, ჰაერის უკმარისობა, არითმია, ტაქიკარდია, ტკივილები გულის არეში. თითქმის უკვე სამი თვეა, რა არის ნამალი, არ ვიცი.

სეანსებზე სიარულის დროს შევამჩნიე, რომ მომეხსნა ის დისკომფორტი, რომელიც წლების განმავლობაში მანუხებდა და თითქმის ხელი მქონდა ჩაქნეული. ეს იყო სიმძიმისა და კუჭის არეში უსიამოვნო შეგრძნება, განსაკუთრებით საკვების მიღების შემდეგ. თითქმის მუდმივი ტკივილები ნაღვლის ბუშტის არეში, მუდმივი გულისრევა. მაგრამ ყველაზე სასნაული მოხდა 30-ე სეანსზე, როცა შევნიშნე, რომ მხედველობა აღმიდგა. სისხლის ჩაქცევის შედეგად მარცხენა თვალზე მქონდა დიდი ნაწიბური და მხედველობა ამ თვალში თითქმის ნული იყო. სპეციალისტებმა უარი მითხრეს ოპერაციაზე. ჩემს გაკვირვებას ადგილი არ ჰქონდა, როცა ვიგრძენი და დავრწმუნდი, რომ მარცხენა თვალში მხედველობა დამიბრუნდა. გაქრა უკვალოდ 30 წლის მასტოპათია. ბევრი მქონდა გაგონილი იმ სასნაულებზე, რაც ამ დარბაზში ხდებოდა, მაგრამ ნანახმა და გაგონილმა ყველა ჩემს მოლოდინს გადააჭარბა. ბატონო გივი! სიტყვა არ მომეძებნება ამ ქვეყანაზე, რომლითაც შევძლებდი ჩემი მადლიერების გრძნობის გამოხატვას თქვენს მიმართ, თქვენი საქმიანობისა და ღვთისაგან ბოძებული ნიჭის მიმართ. თქვენ განსაკუთრებული მისიით ხართ მოვლენილი — აკეთოთ სიკეთე, ათასობით ადამიანს შთააგონოთ საკუთარი თავის რწმენა, დაუბრუნოთ სიცოცხლის ხალისი და, რაც მთავარია, ჯანმრთელობა. გლოცავთ სულითა და გულით. ღმერთმა მოგიმართოთ ხელი თქვენს კეთილ საქმიანობაში.

ბატონ გივი მაზმიშვილის სეანსებზე მოვეყევი მეუღლეს დემურ ჯაშს, რომელსაც 1996 წლის 9 მარტს განუვითარდა გულის უკანა კედლის მიკროინფარქტი, მკურნალობის შემდეგ უმძიმესი ვეგეტო-და კარდიონევროზი. დღეში რამდენჯერმე ჰქონდა ვეგეტატიური კრიზები, წნევა აღწევდა 220/120 მდე, დაენყო შიშები. სიკვდილის მოლოდინში განძრევისაც კი ემზიოდა. კარდიოგრამაზე რჩებოდა მკურნალობის შემდეგ ჰიპერტონიისა და იშემიის მოვლენები. გულის ექოსკოპიით კი აღინიშნებოდა (როგორც ყველა ჰიპერტონიკს) მარცხენა პარკუჭის ჰიპერტროფია. მაღალი პროთრომბინი, ქოლესტერინი და, საერთოდ, ცხიმოვანი ცვლის მოშლა. ყველაფერი ვცადეთ, არ დავივიტოვებია არც სპეციალური მკურნალობა და არც ჰომეოპათიური საშუალებები. მდგომარეობა გაუმჯობესდა, მაგრამ ძალიან უმნიშვნელოდ. წნევა მაინც ცვალებადობდა, ხოლო შიში სიკვდილისა და განმეორებითი ინფარქტის გამო, ვერა და ვერ მოეხსნა.

როგორც იქნა, დავითანხმე ნამომყოლოდა ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე ბატონ გ. მაზმიშვილთან და 1997 წლის 12 თებერვალს მოვედით სულისა და სხეულის გამაჯანსაღებელ ტაძარში.

ყველაფერი შიარიდან დავინყე იმიტომ, რომ მე ფაქტობრივად ჩემს თავზე არც კი მიფიქრია, მიუხედავად იმისა, რომ ბევრი რამ მანუხებდა. დიდი ხანია მანუხებს ნევროზი, დაახლოებით 25 წელია, შეიძლება უფრო მეტიც, განსაკუთრებით გამიმძლავრდა მამისა და ძმის გარდაცვალების შემდეგ. ერთი პერიოდი დამეწყო შიშები, განსაკუთრებით ღამით. ამეკვიატა აზრი, რომ მჭირდა სიმსივნური დაავადება და აუცილებლად დაეაოზლებდი ჩემს ორ პატარა შვილს. ვერ ვჯდებოდი ტრანსპორტში. მკურნალობისათვის არ მეცალა.

რალაც გარკვეული დროის განმავლობაში შთავაგონებდი ჩემს თავს, რომ მე სულით ძლიერი ვიყავი და უნდა დამეძლია ეს ყველაფერი. შემიძლია ვთქვა, რომ თითქმის მოვერიე დაავადებას, მაგრამ არეულმა ქვეყანამ, მეუღლის ავადმყოფობამ, მთელი წლის განმავლობაში ყოველდღიურმა დაძაბულობამ, რალაც საშინელების მოლოდინში, თავისი ქნა და ჩემი მდგომარეობა კვლავ გამწვავდა. ამას ყველაფერს დაერთო ბავშვის ავადმყოფობა და იმდენად მომერია ნევროზი, რომ ფაქტობრივად სიცოცხლე შემძულდა, არ მიხაროდა არაფერი, ზოგჯერ სიკვდილზედაც მიფიქრია. შემძულდა ქმარ-შვილი,

ერთადერთ შვებას წიგნის კითხვაში ეპოულობდი და აი, ასეთ მდგომარეობაში აღმოვჩნდი ამ დარბაზში. დამავინწყდა, ყველაფერთან ერთად დამაკლდა მხედველობაც და თითქმის ერთი წელი ვხმარობდი სათვალეს.

აქ მალე მეც დავინყე სულიერი და ფიზიკური განწმენდა. მესამე სენანიდან სათვალე აღარ დამჭირებია, გამიქრა შიში, ოჯახისა და ახლობლების სიძულვილი, გავხალისდი, მომემატა ენერგია, მაგრამ ეს ყველაფერი არაფერია იმასთან შედარებით, რაც მეუღლის მდგომარეობამ გამოიწვია. ალბათ, ესეც თავისებური სტიმული იყო ჩემთვის.

ჩემს მეუღლეს ა.ნ. მარტის თვეში კარდიოლოგთან გაუკეთდა საკონტროლო გამოკვლევები და ჰოი, საოცრება! კარდიოგრაფით პრაქტიკულად ჯანმრთელი გული აქვს, არავითარი იშემიური მოვლენები არ აღინიშნება და რაც მართლა სასწაულია — გულის ექოსკოპიით მარცხენა პარკუჭის ჰიპერტროფიაც კი აღარ აქვს, გულის კუნთმა თავისი ფიზიოლოგიური მდგომარეობა მიიღო, აღარ ანუხებს სიკვდილისა და ინფარქტის შიში, გამხიარულდა, ოჯახის წევრებს გვექცევა სითბოთი და სიყვარულით.

ბატონმა გივიმ ჩვენს ოჯახს ბედნიერი და ჯანმრთელი ცხოვრების კიდევ ერთი შანსი მოგვცა. ჩვენთან ერთად სეანსებზე მივიყვანე 72 წლის დედა, რომელსაც ნევროზის გარდა, ანუხებდა სახსრები, ჰქონდა წნევის ხშირი ცვალებადობა, კვანძოვანი ჩიყვი, რომლის გამო ყელი დეფორმირებული ჰქონდა. უჭირდა სიარული და გადაადგილება ხელმოუკიდებლად, თმები თოვლივით თეთრი ჰქონდა, მარცხენა თვალზე აკლდა მხედველობა, ჰქონდა ხშირი თავბრუსხვევები და წონასწორობის დაკარგვა.

დედას პირველსავე სეანსის შემდეგ ძილი გამოუსწორდა, თმებმა დაიწყო გაშავება, მე-4, მე-5 სეანსის შემდეგ კი ქალი, რომელიც დამოუკიდებლად ვერ ახერხებდა გადაადგილებას, კიბეებზე ფრიალფრიალით ჩარბოდა და დახმარებაზე უარს გვეუბნებოდა; მარცხენა თვალზე მხედველობა აღუდგა და რაც მთავარია, თითქმის გაუქრა კვანძოვანი ჩიყვი, მოუნესრიგდა წნევა.

რა მეთქმის უღრმესი მადლობის მეტი იმ პიროვნების მიმართ, ვინც, ალბათ, მართლა ღმერთის მიერ არის მოვლენილი ამ ქვეყანაზე, ჩვენი ქვეყნისათვის, ჩვენი ხალხისათვის, თითოეული ჩვენგანისათვის, ჩვენს სამკურნალოდ, ჩვენი სულების სამკურნალოდ, რად-

გან მხოლოდ ფიზიკური გარსის მკურნალობა კი არა და მართლაც ბევრი ჩვენგანის დაბინძურებული სულის მკურნალობაა საჭირო ჩვენი ქვეყნის, ჩვენი ერის გადარჩენისათვის.

მადლობა, მადლობა და კიდევ მადლობა ბატონ გივი მაზმიშვილს, დაე, მუდამ ასე ახალგაზრდულად გამოიყურებოდეთ, ბატონო გივი, და მუდამ ჯანმრთელობა და ბედნიერება გდევდეთ თქვენ და თქვენს ოჯახს მრავალ და მრავალ ჟამს!

ლამარა ხუფუნია, გაგრიდან ლტოლვილი

მეტად დამცირებული, ნაცემი და დაზარალებული გამოგვაძევეს აფხაზეთიდან. დიდი ტრაგედიის შედეგად დამენყო საშინელი ნევროზი, გულის ტკივილი, გაგიჟების შიში, უძილობა, ნონასნორობის დაკარგვა, სულის ხუთვა, არითმია და ბევრი სხვა ნერილმანი. გარეთ გასვლა მეზარებოდა, არაფერი მახარებდა, ტირილს ვერ ვიკავებდი, გავხდი უალრესად პესიმისტი. გაუთავებლად ვღებულობდი ძლიერ დამამშვიდებელ ნამლებს, მაგრამ ვმშვიდდებოდი დროებით, შემდეგ კვლავ აფორიაქებული ვიყავი.

ბატონო გივი, შარშან 1996 წელს იენისის თვეში ვუყურე საკაბელო ტელევიზიით თქვენ სეანსებს, სადაც სასწაულებს, არადამაჯერებელ ამბებს ჰყვებოდნენ გახარებული, ატირებული და გამოჯანმრთელებული პაციენტები. ისე შთამბეჭდავად იმოქმედა ყოველივემ, რომ გადავწყვიტე, დავსწრებოდი თქვენს სეანსებს.

პირველი ორი სეანსიდანვე ვიგრძენი შვება, უფრო დავმშვიდდი, ჩამესახა მორჩენის იმედი და ყოველ სეანსზე დიდი რწმენითა და სიხარულით მოვიჩქაროდი სასწაულების სამყაროში. გამიჩნდა ჩაცმისა და გარეთ გამოსვლის სურვილი. ყოველ თქვენს სეანსზე, როგორც დიდ ზეიმზე, ისე მოვდიოდი. ჩემს თვალწინ რამდენი სასწაული მოხდა, რამდენი რამ გავიგონე და ყოველივე იმის შემდეგ, როგორ შეიძლებოდა არ მერწმუნა თქვენი და არ გამოვჯანმრთელებულიყავი. დავესწარი 18 სეანსს, მაგრამ ესეც საკმარისი აღმოჩნდა იმისათვის, რომ მე 80%-ით გამოვჯანმრთელებულიყავი.

მომეხსნა ყველა ზემოთ ჩამოთვლილი ტკივილები. განვიკურნე ოსტეოქონდროზისაგან, თმებმა გაშავება დამიწყო, გავხდი უფრო ხალისიანი და ენერგიული. თქვენდამი დიდმა რწმენამ, პატივისცემამ და სიყვარულმა ლექსიც კი დამანერინა (ლექსი აქამდე არ დამინერია),

რომელიც თქვენ მოგიძღვენიოთ თუ გახსოვთ (ამ ლექსის ნაწყვეტს ბოლოში გამოვიყენებ).

მინდა მოგიტხროთ ჩემი მეუღლის — იაკობ ხუფუნისა შესახებ. იაკობი მე გამომყვა სეანსზე. მასაც ნევროზი ანუხებდა, არითმია, სულ მაჯაზე ეკიდა ხელი, წნევა, ყოველ ნახევარ საათში იზომავდა, მარტო დარჩენისა და სიკვდილის შიში. გასაკვირი არ არის, რადგანაც კაცი რომელიც 30 წლის განმავლობაში იყო დასასვენებელი სახლის დირექტორი, არაფერი არ აკლდა, უცებ აღმოჩნდა დაღუპვის გზაზე, ქუჩაში, შიშველი, მწყურვალი, უფულოდ და უმუშევარი. სწორად გამიგეთ! ეს ძალიან დიდი ტრავმაა ადამიანისათვის, რომელიც მთელი თავისი ცხოვრების მანძილზე სხვაზე ზრუნავდა, ეხმარებოდა მშვიერსა და მწყურვალს, ეხმარებოდა ეკონომიურად და მორალურად, ყველა გაჭირვებულს თანაუგრძნობდა და ეცოდებოდა, დღეს თვითონ გახდა სხვისი ხელის შემყურე. ასეთ დღეში მყოფ ხალხს, რა თქმა უნდა, ნერვები გველალატობს. მაგრამ თქვენმა სეანსებმა დაგვიბრუნა ჯანმრთელობა, ჩაგვისახა მომავლის იმედი.

თქვენმა სასნაულმოქმედმა სეანსებმა ჩემი მეუღლეს გამოაჯანმრთელა, გაუქრა შიში, მოეხსნა არითმია, წნევა ხანდახან თუ შეახსენებს, გახალისდა, გაუჩნდა სიცოცხლისა და მუშაობის სურვილი. ამჟამად ეწევა საქველმოქმედო საქმიანობას. თავის მშობლიურ სოფელში ზუგდიდის რაიონის სოფელ დარჩელში გახსნა ჩვენსავით გაუბედურებული ხალხისათვის, ლტოლვილებისათვის, საავადმყოფო, რომელიც უფასოდ ემსახურება მათ. ესეც თქვენი დამსახურებაა. თუ არა თქვენ, იაკობს დარჩებოდა გარეთ გამოსვლის შიში და მუშაობას ვერ შეძლებდა.

მადლობას მოგახსენებთ თქვენი გულისხმიერებისათვის!

მადლობა თქვენი დიდი ადამიანობისათვის!

მადლობა ჩვენი განკურნებისათვის!

თქვენ ჩვენი სასიქადულო მამულიშვილი ბრძანდებით, ყველასათვის საყვარელი და ძვირფასი ადამიანი, ამიტომ მინდა დაგლოცოთ, გისურვოთ დღეგრძელობა, რომ კვლავაც დახმარების ხელი გაუწოდოთ ათასობით ავადმყოფს, გამოაჯანმრთელოთ ისინი და შრომის უნარი დაუბრუნოთ მათ. ბევრი ლოცულობს თქვენთვის და სანთლებს ანთებს. მეც მინდა შევეუერთდე იმათ რიცხვს.

თქვენ დამიბრუნეთ მე ჯანმრთელობა,

ეხლა მჯერა, რომ დიდხანს ვიცოცხლებ.

სიონში შევალ, სანთელს დავანთებ,

ხატის წინ მდგარი თქვენზე ვილოცებ.

პაციენტების თვითანგარიშები

დალი მეტრეველი, თბილისიდან

ამ დარბაზში დიდმა სატკივარმა მომიყვანა. 14 წლიდან 20 წლის განმავლობაში მანუხებდა ფსორიაზი. ზურგი დაფარული მქონდა ნითელი ლაქებით, ლაქები თეთრი ქერტლით. ჩემმა მშობლებმა რა არ ილონეს, მაგრამ არავითარი შველა. ბოლოს ექიმებმა იმით დამამშვიდეს - გათხოვდები და გაგივლისო. მაგრამ უარესი დამემართა, ზურგიდან ლაქები მთელ სხეულზე გადავიდა, მექავებოდა. შეძლებისდაგვარად ვითმენდი. ამდენ უბედურების შედეგად დამემართა ნევროზიკ.



სურათი 5. ღრმა პიპნოტურ მდგომარეობაში მყოფი პაციენტების მდგომარეობიდან გამოყვანა.

მეთორმეტე სეანსზე ლაქები გამიქრა. მარჯვენა ფეხზე ბოლოდან მეორე თითი მოკაკეული მქონდა. სეანსების პროცესში გამისივდა, გამინითლდა, ტკივილები დამენყო, შემდეგ გამიარა და თითიც გასწორდა. კბილიდან პლომბი ამომივარდა, საკმაოდ დიდი ფულურო მქონდა, შიგნიდან გაშავებული. ცივზე და ცხელზე ძალიან მტკი-

ოდა, რეაქციას მაძლევდა. სიშავე მომცილდა და კბილი ამომეწვსო. ბრმანანლავის ნაოპერაციევი შრამი გამიქრა, ნევროზიც მომშორდა.

ამ სეანსებიდან დაბრძენებული მივდივარ. სულ მინდა სიკეთე ვაკეთო.

ლუკა კვაჭანტირაძე

7 წლის განმავლობაში მანუხებდა კისერმრუდობა, რაც გამოწვეული იყო ავარიის შედეგად მიღებული ტრავმით. კისერი მობრუნებული იყო მარჯვენა მხარეს, მხოლოდ ხელების დახმარებით თუ შემძლო თავის შებრუნება. სად არ მივაკითხე, რომელ სამედიცინო დანესებულებას, რა არ ვილონე, მაგრამ დადებითი შედეგი ვერსად ვერ მივიღე.

ბოლოს სრულიად შემთხვევით მოვხვდი მამუკა მაკარიძესთან. მან მიჩნია, მივსულიყავი ფსიქოთერაპევტ გივი მაზმიშვილთან. 25-26 სეანსის შემდეგ თავმა და კისერმა ნორმალური ფუნქციონირება დაიწყო. ათი სეანსი კიდევ დავემატე და მივიღე 100%-იანი შედეგი.

ლია მიქიანი, თბილისიდან

დამელუპა მესამე ბავშვი, გოგონა 2 წლის. ამის შემდეგ დავეკარგე ყოველგვარი ხალისი ადამიანებთან ურთიერთობის, შემძულდნენ შვილები. ფაქტობრივად მე უკვე ოჯახისათვის აღარ ვარსებობდი. ამ ნერვიულობის გამო 2 წლის განმავლობაში 6 ოპერაციის გადატანა მომიხდა. უფრო მეტად, მომეძალა ნევროზი. ოთახებში დავეძებდი მკედარ შვილს. ველარ ვიტანდი დარჩენილ ორ შვილს. მეუღლე იძულებული გახდა ბავშვები ნათესავებთან წაეყვანა. დავრჩი კედლებში მარტო. ასე უღიმღამოდ მიდიოდა ცხოვრება. ასეთმა მდგომარეობამ კიდევ უფრო გააუარესა ჩემი მდგომარეობა.

არასოდეს დამავიწყდება მეოთხე სეანსი. ამ სეანსზე დამიბრუნდა დედობრივი გრძნობა, შვილებისაკენ გამინია გულმა. ქალს, რომელსაც შვილები დასანახავად მძულდა, უკვე მენატრებოდა მათი ნახვა. სასწაულია, აბა, რა არის ეს? ჩემი ჯანმრთელობა სეანსიდან სეანსამდე უმჯობესდებოდა. აკვიატებები, შიშები სრულიად მომცილდა, გავხალისდი, ენერგია მომემატა. უკვე ყველაფერს ხალისით ვაკეთებდი ოჯახში. ერთი სიტყვით, ბატონმა გივიმ ჩემს ოჯახში ყვე-

ლაფერი თავის ადგილზე დამაყენებინა, მკედარი თავის ადგილზე, მეუღლე და შვილები თავის ადგილზე. ოჯახი ოჯახს დაემსგავსა. დიდი მადლობა, ბატონო გივი!

ლამარა ფალავანდიშვილი

1984 წელს გავიკეთე ნალვლის ბუშტის ოპერაცია, რის გამოც გამიღიზიანდა კუჭი და ღვიძლი. მქონდა ძლიერი ტკივილები, მარცხენა საკვერცხეზე — კისტა. 15 სენსის შემდეგ ეს ტკივილები აბსოლუტურად მომეხსნა. გადავიღე ექო, კისტის კვალიც კი არ იყო.

მანანა ჩუბინიძე, თბილისიდან

მოვედი ნევროზით. მანუხებდა შინაგანი დაძაბულობა. მქონდა ქუჩაში ცუდად გახდომის შიში. ამიტომ ბუნებრივია, მარტო ვერ დავდიოდი. საკმარისი იყო მარტო გავსულიყავი, მემართებოდა სპაზმები. ამ სენსების შემდეგ კი უკვე მარტოდ დავდივარ ქუჩაში და ყოველ-



სურათი 6. განკურნებული პაციენტი მადლობას უხდის გ. მაზმიშვილის შამას

თვის მესმის თქვენი ხმა, ბატონო გივი: „შენ არასოდეს გახდები ცუდად“. თქვენ დიდი სამსახური გაძინიეთ, ბატონო გივი. მომეხსნა ნეროზი, შიშები. გახარებულმა ერთი მნიშვნელოვანი გამოცდაც ჩავატარე. თვითმფრინავშიც თავისუფლად ვჯდები და ვმგზავრობ. ჩვენ ისეთ სტრესულ ეპოქაში ვცხოვრობთ, რომ ყველამ უნდა იაროს ამ სეანსებზე. საზღვარგარეთ კი ფსიქოთერაპევტებთან მკურნალობა მხოლოდ მდიდანი ოჯახის წარმომადგენლებს შეუძლიათ.

მინდა ჩემი აზრი მოგანოდოთ კაშპიროვსკის შესახებ. ის თავის სეანსებზე ხაზს უსვამს იმ ძალას, რომელიც მასშია და თითქოს დემონურს ადარებს. თან აქვს იმპერატიული ტონი, რაც ადამიანებს თრგუნავს. თქვენ კი, ბატონო გივი, საუბრობთ და სეანსი მიგყავთ ისე, რომ ადამიანი ყველანაირად კეთილგანწყობაშია. თქვენ ამბობთ: „მეც ერთი თქვენსავით ჩვეულებრივი კაცი ვარ, თავისი პრობლემებით. მე მინდა დაგეხმაროთ და გამოგაჯანმრთელოთ“. თქვენი მეტოდი იმდენად ჰუმანურია, რომ ალფრთოვანებული ვარ.

დარიკო ანდლულაძე, თბილისიდან

ტრამვა მივიღე 1994 წლის 17 თებერვალს თბილისში ძლიერი ყინვების დროს დაცემის შედეგად. მქონდა ბარძაყის ყელის მოტეხილობა. კიდური დაჭიმული მქონდა. ერთი თვის შემდეგ მოხდა შეხორცება. ცხრა თვე გავიდა მას შემდეგ. პირველ ხანებში ვიყავი ორ ყავარჯენზე, შემდეგ გადავედი ერთზე. კიდური დამიმოკლდა 7 სმ-ით. მიჰმართე ბატონ გივი მაზმიშვილს 5 თვის შემდეგ ტრამვიდან, რამეთუ ვიცოდი მისი სამკურნალო შედეგების შესახებ.

მივედი სეანსებზე და მოხდა სასწაული. ერთ კვირაში დამოკლებული კიდური 4 სმ-ით დამიგრძელდა და ველოდები სულ ბოლო ნერტილს, რამეთუ ვიცი, ჩემი ჟამი დადგება და კიდური დაიბრუნებს პირვანდელ მდგომარეობას და საერთოდ აღარ დამჭირდება ყავარჯენი. ეს სენსაციური მოვლენაა, მეგობრებო. გმადლობთ ბატონო გივი, დიდი მადლობა!

ლეილა რუხაძე, ისტორიკოსი, თბილისიდან

მეგობრებო, მე ჩამოგითვლით თუ რა დაავადებებისაგან გავთავისუფლდი სეანსიების შემდეგ:

1. შემიჩერდა თმის ცვენა;
2. 40 წლის განმავლობაში მარჯვენა მხარეს ზოლად მტკიოდა თავი, ტკივილები გამიქრა;
3. მარჯვენა თვალის კუნთების დამბლა მომეხსნა, თვალმა პირვანდელი ფორმა მიიღო;
4. მქონდა ზედაპირული სუნთქვა, მომეხსნა;
5. მარილები მომცილდა, კარგად დავდივარ;
6. აღარ მაქვს რადიკულიტი, მიოზიტი, სახსრების ანთება;
7. ხელები მისკდებოდა, შემიწყდა;
8. ნერწყვის ჩაყლაპვის დროს მარჯვენა ყურში ტკაცუნობდა, მომეხსნა;
9. მომეხსნა უძილობა;
10. მომეხსნა მარჯვენა ფილტვის ტკივილი;
11. გულის გარშემო მიბუჟებოდა, მქონდა ჩხვლეტები და სიმძიმის განცდა, მომეხსნა;
12. მომეხსნა ბეჭებზე ჭიანჭველების სიარულის შეგრძნება;
13. დამიპატარავდა პადაგრა;
14. დამიპატარავდა და გამიქრა თავზე ცხიმგროვები;
15. მიჩრება სოკოვანი დაავადება ფრჩხილებზე;
16. გამიქრა თორმეტგოჯა ნანღავის წყლული;
17. მიჩრება ვენების გაგანიერება;
18. დამიპატარავდა მარჯვენა მკერდზე კვერცხისოდენა ჯირკვალის, დარბილდა და ჩიტის კვერცხისოდენა გახდა;
19. ვგრძნობ ენერგიის ძლიერ მოზღვავებას, შემიძლია მთელი დღე ვიდგე ფეხზე, ვაკეთო საქმე ახალგაზრდულად.

არის თუ არა ეს მეორედ დაბადება?

ბატონ გივის კი ვუსურვებ ძალიან დიდხანს სიცოცხლეს, შვილთაშვილების შვილებს მოსწრებოდეს. არც სეანსები და არც არავითარი წამლები მისი ოჯახის წევრებს არ დასჭირვებოდეს.

პოეტი ვაჟა ხორნაული

მე ჭადრაკის სასახლეში 1997 წლის 1 სექტემბერს მივედი. ძალიან მტანჯავდა უძილობა, აკვიატებები, ფიქრითა თუ მოქმედებით გამობრტული, ხშირად სულ უმნიშვნელო წერილმანების გამო წონასწორობას ვკარგავდი.

ვფიქრობ და ვერ გამიგია, თუ როდის შემომეპარა ნევროზი: პირველად რომ შემომთავაზეს, ნევროზი გჭირს, ნადი ბატონ გივი მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიულ სეანსებზეო, შეურაცხყოფად მივიღე და ვიქუხე, — რის ნევროზი, რა ნევროზი, ცილს რატომ მნამებთ-მეთქი... მაინც წამოვედი სეანსებზე (გარკვეული დანოლის შემდეგ) და პირველ სეანსზე ვიგრძენი, ხოლო მე-2, მე-3 და მე-4 სეანსებზე დავრწმუნდი, რომ ნევროზით ვყოფილვარ დატენილი და დახუნძლული...

40 სეანსის მერე ეს ყველაფერი დავინწყებას მიეცა: ძილი გამიუმჯობესდა — უფრო ღრმა, მშვიდი და ტკბილი: თუმცა მისი ხანგრძლივობა არ გაზრდილა.

დილით ადრე, სირბილის დაწყების წინ, ფეხის კუნთებსა და მუხლებში ვგრძნობდი რალაცნაირ სიმძიმეს და უხალისობას, რის დასაძლევადაც მჭირდებოდა დაახლოებით 1 კმ მანძილის გარბენით განსაზღვრული მოთელვა: ახლა სურათი შეიცვალა: სირბილის დაწყებისას ვგრძნობ კუნთების სინედლეს, სხეულში იგრძნობა მეტი სიხალისე და მოძრაობის ბავშვური ნყურვილი.

სეანსებზე სიარულის დაწყებამდე მახასიათებდა ასეთი გაორება: მე ჩემს თავს ვაძალებდი სირბილის დაწყებას, თითქოს საკუთარ თავს უკან მივყვებოდი... ახლა მდგომარეობა სასიკეთოდ შეიცვალა და სულ სხვაგვარ, ნანატრ გაორებას ვგრძნობ — საკუთარ თავს ველარ ვეწევი... „მირბის...“, როგორც ნიკოლოზ ბარათაშვილი იტყოდა...

გამიქრა რამდენიმე აკვიატება:

1. აბზაცებს აღარ ვკითხულობ: ვკითხულობ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როდესაც ამა თუ იმ აბზაცში ღრმა აზრია ჩადებული და განსაკუთრებულ ყურადღებას მოითხოვს.

2. აღარ ვცდილობ, მაინცდამაინც 4 საფეხურიანი ნახტომებით ავიდე მე-7 სართულზე (სადაც ვცხოვრობ) სირბილის შემდეგ, ადრე ამას მექანიკურად ძალიან ხშირად ვაკეთებდი.

3. მქონდა ასეთი აკვიატება: ვნახავდი რომელიმე წიგნს ბოლო გვერდს, გავიგებდი ვინ იყო მისი რედაქტორი (ეს ხდებოდა წიგნის თაროსთან), მერე ასეთი ფიქრი გამიელვებდა: „ვინ არის იმ წიგნის რედაქტორი, ამ წიგნის გვერდით რომ დევს?“ ვნახავდი იმ წიგნის ბოლო გვერდსაც და გავიგებდი თუ ვინ იყო მისი რედაქტორი: მერე იმავე კითხვის მიზეზით მივადგებოდი სხვა წიგნებსაც — ერთმანეთის მიყოლებით — და ასე — ზოგჯერ 20-30 წიგნის „შესწავლას“ ვანარმოებდი... აქ რომ არ მოვსულიყავი, ჭადრაკის სასახლეში, ალბათ, ვერასოდეს გავიგებდი, რომ ეს ჩვევა-აკვიატება („რედაქტო-

რობის“ თამაში) ნევროზიანი ადამიანის თვისება ყოფილა!.. ეს აკვირ-
ატებაც გამიქრა... მაგრამ რაც უმთავრესზე უმთავრესია, იმატა შე-
მოქმედებითმა აქტივობამ.

გივი მაზმიშვილის სეანსებს მე ლექცია-სეანსებს დავარქმევდი,
რადგანაც ნებისმიერი სეანსის პირველი ნაწილი ბრწყინვალე ლექციაა
— იმედის მომცემი, ხალისიანი, ცხოვრებისეული და ლიტერატურუ-
ლი გამოცდილებით შემკული... ძალიან საინტერესოდ იწყება ნების-
მიერი ლექცია: ბატონი გივი ალაპარაკებს რომელიმე პაციენტს, მე-
რე ამ პაციენტის საუბარში, რომელიღაც მომენტს ან სიტყვას ისე
გამოიჭერს და დაიჭერს, როგორც ჭკვიანი მეთევზე ათას თევზში ყვე-
ლაზე მშვენიერ თევზს, და იმ ერთ მომენტზე თუ ერთ სიტყვაზე
დაყრდნობით იქმნება, ჩვენს თვალწინ იხადება ლექცია — ფსიქო-
თერაპიის; ცხოვრების, უფლისა და ადამიანის ურთიერთობის შე-
სახეზე... საოცარია, მაგრამ ფაქტია: არც ერთი ლექცია მეორეს არ
პგავს...

ჭადრაკის სასახლეში მე საკუთარი თვალთ ვიხილე ისეთი სასწა-
ულები, რომლებსაც სხვაგან მოყოლილს არაფრით არ დავიჯერებდი!
ვიხილე წინუბნელმა ახალგაზრდა ქალმა ლია ქუქჩიშვილმა, რომე-
ლიც ერთი წლის განმავლობაში ლოგინად იყო ჩავარდნილი, სამი სე-
ანსის შემდეგ როგორ გადაადგო ყაეარჯენი. ვიხილე, როგორ განი-
კურნა წინუბნელი ნატო ნიკლაური, რომელიც 8 წლის განმავლობაში
იტანჯებოდა რადიკულიტით, ხუთი სეანსის შემდეგ. ქუთაისელი ოქ-
რო აბაშიძე მწვავე ნევროზით იყო ავად, გარდა ამისა, ანუხებდა კუნ-
თების დაჭიმულობა. მარილების გამო სტიკოდა მუხლები. ცხოვ-
რებაზე ხელჩაქნეული და მხრებჩამოყრილი მივიდა ფსიქოთერაპი-
ულ სეანსზე. ხუთი სეანსის შემდეგ სრულიად შეიცვალა. ატირდა ეს
ორმეტრიანი გოლიათი სიხარულისაგან და ახლაც ყურში ჩამესმის
მისი სიტყვები: „მე ცხოვრებას დავუბრუნდი“.

სეანსებზე ზოგიერთი პაციენტის საუბარი აღსარებასავით გაის-
მის: „მე ქურდი ვიყავი, თქვა ერთმა ახალგაზრდამ, ფსიქოთერაპიუ-
ლი სეანსების შემდეგ სრულიად გამოვიცვალე და მრცხვენია ჩემი
წარსულის“. „ადრე ქალაქში გასვლისა მეშინოდა. განაცხადა მეო-
რემ, სადისტური სურვილებით ვიტანჯებოდი. მინდოდა ვილაცისათ-
ვის მეცემა, ვილაც მომეკლა. ახლა სხვა ვარ, ყველა მიყვარს, ყველა
ჩემი ახლობელი მგონია და ეს გივი მაზმიშვილის დამსახურებაა“. უფ-
რო დიდი ბედნიერება წარმოუდგენელია.

დღევანდელ სეანსზე კიდევ ერთი სასწაულის მოწმენი გავხდით: 12 წლის გოგონა, რომელიც ჭადრაკის სასახლეში მოსვლამდე იტანჯებოდა შარდის ყოველდღიურ ძილში გაპარვის გამო, ერთი სეანსის შემდეგ განიკურნა!...

ჩვენ, ადამიანებმა (ყოველ შემთხვევაში საზოგადოების დიდმა უმრავლესობამ) გაცუცებისა და სასწაულთა შემჩნევა-შეფასების უნარი დაკარგეთ. ... ერთი წუთით წარმოვიდგინოთ, რომ ასეთი რამეები რომელიღაც დიდი წმინდანის ან თუნდაც ქრისტეს ბიოგრაფიაში წაგვეკითხა; ხომ შევძრავდით ქვეყანას, ხომ თვალებგაბრწყინებულები მოვუთხრობდით მათ შესახებ ერთმანეთს... მაგრამ ჩვენ არ ვიცით ცოცხალი, ჩვენს წინ მოქმედი ღირსეული პიროვნების შეცნობა და დაფასება...

... საოცარია, მაგრამ ფაქტია: აქ თვითონ პაციენტებიც კურნავენ ერთმანეთს — რწმენა გადამდებია!...

ბედნიერებაა, როდესაც ადამიანი იკურნება ნამღლებისა და ქირურგიული დანის გარეშე — სწორედ ამგვარი ბედნიერების მომტანია ფსიქოთერაპია — მადლიანი სიტყვისა და იღუმალის მუსიკის ღვთიური სინთეზი.

აქ, სასახლეში, გივის ღვანლით და უფლის ნებით, ყოველდღე ვხედავთ სასწაულებს, გვესხმება, ფრთები, ინკურნებიან გატანჯულნი წყლულით, ციებით, ინკურნებიან მშიშრები თუ ქვეშაფსიები.

მკურნალობს კაცი ღმერთის მადლით და ბრძნული ენით, უჩინარდება ათასობით ეჭვი და სენი.

იკურნებიან ურწმუნონი, გულით ხარობენ,

აქ ემსგავსება პესიმისტი ფრინველს მგალობელს.

მუსიკა წყდება და შორს რჩება ფიქრები მწარე...

ვით სამოთხიდან, სეანსიდან გავდივარ გარეთ...

და ვლოცავ მკურნალს: „იდლეგრძელე! ნატვრა მაქვს ერთი: ტანჯული ერის სასიკეთოდ გფარავდეს ღმერთი!“...

* * *

ერთმა ქალმა სამ სეანსში
გადაადგო ყავარჯენი...
სხვა კაცი ხარ, ძმაო გივი,
მჭედელი ხარ გამარჯვების.

ასე ვფიქრობ, შენს სიტყვაზე
გაცოცხლდება პაპაჩემი,
შენი ნიჭით, უფლის ნებით
ჩვენ, ყველანი, გადავრჩებით,
ასი ლექსი უნდა გიძღვნა —
სხვა დროს იყოს დანარჩენი!!!

ექსპრომტი გივის

შენში ბავშვის გულია და
ენერგია ხარისა,
ჩვენს გულებში ჰყვავის სითბო
შენეული კვალისა;
ვინ არ გლოცავს: პეტრე, თომა,
ლარისა და მთვარისა;
ამ ღვთიურმა სეანსებმა
ისე გამახალისა,
რომ გაშვება აღარ მინდა
თითებიდან კალმისა!

სასწაულები ჭადრაკის სასახლეში

აქ რომ იხილავ, საქმეებს ისეთს,
ქვეყანა მოვლო, ვერსად შეხედები.
ზოგს გაუსწორდა ჭკუა და ტვინი,
ზოგს ხერხემალი, ზოგსაც ფეხები!
არ მიკვირს ტანჯვა: ქვეყნად იმდენი
განსაცდელი და ხიფათებია...
აქ ცოცხალ-მკედარნი გივის წყალობით
ჩვენს წინ მეორედ იბადებიან!

მიშიკო ბურჯანაძე, დაბადებული 1986 წელს

მორჩენილი პაციენტის რჩევით ბატონი გივი მაზმიშვილის ფსი-
ქოთერაპიულ სეანსებზე მოვედით ორი წლის წინ. დიაგნოზი - ბავ-
შვთა ცერებრალური დამბლა. პარაპარეზი, გარდამავალი სიელმე.



სურათი 7. 9 აპრილს მონამულული პაციენტის თვითანგარიში.

მიშიკო დაიბადა ექვსთვენახევრიანი, მიიღო მძიმე სამშობიარო ტრავმა და ამის გამო ფეხზე ვერ გაიარა. ვერ ჯდებოდა და ვერც დგებოდა. ერთი წლის რომ გახდა, იქიდან მოყოლებული, დაუწყეთ სტაციონალური და კურორტული მკურნალობა: ყოველ წელს დაგვყავდა ახტალაზე, ევპატორიაში თუ ურეკში. ვუკეთებდით სპეციალურ მასაჟებსა და ვარჯიშებს. შედეგი უმნიშვნელო იყო. ექვსი წლის ასაკში ქირურგიის ინსტიტუტში ბატონმა თამაზ გუნჯუამ გაუკეთა ოპერაცია სამჯერ. ფეხებს ჯვარედინად ადგამდა და დგებოდა ფეხის წვერებზე. ოპერაციის შემდეგ ეს მდგომარეობა გამოსწორდა, ტერფები დაადგა და ნაბიჯების გადადგმაც დაიწყო სწორად. მაგრამ დამოუკიდებლად მაინც ვერ გაიარა. მკურნალობა არ შეგვიწყვეტია. სკოლაში თუ ექიმთან დაგვყავდა ზურგზე მოკიდებული ან ინვალიდის ეტლით. რა გვეღონა, აღარ ვიცოდით. საზღვარგარეთ წაყვანის საშუალება არ გვქონდა. რამდენჯერ მიფიქრია თავის მოკვლა, მაგრამ იმასაც ვფიქრობდი, რომ ამით ჩემს შვილს ვერაფერს ვუშველიდი. ვიტანჯებოდი შვილის მდგომარეობით. სახლში თუ ცრემლით ვტიროდი, გარეთ გული მეტანჯებოდა და გულში ვტიროდი, როდე-

საც ვუყურებდი, როგორ უნდოდა თავის ტოლებთან სირბილი, ბურთის თამაში, თოვლში ციგაობა და გუნდაობა და მიშიკო იდგა ან იჯდა ინვალიდის ეტლში და ნალვლიანი თვალებით შეჰყურებდა ბავშვებს და ბევრჯერ უთქვამს: ისეთი რა მჭირს, ამდენ ხანს ფეხზე რომ ვერ გავიარეო.

ჩემი შვილის მდგომარეობამ მეც დამაავადმყოფა და ჩემი მეუღლეც. ბატონო გივი, ჩვენთვის ძვირფასო და კეთილო ადამიანო, ჩვენი სიცოცხლის მანძილზე ვერ გადავიხდით იმ სიკეთის საფასურს, რაც ჩემი ბიჭისათვის თქვენ ამ ორი წლის მანძილზე გააკეთეთ. ბავშვი უხალისოდ, თითქოს დარდიანი იყო, ყურადღებას არავის არ აქცევდა. 5-6 თვის შემდეგ შევნიშნეთ რომ გააქტიურდა, გახალისდა, უხაროდა სეანსებზე წასვლა, დარბაზში მყოფ პაციენტებთან შეხვედრა, მათთან საუბარი და ასე თანდათან ვატიყობდით, რომ შედეგები მატულობდა. მალე ეტლი შეიჯავრა და ცდილობდა ეზოში ხელმოკიდებულ გავლას. ვატიყობდით, რომ სიარულს აუმიჯობესებდა. ახლა თქვენთან სეანსზე კი არ მოდის, არამედ მოფრინავს.

დარბაზში პირველად მიშიკო შეუმჩნეველი იყო, ახლა მთელ დარბაზს გარშემო უვლის ჩვენს დაუხმარებლად, შეუძლია, დამოუკიდებლად გაიაროს 100 მეტრი. ეს მიღწევა თქვენიტ არის. ბატონო გივი. თქვენიტ არის, რომ ჩვენც უკეთესობის იმედით ვცოცხლობთ, იმედით, რომ მიშიკო ბურჯანაძე თავისი ფეხით გამოვა იმ დარბაზიდან, რომელშიაც თქვენის დახმარებითა და ღმერთის წყალობით ფეხზე გაიარა.

მიშიკო ისწავლის, მის სახელზე დანთებული სანთელი იკაშკაშებს და ილოცებს თქვენზე, ბატონო გივი, რომ თქვენ იცოცხლოთ დიდხანს, იყოთ მხნედ და ჯანმრთელად, იყოთ ბედნიერი და გახარებული თქვენი საყვარელი ოჯახით. ღმერთმა დიდხანს შეგაძლებინოთ, რომ ბევრი ჩვენნაირი ავადმოფის გული გაგეხარებინოთ!

შორენა ფრიდონაშვილი, 10 წლის, დუშეთიდან (მისი ბებიის უუჟუნა ოდიკაძის ანგარიში)

შორენას დაბადებისას დაუზიანდა ცენტრალური ნერვული სისტემა. დიაგნოზი — ცერებრალური დამბლა, პარაპარეზი. ნერვული სისტემის დაზიანების ფაქტი შევნიშნეთ 5 თვის ასაკში. ამ დროიდან დავინწყეთ მისი მკურნალობა ექიმებთან, ვუკეთებდით მასაჟებსაც. 1990 წელს გვყავდა ევატორიაში, სადაც ჩაუტარდა კომპლექსური



სურათი 8. პაციენტის თვითანგარიში

მკურნალობა, უმკურნალეთ ექსტრასენსებთანაც, მაგრამ უშედეგოდ. ბავშვს მუხლები რომ გაეშალა და მინაზე თითის წვერებით კი არ შეხებოდა არამედ ტერფებით, ორივე ფეხზე გაუკეთეს თაბაშირი, მაგრამ ამანაც ვერ გაამართლა.

