

ციცი ხაზიური
ფილოლოგიურ მეცნიერებათა მაგისტრი, მასწავლებელი, პოზიტიური
ფსიქოთერაპევტი

შოთა რუსთაველის „ვეფხისტყაოსნის“ გამოყენება პოზიტიურ ფსიქოთერაპიაში

Abstract

Positive and transcultural therapy actively uses an artistic text in the process of work, so that the client, without pressure moralistic admonitions, realizes his hindering concepts, feels like a co-creator of the process. Nosrad Pezeshkian offers us Eastern fables a lot of wisdom is easily conveyed in them. For Georgian people, the function of the support is represented by the poem “The knight in the panther’s skin” created by Shota Rustaveli in the 12th century. This is a text that is amazingly suited to this method of therapy. Values tolerance the uniqueness of the person conflicts and ways of solving them and finally the harmonious coexistence between the person and the rest of the world.

საკვანძო სიტყვები: ტოლერანტობა, მხატვრული ტექსტი, ვეფხისტყაოსანი, პოზიტიური ფსიქოთერაპია

პოზიტიური და ტრანსკულტურალური ფსიქოთერაპია 1968 წელს ჩამოაყალიბა ირანული წარმოშობის გერმანელმა ექიმ-ფსიქოთერაპევტმა ნოსრატ პეზეშკიანმა და ითვლება ფსიქოდინამიურ-ჰუმანისტური მიმართულების მეთოდად. ამ ჯგუფის ფსიქოთერაპიულ სკოლათა წარმომადგენლები ეყრდნობიან ანთროპოსოფიის (ადამიანის წარმოშობისა და რაობის) ფრანგულ კონცეფციას (ჟან-ჟაკ რუსო). ადამიანი არსით კეთილია და განვითარება მისი თანდაყოლილი უნარია, მთავარია, სათანადო გარემოში შეუწყოს ხელი. მსგავსი ჰუმანისტური კონცეფცია ძალიან ახლობელია ქართული ფილოსოფიურ-სალიტერატურო სკოლისთვისაც. შოთა რუსთაველის პოემა „ვეფხისტყაოსანი“ ამოუწურავ მასალას იძლევა კვლევისათვის, მით უფრო, რომ პოზიტიური ფსიქოთერაპია მხატვრულ ტექსტს იყენებს ერთ-ერთ ინსტრუმენტად. ქვემოთ შევეცდები, შემოგთავაზოთ პოემაში ჩემ მიერ მოძიებული თემები, კონცეპტები, პარალელები. დაგანახოთ მათი შეხების წერტილები, ამ მსგავსების, როგორც საინტერესო რესურსის, გამოყენების შესაძლებლობები თერაპიის პროცესში. დღევანდელ პრაგმატულ სამყაროში განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი და აქტუალურია ის ტენდენციები, რომლებიც სამყაროს ჰუმანიზაციას შეუწყობს ხელს, ფსიქოთერაპიული მიმდინარეობები მნიშვნელობას ანიჭებენ მხატვრული ტექსტის ზემოქმედების უნარის გამოყენებას. ქართველი ფსიქოთერაპევტებისთვის, ვიმედოვნებ, საინტერესო იქნება ამ პოემისა და პოზიტიური თერაპიის ერთ ჭრილში დანახვა.

1. ტრანსკულტურალურობა, გახსნილობა და მთლიანობა:

პფთ-ს მნიშვნელოვანი მახასიათებელი მისი ტრანსკულტურალურობაა, ეს არაა გასაკვირი, თუ მისი შემქმნელის ირანულ წარმოშობას გავიხსენებთ. ნოსრატ პეზეშკიანმა ჰარმონიულად

შეუთავსა აზროვნების აღმოსავლური სიღრმე და მეტაფორულობა ევროპულ რაციონალიზმს, სისტემურობასა და ინდივიდუალიზმს.