რეაბილიტაციის ცენტრში სკაფანდრებით იმკურნალა, ჩაუტარდა 5 კურსი, რის შედეგადაც შორენამ დაიწყო მინაზე ტერფების შეხება. შემოგვთავაზეს ოპერაცია, მაგრამ არ დავთანხმდით, რადგანაც შედეგები თვითონ ექიმებისათვისაც სავარაუდო იყო.

მეზობლების წყალობით ვნახეთ ბატონი გივი მაზმიშვილის ვიდეოკასეტები და მეორე დღიდანვე დავეიწყეთ მის სეანსებზე სიარული. ბავშვი გაჭირვებით მიგვეყვდა ორ ადამიანს. იგი მთელი სიმძიმით გვეყრდნობოდა ხელებზე, ნაბიჯებს ფორმალურად ადგამდა, საკმარისი იყო საყრდენის შესუსტება, რომ იგი მაშინვე ეშვებოდა დაბლა.

სეანსებზე როდესაც მივიყვანეთ, მუხლები ისე ჰქონდა, როგორც ჯდომისას აქვს მოხრილი ადამიანს, მარცხენა თვალს ზოგჯერ აელ-

მებდა, ძილის დროს ხშირად კრთებოდა. მეხუთე სეანსიდან მუხლებში გაშლა დაიწყო. ორივე ფეხზე გამაგრებული მყესები, რაც მას მოძრაობის საშუალებას არ აძლევდა, თანდათანობით დარბილდა და მეათე სეანსზე მყესების გამაგრება სავსებით გაუქრა, გაუქრა ძილში შეკრთომებიც. მე-18 სეანსიდან ხელებზე აღარ გვეკიდებოდა და ერთი ადამიანიც საკმარისი გახდა, რომ წონასწორობა დაეცვა და დაეწყო სიარული. 38-ე სეანსის შემდეგ მოხდა სასწაული — ბავშვმა მოინდომა დამოუკიდებლად გაეღა და გააკეთა სამი ნაბიჯი¹. ძნელი წარმოსადგენია, რა ხდებოდა ოჯახში: ზოგი ტიროდა, ზოგი იცინოდა, ყველა — შინაურიც და გარეულიც დარწმუნდა, რომ გივი მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე სასწაულებრივი შედეგები მიიღება. მოუთმენლად მოვისწრაფოდით თბილისში, რათა გვეხარებინა ბატონი გივისათვის ეს შედეგები. მანაც ძლიერ გაიხარა და გვითხრა: „შედეგებს ველოდი, მაგრამ ზუსტად როდის იქნებოდა, არ ვიცოდი“. ვაგრძელებთ სეანსებზე სიარულს და დიდი იმედი გვაქვს, რომ ბატონი გივის ძალისხმევით შორენა მალე სავსებით გამოჯანმრთელდება.

ვიდეოკასეტაზე პაციენტი გვარს არ ასახელებს

სეანსებზე შემოვედი მწვავე ტკივილებით. მტკიოდა ფეხი და წელი, თითქმის ტკივილის 50% მომეხსნა მეოთხე სეანსზე. მქონდა ქალას წნევა, ხანდახან ვითიშებოდი. მომცილდა წნევა, დამინუნარდა ნერვული სისტემა. მარჯვენა ფეხი ისეთ მდგომარეობაში მქონდა, რომ მე თვითონ მეზიზღებოდა. უჩუქოდ ვერ დავდიოდი, ვშიშობდი, ვინმეს ჭუჭყიანი არ ეგონოს-მეთქი. მქონდა წამონაზარდები, თხილისოდენა ხორცმეტები ხელზეც და ფეხზეც. ფეხი დამისუფთავდა, მომცილდა სილურჯე, გაქრა წამონაზარდები და ხორცმეტები. მიბუჟდებოდა ხელები, 26 წელი მანუხებდა რადიკულიტი. უშედეგოდ ვიმკურნალე მრავალ სამკურნალო დანესებულებაში. აქ მეოთხე სეანსზე ტკივილები მომცილდა. რადიკულიტის მიზეზით ძილი მონატრებული მქონდა 26 წლის განმავლობაში. მალე ძილიც მომიწესრიგდა.

¹ 1999 წლის მარტის თვისათვის შორენა დამოუკიდებლად უკვე 9 ნაბიჯს დგამდა.

ვიდეოკასეტაზე პაციენტი გვარს არ ასახელებს

ორივე თირკმელში მქონდა უამრავი კენჭი და საოპერაციო ფიბრომა, ყელის კატარი, მანუხებდა სპაზმები, ქვედა კიდურები დასიებული მქონდა, ფეხები ბოძებივით იყო გასიებული. ფეხებზე თითს რომ დავაჭერდი, იგი თავისუფლად ჩადიოდა ხორცში.

30 სეანსის შემდეგ ჩავიტარე ექოსკოპია, თირკმელში აღარც კენჭები და აღარც ფიბრომა აღარ იყო. მომცილდა ყელის კატარიც. მომეხსნა სახსრების ტკივილები. ახლა თავისუფლად ვმოძრაობ. ფეხებმა პირვანდელი ფორმა მიიღო. მომცილდა სპაზმები. ძალიან გახარებული ვარ, გივი ექიმი ჩემთვის უროლოგიც, ქირურგიც და ყელის ექიმიც არის და რა ვიცი, რისი არა. შევნიშნე მე-10 სეანსიდან რომ მტიკვნეული ადგილი ჯერ შემანუხებდა და მერე გამივლიდა, ტკივილებში ვრჩებოდი. ახლა აბსოლუტურად ჯანმრთელი ვარ და ეს ჯანმრთელობა ჭადრაკის სასახლეში დავიბრუნე გივი მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე.

რიდონა ახვლედიანი, თელავიდან

35 წლის მშობიარობის დროს დამემართა ვენების გაგანიერება ქვედა კიდურებზე. ამ ხნის განმავლობაში ჩემი ჯანმრთელობის მდგომარეობა უარესდებოდა და უარესდებოდა. 4 წლის წინ დამეწყო საშინელი ქავილები. ქავილმა გამოიწვია წყლულები. წყლულებზე ვხმარობდი 6 სახის მალამოს, მაგრამ არ მშველოდა არაფერი. საჭირო იყო ოპერაცია. აქ მოვედი თქვენი პაციენტის ლია ახვლედიანის რჩევით, რომელიც განიკურნა ასთმისაგან, ნევროზისა და ჭარბი ნონისაგან. მე-5 სეანსიდან დამეცყო გაუმჯობესება. ქავილი შეჩერდა. მე-13 სეანსზე უკვე სრულიად განვიკურნე, წყლულებმა პირი შეიკრა. გამოვეჯანმრთელდი 100%-ით.

დიდი მადლობა, ბატონო გივი. ერთმა ბრძენმა ბრძანა: „თითო კაცმა თითო კაცს სიკეთე რომ გაუკეთოს ამ ქვეყნად უბედური არავინ იქნებაო“. თქვენ ათასობით ადამიანებს უკეთებთ სიკეთეს. უღრმესი მადლობა, ბატონო გივი!

თამარ მიქიაშვილი, თბილისიდან

ამ სეანსებზე შემოვედი მწვავე ნევროზით. მქონდა გულის ტკივილები, ჩხვლეტები, არითმია, ამოვარდნები. არ მყოფნიდა ჰაერი, ვერ

ავდიოდი ტრანსპორტში, მეშინოდა მეტროში ჩასვლა, სული მეხუთებოდა. ვიყავი ძალიან აგრესიული, დაუნდობლად ვცემდი შვილებს უბრალო რამეზედაც კი მერე კი ვნანობდი მაგრამ...

ამ სეანსებმა საოცარი ზეგავლენა მოახდინა ჩემზე. დამიბრუნდა ძველი სიხალისე, ყველა მიყვარს, ბავშვებს თან ვყვები. სეანსებმა გამიღვივა ლექსის წერის სურვილი. ძალიან ბევრი ლექსი მივუძღვენი ბატონ გივის.

ეხლა რა ბოროტებაც ხდება საქართველოში თუ ამით ვიმსჯელებთ, მოსახლეობის 90%-ს სჭირდება ბატონი გივი. ჭადრაკის სასახლე კი ჭეშმარიტად სიკეთის ტაძარია, სულის საყდარია. აქედან ყველაზე საუკეთესო გრძნობები მიჰყვება ადამიანს. აქედან გასული პიროვნება ბოროტებას აღარ ჩაიდენს. ეს ყველაფერი კი ბატონი გივის მადლიანი სიტყვის გამო ხდება.

ულრმესი მადლობის მეტი რა მეთქმის, დიდი მადლობა, ბატონო გივი!

მზია წერეთელი, რუსთავიდან

პირველი ჯგუფის ინვალიდი ჭადრაკის სასახლეში მიმიყვანეს შემდეგი ჩივილებით: მაღალი წნევა — 240/160, ყურების ანთება, თავის ტკივილები, უძილობა 10 წლის განმავლობაში, სახსრების ანთება, მარილები მთელს სხეულში, ვენების შევიწროება დამწვრობის შედეგად (1978 წელს ორივე ფეხი მუხლებს ქვემოთ დავიწვი II და III ხარისხის დამწვრობით), ორი წელი ვინეჩი, ნაწლავების ანთება, კუჭის წვა, ნალველსა და თირკმელებში სილა დიდი რაოდენობით, ქალური დაავადებები. ნაოპერაციები, ნაწიბურები მარჯვენა მკერდის მოკვეთისა და მუცლის არეში, სხვადასხვა ნაწიბურები მთლიანად მთელ ორგანიზმზე. მარცხენა ხელის სხივის ძვლის მოტეხილობა ღია ჭრილობით, რომელიც 1989 წელს დამემართა, რის გამოც ხელის მტევანი დამრჩა უმოძრაოდ, გამხმარი თითების არასწორი შეხორცება და ატროფია მთელ მაჯასა და მტევანზე, ხელი დამოკლდა 5 სმ-ით, ორივე ფეხის თითების ანთებები და სოკოვანი დაავადება, მარილების ნამონაზარდები, მუცლის არეში ცხიმულების დაგროვება — კაკლებივით.

სასწაულები მოახდინა ბატონმა გივიმ ჩემს ორგანიზმში. II-III სეანსებზე ძვლები ამოძრავდა, ერთმანეთს გაუსწორდა, თავის ადგი-

ლას ჩაჯდა და შეხორცდა. მარცხენა ხელი ისევ დამიგრძელდა 5 სმ-ით. დამახინჯებული ხელი ისევ გალამაზდა, ხორციტ შეივსო თითები. პირველიდან ოცდამეათე სეანსის ჩათვლით ზემოთ ჩამოთვლილი დაავადებები თანდათან მომცილდა. ჩემს სიხარულსა და ბედნიერებას საზღვარი არა აქვს. არა მარტო მე, არამედ მინისძვრით დაზარალებულ თანამემამულეებსაც უფასოდ მოგვემსახურა ბატონი გივი. მისი ქველმოქმედების უშუალო მოწმე მე ვარ.

ულრმეს მადლობას მოვახსენებ ბატონ გივი მაზმიშვილს ჩემი და ჩემი ოჯახის ნევრების სახელით. ვუსურვებ დიდხანს სიცოცხლეს, იმედისა და რწმენის მომგვრელს, რომელიც ძალასა და ენერგიას არ იშურებს თანამემამულეთა გამოსაჯანსაღებლად. მალე მენახოს ფსიქოთერაპიის ახალ კომპლექსში და არა ჭადრაკის სასახლეში.

ნინო გომართელი, თბილისიდან

ამ დარბაზში, მეგობრებო, როგორც თქვენ, მეც დიდმა გაჭირვებამ მომიყვანა. დაავადებული ვარ ალერგიით, უმწვავესი ფორმით. 10 წელი ლამურასავით ბნელ ოთახში ვცხოვრობდი. დამავინწყდა როგორია გაზაფხული, ზაფხული, მაისიდან აგვისტომდე ძალით ვაკეთებდი ყველაფერს. აპრილიდან დაწყებული, როგორც კი ირგვლივ ყველაფერი აყვავდებოდა, მენყებოდა ალერგიული ცემინება, ხანდახან 50-ჯერ მაინც, ვიღლებოდი ფიზიკურად, მენყებოდა ტახიკარდია, ორი კვირის შემდეგ — ანთებითი პროცესები ფილტვებში. ჩამომიყალიბდა ალერგიული ასთმა. ისეთი შეტევები მქონდა, ვიგუდებოდი ხოლმე. პარალელურად მემართებოდა ცრემლდენა, თვალები ისე მექავებოდა, ლამის ამომეჩიჩქნა ბუდიდან. ღამე მეღვიძებოდა, ვფართხალებდი. ვხმარობდი ინტალს, რომელიც მომენტალურად მშველობა. მთელი ზაფხულის განმავლობაში მცოიოდა. აგვისტოში ყველანი სარაფანებით რომ დადიოდნენ, მე ჟაკეტი ან სვიტრი მეცვა. მე-10 სეანსზე სრულიად განკურნებული გახლავართ.

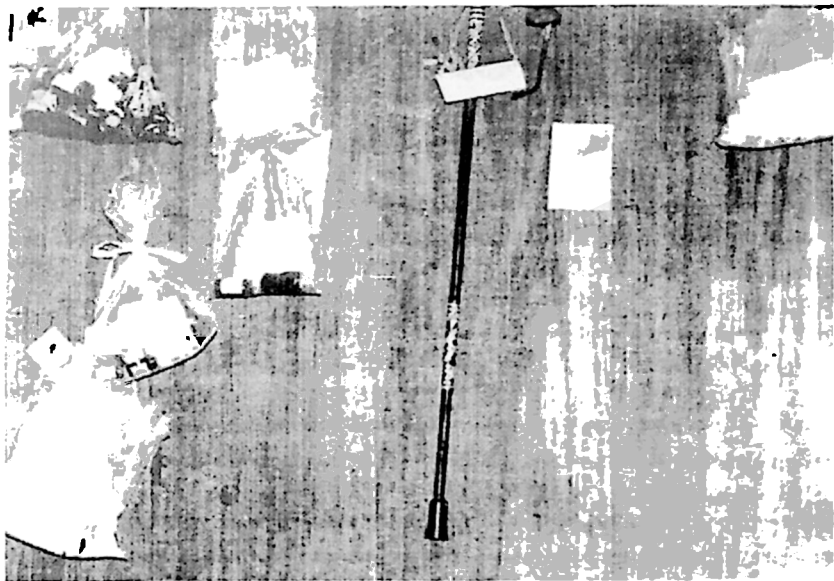
უფრო დიდი სასწაული წინ იყო. ჩემს პატარა გოგონას სურათით დაენყო გაუმჯობესება. ბავშვობიდან ორივე თვალს აელმებდა. მოვიყვანე სეანსებზე. მერვე სეანსიდან სიელმე გაუსწორდა და ლამის ენურეზისაგანაც გათავისუფლდა.

ბედნიერი და მადლობელი ვარ. პირადად მე ვთვლი, რომ ეს ადამიანი ღმერთმა მომივლინა. ღმერთმა გაგახაროს, ბატონო გივი, და-

ლოცოს თქვენი ოჯახი ღმერთმა. დიდი მადლობა არა მარტო ჩემი, არამედ იმ ზღვა მეგობრების არმიის სახელით, რომლებმაც ჩემთან ერთად დაისვენეს.

ოქრო აბაშიძე

გ. მაზმიშვილის სეანსებზე მივედი 1997 წელს. ძალიან ცუდად ვიყავი — კუჭის წყლული გამისკდა და სისხლისაგან რომ არ დავ-
ცლილიყავი, 5 სხვადასხვა ადამიანის სისხლი გადამისხეს, რამაც ჩემ-
ზე ცუდად იმოქმედა და ნევროზი დამემართა. იმ პერიოდში ნერვიუ-
ლობისაგან სრულიად გავჭალარავდი. ქვედა და ზედა კიდურების კუნ-
თები მუდმივად დაჭიმული მქონდა და ხელ-ფეხი მტკიოდა. სახსრებში
მარილები მქონდა დაგროვილი. ღამე ველარ ვიძინებდი.



სურათი 9. განკურნებული პაციენტები ჭადრაკის სასახლეში ტოვებდნენ ყველაფერს რაც მათ აღარ ესაჭიროებოდათ.

ოთხი სეანსის შემდეგ ვიგრძენი, რომ კუნთების დაჭიმულობა მო-
მეხსნა, სახსრების ტკივილი გამიქრა, დაიშალა მარილები ხელის თი-

თებში, მერვე სეანსზე მარილები სახსრებშიც აღარ მქონდა. ყურ-
ქვეშ მქონდა მეჭეჭის მსგავსი ხალი, ისე მტკიოდა, ხელს ვერ ვიდებდი.
მალე ისიც მომძვრა. სხვათა შორის, მე მესამე პაციენტი ვარ — და-
ლი მეტრეველისა და ნინო გულიაშვილის შემდეგ, ვისაც დაჭია-
ნებული, ჩამოშტერეული კბილი აღუდგა, მომირჩა გასტრიტი, კო-
ლიტი.

პარალელურად ვსვამდი სეანსებზე დამუხტულ წყალს, რომელ-
მაც ორგანიზმი გამინმინდა და რაც რამ წიდეები მქონდა, გარეთ გა-
მოიტანა, 20 სეანსის შემდეგ აღარაფერი მანუხებდა, ყველანაირი ტკი-
ვილი უკვალოდ გაქრა და ნევროზისაგანაც განვიკურნე.

გივისთან მოსვლამდე ალგზნებული და აგრესიული ვიყავი.
ხალხთან ურთიერთობას ველარ ვიტანდი, დღეს კი სრულიად შეც-
ვლილი ვარ. 25 სეანსის შემდეგ ორგანიზმმა გაახალგაზრდავება და-
იწყო. თმა გამიშავდა, ნაოჭები გამეშალა, სახის კანს ძველებური ელ-
ფერი დაუბრუნდა, გაცილებით სხარტად ვაზროვნებ, გავხდი სი-
ცოცხლისუნარიანი და მნიშვნელოვან საქმეებსაც შევეჭიდე. ამჟამად
ჭაბუკური ენერგიის მოზღვავენებას ვგრძნობ. ჩემი სული და სხეული
საწყის მდგომარეობას იბრუნებს.

ელენე რჩეულიშვილი, 45 წლის, თბილისიდან

მკურნალობა თორმეტგოჯა ნანლავის წყლულზე და გასტრიტზე
დავიწყე 1974 წელს, მაგრამ უშედეგოდ. 1978 წლისათვის ჩემმა დაა-
ვადებებმა უკვე 25-ს მიაღწია. ამ ხნის განმავლობაში არც ერთ მკურ-
ნალ ექიმს ეჭვიც კი არ გამოუთქვამს იმის შესახებ, რომ ეს ჩემი ორ-
განული დაავადებები ყალიბდებოდა ნევროზის ფონზე, ხოლო მე ჩემს
სულიერ მდგომარეობას ვხსნიდი ჩემი ასაკით, არასწორი ცხოვრების
ნესით, ცხოვრებისეული პრობლემებითა და ჩემს ირგვლივ არსებული
ატმოსფეროთი. ნევროზი ჩემში ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე მისვლის
შემდეგ „აღმოვაჩინე“.

ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე მისულმა ისეთი თავისუფლება ვიგ-
რძენი, თითქოს უმძიმესი ტვირთი მომეხსნა მხრებიდან. მეორე სეან-
სიდან გამიქრა 25 წლიანი ქრონიკული გრიპი, რის გამოც ყოველ-
თვის გაუურბოდი საზოგადოებაში ყოფნას. განვიკურნე 30 წლიანი
ჯოჯოხეთური თავის ტკივილისაგან, რის გამოც დამიქვეითდა მეხსი-
ერება. გამიქრა 20 წლიანი რადიკულიტი, ბრონქიალური ასთმა, წყლუ-
ლი თორმეტგოჯა ნანლაზე. მომეხსნა კისრისა და ხერხემლის ოს-
ტეოქონდროზი, მარცხენა მხარის პლექსიტი, ცხვირის არეში სიმსივე-

ნური წარმონაქმნები, ტრამვირებული ხერხემლის მალიდან მრავალი "წერილმანი", მარილებისაგან აბსოლუტურად გამითავისუფლდა ყველა სახსარი, რაც მოძრაობას მიზლუდავდა და ინვევდა ტკივილებს. გამიარა ნალვლის, ღვიძლის, პანკრეასის, ელენთის, თირკმლების ტკივილებმა, გამიქრა თიაქარი, მარცხენა საკვერცხეზე კისტური კვანძები, პირვანდელ ადგილზე დაბრუნდა დანეული კუჭი. განვიკურნე ცისტიტისაგან, ქოლეცისტისაგან.

მომინესრიგდა ნევროზი, დამიბრუნდა ძილი, საკუთარი ძალებისადმი რწმენა, ოჯახის წევრებისადმი სიყვარული, შვილებისა და შვილიშვილების ნახვის ნატვრა, რომელიც თითქმის დაკარგული მქონდა, მომინესრიგდა მათთან ურთიერთობა, გამიჩნდა ნათესაებთან და მეზობლებთან ურთიერთობის სურვილი, გავხდი უფრო მიმტევებელი და, რაც მთავარია, ჩემი სულიერი სამყარო შეივსო ახალი, ლამაზი და ჩემთვის სრულიად უცხო ფერებით.

სეანსებზე მოვიყვანე ჩემი ქალიშვილი, რომელსაც მოუწესრიგდა მშობიარობის შემდგომი ნევროზი, გაუქრა უმადობა, მეორე ქალიშვილს 15 სეანსის შედეგად მოუწესრიგდა მენტრუაციული ციკლი. ჩემი და განიკურნა ნევროზისაგან, გაუქრა მკერდში კაკლისოდენა მასტოპათია.

ნათელა გოგრიჭიანი, სოფელ ნინუბნიდან

1993 წელს დამემართა მარცხენა მენჯ-ბარძაყის სახსრის მადეფორმირებელი კოქს-ართროზი. 5 წლის განმავლობაში ვცადე ყველა გზა და საშუალება, მაგრამ ან საერთოდ არ მქონდა შედეგი, ან უმნიშვნელო.

გაზეთში ნავიკითხე ქალბატონი ნინა ჩიგოშვილის წერილი — „ნაჩუქარი სიცოცხლე“ და ფსიქოთერაპევტ გივი მაზმიშვილის ინტერვიუ, რამაც ჩემზე უაღრესად დიდი შთაბეჭდილება მოახდინა. ბიძაჩემმა ფილოსოფოსმა კონსტანტინე მეტრეველმა მაშოენინა ვიდუოკასეტები, რომელზედაც ჩანერილია ბატონი გივის პაციენტების თვითანგარიშები მკურნალობის შედეგების შესახებ. რამდენჯერმე ვუყურე თითოეულ კასეტას და მივიღე გასაოცარი შედეგები: ტანზე ერთდროულად გამომავარა 6 ძირმაგარა, რომლებიც ისევ ვიდუოკასეტების ცქერის შედეგად გამიქრა, მარცხენა თვალში ჩამიქრა ანთებითი პროცესი, მომცილდა გლანდების ოპერაციის შემდეგ დატოვებული ყელისა და თავის ტკივილები, 5 წლის განმავლობაში პირველად ვიგრძენი გაყინულ ტერფებში გასაოცარი სითბო, მომცილდა ხრჩობის შეგრძნება, სპაზმური დაძაბულობა კუჭის არემი.

ამ შედეგებმა აღმაფრთოვანა და ამის შემდეგ უკვე კარგად მომზადებული და ფსიქოთერაპიულ მეთოდსა და მკურნალობაზე საკმაოდ ინფორმირებული მივედი ჭადრაკის სასახლეში. პირველსავე სეანსზე მარცხენა ფეხში ვიგრძენი შეება, ღამითაც მეძინა ჯანმრთელი საღი ძილით. ჩემზე დიდი შთაბეჭდილება დატოვა ბატონი გივის ლექციებმა. პირველი სეანსიდან მოყოლებული მე მათ ვინერ. ბატონი გივი შესანიშნავი ორატორია, ემოციურად უაღრესად დატვირთული, აფორიზმებით, ანდაზებით, ბრძნული გამონათქვამებით, ბიბლიური თქმულებებით უხვად შეზავებული ლექციით იგი მსმენელზე დიდ შთაბეჭდილებას ახდენს. იგი ინტუიციით გრძნობს სად არის საჭირო ჩაურთოს იუმორი, ლექსი, შესანიშნავად გრძნობს აუდიტორიას და ბრწყინვალედ წარმართავს მთელ სეანსს. დავესწარი უწყვეტად 105 სეანსს, შემდეგ შევისვენე ერთი თვე და ამჟამად კვლავ ვაგრძელებ სიარულს კვირაში ერთხელ.

მოკლედ ჩამოვთვლი თუ რისგან განვიკუთრნე: მომცილდა ძირმაგარები, ჯიბლიბოები, ყელის ტკივილი, თავის ტკივილი მარცხენა მხარეზე; გამიქრა სპაზმური მოვლენები კუჭის არეში; მომცილდა ხრჩობის შეგრძნებები, ოსტეოქონდროზი, ქალური ანთებები, ნალველის, ღვიძლის, თირკმელების, ელენთის ტკივილები; მომინესრიგდა სისხლის მიმოქცევა; შემეცვალა სახის ფერი, უფრო ნაზი და ელასტიკური გამიხდა სახის კანი, გამიქნა სახეზე ნაოჭები; აღარ ვკოჭლობ, მომემატა ენერგია, დალღას ველარ ვგრძნობ, მომცილდა ფეხებში გაშეშებისა და სიმყიფის შეგრძნება, შეჩერდა მარჯვენა ფეხზე გადასული ანთებითი პროცესი, გამისწორდა მარცხენა ფეხის მესამე დეფორმირებული თითი; გამიქრა ხელზე თხილის გულის ტოლა მარილების დაგროვება, ყბის ქვეშ ჩიტის კვერცხისოდენა ჯირკვალი, მკერდზე სილურჯე; გამიძვალდა დაზიანებული კბილი; მომცილდა ღრძილების ანთება და გამიმაგრდა კბილები; შემინყდა მარცხენა თვალიდან ცრემლდენა; გამიქრა ყბის მოძრაობის დროს მარცხენა მხარეს ტკაცუნა, ალერგია მარწყვზე, რაც 27 წელს გრძელდებოდა; გამიძლიერდა სმენითი მეხსიერება; მომეცა ხალისი; გამიქრა ნევროზი, მძინავს მშვიდად. ნამლებს აღარ ვღებულობ, აღარ ვცვივდები, აღარ ვიკეთებ ნემსებს. გამიძლიერდა რწმენა ღმერთის მიმართ.

ყოველივე ეს გაჭირვება მომაცილა ბატონი გივის თბილმა, ტკბილმა, ალერსიანმა, სამკურნალო, შთამაგონებელმა სიტყვებმა, მისმა სწორუბოვარმა სეანსებმა, უნიკალურმა ვიდეოკასეტებმა, ძველი პაციენტების რჩევებმა, ბატონი გივის დამხმარე ექიმების, მარინა ჩხაიძისა და ქეთინო ფცქიალაძის ყურადღებიანმა მოპყრობამ. უღრმესი მადლობა ყველას.

ბატონო გივი, თქვენზე დაუსრულებლად შემოძლია ვნერო მხოლოდ აღმატებულ ხარისხში, როგორც პიროვნებაზე, საზოგადო მოღვაწეზე, პროფესიონალსა და ქველმოქმედზე, როგორც ერთგულ მეუღლესა და მზრუნველ მამაზე, გულითად მეგობარსა და კაცურ კაცზე. ღმერთი იყოს თქვენი და თქვენი ოჯახის მფარველი. ამინ!

ზოია აბაშიძე, სოფელი წინუბნიდან

თქვენი პაციენტის, ნათია გოგრიჭიანის, თხოვნით დავინყე თქვენი ვიდეოკასეტების ყურება. პირველივე ცქერის დროს ჩამეძინა ღრმად. გაღვიძებულმა სიმშვიდე ვიგრძენი, რომელიც საერთოდ არ მქონია. პარალელურად ნათიას ჩემი სურათი, სხვა მეზობლების სურათებთან ერთად დაჰქონდა თქვენს სეანსებზე. რაღაც სასწაული მემართებოდა: იმ დროს, როდესაც დარბაზში სეანსი მიმდინარეობდა, ძილი მერეოდა, ძალა მერთმოოდა, ფეხზე გაჩერება არ შემეძლო. მეძინა ღრმა ძილით. ეს გრძელდებოდა ორი კვირის მანძილზე.

სურათითა და ვიდეოკასეტებით ჩემმა დაუძლურებულმა ორგანიზმმა დაიწყო გამოჯანმრთელება. ვეგეტონეეროზი, რომელიც 20 წლის განმავლობაში მტანჯავდა შემდეგი სიმპტომებით: მუდმივი თავის ტკივილი, ცვალებადი წნევა, გრძნობის დაკარგვა, ლებინება, სტენოკარდია. მტანჯავდა ექსტრასისტოლიური არითმია ბრადიკარდიით, მაჯისცემა 47-ზე ჩამოდიოდა, არ მასვენებდა აკვიატებული ფიქრები, მეძინოდა კარზე კაკუნის, სულ რაღაც ცუდს ველოდი.

სამსახურში შეხვედრილი ნერვიულობის შედეგად შევიძინე კიდევ ახალი დაავადება — მენიერის სინდრომი. რის შედეგადაც დამრჩა: გაორებული მხედველობა, წონასწორობის დაკარგვა, მუდმივი ხმა ყურებში, უძილობა, გონების დაბინდვა, თავბრუსხვევა. სულ ვტიროდი, კარგზეც და ცუდზეც. არ მინდოდა არავინ და არაფერი, მხოლოდ სანოლი. შვილს გამუდმებით ვეჩხუბებოდი ყოველგვარ წერილმანებზეც კი. 1995 წლის 5 თებერვალს ბრმა ტყვიამ ქორწილში სიცოცხლეს გამოასალმა ჩემი ობლობაში, უსიხარულოდ გაზრდილი ერთადერთი შვილი.

ფიზიკურ სატკივარს გადააჭარბა სულიერმა სატკივარმა. დამთავრდა ჩემი ცხოვრება, გამომეთიშა გონება, აღარ მახსოვდა შვილი, ორი თვე სანოლიდან არ წამოვმდგარეარ. 40 დღე და ღამე თვალი არ მომიხუჭავს, არ მძინებია, უაზროდ მივჩერებოდი კედლებს. გამიჩნდა რადიკულიტი, ბუასილი, მეყინებოდა ხელ-ფეხი, მქონდა თაღში

მოჭერის შეგრძნება, მისივდებოდა მუხლები, გამცვივდა თმა, შემეშუპა სახე. ამდენი ავადმყოფობის მქონე ოთხ კედელშუა მარტოდ-მარტო ვიყავი დარჩენილი.

ვიდეოკასეტების ყურებითა და სურათის ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე ტარებით დაუჯერებელი შედეგები მივიღე. ჩემი უამრავი დაავადება განახევრდა: მომცილდა რადიკულიტი, ბუასილი, თაბრუსხვევა, გაორებული მხედველობა, მომეცა ხალისი, დავინყე ხალხთან საუბარი, მომინესრიგდა ცვალებადი წნევა, დამიცხრა სახე, გამიქრა ხელ-ფეხის მოყინვა, თავში მოჭერის შეგრძნება, აღმიდგა მეხსიერება, აღარ ვკარგავ წონასწორობას, გამიქრა შიშები.

მოვედი სეანსებზე ტირილით, დავესწარი 22 სეანსს. მომცილდა: კისრის ოსტეოქონდროზი მესამე სეანსზე, კლიმაქსური ალები 17 სეანსზე, გამიქრა ტირილის სურვილი, დამიცხრა დასიებული მუხლები, ამომივიდა გაცვენილ ადგილებზე თმა, ნალრძობი თითი მეოცე სეანსზე თვითონ ჩაჯდა და დაიწყო მოძრაობა. არავითარი შიში. გამიჩნდა ლექსების წერის სურვილი.

დავბრუნდი ჩემს სახლში, რომელიც სამი წელი გამოკეტილი იყო, გავიქეცი შვილის საფლავზე, რომელიც ერთი წელი არ მენახა, გამიჩნდა მუშაობის სურვილი. ბედმა გამიღიმა და ღმერთმა მოწყალება მოიღო. ვიშვილე ჩემი თემურის ასაკის ობოლი ინგილო ბიჭი, რომელიც ბევრი რალაციტ ჰგავს ჩემს შვილს და სახელიც თემური ჰქვია. ახლა ჩემი მეორე შვილი სავალდებულო სამხედრო სამსახურს იხდის.

40 წლის უიმედოდ დარჩენილ ქალს, რომელსაც მხოლოდ სიკვდილი მინდოდა, თქვენი წყალობით, ბატონო გივი, დამიბრუნდა დედობის გრძნობა. თქვენი სეანსების წყალობით მე ხელმეორედ დავიბადე, ეხლა სხვა ადამიანი ვარ. მივხვდი, რომ ჯერ კიდევ საჭირო ვარ. ახალი პაციენტების საყურადღებოდ მინდა ვთქვა, რომ ვიდეოკასეტების ცქერას ფსიქოთერაპიული მნიშვნელობა აქვს, მაგრამ აუცილებელია მიღებული შედეგების ფსიქოთერაპიული სეანსებით განმტკიცება. რამდენი სეანსი დაგჭირდებათ, ამას თვითონ თქვენი სხეული გაგრძნობინებთ.

ბატონო გივი, ღმერთს მადლობა თქვენი მოვლინებისათვის, რათა ჩემისთანა გაჭირვებული ადამიანები იხსნათ. თქვენ მასწავლეთ საკუთარი თავის მართვა, მე აღარაფრის არ მეშინია. მორწმუნე ადამიანი ვარ, მყავს მოძღვარი და თუ რამე გამიჭირდება, ვიცი, რომ თქვენცა და ჩემი მოძღვარიც ისევ ფეხზე დამაყენებთ.

ჩემი უბედურება დაიწყო ომის დაწყების დღიდან. მეუღლე და ორი შვილი იქ იბრძოდნენ. იძულებული გავხდი დევნილების ნაკადს უკან გამოვყოლოდი, რადგანაც კოჩარის ბრძოლებში ჩემმა უფროსმა ვაჟმა სლავა ჟვანიამ ორი სერიოზული ჭრილობა მიიღო და სასწრაფოდ გადმოაფრინეს ქ. ქუთაისში, რის შედეგადაც შვილი ამჟამად მეორე ჯგუფის ინვალიდია. გადმოვედით ჭუბერის უღელტეხილით. „გაჭირვებულს ქვა აღმართში მოენევა“ — ნათქვამია და ჩემს უბედურებას ისიც დაემატა, რომ უღელტეხილით გადმოსვლის დროს ფეხი დამიცურდა და მივიღე მენჯ-ბარძაყის სახსრის ამოვარდნილობა. 27 სექტემბერს გადმოსულს 3 ოქტომბერს მეუღლის დაღუპვის ამბავი მაცნობეს, ის საკუთარ ეზოში მოკლეს.

ამდენი უბედურებით თავზარდაცემულს, მენჯის არეში ყრუ ტკივილებისათვის ყურადღება არ მიმიქცევია, ან სად მეცალა, რომელ ერთზე მეფიქრა — უსაფლაოდ დარჩენილ მეუღლეზე, დაკარგულ სახლ-კარზე, დატანჯულ შვილებზე, რომელთაგან ერთს ჭრილობებისაგან ფსორიაზი განუვითარდა, თუ საკუთარ ჯანმრთელობაზე. ორი წელი ვუძლებდი ტკივილებს, მდგომარეობა დღითი დღე მიუარესდებოდა. არ გამომიტოვებია ექიმი თუ ექიმბაში, მიღებული მავქს უამრავი წამალი, მაგრამ გამოჯანმრთელების ნაცვლად წამლებმა უფრო ზიანი მომიტანა. გამოკვლევების შედეგად აღმომიჩნდა: ამოვარდნილობა, ძელოვანი წამონაზარდები, რევმატიზმი, რადიკულიტი, ნერვის ანთება, კუჭის წყლული, განადგურებული მქონდა თითქმის მთელი ორგანიზმი. ჭუბერის უღელტეხილზე ყოფნის დროს შიმშილობის გამო განმევიტარდა ყელის კატარი, მივიღე საყლაპავი მილის შევიწროება. ექიმებისა და ექიმბაშებისაგან იმედგაცრუებულს, ბოლოს გამომიცხადეს, რომ ოპერაციის გარდა არაფერი მიშველიდა, უნდა ჩაედგათ ხელოვნური სახსარი. ოპერაციას ესაჭიროებოდა 5 000 ლარი. რა თქმა უნდა, ამ ფულს ვერსაიდან ვერ ვიშოვიდი. ტკივილებმა კინალამ სიგიჟემდე მიმიყვანა, ბევრჯერ ვიფიქრე თავის მოკლა. ბოლო ხანებში უკვე ვეღარ დავდიოდი, ერთი ნაბიჯის გადადგმაც კი ენით აუწერელ ტკივილს მაყენებდა, ორივე ფეხი ფაქტობრივად უგრძნობელი მქონდა, მივიღე სისხლძარღვთა შევიწროება, დამისუსტდა ფეხები, ამოვარდნილი ფეხი დამინვრილდა, მუხლებს ქვემოთ დაკარგული მქონდა შეგრძნების უნარი.

სწორედ ამ უიმედობის დროს გადმოიმხედა ღმერთმა, გაზეთ „ასა-ვალ დასავალში“ ნავიკითხე ბატონი გივი მაზმიშვილის სტატია. მივედი ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე და ვირწმუნე სასწაული. დასაწყისში თავი სიზმარში მეგონა. პირველსავე სეანსზე ვიგრძენი, რომ საშველი მექნებოდა. თუ მანამდე სხვების დახმარების გარეშე ლოგინიდან ვერ ვდგებოდი, სამი სეანსის შემდეგ დამოუკიდებლად დავიწყე წამოდგომა. დღემდე ჩავიტარე 37 სეანსი. მეჩვიდმეტე სეანსის შემდეგ 7 სმ-ით დამოკლებული ფეხი დამიგრძელდა 2 სმ-ით, ადრე თუ შვილს დავყავდი სეანსებზე, ახლა ჩემით დავდივარ. დავინრობულმა ფეხმა დაიბრუნა პირვანდელი მდგომარეობა, გამიქრა წელის არეში მწვავე ტკივილები, გამიქრა საერთოდ ყველა ავადმყოფობა, რაც კი ორგანიზმში მქონდა. რაც შეეხება მენჯ-ბარძაყის სახსრის ამოვარდნილობას, 35-ე სეანსის შემდეგ ფეხი 4-5 სმ-ით დამიგრძელდა. თუ მანამდე ორი ჯოხით ძლივს-ძლივს დავდიოდი, ახლა ჯოხიც აღარ მჭირდება. ამჟამად თავს 70%-ით განკურნებულად ვგრძნობ. მაქვს იმის იმედი და რწმენა, რომ სეანსების გაგრძელების შემდეგ, სრულიად გამოვჯანმრთელდები.

ყველაფერმა ამან დამარწმუნა, რომ ღმერთმა საბოლოოდ არ გამწირა და ჩემნაირი გაჭირვებულისათვის საშველი გამოძებნა, ეს, ბატონო გივი, ღმერთმა თქვენი სახით გამომიგზავნა მეცა და ქვეყანაზე ჩემნაირად ტანჯულ და დაავადებულ ხალხს. გფარავდეთ უფალი ღმერთი, რომლის ხელდასმით თქვენ ტანჯულ ხალხს მალამოდ ედებით.

ლია ქუქიშვილი, 38 წლის, სოფელ წინუბნიდან

1996 წლის ივლისის თვეში უცებ ვიგრძენი წელის ტკივილი. ტკივილი შემდეგ გადაიზარდა თეძოსა და მარჯვენა ფეხში. მივმართე ექიმს, მან დამაიმედა, მალე მორჩებიო. გამომიწერა ნემსები და წამლები. ჩავიტარე მკურნალობა, მაგრამ უშედეგოდ. მივმართე ისევ ექიმს, ისევ იმედები, ისევ ნემსები, წამლები და ისევ აუტანელი ტკივილები. ასე გამოვიცვალე ექვსი ექიმი. თანდათან უარესად ვხდები, დაკარგე მოძრაობის უნარი, ერთი წელი ავადმყოფობამ ლოგინს მიმაჯაჭვა, ვეღარ დავდივარ. გავხდი საშინელი ნერვიული, ტკივილებმა იქამდე მიმიყვანა, რომ თავის მოკვლაზეც დავიწყე ფიქრი, მაგრამ შვილების გამო თავს ვიკავებდი. მდგომარეობა კიდევ უფრო გაუა-

რესდა, ხან დღეში 3-ჯერ მჭირდებოდა გამაყურებელი ნამლები. ექიმებმა ოპერაციის გაკეთება მიირჩიეს, მაგრამ მე დავკარგე მათდამი რწმენა.

ლმერთმა არ გამწნია. ჩემმა მეზობელმა ნათია გოგრიჭიანმა ჯერ მაჩვენა ვიდეოკასეტები, რომლებზედაც ჩანერილი იყო გივი მაზმიშვილის პაციენტების საუბარი მკურნალობის შედეგების შესახებ, ნამაკითხა პრესის ფურცლებზე გამოქანმრთელებული პაციენტების მადლობით სავსე წერილები და თითქმის ძალით წამიყვანა ჭადრაკის სასახლეში.

დაიწყო სეანსი. პირველი სეანსის მე არაფერი გამიგია, მტანჯავდა საშინელი ტკივილები. ვნატრობდი, მალე დამთავრებულიყო სეანსი. მეორე სეანსზე ბატონმა გივიმ მითხრა, რომ ოთხ დღეში ყავარჯენს გადავადგდებდი. მე კი გამწნარებულს ჩამეცინა და ჩემთვის ვთქვი: „ასე ბევრი მჭირდებოდა და, ალბათ, თქვენც იმათ რიცხვს ეკუთვნით“. სეანსის ბოლომდე ძლივს გავძელი. ასე წვალებაში გავატარე ოთხი სეანსი. წამოვედი სახლში და დავიძინე. დილით რომ გამეღვიძა, გამიკვირდა, მთელი ღამე მშვიდად მძინებია, ისე რომ არ გამღვიძებია. ავდექი, დავადგი ფეხი და ჰოი, საოცრება, ფეხი აღარ მტკიავა.

ახლა უკვე ერთი სული მაქვს, როდის მოვა სეანსზე წასვლის დრო. აი, დადგა ეს ნანატრი წუთები, მე დარბაზში ვარ, გახარებული. ეს სიხარული ყველამ შემატყო. შემატყო ბატონმა გივიმაც და მკითხა: „როგორა ხარ?“ ავდექი ყავარჯნის დაუხმარებლად და გავიარე. დარბაზში იქუხა ტაშმა. მე გავიმარჯვე ბატონი გივის დახმარებით, დავამარცხე ჩემი ავადმყოფობა. იმ დღიდან დაიწყო ჩემი თანდათან გამოჯანმრთელება. ჩემმა ორგანიზმმა დაიწყო ბრძოლა ავადმყოფობასთან, დღითი დღე უკეთესად ვხდები.

ამ დარბაზში მე ჩემი ახალი დაავადება აღმოვაჩინე, რასაც თურმე ნევროზი ჰქვია. მორჩენილი ავადმყოფების გამოსვლებს, როდესაც ვისმენდი, თუ როგორ ვლინდება ნევროზი, მივხვდი, რომ ეს ყველაფერი მეც მაქვს: შიშები, აკვიატებული აზრები, ადვილი გაღიზიანება, უძილობა. მაგრამ არაფერია, მე ისეთი საშინელი ტკივილები მომიხსნა ბატონმა გივიმ თავისი ფსიქოთერაპიული სეანსებითა და სამკურნალო სიტყვებით, რომ ამ დაავადებისაგანაც ადვილად განვიკურნები-მეთქი. მეტხუთმეტე სეანსზე ჩემი ჯანმრთელობა 70%-ით გაუმჯობესდა. ვაგრძელებ მკურნალობას. 22-ე სეანსზე სრულიად ჯანმრთელი ვარ: მომცილდა კისრის ოსტეოქონდროზი, ფეხი აღარ

მტკივა, 3 სმ-ით განვრილებული ფეხი ნორმალურ მდგომარეობაში ჩადგა, ზურგზე მომცილდა ექიმების უშედეგო მკურნალობისას დარჩენილი შავი ლაქა, აღარ მანუხებს კუჭი და ნალველა, მომცილდა ნევროზი, დამინყნარდა ნერვული სისტემა, უფრო ხალისიანი გავხდი.

დიდი მადლობა ნათია გოგრიჭიანს, რომ ამ დალოცვილ დარბაზში მომიყვანა, თორემ ვინ იცის, კიდეც რადმენ ხანს ვიქნებოდი გაჭირვებულ მდგომარეობაში. ბატონი გივი ხომ ღმერთმა გამომიგზავნა ჩემს გადასარჩენად და არა მარტო ჩემი, ყველა იმ გაჭირვებული ადამიანის გადასარჩენად, რომელთაც სიცოცხლეზე ხელი აქვთ ჩაქნეული. მოხდა სასწაული, მეორედ დავიბადე, სასწაულია, აბა, რა დავარქვა ამ მოვლენას? სიკვდილს ენატრობდი და დღეს სიცოცხლის უნარი და ხალისი დამიბრუნდა. ეს ყველაფერი ბატონი გივის დამსახურებაა. არა მარტო ხელი ან ფეხი მომიჩრა, არამედ განვიკურნე, როგორც ფიზიკურად, ასევე სულიერად. ამიტომაც ამ დარბაზის დატოვება ძალიან გამიჭირდება, რადგანაც აქ ვიპოვე ჩემი დაკარგული ჯანმრთელობა. ის, რაც წელიწადი და ოთხი თვე ნემსებითა და წამლებით ვერ შეძლეს ექიმებმა, ბატონმა გივიმ 4 სეანსის განმავლობაში ნაწილობრივ, ხოლო 22 სეანსის შედეგად 100%-ით შეძლო, უნემსოდ და უწამლოდ. თავისი ფსიქოთერაპიული სეანსებითა და სამკურნალო სიტყვებით განვეკურნე.

დიდი მადლობა, ბატონო გივი, იმ დიდი სიხარულისათვის, რომელიც ჩემს ოჯახს მიანიჭე, ჩემს ქმარ-შვილს, ჩემს შვილებს დაუბრუნეთ ჯანმრთელი, ხალისიანი დედა. ბატონო გივი, გფარავდეთ მაღალი ღმერთი თქვენს ოჯახთან ერთად!

გოდერძი ბალუხაშვილი

დღე-ღამის განმავლობაში თავის, მხრებისა და ხელების გარდა ყველაფერი საშინლად მტკიოდა. გაკეთებული მქონდა ხერხემლის ოპერაცია (კეთილთვისებიანი სიმსივნე). მარცხენა მხარეს ვერ ვწევბოდი, მანუხებდა ბრტყელტერფიანობა, ფეხებში არ მქონდა ნონასნორობა, მქონდა ძლიერი ოფლიანობა, დღე-ღამეში რამდენჯერმე უნდა გამომეცვალა თეთრეული, მტანჯავდა უძილობა. ასეთ მდგომარეობაში მიმიყვანეს ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე.

ნამკურნალევი ვიყავი მოსკოვში, ყირიმში, თბილისში, მაგრამ შედეგი ვერ მივიღე. ამ სეანსებზე მოხდა სასწაული: მესამე სეანსიდან

მიკლო ტკივილებმა ფეხებში, სიარული თანდათან უმჯობესდება. ადრე თუ ორ წუთსაც ვერ ვიძინებდი მარცხენა მხარეზე, ახლა თავისუფლად მძინავს, ძილი გამიუმჯობესდა. 12 საათი როგორც კი მოახლოვდება, მივდივარ დასანოლად. მომცილდა ოფლიანობა.

ახლა ჩემი მეუღლის შესახებ მოგახსენებთ: მას ყელში ქათმის კვერცხისოდენა ჩიყვი, რომელიც საოპერაციო იყო, გაუქრა. მოსცილდა მაღალი წნევა, გულის ტკივილებმა გაუარა. ქალი, რომელიც ნამლებით ცოცხლობდა, დღეს არც ერთ ნამალს აღარ სვამს. სულ სიმლერისა და ცეკვის ხასიათზეა. ბედნიერებამ და სიხარულმა ლექსიც კი დააწერინა. მშვენიერი ლექსი მიუძღვნა ბატონ გივის.

ჩემს მეუღლეს არ უთხოვია ბატონი გივისათვის მკურნალობის დროს შეღავათი. მან კი ორივეს — ცოლსაც და ქმარსაც უფასოდ გვიმკურნალა და თან 20 მანეთს გვაძლევდა გზის ფულად. მან დიდი ქველმოქმედება გასწია არა მარტო ჩვენს მიმართ, ბევრ გაჭირვებულს გაუწია დახმარება.

უღრმესი მადლობა, ბატონო გივი!

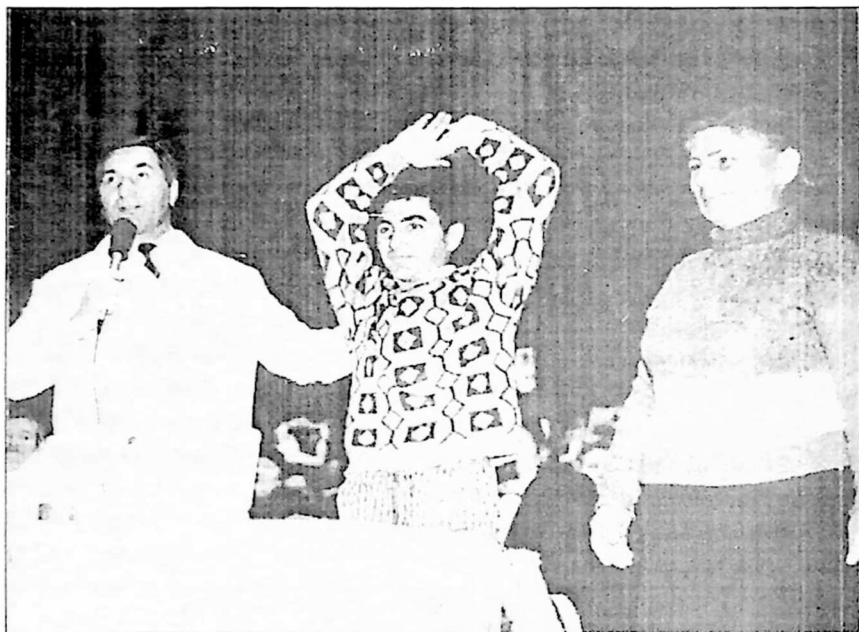
დათო ჯანყარაშვილის დედა, სილნალი

ჩემი დათო 26 წელია ხელს მაღლა ვერ სწევდა, ვერც საჭმელს ჭამდა თავისი ხელით, ვერც წყალს სვამდა. მესამე სეანსის შემდეგ მარჯვენა ხელში სითბო იგრძნო და დაძაბულობა მოეხსნა. მე-7 სეანსიდან კი ხელს უკვე მაღლა სწევს. ძალიან ბედნიერები ვართ.

ვისაც შვილი ასეთ მდგომარეობაში ეყოლება, ის როგორ იქნება კარგად. ყოველდღიური ნერვიულობის გამო სპაზმები მახრჩობდა, მქონდა ძლიერი თავის ტკივილები, თავი მარჯვენა მხარეს მქონდა ჩადრეკილი (40-კგ-იანი ბეტონი, ვენახის დასამაგრებელი სარი დამცა შემთხვევით).

ამ სასწაულმოქმედი სეანსების შემდეგ თავს ძალიან კარგად ვგრძნობ. სპაზმებიც მომცილდა და თავის ტკივილიც. ჩადრეკილი ადგილი თავზე გამისწორდა. დედაცა და შვილიც განვიკურნეთ. მოგვემატა ხალისი და ენერგია.

დიდი მადლობა, ბატონო გივი, ჩემი და ჩემი შვილის სახელით. დიდ მადლობას გიხდით სილნალის რაიონის სოფელ ქვემო მაჩხაანის სახელით. გფარავდეთ ჩვენი სალოცავები!



სურათი 10. კმაყოფილი ფსიქოთერაპევტი, გახარებული დ. ჯანყარაშვილი და დათოს ბედნიერი დედა.

პაციენტების ზემომოყვანილ თვითანაგრიშებში მათი სიდიდის გამო წარმოდგენილია ძირითადად მხოლოდ ის, თუ როგორი სიმპომატიკით არის მათში წარმოდგენილი დაავადება და ნაკლებად არის მოცემული ემოციონალური მხარე, რომლის ფონზედაც ის მიმდინარეობს. ამ უკანასკნელზე რომ უფრო სრული წარმოდგენა შეიქმნას, მოვიყვანთ პედაგოგ ნუნუ ქაფიაშვილის თვითანგარიშს.

ნუნუ ქაფიაშვილი, პედაგოგი, დუშეთიდან

ცხოვრება ყოველთვის მიხდებოდა ხალხმრავლ ადგილებში, მიუხედავად ამისა, ყოველთვის სულიერ მარტოობას ვგრძნობდი. ბოლო წლებში ძალიან მძიმე პირობებში მიხდებოდა ცხოვრება და მუშაობა, რამაც თავისი შედეგი გამოიღო, ძალიან გადავიღალე. ამას დაერთო ჩემი დის გარდაცვალება, რაც ჩემთვის თავზე ცის ჩამოქ-

ცევა იყო. ნერვიულობისაგან სულის ხუთეები დამენყო, დამბლადაცემული, წელში დედაბერივით მოხრილი ვიჯექი და ვწყველიდი ჩემს დაბადებას. ისე უცებ, ისე ღრმად და ძლიერად შემძულდა ყველა და ყველაფერი, რომ ვერ ვცნობდი ჩემს თავს. ვინმე რომ მივიდოდა წამლის დასაღევად, იმაზეც კი ვცოფდებოდი. მინდოდა, ყველა მომკვდარიყო, მე თვითონ ხომ სიცოცხლე აღარ მინდოდა.

მეორე დღეს ყველაფერი მტკიოდა, ენას ძლივს ვამოძრავებდი, ხანდახან ხმამაღლა თუ ვლრიალებდი, ცოტა შვებას ვიგრძნობდი. დამენყო თაბრუსხვევა, თვალები მიბნელებოდა, პაერის უკმარისობა, შიშები, ყელი მეკეტებოდა და წყალსაც ველარ ვყლაპავდი, სიბნელეს ვერ ვიტანდი. ყველაზე საშინელი ის იყო, რომ ამეკვიატა სიმსივნის შიში, ეჭვი კი არა, დანამდვილებით ვიცოდი, რომ სიმსივნე მქონდა.

თავში რალაც უსუფთაობის შეგრძნება მქონდა, ტვინი მიმძიმდებოდა, თავზე თითქოს მარნუხებს მიჭერდნენ. ეს საშინელი კიბო თუ რვაფეხა სულს მიხუთავდა. დღეს ღამისაგან ველარ ვარჩევდი, ყველაფერმა აზრი დაკარგა. მეჩვენებოდა, რომ გული ჩერდებოდა. ახლა დაარტყამს უკანასკნელად და მორჩა.

ბატონ გივისთან მოვედი 1998 წლის 13 აგვისტოს. მკურნალობის ამ მეთოდზე წარმოდგენა არ მქონდა. მუსიკალური ნაწარმოები, რომლითაც სეანსი იწყებოდა, ძალიან მომეწონა. სეანსის პირველ ნაწილზე რაზე ილაპარაკა ბატონმა გივიმ, ვერ გავიხსენებ. სეანსის მეორე ნაწილზე ძალიან სასიამოვნო მთვლემარე მდგომარეობაში მოვედი, მესმოდა ყველა სიტყვა. სეანსი როდესაც დასრულდა, ჩემი მოლოდინის საწინააღმდეგოდ, წელში თავისუფლად გავიმართე, ფეხებსა და ხელებში ვიგრძენი ძალა, თავის აწევაც შევძელი. ვინც შემომხედა ყველამ გაიცინა, მე თვითონაც ვიღიმებოდი. მივხვდი, რომ შემიმსუბუქდა ტანჯვა, აღარ მქონდა ისეთი ტკივილები.

გარეთ გამოვედი. ფეხით გავლა მომიწია, ისეთ ხასიათზე ვიყავი დილმიდან გლდანში ფეხით შემეძლო გასვლა. გავიხსენე სტუდენტობა და გავეკიდე ავტობუსს. მივუსწარი. არ დავარდნილვარ, არც სული შემხუთვია, არც გული ამჩქარებია. სახლში რომ მივედი, ის კიბეები სვენებ-სვენებით რომ ჩამოვიარე, სულ სირბილით ავიარე. იმ ღამეს ისე მეძინა, როგორ ძილზედაც ბავშვობიდან მიოცნებია.

მესამე სეანსი რომ დამთავრდა, თავს შესანიშნავად ვგრძნობდი. ყველაზე ძალიან კარგად ის დამამახსოვრდა, თუ რამდენი თბილი და მოსიყვარულე თვალი მომჩერებოდა. მე მაშინ გავიგე, რა დიდი ძალა ჰქონია სიტყვებს: „როგორა ხარ გენაცვალე?“ უზომო მადლიერებას

განვიცდი ყველა იმ ადამიანის მიმართ, ვინც მე იქ აგვისტოს თვეში ვნახე. ყველაფერი ისე უხვად ჰქონდეთ თავიანთი სიცოცხლის მანძილზე, როგორი სიუხვითაც ისინი ჩემს მიმართ აფრქვევდნენ სიტბოსა და სიყვარულს. გამოცა იმან, რომ როცა ვყვებოდი, თუ როგორ ვიყავი აქ მოსვლამდე და რას ვგრძნობ ახლა, დავინახე როგორ ტიროდნენ სრულიად უცნობი ადამიანები ჩემს გამო, როგორ გაიხარეს იმით, რამაც მე გამახარა, როგორი ალტაცებული იყო თვითონ ბატონი გივი. არასოდეს დამავინწყდება ეს დღე. მე აქ ისეთ გარემოში მოვხვდი, რომელშიაც ადამიანი ბოლომდე იხსნება და ნამივით წმინდა გულიდან ამოსულ სიტყვებს ამბობს. ალვიდგინე ადამიანებისადმი რწმენა, გავიხსენე ჩემი საყვარელი ფრაზა: „უცნობი მეგობარია, რომელსაც მე ჯერ არ ვიცნობ“.

დღემდე ჩატარებული მაქვს 33 სეანსი და მივიღე ასეთი შედეგები: მომიწესრიგდა ძილი, დამეკარგა შიშის გრძნობა, გამიარა თავის ტკივილებმა, გული აღარ მანუხებს, მომიწესრიგდა ნერვული სისტემა, ხელები აღარ მიკანკალებს, დამირეგულირდა წნევა, დავინყე ფიზიკური ვარჯიშები, გამიარა ყელის სიმშრალემ, გავხდი გარემო პირობებისადმი ამტანი, აღარ ვცივდები, გავხდი დამთმობი და შემწყნარებელი.

ყველაზე დიდი შედეგი მაინც ის არის, რომ სიცოცხლე მიხარია, მიუხედავად იმისა, რომ ძალიან რთულ სიტუაციაში ვიმყოფები და ძნელ პირობებში ვცხოვრობ, მთელი ძალებით ვცდილობ თავი გავართვა ყოველგვარ სიძნელეს, გაუძლო მომავალ დარტყმებს და, რაც მთავარია, ვიბრძოლო ხვალინდელი დღისათვის. მინდა ხვალინდელი დღე იყოს ისეთი, როგორიც მე მინდა და მომეწონება, და არა ისეთი, როგორსაც სიტუაცია და გარემო შემომთავაზებს.

დღეს მე რომ ცოცხალი ვარ, თქვენი დამსახურებაა ბატონო გივი, დიდი მადლობა ამისათვის. დიდი მადლობა ქალბატონო ნინა, იმ სიტბოსათვის, რომელიც თქვენ მაგრძნობინეთ.

მკურნალობის შორეული შედეგები

მკურნალობის წარმატებულობის ერთ-ერთი მახასიათებელია მისი შედეგების დროში გამძლეობა, შორეული შედეგები. გივი მაზმიშვილის მიერ განკურნებული პაციენტები პერიოდულად ესწრებიან ფსიქოთერაპიულ სეანსებს, უზიარებენ თავიანთ შთაბეჭდილებებს მკურნალობის პროცესში მყოფ პაციენტებს, მაგრამ წერილობითი

სახით ისინი იშვიათად ადგენენ თვითანგარიშებს, ხოლო მათი ჩანერა სხვადასხვა ტექნიკური მიზეზებით ყოველთვის ვერ ხერხდება. მიუხედავად ამისა, ჩვენ ხელთა გვაქვს ასეთი თვითანგარიშების საკმარისი რაოდენობა, რომელთაგან აქ მხოლოდ ნაწილია წარმოდგენილი.

მკურნალობიდან ორი წლის შემდეგ

ნათელა კანდელაკი, პედაგოგი, თბილისიდან

მეორე შვილის დაბადების შემდეგ გამიჩნდა ორმხრივი მასტოპათია. ვიმკურნალე სანკტ-პეტერბურგის, თბილისის ონკოლოგიურ ცენტრებში, მაგრამ უშედეგოდ. მირჩიეს ოპერაცია, მაგრამ არ დავთანხმდი.

ბატონი გივი მაზმიშვილის ფსიქოლოგიურ სენსებზე მივედი უდიდესი რწმენითა და მორჩენის იმედით. პირველ სეანსზე ვიგრძენი საშინელი ტკივილი მკერდის არეში, განსაკუთრებით მარცხნივ. ცოტა შემეშინდა, მაგრამ ბატონმა გივიმ მითხრა, რომ ეს რეაქციაა, ორგანიზმი იწყებს ბრძოლას დაავადებასთან და მეც დავწყნარდი. სეანსებზე ძალიან ვმშვიდდებოდი, ვწყნარდებოდი, ამიტომ იქ ისე მივრბოდი, როგორც დიდ ზეიმზე. თანდათან დაიწყო ჩემი ავადმყოფური კვანძების გახსნა და გაქრობა, მომემატა ენერგია, გაეხალისდი. ჭადრაკის სასახლე მაგნიტივით მიზიდავდა.

გივი მაზმიშვილის სეანსების შედეგად გამიქრა ათი წლის დაავადება — ოსტეოქონდროზი, 30 წლიანი ორმხრივი მასტოპათია, 20 წლის მწვავე ნევროზი, 6 წლის ღრმა დეპრესია, აპენდიციტისა და ნალვლის ბუშტის ნაოპერაციევი შრამები, გამიქრა თბილისოდენა სიმსივნე, სახეზე გამიქრა ნაოჭები და თავს ვგრძნობ სულიერად თუ ფიზიკურად გაახალგაზრდავებულად.

ჩემი ულიმლამო ცხოვრება და განწყობილება ძირფესვიანად შეიცვალა. იმის გარდა, რომ ბატონი გივი მაზმიშვილი გვიბრუნებს ფიზიკურ და სულიერ ჯანმრთელობას, სეანსების შედეგად ალტრუისტები ვხდებით, სიკეთით ვივსებით, გვინდა ყველას დავეხმაროთ, ყველაზე ვიზრუნოთ. ჩვენი მკურნალი გვაშორებს ყველაფერს უარყოფითს — შურს, ზიზლს, ბორბობას. გვაკლავს სიკეთით, სიხარულით ჯანმრთელობითა და ერთგულებით.

ამ ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე მართლაც სასწაულები ხდება. პაციენტების მიერ მოტანილი წყალი იმუხტება, სამკურნალო თვისებებს იძენს, გაფუჭებული საათები მუშაობას იწყებს, მოტანილი სურათებით იკურნებიან ოჯახის წევრები და ახლობლები.

ჩემი მკურნალობიდან ორი წელი გავიდა და დღემდე თავს შესანიშნავად ვგრძნობ. ვარ ჯანმრთელი, ხალისიანი, ოპტიმიზმით აღსავსე, ვაგრძელებ ცხოვრებას მრავალფეროვანი ინტერესებით, ვცხოვრობ აქტიური და დინამიკური ცხოვრებით. დიდი მადლობა ყველაფრისათვის, ბატონო გივი!

თამარ ნაჭყებია-მხეიძე, დამსახურებული მასწავლებელი, ლტოლვილი

ცხოვრებისეული სიძნელეებით გამოწვეული ნევროზი მქონდა 40 წლის განმავლობაში, თავის ტკივილები მანუხებდა 30 წლის განმავლობაში, წნევა 25 წლის განმავლობაში, წელის ტკივილი 15 წელი. ვიტანჯებოდი სულიერი და ფიზიკური ტკივილებისაგან. ვმკურნალობდი მოსკოვის, სოხუმის, კისლავოდსკის, თბილისის საუკეთესო ნევროპათოლოგებთან, მაგრამ თავისა და წელის ტკივილები უფრო ძლიერდებოდა.

აფხაზეთში ომის დროს ჩემი თვალთ ვუყურებდი რუსი კაზაკებისა და აფხაზ ბოევოების სისასტიკესა და დაუნდობლობას. დავკარგე ნათესავები, კოლეგები, ჩემი მოსწავლეები, იძულებული გავხდი, მიმეტოვებინა სახლ-კარი, დავკარგე მეუღლე. ყოველივე ამის შედეგად ჩემი ავადმყოფობა უფრო გართულდა. ჩავარდი დეპრესიაში, გამიჩნდა შიშები, გამუდმებით ვტიროდი, დამიქვეითდა აზროვნება, თავისა და წელის ტკივილები გამიძლიერდა, გამიჩნდა ტაქიკარდია, თაბრუსხვევა, ეჭვიანობა, აგრესიულობა, წნევა, უიმედობა. ადამიანებს ველარ ვიტანდი. სულ მარტოდ ყოფნა მინდოდა, არსად არ მივდიოდი, მეშინოდა დაკარგვის, ღამეებს ვათენებდი წარსულზე, ოჯახზე, მეუღლეზე, ახლობელ დაკარგულ ადამიანებზე ფიქრით, გათენებისას მქონდა თავის საშინელი ტკივილები, მაღალი წნევა. დამეუფლა პესიმისტური განწყობილება და ნამერთვა ცხოვრების ხალისი.

ქალიშვილის რჩევით მოვედი ჭადრაკის სასახლეში. როგორც კი სასახლის კარები შევალე, თავი სულ სხვა სამყაროში ვიგრძენი. მოხდა

საოცრება, რალაცა ძალამ მაგნიტივით მიმიზიდა, ჩამესახა მორჩენის რწმენა.

როგორც კი საუბარი დაიწყო ბატონმა გივიმ, მე დავინახე სულ სხვა კეთილი, ენატკბილი, საყვარელი ადამიანი, რამაც დამიბრუნა ადამიანებისადმი რწმენა. დავრწმუნდი, რომ კიდევე შემორჩენილან საქართველოში კეთილი ადამიანები, ადამიანები, რომელთაც ძვალსა და რბილში აქვთ გამჯდარი ადამიანებზე ზრუნვა. შვილო გივი! მე არასოდეს არ დამავიწყდება თქვენი სიტბო, ტკბილი, იმედის მომცემა სიტყვები: „ნუ გეზინია, კარგად იქნები“, ეს სიტყვები აჩრდილივით ამედევნა და მალამოსავით მომეფინა.

მესამე სეანსიდან უკეთესობა დამეწყო, დღითი დღე უკეთესად ვგრძნობდი თავს. მეათე სეანსზე ჩემს ორგანიზმში საოცრება მოხდა, მუდმივი ტირილი სიცილით შემეცვალა. ომის დანყებიდან მოყოლებული, თითქმის ოთხი წლის განმავლობაში, რა იყო სიცილი არ ვიცოდი და აი, გაქრა ცრემლები, მას შემდეგ აღარ ვიცი ცრემლი რა არის, თქვენს ხუმრობაზე დავიწყე გულიანი სიცილი. თანდათან ეხალისდებოდი, მემატებოდა ენერგია, გამიქრა წარსულზე ფიქრები. წარსულზე კომმარული ფიქრებისაგან მე-20 სეანსზე სავსებით გავთავისუფლდი. მომეხსნა შიშები, უძილობა, ჰაერის უკმარისობა, ეჭვიანობა, აგრესიულობა. გამიჩნდა ადამიანებისადმი რწმენა, აღმიდგა მეხსიერება, დამიბრუნდა ჩვეული აზროვნების უნარი, გამიჩნდა ცხოვრების ხალისი.

შვილო გივი! თქვენ მე სიცოცხლე დამიბრუნეთ, განკურნეთ ჩემი სული და სხეული, ვგრძნობ ათი-თხუთმეტი წლით წინანდელ ენერგიის მოზღვავებას, დამიბრუნეთ ცხოვრების ინტერესი, თითქოს ახლად ვიწყებ ცხოვრებას. თქვენ დამიბრუნეთ ადამიანებისადმი რწმენა, მომეცით საშუალება დამემყარებინა ადამიანებთან ურთიერთობა. თქვენის წყალობით გავიცანი ბევრი საყვარელი ადამიანი, დავამყარე მათთან ურთიერთობა. დღეს მიხარია არა მარტო თქვენი, არამედ მათი ნახვაც, მათთან საუბარი, მათი გამოჯანმრთელება, შემაყვარეთ კვლავაც ადამიანები. ეს ჩემთვის უდიდესი ბედნიერებაა და ეს ყველაფერი თქვენი ნახელავია.

რაოდენ სასიამოვნოა, რომ ყველაფერ ამას ორგანულად ერწყმის თქვენი უანგარობა და თანამემამულეებისათვის რეალური დახმარების კეთილშობილური სურვილი. რა მეთქმის, შვილო გივი, უღრმესი მადლობის მეტი, მჯერა, რომ ღმერთისაგან დალოცვილი იქნება ყოველთვის თქვენი ძვირფასი ოჯახი.

63 წლის ასაკში გარდამეცვალა დედა. დედის სიკვდილის შემდეგ ჩავარდი ლოგინად. ღამე საერთოდ არ მეძინა. დამემართა ვეგეტონეროზი — ყველა დამახასიათებელი სიმპტომებით, უმწვავეს ფორმებში. კერძოდ, თავის საშინელი ტკივილები, მაღალი წნევა 200/120, ბეჭების წვა, შიშები, აკვიატებული აზრები და ჩვევები, მოჩვენებები, უინტერესობა, უხალისობა, მქონდა სიკვდილის შიში, ზოგჯერ სიკვდილის სურვილიც. დაქვეითებული მქონდა პრომისუნარიანობა. მძულდა ყველა და ყველაფერი: ქმარი, შვილები, ნათესავეები, მეგობრები, ახლობლები. გავუბრდი საზოგადოებას. ვიყავი საშინელი ემოციური. ცხოვრება მეჩვენებოდა უაზროდ. ასე ვიტანჯებოდი 15 წელი.

პირველად ურწმუნოდ შემოვედი სეანსებზე. რწმენა დამიკარგეს იმ ადამიანებმა, ვინც ბოლომდე არ ჩაიტარა მკურნალობა. ამას მერე მივხვდი. მეშვიდე სეანსის შემდეგ ჩიტივით გავხდი. მომეხსნა სიმძიმე თავიდან. შემიყვარდა სიცოცხლე. დღითიღლე უკეთესად ვხდებოდი. 22 სეანსის შემდეგ 100%-ით ჯანმრთელი გავხდი.

ნევროზთან ერთად მქონდა რადიკულიტი, პაიმორიტი, ცისტითი, ქოლეცისტითი, გასტრიტი. მივხვდი, რომ ყველაფერი ნევროზისაგან იყო გამოწვეული და აბსოლუტურად ყველაფრისაგან განვიკურნე. სულ ჩავიტარე 27 სეანსი. ფსიქოთერაპიული სეანსები ჩემი ცხოვრების განუყოფელი ნაწილი გახდა. თითქოს დამიბრუნდა ბავშვობის ხანა, ლალი და უზრუნველი ცხოვრება.

ჩემს 7 წლის ბავშვს ჰქონდა უნებლიე შარდვა. მის სურათს ვატარებდი სეანსებზე, განიკურნა. მეორე ბიჭი 20 წლისაა, იყო აბიტურენტი და მინდოდა გამოცდის შიში არ ჰქონოდა. ისე გავიდა გამოცდაზე, რომ არავითარი შიშის გრძნობა არ ჰქონია. მოხდა უფრო დიდი სასწაული. ამ შვილს ჰქონდა 3-4 წლის განმავლობაში ფსორიაზი. სეანსებზე ვატარებდი მის სურათს, თვითონ ერთხელ დაესწრო სეანსს, ფსორიაზი მოსცილდა. საერთოდ, აღარ ჰქონდა გამონაყარი არსად. არადა, ადრე დატანჯული იყო ქავილისაგან. სად არ მყავდა, მაგრამ ვერავინ ვერ უშველა. უკვე ორი წელი გავიდა და ფსორიაზს თავი არ შეუხსენებია. ეს ბავშვი ნონაშიც მომატებული იყო და დაიკლო 7 კგ. მეც და ჩემი შვილებიც გამოვჯანმრთელდით.

გავიდა ორი წელი. თავს შესანიშნავად ვგრძნობ და ბატონი გივი თბილისში ისე მეგულება, როგორც განძი. თუ რამე გამიჭირდა იმ წუთში მასთან მივალ.

ულრმესი მადლობა ჩემი და ჩემი ოჯახის წევრების გამოჯანმრთელებისათვის, ბატონო გივი. ის ლეთიური ძალა და ენერგია, რომელიც ღმერთმა გიბოძათ, დიდხანს, დიდხანს გამოგეყენებინოთ ქართველი ხალხის გამოსაჯანმრთელებლად.

გივი ხუციშვილი, თბილისიდან

ოჯახური პირობების გამო შემხვდა დიდი ნერეულობა. დამემართა ნევროზი. მქონდა იშემია, სტენოკარდია, წარამარა გული მიჩქარდებოდა, განსაკუთრებით ღამით, რადგანაც კომმარულ სიზმრებს ეხედავდი. დღითი დღე გაუსაძლისი სულიერი მდგომარეობა მქონდა.

მივედი სეანსებზე. პირველად მომცა რეაქციები. სეანსის განმავლობაში დაახლოებით 20 წუთით მიჩქარდებოდა გული. მერე კი ემშვიდდებოდი. შემდეგ და მერვე სეანსებიდან მომცილდა ცუდი სიზმრები. ორი კვირის შემდეგ დამირეგულირდა შაქარი. 24 სეანსის შემდეგ კი გამიქრა საოპერაციო ბუასილი.

მე ფსიქოთერაპიულ სეანსებს ვადარებ მეძებარ ძალს, რომელიც ყოველთვის დარბის და რალაცას ეძებს. ასეა ეს სეანსებიც. ის ჩვენს ორგანიზმში მიმალულ დაავადებებს წარმოაჩენს და შემდეგ კურნავს. ჩვენი ორგანიზმი ზღვასავით აღელდება ხოლმე სეანსების დროს, მერე კი ნელ-ნელა დანყნარდება და ამ პროცესში ორგანიზმი სხვადასხვა დაავადებებისაგან იკურნება.

მკურნალობიდან გავიდა ორი წელი. რაც დრო გადის, უფრო და უფრო კარგად ვგრძნობ თავს. ეს კი ბატონი გივის დამსახურებაა. ის ყველას ძალიან უყვარს: დიდსა და პატარას, ქალსა და კაცს, ახალგაზრდასა და მოხუცს. ეს ღმერთისაგან გამოგზავნილი კაცია. დიდი მადლობა, ბატონო გივი! ყველას წინასწარ გილოცავთ გამოჯანმრთელებას.

სოსო ბიბილაშვილი, თბილისიდან

1991 წელს ჭადრაკის სასახლეში ჩემი მისვლის მიზანი იყო წონაში დაკლება. ვინონიდი 125 კგ-ს. თავდაპირველად მოვიკელი 10 კგ, შემდეგ თანდათან კიდევ დავიკელი. ახლა ვარ 105 კგ. სულ მივიღე 28 სეანსი. მოხდა სასწაული. ვუჩიოდი რადიკულიტს, მწვავე ტკივილებს სამ თვეში ერთხელ მაინც. დიდი პრობლემა იყო გვერდის შებრუ-

ნება, დაცემინება კი სიკვდილი. ისე მომეხსნა რადიკულიტი, რომ ბრწყინვალედ ვგრძნობ თავს.

მანუხებდა სოკოვანი დაავადება 15 წლის განმავლობაში, წყალ-ტუბოს ვანებიდან ამყვა. ამ სეანსების მიღების შემდეგ ისე გაკრიალდა ჩემი ფეხები, რომ გაოცებული ვარ. 60 წელს რომ გადავცილდი ზედა კიდურების შეზღუდვას მარილებით ხსნიდნენ ექიმები. 100%-ით დაიშალა ეს მარილები. ამ ბოლო დროს მარჯვენა მუხლზე ქვემოთ გამიჩნდა 1,5-2 სმ-ის ნამონაზარდი. არ მტკიოდა, მაგრამ არასასიამოვნო დასანახი იყო. ეს ნამონაზარდიც გაქრა.

მეგობრებო, ჩვენ თქვენთან ერთად ცოცხალი მაგალითები ვართ ბატონი გივის მკურნალობისა და უმადური უნდა იყოს კაცი, ეს რომ არ დაიჯეროს. ეს ფაქტია და ამას ვერსად გაექცევი. ფსიქოთერაპიის სამყაროსათვის კაცი დაიბადა მოვლენად, მას ისე ვერ ვაფასებთ, როგორც იმსახურებს. მას ჩვენ მაქსიმალურ პირობებს ვერ ვუქმნით მუშაობისათვის. ის კი ერისათვის ძალიან საჭირო კაცია. ის ერის სამსახურში დგას მთელი თავისი შესაძლებლობებითა და პროფესიონალიზმით. რასაც ის აკეთებს, მხოლოდ სიკეთის უზენაესობის მატარებელ პიროვნებას შეუძლია. მე მას ვუსურვებ თავის საყვარელ ცოლშვილთან, ახლობლებთან და ჩვენთან ერთად მუდამ კარგად ყოფნას.

მკურნალობიდან სამი წლის შემდეგ

მარინა მაჭავარიანი, თბილისიდან

მშობიარობის შემდეგ კიდევ უფრო გამიძლიერდა ოსტეოქონდროზით გამოწვეული ტკივილები. ბოლოს ფიცარზე ვწევბოდი, მქონდა თავის ტკივილები, გულისრევის შეგრძნება, მაღალი წნევა 150/120 (საერთოდ ჩემი წნევაა 90/60). მანუხებდა ფიბროზული კვანძები ფიბრომიომას სახით, ყელზე მქონდა ასაკთან დაკავშირებული მეჭეჭები.

ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე მოსვლისთანავე ძლიერი პროცესები განვითარდა ჩემს სხეულში. პირველად დამირეგულირდა წნევა, მომცილდა თავის ტკივილები, გულისრევის შეგრძნება. ყველაზე დიდი ფიბროზული კვანძი გაიწოვა. გამიქრა საკეისრო გაკვეთის ნაწიბური მთელ სხეულზე, ყელზე მომცილდა მეჭეჭები. მომემატა მხედველობა,

თმებმა გამუქება დაიწყეს, გრიპის ვირუსები აღარ მხვდება, აღარ ვცივდები, მომცილდა ოსტეოქონდროზიც.

ჩემს პატარა ბიჭუნას ანუხებდა მარილები. დამქონდა მისი სურათი, მარილები მოსცილდა. შვილიშვილს — გოგონას საფეთქლებთან თმა ჰქონდა გათხელებული, თმა ამოუვიდა. უფროს ქალიშვილს ანუხებდა თავის ტკივილი, სამ სეანსზე იარა. შემდეგ მის სურათს ვატარებდი და არა მარტო თავისტკივილები, არამედ ნაღვლის ტკივილებიც მოეხსნა. დედის სურათი დამქონდა სეანსებზე, მოსცილდა მარილების დაგროვება და პიელონეფრიტი.

ძალიან დიდი მადლობა, ბატონო გივი! ეს ის სიტყვები არ არის, რომელიც ჩემს მადლიერებას გამოხატავდეს. ღმერთმა არ გაგვიჭირვოს და თუ გამიჭირდა, ვიცი, რომ ბატონი გივი გვიშველის.

ძალიან გვიყვარხარ, ძალიან გვენატრებით, ბატონო გივი. გკოცნით და გეხვევით. თქვენ ის კაცი ხართ, რომელიც ძალიან სჭირდება საქართველოს. თუ ვინმეს ჩემს სიტყვებში ეჭვი შეეპარება, თვითონ დაესწროს მის სეანსებს და ეს სეანსები გასცემს ყველა კითხვაზე პასუხს.

მანანა ნიორაძე, თბილისიდან

ძვირფასო მეგობრებო, მე მინდა დავიწყო მილოცვით, რომ ჩვენს ერს ჰყავს ისეთი საამაყო შვილი, როგორიც გივი მაზმიშვილია. ბატონი გივი ჩემი სულის ჩამდგმელია, ჩემი მეორე ძმაა.

აქ მე უაღრესად მძიმე მდგომარეობაში მომიყვანეს სამი წლის წინ, რაც გამოიხატებოდა ასთმური ტკივილებით, შეხუთვებით. ამ ავადმყოფობას ვერც ერთ ავადმყოფობას ვერ შეადარებ. ლოგინიდან ამაყენეს და ისე მომიყვანეს სეანსებზე. მაღალი წნევა, მანუხებდა კოლიტი, ნევროზი, რომელიც ასთმამ ჩამომიყალიბა. დამიავადდა გული, ნაღველა, კუჭი და ალბათ, ყველაფერი. ამ ასთმის გამო, 10 წელია ვარ მეორე ჯგუფის ინვალიდი, პენსიონერი. ჰორმონალური პრეპარატების მიღებით წონაში მკვეთრად მოვიმატე, თითქმის გავსივდი.

ფსიქოთერაპიული სეანსების შედეგად ასთმური მოვლენები მომცილდა, სუნთქვა მაქვს მშვიდი, გულის ტკივილები საერთოდ, თუ ოდესმე მქონია, აღარც მახსოვს. კოლიტი სამუდამოდ მომცილდა. წნევა დამირეგულირდა, ახლა მაქვს 120/80. წონაში დავიკელი 20 კგ. შინაგანი ორგანოების ტკივილები მომცილდა. ახლა ძალიან კარგად ვარ. ნამლებით სავსე პაკეტს აღარ ვატარებ, აღარ ვიცი, მადლობა

როგორ გადავიხადო. ყოველივე ამის შემდეგ თავს უფლებას მივცემ, ბატონ გივის „ცოცხალი წამალი“ ვუნოდო. მას ჩვენ ყოველდღე რა-ღაცას ვაცლით, მაგრამ მას არაფერი აკლდება, პირიქით, ემატება ენერგიაც, ხალისიც, სიხარულიც, მოთმინებაც. ამდენი ნევროზიანის მოსმენა და მკურნალობა არ გინდა! როცა სახლში ერთ ნევროზიანს ვერ მიტანდნენ.

იხარეთ ძმაო, თქვენს საყვარელ ცოლშვილთან ერთად და ჩვენთან ერთად!

მკურნალოგიდან ოთხი წლის შემდეგ

გივი ძნელაძე, მხატვარი თბილისიდან

ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე შემოვედი ოთხი წლის წინ უამრავი დაავადებებით, რომლებიც გამონეწეული იყო სამი ოპერაციით. ამ ოპერაციებზე მოჭარბებულად მომინია ნარკოზის მიღება, რამაც ბევრი დაავადება წარმოაჩინა. მქონდა ნევროზი, გულის ტკივილები, ჩხვლეტები, ჰაერის უკმარისობა, ვიყავი გონებაგაფანტული, აბსოლუტურად გამოთიშული, შემძულდა ნიგნის კითხვა, დამეუფლა ჩემი პროფესიის შიში. მხატვარი ვარ, დავკარგე ფერთა შეგრძნება, ყველა ფერს ნითლად ვხედავდი. ყურებში მქონდა ხმაურის შეგრძნება, ვენების გაგანიერება, შარდის ბუშტში ქათმის კვერცხისოდენა კისტა, მენჯის მიდამოებში ტკივილები, მანუხებდა სახსრები. მარცხენა ფეხზე ნანაზარდი, რომელიც ოცდახუთი წლის განმავლობაში მანუხებდა, თიაქარის, ოპერაციების შედეგად მქონდა ნაოპერაციები და ნანიბურები, რომლებიც საშინლად გამოიყურებოდა.

გამოჯანმრთელება დამენყო მეექვსე სეანსიდან, როცა მხედველობა მომემატა და ფერთა შეგრძნების უნარი დამიბრუნდა. მე-7 სეანსიდან დაწყებული მე-11 სეანსის ჩათვლით მომცილდა ნანიბურები და ნაოპერაციები. მე-19 სეანსის შემდეგ გაქრა თიაქარი, მე-20 სეანსის შემდეგ ვენების გაგანიერება და ნანაზარდი მარცხენა ფეხზე. 28 სეანსის განმავლობაში კი თანდათან მომცილდა ნევროზი, ყველა სიმპტომით, ყურებში ხმაური, თავისა და გულის ტკივილები და ჩხვლეტები, ჰაერის უკმარისობა. შარდის ბუშტში მომცილდა კისტა, რაც ექოსკოპიამ დაადასტურა. აღარ მანუხებს სახსრები. სეანსების შემდეგ თავს ბედნიერად ვგრძნობ, ხალისით ვმუშაობ ჩემი პროფესიით.

სეანსებზე დამქონდა შეილისა და მეუღლის სურათები. ბატონი გივის წყალობით მედიატორი გავხდი ბატონი გივისა და ჩემი ოჯახის ნევრებს შორის. ჩემს ვაჟს მარჯვენა თვალის ზემოთ ჰქონდა ჰაიმორიტი. მე-10 სეანსის შემდეგ ბავშვს ნასკდა დაახლოებით ერთი ჭიქისოდენა ჩირქი და განიკურნა. მეუღლეს მოსცილდა სახსრების ტკივილები.

მინდა, ბატონ გივის უღრმესი მადლობა გადავუხადო იმ დიდი ღვანლისათვის, რასაც ის თავისი ხალხისათვის ეწევა. სიცოცხლის ხალისის დაბრუნებას რომ ადამიანი შეძლებს, ის ნამდვილად სასწაულმოქმედია. შეამაყება, რომ თქვენი მეგობარი ვარ, ბატონო გივი. ღრმეთმა გაცოცხლოთ და გახაროთ.

ლია სათირიშვილი, პედაგოგი, ჭიათურიდან

ნევროზი ჩამომიყალიბდა ნერვიულობის, შიშისა და გადაღლის ნიშანზე. გავხდი საშინელი უხასიათო, დამეკარგა ცხოვრების ინტერესი, დამენყო შიშები: მგზავრობის, მარტოობის, სიკვდილის. არ შემეძლო მარტო სადმე წასვლა ან სახლში დარჩენა, მეშინოდა ტრანსპორტით მგზავრობის, სახლიდან შორს წასვლის. მქონდა თავში სიმძიმის შეგრძნება, ვერ ვიცავდი ნონასნორობას, გაურბოდი ოჯახის ნევრებთან, თანამშრომლებთან, მახლობლებთან ურთიერთობას, აღარ მაინტერესებდა მათი საუბარი და სიახლოვე. ვცდილობდი, რამდენადაც შეეძლებოდა ჩემი უხასიათობისა და უინტერესობის დაფარვას, მაგრამ ხშირად ვერ ვახერხებდი. ცხოვრების აზრზე როდესაც ვფიქრობდი, ვრწმუნდებოდი რომ ცხოვრებას აზრი არ ჰქონდა. ყველაფერი დავივიწყე, თითქოს ჩემს გარშემო არავითარი პრობლემა აღარ არსებობდა. ერთადერთი, რაც მაინტერესებდა, ჩემი ჯანმრთელობა იყო. მთლიანად ჩავიკეტე ჩემს ნაჭუჭში.