აი, რას სწერს პეზეშკიანი ევროპული გარემოს შესახებ: „გონება და ინტელექტი უფრო მეტად ფასდება, ვიდრე ფანტაზია და ინტუიცია. ამ ცალმხრივობის დაძლევა, რომელიც განპირობებულია კულტურულ-ისტორიული პირობების სხვადასხვაობით, შეგვიძლია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუკი ჩვენი წარმოდგენების სამყაროში ჩავრთავთ აზროვნების სხვა მოდელებს, თუკი მივიღებთ ადამიანთა შორის ურთიერთობის „სხვა თამაშის“ წესებს, მათ შორის ისეთებსაც, რომლებიც გაჩნდა სხვა კულტურულ-ისტორიულ პირობებში. მეტი გასაქანი მივცეთ ფანტაზიასა და ინტუიციას საკუთარი გამოცდილების გამდიდრებისა და კონფლიქტების გადასაწყვეტად- ამაში ვხედავ იმ როლს, რომელიც შეიძლება ითამაშონ ზღაპრებმა, მითებმა, იგავ- არაკებმა და აფორიზმებმა“ (პეზეშკიანი, 2014:5)

როგორც დავინახეთ, პფთ აღმოსავლურ და დასავლურ ღირებულებათა სინთეზს ეფუძნება, ეს ის მახასიათებელია, რის გამოც თერაპიული მეთოდი ქართული კულტურული გარემოსათვის ძალიან გასაგები, ახლობელი, უფო მეტიც, ორგანულია. ჩვენი კულტურული ფენომენი ევროპულ- ქრისტიანული და აღმოსავლურ- მეტაფორული, ემოციურ- ეგზისტენციალური ნაკადების შერწყმამ წარმოშვა. ამ სინთეზში საქართველოს გეოპოლიტიკური მდებარეობაც გადამწყვეტ როლს თამაშობს. ქართველი თავისი ტრანსკულტურალური არსით ევროპელსაც ენათესავება და აღმოსავლელსაც. აქ მე-12 საუკუნეში შეიქმნა ისეთი ჰუმანისტური ნაწარმოები, როგორიცაა შოთა რუსთაველის „ვეფხისტყაოსანი“. ეს პოემა გახდა ქათველის მენტალური ფუნდამენტი, მეორე „სახარება“, ყოფის ნაწილიც, რომელსაც მზითევეში ატანდნენ ქალს, როდესაც ათხოვებდნენ. ცალკე აღნიშვნის ღირსია პოემაში არსებული ტოლერანტული, გახსნილი გარემო- ერთიანი, მთლიანი . აქ პერსონაჟები სხვადასხვა ქვეყნიდან ადვილად კონტაქტობენ, ესმით ერთმანეთის, აქვთ მაღალი მიმღებლობა. ამ მიმღებლობის მიზეზი ღმერთია, სამყაროს შემოქმედი „მიზეზთა მიზეზი“, „უცნაური და უთქმელი“, რომელსაც პოეტი სახელს განზრახ არ არქმევს: ის არც ქრისტეა, არც მაჰმადი, არც ბუდა, არც იაჰვე და სწორედ ამით ქმნის მთლიანობის ატმოსფეროს და შლის მიუღებლობის უმნიშვნელოვანეს ფაქტორს.

პოემაში არ არის არც ენობრივი ბარიერი, სხვადასხვა ეროვნების პერსონაჟები თავისუფლად მეტყველებენ ერთმანეთში, მათი სამეტყველო ენა სიყვარულია. პოემის სიუჟეტს მიუყვები და მიუხედავად დაბრკოლებების არსებობისა, გიჩნდება სამყაროს ერთიანობისა და ჰარმონიულობის, დაცულობის განცდა.

2. ტექსტი და თერაპიული პროცესი:

ამბების თხრობა, ან გახსენება, შესანიშნავ ატმოსფეროს ქმნის თერაპიის პროცესში.

პეზეშკიანი წერს: „ჩემთვის ცხადი გახდა, რომ ისტორიებს ბევრი საერთო აქვთ მედიკამენტებთან, თუკი მათ გამოვიყენებთ დროულად და რეკომენდაციების შესაბამისად.“ (პეზეშკიანი, 2014:6)