ჩემი ასეთი შეცვლა შეუმჩნეველი არ დარჩათ ოჯახის ნევრებს. მივმართეთ ექიმებს, დამინიშნეს მკურნალობა, მაგრამ ნამლების მიღების დროს თავს უარესად ვგრძნობდი. გამიქრა განკურნების ყოველგვარი იმედი. ამეკვიატა აზრი, რომ მალე მოვკვდებოდი და ეს იქნებოდა ყველაზე კარგი გამოსავალი. ამის შედეგად გავხდი ყველაფრის მიმართ ინდიფერენტული.

ამ მდგომარეობაში მყოფი მივედი ბატონ გივისთან ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე. ასეთი უიმედობისა და სასოწარკვეთილების

მიუხედავად, ინტუიტიურად ვგრძნობდი, რომ არსებობდა ადამიანი, რომელიც მე გადამარჩენდა. პირველსავე სეანსზე დავრწმუნდი, რომ ვიპოვე მკურნალი, რომელსაც შეუძლია ჩემი განკურნება. სიხარულით მივდიოდი სეანსებზე, რადგანაც ვიცოდი, რომ ეს მომიტანდა ჯანმრთელობას. ვხედავდი, რომ სეანსებზე უამრავი ადამიანი იკურნებოდა სხვადასხვა დაავადებებისაგან, მედიკამენტების გარეშე, შთაგონებითი მკურნალობის შედეგად.

თანდათან შეუმჩნევლად მცილებოდა ნევროზული სიმპტომები. დამიბრუნდა ხალისი, ინტერესები, დავინწყე მარტო სიარული, სულ სხვა ფერებში დავინახე ცხოვრება. დღითიდღე ლამაზდებოდა ჩემს თვალში გარშემო მყოფი საგნები, უფერული, მონოტონური ყოველდღიურობა შეცვალა ხალისიანმა, სიცოცხლით სავსე ცხოვრებამ. ჩემში გაიღვიძა სიყვარულის, სიხარულის გრძნობებმა, დამეუფლა სიმშვიდე, მომინესრიგდა ძილი.

სულ სხვა სიტბო, სიკეთე და სიხარული სუფევს ბატონი გივის ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე. არ შეიძლება ადამიანი ამ რწმენის ტაძრიდან გავიდეს და იფიქროს ცუდი, გულში გაივლოს შური და ბოროტება.

ოთხი წელი გავიდა ჩემი განკურნებიდან. თავს შესანიშნავად ვგრძნობ, შემიძლია კარგად თავის მართვა, ვუფრთხილდები როგორც ჩემს, ასევე ჩემი ოჯახის წევრების ჯანმრთელობას, შეგნებული მაქვს, რომ სიცოცხლის ყოველი წუთი ფასდაუდებელი და გასაფრთხილებელია. ფსიქოლოგიური სეანსების შემდეგ დავდივარ ჯანმრთელი, მხიარული, დამთმობი და ყველას მოსიყვარულე. სისტემატიურად ვიყენებ ბატონი გივის შთაგონებით ფორმულებს, რაც შესაძლებლობას მაძლევს ადვილად დავძლიო ცხოვრებისეული პრობლემები.

დიდი მადლობა, ბატონო გივი, ყველაფრისათვის, გისურვებ ჯანმრთელობასა და დიდხანს სიცოცხლეს უამრავი გაჭირვებული ხალხის იმედად და ნუგეშად.

ნუნუ ბობოხიძე, წყალტუბოდან

ჭადრაკის სასახლეში ოთხი წლის წინ მივედი. ძალიან ცუდად ვიყავი. ქონდა მაღალი წნევა, კისრის ოსტეოქონდროზი, მტკიოდა ფეხები, წელი, ძალა არ მქონდა. ჩამომიყალიბდა მწვავე ნევროზი,

რამაც შემადგულა ოჯახის წევრები: ქმარიც, შვილებიც, დედაც. ერთადერთი, ვინც არ მეჯავრებოდა, ეს შვილიშვილი იყო, მაგრამ მოფერების სურვილიც არ მქონდა. ნათელ შუქს ვერ ვიტანდი, მინდოდა სულ ჩაკეტილი ვყოფილიყავი, არავისთან ურთიერთობის სურვილი არ მქონდა. რა არ ილონეს ჩემი ოჯახის წევრებმა, მაგრამ არაფერმა არ მიშველა. ბოლოს დამენყო თავბრუსხვევები, უაზროდაც ეხდებოდი, ერთი თვის განმავლობაში ლოგინში ჩაენექი. იქამდე მივედი, რომ ჩემი ხელით საჭმელს ველარ ვჭამდი. განძრევა არ მინდოდა. როგორც კი გავინძრეოდი, მენწყებოდა თავბრუსხვევები, გული მიმდიოდა და ცუდად ეხდებოდი.

ჭადრაკის სასახლეში შვილებმა იძულებით მიმიყვანეს. მე აბსოლუტურად არ მნამდა ფსიქოთერაპიის. ვამბობდი, ამდენმა წამლებმა და ექიმებმა ვერ მიშველეს და გივი მაზმიშვილის სიტყვებმა რა უნდა გამიკეთოს მეთქი. შვილები კარებთან მელოდებოდნენ, რომ სეანსიდან არ წავსულიყავი. მეორე დღესაც ძალით მიმიყვანეს. მესამე დღეს ჩემით მივედი, მივედი და სეანსის შემდეგ გარეთ, რომ გავედი მზის სხივები და საერთო შუქი მესიამოვნა. ვიფიქრე, ნეტავ, ახლა აქ დამსვა-მეთქი. გამიკვირდა, საიდან აღმეძრა ასეთი სურვილი, მე ხომ ყველაფერი მეჯავრებოდა-მეთქი. მეხუთე დღეს მოვდიოდი ისე, როგორც 25 წლის წინ, როცა ყველაფერი მიხაროდა: ურთიერთობებიც, ჩაცმაც, დახურეაც. მერე მივხვდი, რომ ყველაფერი ნევროზის ბრალი იყო, მე რომ შვილები მეზიზღებოდა და ყველაფერში ქმარს ვდებდი ბრალს. ჩემი თავი მეგონა ყველაფერში მართალი. რადგანაც ყველაფრის თავი და თავი, მთავარი დამნაშავე მეუღლე მეგონა, ამიტომაც გადავწყვიტე მისი მოკვლა, შვილებს სასიკვდილოდ ვერ ვიმეტებდი, მაგრამ წარამარა ვეჩხუბებოდი, მეჯავრებოდნენ. ჩემს გაკეთებულ საჭმელს ამათ როგორ ვაჭმევ-მეთქი.

მეხუთე დღეს რომ მივდიოდი, მეუღლე შემეკითხა, როგორ არის შენი საქმეო. ეუბასუხე: შენი მოკვლის სურვილი გამიქრა-მეთქი. მან არ დაიჯერა. მე ვიცი, მეგობრებო, არც თქვენ გჯერათ ჩემი, მაგრამ ვინც ასეთ ამბავში გამოცდილი არ არის, ვერ დაიჯერებს. რეუელი, რომელშიაც გეგმა მქონდა შედგენილი, როგორ მომეკლა ჩემი მეუღლე და რა მაიძულებდა მის მოკვლას, დაეხიე და ნაგვის ყუთში ჩავეყარე.

10 სეანსი რომ მივიღე, გამიქრა ყველა ის გრძნობა, რაც ადრე მქონდა. შემიყვარდა შვილები, შემიყვარდა მეუღლე, ოჯახი. მივდივარ სახლში, ეკოცნი ბავშვებს. ისინი გაფართოებული თვალებით მიყურებენ, მაგრამ ვერ მეკითხებიან ვერაფერს.

15 სეანსის შემდეგ აბსოლუტურად მომეხსნა გულის, თავის, ფეხების ტკივილები, მომემატა ენერგია. მას შემდეგ ვარ სრულიად ჯანმრთელი. დღეს აქ იმიტომ მოვედი, რომ ვთხოვო ბატონ გივის, ჩემს მეუღლეს, რომლის მოკვლაც მინდოდა, სიცოცხლე გაუხანგრძლივოს და კარგად მყავდეს.

მეგობრებო, სეანსების პერიოდის დასაწყისში მე ასე ვფიქრობდი, გულახდილად უნდა გითხრათ, ეს ხალხი, რომ გამოდიოდა და ლაპარაკობდა, მეგონა გივი მაზმიშვილს ჰყავდა მოსყიდული და იმას ლაპარაკობდნენ, რაც ბატონ გივის აწყობდა და არა იმას, რაც მათი გულით იყო ნაკარნახევი. მაგრამ როცა მივედი იქამდე, რომ მე ყველაფერში გავერკვიე, არ დამაყენა შინაგანმა გრძნობამ, რომ არ გამოვსულიყავი და ყველაფერი არ მეთქვა.

ბატონი გივი არის ჩემი მხსნელი, ჩემი ოჯახის მხსნელი, დედაჩემის მხსნელი (ქალმა, რომელმაც მე შემომნირა სიცოცხლე, მისი სიკვდილიც მინდოდა). დღეს ბედნიერი ოჯახი მაქვს. ეს ოჯახი, ქმარი, შვილები და დედა შემინარჩუნა ბატონმა გივიმ. დღეს კი ისეთი ბედნიერი ვარ, ისეთი ენერგიული, იმდენ საქმეს ვაკეთებ, რომ მეუღლე მეუბნება „ქალო, შენ, რომ ადრეც ასეთი მარჯვე ყოფილიყავი, ჩვენი საქმე უფრო წინ იქნებოდა“.

არ შემიძლია, დიდი დრო დავყო და ბატონი გივი არ მოვინახულო. ის ჩემთვის არის უსაყვარლესი, როგორც დედას უყვარს თავისი შვილი, უყვარს უსაზღვროდ, აი ასე მიყვარს მე ის. ყველა აქ მყოფს, რომელიც ჩემსავით განიკურნა, ყველას ასე უყვარს იგი. გივი ჩვენთვის სიცოცხლის მომცემია, ის არის ჩვენი ღმერთი და მადლობას ვწირავ ღმერთს, რომ ასეთი ადამიანი მოუვლინა ჩვენს ქვეყანას, რომ ათასობით ადამიანს უბრუნებს ჯანმრთელობას უნამლოდ. მართლა, მე ერთი რამ დამავიწყდა. საშვილოსნოს ყელზე მქონდა წყლული. ექიმებმა მითხრეს აუცილებლად ონკოლოგიურში უნდა მიხვიდე და იმკურნალოო. მე ვიფიქრე, რადგან ონკოლოგიურში უნდა მივიდე, ე.ი. რაღაც ისეთი არის-მეთქი და თუ ძალიან არ შემანუხა, არ წავალ-მეთქი. აი, ეს წყლულიც აქ მომცილდა. დღეს მე სრულიად ჯანმრთელი მოვედი, ჩემს მეუღლეს მოვყევი. მომენატრა გივი, მაქვს სურვილი მოვებვიო, ვაკოცო, ჩაეხუტო. აქ იმდენი რამის მომსწრე ვარ, ყველაფერს ვერ აღვწერ და ვერ ვიტყვი. აქედან ყველა კმაყოფილი წავა, თუ მკურნალობას ბოლომდე მიიყვანს.

გისურვებთ ყველას გამოჯანმრთელებას, თქვენ კი, ბატონო გივი, იცოცხლეთ უსასრულოდ, წლებს ვერ გაგისაზღვრავთ. გისურ-

ვებთ ჯანმრთელობასა და ბედნიერებას თქვენს საყვარელ ცოლშვილში, გამრავლებულიყავით.

მაკურანალოგიდან ხუთი წლის შემდეგ

გულნარა ქსოვრელი, უმაღლესი განათლებით, თბილისიდან

1990 წლის იანვარში ინფექციური დაავადების გამო გადავიტანე კლინიკური სიკვდილი, ვიყავი ბრმა, დამბლა, თვენახევრის განმავლობაში უგრძნობ მდგომარეობაში, მოშლილი მქონდა ცენტრალური ნერვული სისტემა.

ერთი წლის განმავლობაში ვიკეთებდი ინსულინს. 1991 წელს მომიხსნეს ინსულინი და გადამიყვანეს აბებზე, რამაც მდგომარეობის გართულება გამოიწვია. 1991-1993 წლებში მქონდა მაღალი სიცხეები, შეტევითი ხასიათის ძლიერი ტკივილები, დიაგნოზი: ქრონიკული პიელონეფრიტი, პიდრონეფროზი ჩირქითა და ქვებით თირკმელებში. მქონდა თვალის თამაში, მხედველობის დაქვეითება, ამოინია და მომერყა კბილები, გამიჩნდა კისერზე ძვლოვანი წანაზარდი, მკერდზე წითელი ლაქა. არ მეძინა, ღამეში რამდენჯერმე ვდგებოდი, ყველა ადგომას თან სდევდა ძლიერი ტკივილები. დღეში ვლებულობდი 6 ტკივილგამაყუჩებელ აბს. ვლებულობდი უამრავ წამალს, სხვადასხვა მცენარეულ ნახარშს, მაგრამ ორგანიზმში ანთებითი პროცესები კვლავ მიმდინარეობდა, სიცხე დაბლა არ ჩამოდიოდა და ექიმებმა ჩემი ოპერირება საჭიროდ არ ჩათვალეს.

მორიგი სამედიცინო შემონმების დროს აღმომაჩნდა სისხლჩაქცევები თვალის ფსკერზე და კატარაქტის დასაწყისი. ველარაფერს ვერ ვხედავდი. დილით ავდგებოდი იმ იმედით, რომ რალაცას გავაკეთებდი, დავლევდი წამალს დამეხვეოდა თავბრუ, ვკარგავდი წონასწორობას, წამოვწვებოდი. ვისაუზმებდი წამოვწვებოდი და ასე განუწყვეტლად. არავითარი საოჯახო საქმე, არავითარი სამსახური, არც წიგნის კითხვა შემეძლო. ასე გადიოდა ტანჯვის დღეები აკვიატებული ფიქრებით, ჯოჯოხეთური ტკივილებით, თავბრუსხვევებით, ხვალინდელ დღეზე ფიქრით. მქონდა თვითმკვლელობის მცდელობაც, გადატანილი კლინიკური სიკვდილის შემდეგ მისი არ მეშინოდა, მაგრამ ცოდვის ჩადენის შემეშინდა. მოიკლა თავი — ნიშნავს ღმერთს სახეში ესროლო ბოძებული საჩუქარი — სიცოცხლე.

ასეთი გატანჯული, დაძაბუნებული მივედი პირველ სეანსზე ჭადრაკის სასახლეში. პირველსავე სეანსზე გამიჩნდა ხალისი, განკურნების იმედი. სეანსებზე სიარულის შედეგად განვიკურნე ყველა ჩამოთვლილი დაავადებისაგან, აღარა მაქვს ნევროზი, ტკივილები, აღმიდგა მხედველობა, გამიქრა კიდურების სისუსტე, სოკოვანი დაავადება, ძვლოვანი ნანაზარდი, მომიწესრიგდა ძილი, გამიმავრდა მორყეული კბილები, აღარა მაქვს შარდის შეკავება-შეუკავებლობა, თავბრუსხვევები, გამიმუქდა თმა, გამისწორდა სახის კანი, აღარ ვსვამ არავითარ წამალს. მკურნალობიდან გავიდა ხუთი წელი. ვარ ჯანმრთელი, ბედნიერი, ვცხოვრობ ჩვეულებრივი ნორმალური ადამიანის ცხოვრებით.

დიდი ბედნიერებაა როდესაც განიკურნები სნეულებებისაგან, მაგრამ ბატონმა გივიმ არა მარტო ეს ბედნიერება მომანიჭა, არამედ მასწავლა საკუთარი თავის მართვაც, რაც არანაკლები ბედნიერებაა. მან აღმიდგინა ადამიანებისადმი რწმენა, მათი სიყვარულის უნარი, სხვისი ბედნიერებით გამოწვეული სიხარულის უნარი, მასწავლა, რომ ადამიანი როგორადაც ისწავლის სამყაროს ხედვას, ისეთი იქნება ის მისთვის.

მე როდესაც ვლოცულობ, ვლოცულობ და ღმერთს ვეხვეწები ბატონი გივისთვისაც, ვევედრები მას, რომ ბატონმა გივიმ დიდხანს იცოცხლოს ჩვენი ტანჯული ერის სასიკეთოდ.

ვეფხვია დაიაური, 25 წლის, სოფელ გამარჯვებიდან

1994 წელს იელისში ჭადრაკის სასახლეში, სადაც ტარდებოდა გივი მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიული სეანსები, მე მივედი მწვავე ნევროზითა და დეპრესიული მდგომარეობით. მქონდა უძილობა, ღამეში ერთი საათიც არ მეძინა, მქონდა უხალისობა, არაფერი აღარ მიხაროდა, ცხოვრებამ აზრი დაკარგა, თავის მოკვლის სურვილი გამიჩნდა. ყოველი დღი ჩემთვის უხალისოდ იწყებოდა, სული მქონდა შებოჭილი. მარტო ერთი აზრი მიტრიალებდა თავში — თვითმკვლელობა, რომ დამესვენა სატანჯველისაგან. ვიმკურნალე მედიკამენტებით, მაგრამ შედეგი არავითარი არ მოუცია. პირიქით, ფიზიკურად დავსუსტდი და ენერგია გამომეცალა.

ჭადრაკის სასახლეში პირველივე სეანსის შემდეგ ვიგრძენი გაუმჯობესება. ცხოვრება თანდათან ხალისიანი გახდა, გამიქრა თვითმკვლელობის სურვილი, გამომისწორდა ძილი. მეორმოცე სეანსზე თავი სრულიად ჯანმრთელად და ხალისიანად ვიგრძენი. ჩავიტარე ასამ-

დე სეანსი. ვისწავლე ჩემი გრძნობების მართვა. ხუთი წლის მანძილზე თავს ვგრძნობ მხნედ, ხალისიანად და ენერგიულად.

ხანდახან შემოვივლი პროფილაქტიკის მიზნით. მადლობა ის სიტყვა არ არის, რითაც ჩემი მადლიერების გამოხატვა შეიძლება ბატონ გივი მაზმიშვილის მიმართ. მან სიცოცხლე შემინარჩუნა. ხალისიანი და ჯანმრთელი გამხადა. დიდი მადლობა, იცოცხლე დიდხანს შენი კეთილი საქმეების გასაგრძელებლად. გფარავდეს უფალი.

შენგან სიცოცხლით ვალში მყოფი ვეფხვია დაიაური.

ივეტა პავლიაშვილი, თბილისიდან

ბატონ გივისთან პირველად სამკურნალოდ მივედი 1986 წელს. მქონდა მწვავე ნევროზი, მანუხებდა შიშის გრძნობა, აკვიატებული აზრები, ვუჩიოდი უძილობას, ვმკურნალობდი კუჭ-ნაწლავის ექიმთან, იმის გამო, რომ მქონდა გაძლიერებული ნერწყვის დენა და ტკივილები კუჭის არეში. ასთმის ნამლებს ვსვამდი, მქონდა პაერის უკმარისობა და ხრჩობის გრძნობა. ბენეიან ტანსაცმელს საერთოდ ვერ ვგულობდი, რატომღაც მეჩვენებოდა, რომ თითქოს ამ ბენეებს ვცლავდი. ღამე გამოსვლებს ვერიდებოდი, ლიფტში ვერ შევდიოდი, მანქანაში ვერ ვჯდებოდი. ერთი სიტყვით, სიცოცხლე მეზარებოდა. დამდებოდა თუ არა, მეუფლებოდა ხრჩობის გრძნობა, განსაკუთრებით კი შუა ძილში. მეშინოდა სიკვდილის.

სამი სეანსი ისე ვიარე ბატონ გივისთან, რომ თითქმის გადარჩენის რწმენა არ მქონდა. 17 სეანსი ჩავიტარე. ვწერდი დღიურებს, ეს დღიურები დღესაც შენახული მაქვს. მე-18 სეანსზე 27 ჩივილიდან, რომლებიც თავდაპირველად ჩამოვწერე ბატონი გივის თხოვნით, უკვე 20 წავშალე. ერთი წლის შემდეგ ბატონ გივისთან ხელახლა მივედი ოჯახში. გავიხსენეთ ძველი ჩივილები. უკვე 23-ზე ჩამოვედი.

უნდა გითხრათ, რომ თქვენ ბატონ გივისთან მკურნალობის შედეგები შეიძლება მაშინვე ისე ვერ იგრძნოთ, როგორც რამდენიმე წლის შემდეგ. ხუთი წლის შემდეგ 27 ჩივილიდან აღარაფერი მანუხებს და ასე მგონია, არც არასოდეს გავხდები ავად. როცა მეკითხებიან, როგორა ხარო, გივიმ ისე ჩამინერგა, რომ ყველას ვეუბნები — კარგად. ცუდადაც რომ ვიყო, უნებურად მაინც ასეთი პასუხი გამომივა ხოლმე.

მე მინდა დიდი მადლობა მოვახსენო ბატონ გივის და ვუსურვო ხანგრძლივი სიცოცხლე და ის ენერგია, რომელიც ასე სჭირდება ჩვენს ქვეყანას.

ნინო ჩიგოშვილი-მელაძე

მე უკვე 64 წელს გადავაბიჯე, მაგრამ მგონია, მხოლოდ 6 წელია ვცოცხლობ და ვცხოვრობ იმ სიცოცხლით, რომლითაც ხარობენ ჯანმრთელი ადამიანები. ბატონი გივი მაზმიშვილის სასწაულმოქმედი ფსიქოთერაპიული სეანსების წყალობით 28 წელს სანოლზე მიჯაჭვული ქალი გამოვჯანმრთელდი და დამიბრუნდა მომავლის იმედი.

17 წლის ასაკში გავიკეთე დანოლილი კბილის ოპერაცია, რის შედეგადაც გამიჩნდა საავადმყოფოს შიში. მანუხებდა ღრძილების ანთება და კბილების ტკივილი, ამას დაერთო ელენთის ტკივილი, საშინელი და აუტანელი ნევროზი, დამენყო გულის ჩხვლეტები, არითმია, პულსის ამოვარდნები, ოსტეოქონდროზი, მაღალი წნევა, ბრონქიალური ასთმა, საჯდომი ნერვის ანთება, რადიკულიტი, დამიქვეითდა სმენა, აზროვნების უნარი, მხედველობა, დამენყო თმების ბუდობრივი ცვენა, იშემიური მოვლენები, საგრძნობლად დამიპატარავდა მარცხენა თვალი.

1974 წელს ავარიამი მოყოლის შედეგად მარჯვენა მკლავზე გამიჩნდა ჭრილობის საშინელი ნანიბურები, დამწვრობა მუცელზე და თეძოზე, მანუხებდა კუჭ-ნაწლავის ქრონიკული ანთება, კოლიტი, გასტრიტი. ჭარბი წონა, თრომბი, სახსრების ანთება, ვენების გაგანიერება, ოფლიანობა, შაქრიანი დიაბეტი, მარცხენა მხარეზე მასტოპათია. წლების მანძილზე უძილობა, უაზრო ტირილი, ტანის საშინელი ქავილი.

შემძულდა ადამიანებთან ურთიერთობა, ყველაფერს ეჭვის თვალით უყუყურებდი. შემძულდა შვილები და შვილიშვილები, ყველაფერი შავ ფერებში მეჩვენებოდა. ამეკვიატა თვითმკვლელობის ძლიერი სურვილი; ავადმყოფობით გატანჯულმა თავი მოვაბეზრე შინაურებს, ყველას ვეჩხუბებოდი, ყველა მტყუანი მეგონა ჩემი თავის გარდა. ასეთი ფიზიკური და სულიერი ტანჯვა გრძელდებოდა 28 წლის განმავლობაში.

მოვსინჯე ყველა სამკურნალო გზა და საშუალება, ნამლებიდან დანყებული ექიმბაშების ნახარშებით დამთავრებული, მაგრამ უშედეგოდ.

მახლობელთა წინადადებაზე, წავსულიყავი გივი მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე, კატეგორიული უარი განვაცხადე, მაგრამ

მანც წამიყვანეს იძულებით. ეს იყო 1992 წლის 1 დეკემბერი. ეს თარიღი სამუდამოდ აღიბეჭდა ჩემს მეხსიერებაში, როგორც ყველაზე მნიშვნელოვანი და სასიამოვნო დრო ჩემს ცხოვრებაში.

ჩავითარე 50 სეანსი. პირველსავე სეანსზე ვიგრძენი საშინელი ტკივილი ღვიძლში, თითქოს ხელით ამომგლიჯესო. მოხდა სასწაული, ამ ტკივილის შემდეგ საერთოდ გამიქრა ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის მრავალწლიანი ტკივილი, მალე მომეხსნა ნევროზი ყველა თავისი სიმპტომით, აღმიდგა მხედველობა, შემიწყდა თმების ბუდობრივი ცვენა, გამელოტებულ ადგილებზე ამოშვიდა თმები, თოვლივით თეთრი თმები გამიშავდა, დავიკელი ზედმეტი 45 კგ წონა, მარცხენა დაპატარავებულმა თვალმა მიიღო თავისი ნორმალური ფორმა, გამიქრა დამწვრობისა და ნაჭრილობების კვალი, დამიბრუნდა ჩვეული აზროვნება, მომცილდა ბრონქიალური ასთმა, ვენების გაგანიერება, მასტოპათია, შაქრიანი დიაბეტი, სახსრების ანთება და ახლა თავს ჩინებულად ვგრძნობ.

ჩემი მკურნალობიდან გავიდა 6 წელი, ამ ხნის განმავლობაში შესანიშნავად ვარ, როგორც ფიზიკურად, ასევე სულიერად. დიდი იმედი მაქვს, რომ კიდევ 64 წელს ვიცოცხლებ ხალისიანად და ენერგიულად.

ვლოცავ და უღრმეს მადლობას ვუძღვნი ჩემს უბადლო მკურნალსა და შვილივით საყვარელ ადამიანს — გივი მაზმიშვილს. უსსურვებ კიდევ და კიდევ უამრავ წარმატებებს მის კეთილშობილურ და საპატიო საქმეში. მაღალმა ღმერთმა იგი ამქვეყნად მოავლინა ჩემსავით გამწარებული ადამიანების სანუგეშოდ.

ცისანა როსტიაშვილი, თბილისიდან

მქონდა მწვავე ნევროზი, ჰაერის უკმარისობა, მაღალი წნევა, მიბუჟდებოდა ხელები, მქონდა უძილობა, შიშები, მეტროსაკენ ვერც კი ვიხედებოდი, მალე ვლიზიანდებოდი, ცხვირი ჩატეხილი მქონდა.

მკურნალობა ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე დავიწყე 1993 წელს. მეოთხე სეანსზე მომეხსნა ათი წლის გრიპი, 17 სეანსის შემდეგ მეტროში ისე ჩავდიოდი და ამოვდიოდი, რომ ვერც კი ვგრძნობდი. განვიკურნე ყველა ჩემი დაავადებისაგან, ექვსი წელი ისე გავიდა, რომ თავს ჩინებულად ვგრძნობდი. ამ ბოლო ხანებში ბევრი უსიამოვნება შემხვდა და ვიგრძენი, რომ მენყებოდა ნევროზი. ამიტომაც ხელახლა

დავინყე სიარული სეანსებზე. პირველსავე დღეს მომეშვა ყველაფერი. უფრო მალე შევედი კონტაქტში ბატონ გივისთან.

ჩავენდი ფსიქოთერაპიის საიდუმლოებას, უკეთ შევისწავლე ჩემი ორგანიზმი, ვისწავლე ჩემი თავის აყვანა დაძაბულობის დროს. ვარ უზომოდ ბედნიერი, ვიცი, რომ რაც არ უნდა გამიჭირდეს, ბატონი გივი აუცილებლად მიშველის.

ჩემთვის უსაყვარლესო ადამიანო, ბატონო გივი, მე ბედნიერი ვარ იმით, რომ თქვენი თავი გვაჩუქა უფალმა.

მკურნალოგიდან შვიდი წლის შემდეგ

ლილი აბაშიძე, მუსიკის მასწავლებელი, 67 წლის, თბილისიდან

ბატონ გივისთან სეანსებზე სიარული დავინყე 1991 წელს. მქონდა ასთმური ალერგია, შაქარი, საშინელი ხველება, გულის პარკუჭის გაგანიერება ორივე მხარეზე, უძილობა. ამას დაერთო ფილტვების ანთება. ფეხზე ვერ ვდგებოდი, ლოგინზე ვიყავი მიჯაჭვული. მივმართე ექიმებს, ექიმბაშებს. ვინეტი სხვადასხვა საავადმყოფოში, მაგრამ უშედეგოდ. ვლებულობდი უამრავ წამალს, რამაც ძალიან დამასუსტა. ვინეტი რესპუბლიკურ საავადმყოფოში, პროფესორმა გამსინჯა და ასე დამამშვიდა — „ასთმა არ რჩება, მეც ასთმა მაქვს და ვერ ვშველი“. გულზე შემომეყარა და უფრო და უფრო მომემატა ავადმყოფობა. ექიმებისაკენ გახედვა აღარ მინდა.

სიარული უკვე აღარ შემეძლო და ჩემმა დამ წამომიყვანა ბატონ გივის ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე.

მე-5 სეანსის შემდეგ ვიგრძენი გამოკეთება: გაემხიარულდი, მომემატა ენერგია და ჩემი ფეხით დავინყე სეანსებზე სიარული. სულ ჩავიტარე 25 სეანსი. ამ დროს დაიწყო არეულობა საქართველოში და ვეღარ ვახერხებდი სეანსებზე დასწრებას. და აი, 6 წელი, მიუხედავად იმისა, რომ მკურნალობა არ მქონდა დამთავრებული, ჯანმრთელობა დღემდე შევინარჩუნე.

1996 წლიდან განვაახლე ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე დასწრება. განსაკუთრებით მანუხებდა წნევა — 200 ყოველდღე. განსაკუთრებით შუალამის 3 საათიდან იწევდა წნევა, წნევის არც ერთი წამალი არ

მშველოდა. ვიჯექი ლოგინში და ვუყურებდი საათს, ველოდი გათენებას. გარდა ამისა, მქონდა უძილობა, შაქარი, ასთმური ალერგია, ყოველნაირად ვიყავი ავად.

მოხდა სასწაული. სხვას რომ ეთქვა, არ დავეიჯერებდი. მე-2 სეანსის შემდეგ წნევას აღარ აუწევია, გულის ტაქიკარდია მქონდა. გული აღარ მანუხებს. წნევის აპარატი გადავაგდე, მისკენ გახედვაც აღარ მინდა. რწმენა მქონდა დიდი, რომ უნდა მოვრჩენილიყავი.

დიდი მადლობა, ბატონო გივი, თქვენ მე ჯანმრთელობა მაჩუქეთ. თქვენ ღმერთისაგან ხარტ მოვლენილი. ისლა დამრჩენია თქვენზე ვილოცო, ჩემო ძვირფასო, სულით მდიდარო ადამიანო, ღმერთი იყოს თქვენი და ჩვენი მფარველი!

თენგიზ ზუკაკიშვილი, ჟურნალისტი, თბილისიდან

1989 წელს სისტემატური ფიზიკური, გონებრივი და ნერვული გადაღლილობის შედეგად განმივითარდა ნევროზი, დამჩემდა თავბრუსხვევა, წნევის მერყეობა, სისუსტე, ადვილი გაღიზიანება, გულში ტკივილები, ჩხვლეტები, უიმედობა, ავადმყოფობის შიში, უხალისობა. ემკურნალობდი მედიკამენტებით, მაგრამ ამან სასურველი შედეგი ვერ გამოიღო. სწორედ მაშინ პირველად შევიტყვე ახლობლისაგან გივი მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიული სეანსების შესახებ და რადგან ბევრი რამ მქონდა ნაკითხული ფსიქოთერაპიის შესახებ, თავიდანვე ადვილად ვირწმუნე მკურნალობის ეს მეთოდი. 1989 წლის შემოდგომაზე გავიცანი ბატონი გივი მაზმიშვილი, დავესწარი მის 25 სეანსს და სრულიად გამოვეჯანმრთელდი. ნევროზისაგან ხომ განვიკურნე და, ამასთანავე, სულიერად და ფიზიკურად გავძლიერდი, ერთობ ხალისიანი და ენერგიული გავხდი. 1993 წელსაც ვიარე ერთხანს ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე და, მიუხედავად იმისა, რომ რაიმე ავადმყოფობის სამკურნალოდ არ მივსულვარ, გამიუმჯობესდა მხედველობა და განსაკუთრებით მეხსიერება.

1989 წლიდან 1996 წლამდე არც რაიმეს შეეუწუხებოვარ, არც ექიმთან მივსულვარ და არც წამალი დამჭირვებია. ვიყავი სტაბილურად ჯანმრთელი. მაგრამ 1996 წელს ბევრი ნერვიულობა და ვნებათაღელვა შემხვდა, რის გამოც მკვეთრად ამენია სისხლის წნევის მაჩვენებლები, დამჩემდა ძლიერი თავბრუსხვევა, გულის ტკივილი, ფრიალი, ჩხვლეტები, უხალისობა, ზურგის წვა

და ქავილი. ორი კვირის მანძილზე ვმკურნალობდი მედიკამენტებით, მაგრამ არაფერმა მიშველა.

1997 წელს ისევ ფსიქოთერაპიის ნაცად მეთოდს მივმართე, დავესწარი გივი მაზმიშვილის 30 სეანსს და კვლავ აღმიდგა ჯანმრთელობა, მომეხსნა ყოველგვარი ჩივილები, დამიბრუნდა სულიერი სიმშვიდე, ისევ ენერგიული და ხალისიანი გავხდი. მკურნალობის პროცესში იმასაც კარგად მივხვდი, რომ მრავალი ნერვიულობისა და სტრესების მიუხედავად, პერიოდულად პროფილაქტიკის მიზნით რომ დავსწრებოდი ფსიქოთერაპიულ სეანსებს, მაშინ ჯანმრთელობის მკვეთრ გაუარესებას თავიდან ავიცილებდი.

რაოდენ დასანანი და გულსატკენია, რომ ფსიქოთერაპიული მკურნალობის მაღალეფექტურობისა და გარანტირებულობის, თვით ბატონი გივი მაზმიშვილის უნიკალური შესაძლებლობების მიუხედავად, მკურნალობის ამ მეთოდის შესახებ ინფორმაციისა და რეკლამის სიმწირისა და სიმცირის თითქმის არარსებობის გამო, საქართველოს მოქალაქეთა ერთობ მცირე ნაწილი თუ სარგებლობს ამ დიდი სიკეთით. და ეს მაშინ, როდესაც ჩვენს ქვეყანაში თითქმის ყველა ადამიანი, დიდი თუ პატარა, ნევროზით არის შეპყრობილი.

მკურნალობიდან ცხრა წლის შემდეგ

დოდო მაჭარაძე, თბილისიდან

სეანსებზე მივედი 1989 წელს, მაგრამ იქ ჩემთვის არ მივსულვარ, მივიყვანე მოხუცი დედა, რომელსაც ნერვულობის ნიადაგზე წაერთვა ქვედა კიდურები. ჰქონდა ისტერიული შეტევები, ღამით წამოვარდებოდა და წიოდა და კიოდა — „დაიწვას თბილისის ექიმები, ჩემი მშველელი არავინ არის“. შეგვიჯავრა ყველანი, ღამეებს გვათენებინებდა, მოკლედ, მოსვენება არ გვქონდა. გადავწყვიტეთ დაგვეწვინა ფსიქიატრიულ საავადმყოფოში, მაგრამ იქ გვითხრეს, რომ ერთი კვირის შემდეგ მიგვეყვანა. „ფანასკერტელში“ გავიგეთ ბატონ გივი მაზმიშვილის შესახებ და მივედით ჭადრაკის სასახლეში. კი არ შევიყვანეთ, შევიტანეთ, კარისკაცი დამეხმარა და დავსვით პირველ რიგში, რადგანაც ხალხს ვერ იტანდა.

სეანსის შემდეგ დედაჩემი ადგა, ჩამოიბერტყა კაბის კალთა და გავიდა გარეთ ხელმოუკიდებლად. კინალამ შოკში ჩავყარდი გაციებისაგან. ამ სიანსის შემდეგ აღარც მოციმციმე არითმია პქონდა და აღარც წნევა. შეიძლებოდა, რომ აღარ მეტარებინა, მაგრამ მოხუცს ძალიან მოსწონდა სეანსები და ვატარებდი. ის კი ყოველდღე სულ მაღლა და მაღლა ჯდებოდა. უხაროდა მაღლიდან, რომ ჩამოდიოდა, თავისუფლად მოძრაობდა. დაეყვებოდი მას და ჩემი თავი არ მახსოვდა. მუჭით ნამლებს ვსვამდი, რომ ფეხზე დგომა შემძლებოდა.

23 წლის განმავლობაში მქონდა თავის ტკივილი, დიაგნოზი — თავში სისხლძარღვების გადანასკვა, გადანყდა ოპერაცია. ამ სეანსებზე ეს ტკივილები გამიქრა, გამიქრა მხარის რადიკულიტიც, მომცილდა თორმეტგოჯა ნანლავის წყლული, რომელიც ასევე საოპერაციო იყო და 12 წლის განმავლობაში მანუხებდა. გამიქრა მენისკი, რომელიც ასევე საოპერაციო იყო და მანუხებდა 20 წლის განმავლობაში. მომცილდა პადაგრა, ნანაზარდები ფეხის ძირზე. ზამთარ-ზაფხულ სულ ჩუსტები მეცვა. ბოლოს კი სახსრების ტკივილები. კიბეებზე სიარული არ შემეძლო და ტრანსპორტში ასვლა, თუ მუხლს ხელს არ შევაშველებდი. თავის ტკივილებისაგან გონება გათიშული მქონდა, დაჩლუნგებული ვიყავი, მეხსიერება დაქვეითებული მქონდა. ამ 13 სეანსის განმავლობაში მეც განვიკურნე და დედაჩემიც.

ჩემი 13 წლის გოგონას ნონა იყო 106 კგ. 18 სეანსის განმავლობაში დაიკლო მხოლოდ 5 კგ. სეანსებზე სიარულის შეწყვეტის შემდეგ ერთი წლის განმავლობაში დაიკლო 30 კგ. ახლა ჩემი გოგონა 16 წლისაა და ნორმალური ნონა აქვს. ჩემს მეუღლეს ერთ სეანსზე მოსცილდა წელის რადიკულიტი. ახლა ცხრა წლის შემდეგ წვივის კუნთების ტკივილმა მომიყვანა. დავესწარი ერთ სეანსს და მოვრჩი.

ბატონო გივი, უსაზღვროა ჩემი და ჩემი ოჯახის წევრების მადლიერება თქვენს მიმართ. ქედს ვიხრით თქვენი გულწრფელი და მართალი სიტყვის წინაშე, თქვენ მე დედამინაზე ღმერთად მიმაჩნიახართ.

**თეიმურაზ თვალჭრელიძე, საქართველოს დამსახურებული
მწვრთნელი ფეხბურთში**

1989 წელს 10 აპრილს თავბრუ დამეხვა, ტკივილით არაფერი მტკიოდა, მაგრამ შიში გამიჩნდა, რომ თავბრუსხვევა გამიმეორდებოდა.

ჩემი გუნდი რუსეთში წავიყვანე ტურნირზე, იქაც თავბრუ ერთხელ დამეხვია. ძლიერი შიში გამიჩნდა, რომ დავიღუპებოდი. ყოველ წამს ამაზე ვფიქრობდი. სახლიდან აღარ გამოვდიოდი. ოცამდე ექიმთან ვიმკურნალე. ერთთან რომ დავინწყებდი მკურნალობას, მეორესთან ვაგრძელებდი და ასე შემდეგ. არც ერთ მათგანს არ ვენდობოდი.

1989 წლის ბოლოს მოვხვდი გივი მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიულ სეანსზე. რამდენიმე თვის განმავლობაში სახლში ჯდომის შემდეგ უცბათ მოვხვდი 200 კაციან დარბაზში. მთელი სეანსის განმავლობაში ვფიქრობდი რომ აი ახლა დავიღუპები, აი ახლა, მაგრამ ცოცხალი დავრჩი. გადავხედე დარბაზს და მრავალი ჩემზე გაჭირვებული დავინახე. იყვნენ ისეთებიც, რომლებიც სეანსზე ორ-სამ კაცს შემოჰყავდა. მაშინ ვინამე ფსიქოთერაპევტის. მეორე სეანსის შემდეგ გადავყარე ყველა წამალი. მერვე სეანსზე ვირწმუნე, რომ მე აღარ მოვკვდებოდი. ამის შემდეგ ყოველი სეანსი სულ უფრო და უფრო აუმაჯობესებდა ჩემს თვითგრძნობას. 27-ე სეანსის შემდეგ ვიგრძენი რომ ხელახლა დავიბადე. ოცდამეთხუთმეტე სეანსის შემდეგ გამიქრა შიშები, შეწყდა თმის ბლუჯა-ბლუჯა ცვენა, განვიკურნე თვალების ავადმყოფობისაგან, გამიქრა ჭალარა, უძილობა. რაც მთავარია, 1990 წელს თებერვალში გავედი სამსახურში, თავს ჩინებულად ვგრძნობდი.

1991-1993 წლებში ჩემს გუნდთან ერთად თითქმის მთელი მსოფლიო შემოვიარე, თვითმფრინავის აღარ მეშინოდა, ავტობუსით გადავლახეთ ჯვრის უღელტეხილის მსგავსი უღელტეხილი და არავითარი შიში არ მიგრძენია. ეს უკვე გივი მაზმიშვილის მეთოდის გამარჯვება იყო.

სეანსებამდე ჩემი გუნდის თამაშის დროს ძალიან ვნერვიულობდი, სეანსების შემდეგ ვმუშაობ ყოველგვარი ემოციების გარეშე. მეტიც, მე ჩემს საქმიანობაში წარმატებით ვიყენებ ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე შეძენილ ცოდნას. თამაშის წინ მოთელვის შემდეგ ჩემთვის საკმარისია 2-3 წუთი, რომ ბიჭებს დადლილობა მოვუხსნა. გივი მაზმიშვილი ბევრ ისეთ ხერხს ფლობს, რომელთა საშუალებითაც მას შეუძლია გადაჭრას სპორტში ბევრი პრობლემა, დასანანია, რომ ქართული სპორტი არ იყენებს მის ცოდნასა და გამოცდილებას, რაც ფრიად ნაადგებოდა ჩვენს სპორტს. ჩემი განკურნებიდან გ ა ვ ი და ც ხ რ ა წ ე ლ ი და ი ნ ყ ო მ ე ა თ ე , თავს მშვენივრად ვგრძნობ, მოვიარე მთელი მსოფლიო. დიდი მადლობა ბატონო გივი, თქვენ მომანიჭეთ ეს ბედნიერება.

ნინო წიქარიშვილი, უმაღლესი განათლებით, აგრონომი ლაგო-
დებიდან

1989 წლის მარტში პირველად ვეზიარე ფსიქოთერაპიული მეთო-
დით მაჟურნალობას. მანუხებდა ცვალებადი წნევა, ოსტეოქონდრო-
ზი, წელისა და კისრის იშიაზი, ბუასილი, მარილების დაგროვება
სახსრებში. მიჭირდა კიბეებზე ასვლა-ჩამოსვლა, ოდნავი აღმართიც
კი გულს მიჩერებდა, მარცხენა მხარი იდაყვამდე მტკიოდა და მი-
ცივდებოდა, ოქტომბრის თვიდან მაისის ბოლომდე ხელი შალით მქონ-
და შეხვეული; მანუხებდა თავის ტკივილი, თვალებიდან ცრემლის დე-
ნა, თავზე მქონდა კაკლისოდენა სიმსივნე.

პირველივე სეანსიდან შეღავათი ვიგრძენი. მე-4 სეანსზე მომეხსნა
ყველა ტკივილი და ჩივილები. დავესწარი სულ 12 სეანსს. განვიკურ-
ნე 100%-ით და განვლილი ათი წლის მანძილზე არ მქონია ისეთი მო-
მენტი, რომ რომელიმე ჩემ მიერ ჩამოთვლილ ავადმყოფობას შეეხსე-
ნებინოს თავი. ახლა სრულიად ჯანმრთელი ვარ. იშვიათად, მაგრამ
ჩემი სურვილით ვესწრები ფსიქოთერაპიულ სეანსებს პროფილაქ-
ტიკის მიზნით და შედეგიც მნიშვნელოვანი მაქვს: ისე განმიმტკიცდა
ჯანმრთელობა, რომ მოზღვაებული ხალისი და ენერგია მა-
ცოცხლებელ ძალას მმატებს და არა მჯერა, რომ მე 72 წლისა ვარ.

ციური ჭინჭარაძე, თბილისიდან

მეგობრებო, მე ხანდაზმული პაციენტი ვარ ბატონი გივი მაზმიშ-
ვილის. ათი წლის წინ სეანსებზე კი არ შევდიოდი, შემეყვანეს, დაუძ-
ლურებული, დადამბლავებული. ფეხები დახუთული მქონდა და და-
კუტებული, მუხლს ვერ ვხრიდი. ჩემი ასეთი უსუსური მდგომარეობის
გამო ბევრს ვნერვიულობდი, რის ნიადაგზედაც დამემართა ნევრო-
ზი. მანუხებდა თავის ტკივილები, მქონდა რადიკულიტი. ასეთ მდგო-
მარეობაში მიმიყვანეს დედამ და დამ. სამივეს, როგორც მინისძვრით
დაზარალებულებს (წარმოშობით მესტიიდან-სვანეთიდან ვართ) უფა-
სოდ გვიმკურნალა წლების განმავლობაში ბატონმა გივიმ. უსაზღვრო
იყო ბატონი გივის ქველმოქმედება უამრავი პაციენტის მიმართ.
ლტოლვილებს, დაზარალებულებს, გაჭირვებულებს, ობლებს, პენ-

სიონერებს — ყველას დახმარების ხელს უწვდიდა. ის ჭეშმარიტად ღვთისაგან მოვლენილი პიროვნებაა ჩვენს გამოსაჯანსაღებლად.

დავუბრუნდეთ სეანსებს. მეორე სეანსზე თავიდან ფეხებამდის თითქოს რაღაცამ გამიარა და ფეხების თითებში გაიხსნა. ეს დაკუთვლილი და დახუთული ქალი ავმოძრავდი. ნელა დავიხრები, ავდგები, ისევ დავიხრები, ავდგები. მესამე სეანსიდან უკვე თავისუფლად ვმოძრაობდი, დავდიოდი. თანდათან ყველა დაავადებისაგან განვიკურნე. მომცილდა რადიკულიტი 100%-ით, მომშორდა თავის ტკივილები, ნევროზი, დავმშვიდდი, დავწყნარდი. მომეხსნა მუხლების ტკივილები, მომემატა ხალისი, ენერგია. მესამე სეანსიდან კვლავ დავუბრუნდი ჩემს ოჯახს. ძალიან გახარებული ვარ. სიტყვებით ამ სიხარულის აღწერა არ შეიძლება. მესამე სეანსზე გივი ექიმს მივუძღვენი ლექსი:

ტაძარს აგებენ ხუროთმოძღვრები,
ტაძარს ავაგებ მეც.
ისინი ტაძარს ღმერთებს უგებენ,
მე კი აგებებ შენ.
სანთელს ანთებენ სვეტიცხოველში,
სანთელს ავანთებ მეც.
ისინი სანთელს ღმერთებს უნთებენ,
მე კი ავანთებ შენ.
სადღეგრძელოებს ამბობენ ქართულს,
ერთ სიტყვას ვიტყვი მეც.
ვის არ ლოცავენ ჩვენთან სუფრაზე,
მე კი დაგლოცავ შენ!

შემდეგ ეს ლექსი "მოდღვარში" დაიბეჭდა.

მეგობრებო, სეანსებიდან მიღებული შედეგები მეორე ნელსაც გავამყარე. ყოველწლიურად უკეთესად და ბედნიერად ვგრძნობ თავს. ფსიქოთერაპიული სეანსების შედეგად მომცილდა საშვილოსნოზე კისტა, რაც ექოსკოპიით დადასტურდა. ნონაში დავიკელი 16 კგ.-ით, კლება გრძელდება.

ვატარებდი ჩემი ბიჭის სურათს, სიგარეტს საოცარი ზიზლით დანება თავი. აი, რამდენი სიკეთე მოგვიტანა გივი ექიმმა. მთელი ოჯახი გამოგვაჯანმრთელა და ფეხზე დაგვაყენა, თანაც უფასოდ.

ულრმესი მადლობა, ბატონო გივი. დიდხანს, დიდხანს იცოცხლეთ თქვენს საყვარელ ცოლშვილთან ერთად!

1989 წელს ვიყავი ძლიერ ავად. მქონდა თავის გარეგნობა, ისე ძლიერ, რომ ფეხზე ვერ ვდგებოდი. ვინეჩი ხაშურის, ბორჯომისა და თბილისის სხვადასხვა საავადმყოფოებში. გამიკეთეს ჩიყვის, გლანდების, ცხვირში ძგიდეების ოპერაცია, ამიღეს სითხე ხერხემლიდან, მაგრამ ამაოდ. მდგომარეობა უფრო გამიუარესდა. ჩემი ნათესავის რჩევით დავინყე სიარული გივი მაზმიშვილის სეანსებზე. პირველ ოთხ სეანსზე ძმასა და შვილს მივყავდი ხელით. მეშინოდა დაცემის. თავდაპირველად არ მქონდა განკურნების იმედი, მაგრამ ენახე, რომ ჩემს გვერდით ქალბატონს თმა გაუშუქდა, ერთმა ენაბლუ 13 წლის ბიჭმა დაიწყო ლაპარაკი ჩვეულებრივად. მეშვიდე სეანსზე მეც შემეტყო გაუმჯობესება. დამოუკიდებლად მივედი სკამთან, 12 სეანსის შემდეგ უკვე სამსახურში გავედი.

მას შემდეგ 10 წელი გავიდა. ისე გამოვჯანმრთელდი, რომ უბრალოდ გრიპიც კი არ შემხვედრია. მე მეორედ დავიბადე და ამ წელს ვიხდი 60 წლისთავს და გამოვჯანმრთელების 10 წლისთავს. ეხლა 10 წლისა ვარ და არა 60-ის. ეს ჩემი ღმერთის, გივის დამსახურებაა. 60-ჯერ გკოცნი გივი ექიმო! თქვენი სიცოცხლე და ჯანმრთელობა ძალიან ბევრს სჭირდება.

სოსო სირაძე, ქ. თბილისის 35-ე საფეხბურთო სკოლის მწვრთნელი-მასწავლებელი

დაავადებული ვიყავი ნევროზით. ვიმკურნალე ნევროპათოლოგებთან, ექსტრასენსებთან, მაგრამ შედეგი ვერ მივიღე. შემდეგ დავინყე ლიტერატურის გაცნობა და თვითმკურნალობა. ვარჯიშს კვლავ ვაგრძელებდი, მაგრამ ეს სენი თავს ყოველთვის მახსენებდა. ჩემი მეგობრის რჩევით მივედი ბატონ გივი მაზმიშვილის სეანსებზე დინამოს სტადიონის პრესცენტრის დარბაზში 1990 წელს (მაშინ სეანსებს იქ ატარებდა), ჩავიტარე 15 სეანსი. მცირე შესვენების შემდეგ კიდევ 10 სეანსს დავესწარი ჭადრაკის სასახლეში. შედეგად მომეხსნა აბსოლუტურად ყველა სიმპტომი, რაც ნევროზს ახასიათებს.

სეანსების შემდეგ ვგრძნობ მოზღვავებულ ენერგიას. ბატონი გივის წყალობით მე ახლა სულ სხვანაირად აღვიქვამ სამყაროს, მან

მასწავლა როგორ უნდა დაიხარჯო ყოველდღიური საქმიანობით, როგორ უნდა დაისვენო, როგორ უნდა მოუყარო თავი კარგ აზრებს.

ჩემი სიყრმის პერიოდში რომ გივისნაირი დამრიგებელი მყოლოდა, ალბათ, ჩემგან დიდი სპორტსმენი, კერძოდ, ფეხბურთელი გამოვიდოდა და არა მარტო ჩემგან. ძალიან ბევრი სპორტსმენი ქრება უკვალოდ დღესაც, რაც დასანანია. ჩემი აზრით, სპორტსმენებისათვის აუცილებელია იმ დიდი განათლების მიღება ფსიქოლოგიის სფეროში, რასაც ბატონი გივის სეანსებზე ვიგებთ და ვღებულობთ.

მაკვირვებს და მაინტერესებს, რატომ არ იწვევენ ჩვენი ქვეყნის ნაკრებების თავკაცები თავისთან სამუშაოდ ბატონ გივის. მე, როგორც მწვრთნელს, მაქვს ამის თქმის უფლება. ბატონი გივის დახმარებით ბევრს მოიგებს ჩვენი ეროვნული სპორტი. ხელშეწყობის პირობებში დიდ სიკეთეს მოუტანს იგი არა მარტო სპორტს, არამედ ჩვენი ქვეყნის მოსახლეობასაც.

მე მის სეანსებს აღვიქვამდი, როგორც სასიამოვნო ფსიქოლოგიურ სპექტაკლს, რომელშიც ყველა დარბაზში მჯდომი მონაწილეობდა. მას სეანსი ისე მიჰყავს, როგორც კარგ რეჟისორს სპექტაკლი. ეს ადამიანი არის სიყვარულითა და სიკეთით უზომოდ დამუხტული და ასევე სასიკეთო ენერგიით მუხტავს ირგვლივმყოფებს. მოკლედ მაღლიანი კაცია ბატონი გივი, ღმერთმა დიდხანს აცოცხლოს ჩვენი ხალხის სასიკეთოდ.

აი, ათი წელი გავიდა მას შემდეგ, რაც მე მასთან მკურნალობის კურსი ჩავიტარე. დღემდე თავს ვგრძნობ მხნედ და ჯანმრთელად. იმედი მაქვს, რომ თუ რაიმე კვლავ თავს იჩენს, ბატონი გივი ჩემს გვერდით დადგება, როგორც ამ ათი წლის წინ და მეგობრულ ხელს გამომიწვდის. ღმერთმა დიდხანს და ბედნიერად გაცოცხლოს, ბატონო გივი!

22.02.996.

ლია ახვლედიანი, თბილისიდან

25 წლის განმავლობაში მანუხებდა ბრონქიალური ასთმა უალრესად მძიმე ფორმაში. ამ მიზეზით მოვხვდი რეამინაციის განყოფილებაში. მივიღე უამრავი ნამალი, რის შედეგადაც გამიჩნდა კუჭის წყლული, მაღალი მჟავიანობა, დამიავადდა ღვიძლი, ნალველი, თირკმელები; თავი იჩინა მაღალმა წნევამ, ტაქიკარდიამ, ყურებში ხმაუ-

რის შეგრძნებამ. 17 წლის ასაკში დამემართა საკვერცხეების უმწვე-
ვესი ანთება, რომელმაც შემდეგ ქრონიკული ხასიათი მიიღო; გამიჩ-
ნდა კისტა ზომით 8/5-ზე, ექიმებმა მიირჩიეს ოპერაცია. საშვილოს-
ნოს ყელზე აღმომაჩნდა სიმსივნე, მქონდა საშინელი ალერგია — თვა-
ლების ქავილითა და შეშუპებით; უამრავი ანტიბიოტიკის მიღებამ გა-
მოიწვია სოკოვანი დაავადება; გამიჩნდა მიდრეკილება ინფექციური
დაავადებებისაკენ. ამ დაავადებათა წყალობით ჩამომიყალიბდა უმ-
წვევესი ნევროზი. დაუძლურდი ფიზიკურად და სულიერად, აბსო-
ლუტურად არაფრის კეთება არ შემეძლო. ჰორმონებისა და ვიტამი-
ნების ჭარბად მიღების შედეგად უჩვეულოდ მოვიმატე წონაში, ვე-
რავითარმა დიეტამ ვერ მიშველა.

გივი მაზმიშვილთან ფსიქოთერაპიულ სესანსებზე რომ მოვედი, გა-
ნეუცხადე, რომ უჭრიოდი ნევროზსა და ჭარბ წონას, არაფერი მით-
ქვამს ჩემი უამრავი ავადმყოფობის შესახებ იმის შიშით, რომ არ მი-
მიღებდა.

მკურნალობის დაწყებიდან დაახლოებით ერთი თვის შემდეგ შე-
ვამჩნიე, რომ მივდიოდი უჩვეულოდ სწრაფად და სასიამოვნო ფიქ-
რებში ვიყავი გართული, გამოვერკევი, დავაკვირდი სუნთქვას, გუ-
ლისცემას და, ჩემდა გასაოცრად, ყველაფერი ნესრიგში აღმოჩნდა.
ძლივს გავათიე ის ღამე, ერთი სული მქონდა როდის გათენდებოდა,
რომ ბატონი გივისათვის მეხარებინა. მეორე დღეს ჩემი სიხარული
მთელმა დარბაზმა გაიზიარა.

პირველ ხუთ სესანსზე ისეთი განცდა მქონდა თითქოს მთელი ორ-
განიზმი შეინჯლრა, ყველაფერი მტკიოდა, მაგრამ ბატონმა გივიმ გა-
მაფრთხილა, რომ ეს იმას ნიშნავს ორგანიზმმა დაიწყო დაავადებას-
თან ბრძოლა. მალე განვიკურნე კუჭ-ნაწლავის, სისხლ-ძარღვების და-
ავადებებისაგან, მაღალი წნევისა და ტაქიკარდიისაგან. უკვალოდ
გაქრა საკვერცხეების ქრონიკული ანთება, საოპერაციო კისტა, 15
სეანსის შემდეგ — სიმსივნე საშვილოსნოს ყელზე. 10 სეანსის შემ-
დეგ გამიქრა ალერგია, 17 სეანსის შემდეგ განვიკურნე სოკოვანი და-
ავადებისაგან, გამიძლიერდა იმუნური სისტემა, დღეს გრიპი იოლად,
ფეხზე მდგომს გადამაქვს.

პირველივე სესანსებიდან მომინესრიგდა ძილი, დამიბრუნდა
სიხარულის შეგრძნების უნარი, გავხდი მეტად ხალისიანი და იმედი-
ანი. ჩემი ნევროზისაგან ალარაფერი დარჩა. სესანსების შედეგად

ვგრძნობ უჩვეულო ენერგიის მოზღვავენას, ვაკეთებ უამრავ საქმეს და დალლას ვერ ვგრძნობ. დაბოლოს, ჭარბი წონა — დავიკელი 35 კგ, დავუბრუნდი ჩემს ნორმალურ წონას. შემინყდა თმების ცვენა, მომცილდა ჩაბრუნებული ფრჩხილი, გამიქრა 23 წლის წინ გაკეთებული ბრმა ნაწლავის ოპერაციისაგან დატოვებული ნაწიბურები;

სეანსებზე ტარებით ამუშავდა საათი, რომლის გაკეთებაზედაც მესაათემ უარი მითხრა. სეანსებზე დამქონდა ჩემი ვაჟიშვილის სურათი, რის შედეგადაც უსწრაფესად შეუხორცდა აფხაზეთში მიღებული ჭრილობა; ჩემს დას, მისი სურათის სეანსებზე ტარების შედეგად, გასაოცარი სისწრაფით შეუხორცდა ჭრილობა, იმდენად სწრაფად, რომ ექიმები, რომლებმაც მას ოპერაცია გაუკეთეს გაოცებას გამოთქვამდნენ.

მე არა მარტო უამრავი დაავადებისაგან განვიკურნე, არამედ ბატონმა გივიმ არანაკლები რამ შემძინა — საკუთარი თავის მართვის უნარი.

გავიდა მკურნალობიდან ათი წელი. დღეს მე სრულიად ჯანმრთელი ვარ, ზემოთჩამოთვლილი დაავადებებიდან არც ერთს თავი არ შეუხსენებია. მაქვს ზღვა ენერგია, ვარ საოცრად ოპტიმისტი, მიყვარს სიცოცხლე და ადამიანები. უსაზღვროდ ბედნიერი ვარ, რომ ღმერთმა შემახვედრა ბატონ გივი მაზმიშვილს და მაზიარა მის ფენომენს. ბატონი გივის სეანსები რომ არა, დღეს მე ცოცხალი არ ვიქნებოდი, მან მე იმქვეყნიდან მომაბრუნა.

უდიდესი მადლობა, ბატონო გივი! იცოცხლეთ დიდხანს ჯანმრთელად და ბედნიერად! ღმერთმა თქვენი იმედი არ მოგვიშალოს.

ნადია გოგოტიშვილი, პედაგოგი, ქალაქ ოზურგეთიდან

საქართველოს შინაგან საქმეთა სამინისტროს გურიის სამხარეო სამმართველოსა და საზოგადოებრივი აზრის ინტიტუტის გაზეთ „პოლიცია და საზოგადოება“ 1998 წლის ოქტომბრის ნომერში გამოქვეყნებული სტატია:

„ახლა რომ კაცს გაგაცნობთ, სასწაულის მომხდენია“

ამასწინათ, ერთი გაზეთი გავშალე და მისი ფურცლებიდან ჩემი მხსნელის, ჩემი გადამრჩენელის ლიმილიანმა სახემ შემომანათა. სურათი გულში ჩავიკარი, დიდხანს ვეფერე, მერე ხატთან მივედი, სან-

თლები დავანთე და მამაზეციერს, ვინ იცის, მერამდენჯერ შევე-
ვედრე: ღმერთო დიდებულო, შენ დაგელოცა სახელი, ბატონი გივი
მაზმიშვილი მიცოცხლე დიდხანს!



სურათი 11. განკურნებული ნ. გოგოტიშვილის სამახსოვრო სურათი
ფსიქოთერაპევტთან.

ღმერთო, მე კი არა, მთელ ქვეყანას უცოცხლე-მეთქი, რადგანაც,
როგორც იმ გაზეთში სწერია, ის არის კაცი, რომელიც ყველას სჭირ-
დება.

ალბათ, ბევრ თქვენგანს ან წაუკითხავს, ან ტელევიზიით უნახავს
გადაცემები, ან ვინმეს უამბუნია თუ რა სასწაულმოქმედია ფსიქოთე-
რაპევტი გივი მაზმიშვილის სამკურნალოდ გამოწვედილი მარჯვენის
ძალა, მაგრამ მისი სრულყოფილად შეცნობა მხოლოდ და მხოლოდ
მაშინ შეიძლება, როცა პირადად მოხვდებით მკურნალის უშუალო
ზემოქმედების ქვეშ.

უკვე ოცი წელია ბატონი გივის ღვთაებრივი ენერგია უშურვე-
ლად, სიყვარულითა და უანგაროდ დგას ადამიანთა ჯანმრთელობის

დაცვის სამსახურში. ზემოთ ვთქვი — ჩემი მხსნელი, ჩემი გადამრჩენელი-მეთქი. დიახ, მან და მხოლოდ მან მაჩუქა მეორეჯერ სიცოცხლე, მომანიჭა ბედნიერება, რომ კვლავ ვყოფილიყავი მოსიყვარულე დედა და მეუღლე, ჩვენი საზოგადოების ნევრი.

საქმე კი ასე დაიწყო. ოზურგეთის, ბათუმის, ყირიმისა, დაბოლოს, თბილისის რამდენიმე საავადმყოფოში უშედეგო მკურნალობის შემდეგ, უკვე ხსნის გზა აღარ ჩანდა. თითქოს ყველაფერი დამთავრდა. ლოგინს მიჯაჭვული, სასონარკვეთილი, იმედგადაწურული ქალი, აი, ვინ ვიყავი მე. მაგრამ ღმერთი არ გასწირავსო, ხომ გაგიგონიათ და მეც ღმერთმა მაპოვნინა სასწაულმოქმედი, შეუცნობელი ენერგიით აღჭურვილი, უებარი მკურნალი.

რწმენადაკარგული, გულგატეხილი შეეხვდი ბატონ გივი მაზმიშვილს ათი წლის წინ თბილისის ქადრაკის სასახლეში და თან მივიტანე ოსტეოქონდროზი, რადიკულიტი, გამრუდებული ხერხემალი, დეფორმირებული ქვედა კიდურები, სამი სანტიმეტრით დამოკლებული მარჯვენა და მგრძნობელობადაკარგული მარცხენა ფეხი, მართლაც შემზარავი ტკივილები, ნევროზი და სიკვდილის მოლოდინის შიში. ... ხალხით გადაჭედო საოცრად დიდებულ დარბაზში შემიყვანეს. კაშკაშა სინათლე თანდათან ლილისფერში გადაიზარდა. ჰაეროვანი მუსიკის ფონზე გაისმა ბატონი გივის ხავერდოვანი ხმა — "თქვენ ახლა მკურნალობთ, თქვენ ახლა მხოლოდ მე მისმენთ, და მომყვებით ისე, როგორც ძაფი მიყვება ნემსს".

გონების თვალთ უნებლიეთ გავყევი იმ ძაფს, გავყევი, გავყევი და რაღაც სხვა სამყაროში შევიგრძენი ჩემი არსებობა. ტკივილების გამაყუჩებელი ნაშალი ახალი მიღებული მქონდა და მისი შედეგი მეგონა ჩემი საოცარი სიმშვიდე. მერე ნამიერად ყველაფერი შეიცვალა. ხერხემალში, წელში, ფეხებში იმ ნემსმა გაიარა მე რომ ძაფივით მივყვებოდი, გაიარა და ნავიდა. მერე თითქოს ძვლების მსხვრევა დაიწყო. არც სხეული, არც გონება არ მემორჩილებოდა. შემდეგ ფუმი-ფულა თეთრ ღრუბლებში მოვექეცი და ლოცვასავით ჩამოღვრილი, მშვიდი, წყნარი ხმა და ნარნარა ჰანგები დაჟინებით მარწმუნებდნენ — შენ გამოჯანმრთელდები, შენ მორჩები, შენ ფეხზე დადგები, შენ გაივლი, ირბენ და იცეკვებ კიდევაც.

თვალეები რომ გავახილე, დარბაზში კაშკაშა შუქი ენთო, ისევ დამამშვიდებლად იღვრებოდა მუსიკის ჰაეროვანი ჰანგები, ისევ გვიგალობდა ჰაეროვანი ხმა.

სამკურნალო სეანსები სეანსებს ცვლიდა. მეხუთე სეანსზე ვიგრძენი, რომ ნლობით დაგროვილი ავადმყოფობა თანდათან ტოვებდა ჩემს ორგანიზმს. თხუთმეტი სეანსის შემდეგ ტკივილები მთლიანად მომეხსნა და წელში გავიმართე. ოცდამეხუთე დღის მკურნალობის შემდეგ მარჯვნივ გადახრილი ხერხემალი გამისწორდა, გრძნობად-კარგული ქვედაკიდურები დამემორჩილა, ხერხემლის მალეbs შორის ჩაჭედილი მარილები გაქრა, დაბოლოს, ყველაზე საოცრება — ბატონი გივი მაზმიშვილის ღვთაებრივმა ფსიქოთერაპიულმა ძალამ სამი სანტიმეტრით დამოკლებული ფეხი, არც მეტი და არც ნაკლები — სამი სანტიმეტრით დამიგრძელა.

საკვირველია არა? მაგრამ სინამდვილეს ვერ გაექცევი. ამიტომ ვთვლი მას ჩემს ღმერთად, ამიტომ ვუნთებ სანთლებს, ამიტომ დავდივარ ყოველ 6 სექტემბერს, მისი დაბადების დღეს, ეკლესიაში და მამაზეციერს ვევედრები: დიდხანს, დიდხანს გვიცოცხლოს ბატონი გივი მაზმიშვილი, რომელიც ასე სჭირდება ადამიანებს.

ბორის შენირული, ჟურნალისტი, ოზურგეთიდან

ქალბატონებო და ბატონებო, უნინარეს ყოვლისა, გილოცავთ, რომ განგების თუ ღმერთის წყალობით თქვენ ნილად გხვდათ ბედნიერება ამ დარბაზში მოხვედრილიყავით და უშუალო კონტაქტი და დამოკიდებულება გქონოდათ მინიერ ღმერთთან, ამ სიტყვის სრული მნიშვნელობით, რომელიც სასწაულებრივ ზემოქმედებას ახდენს ადამიანთა სულიერ, შინაგან ფიზიკურ განწყობილებასა და მდგომარეობაზე. როდესაც პირველად შემოვდგი ფეხი ამ დარბაზში და ბატონი გივი მაზმიშვილის საოცრად მომხიბლავი სიტყვა და მისი სიტყვის ჯადოსნური ძალა შევიგრძენი, პირველ სეანსზევე მივხვდი და ვირწმუნე, რომ ყველა ზღაპარი თურმე რეალურ სინამდვილეზე ყოფილა თავის დროზე აგებული და მერე ქცეულა ზღაპრად. ყველა ლოცვა, რომელიც ჩვენ ახლა ვიცით, თუ ჩვენი ბებებისა და დედებისაგან მოგვისმენია და გაგვიგონია, ისეთი ადამიანის მიერ იყო ნათქვამი თავის დროზე, რომლის სიტყვას შეეძლო გაექრა ყველაფერი. ამიტომ ჰქონდა ამ ლოცვას მაგიური ძალა. ასეთი ადამიანია გივი მაზმიშვილი.

მე ჩემი სამსახურებრივი მოვალეობის გამო მრავალ აუდიტორიაში მიწევდა გამოსვლა და ყველგან საშინელ მღელვარებას განვიცდიდი, ზეპირად გამოვდიოდი თუ ვკითხულობდი დაწერილს. პირველად აქ რომ გამოვედი, შინაგანად ვიყავი აბსოლუტურად მშვიდი.

ჩემში ისეთი გარდაქმნა მოხდა, ისეთი გრძნობა დამეუფლა, თითქოს შინაურებთან, ჩემს ახლობლებთან ვსაუბრობდი.

ბატონ გივის შესახებ მე ტელევიზიიდან, პრესიდან ვიცოდი, მაგრამ იქ მისულა ჩემმა ქალიშვილმა გადამანყევტინა. მანუხებდა ძვალსახსრების საშინელი ტკივილები, მტკიოდა თირკმელიც. მარცხენა სადინარში ჯერ ერთი ქვა გაჩნდა, მერე მეორე, მესამე, მეოთხე. იმდენად საშინლად მანუხებდა ტკივილები, რომ სამსახურებრივი მოვალების შესრულების დროს თბილისში სასწრაფოთი რესპუბლიკურ საავადმყოფოში მოვხვდი.

დღეისათვის კი არც ქვის ნატამალია თირკმლის სადინარში და აღარც სახსრების ტკივილები მანუხებს. დამიბრუნდა 15-20 წლის წინანდელი ძალა და ენერგია, ფიზიკური შესაძლებლობები და შრომის უნარი. ბატონებო, დარწმუნებული ბრძანდებოდეთ, რომ თქვენც ისეთივე ჯანმრთელები ნაბრძანდებით აქედან, როგორც მე.

ჩემი მეუღლე ამ ათიოდე წლის წინ დაერდომილი ადამიანი იყო, ლოგინზე მიჯაჭვული. სამი თვე იმკურნალა ბალნეოლოგიურ საავადმყოფოში, 6 თვე ფიზიკური ინსტიტუტის დისპანსერში, 48 დღე ყირიმში, სანატორიუმში. ხერხემალში მარილების დაღექვის შედეგად დაეწყო ხერხემლის გაბამბუკება, რომლის შედეგადაც ქვედა კიდურებში მარილების დანოლის შედეგად დაეწყო მარჯვენა ფეხის ატროფია. ფეხი დამოკლდა 3 სანტიმეტრით და, ამავე დროს, გაუნვრილდა. ანუხებდა გულმკერდის არეში ძლიერი ტკივილები, რომელიც ხშირად მეორდებოდა. მედიკამენტები ძლივს უხსნიდა ტკივილებს დროებით.

ბატონ გივისთან სამკურნალოდ ისიც ათი წლის წინ მივიდა ჩემთან ერთად. ამ სეანსებმა სასწაულებრივი შედეგები მისცა. მეცხრე სეანსზე ატროფირებულმა ფეხმა მიიღო წინანდელი ფორმა, შეივსო, ამავე დროს, დაგრძელდა სამი სანტიმეტრით დამოკლებული ფეხი. აბსოლუტურად მოსცილდა ტკივილები. კიბეზე ჯერ ერთ ფეხს აიტანდა, მერე მიათრევდა მეორეს. ახლა კი ჩვეულებრივად დადის თითქოს არასოდეს არაფერი არ სტკენია.

ბატონო გივი, ძალიან დიდი მადლობა ჩვენი ოჯახისაგან, მთელი საზოგადოებისაგან. ღმერთმა ქნას, რომ ქართველი ერისათვის, ჩვენი სამშობლოსათვის, ჩვენი საქართველოსათვის დიდხანს ემუშაოს თქვენს გონებას, თქვენს მარჯვენას. ჩვენ ერს სჭირდება თქვენისთანა კაცი. მენანება, არ მემეტება, რომ გივი მაზმიშვილი მანქანის საჭეს უზის. ამ ადამიანს ერთი კი არა ორი მძღოლი უნდა ემსახურებოდეს. ბატონო გივი იცოცხლეთ და იბედნიერეთ!

ყველას გჯეროდეთ გივი მაზმიშვილის!

12 წელი გავიდა მას შემდეგ, რაც გავიცანი გივი მაზმიშვილი. ეს იყო 1987 წლის სექტემბერი. ამ დროისათვის აგრარულ უნივერსიტეტში (ყოფილი სასოფლო-სამეურნეო ინსტიტუტი) მეკავა კათედრის გამგისა და ეკონომიკის ფაკულტეტის დეკანის მოადგილის თანამდებობები. შერჩეული ვიყავი მეტად აქტიური და მოძრავი ცხოვრების რიტმს. გავედი ორწლიან სამეცნიერო-შემოქმედებით შევებულებაში, არ გასულა ერთი კვირა და მივიღე ალკოჰოლური მონამვლა, რომელმაც ორ დღეში გამიარა, გავიდა კიდევ 1-2 კვირა და განვითარდა დეპრესიული მდგომარეობა (საშინელი უხასიათობა, უიმედობა, უძილობა, მოუსვენრობა და სხვა). ასეთი მდგომარეობა გაგრძელდა თითქმის ერთი თვე, მედიკების ჩარევამ არაფერი შედეგი არ გამოიღო, მხოლოდ ჩემი მასწავლებლის პროფესორ ნიკოლოზ ლაჭყეძიანის შვილის, ალიარებული ნევროპათოლოგის პროფესორ ავთანდილ ლაჭყეძიანის დაბეჯითებული რჩევით შევწყვიტე სამეცნიერო-შემოქმედებითი შევებულება და სასწრაფოდ დავბრუნდი კათედრის გამგის თანამდებობაზე სამუშაოდ, რომ ისევ გამეგრძელებინა აქტიური რიტმით ცხოვრება. მაგრამ ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუმჯობესება ძალზე ნელა ხდებოდა. ამ დროს სრულიად შემთხვევით შემხვდა ერთი მეგობარი, რომელმაც მირჩია გივი მაზმიშვილთან მისვლა. მივედი ბატონ გივისთან ბინაზე, ვუამბე ჩემი მდგომარეობა და დამთანხმდა მასთან მევლო ფსიქოთერაპიის სეანსებზე, ერთ კვირაში ვიგრძენი უკეთესობა და ვინამე რომ ეს ნამდვილად მიშველიდა, ზუსტად თვენახევარში აბსოლუტურად მომეხსნა ყველა ჩივილი, მეგონა მეორედ დავიბადე. ჩემს მეხსიერებაში ბატონი გივი ჩაიბეჭდა როგორც ღმერთი, რომელიც ყველა გასაჭირიდან გამოიყვანს ადამიანს. მთავარია ირწმუნო, რომ ფსიქოთერაპიული სეანსები მოგიხსნის ყველანაირ ნევროზულ ჩივილებს, სრულად გამოგიყვანს დეპრესიული მდგომარეობიდან, შეგმატებს ახალ ენერგიასა და შემართებას, ცხოვრებას ძალზე ხალისიანსა და პერსპექტიულს გაგიხდის. ბატონი გივი და მე ჩემი განკურნების შემდეგ უახლოესი მეგობრები გავხდით, ყოველთვის ერთმანეთის გვერდზე ვართ. 1988 წლიდან 1993 წლამდე ჩემი ცხოვრება ძალზე ლამაზად მიდიოდა, საუკეთესო ოჯახი მქონდა, მყავდა მეუღლე და სამი შვილი, პროფესორიც გავხდი, ამერიკაში სტაჟირებაც გავიარე, ვაგრძე-

ლებდი აქტიურ საზოგადოებრივ ცხოვრებას. 1993 წლის ნოემბერში 42 წლის მეუღლე ტრაგიკულმა შემთხვევამ იმსხვერპლა, 1994 წელს ისევ გამიმეორდა დეპრესიული მდგომარეობა და ისევ ჩემმა ღმერთმა გივი მაზმიშვილმა მიშველა, გამომიყვანა მდგომარეობიდან. 1994 წლის ნოემბერში ისევ ახალი ტრაგედია დატრიალდა — მხედრიონელებმა მომიკლეს 19 წლის ვაჟი. მაგრამ ეს უბედურებაც გადავიტანე, ვირწმუნე რომ ნასულებს აღარაფერი არ ეშველება და დარჩენილებს პატრონობა უნდა. ერთი დღითაც არ შემინწყვეტია აქტიური რიტმით მუშაობა აგრარულ უნივერსიტეტში და საზოგადოებრივი მოღვაწეობა. ბატონი გივი მაზმიშვილი ფიზიკურად და სულიერად ყოველთვის ჩემს გვერდით იყო. ამ წლებში ორი საერთაშორისო სამეცნიერო აკადემიის ნამდვილ წევრად ამირჩიეს, აგრარულ უნივერსიტეტში კათედრის გამგეობასთან ერთად პრორექტორადაც დამანიშნაურეს. ჩემი უბედურებით მე არასოდეს შემინუხებია ჩემს გარშემო მყოფნი და არც მიგრძნობინებია არაფერი, თუმცა დიდ სულიერ თანადგომას ყოველთვის ვგრძნობდი და ვგრძნობ.

თუ ადამიანს ნებისყოფა და ცხოვრების მიზანი აქვს, ყველა უბედურებას გაუძლებს; მე დავრწმუნდი, რომ გაჭირვება ერთგვარად აკაჟებს კიდევ ადამიანს და უზრდის წინააღმდეგობათა გადალახვის უნარს. მჯერა, რომ სიმართლე არასოდეს არ დაიკარგება, დამნაშავეს ღმერთი მაინც დასჯის.

მინდა ყველას გვჯეროდეთ ბატონ გივი მაზმიშვილის. ფსიქოთერაპიის შესაძლებლობები ამოუწურავია, მთავარია რწმენა, რომ შენ ავად არა ხარ, ეს ჩივილები დროებითია და ყველაფერი მალე მოგეხსნება, მხოლოდ ნებისყოფა უნდა ვიქონიოთ. ჩემი რეკომენდაციით ბატონ გივისთან ძალზე ბევრი ადამიანი მისულა, ისინი ყველა განიკურნა და აქტიური ცხოვრების ფერხულში არიან ჩაბმული.

გივი მაზმიშვილის მიმართ ჩემს დიდ მადლიერებას ყველგან და ყოველთვის გამოვხატავ, ჩემს მეხსიერებაში ის ყოველთვის დარჩება როგორც ღმერთი.

შალერ ბენია

პროფესორი, საქართველოს სახელმწიფო აგრარული უნივერსიტეტის პრორექტორი საერთაშორისო თანამშრომლობის დარგში, აგრარული განათლებისა და ინფორმატიზაციის საერთაშორისო აკადემიების ნადეილი წევრი, ღირსების ორდენის კავალერი

ანა საყვარელაშვილი, 54 წლის, თბილისიდან

ბატონო გივი! თქვენი ძალიან დიდი მადლობელი ვარ. არ არსებობს დღე, რომ არ გაგიხსენოთ. ძალიან, ძალიან დიდხანს იცოცხლეთ ჩვენი ქვეყნის საიმედოდ.

ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე სიარული დაეიწყო 13 წლის წინ. ჩავიტარე 20 სეანსი. მეხუთე სეანსიდან შევედი კონტაქტში. გამიქრა თავის ტკივილები, თავბრუსხვევა, წნევა აღარა მაქვს. დაქვეითებული მქონდა მხედველობა, მტკიოდა მარცხენა თვალი, მზეზე სიარულს ვერ ვიტანდი, მზე თავსა და თვალებს მატკიებდა. ახლა მზეზედაც დავდივარ და თავსაც მშვენიერად ვგრძნობ. მტანჯავდა ვეგეტონევროზი, მქონდა შიშები, ღამე ვერ ვიძინებდი. თუ დამეძინებოდა, მაშინვე ცუდი სიზმრებით განამებულს მეღვიძებოდა. მანუხებდა გული, მქონდა ჰაერის უკმარისობა, მაღალი გულის წნევა, ხშირად ვვარდებოდი კრუნჩხვებში, დღეში ორჯერ სასწრაფო დახმარების მანქანის გამოძახება მიხდებოდა. ცოტა ხანს ჩავწყნარდებოდი და ხელახლა მენწყებოდა ტკივილები, დიდი რაოდენობით მარილები მქონდა, მანუხებდა სახსრების ტკივილები. თუ ხელებს ჩავყოფდი ცივ წყალში, ათი დღე მაინც საშინელი ტკივილები მქონდა, მიხდებოდა სპირტით დაზელვა, თბილად შეხვევა. მისივდებოდა ხელ-ფეხი, თვალები, ხანდახან მთლიანი ტანიც კი. მანუხებდა ყურების შუილი. ერთი სიტყვით, ვგრძნობდი, რომ ჩემი საქმე ნასული იყო და აღარაფერი მეშველებოდა. ვინეჩი სანოლში და ველოდებოდი, როდის მოვკვდებოდი. ნევროზით განამებულს მომბეზრდა სიცოცხლე. 13 დღე ლოგინიდან ვერ ავდექი, ღამეებს მითენებდნენ ჩემი დები. არავის ნახვა აღარ მინდოდა და როდესაც ტელევიზიით შევიტყვეთ, რომ არსებობდა კაცი, რომელიც შთაგონებით მკურნალობდა, მივაშურე ჭადრაკის სასახლეს და საოცარი გარდატეხა მოხდა — ნელ-ნელა ყველაფერი გამომისწორდა, დამიბრუნდა ჯანმრთელობა. ბატონმა გივი მაზმიშვილმა მეორედ მომავლინა ამ ქვეყნად. დიდი მადლობა, ბატონო გივი.

ჰამლეტ თელია, თბილისიდან

ოპერაციის შემდეგ გული ცუდად მიხდებოდა, ამინია წნევამ, გამიჩნდა შიშები, მეშინოდა მარტო დარჩენის, მეუღლის გარეშე ვერ-

სად ვერ მივდიოდი, გავხდი ინდიფერენტული, საერთოდ აღარაფერი მახარებდა, არც რაიმეს სურვილი გამაჩნდა. მივმართე სხვადასხვა პროფილის ექიმს, მაგრამ ვერაფერი მიშველეს. მეგობრის რჩევით მივაკითხე ფსიქოთერაპევტ გივი მაზმიშვილს. მან გამომკითხა თუ რას ვუჩიოდი და დამამშვიდა — არაფერია საგანგაშო, აუცილებლად გამომჯობინდებაო.

მესამე სეანსზე მოხდა სასწაული — გამიჩნდა სურვილი სეანსზე მარტო წავსულიყავი და ამის შემდეგ სეანსებზე, საერთოდ, მარტო დავდიოდი. ჩავიტარე 15 სეანსი და საცსებით განვიკურნე. აი, უკვე ცამეტი წელი გავიდა იმის შემდეგ და დღემდე თავს კარგად ვგრძნობ. მეცა და ჩემი ოჯახიც დიდი მადლობლები ვართ ბატონი გივის. მან დამიბრუნა სიცოცხლის ხალისი, სიყვარული, მაპოვნინა ცხოვრების აზრი.

ვიდეოკასეტების თერაპიული ეფექტი

პაციენტების თვითანგარიშებში არცთუ იშვიათად მითითებულია, რომ ვიდეოკასეტებზე წარმოდგენილი თვითანგარიშების სისტემატური ყურება გარკვეული თერაპიული ეფექტის მქონეა და რომ ფსიქოთერაპიულ სეანსებთან ერთად მათი ყურება მნიშვნელოვანი ხარისხით აჩქარებს მკურნალობის პროცესს, მაგრამ არის ისეთი შემთხვევებიც, როდესაც ავადმყოფები გამოჯანმრთელდნენ მხოლოდ ვიდეოკასეტების ყურებით, ისე, რომ გივი მაზმიშვილის არც ერთ სეანსს არ დასწრებიან. ვიდეოკასეტებზე წარმოდგენილია მხოლოდ პაციენტების თვითანგარიშები, მათზე ფსიქოთერაპევტი მხოლოდ ვიზუალურად არის წარმოდგენილი, ისე რომ არავითარ შთაგონებით ზემოქმედებას არ აწარმოებს. მიუხედავად ამისა, ავადმყოფები მნიშვნელოვან თერაპიულ ეფექტზე მიუთითებენ. სანიმუშოდ მოვიყვანოთ ორი პიროვნების თვითანგარიშს.

ნაზი გოგრიჭიანი, სოფელ წინუბნიდან

შვილო გივი! სანამ თქვენს ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე სიარულს დაიწყებდა ჩემი ქალიშვილი ნათელა გოგრიჭიანი თავს დაუძლურებულად ვგრძნობდი, საქმეს უხალისოდ და ნაძალადევად ვაკეთებდი, მუხლებს ქვემოთ კიდურები მიშუპდებოდა, მანუხებდა

სახსრები, კიბეებზე ასვლა-ჩამოსვლა მიჭირდა, მქონდა მაღალი წნევა 180/120-ზე, რის გამოც, უმეტეს შემთხვევებში, მარცხენა თვალი მინითლდებოდა. სტაბილურად ვლუბულობდი მედიკამენტებს და ასე უღიმღამოდ მიდიოდა ჩემი ცხოვრება. როგორც კი ჩემმა ქალიშვილმა ჩემი სურათი მოიტანა თქვენს სეანსებზე და დავეინყე ვიდეოკასეტების ცქერა, ჩემი მდგომარეობა მთლიანად შეიცვალა. უკვე ერთი წელი და ათი თვე გავიდა მას შემდეგ და ერთხელაც აღარ მქონია მაღალი წნევა. ახლა სტაბილურად მაქვს 110/70-ზე. ამ ხნის განმავლობაში არავითარი წამალი არ დამჭირებია. თავს ჯანმრთელად ვგრძნობ, მომემატა ენერგია, ხალისი. სოფელში საქმეს რა გამოლევს და მეც გულიანად ვშრომობ. ეს თქვენი ვიდეოკასეტების დამსახურებაა შვილო, მათ სამკურნალო მნიშვნელობა აქვთ. თქვენ წამდვილი ერის კაცი ხართ და დედა ღვთისა გფარავდეთ თქვენცა და თქვენს საყვარელ ოჯახსაც! იხარეთ, იბედნიერეთ, იღლეგრძელეთ ქართველი ერის საკეთილდღეოდ!