მხატვრულ ტექსტებს აქვს კიდევ ერთი თვისება. ის გვიყალიბებს, გვიდასტურებს, ან გვიცვლის ცხოვრებისეულ კონცეფციებს. თერაპიის პროცესში მათი გამოყენება იმიტომაცაა მომგებიანი, რომ მეტაფორას აქვს უნიკალური უნარი, ადამიანს უცვლის მოვლენათა მიმართ ხედვის რაკურსს, ააქტიურებს წარმოსახვას და არ ახასიათებს უხეში, პირდაპირი ზემოქმედება, არამედ მკითხველსა თუ მსმენელს ლეგიტიმურ ფიქრს უჩენს თანაშემოქმედებისა: ეს მე მოვიფიქრე, ჩემი აღქმაა, ჩემი დასკვნაა. თერაპიის პროცესში ეს

მალიან მნიშვნელოვანია. ზღაპარი, როგორც ინსტრუმენტი გამოიყენება ორი მიზნით: დიაგნოსტიკისთვის, როდესაც არა აქვს კლიენტს გაცნობიერებული თავისი პრობლემა და უჭირს საუბარი. ტექსტი, მეტაფორა ავლენს კლიენტის ცხოვრებისეულ სცენარებს, ავლენს ქმედების სტრატეგიებს, ზღაპრის ანალიზისას ვლინდება ადამიანის ქცევის პატერნები. ხოლო ფსიქოკორექციის დროს კლიენტი ქმნის სწორ, კონსტრუქციულ მეთოდებს. მეტაფორებს აქვს ბევრი ფუნქცია: სარკის, ამრეკლავის- ადამიანს შეუძლია მისი დახმარებით გვერდიდან უყუროს საკუთარ თავს, მედიატორი- შუამავლის: ეს ფუნქცია ემოციურ ნდობას წარმოშობს კლიენტსა და თერაპევტს შორის, პირდაპირი მითითება თერაპევტის მხრიდან აცილებულია. შუამავლის ფუნქცია ისეთ ატმოსფეროს ქმნის, თითქოს კლიენტიც და თერაპევტიც ერთ მხარეს არიან. შემდეგია რეგრესის ფუნქცია, იგავი გვაბრუნებს ბავშვობის გამოცდილებაში, ზღაპარი ხდება შუამავალი სასურველსა და რეალურს შორის. მნიშვნელოვანია კონტრკონცეფციის ფუნქცია, ეს საშუალებას გვაძლევს შევარჩიოთ, გავაგრძელოთ, შევცვალოთ კონცეფცია, შევიცვალოთ პოზიცია. იგავს აქვს გამოცდილების შენახვის ფუნქცია, ის შეიცავს კონფლიქტის გადაწყვეტის გზას, ტრადიციების შემნახველი და მატარებელია, კულტურათაშორისი კავშირების გაცხადება შეუძლია.

3. ღირებულებები, კონცეპტები, სამუშაო ინსტრუმენტები:

ქართველი პოზიტიური და ტრანსკულტურალური თერაპევტებისთვის „ვეფხისტყაოსანი“ იძლევა ზღვა მასალას ღირებულებების, უნარების განვითარებისათვის, კონფლიქტების გადაჭრისათვის. პოემის სიუჟეტური ქარგა, ანდაზები, აფორიზმები, შეგონებები დიდი საგანძურია ამ კუთხით. ტექსტის გადააზრებისას გამოიკვეთა მსოფლმხედველობრივი ნათესაობა თერაპიულ მიმართულებასთან და მზა ინსტრუმენტების, კონცეფციების სიუზზე. ანდაზები, როგორც მზა კონცეფტები, შესაძლებელია გაცოცხლდეს თერაპიულ პროცესში და იქცეს სამუშაო ინსტრუმენტად.

ადამიანში სიკეთის საწყისის გააქტიურებისათვის პფთ ცდილობს აშკარა გახადოს პიროვნების ქვეცნობიერი სურვილები, აზოვინოს მას საკუთარ თავში რესურსები, გადააწყვეტინოს კონფლიქტები, განუვითაროს საჭირო უნარები.