მაია მუსერიძე, საფრანგეთი, ქ. ტულუზა

... ბატონო გივი, ჩვენ თქვენი რვა ვიდეოკასეტა ვნახეთ, თითოეულს დღემდე 10-ჯერ მაინც ვუყურეთ. მანამდე კი დედას ჩვენი სურათები დაჰქონდა თქვენს სეანსებზე და რალაც გარკვეული შედეგი უკვე შეინიშნებოდა ჩემს სულიერ სფეროში. ვიდეოკასეტების ცქერიდან ერთი კვირის შემდეგ კი შედეგები უფრო ეფექტური გახდა, სხეულში თითქოს სიმსუბუქე ვიგრძენი. კიდევ ერთი კვირის შემდეგ აღმოვაჩინე, რომ ნევროზულმა მოვლენებმა გამიარა, გამიარა არითმია, უძილობა, თავის ტკივილმა, გულისრევის შეგრძნებებმა, ცუდად გახდომის შიშმა, მომინესრიგდა მენტრალური დარღვევები. ერთი სიტყვით, ნევროზისაგან განვიკურნე.

ვიდეოკასეტები ხომ მართლაც სასწაულია. ისინი ჩვენს ნაცნობ-მეგობრებს ვაჩვენეთ, ქართველებსაც და ფრანგებსაც. ერთ-ერთი სეანსის დროს ჩვენმა ფრანგმა სტუმარმა აღნიშნა (ქართულ ტექსტებს, რა თქმა უნდა, ვუთარგმნიდით): „საქართველოში ცხოვრება, ალბათ, მარტო იმიტომ ღირს, რომ გყავთ გივი მაზმიშვილი. ასეთი სუპერ-ფსიქოლოგი ჩვენთან რომ იყოს, დარწმუნებული იყავით, ასეთი დიდი ქველმოქმედი არ იქნებოდა და, საერთოდ, ფსიქოთერაპია ჩვენთან მხოლოდ მდიდართა ხელმისაწვდომი ფუფუნებაა!“ რაოდენ სა-

სიამოვნო და საამაყო ჩემთვის, რომ უცხო ტომის წარმომადგენელიც აღიარებს შენი თანამემამულის სიკეთესა და სუპერფსიქოლოგობას. მეორე მხრივ კი გული მწყდება, რომ იყო ქართველი და საშუალება არ გქონდეს იქ ცხოვრების, იმ სიკეთისა და სასწაულის შეცნობის, რასაც „ფსიქოთერაპია და გივი მაზმიშვილი ჰქვია“.

უკვე ოთხი წელია, რაც მშობლიური სახლი დავეტოვეთ. ჩემთვის უკვე აუტანელი და გაუსაძლისი იყო უცხო გარემოში, მხოლოდ წერილებით, სატელეფონო საუბრებითა და ილუზიებით ცხოვრება. ვგრძნობდი, რომ თავს კონტროლს ვეღარ ვუწევდი და რომ იტყვიან „სულზე მოგვისწრო“ თქვენმა სიტყვამ და სიკეთემ და დღეს, უკვე იმედიანი და ხალისიანი, ვუმკლავდებით ასეთ შემთხვევაში ადამიანისათვის დამახასიათებელ სტრესულ მდგომარეობას, რომელსაც სამშობლოსი და საყვარელი ადამიანების ნოსტალგია ჰქვია. ერთი სიტყვით, თქვენმა სასწაულმოქმედმა კეთილი სიტყვის ძალამ ჩვენამდეც მოაღწია ასე შორს და ფიზიკური და სულიერი ჯანმრთელობაც მოგვიტანა, ამასთან ერთდ, ხვალინდელი დღის იმედიც გვაჩუქეთ.

ულრმესი მადლობა თქვენ, ბატონო გივი! ვუყურებ, ვუსმენ თქვენს ვიდეოკასეტებს და ამ დროს მე ბედნიერი ვარ, აქ ხომ სუფთა ქართული სულის სუნთქვა ისმის. ვუყურებ თქვენი წყალობით გაბედნიერებულ სახეებს და მჯერა რომ თქვენ, თქვენი სიკეთითა და ნიჭით ადამიანებს ახლიდან ასწავლით სწორ ცხოვრებას და ამ ცხოვრებით კი ადამიანები იქითკენ მიდიან, საიდანაც მოვდივართ საერთოდ ჩვენ ადამიანები, ე.ი. ღმერთისაკენ, ეს კი ადამიანებში უმაღლესი რწმენის დაბრუნებას ნიშნავს.

თქვენი იმედი ნუ მოუშალოს ღმერთმა ჯერ თქვენს ლამაზ, საყვარელ ოჯახს და მერე ჩვენს საქართველოს. მე კი დაველოდები იმ დღეს სიხარულით, როდესაც ჩამოვალ თბილისში და საკუთარი თვალით ვიხილავ ასეთ დიდსა და კეთილ სასწაულს.

* * *

გივი მაზმიშვილთან სამკურნალოდ ჩამოდიან არა მარტო საქართველოს ყველა რაიონიდან, არამედ საზღვარგარეთიდანაც: ამერიკიდან ჩამოვიდა თენგიზ სულთანისშვილი, გერმანიიდან — თამარ ყიფშიძე, პარიზიდან — დავით მედულაშვილი, თურქეთიდან — ირინა

ნიქარიშვილი, ისრაელიდან — ილია და სიმბ ბათაშვილები, რაია მანაშეროვა, ბულგარეთიდან — გურამ ბირკაძე მეუღლითურთ, მოსკოვიდან — გიორგი როდიონოვი, ბაქოდან — გალინა გაგრაშოვა, როსტოვიდან — ექიმი სვეტა კაკუჩაშვილი და ა.შ. ორჯერ თვითონ გ. მაზმიშვილი იყო მიწვეული ისრაელში, სადაც წარმატებით ატარებდა ფსიქოთერაპიულ სეანსებს. სხვათა შორის, ამ სეანსებს ესწრებოდნენ არა მარტო ქართველი, არამედ აზერბაიჯანიდან ჩასული ებრაელებიც, რომლებიც, მიუხედავად იმისა, რომ ქართული არ იცოდნენ, მიუთითებდნენ ჯანმრთელობის მნიშვნელოვან გაუმჯობესებაზე.

უცხოეთიდან ჩამოსული პაციენტები ერთხმად მიუთითებდნენ, რომ იმ ქვეყნებში, საიდანაც ისინი ჩამოვიდნენ, როგორც მედიკამენტების, ასევე სპეციალისტების მხრივ მდგომარეობა ბევრად უკეთესია, ვიდრე საქართველოში, მაგრამ მათ სწამთ გივი მაზმიშვილის და ამიტომაც გამოჯანმრთელების შემდეგაც საქართველოში ყოველი ჩამოსვლისას მიისწრაფვიან მასთან, რათა პროფილაქტიკის მიზნით რამდენიმე სეანსს მაინც დაესწრონ.

პაციენტებს ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე დააქვთ მახლობელთა სურათები. მრავალი მათგანი აღნიშნავს, რომ ამას გარკვეული თერაპიული ეფექტი აქვს. სურათზე გამოსახული ადამიანები იკურნებიან, მიუხედავად იმისა, რომ ისინი თბილისიდან ზოგჯერ რამდენიმე ათასი კმ-ით არიან დაშორებულნი. სანიმუშოდ მოვიყვანთ ორ ამონაწერს პაციენტების თვითანგარიშებიდან:

ელენე რჩეულიშვილი, 47 წლის, თბილისიდან

სეანსებზე დამქონდა ჩემი შვილების, მეუღლისა და დედამთილის სურათები. შედეგად, ჩემს ქალიშვილს, რომელიც საფრანგეთში ცხოვრობს ქმარ-შვილით, მოუწესრიგდა მენსტრუაციული ციკლი, განიკურნა ნევროზისაგან. მეორე ქალიშვილი, რომელიც გერმანიაში ცხოვრობს ოჯახით, განიკურნა 9 აპრილის შემდეგ აღმოცენებული ნევროზისაგან. ჩემს დედამთილს მოუწესრიგდა წნევა და ხშირი შარდვა. ჩემს მეუღლეს ბავშვობიდან თავზე ჰქონდა ნაჭრილობები სიღრმით თითქმის 0,5, სიგრძით 10 სმ. სეანსებზე მისი სურათის ტარებისა და ვიდეოკასეტების ყურების შემდეგ ამოვესო ეს ჭრილობა, ძელოვანი ქსოვილი გაიზარდა და მიიღო პირვანდელი სახე.

ნათელა კანდელაკი, პედაგოგი, თბილისიდან

სეანსებზე დამქონდა შვილებისა და შვილიშვილების სურათები. ჩემს უმცროს შვილს, რომელიც ამჟამად მოსკოვშია, ხუთი წლის განმავლობაში ანუხებდა კუჭის წყლული. ვის არ მიმართა, მაგრამ უშედეგოდ. სეანსების დროს ვცდილობდი მასზე მეფიქრა და ერთ მშვენიერ დღეს შვილმა შემატყობინა, რომ კუჭის წყლული აღარ ანუხებს. გამოკვლევამ დაადასტურა წყლულის გაქრობა. ეს იმის შედეგია, რომ ბატონი გივის სეანსებზე შვილის სურათს ვატარებდი.

ეთერ მახარობლიშვილი, 62 წლის, თბილისიდან

ჩემ ავადმყოფობათა ჩამოთვლა რომ დავიწყე, მხოლოდ ისინი, რომლებიც გამახსენდა 25-მდე ავიდა, მაგრამ გივი მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე მათი მიზეზით არ მივსულვარ. გაზეთ "ასავალ-დასავალში" წავიკითხე ქალბატონ ელენე რჩეულიშვილის წერილი, რომელშიაც ის მიუთითებდა, რომ ფსიქოთერაპიული სეანსებზე დაჰქონდა თავისი შვილების სურათები, რომლებიც ერთი გერმანიაშია და მეორე საფრანგეთში, და ამის შედეგად მათი ჯანმრთელობის მდგომარეობა მნიშვნელოვნად გაუმჯობესდა.

ჩემი შვილი ამერიკაშია — ვაშინგტონში. ანუხებს ბუასილი, ოპერაცია გაიკეთა იქ 1993 წელს, მაგრამ ამჟამად ისევ საოპერაციოა, აქვს სისხლძარღვების შევიწროება, ანუხებს თავის ტკივილები, კუჭ-ნაწლავის მოქმედების უნესრიგობა და ნოსტალგია. ქალბატონ ელენეს წერილის წაკითხვისთანავე აღარც კი დავფიქრებულვარ, მაშინვე გავეშურე ბატონ გივი მაზმიშვილთან, იმის იმედით, რომ ჩემს შვილს ეშველებოდა.

სეანსების პერიოდში დამირეკა შვილმა და მითხრა, რომ უკეთ იყო. მე ვუთხარი, რომ დავდივარ ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე და საგანგებოდ დავავალე სისტემატურად ენარმოებიანა დაკვირვება თავის თავზე. ცხრა სეანსის შემდეგ დამირეკა და მითხრა, რომ, მგონია, ოპერაცია აღარ დამჭირდესო. მეხუთმეტე სეანსის შემდეგ დამირეკა და მეუბნება: „დედა მოხდა საოცრება, ძილი მაქვს შესანიშნავი, სავსებით მომიწესრიგდა კუჭის მოქმედება და, რაც მთავარია, თავს ძალიან მსუბუქად ვგრძნობ“. მთხოვა მოკითხვა და მადლობა გადამეცა ბატონი გივისათვის. დავავალე გაეგრძელებინა დაკვირვება თავის ორგანიზმზე.

მეგობრებო, წარმოიდგინეთ ჩემი ბედნიერება: მე აქ ვიკურნები და ჩემი შვილი ვაშინგტონში. მეთორმეტე სეანსზე მომეხსნა რადიკულიტი, მეოთხე სეანსზე მომინესრიგდა ძილი, როცა ღამეები არ მეძინა, მომეხსნა ნაღვლის ბუშტის ტკივილები, მომემატა ხალისი, ვგრძნობ ძალების უზომო მოზღვაებას, მომეხსნა იშიაზი. რაც ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე დავედივარ წამალი არ დამიღვია. მე ღრმად მწამს, რომ ჩემი შვილი და, საერთოდ, მთელი ოჯახი ბატონი გივის წყალობით კარგად გავხდებით. ყველაფერი ეს ადვილი სათქმელია, მაგრამ რა ენერგია ეხარჯება ბატონ გივის? ღმერთმა დიდხანს გაცოცხლოთ ბატონო გივი.

* * *

შესაძლებელია ეს ფაქტები ვინმეს არადამაჯერებლად მოეჩვენოს, მაგრამ ეს არ იძლევა საფუძველს, ისინი ხელალებით უარეყოთ. საერთოდ გ. მაზმიშვილის სეანსებზე მრავალი რამ არის ისეთი, რომელიც საგანგებო შესწავლას, მეცნიერული სიზუსტის მქონე კვლევას საჭიროებს.

თ ა ვ ი VIII

პაციენტების დამოკიდებულება გ. მაზმიშვილის მიმართ

თერაპევტი, როდესაც განკურნავს ავადმყოფს, ბუნებრივია, იგი მის მიმართ მადლიერების გრძნობით ივსება, მაგრამ ეს გრძნობა ვერ შეედრება გ. მაზმიშვილის პაციენტების გრძნობას. რომელ თერაპევტს უძღვნიან პაციენტები ლექსებს, რომლის სურათი დააქვთ ჩანთით, რომლის სურათები აქვთ ოჯახებში საპატიო ადგილებზე გამოფენილი, რომელი თერაპევტია, რომლის მიმართაც პაციენტი განკურნების მრავალი წლის შემდეგ თავს ვალდებულია თვლიდეს გამოხატოს მის მიმართ თავისი სიყვარული და პატივისცემა.

როგორც ჩანს, საქმე მარტო განკურნებას არ ეხება. ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე ადამიანი ღებულობს რაღაც ისეთს, რომელსაც ის თერაპევტთან ვერ პოულობს. თერაპევტი კურნავს სხეულს, ფსიქოთერაპევტი — სულს, ფსიქიკას. რა არის ისეთი, რაც ფსიქოთერაპევტის შრომას ასეთ ხიბლს სძენს და ესოდენ დიდი დროის შემდეგაც გასდევთ ყოფილ პაციენტებს დიდი მადლიერების გრძნობა.

ფსიქოთერაპიული პროცედურები უნდა სიყვარულით ტარდებოდეს, ამის გარეშე მისი სარგებლიანობა მინიმალურია. გ. მაზმიშვილს უზომოდ უყვარს თავისი პაციენტები. მას ყველა ერთნაირად უყვარს, ყველასათვის ერთნაირად იღვწის, ერთნაირად იხარჯება. ამაშია მისი წარმატების საიდუმლო. მისთვის მნიშვნელობა არა აქვს სეანსი ტარდება ათი თუ ათასი პაციენტისათვის, ორივე შემთხვევაში ის ბოლომდე იცლება. „მე თქვენ ყველა მიყვარხართ, აქ რომ შემოვდივარ, მეც მიხარია თქვენთან შეხვედრა, აქ თქვენთან ვგრძნობ სულიერ კომფორტს“ — ეს მისი ჩვეული ფრაზაა და ამას იგი ყოველდღიურად საქმით ადასტურებს. იგი თვალნათლივ ხედავს თავისი შრომის შედეგს, თითოეული პაციენტის გამოჯანმრთელება მასში დიდ სიხარულს იწვევს, უმტკიცებს საკუთარი ძალების რწმენას. მათი განკურნება ეხმარება სხვების განკურნებაში და, ამდენად, ისინი ერთგვარი თანაშემწეებიც არიან, რომლებიც სიხარულით ეხმარებიან მას ამ საქმეში. ამიტომ უყვარს მას თავისი პაციენტები, ამიტომაც იგი გულგრილი ვერ იქნება მათ მიმართ. პაციენტი გრძნობს ფსიქოთერაპიუტის მხრიდან მის მიმართ სიყვარულს და სიყვარული საპასუხო სიყვარულს ბადებს.

ფსიქოთერაპიული მკურნალობის დროს ადგილი აქვს არა მარტო პაციენტის განკურნებას, არამედ მისი პიროვნების ტრანსფორმაციასაც, მისი სულიერი ძალების ზრდას, მატულობს შემოქმედებითი შესაძლებლობები და გარეგანი მომხიბვლელობა, იცვლება მისი დამოკიდებულება საკუთარი ჯანმრთელობის მიმართ, ადრინდელ დაუწოდებელ დამოკიდებულებას ენაცვლება ფხიზელი, გააზრებული, არაიმპულსური, არამედ საკუთარი თავის მართვის გაცნობიერებული სტილი. მკურნალობის პროცესში პაციენტს თანდათანობით უფართოვდება ბედნიერი მსოფლშეგრძნებისა და იმავე ზომით გამოჯანმრთელებული ორგანოებისა და სისტემების ზონები. მისი წყალობით პაციენტები სხვა სამყაროში ხვდებიან, რომელიც მათზე უალრესად კეთილსასურველად მოქმედებს. კათარზისს განიცდიან და ამიტომაც არ შეიძლება არ უყვარდეთ ის, ვინც ისინი ამ მაღალ გრძნობებს აზიარა.

მადლიერი პაციენტები სიტყვებს ვერ ნახულობენ თავიანთი სიყვარულის გამოსახატავად, ფსიქოთერაპიული სეანსების მიმართ ჯეროვანი ეპითეტის შესარჩევად. ფსიქოთერაპიულ სეანსებს ისინი უწოდებენ: „გაზაფხულის სეანსებს“, „ჯადოსნურ სეანსებს“, „სიცოცხლის გამახანგრძლივებელ სეანსებს“, „ოქროს სეანსებს“ და ა.შ., ხოლო ჭადრაკის სასახლეს, სადაც ფსიქოთერაპიული სეანსები ტარ-

დებოდა, უნოდებენ: „ბედნიერების კერას“, „მადლიან ფუძეს“, „სიხარულის ტაძარს“, „სასწაულთა კუნძულს“, „ადამიანთა ხელახლა დაბადების ადგილს“, „ოაზისს“, „განმეორებით გაქრისტიანების ადგილს“ და ა.შ.

1990 წელს გ. მაზმიშვილის პაციენტების ინიციატივით გამოვიდა მისდამი მიძღვნილი ლექსების კრებული სათაურით — „იმედის ღმერთს“, „ოქროს სეანსების ჯადოქარს“. ლექსების ავტორებს არა აქვთ ლექსების დიდი მხატვრული ღირებულების და მით უმეტეს, პოეტობის პრეტენზია, მაგრამ ჩვენ მაინც საჭიროდ ჩავთვალეთ ამ კრებულიდან ზოგიერთი ლექსის მოტანა, რადგანაც ისინი წარმოადგენენ განკურნებული პაციენტების დიდი მადლიერებისა და სიყვარულის გამოვლინებას, არიან უშუალონი და ალაღნი. მათში კარგად ჩანს თუ რაოდენ დიდი ზემოქმედება მოახდინა ფსიქოთერაპიულმა სეანსებმა მათ ავტორებზე, რაოდენ დიდი მადლიერების გრძნობის მოზღვავება იგრძნეს მათ, რომ კალამი აიღეს ხელში იმათაც კი, ვისაც ლექსის დანერა აქამდე არ უცდიათ.

* * *

მუსიკა გინდა? — ისმინე,
გინდა იკითხე ჟურნალი
და მაინც თქვენი სიტყვაა
უპირველესი მკურნალი.
შენ გლოცავს მთლად საქართველო,
იქით რუსეთი, ურალი
გივი, ნუმც გამოგლევია
განკურნებულთა ამქარი,
მეტი სახელი რად გინდა,
ხალხი გლოცავდეს ამგვარი.
ქართველი კაცი გამოხველ
კაშპიროესკივით მაგარი!...
განკურნებული მივდივარ
კაცი სწორ გზაზე დამდგარი,
სულ აქ დავტოვე, რაც მქონდა
მარილია თუ შაქარი,
ნუმც მოგვეშლება ნურასდროს
შენი იმედი ამგვარი.

პოეტი ირაკლი არაბული

დალოცვა

„თასს სადღეგრძელოს ხელში ვიღებ ასსა და
ათასს.

დაე, ესმოდეთ: ერთმანეთის გატანა ვიცით.“
გალაქტიონი

ბევრი მინახავს მკურნალი და დასტაქარი ალბათ,
ლმერთმა იცის, კიდევ რამდენს ვნახავ.
იდღეგრძელოს ყველამ, ვინც კი იცის,
როგორ კურნოს, როგორ თესოს და ხნას.

დაილოცოს ქვეყნად ლმერთის ძალა,
ვადღეგრძელოთ მისი ყველა მცველი,
სიყვარული ვინც კი თესოს ქვეყნად,
ამოუწყდეს, დაუმარცხდეს მტერი.

გივი მკურნალს დაეულოცავ კუთხეს,
სად შობილა მისი ჯიში, გვარი,
დაეულოცავ კერას, ჭერს და აკვანს,
კიდევ ბევრი, ლმერთო, ამდაგვარი!

დაელოცოს, ლმერთო, დედის ძუძუ,
დაილოცოს მინა, მისი მრჩენი.
დაილოცოს საქართველოს ზეცა,
დაგელოცოს, გივი, შენ გამჩენი!

დაგელოცოს ყველა, ვინც კი გზარდა,
ვისაც წვლილი აქვს შენს კაცობაში,
ვინც რომ შენში გამოძერწა ზენა,
ვინც ჩაგიდო გრძნობით სავსე გული.

დაგელოცოს ახლანდელი ჭერი,
ბიჭუნების დაგდგომია ჯერი!
ძეობაში მიკროფონის ნაცვლად,
ყანნი ღვინით მჭერებოდეს ხელში.

ციალა, 1990 წელი

რამდენჯერ ავიღე კალამი,
იმდენჯერ ხელიდან გამეარდა.
გივი ყველა ქალს უყვარსო —
კაცებში ჭორი გავარდა.

ასაკს მნიშვნელი არა აქვს —
ჩვიდმეტის — სამოცდაორის,
ყველა ერთ ქვაბში თუხთუხებს,
სიმართლე არის — არ ჭორი.

ლმერთი არა გნამს? უღმერთოდ
რას დაგვიძვრები სულელებში!

დღე ერთი არის ათასჯერ,
ჩაგვიფრინდები გულელებში.

ტვინს მიღრღნის შენთან კამათი
შინ, ქუჩაში თუ ბაზარში,
სულ ამ დარბაზში ეზივარ და
სულ შენთან მინდა თამაში.

რა ვქნა, მე ერთსაც გაგანდობთ,
არ დამემდურო ამაში —
ქმარს ვეფერები ხანდახან
გივის ეშხით და მარაგით.

ერთ სატკივარს თუ გაგვყრი და
მასზე უარესს გადაგედებ,
ეგ სადაური ნესია —
ლმერთო, ეს კაცი გადამრევს.

ვიდრე გვიანი არ არის,
ეგ უნაგირი აგვყარე,
ჩვენ ჩვენი გვაქვს და გვაკმარე,
შენ იქით შენი იკმარე.
იხაროს შენმა გამჩენმა
არ დაეცევი ქადაგად.
ნუ გამიწყრები, შემინდე
უნიჭოდ თქმული ქარაგმა.

ისეთი შეგრძნება დამდევს ამ ბოლო დროს,
თითქოს დამელიოს მწარე ქინაქინა.
მხოლოდ შენზე ფიქრი მიკლავს მწარე ნალველს,
როგორ მყვარებიხარ, ჩემო გივი.

არ დამავინყდება განშორების დღე
და რა დამავინყებს იმ ნამიან თვალებს,
ახლად დაჭერილი ჭრელი კალმახივით,
სული მელევა და გული მიფართხალებს.

გაახილეს თვალი ჩვენმა გვირილებმა,
არშეიყობენ ალბათ მაისი და ვარდი,
ისევ ისე მეყვარები ალბათ,
თუ არ მოვკვდი ან არ გადავგვარდი.

შენ ის კაცი ხარ, რომელიც მუდამ
გაგარვარებულ სიცოცხლეს ანთებს,
პირჯვარს გადავინერ, ჩაგიკრავ გულში
და სიყვარულით დაგინთებ სანთელს.

ექ. ნანა ნინოშვილი
29.07.90 წ.

* * *

ნუ შემზღუდავ, ნება მომეც,
გულის ცრემლი გადმოვლევარო,
თვალის ცრემლებს ვერ გაკადრებ,
გულის ცრემლის ჯადოქარო!
მე არ გეტყვი, რომ ღმერთი ხარ
და იესო ქრისტეს დარი,
მაგრამ, გმადლობთ, დიდო ღმერთო,
რომ ამ ქვეყნად გივი არის!
არც მთვარე ხარ, არც ვარსკვლავი,
არც მნათობი მზისა დარი.
შენ გივი ხარ, ჩვენი გივი,
ჩვენთა გულთა საზანდარი.

მაშ, დაუკარ, შენებურად
და მომართე ოქროს ქნარი,
შენ სიცოცხლე, ჩვენო გივი,
დაგელოცოს წინაპარი.

ჯულიეტა მინდორაშვილი

* * *

რად არა მაქვს სწავლის წლები —
აფსუს, რადა ებერდები?
ვისწავლიდი, გავამრავლო
ფსიქოთერაპევტები.
დანარჩენი ექიმები
ალბათ შურით სკდებიან,
რეცეპტი როგორ დანერონ,
ნიგნში იცქირებიან.
— რა გიხდება? — შენ გკითხავენ,
— სვამდი რომელ წამალსა?
შენც ალაღად ჩამოუთვლი:
„ამასა და ამასა“ ...
— ჰო და, აჰა, გამოგინერ,
თუ იშოვი კარგია,
(ფსიქოებით შეგვეცვალა,
თერაპევტთა დარგია?!).
6 მანეთიან წამალში
100 მანეთს რომ ვაძლევდით,
ნევროზი შეგვეყრებოდა
აბა, როგორ გავძლებდით!
მოგვაყრიან ნემსს და წამალს,
შენს სატკივარს არგებსო,
ერთს რგებს, ახლა მეორეს წყენს
კუჭი შხამით აგვევსო.
ტკივილი თუ გავვიყუჩა,
ექიმს ვაქებთ-ვადიდებთ,
სხვა ორგანოს ვიზიანებთ,
კვლავ სხვა ექიმს „ვამდიდრებთ“.
ვენაცვალე გივი ექიმს,
სულ არ უნდა რეცეპტი,
გინდ ეწყინოთ, მას ექიმი

შეედრება? — ვერც ერთი!
 ტკბილი ენით და სიცილით
 მოგვარჩინა სუყველა,
 და იმ განთქმულ თერაპევტებს
 ხედავთ?! სიდან „უყელა“.
 თუმცა არც ერთს არ გვიგერძნია
 მისი „ამპუტაცია“;
 „ულანცეტოდ“ გაგვიკეთა
 ტვინის ოპერაცია.
 გამოდენა ჩვენგან შხამი,
 გაეცალა ქანცია,
 „ღმერთო, შენ შეგვინარჩუნე“ —
 „ფსიქოების კაცია!“
 დაუშაქრე ენა უფრო,
 გაუზარდე პანია,
 თავზე ხშირად გადაგვისვას
 „მარჯვენა თუ ცაცია!“

ლამარა დურგლიშვილი

კეთილ ჯადოქარს, ბატონ გივის!

ამ სეანსებმა ფიქრად მაქციეს,
 ჩემს სულში არის აზრთა თარეში...
 ვაცნობიერებ გაოგნებული,
 ხომ არ აღმოვჩნდი გრძნეულ მხარეში.

სულ თვალწინ მიდგას თქვენი ხელები,
 ძლევაშოსილი, სასნაულთმქნელი ...
 — არა ..., არა ხარტ ჩვეულებრივი,
 განგება არის თქვენი შემქმნელი.

თქვენი სიცოცხლე, რომ ღირს სიცოცხლედ,
 დამეთანხმება მალლა უფალი.
 სულში გისევამთ და ხოტბასა გასხამთ,
 ხალხი სენისგან თავისუფალი.

პატივისცემით

ჟოზეფინა ფალავა

ზუგდიდი, სოფელი კახათი

მე ექიმი მკურნალი
ძლიერ ბევრი მყოლია,
მაგრამ ჩემი მომრჩენი,
მაზმიშვილი მგონია.

რა დედამ გშობათ ექიმო,
ანდა ნეტავი როდის?!
გახედეთ რამდენს მკურნალობთ,
რამდენი ხალხი მოდის!

სხვადასხვა ავადმყოფობის,
სულ სხვა რჯულის და მოდგმის,
სიხარულისგან, ძვირფასო,
ცრემლი თავისით მომდის.

ზოგსა სიმსუქნე ანუხებს,
ზოგი ასთმისთვის მოდის,
ზოგსა შაქარი მოსჭარბდა,
ზოგს სიმწრის ოფლი მოსდის.

კუჭ-ნაწლავი, თუ ართრიტი,
სიტყვები აღარ მყოფნის,
ყველა ტკივილებს რომ არჩენთ
ან სად ისწავლეთ, როდის?!

ადგილი აღარ გეყოფნისო,
ხალხს აწყებინებთ ლოდინს,
გთხოვთ, რომ სულყველა განკურნოთ,
ნუ მიაჯაჭვებთ ლოგინს.

ეთერი ინდუაშვილი

ნეტავ, რა დედამ გშობათ და
ნეტავ, რა დედამ გზარდათ,
თქვენით ამაყობს დღეს ერი,
თქვენით ყრმობს ახალგაზრდა.

თქვენ მედიცინის ჭაპანი,
სულ მთლად ბოლომდე გასწიეთ,
აქამდე მიუღწეველი,
ცის ლაჟვარდამდე ასწიეთ.

თქვენ დაუბრუნეთ დავრდომილს,
თვალთა სინათლე ნათელი,
ასეთი ჯადოქრობისთვის,
უნდა დაგინთოთ სანთელი.

თქვენთან ვერც ერთი ვერ მოვა,
ვინც უნდა იყოს მეურნალი,
თქვენ ღმერთს გამსგავსებთ, ასე გვნამს,
თქვენ შეგწევთ ამის უნარი.

ფრთები შეასხით ყველას და
განკურნეთ, როგორც კაჟი ქვა,
ეს თქვენი ჯადოქრობაა,
დღეს რომ სახელი გაგიტქვათ.

დაგლოცავთ, გიხდით მადლობას,
ღმერთი დაგიცავთ, თვითონ ღმერთს,
ამ დიდ ქველმოქმედებისთვის
იცოცხლეთ, დიდხანს იცოცხლეთ!

მინანერი:

ეხლა ამ ლექსით ვამთავრებ,
თუმც არ არის ლექსი დიდი,
შემდგომში კი სულ სხვას მოგწერ,
თუ არ მოხდა რეციდივი.

სერგო უგულავა,
ქუთაისიდან

სანთლებით ხელში
მე შევალე ეკლესიის
მძიმე კარს და
მივაშურებ მდუმარე ხატებს.

მე შენს ხატებას
ხატად გავიხდი
და შემოგწირავ
წმინდა სანთლებს.

მე შევავედრებ შენს სიცოცხლეს
მაცხოვრის სახეს,
წმინდა გიორგის —
შენს სიძლიერეს.

მუხლმოდრეკილი შევთხოვ მარიამს,
ღვთისმშობელს ჩვენსას
შენსა კურთხევას და
უკედავეყოფას,
ნიკოლოზს წმინდას,
შენს სიყვარულს,
ხოლო იესოს, ჯვარზე გაკრულს,
ქრისტეს წამებულს—კაცთა სიყვარულს და
ქართელთ გამრავლებას,
შენს სადიდებლად და გამარჯვებად.

ლია ბაციკაძე

ფსიქოლოგიური ზემოქმედების შედეგად
დანარილი ლექსები საკუთარ თავზე

გნამდეთ, გჯეროდეთ თქვენ ერთად-
ერთი ჩვენთან არს გივი???

(მაზმიშვილი)

ჩვენთან არს ღმერთი!

საოცრება I, სენსი მათე

ორასორმოცი ასორმოცზე, წნევა მანუხებს ოცი წელია,
სად და ვის არ მივმართე, ვერსად ვნახე საშველია,
დღეს რომ ნორმაში ჩამიდგა, არ არის საკვირველია??

საოცრება მეორე, მესამე და ა.შ.

როცა ცხვირით ვერა სუნთქავ,
სუნს ვერა გრძნობ, როცა
(ღმერთმა ყველას აგაცილოთ,
ჯვარსა გნერთ და გლოცავთ).

როცა სურნელს ველარა გრძნობ

იისა და ვარდის,

არაფერი აღარ გშველის,

გულს გისერავს დარდი,

დაგიკარგავს მოსვენება,

სიმშვიდე და ძილი,

გემოვნებაც დაგიკარგავს,

მწარისა და ტკბილის.

— ამ ქვეყნად არ გეცხოვრება,

აღარა აქვს აზრი,

ხელი უნდა ჩაიქნიო

და იარო სხვა გზით.

იქით უნდა გადაბარგდე,

სადაც ტკბილად სძინავთ,

არ სჭირდებათ სუნთქვა, ჭამა,

და არც დილის ხილვა.

ჰოდა, უნდა ჩავყოლოდი

ამ დიდ გზაზე დაღმართს,

(რაც გიამბეთ ცხრა წელია

მევე მჭირდა რადგანც),
 შუა გზიდან დამაბრუნა
 ღმერთის მოვლენილმა,
 ბატონ გივი მაზმიშვილმა,
 ამ ღვთის გაჩენილმა.
 აღმიდგინა სუნთქვა მშვიდი,
 დამიბრუნა ძილი,
 წონაშიაც დავიკელი,
 აღარც ხშირად ვტირი.
 არც ნამლები მჭირდება და
 აღარც ბალდახინი
 ჩემი აზრით შეგანუხეთ,
 ალბათ, უკვე კმარა.
 თქვენს ქუჩებზეც მოსულიყვეს
 გაზაფხული ჩქარა.
 ბატონ გივის დიდ მადლობას,
 ეუძლენი გულით წრფელით,
 ყველას მორჩენას გისურვებთ,
 მაზმიშვილის ენით!

ც. ურუშაძე

პატივცემულ გივის!

ვიყავი დაღონებული,
 ვემდური ჩემსა გამჩენსო,
 ნეტავ, მაჩვენა ექიმი,
 რომელიც გადამარჩენსო.
 მასწავლეს ფსიქ-თერაპევტი,
 მკურნალი მაზმიშვილიო,
 ვიფიქრე, ნეტა, ვინ არის
 ღვთისაგან დალოცვილიო.
 დავფიქრდი, უნდა ნავიდე,
 ისიცა ვსინჯო ერთიო.
 თუ მომაცილებს ასთმასა,
 იქნება ჩემი ღმერთიო.
 მოვედი სამკურნალოდა,

გულში ჩამიდგა ნათელი.
ვნახევი ჩვენი მკურნალი,
კაცური კაცი, ქართველი.
სთქვეს, ყველა ავადმყოფობას,
შთაგონებითა კურნავსო.
ჩემს სიცოცხლეში პირველად
ვხედავ ასეთსა მკურნალსო.
ხან ადრე მოველ სეანსზე,
ბევრჯერ კი დავაგვიანე.
ავადმყოფები კი არა,
გიჟებიც მოაჭკვიანე.
აჰა, მეექვსე სეანსზე
ამოვისუნთქე შვებითა.
შენს სადღეგრძელოს შევსვამ
და მოგიხსენიებ ქებითა.
რაც გულში ჩანაფიქრი მაქვს,
სრულდება ყველა ნადილი.
გივი, მკურნალი კი არა,
ლმერთი ყოფილხარ ნამდვილი.
გიყურებს ავაღმყოფების
ათიათასი თვალები.
შენგან ელიან შეელასა
მრავალნელს განანამებნი.
მოარჩინე და გაუშვი,
მეტს არას გემუდარები.
ზოგმა მგონია, დალენა,
ჭადრაკის სახლის კარები.
სეანსი ყველას გვიხდება,
მოზრდილებსა და პატარებს,
ერთსა გთხოვ, ეს სეანსები
ორას ნელს კიდევ ატარე.
შემოვიპარო სეანსზე,
შემოსვლას ვერა ვბედავდე.
მოხუცებულსა კი არა,
სულ ახალგაზრდას გხედავდე.

გიორგი თამაზაშვილი,
ხალხური მთქმელი

დარბაზი სავსეა, სეანსი იწყება,
მუსიკის ჰანგები იღვრება სულში,
ექიმი შემოდის ქათქათა ხალათით,
რწმენა და იმედი შემოაქვს ჩვენში.

მიკროფონს აიღებს და მოგვესალმება,
დარბაზს გადახედავს ტკბილად,
ჩემი შემოსვლიდან სეანსი დაიწყო,
გვაუწყებს ექიმი მშვიდად.

მერე მოიკითხავს თავს როგორ გრძნობთო,
ურწმუნო თომები ჩვენც გვყავსო, ხალხო,
ყველა ჩემი რჩევა ირწმუნეთ, შეიგნეთ
და განიკურნებით, ხალხო!

განკურნებულები, განკურნებულები,
მიკროფონს ტაცებენ ხელიდან ერთმანეთს,
რა გული დაიტევს ამდენ მადლობას,
ამდენი სიკეთის გამომთქმელ სიტყვებს.

აქ ვის არ შეხვდებით —
მედეა ჯაფარიძეს, ქეთოს სცენიურ ავტორს,
ბატონ ზურაბ ანჯაფარიძეს, —
მსოფლიოს სცენების დამპყრობს,
გია ლომიძეს, თუ ქალბატონ ელენეს,
ლექსით და სიმღერით დარბაზს რომ ატკბობს.

ყველას სურს მოხვედრა ამ სავსე დარბაზში
ჟურნალისტს, მსახიობს, ექიმს,
მოდთან, მოდიან, რათა განიკურნონ,
ექიმის კეთილი რჩევით.

რჩევაა მთავარი და უნდა ირწმუნო,
ექიმის ჯადოსნურ სიტყვის,
სისხლი რაკ მიქვია, ანდა ნამალი,
რწმენაა მკურნალი ხალხის.

ამ რწმენას უნერგავს გივი ექიმი,
უამრავ პაციენტს, მოსულს,
და თუკი შეიგნე მისი ყველა რჩევა,
სხვა კი რა უნდა ჩვენს გულს.

ფსიქოთერაპევტი, გივი მაზმიშვილი,
ღმერთმა მოგვივლინა ქართველებს მხსნელად,
გულით მიენდეთ მის კეთილ რჩევას,
განიკურნებით გჯეროდეთ ყველას.

ლილი ხარაბაძე

გ ი ვ ი ს !

მთას ნისლი შემოხვეოდა,
სცრიდა თოვლს პანანინასა,
მიველ და პეშვით ავიღე,
დამცადა დასაცინადა.
აჲად გამხადა საბრალო,
გულში ბალლამი ჩამისხა,
რაც კი სიკეთე რამ ვქენი,
სულ უკუღმართად წავიდა.
ძლიერ გამთელა ბალლამმა,
ლოგინს ჩამიკრა თავია,
გამოჩნდა გივი მკურნალი,
თვის ხელით მომცა ძალია.
წამომაყენა ტანჯული,
გულს სიხარული მომფინა
და გივის შთაგონებებით,
ლოგინი აღარ დამჭირდა.
ეხლა კი ფეხზე დავდექი,
გულიდან გაქრა იარა,
რაც სენი რამ მანუხებდა,
სულ ყველა გაატრიალა.
ჩამომაცილა ურჩხული,
შავი ფიქრების მფენია,
სულ ჯოჯოხეთში ჩაყარა,
გამიხანგრძლივა დღენია.
აღარ მანუხებს გულის წვა,
შავი ფიქრები მთელემარე,
სულ ახალგაზრდა გამხადა,
გივიმ იხაროს ყველა დღე.

ნინა გორგოშვილი

გატონ გივისი

ამაღლდი ზეცად ძლიერი,
მზეს შეეჯიბრე ბრწყინვალეს,
მაღლით მზე ათბობს სულ ყველას,
შენ მინის ზევით იარე.

განკურნე ავადმყოფები,
თავს ყველას გადაეფარე,
ნუ გამოარჩევ ავადმყოფს,
ყველა შენ გიცქერს მღიმარეს.

შენგან ელიან შველასა,
ვინც სენმა ძლიერ დაჩაგრა,
გულს სევდას არვის დაურჩენ,
ვიცი, რომ ყველას განკურნავ.

იხარე, გივი, ამ ქვეყნად,
იყავი მუდამ ჯანმრთელი,
შენით ხარობდეს სამშობლო
ყველა აქ მყოფი ქართველიც.

ნინო გორგიშვილი

ჩვენს კეთილ გივი მკურნალს

ღმერთმა მოგვხედა მაღლიდან,
გადგუფარა ფარადა,
გამოგვიგზავნა მკურნალი,
მაზმიშვილია გვარადა.

ცაში სამება განაგებს,
ხმელეთზე მაზმიშვილია,
თავისი თბილი ხელებით,
სურს მოგვაცილოს მღორია.
გაგვიჯანმრთელდეს მკურნალი,
ყელიც მოურჩეს თბილია,
და ჩვენთვის თავდადებულსა,
არ უქონდეს გასაჭირია.

ნინო გორგიშვილი

თუ სიყვარულის განცდა გაქვს
მოხუცად არ იხსენები,
სასწაულისა თუ გჯერა,
სნებისგან განიკურნები.

თუ თქვენ სენანებს მიიღებთ,
იელით გივისთან რწმენითა,
მედიკამენტებს უარყოფთ,
განიკურნებით ენითა..

მშობელ მიწაჟი გიღვას ფესვები

ხალხის გულწრფელი მკურნალი ხართ და
სხვა საფიქრალი არც გაგაჩნიათ,
იბრძვით, ჩვენ მოგვცეთ სალი სიცოცხლე
სულით ხორცამდე რაც გაბადიათ!

ო, ეგ დიდება დღეს როგორ გშენით,
ყველამ გავიგეთ, ღმერთკაცო, ვინც ხართ,
გმირული სულის ეგ სიდიადე
ჩვენი სიცოცხლის იმედად იქცა!

დღეს რომ გვახარებს თვალის გახელა,
გულში ვიხუტებთ თქვენს ძვირფას ხელებს,
მწამს, დაუღლელი გქვიათ სახელად,
მით მოერევით ყოველ სიძნელეს!

მჯერა, რამდენიც გაივლის წლები,
გაცისკროვნდებით, გიდიდებთ გამზრდელს,
გვეამაყება, გმირობა თქვენი,
რომ გასცდენია სამშობლოს საზღვრებს!

ვიცი, ღმერთკაცად რომ მოგვევლინეთ,
თქვენ ხართ იმედი, თქვენ ხართ ფერება,
ისეთი ლექსი როგორ დავწერო,
რომ თქვენ ნამდვილად შეგეფერებათ!

მშობელ მინაში გიდგას ფესვები,
აქ ხომ სიცოცხლის ჰანგები ქრიან,
მწამს, არასოდეს გარდაიცვლებით,
რადგან უკვდავის სახელი გქვიათ!

ქეთევან ჩინჩალაძე,
1998 წ. 31 ოქტომბერი

თქვენ ხოვ სანყისი ხართ

ანი აღარც ვიტყვი, ველარ გავათენებ,
დიდი რწმენით მჯერა — მართლაც, ავმლერდები,
თქვენს ლოცვაში დაღლილს ტკბილად მეძინება,
დიდი გამარჯვებით — აღარც დავბერდები!

როგორ შთამაგონეთ ყველას სიყვარული,
თითქოს ხელთ მიპყრია სავსე ფიალები,
თქვენ ხომ სანყისი ხართ სულის უკვდავების,
თქვენ ხომ მკურნალი ხართ ჩემი იარების!

ვხედავ, უკვდავების იმედს როგორ გვაძლევ,
ვემთხვევი თქვენს სურათს, პირჯვარს გადავინერ,
გაჯანსაღებული ყველა დაბრკოლებას
უკან მოვიტყეებ, რწმენით აღმა ვიფრენ!

ვინც ჩვენი სიკეთისთვის ასე იღვანეთ,
მტრისაც რომ გვასწავლი დანდობას,
ამ დიდი ზრუნვისა და სიყვარულისათვის,
მადლობა, მადლობა, მადლობა!...

ქეთევან ჩინჩალაძე,
1998 წ. 31 ოქტომბერი

ფარისცვალება

ქაშვეთში მიცნობდნენ ძლიერ ავადმყოფად,
ახლა შევალ და სანთელს ავინთებთ თქვენ!
ტაძარში შესულნი ხატებს ემთხვევიან,
მათ გვერდით გადიდებთ მე!...

სიონშიც მიცნობდნენ — როგორც დავრდომილს,
მრევლს გავაოცებ — ვფიცავარ ღმერთს,
მე მათთან ერთად მუხლებზე დამდგარი,
სანთელს აგინებთ თქვენ!...

ოჯახში, ყოველთვის ცისმარ დილაზე,
რომ ვლოცულობდი მე,
ვილოცებ დიადი რწმენის გამარჯვებით,
გპირდებით, დაგლოცოთ თქვენ! ...

ასე საოცრად ფერი ვიცვალე,
როგორ არ ვინამო ეს,
ჩემს სალოცავთან მუხლმოდრეკილი,
ჩქვენს სურათს ვიხუტებ მე! ...

შვილებს დავუბრუნდი სრულიად შეცვლილი,
მათ თვითონ აოცებთ ეს,
ჩემი სიცოცხლის ხუროთმოძღვარო,
სულ გადღეგრძელებთ თქვენ! ...

ქეთევან ჩინჩალაძე,
1998 წ. 31 ოქტომბერი

ღია წერილი ექიმს — ბატონ გივი მაზმიშვილს

„დასაბამიდან იყო სიტყვა
და სიტყვა იყო ღმერთთან
და ღმერთი იყო სიტყვა“
(იოანეს სახარებიდან)

არცა ხელჩანთით, არც გულისჯიბით,
არც სამაგიდო საუნჯედ არ მაქვს,
ძილში, ღვიძილში, დარში, ავდარში,
შენი სურათი თვალებით დამაქვს.
„დასაბამიდან იყო სიტყვა“ მნედ,
სავსე ვართ დიდი სიბოთი, რწმენით,
შუამავლობა გიკისრებია
ღმერთს და კაცს შორის მშობელი ერის.
„და სიტყვა იყო ღმერთთან და ღმერთი“...
ყოფილა სიტყვა მართლაც, მძლეთა-მძლე,

სიტყვებით კურნავ, გულის გულს მართავ,
გულში სახლდები ვით ბრიალა მზე.
„და სიტყვა იყო“ და სიტყვა არის,
იმ სიტყვით მართავ, იმ სიტყვით არჩენ,
იმ სიტყვით ალბე ჩარაზულ გულებს,
შენ კარგად ყოფნას ვავედრებთ გამჩენს.
არცა ხელჩანთით, არც გულისჯიბით,
არც სამაგიდო საუნჯედ არ მაქვს,
დარში, ავდარში, ძილში, ღვიძილში,
შენი სურათი თვალებით დამაქვს.

აზა ნერეთელი,
„ელდორადო“, 1998 წ.

ესეი გივი მაზმიშვილზე

პოეტ ვაჟა ხორნაულმა მრავალი ლექსი უძღვნა გივი მაზმიშვილს, მაგრამ მარტო ლექსი არ იკმარა თავისი მადლიერების გრძნობის გამოსახატავად და ჩინებული ესეიც შექმნა:

„ბედნიერია მევენახე, რომელიც შემოდგომობით თავისი შრომის ნაყოფს იმკის, მაგრამ ათასწილ ბედნიერია გივი მაზმიშვილი, რომელიც თავისი ულამაზესი და ურთულესი საქმიანობის ნაყოფს იმკის ყოველდღიურად — ასეთი რამ ბუნებაში იშვიათად ხდება.

გივი მაზმიშვილის იარაღი სიტყვაა, სიტყვა კი — ესაა სასწაული სასწაულთა შორის. უფალმა სიტყვით შექმნა სამყარო და ამით კაცობრიობას მარადიული მაგალითი უბოძა იმისა, რომ ნებისმიერი საოცრების სათავე სიტყვაა. მაგრამ სიტყვა უღვთო ადამიანების ხელში საშინელი იარაღიცაა.

ღვთიური სიტყვა ამენებს, ამშვენნიერებს, სიყვარულის ბილიკებით ადის ახალ-ახალ სიმაღლეებზე, იმედის ნათელით ანათებს სამყაროს. ავი სიტყვა ანგრევს, ამახინჯებს და მღვრიე გზებით ჯოჯოხეთისაკენ მიუძღვის სიმართლის მკვლელებს.

სიტყვა ასწავლებს და აუბედურებს.
სიტყვა კურნავს და აბედნიერებს.

სიტყვის საშუალებით ახდენს გივი მაზმიშვილი სასწაულებს ათასობით ადამიანების თვალწინ. გივი მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიულ

სენანებზე ადამიანები მეორედ იბადებიან, სულიერად და ფიზიკურად ინმინდებიან, სიცოცხლესა და ცხოვრებას უბრუნდებიან, უფლისა და ერთმანეთის სიყვარულს სწავლობენ, წარსულში დაშვებულ შეცდომებს აცნობიერებენ, უკეთესები ხდებიან!

ადამიანებს უჭირდათ, უჭირთ და, ალბათ, მომავალშიც გაუჭირდებათ ბუნებისაგან გამორჩეული ნიჭით დაჯილდოებული თავისი თანამედროვის პიროვნების შემჩნევა, აღიარება და დაფასება. გივის-თანა ადამიანებს, როგორც ვაჟა იტყოდა, უცხოეთში სიცოცხლეშივე ძეგლს უდგამენ, ხელისგულზე ატარებენ, ერის სამსახურში ჩამდგარს მხარში ამოუდგებიან! ჩვენთან კი ...

ზის გივი მაზმიშვილი პაციენტებთან ერთად გაყინულ დარბაზში; ოპერატორიც თვითონ არის, ზოგჯერ გამნათებელიც, იქვე მაგიდის კუთხეში, ნავთის ლამფაც უდგას — ვაი, თუ დენი გამოირთოს! სიბნელეში გაუჩინარებული ხომ ვერ უმკურნალებს სასტიკი და ულმობელი ცხოვრებით განადგურებულ თანამემამულეებს?!

საქართველოს ერთ-ერთ უდიდეს მომღერალს — ზურაბ ანჯაფარიძეს ჭადრაკის სასახლე ეკლესიისათვის შეუდარებია...

მერაბ ელიოზიშვილმა, უნიჭიერესმა ქართველმა მწერალმა, ჭადრაკის სასახლეს ოაზისი უწოდა.

მე ამ სასახლეს ერთდროულად რამდენიმე სახელს დავარქმევდი: ადამიანთა ხელახლა დაბადების ადგილი;

სასწაულთა კუნძული;

სიხარულის ტაძარი;

მადლიანი ფუძე;

ბედნიერების კერა და ა.შ.

ქალაქის შუაგულში, ჭადრაკის სასახლეში, ჯანმრთელობის ანკარა წყარო მოჩუხჩუხებს, დაუშრეტელი და ნმინდაა იგი და. განა უბედურება არ არის, რომ ამ ღვთიური მადლით გასხივოსნებულ წყაროს ყველა ვერ ხედავს?!

ამ წყაროს სათავეში ურჩხული არ დაბუდებულა (როგორც ზღაპრებშია); ამ წყაროს სათავეში დგას კეთილი ჯადოქარი — გივი მაზმიშვილი და უფლისა და მამულის სამსახურის გასაოცარ მაგალითს გვიჩვენებს...

დიდი მადლობა ამ დაუშრეტელი წყაროსათვის, ძმაო გივი! დიდხანს, ძალიან დიდხანს უნდა იცოცხლოს შენმა გულმა, რომლის სიღრმეებიდანაც ეს დალოცვილი წყარო მოჩუხჩუხებს ათასების გადასარჩენად და გასახარებლად!!!

გასაოცარია სიტყვის ძალა, სიტყვის ყოვლისშემძლეობა, სიტყვის მადლი.

სიტყვა — ეს ფსიქოთერაპიის საფუძველი და საძირკველია!

სიტყვა — ეს ფსიქოთერაპიის ხერხემალია!

სიტყვა — ეს ფსიქოთერაპიის გუმბათია!

ფსიქოთერაპიის ტაძარი სიტყვის წმინდა ქვებითაა აშენებული. ჯოჯოხეთური ცხოვრებისაგან დანგრეული ჯანმრთელობის აღდგენა მხოლოდ ამ ტაძარშია შესაძლებელი!... თანაც სიტყვის საშუალებით!...

გივი მაზმიშვილის სეანსებზე ჯანმრთელმა ადამიანებმაც უნდა იარონ:

ადამიანი, რომელიც რკინაა, ამ სეანსებზე იქცევა ბრინჯაოდ.

ადამიანი, რომელიც ბრინჯაოა, ამ სეანსებზე იქცევა ვერცხლად.

ადამიანი, რომელიც ვერცხლია, ამ სეანსებზე იქცევა ოქროდ;

ადამიანი, რომელიც ოქროა, ამ სეანსებზე იქცევა ისეთ რაიმედ, რაც ოქროზე ძვირფასია და მშვენიერი; ერთი სიტყვით, ამ სეანსებზე ადამიანი ამარცხებს საკუთარ თავს და ხდება ბევრად უკეთესი, ვიდრე მანამდე იყო!...

ატარეთ მსოფლიოს ყველა ქვეყნის მეთაურები ამ სეანსებზე და აღარასოდეს იქნება ომი!

აქ, ჭადრაკის სასახლეში ადამიანები იკურნებიან სულიერად თუ ფიზიკურად, ხდებიან უფრო ეკლესიურნი — კეთილნი, მიმტევებელნი, სულგრძელნი, მოკრძალებულნი... ჭადრაკის სასახლეში მთელი ძალით იგრძნობა მადლი სიყვარულით გასხივოსნებული სიტყვისა.

უნდა შეიძლებოდეს ბატონი გივისთანა ადამიანების ქსეროქსზე გამრავლება — მერე გენახათ სასწაული: შეუშვებდით გივი მაზმიშვილს ათასობით დარბაზში, მილიონობით ქოხში და ღვთიური მადლით გასხივოსნებული სიტყვის წყალობით ქვეყანა სამოთხედ იქცეოდა...

არსებობს ორგვარი ლოცვა: ლოცვა სიტყვით და ლოცვა — საქმით. ღმერთთან ის ადამიანი უფრო ახლოსაა, ვინც საქმით ლოცულობს; თანაც საქმით ლოცვა ბევრად უფრო ძნელია, ვიდრე სიტყვით ლოცვა. არსენ კათალიკოსი ეუბნება თორნიკე ერისთავს:

„შენ მართლა რამე ხომ არ გგონია,

ცარიელ სიტყვით ღმერთის დიდება!“.

გივი მაზმიშვილი საქმით ლოცულობს — მისი ცხოვრება იხარჯება და გადის საქმით ლოცვაში.

„ვეფხისტყაოსანში“ არის ასეთი გამაოგნებელი დეტალი: ტარიელი, უდიდესი გამარჯვების შემდეგ, აჯილდოებს ყველას, ვინც დაეხმარა; მხოლოდ ავთანდილს, ვინც ყველაზე მეტად დაეხმარა, ვინც მისთვის თავი გასწირა — აი, ამ ავთანდილს არ აძლევს არაფერს! ეს არ არის შემთხვევითი: იმდენად დიდია ამავი ავთანდილისა, რომ მისი გადახდა და დაფასება შეუძლებელია!!!

გივი მაზმიშვილიც ასეა: იმდენად დიდია მისი ამავი ჩვენს წინაშე, რომ მისი გადახდა და დაფასება შეუძლებელია!!!

ბატონი გივი თითქოს ავთანდილია — „ვეფხისტყაოსნის“ სამყაროდან ჩვენს მფარველად მოვლენილი!...

ძმაო გივი, შენ თავდავიწყებით გიყვარს პოეზია, თვითონაც ბუნებით პოეტი კაცი ხარ! ფსიქოთერაპია პოეზიის, ხოლო პოეზია ფსიქოთერაპიის გარეშე წარმოუდგენელია! ისინი მარადიული ტყუპებივით არიან, ერთმანეთს ამშვენებენ და ავსებენ. ჩვენი დაბერება არ იქნება! — ჩვენ სულ თმაჭალარა ჭაბუკები ვიქნებით! ერთხელ გითხარი, ასი ლექსი უნდა გიძღვნა-მეთქი! ასი ცოტაა — მილიონი ლექსი გეკუთვნის! შენ ყოველდღე ჩემი ფსიქოთერაპევტი ხარ, ხანდახან ჩემი უბრალო ლექსით მეც ვიქნები შენი ფსიქოთერაპევტი!!!

გამიტაცებენ კელავაც ზვირთები,
ხანჯლებს ჩამცემენ გულში დარდები.

როცა ძალიან გამიჭირდება,

შენი ნყალობით კარგად გავხდები.

ჩვენ, ორივენი, საქმით ელოცულობით
და მტერი გვიყევს ავი ძალღივით.

შენ კაი ყმა ხარ, მხსნელად მოსული,
და სიტყვა არის შენი მახვილი.

ვერ შეგაჩერებს დრო და ქაოსი,

გზას ვერ აგირევს მღვრიე ნისლეები.

შენ თავგანწირვის ნიჭით გვაოცებ,

იხარჯები და ისევ ივსები!!!

მადლიანი ხარ, როგორც ვენახი,

როგორც ნათება ვარსკვლავთ კრებულის.

ულამაზესი მკვლელიც შენა ხარ,

დარდების მკვლელად დაბადებული.

კვლავაც მომელის მძიმე ტვირთები
და ხიფათები — მახე ლანდების,
როცა ძალიან გამიჭირდება,
შენი წყალობით კარგად გავხდები!

★ ★ ★

ვ. აბაშიძის სახელობის მუსიკალური კომედიის მსახიობი, საქარ-
თველოს სახალხო არტისტი ვახტანგ სალარიძე ესწრებოდა გ. მაზ-
მიშვილის ფსიქოთერაპიულ სეანსებს და ამასთან დაკავშირებით მი-
უთითებს: „ძალიან კმაყოფილი ვარ სეანსებით — ძილი მომიწესრიგ-
და და კარგ სიზმრებსაც ვხედავ. ვნერვიულობდი, დაძაბული ვიყავი,
აღარ ვნერვიულობ, დაძაბულობა მომეხსნა. მქონდა გულის ამოვარ-
დნები, იმასაც აღარ ვგრძნობ. აღარ მაქვს გულის შეტევები, ყველა-
ფერი ჩადგა თავის კალაპოტში, მომემატა ენერგია და, საერთოდ,
თავს კარგად ვგრძნობ“ და აგრძელებს: „ამ რამდენიმე ხნის წინათ
ბატონმა გივიმ, აქ, ამ დარბაზში, სეანსის დაწყების წინ ბრძანა: „ნუ
ვეცდებით, ძალიან შეეაქოთ, ნუ შევეცდებით ვუწოდოთ ის, რაც თვი-
თონ არ არის, მაინცდამაინც ნუ გავხდით ფეტიშად“. ასეთი თხოვ-
ნით ბატონი გივი ხშირად მიმართავს თავის პაციენტებს. როგორც
ლექსების კრებულის წინასიტყვაობის ავტორი ციალა მახარაშვილი
აღნიშნავს, „გადაჭარბებულ ქებაზე ის მისთვის ჩვეული თავ-
მდაბლობით პასუხობს: „მე სასწაულმოქმედი არა ვარ, სასწაულმოქ-
მედი თვითონ თქვენი ორგანიზმია და მით უმეტეს, არც ჯადოქარი
ვარ. მე ვარ გივი მაზმიშვილი და მეტი არაფერი“.

ბატონი ვახტანგ სალარიძე აგრძელებს, რომ მასზე, როგორც მო-
ქალაქეზე, როგორც ადამიანზე დიდი შთაბეჭდილება მოახდინა ბატონ
გივის უბრალოებამ, მისმა თავმდაბლობამ, მაგრამ არამართებულად
მიაჩნია მისი ასეთი განცხადება: „თქვენი სეანსები — მიუთითებს
იგი — იმდენად მოქმედებს ჩვენზე და გვამშვიდებს, რომ ნუ დაუშ-
ლით ხალხს გამოხატონ თავიანთი გრძნობები. დეე, მოგიძღვნან ლექ-
სები, შეგასხან ქება-დიდება. ეს ყველაფერი ჩვენი ადამიანური
მოთხოვნილებაა და ნუ შეგვზღუდავთ, მოგვეცით განმუხტვის სა-
შუალება. თორემ ეს ჩვენს ფსიქიკაზე უარყოფითად იმოქმედებს. ჩემი
თხოვნაა, გაგვიშვით ისე, როგორც ჩვენ გვინდა, ერთი სიტყვით, გა-
უშვით ყველა თავისი გრძნობით მოგეფეროს“.

უდავოდ მართებულად მიუთითებს ბატონი ვახტანგი პაციენტების დიდი მადლიერების გამოხატვის აუცილებლობაზე. მართლაც საჭიროა ეს, მაგრამ ეს ნახევარი სიმართლეა. ბატონი ვახტანგი სიტუაციას აფასებს მხოლოდ მადლიერი პაციენტების პოზიციებიდან, ვითარებას მეორე ნახევარიც აქვს — ფსიქოთერაპევტი. აუცილებელია იმის გათვალისწინება, თუ რა შედეგი ექნება უზომო ქება-დიდებას ფსიქოთერაპევტისათვის. ამის გარკვევა საშუალებას მოგვცემს სიმართლის მეორე მხარეც გავითვალისწინოთ.

რაოდენ გაზვიადებულადაც არ უნდა მოეჩვენოს ადამიანს მის მიმართ გამოთქმული ქება, იგი მას მაინც სიამოვნებას ანიჭებს, მით უმეტეს, თუ მის გულწრფელობაში ეჭვი არ ეპარება. თუ ასეთ შემთხვევებს ხშირად აქვს ადგილი, ანდა სისტემატურ ხასიათს ატარებს, როგორც გივი მაზმიშვილის შემთხვევაში, გადაჭარბებული ქება ქების ობიექტს თანდათანობით გადაჭარბებულად აღარ ეჩვენება, იგი მიიღებს ამ იარლიყს და მას სავსებით სწორ, სავსებით ადეკვატურ შეფასებად ჩათვლის. შესაბამისად ჩამოუყალიბდება მოჭარბებული, რეალურთან შედარებით ბევრად მაღალი პრეტენზიის დონე.

ადამიანი საზოგადოებრივი გარემოსაგან დაფასებასა და აღიარებას მოითხოვს მისი პრეტენზიის დონის შესაბამისად. საზოგადოება კი მის მოთხოვნებს აკმაყოფილებს იმისდა მიხედვით თუ პრეტენზიის რა დონის ქონების უფლებამოსილად მიიჩნევს მას. როდესაც პიროვნების პრეტენზიის და საზოგადოების მიერ მისთვის მართებულად მიჩნეულ პრეტენზიის დონეებს შორის განსვლა დიდია, მაშინ პიროვნება სისტემატურად ვერ იკმაყოფილებს პრეტენზიის დონეს და განუწყვეტლად უკმაყოფილოა იმის გამო, რომ მისი რწმენით, ირგვლივმყოფები, საზოგადოება და სახელმწიფო ჯეროვნად არ აფასებს მას. რაც მთავარია, ის ამის მიზეზს ეძებს არა თავის გაზრდილ პრეტენზიის დონეში, არამედ საზოგადოების, მისი ცალკეული პირის ტენდენციურობაში, მათ უუნარობაში — ჯეროვნად შეაფასონ და დააფასონ მისი საქმიანობა. ამით კიდევ უფრო ღრმავდება წინააღმდეგობა პიროვნებასა და საზოგადოებრივ გარემოს შორის, სულ უფრო და უფრო იზრდება პიროვნების უკმაყოფილება საზოგადოების მიმართ. ასეთ პირობებში ადამიანი ბედნიერი ვერ იქნება, ასეთია სიმართლის მეორე ნახევარი.

გივი მაზმიშვილი ძლიერი, განონასწორებული პიროვნებაა, მან კარგად იცის თავისი ფასიც და მადლიერი პაციენტების გადაჭარბებული ქება-დიდებით გამონეული შესაძლო უარყოფითი შე-

დეგებიც. აქედან მომდინარეობს მისი თხოვნა პაციენტების მიმართ, ზომიერი იყვნენ მის მიმართ თავიანთი გრძნობების გამოხატვაში. იგი არ კარგავს რეალობის გრძნობას და კარგად ახერხებს, რომ მისი პრეტენზიის დონე მნიშვნელოვნად არ განსხვავდებოდეს საზოგადოების მიერ მისთვის განსაზღვრული პრეტენზიის დონისაგან. ეს აძლევს მას საშუალებას, შინაგანი კონფლიქტების გარეშე, ზემოქმედება მოახდინოს საზოგადოებაზე, რათა აამაღლოს პრეტენზიის ის დონე, რომელიც საზოგადოებას მისთვის შესაფერისად მიაჩნია. ასეთი დამოკიდებულება პიროვნებასა და საზოგადოებას შორის კარგ შესაძლებლობებს ქმნის პიროვნების შემდგომი ზრდისათვის, პიროვნული პროგრესისათვის.

გ. მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიული სეანსების შეფასება სპეციალისტების მიერ

**ვლადიმერ რაიკოვი, ფსიქოთერაპევტი, შამოქმადებითი პიანოზის
მეთოდის ფუძემდებელი, ექსპერიმენტული პიანოზის საერთაშორისო
საზოგადოების პრეზიდენტი, პროფესორი**

გივი მაზმიშვილი უაღრესად სერიოზული, მეტად ღრმა, თავისი საქმის დიდად ერთგული და მაღალ-ნიჭიერი სპეციალისტია, რომელიც დიდი წარმატებით აწარმოებს მკურნალობას აქ, თბილისის ჭადრაკის სასახლეში. მე მომეცა შესაძლებლობა მენახა მკურნალობის მეტისმეტად საინტერესო შედეგები, ამ მკურნალის მიმართ მოსახლეობისა და პაციენტების დიდი სიყვარული. მე ყოველმხრივ მხარს ვუჭერ მას და მზად ვარ მაქსიმალურად შევუწყო ხელი.



სურათი 12. პროფესორი ვ. რაიკოვი და გ. მაზმიშვილი ფსიქოთერაპიული სეანსის შემდეგ ჭადრაკის სასახლის წინ.

ჩემი აზრით, ის ერთი იმ ბრწყინვალე სპეციალისტთაგანია, რომელმაც ყველაფერი კარგ სამეცნიერო საფუძველზე დააფუძნა. აქ სხვადასხვა პროფილის ექიმები ანარმოებენ ავადმყოფების შერჩევას, ესწრებიან სენსის მიმდინარეობას, რათა საჭირო შემთხვევებში, სათანადო რეაგირება მოახდინონ პაციენტების ნეგატიურ რეაქციებზე. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ის, რომ გივი მაზმიშვილი მოსახლეობაში უაღრესად დიდი სიყვარულით სარგებლობს, ის მათთან რაღაც ორგანულ კავშირში იმყოფება, ადეკვატურად, ღრმად და ემოციონალურად განიცდის ყოველივეს, რის შთაგონებასაც ის ახდენს და რის ილუსტრირებასაც პაციენტები ახდენენ.

უაღრესად მნიშვნელოვანია, რომ თქვენ ასეთი ექიმი გყავთ. შესანიშნავია, რომ მას აქვს მუშაობის შესაძლებლობა. ჩემი ღრმა რწმენით, ფსიქოთერაპიის იმ ფორმას, რომელსაც გივი მაზმიშვილი იყენებს, დიდი მომავალი აქვს. პირადად მე ვთვლი, რომ ასეთი სახის მუშაობა სანიმუშოა მთელ ქვეყანაში, სანიმუშოა მის მიერ ნამოწყებული საქმიანობა. მე უზომოდ კმაყოფილი ვარ მისი მუშაობით.

**შოთა ნადირაშვილი, საპარტეზლოს მეცნიერებათა აკადემიის
დ. უზნაძის სახელობის ფსიქოლოგიის ინსტიტუტის დირექტორი,
აკადემიკოსი**

თქვენ აქ ისეთი ადამიანები ხართ შეკრებილი, რომლებმაც იცით რა არის ნევროზი. დღეს ბევრია დაავადებული ნევროზით, თითქოს ჯანმრთელად გამოიყურება, მაგრამ თქვენ იცით, თუ რა სიძნელეების გადატანა უხდებათ მათ.

ჩვენ გვაქვს დიდი ფარული ძალები, მაგრამ ვერ ვიყენებთ მათ. თქვენ ეს უკვე იცით ბატონ გივისაგან. დაახლოებით იმის მსგავსად, რომ ჩვენ ეზოში დიდი განძი იყოს ჩაფლული და ისე წავიდეთ ამ ცხოვრებიდან, რომ ვერ გავიგოთ მისი არსებობა და ვერ მოვიხმაროთ. მაგრამ არიან ადამიანები, რომელთაც შეუძლიათ ამ ძალების ამოქმედება, მათ შეუძლიათ ისეთი ხერხებისა და საშუალებების გამოყენება, რომელიც შესაძლებლობას იძლევა ეს ძალები გამოვიყენოთ და ავადმყოფობით გამოწვეული სიძნელეები დავძლიოთ, თავი თან-

დათან ვიგრძნოთ ჯანმრთელ ადამიანებად, ჩავებათ ცხოვრების ფერხულში.



სურათი 13. აკადემიკოსი შ. ნადირაშვილი ხშირად ესწრებოდა ფსიქოთერაპიულ სემინარებს.

თლა სასწაული რამაა, რომელიც სამწუხაროდ ჩვენში არ იყო გამოყენებული და არც ბევრსა აქვს ნიჭი ამ მიმართულებით მართოს და აამოქმედოს ჩვენი ძალები. მე ვუსურვებ ბატონ გივის დიდ წარმატებებს ამ მიმართულებით. ექსახუროს ეს კაცი ჩვენს ქვეყანას თავისი შესაძლებლობებით. დიდ წარმატებებს გისურვებთ თქვენც ბატონი გივის პაციენტებსა და მეგობრებს, გისურვებთ ყველას ბედნიერ ცხოვრებასა და დიდ წარმატებებს.

ზურაბ ჩიქოვანი, ფსიქიატრი, მედიცინის მეცნიერებათა კანდიდატი

ექიმისა და ავადმყოფის ურთიერთობის არსი შესანიშნავად არის ჩამოყალიბებული ცნობილ გამოთქმაში: „უმკურნალე ავადმყოფს და შემდეგ ავადმყოფობას“. ცხოვრებით ნაკარნახევი ეს სიმბოლური გა-

ჩვენი ავადმყოფობები ხშირად გამოწვეულია იმით, რომ ვიცით, დარწმუნებულები ვართ, რომ ავად ვართ. ბატონი გივი ისეთი ნიჭისა და ტალანტის კაცია, რომ ვატყობ, მონახა თქვენი გამოჯანმრთელების, თქვენი გაბედნიერების გზა. ბატონი გივის დახმარებით თქვენს შორის მყარდება კარგი ახლობლური, ოჯახური ურთიერთობა, რასაც უდიდესი მნიშვნელობა აქვს ფსიქოთერაპიის წარმატებისათვის, თქვენი ამ ცხოვრების დიდ გზაზე გამოყვანისათვის.

ფსიქოთერაპია მარ-

მოთქმა უდავოდ სწორად ასახავს ექიმის მიერ შერჩეული ღონისძიებების გამოყენების, ე.ი. თერაპევტის თერაპიული ტაქტიკისა და სტრატეგიის ძირითად მიმართულებას. მთავარი და არსებითი აქ ის არის, რომ მკურნალობა, როგორც პროცესი, პიროვნების, ჩვენს შემთხვევაში დაავადებული პიროვნების, მართვის უმაღლესი ხელოვნებაა.

ბუნებრივია, იბადება კითხვა: რას ნიშნავს ავადმყოფის მართვა? მისი ცნობიერების დაუფლება? როგორ რეალიზდება ეს? სწორედ ამ დროს და ასეთ ვითარებაში, თერაპიული ზემოქმედების ტაქტიკა და სტრატეგია, რომელშიც გადამწყვეტი როლი ეკუთვნის ფსიქოთერაპიულ პოზიციას, ითვალისწინებს, არავითარ შემთხვევაში არ დაუშვას პიროვნების დეზოგრაზიზაცია, სულიერი განიარაღება, უიმედობა, დემორალიზაცია, დაკნინება, დეპრესია და სხვა, რაგინდ სერიოზულადაც არ უნდა რთულდებოდეს ავადმყოფის ფიზიკური სტატუსი რადგანაც, სწორედ ამ დროს, პიროვნების ინდივიდუალურ თავისებურებათა გათვალისწინებისა და მისი უნარიანი მართვის პირობებში, გზა ეხსნება მკურნალის, ავადმყოფის ფსიქიკაზე ცნობიერი, მიზნობრივი, სიტყვიერი, ზემოქმედების ეფექტს.

ექიმის სიტყვას, როგორც რეალურ პირობით გამლიზიანებელს, პავლოვის გამოთქმით, შეუძლია გამოიწვიოს ორგანიზმის ნებისმიერი რეაქცია. და სწორედ ეს ფაქტორი არის გადამწყვეტი განმსაზღვრელი პარამეტრი თვით ფსიქოთერაპიის, როგორც მეთოდის, დახასიათების დროს.

ფსიქოთერაპიის დროს თავისუფლდება და ხდება არა მარტო გამოუყენებელი რესურსების დებლოკირება, არამედ არსებული, ჩვენთვის, მედიცინისათვის საკმაოდ ცნობილი რეაქტიული შესაძლებლობების ოპტიმიზაცია, ანუ მისი განმტკიცება, გაღრმავება, გაძლიერება, უფრო მეტიც, ბიოლოგიური მკურნალობის პოტენცირება ანუ სამკურნალწამლო პრეპარატებით მიღებული შედეგების გაღრმავება, ფსიქოლოგიური, რეაბილიტაციური, სოციალური თუ ორგანიზაციული ღონისძიებების ეფექტის ამაღლება, განმტკიცება და ბევრი სხვა.

გვიკმაყოფილებს ინციატივით შექმნილი ფსიქოთერაპიული ჯგუფი, მისი მეთოდის, გამომდინარეობს კლასიკური ფსიქოთერაპიული პოზიციებიდან, მაგრამ მისი დამსახურება შეიძლება სწორედ ის არის, რომ მან რეალურად, პრაქტიკულად ხორცი შეასხა ადამიანის ჯანმრთელობის საქმეში ფსიქოთერაპიის ასეთი მასიური ფორმის გა-

მოყენებას. ამის დამადასტურებელი მაგალითები უამრავია. თუნდაც ის შეფასებები, რომლებსაც იძლევიან მასთან სამკურნალოდ მოსული პაციენტები.

ფსიქოლოგიური სეანსები ტარდება სრულ სამედიცინო პირობებში, სამედიცინო დარგის მუშაკების მუდმივი კონტროლისა და სხვა პროფილის სპეციალისტების მონაწილეობით. ეს, გარკვეულად შეიძლება ითქვას, რომ არის ახალი სიტყვა, ახალი ნაბიჯი, ამ სიტყვის პირდაპირი მნიშვნელობით, საიდანაც დადებითი დასკვნების გამოტანა ყოველი ჩვენგანისათვის აუცილებელი ვალი გახლავთ.

ირაკლი ჭუმბურიძე, პროფესორი, მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორი

დღეს ძალიან ხშირად ადგილი აქვს ფსიქიკურ სტრესებს. დღევანდელ პირობებში სტრესები უფრო მეტია, ვიდრე გასულ საუკუნეში იყო. სტრესებს თან ახლავს მთელი რიგი შინაგანი დაავადებების გართულება, მათი მძიმე მიმდინარეობა და სხვა. სწორედ ამიტომ ამ მიმართულებით დღეს განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება შინაგან სნეულებათა კლინიკაში ფსიქოთერაპიული მეთოდის გამოყენებას.

მე ვფიქრობ, რომ შინაგანი სნეულებების მიმდინარეობას მეტისმეტად ართულებს ფსიქიკური ზედნაშენი, იწვევს მთელ რიგ გართულებებს, ამიტომაც ფსიქოთერაპიული მეთოდების გამოყენებას ერთ-ერთი პირველი ადგილი ენიჭება. სადღეისოდ ფსიქიატრების, თერაპევტების, კარდიოლოგების, ენდოკრინოლოგებისა და სხვა სპეციალობის ექიმთა, მკურნალთა ერთობლივი მოქმედებით ეს პრობლემა წარმატებით იჭრება. ამიტომაც, რომ დღეს ჩვენი ურთიერთობა ბატონ გივი მაზმიშვილთან, რომელიც ამ მეთოდის დანერგვის ერთ-ერთი პიონერია, ძალიან დიდი წარმატებით მიმდინარეობს. მე ვფიქრობ, რომ ამ მეთოდის გამოყენებას დიდი პერსპექტივები აქვს.

გაიოზ შარაშიძე, ფსიქიატრი, ფსიქიატრიის ინსტიტუტთან არსებული
სადიაგნოსტიკო ცენტრის განყოფილების გამგე

ქალბატონებო და ბატონებო! მოგესალმებით, გისურვებთ გამოჯანმრთელებას. ჩემზე უაღრესად დიდი შთაბეჭდილება მოახდინა ბატონი გივის შუშაობის გაცნობამ. მე მას ვიცნობ თითქმის 16

ნელია, მან, როგორც ფსიქოთერაპევტმა, ჩვენს საავადმყოფოში აიდ-გა ფეხი. მისი ეს ტალანტი, დიდი ნიჭიერება და განსაკუთრებული მიდგომა ფსიქოთერაპიული შრომისადმი და განსაკუთრებით გაფაქიზებული გრძნობები, ძალიან უწყობს ხელს მას მუშაობაში, რასაც მოსდევს ძალიან დიდი შედეგები. მე არ მეგონა თუ ასეთი დიდი მასალა დაგროვდებოდა, თუ ბატონი გივი ასეთ დიდ შედეგებს მიაღწევდა, მაგრამ თურმე მარტოც შეიძლება ჩაუდგე სათავეში ასეთ დიდ საქმეს და გაუძღვე დიდი და კარგი შედეგებით.

მე გავცენი შთაბეჭდილებებს, მასალებს, გადავხედე ნიგნებს და განცვიფრებული ვარ იმ შედეგებით, რომლებსაც ბატონი გივი ღებულობს თავისი ფსიქოთერაპიული სეანსების დროს.

ბატონო გივი, მე დიდი პატივისცემითა და სიყვარულით მოგესალმებით, გისურვებთ შემდგომშიაც დიდ წარმატებებს. მნამს, რომ ეს ასეც იქნება, რადგანაც ამის იმედს იძლევა თქვენი პრაქტიკა.

გურამ ხაჭაპურიძე, სამედიცინო კორპორაცია "ფანასპარტელის" პრაზიციანტი, მედიცინის მაცნიარებათა დოქტორი, პროფესორი

საინტერესო ის არის, რომ სწორედ ახლა, როდესაც საქართველოს ასე ძლიერ გაუჭირდა, ეს კი 1989 წლიდან დაიწყო, სწორედ მაშინ მოვევლინა საქართველოს ფსიქოთერაპევტი ბატონი გივი მაზმიშვილი თავისი ბრწყინვალე ფსიქოთერაპიული სეანსებით. დღევანდელ საქართველოს პირობებში, როდესაც ერთნაირად დაჭიმულია სოციალურ-ეკონომიური, პოლიტიკური და ეროვნული პრობლემები, დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ფსიქოთერაპიულ მკურნალობას.

საქართველოში არიან ფსიქოთერაპევტები, კარგებიც, ძლიერებიც. ბატონი გივი მაზმიშვილი კი უეჭველად მიეკუთვნება უძლიერესთა ჯგუფს. მან უკვე ბევრი ადამიანი მოარჩინა. შეიძლება, ეს ციფრი იყოს 10000, 20000 ან 30000. მის სეანსებს ბევრი ადამიანი სიამოვნებით ესწრება.

ბატონი გივის აღმოჩენა თითქმის შემთხვევითი იყო. როდესაც ჩვენ გავხსენით ერთ-ერთი პირველი სამედიცინო კოოპერატივი, მოსკოვიდან მოვინვიეთ ფსიქოთერაპევტი, ეროვნებით ქართველი, პროფესორი ჩარგეიშვილი იური პროკოფის ძე. მაგრამ მისი აქცენტით

საუბარი და მისი ქართული პაციენტებმა კარგად ვერ აღიქვეს. მან მიატოვა ჩვენთან მუშაობა და ფსიქოთერაპევტის გარეშე დაერჩით. ნასვლის წინ ბატონმა იურიმ გვითხრა: "მე დარბაზში შევამჩნიე და ვესაუბრე ერთ ახალგაზრდა კაცს. მას უაღრესად ძლიერი ბიოველი და ჰიპნოზის ძალა აქვს, მასში არის რაღაც მეტად მნიშვნელოვანი" მე დამაინტერესა თუ ვისზე იყო საუბარი, მოვიკითხეთ, მივაკვლიეთ და დავადგინეთ, რომ ეს იყო ვინმე მაზმიშვილი. მოვინვეით და აღმოჩნდა განათლებით ფსიქოლოგი, რომელიც მუშაობს დიდი ხანია ერთ-ერთ წამყვან კლინიკაში ფსიქოთერაპევტად. შევთავაზეთ ჩვენთან მუშაობა.

აქ, ჩვენთან კი უფრო გაიძალა და უფრო აყვავდა მისი ნიჭი, ცოდნა და უნარი. მე მსიამოვნებს რომ ის ასე კარგად მუშაობს, მსიამოვნებს არა მარტო იმიტომ, რომ ის კარგი სპეციალისტია, არამედ იმიტომაც, რომ ის თავისი პროფესიონალიზმით ჰაერივით სჭირდება საქართველოს, თავის ხალხს.

ბატონი გივის სევანსები რომ უფრო ხელმისაწვდომი იყოს, საჭიროა, სათანადო ორგანოებმა მეტი ყურადღება გაამოიჩინონ მის მიმართ. ეს ხომ ის ერთადერთი მეთოდია, რომლითაც შეიძლება ერთდროულად ათასებმა მიიღონ გაჯანსაღება. მე მიმაჩნია, რომ უფრო მეტად უნდა იყოს ჩაბმული ამ საქმის პროპაგანდაში ტელევიზია, რადიო. მისი სევანსების კასეტები ყოველთვის უნდა იყოს საკაბელო ტელეკომპანიებში და, რაც მთავარია, უნდა გამოიყოს დიდი დარბაზი 3-4 ათას კაციანი, სადაც მასობრივად ჩაატარებდა ბატონი გივი ამ მაღალეფექტურ მკურნალობას.

ხაზი უნდა გაესვას იმ გარემოებას, რომ მკურნალობის ყველა ეტაპი მის მიერ დამუშავებულია მაღალ მეცნიერულ დონეზე, რაც მკურნალობის მტკიცე შედეგებს უზრუნველყოფს. მინდა იმასაც გავუსვა ხაზი, რომ მისი ეს ზებუნებრივი ძალა მხოლოდ და მხოლოდ ღვთისაგან არის, ვინაიდან შეუძლებელია ეს მას ესწავლოს რომელიმე ინსტიტუტში, ანდა შემდგომ შეეძინა.

ფსიქოთერაპია და პიპნოზი ერთ-ერთი უძველესი სამკურნალო საშუალებაა, მაგრამ, სამწუხაროდ, ბოლო დრომდე წლების განმავლობაში, ჩვენს ქვეყანაში უმარტებულოდ იყო უარყოფილი. ჯგუფური ფსიქოთერაპიის ფორმები ნაკლებად გამოიყენებოდა ნევროზების მკურნალობისას. ბატონი გივდ მაზმიშვილი ერთ-ერთი პირველთაგანია, ვინც ენთუზიაზმითა და საქმის ცოდნით ხელი მოჰკიდა ფსიქოთერაპიის დანერგვას ქალაქის ფსიქიატრიულ საავადმყოფოში.

ჩემთვის, როგორც ექიმისათვის, დიდი მნიშვნელობა აქვს იმას, რომ გივი მაზმიშვილი პროფესიონალია. იგი წლების განმავლობაში მუშაობდა პათოფსიქოლოგიაში. მისი სეანსების დონე მაღალი პროფესიონალიზმით გამოირჩევა. რაც შეეხება თვით სეანსების ტექნიკას, იგი წარმატებით, კომბინაციაში იყენებს პირდაპირი და არაპირდაპირი შთაგონების მეთოდებს. მისი საუბრის შინაარსი, სტილი, კომპოზიცია, ნაკითხვის ტემბრი, მიმიკა გამოირჩევა მაღალი პროფესიონალიზმით. ჩემი ღრმა რწმენით არა გვაქვს უფლება, დავეკარგოთ და არ გამოვიყენოთ ჩვენი თანამემამულის განსაკუთრებული უნარი, მაშინ, როდესაც ჩვენი ბევრი მოქალაქე დიდი გაჭირვებით მიემგზავრება სხვადასხვა ქალაქებში. კაშპიროვსკისთან და სხვა ფსიქოთერაპევტებთან მოსახვედრად.

ივგენი კაბანი, ფსიქოთერაპევტი, კიევის ფსიქოლოგიური ღისპანსარიის მთავარი ექიმი, ზედიტინის მეცნიერებათა აკადემიკი

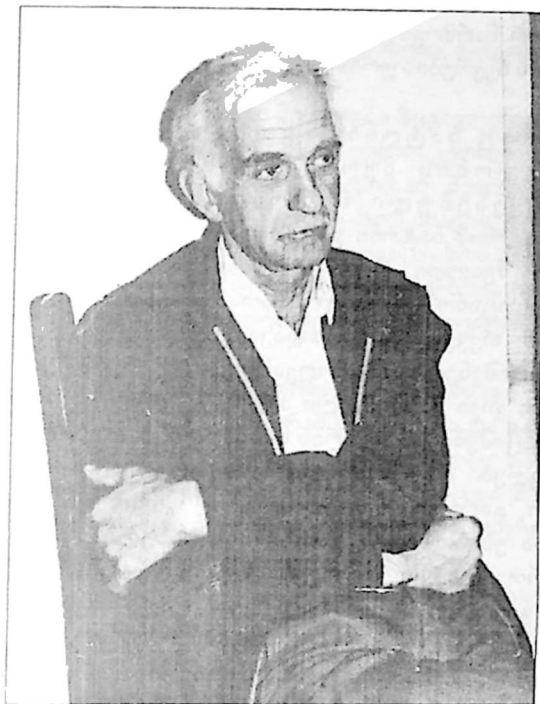
პატივცემულ ბატონ გივის მე ვთვლი უმაღლესი კლასის სპეციალისტად. მე ვყოფილვარ კაშპიროვსკისთან, ჩვენ მასთან საერთო სკოლა გვაქვს, მაგრამ თქვენი ატმოსფერო სავსებით განსხვავებულია. გასაოცარი ატმოსფერო, რომელიც აქ იქმნება, მე უფლებას მაძლევს, გივის ვუნდო სხალხო ექიმი, რადგანაც აქ ადგილი აქვს აშკარად ნაციონალური ხასიათის გათვალისწინებას. ის ფლობს ყველა იმ გასაოცარ საშუალებას, რომელიც დარბაზს განაწყობს და მასში ქმნის ისეთ საზეიმო განწყობილებას, რომელიც თავადაც კურნავს. ეს ფსიქოთერაპიის უმნიშვნელოვანესი ელემენტია.



სურათი 14. დოცენტი ე. კაგანი და გ. მაზმიშვილი ფსიქოთერაპიული სეანსის დროს

**გივი ძირია, ფსიქოლოგი, უნივერსიტეტის ფსიქოლოგიის კათედრის
გამგა, პროფესორი**

მე უკვე მგონი მესამედ გამოვდივარ აქ დამსწრე საზოგადოების წინაშე. ამჟამად მინდა მოგახსენოთ შემდეგი: თითქმის ყველასათვის ნათელია, რომ ვცხოვრობთ მძიმე სიტუაციაში. ჩვენი გარემო, სადაც ჩვენ ვცხოვრობთ, სერიოზულ დანოლას ახდენს ჩვენს ფსიქიკაზე, ჩვენს სულიერ სამყაროზე. არა მარტო ავადმყოფს, არამედ ჯანსაღ ადამიანსაც უძნელდება დღეს ნორმალური ცხოვრება. აი, ასეთ პირობებში, ასეთ სიტუაციაში მთელი რიგი ავადმყოფობები, რომლებიც ადამიანს აქვს, უფრო ძლიერდება და დახმარების ახალი გზებისა და მეთოდების ძიება აუცილებელი ხდება. ფსიქოთერაპია, ამ მხრივ, საზოგადოების სამედიცინო მომსახურების დახმარების რიგში დგას. ის ამ საქმეს ემსახურება. აქ არავითარი სასწაული არ არის. ფსიქოთერაპიული გზა და მეთოდები დიდი ხანია ცნობილია. საქართველოში ამ მხრივ მიმდინარეობდა მუშაობა და მიმდინარეობს ახლაც, მხოლოდ ის ინდივიდუალურ ხასიათს ატარებს. აი, ასეთი მუშაობა დიდ ჯგუფთან, რომელსაც დიდი წარმატებით ახორციელებს ბატონი გივი, თავისი დადებითი პოზიტიური ეფექტურობითაც ხასი-



სურათი 15. პროფესორი გ. ქირია ფსიქოთერაპიული სე.სნების ხშირი სტუმარი იყო.

ათდება, ვინაიდან ჩვენ ვახდენთ ერთმანეთზე ზეგავლენას, არა მარტო ის ახდენს ჩვენზე გავლენას, არამედ ჩვენც ვახდენთ ერთმანეთზე გავლენას, ჯგუფის წევრები, ეს აუდიტორია ახდენს ურთიერთგავლენას.

განსხვავებით, ფარმაცევტული ზემოქმედებისაგან, აქ ზემოქმედება ხდება ისევე ფსიქიკის საშუალებით, ყოველგვარი ნამღლების გამოყენების გარეშე და ეს ზემოქმედება ალვიძებს ჩვენში მთელმხარე ძალებს. ადამიანს შეუძლია

თავისი ნებისყოფის, თავისი სულიერი შესაძლებლობების მობილიზაციის გზით გარკვეული წინააღმდეგობა გაუწიოს იმ არასასურველ ფენომენს — ავადმყოფობას, რომელიც მასში ამა თუ იმ სახით, იქნება ეს ნევროზი თუ სხვა, ბუდობს. როგორც თქვენ ხედავთ, ფაქტიც სახეზეა: ახალგაზრდა კაცს, რომელსაც მგონია 20 წელი ხმა არ ამოუღია შიშისაგან, ახლა მშვენიერად ლაპარაკობს. მე მგონია, უფრო ჩქარა რომ ილაპარაკოს, არცაა საჭირო, შეიძლება სხვას მოსმენა გაუძნელდეს. მეორე მაგალითი: ადამიანი, რომელიც ვერ დადიოდა, გარკვეული რაოდენობის სეანსების შემდეგ დადის. მარცხენა მხარეზე ნორმალურად სძინავს და თვითონაც ვერ გაურკვევია როგორ მოხდა ეს. ეს ყველაფერი ფაქტების დონეზეა მოცემული, მათი ახსნა მეცნიერების საქმეა. რა მექანიზმების საფუძველზე ხორციელდება იმ შინაგანი ძალების მობილიზაცია, რომელმაც განაპირობა ავადმყოფი ადამიანის განკურნება, მეცნიერულ შესწავლას საჭი-

როებს ბატონი გივის მიერ წარმოებული ზემოქმედების არსიც, გასარკვევია მისი და ჯგუფის წევრების ურთიერთზემოქმედების ბუნება და ა.შ.

მეთოდი, რომელსაც ბატონი გივი იყენებს, შორსმნედომი მნიშვნელობის მქონეა. იგი განსხვავდება აქამდე გამოყენებული მეთოდებისაგან. ჩემი აზრით, მისასალმებელია, რომ ბატონი გივის მიერ გამოყენებული მთაგონებითი სიტყვიერი მეთოდი არ გამორიცხავს, არამედ პარალელურად მიდის იმ სამედიცინო მკურნალობასთან ერთად, რომლითაც შეიძლება, რომელიმე თქვენგანი იყოს დაკავებული. ამგვარად, ამ საქმიანობის უკან, ამ მნიშვნელოვანი მოღვაწეობის უკან, რომელსაც ფსიქოლოგი ბატონი გივი მაზმიშვილი ატარებს, არის სერიოზული მეცნიერული პრინციპები. ეს არ არის სასწაული, მათ გააჩნიათ მეცნიერული საფუძვლები. ის უქმნის ადამიანს გარკვეულ პოზიციას თავის თავისადმი, გარემოს წინააღმდეგობისადმი, თავისი ავადმყოფობისადმი და ეს პოზიცია განწყობის სახელით არის ცნობილი ჩვენთვის, ქართველი ფსიქოლოგებისათვის და აი, ამ დიდ საქმეს აკეთებს ბატონი გივი, გვეხმარება ჩვენ ჩვენს ავადმყოფობასთან ბრძოლაში. მე მინდა ვთქვა, რომ ჩვენ გათვალისწინებული გვაქვს გარკვეული თანამშრომლობა იმისათვის, რომ ამ აქტივობის, ამ მკურნალობის შინაგანი მექანიზმები, მისი ფსიქოლოგიური საფუძვლები შევისწავლოთ. ეს ინდივიდუალური ფსიქოთერაპიის შემთხვევებისათვის ძირითადად თითქოსდა ცნობილია, მაგრამ ასეთი მასიური აუდიტორიის ბაზაზე არ ყოფილა შესწავლილი.

ეს სამუშაო მე მეჩვენება ერის სულიერი აღორძინებისა და გამოჯანსაღების გზაზე გადადგმულ ერთ-ერთ მნიშვნელოვან ნაბიჯად. ასეთია ამ საკითხთან დაკავშირებით ჩვენი პოზიცია. მე თქვენ ყველას გისურვებთ წარმატებას, კარგად ბრძანდებოდეთ!

შალვა ამონაშვილი, ფსიქოლოგიურ მეცნიერებათა დოქტორი, რუსეთის განათლების აკადემიის აკადემიკოსი, პედაგოგთა საერთაშორისო ასოციაციის პრეზიდენტი

ბატონი გივი მაზმიშვილის სეანსებს დიდი ხანია ვადევნებ თვალყურს. მე ის მაინტერესებს ორი თვალსაზრისით:

1. როგორც ქვეყნის კეთილდღეობისათვის განეული სამსახური;
2. პედაგოგი გახლავართ და მაინტერესებს პედაგოგის პოზიციი-

დან, ეს ფსიქოთერაპიული სეანსები, როგორ ზეგავლენას მოახდენს სკოლის მოსწავლეებზე.

შთაგონებით თუკი შეიძლება ზეგავლენა მოახდინო ზრდადასრულებულ ადამიანზე, გახდეს უფრო კეთილი და ყოველგვარი საუკეთესოს რწმენა გაუჩინო, რატომ არ შეიძლება ეს პედაგოგიკა სკოლაში გამოვიყენოთ? ესეც ზომ თავისებური პედაგოგიკაა, დიდებისათვის შექმნილი პედაგოგიკა. ზომ შეიძლება, შეიქმნას ისეთი სისტემა და ისე ვიმოქმედოთ ბავშვებზე, რომ მათ უყვარდეთ სკოლა, სწავლა, მასწავლებლები. აი, ამ თვალსაზრისით ვადევნებ მე ამ სეანსებს თვალყურს.

ბატონ გივისთან მკურნალობდა ჩემი და, რომელმაც კარგი შედეგები მიიღო. მან ბევრი რამ შეისწავლა და გაიგო. შეიცვალა სულიერადაც და ფიზიკურადაც კი. მე პირადად ამ დარბაზში დღეს მაქვს სამი ლეთიური განცდა: 1. სიკეთის განცდა. შენს ირგვლივ როცა ყველა კეთილია, შენც გინდა კეთილი იყო, უფრო მიმტევებელი, უფრო გულმონყალე.

2. სიყვარულის განცდა, რასაც მთელი სხეულით გრძნობ და განიცდი. სახარებაში ხომ წერია, ღმერთი სიყვარულიაო. რისთვის მოდიან ადამიანები აქ? იმისთვის, რომ თანაგრძნობას ელიან, სიყვარულს ითხოვს მათი სული. ჩვენ ხომ ყველანი სიყვარულის დეფიციტს განვიცდით. აქ კი უანგაროდ ეხმარებიან ერთმანეთს, ეფერებიან, თბილი და ტკბილი სიტყვებით ტკივილებს უყუჩებენ.

3. რწმენა. რწმენა იმისა, რომ აუცილებლად მორჩები, აუცილებლად დაგეხმარებიან. გჯერა ექიმის, მისი მეთოდის, მისი სამკურნალო შთაგონების და საკუთარი თავის. აქედან გამომდინარე, ხომ კარგი იქნება, ყველას ერთად გვიყვარდეს, ყველას ერთად გვნამდეს და ყველა ერთად რომ მხოლოდ სიკეთეს ვთესავდეთ. ბატონი გივის ყოველდღიური სამსახური, ცხოვრება და პროგრამა აი, სწორედ ამას ეძღვნება, რომ ყველას ერთად გვიყვარდეს, გვნამდეს და ყველას ერთად გვინდოდეს სიკეთის კეთება.

ბატონო გივი, გისურვებთ ჯანმრთელობას, დიდხანს სიცოცხლეს. მაღლობა ღმერთს, რომ ჩვენ, ქართველებს, გვყავს დიდი ლეთიური ნიჭით დაჯილდოებული ქართველი კაცი — გივი მაზმიშვილი, რომელიც ყოველდღე უამრავ სიკეთეს თესავს.

არსებობს სხვადასხვაგვარი ფსიქოთერაპიული თეორიები, ასევე მრავლადაა ფსიქოთერაპიული მეთოდებიც, მაგრამ ნებისმიერი ფსიქოთერაპიული მეთოდი და მისი თეორიული ბაზა არ არის ერთმანეთთან თანხმობაში. ასე მაგალითად, ფსიქოანალიზის მეთოდს მრავალი ფსიქოთერაპიული მიმდინარეობა იყენებს, თუმცა მის თეორიულ საფუძვლად სხვადასხვა კონცეფციას გვთავაზობს. ასეთი შეუსაბამობა იმით არის გამოწვეული, რომ არსებული ფსიქოთერაპიული მეთოდები არ წარმოადგენს თეორიული ძიების შედეგს, აქ პრაქტიკული თერაპიის უკვე მიღებული მეთოდისათვის შემდგომ. ხდება არსებული თეორიების ბაზაზე მისი საფუძვლების ძიება. ასეთი ძიების დროს უპირატესობა ეძლევა პიროვნების ერთ რომელიმე, უკვე ჩამოყალიბებულ თეორიას და წარმოებს ფსიქოთერაპიული მეთოდისადმი ამ თეორიის მორგება.

ზოგიერთი ფსიქოთერაპევტი, საერთოდ, თავს იკავებს თავისი ფსიქოთერაპიული პრაქტიკის თეორიული საფუძვლების გარკვევის ცდაზე, ასე მაგალითად, ა. კაშპიროვსკის აზრით, „... ფსიქოთერაპიული ზემოქმედების მექანიზმები ჯერჯერობით არ არის გარკვეული, დღეისათვის არ არსებობს ფსიქოთერაპიის რამდენადმე დამაკმაყოფილებელი თეორია. როგორც ჩანს, ფსიქოთერაპიული ზემოქმედების დროს ორგანიზმში აღმოცენდება ჯერჯერობით სავსებით უცნობი ჰორმონების ანალოგიური სახის სხვადასხვა ნივთიერება, რომლის გამოყოფაც ხდება ტვინიდან მომდინარე ბრძანებების საფუძველზე და რომელიც შეიძლება, ცნობიერი იყოს, მაგრამ, იგი უფრო ხშირად ქვეცნობიერი სფეროდან მომდინარეობს“. ამ მხრივ არც გ. მაზმიშვილის მეთოდი წარმოადგენს გამონაკლისს, ისიც საჭიროებს სათანადო თეორიული ბაზის შექმნას, სათანადო ფსიქოთერაპიული თეორიის შემუშავებას.

გავრცელებული შეხედულების მიხედვით, ფსიქოთერაპია არის თერაპიული მეთოდი იმ დაავადებებისათვის, რომელთა აღმოცენება და მიმდინარეობა განპირობებულია ფსიქიკური ფაქტორებით. გარდა ამისა, ის მნიშვნელოვნად არის მიჩნეული ფსიქოპიგიენური და ფსიქოპროფილაქტიკური ამოცანების გადასაწყვეტად. რაც შეეხება სომატოგენურ დაავადებებს, მათთვის საუკეთესო შემთხვევაში ფსიქოთერაპია წარმოდგება როგორც სამკურნალო-რეაბილიტაციური პროგრამის ერთ-ერთი არსებითი კომპონენტი, რომელიც მეორეუ-

ლი ფსიქოგენური დანამატის მოხსნის გზით, ხელს უწყობს მედიკამენტური მკურნალობის ეფექტურობის ამაღლებას.

ამ მოსაზრების გავრცელებულობის მიუხედავად, როგორც ჩანს, იგი ფაქტობრივ ვითარებას საკმაოდ შეზღუდულად წარმოგვიდგენს. მრავალი ფსიქოთერაპევტის, მათ შორის გ. მაზმიშვილის პრაქტიკაც, არაერთ შემთხვევას ადასტურებს, როდესაც ფსიქოთერაპიის შედეგად ადგილი ჰქონდა არაფსიქოგენური დაავადებისაგან განკურნებას (მშობიარობის პროცესში ტრავმით გამოწვეული დამბლა, მექანიკური ზემოქმედებით გამოწვეული თავისა და სახის ნაკვთების დეფორმაცია, ქრონიკულად შეუხორცებელი ჭრილობები, კიდურების დაგრძელება, ავთვისებიანი სიმსივნე, მასტოპათია, სხვადასხვა სახის ხორცმეტები და მრავალი სხვა). სწორედ სომატოგენური დაავადებების ფსიქოთერაპიული ზემოქმედებით განკურნების ფაქტები იწვევს განსაკუთრებულ დაეჭვებასა და უნდობლობას ზოგიერთ სპეციალისტში, რაც ხშირად საერთოდ ფსიქოთერაპიაზედაც ვრცელდება.

მათთვის, ვინც უნდობლობას იჩენს ფსიქოთერაპიის მიმართ, გაუგებარია, როგორ შეუძლია სიტყვიერ ზემოქმედებას გამოიწვიოს ორგანიზმში ისეთი ცვლილებები, რომელთა მიღწევაც მედიკამენტური მკურნალობით ვერ ხერხდება. მოვლენის გაგება, მისი ახსნა გულისხმობს მისი ბუნების, მისი არსის გარკვევას, რაც მიიღწევა იმ კანონზომიერებების დადგენის გზით, რომელსაც ეს მოვლენა ექვემდებარება, იმ კავშირებისა და მიმართებების გარკვევის გზით, რომელიც განსაზღვრავს ამ მოვლენის არსებით მხარეებს. ახსნის შედეგად მიღებული ცოდნა ჩაერთვება ადამიანის ცოდნის სისტემაში და მის კუთვნილებად იქცევა. საერთოდ, სინამდვილის ამა თუ იმ მხარის ახსნიდან, გაგებიდან გამომდინარე, კმაყოფილების სუბიექტურ განცდას ზემოქმედების დიდი ძალა აქვს.

საზოგადოების კულტურის დონის მიხედვით ახსნის სტანდარტები იცვლება, ის, რაც დღეს ასეთად ითვლება, შეიძლება ხვალ ახსნად არ იქნეს კვალიფიცირებული, მეტიც, ის, რაც ერთი ადამიანისათვის დამაკმაყოფილებელი ახსნაა, მეორისათვის ასეთად არ იქნეს მიჩნეული.

დღეისათვის არ არსებობს ფსიქოთერაპიული ზემოქმედების ერთიანი თეორია, სახეზეა ახსნის მრავალნაირი ცდა: ზ. ფროიდისა და მისი ორთოდოქსული მიმდევრების ფსიქოანალიზი, ა. ადლერის ინდივიდუალური ფსიქოლოგია, კ. იუნგის ანალიტიკური ფსიქოლოგია,

ნეოფროიდისტული ფსიქოთერაპია, ბიპვეიორისტული ფსიქოთერაპია, ეგზისტენციონალურ-ჰუმანისტური მიმდინარეობა, გეშტალტთერაპია და ა.შ. თეორიათა განსხვავებულობის მიუხედავად, მათი წარმომადგენლები მნიშვნელოვან ფსიქოთერაპიულ ეფექტს აღწევენ. ეს გარემოება იმაზე მიუთითებს, რომ საჭიროა ერთმანეთისაგან განვასხვაოთ ფსიქოთერაპიის თეორია და პრაქტიკა. ფსიქოთერაპიული ზემოქმედების ბუნების დამაკმაყოფილებელი ახსნის არარსებობა, ვერ გამოდგება ფსიქოთერაპიული პრაქტიკის უარსაყოფად.

მეცნიერი როდესაც რაიმე ექსპერიმენტს ატარებს, ის ემყარება გარკვეულ ვარაუდს, გარკვეულ მოლოდინს, გარკვეულ ჰიპოთეზას, რომელიც შემუშავებულია არსებული ცოდნის საფუძველზე. როდესაც ექსპერიმენტის შედეგები არ ადასტურებს მის ჰიპოთეზას, მაშინ ის ექსპერიმენტის შედეგებს კი არ უარყოფს, არამედ ახდენს თავისი ჰიპოთეზის გადასინჯვას, კორექტივები შეაქვს თავის ცოდნაში და აყალიბებს ახალ მოსაზრებას, რომელიც ხსნის ექსპერიმენტში მიღებულ შედეგებს. რატომ არ შეგვაქს ეჭვი ექსპერიმენტის შედეგებში, რატომ ვახდენთ ჩვენი ცოდნის კორექტირებას, რატომ ვცვლით ჩვენს მოლოდინს და რატომ ასევე არ ვიქცევით ფსიქოთერაპიული ფაქტების მიმართ? როგორც ჩანს, ჰიპოთეზის გადასინჯვა დამოკიდებულია იმაზე, თუ რა სფეროს მოიცავს ის, როდესაც სინამდვილის ეს სფერო დიდი არ არის, მაშინ ჩვენი მოლოდინების გადასინჯვას ადვილად ვახერხებთ, მაგრამ როდესაც ჰიპოთეზის გადასინჯვა ჩვენი ცოდნის სისტემაში კარდინალურ ძვრებს საჭიროებს, იქ ეს ძნელდება, ასეთ შემთხვევებში ინერცია აზროვნებაში უფრო ძლიერად იჩენს თავს.

ასეთსავე პირობებში იმყოფებიან ფსიქოთერაპიის უარმყოფელნი. ფსიქოთერაპიული ფაქტების საფუძველზე მათ ან ეჭვი უნდა შეიტანონ თავიანთი ცოდნის მართებულობაში, ეჭვის ქვეშ დააყენონ ის, რაც ამ ფაქტებს ეწინააღმდეგება (მაგრამ ასეთ შემთხვევაში ისინი მზად უნდა იყვნენ ამისათვის — ეს კი იოლი არ არის. როგორც ჩანს, ეს სიძნელე ელობება წინ ფსიქოთერაპიის მიმართ უნდობლობის დაძლევას), ანდა უარყონ ეს ფაქტები, გამოაცხადონ ისინი ცრუ ფაქტებად. უკანასკნელი გამოსავალი უფრო იოლია და ისინიც მას ირჩევენ.

ადამიანის განკურნების ყველაზე უფრო არსებით მაჩვენებელს წარმოადგენს მისი თვითგრძნობა და ობიექტური მონაცემები. მაგრამ თუ ეს კრიტერიუმები საკმარისია პაციენტის ექიმთან წარმა-

ტებული მკურნალობის შესახებ დასკვნისათვის, რატომ არ უნდა იყოს საკმარისი ისინი ფსიქოთერაპიის შედეგების შესაფასებლად. ექიმი ავადმყოფობის ისტორიას თვითონ ადგენს, მისი მუშაობის ეფექტურობის შეფასება ავადმყოფობის ისტორიის საფუძველზე ხორციელდება. გამორიცხული არ არის, რომ ექიმის დასკვნა პაციენტის გამოჯანმრთელების შესახებ არ ემთხვეოდეს პაციენტის თვითგრძნობას. რა უფრო მეტად არის ანგარიშგასანევი — ექიმის მიერ შედგენილი ავადმყოფობის ისტორია თუ პაციენტის თვითანგარიში? რატომ არ ვიჩინთ ერთნაირ მოთხოვნებს ექიმისა და ფსიქოთერაპევტის მიმართ, რატომ ვაფასებთ მათ მუშაობის შედეგებს სხვადასხვა კრიტერიუმებით?

ფსიქოთერაპიის მონინალმდეგეთა მტკიცება ემყარება წინასწარ, აპრიორულად მიღებულ მოსაზრებას იმის შესახებ, რომ ფსიქოთერაპიული მკურნალობის შედეგები ცრუ ფაქტებს, კვაზიფაქტებს წარმოადგენს. მაგრამ ასეთი დეკლარირება საკმარისი არ არის მათ უარსაყოფად. საჭიროა მათი კვაზიფაქტობის დასაბუთება და იმის გარკვევა, თუ რატომაა, რომ ადამიანები ასეთ ჩვენებებს იძლევიან, რა უდევს საფუძველად პაციენტების განცხადებებს?

მეცნიერების ნებისმიერ სფეროში სპეციალისტები ენდობიან ერთმანეთს, ანგარიშს უწევენ ერთმანეთის მეცნიერულ ავტორიტეტს და არავენ დაინყებს მათ მიერ დადგენილი ფაქტების შემოწმებას, თუ ეჭვი არ ეპარებათ იმაში, რომ შეცდომაა დაშვებული ექსპერიმენტში ან შედეგების განზოგადებაში. ასეთ შემთხვევაში ამ საკითხით დაინტერესებული სპეციალისტი იმეორებს ექსპერიმენტს. თუ განმეორების შემთხვევაში იგივე შედეგი იქნება მიღებული, ეს ზრდის მისი ჭეშმარიტების ალბათობას. ასევე უნდა უდგებოდეთ ფსიქოთერაპიული სეანსების შედეგებსაც. როდესაც მსგავსი შედეგები მრავალგზის დასტურდება სხვადასხვა დროს, სხვადასხვა პაციენტებთან, რომლებიც ერთმანეთს არც კი იცნობენ, ფსიქოთერაპიის შედეგების ცრუფაქტებად გამოცხადებას საფუძველი ეცლება თუ არ დავამტკიცებთ, რომ პაციენტები დაინტერესებული არიან ადამიანები შეცდომაში შეიყვანონ.

ფსიქოთერაპიის კრიტიკოსებმა შეძლეს საზოგადოების მნიშვნელოვანი ნაწილის შეცდომაში შეყვანა საყვებით უბრალო ხერხით. თავიანთ კრიტიკას საფუძველად დაუდეს უარყოფითი ფაქტები. იწყებენ იმათი საქმიანობის განხილვით, რომლებიც არ გამოირჩევიან, როგორც ფსიქოთერაპევტები, ანდა იმ შემთხვევების დამოწმებით, რო-

დესაც პაციენტმა არ დაასრულა მკურნალობა, ანდა ვერ განიკურნა. ისინი ანგარიშს არ უწევენ იმ გარემოებას, რომ არც ერთი ექიმის პრაქტიკაში არ არის გამორიცხული წარუმატებელი შემთხვევები. რამდენად გამართლებული იქნება ასეთი ერთეული შემთხვევების საფუძველზე ეჭვის ქვეშ დაყენებით მათი, როგორც ექიმების, პროფესიონალური დონე, ანდა საერთოდ მედიცინა, როგორც ამას ადგილი აქვს ფსიქოთერაპიის მიმართ.

იმათ, ვინც კომპეტენტურად თვლის თავს განაჩენი გამოუტანოს ფსიქოთერაპიას, საკმარისია ვუთხრათ, რომ ფსიქოთერაპიული ზემოქმედებით შეიძლება ავთვისებიანი სიმსივნით დაავადებულის განკურნება, რომ მათ საჭიროდ აღარ ჩათვალონ თქვენთან საუბარი ფსიქოთერაპიის შესახებ. მაგრამ ასეთი რეაგირებით ფაქტობრივი ვითარება არ იცვლება. ამერიკის შეერთებულ შტატებში უკვე რამდენიმე წიგნი გამოვიდა ავთვისებიანი სიმსივნის ფსიქოთერაპიული მეთოდით მკურნალობის შესახებ. ამასთან დაკავშირებით, ფსიქიატრიული ენდოკრინოლოგიის საკავშირო ცენტრის ხელმძღვანელი, მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორი, პროფესორი ა.ი. ბელკინი მოგვითხრობს: „რამდენიმე წლის წინ ამერიკის შეერთებულ შტატებში ყოფნის დროს ჩვენ ვენვიეთ ერთ-ერთ კლინიკას, სადაც გამოიყენება კიბოთი დაავადებულთა ფსიქოლოგიური სამუშაოებებით მკურნალობა. გულწრფელად ვუთხარი კოლეგებს, რომ არ გვჯეროდა ამ მეთოდის ეფექტურობა... რამდენიმე ხნის წინ ჩვენ კვლავ ვენვიეთ ამ კლინიკას და დაერწმუნდით, რომ პაციენტებს, რომლებსაც ორი წლის წინ, ექიმების აზრით, დარჩათ სიცოცხლის მხოლოდ რამდენიმე თვე და რამდენიმე კვირაც კი, ახლა გამოიყურებოდნენ სავსებით ჯანმრთელებად. ანალიზებმა აჩვენა, რომ გაუქრათ ავთვისებიანი სიმსივნე და მეტასტაზები. ამ ავადმყოფებმა ადრე სცადეს მკურნალობა ყველა ტრადიციული მეთოდით: დასხივება და ქიმიური თერაპია, ქირურგიული ჩარევა, მაგრამ ავადმყოფობის განვითარების შეჩერება ვერ მოხერხდა. ავადმყოფობაზე გამარჯვება შესაძლებელი გახდა ფსიქიკის კორექციით“. იგივე ა. ბელკინი მიუთითებს, რომ ამერიკელმა მეცნიერმა დინ უორნიშმა ბრწყინვალედ დაასაბუთა, რომ ადამიანის სიკვდილისა და გადარჩენის პირველმიზეზი ფსიქიკაშია საძიებელი. დ. უორნიში ავადმყოფთა ფსიქიკაზე ზემოქმედებით კურნავს უკურნებელ სნეულებებს. თვითონ ა. ბელკინსაც აღმოაჩნდა ავთვისებიანი სიმსივნე, რომლისაგანაც ფსიქოთერაპიის საშუალებით განიკურნა.

ასეთი ლეგენდა არსებობს: გამოჩენილმა ინგლისელმა გამომგონებელმა ჯორჯ სტივენსონმა, როდესაც პირველად ააგო ორთქმავალი და მის პრეზენტაციაზე მოიწვია საზოგადოება, ერთმა არისტოკრატმა ქალბატონმა დაიყინა: „არ ნავა, არ ნავა“. მაგრამ, როდესაც ორთქმავალი წავიდა, დაიწყო ყვირილი: „არ გაჩერდება, არ გაჩერდება“. ნუ დავემსგავსებით ამ ისტერიულ მანდილოსანს და ნუ დავიწყებთ უტყუარი ფაქტების საპირისპირო განცხადებების დეკლარირებას, მით უმეტეს, რომ მათ დიდი ზიანი მოაქვთ საზოგადოებისათვის.

ცნობილი ფსიქოთერაპევტი ც. შკოდა მიუთითებს, რომ „ყველა პატივმოყვარე ფსიქოთერაპევტის ოცნებაა ახალი უჩვეულო ხერხის, თავისი ორიგინალური წვლილის შეტანა ფსიქოთერაპიაში“. გივი მაზმიშვილმა შეძლო ამ ოცნების განხორციელება. მკურნალობის მისი მეთოდი შესაძლებლობას იძლევა გაცილებით მოკლე დროის მონაკვეთში, გაცილებით მყარი შედეგებით, განიკურნოს ბევრად მეტი პაციენტი, ვიდრე ეს სხვა ფსიქოთერაპიული მეთოდებით ხერხდება.

უაღრესად ამაღლელებელი და სულიერი კმაყოფილების მომნიჭებელია, როდესაც 500 და მეტი პაციენტის თვალი მოგჩერებია იმედითა და რწმენით, რომ განიკურნება და როდესაც ახერხებ მათი იმედების გამართლებას, როდესაც ათასობით განკურნებული პაციენტი ეძებს და ვერ ნახულობს შესაფერ სიტყვებს თქვენდამი მადლობის გრძნობის გამოსახატავად, მაგრამ ამ ბედნიერებას თან ახლავს წუხილი იმის გამო, რომ ყოველ განკურნებულ ნევროტიკზე მოდის ჩვენი ცხოვრების დესტრუქციული პირობებით გამოწვეული ასიათასობით ახალი ნევროტიკი, რომლებიც სხვადასხვა მიზეზების გამო მოკლებული არიან მკურნალობის შესაძლებლობას.

ნევროზი არ არის ინფექციური დაავადება, მაგრამ მის მსგავსად ისიც ნევროზით დაავადებულის წყალობით იწყებს ფართო გავრცელებას. თითოეული ნევროტიკი თავის ირგვლივ ნევროტიკებს აყალიბებს: მშობელი ნევროტიკი ზრდის ნევროტიკ შვილს, ნევროტიკი მასწავლებლის მოსწავლეების ნევროზით დაავადების ალბათობა მეტისმეტად დიდია, თუ ამას დაუმატებთ ამჟამინდელ დუხჭირი ცხოვრების პირობებს, გასაგები გახდება, რომ ჩვენი საზოგადოების საკმაოდ დიდი ნაწილი, თუ უმრავლესობა არა, საჭიროებს ფსიქოთერაპევტის დახმარებას. გაჭირვებამ ერი ნევრო-

ზით დააავადა, ერს მკურნალობა ესაჭიროება და ამ მიმართულებით ყველაზე ეკონომიური და ყველაზე ეფექტურია ჯგუფური ფსიქოთერაპია.

განვითარებული ქვეყნების სტატისტიკური მონაცემების თანახმად, ყოველ მოცემულ მომენტში ექიმებთან მკურნალობს მოსახლეობის მხოლოდ 5%, სავსებით ჯანმრთელია ასევე 5%, ხოლო ავადმყოფებსა და ჯანმრთელებს შორის შუამავალ მდგომარეობაშია მოსახლეობის 90%. დღევანდელი სიტუაციის სიმახინჯე იმაშია, რომ სხვადასხვა პროფილის ექიმების 100% ემსახურება მოსახლეობის 5%-ს, ხოლო 95% რჩება მათი ყურადღების გარეშე. ჩვენს პირობებში ეს თანაფარდობა კიდევ უფრო სავალალოა. მოსახლეობის ამ 95% დიდი უმრავლესობა ნევროზით არის დაავადებული, თუმცა მათ ამის შესახებ, როგორც წესი, წარმოდგენა არა აქვთ და დიდი შესაძლებლობაა, რომ მისი გართულების შედეგად გადავიდეს იმ 5%-ში, რომელსაც ექიმები მკურნალობენ. სახელმწიფო მოსახლეობის 5%-სათვის, რომლებიც ექიმებთან მკურნალობენ, გამოყოფს დიდძალ თანხებს, ხოლო ფსიქოთერაპიული მკურნალობის ფართოდ დანერგვისათვის, ამისათვის სათანადო კადრების მომზადების საჭიროების გასაცნობიერებლად ხელისუფლება ვერ იცლის, მისი დიდი ეროვნული და სახელმწიფოებრივი მნიშვნელობის მიუხედავად. ამ სიტუაციის აბსურდულობა ეჭვს არ იწვევს.

დ ა მ ა ტ ე ბ ა

იმ დაავადებათა არასრული ჩამონათვალი, რომლისაგან განსპურნებაზე
მიუთითებან ზ. მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიულ სიანსებზე ღამსწრე
პაციენტები

აგრესიულობა
აკვიატებული აზრები
ალერგია
ანთება სახსრების
ასთმა ბრონქიალური
ატროფირებული კიბურების აღდგენა
ბავშვის შემობრუნება
ბავშვის შენარჩუნება
ბარძაყის ყელის მოტეხილობა
ბეჭების წვა
ბოყინი
ბრონქების ქრონიკული ანთება
ბრონქიტი
ბუასილი
გასტრიტი
გაძლიერებული ნერწყვის დენა
გულისცემის ამოვარდნა
გულის ასთმა
გულის იშემია
გულის ტკივილები
გულისრევის შეგრნება
გულის ჩხვლეტები
გულის ნასვლა
დაბალი ჰემოგლობინის ნორმაში ჩაყენება
დამოკლებული კიბურების თავდაპირველ ზომამდე დაგრძელება
დამწვრობის ნიშნების გაქრობა სხეულზე
დეპრესია
დეფორმირებული ძვლების გასწორება
ეგზემა
ენის ბორძიკი
ენურები (ბავშვებში უნებლიე შარდვა)

ვეგეტონეეროზი
ვენების გაგანიერება
ვენების შევიწროება
თამბაქოს წევა
თაებრუსხვევა
თავის მოკვლის სურვილი
თავის ტკივილები
თავის ქავილი
თვალების უნებლიე ხამხამი
თვალების ქავილი
თვალის კუნთების დამბლა
თიაქარი
თირკმელების ანთება
თირკმელებში კენჭები
თმების ამოსვლა გაცვენილ ადგილებზე
თმების ბუდობრივი ცვენა
თორმეტგოჯა ნანლავის წყლული
თრომბოფლებიტი
ინფარქტის ნარჩენების გაქრობა
იშიაზი (რადიკულიტი)
კატარი, მწვავე, ქრონიკული
კენჭოვანი დაავადებები (ნალვლის ბუშტში, თირკმელებში, შარდის
ბუშტში)
კიდურების დაგრძელება
კიდურების შეშუპება
კისრის რადიკულიტი (კისრის ოსტეოქონდროზი)
კისერმრუდობა
კისტები
კოლიტი
კოქსართოზი
კლიმაქსური ნევროზი
კუნთების დისტროფია
კუჭის წევა
კუჭის წყლული
ლაქები ხელებზე, ტანზე
ლეიკოპლაკია
ლოგონეეროზი (ენის ბორძიკი)

მადეფორმირებელი ართროზი
 მარილები სახსრებში
 მარილების ნანაზარდები
 მასტოპათია
 მენისკი
 მენსტრუაციის ციკლის დარეგულირება
 მენჯ-ბარძაყის სახსრის ანთება.
 მეჭეჭები
 მიოზიტი
 მიოკარდის ინფარქტი
 მოციმციმე არითმია
 მხედველობის დაქვეითება
 მხარის რადიკულიტი
 მუცლის ტკივილები (ჭიებით გამოწვეული)
 ნაინფარქტალების გამოჯანმრთელება
 ნაოპერაციები ნაწიბურების გაქრობა
 ნაოჭების გაქრობა სახეზე
 ნარკომანიების განკურნება
 ნალელის ბუშტში კენჭები
 ნაწლავების ანთება
 ნევროზი
 ოსტეოქონდროზი (მარილები სახსრებში, ხერხემალში, კისერში)
 ოფლიანობა
 ოჯახის წევრების მოკვლის სურვილის გაქრობა
 პადაგრა
 პიელონეფრიტი
 პროსტატიტი
 პროფესიული საქმიანობის შიში
 პოტენციის დაქვეითება
 რადიკულიტი (იშიაზი)
 საკვერცხეების ქრონიკული ანთება
 საკვერცხეზე კისტა
 სამწვერა ნერვის ანთება
 სასმელის დაღვევის სურვილი ქრება
 სახეზე ჩირქოვანი მუწუკები
 სახსრების ანთება
 სახსრების ტეხვა

საშარდე მილის თანდაყოლილი სივინროვე
 საშვილოსნოს ანთება
 საშვილოსნოს კისტა
 საშვილოსნოს ყელზე სიმსივნე (არა ავთვისებიანი, კეთილთვისებიანი)
 საშვილოსნოს წყლული
 საშინელი სიზმრები
 საჭმლის ჭამის გაძნელება
 სიბნელეში ყოფნის სურვილი
 სიგარეტისათვის თავის დანებება
 სიელმე
 სიმაღლეში მომატება
 სისხლძარღვების დაავადებები
 სისხლჩაქცევები კიდურებზე
 სმენის დაქვეითება
 სკოლიოზი (ხერხემლის სიმრუდე)
 სოკოვანი დაავადება
 სტენოკარდია
 სწორი ნაწლავის ანთება
 ტაქიკარდია
 ტვინში სისხლძარღვების ანომალია
 ტკივილები გულმკერდის არეში
 ტკივილები თავის, წელის, სახსრების
 ტრავმული დისკოპათია
 ტრანსპორტით მგზავრობის შიში
 ტიკები
 უმადობა
 უმტკივნეულო მშობიარობა
 უნებლიე შარდვა ღამით
 უძილობა
 უხალისობა
 ფერების აღქმის უნარის აღდგენა
 ფეხების ატროფია
 ფეხების დაბუჟება
 ფეხის დაგრძელება
 ფეხების დასიება
 ფიბრომა

ფიბრომა-მიომა
 ფილტვების ანთება
 ფილტვების ტკივილი
 ფრიგიდულობა
 ფრჩხილების შეცვლა
 ფსორიაზი
 ქალური ანთებები
 ქოლეცისტიტი
 ღვიძლის ანთება
 ღვიძლის ტკივილი
 ყბის სახსრის ტკაცუნა
 ყლაპვის დროს ხრჩობის განცდა
 ყნოსვის აღდგენა
 ყურებში ხმაური
 ყურის ანთება
 შარდის შეკავებულობა
 შარდის შეუკავებლობა
 შაქრიანი დიაბეტის მსუბუქი ფორმა
 შვილების სიძულვილი
 შიდა ქალის წნევა
 შიშები (ავადმყოფობის, მარტოობის, მგზავრობის, სიბერის, სიკვდი-
 ლის და ა.შ.)
 შუილი ყურებში
 ჩირქოვანი პროსტატიტი
 ჩირქოვანი ჭრილობის შეხორცება
 ჩიყვი
 ცერებრალური დამბლა (კოქსართროზი)
 ციება
 ცისტითი
 ცრემლის დენა
 ცხვირიდან სისხლის ქრონიკული დენა
 ცხვირის ცემინება
 ცხვირ-ხახის კატარი
 ცხიმგროვები
 ნელის გამაგრება
 ნელის რადიკულიტი
 ნნევის ცვალებადობა

ნონის დაკლება
ნონის მომატება
ჭრილობის შეხორცება
ხელების დაბუყება
ხელის მტევნის სახსრების დეფორმაცია
ხერხემლის გაბამბუკება
ხმაური თავში
ხორცმეტეხი ხელებზე, ფეხებზე, თავზე, მუხლების არეში
ჰაერის უკმარისობა
ჰაიმორიტი
ჰიპერტონია
ჰიპოტონია

რედაქტორის წინასიტყვაობა	3
წ ი ნ ა ს ი ტ ყ ვ ა ო ბ ა	11
ნ ა ნ ი ლ ი I. ნევროზები	16
თ ა ვ ი I. ემოციები და მათი როლი ნევროზების ჩამოყალიბებაში	16
ფსიქიკური ტრავმა	27
უარყოფითი ემოციების დადებითი მნიშვნელობა	33
სომატური მდგომარეობის გავლენა ადამიანის ფსიქიკაზე	37
ფსიქოგენური დაავადებები	44
თ ა ვ ი II. ფსიქოლოგიური დაცვა	51
თ ა ვ ი III. ნევროზები	69
ნევრასთენია	70
ისტერიული ნევროზი	71
აკვიატებულ მდგომარეობათა ნევროზი	72
იპოქონდრიული სინდრომი	76
დეპრესიული სინდრომი	77
უმუშევრობის ნევროზი	78
ორგანიზმში არსებული ფსიქოგენური დარღვევები	81
გულსისხლძარღვთა სისტემის ნევროტიკული დარღვევები	81
სუნთქვის ნევროტიკული დარღვევები	86
კუჭ-ნაწლავის ნევროტიკული დარღვევები	89
შარდის გამოყოფის სისტემის ნევროტიკული დარღვევები	90
სექსუალური დარღვევები	91
მოძრაობის დარღვევები	92
ძილის დარღვევები	95
თავის ტიკილი	98
თ ა ვ ი IV ფსიქოთერაპია	101
სიტყვის შთამაგონებელი მნიშვნელობა	104
რაციონალური ფსიქოთერაპია	111
ჰიპნოთერაპია	115
ჯგუფური ფსიქოთერაპია	121
ჯგუფური ფსიქოთერაპიის სახეები	128
ა) საოჯახო ფსიქოთერაპია	128
ბ) ჯგუფური ჰიპნოთერაპია (სუგესტური ფსიქოთერაპია)	136
გ) ჯგუფური ფსიქოთერაპია ერთობლივი საქმიანობის პირობებში	137
დ) ფსიქოთერაპია თამაშით	138

ფსიქოესთეოთერაპია	140
არაპირდაპირი შთაგონება	143
პლაცებოთერაპია	144
იარლიყი	145
პედაგოგიური ფსიქოთერაპია	146
ავტოგენური ვარჯიშები	149
ჯანმრთელთა ფსიქოპროფილაქტიკური ავტოგენური ვარჯიშები	155
ნ ა ნ ი ლ II. გვიგ მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიული სეანსები	163
თ ა ვ ი V. ფსიქოთერაპიისათვის საჭირო წინაპირობები	163
ფსიქოთერაპიისადმი მზაობა	170
როგორი უნდა იყოს ფსიქოთერაპევტი	179
ფსიქოთერაპია და რელიგია	184
პაციენტის მომზადება ფსიქოთერაპიისათვის	188
თ ა ვ ი VI. ფსიქოთერაპიული სეანსებით გამონეული პიროვნული ცვლილებები	191
საკუთარი თავის მართვა	210
თ ა ვ ი VII. სეანსების თერაპიული შედეგები	259
ექიმი პაციენტების თვითანგარიშები	259
პაციენტების თვითანგარიშები	275
მკურნალობის შორეული შედეგები	304
ა) მკურნალობიდან ორი წლის შემდეგ	305
ბ) მკურნალობიდან სამი წლის შემდეგ	310
გ) მკურნალობიდან ოთხი წლის შემდეგ	312
დ) მკურნალობიდან ხუთი წლის შემდეგ	317
ე) მკურნალობიდან ექვსი წლის შემდეგ	320
ვ) მკურნალობიდან შვიდი წლის შემდეგ	322
ზ) მკურნალობიდან ცხრა წლის შემდეგ	324
თ) მკურნალობიდან ათი წლის შემდეგ	327
ი) მკურნალობიდან თორმეტი წლის შემდეგ	337
კ) მკურნალობიდან ცამეტი წლის შემდეგ	339
ვიდეოკასეტების თერაპიული ეფექტი	340
თ ა ვ ი VIII. პაციენტების დამოკიდებულება გ. მაზმიშვილის მიმართ ...	345
თ ა ვ ი IX. გ. მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიული სეანსების შეფასება სპეციალისტების მიერ	372
ბოლოთქმა	384
დამატება	391

გამომცემლობის რედაქტორი ნ. ელიზბარაშვილი
ტექნიკური რედაქტორი ფ. ბუდალაშვილი
კორექტორი ქ. გაჩეჩილაძე

ხელმოწერილია დასაბეჭდად 28.10.99

საბეჭდი ქაღალდი 60X84 1/16

პირ. ნაბ. თაბახი 25

საალრ. - საგამომცემლო თაბახი 21,02

შეკვეთა № 352

ტირაჟი 1100

ფასი სახელშეკრულებო

თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა,
380028, თბილისი, ი. ჭავჭავაძის გამზ. 14
თბილისის უნივერსიტეტის სტამბა,
380028, თბილისი, ი. ჭავჭავაძის გამზ. 1.