პფთ -ს აქვს მთავარი დიაგნოსტიკური მექანიზმი- ბალანსის მოდელი, რომელიც ადამიანის შინაგან და გარეგან, ინდივიდუალურ და სოციალურ ფაქტორებს მოიცავს და ასე ალაგებს: სხეული (ინდივიდუალური, გარეგანი), საქმიანობა (მატერიალური), ურთიერთობები (სოციალური), საზრისი, ფიქრები, ოცნებები (შინაგანი ინდივიდუალური). ყველა სფერო ადამიანში უნდა იყოს ბალანსით გადანაწილებული, რომ ჰარმონიულად იგრძნოს თავი . ეს ჰარმონიულობა რენესანსულმა აზროვნებამ მოიტანა ევროპაში, როცა მკაცრი, ასკეტური შუა საუკუნეების შემდეგ დადგა თავისუფლებისა და ინდივიდუალიზმის ხანა (მე-15 საუკუნე). საქართველოში სულისა და ხორცის ჰარმონია, სხეულისა და სულის თანაბრობა, ანუ, რენესანსი, რამდენიმე საუკუნით ადრე გამოვლინდა მწერლობაში შოთა რუსთაველის დამსახურებით. პოემა ადამიანურ ბედნიერებად განიხილავს ინდივიდუალურ არჩევანს, სხეულებრივ სრულყოფილებას, მეორე ადამიანის დახმარების უნარს, ქმედებას, არდანებებას. ნაწარმოების ერთ-ერთი მთავარი პერსონაჟი არაბი ავთანდილი , რომელიც ულამაზესი და უძლიერესია, თავისუფალი არჩევანის აქტით ტოვებს სამეფოს და მიდის განსაცდელში მყოფი ინდოელი ტარიელის დასახმარებლად. რა უდევს საფუძვლად ამ აქტს? სიყვარული და სამყაროს შემეცნების სურვილი. ეს ის ორი უნარია, რომელიც პფთ -ში განხილულია, როგორც საბაზისო უნარები. ვიცით, რომ ბავშვი იბადება მიჯაჭვულობით, უსაფრთხოდ რომ

იგრძნოს თავი. ჩვილის თბილ გრძნობებს მზრუნველისდმი პეზეშკიანმა უწოდა სიყვარულის უნარი, ხოლო გადარჩენისათვის პატარას სჭირდება გაიგოს გარემო, ადაპტირების ამ უნარს უწოდა შემეცნების უნარი. ტვინის უნარიც ნეირობიოლოგიაში ასეთივეა, მარჯვენა ნახევარსფერო ლოგიკაზეა ორიენტირებული, მარცხენა-ემოციებზე. მხატვრულ ტექსტებს აქვს კიდევ ერთი თვისება. ის გვიყალიბებს, გვიდასტურებს, ან გვიცვლის ცხოვრებისეულ კონცეფციებს. თერაპიის პოცესში მათი გამოყენება იმიტომაცაა მომგებიანი.

პფთ -ში გამოყოფილია პირველადი (ემოციური) და მეორადი (რაციონალური) უნარები. ეს არის კულტურული ნორმები, ფასეულობები, რომელსაც ადამიანი იღებს გარემოდან და ის იწყებს მის ფსიქიკაზე მოქმედებას, საბოლოოდ, უნარი ხდება ინდივიდის მახასიათებელი. აქტუალური უნარების დასადგენად პეზეშკიანმა ჩაატარა ტრანსკულტურული კვლევა. ამ კვლევას უძღვებოდნენ ჰანს აიდენბახი და დიტერ შონი. ისინი იკვლევდნენ ათასობით ადამიანს სხვადასხვა კულტურიდან. საბოლოოდ, შეჯერდნენ 24 აქტუალურ უნარზე. „ვეფხისტყაოსანში“ გამოკვეთილია შემდეგი აქტუალური უნარები: სიყვარული, შემეცნება, მაგალითი, მოთმინება, რწმენა, იმედი, სანდოობა, თავდჯერებულობა, დაეჭვება, მთლიანობა-ერთიანობა, კომუნიკაბელურობა, სექსუალურობა, პუნქტუალურობა, პასუხისმგებლობა, სიზუსტე, დაჯერება, გულმოდგინება, სამართლიანობა, ერთგულება, თავაზიანობა, გახსნილობა. თითოეული უნარის გამოსაკვეთად შეგვიძლია მოვიყვანოთ უამრავი სიუჟეტური მაგალითი, აფორიზმი, იგავი:

დაჯერება-

„ამა მამისა სწავლასა ქალი ბრძნად მოისმინებდა,
ყურსა უზყრობდა, ისმენდა, წვრთასა არ მოიწყინებდა.“

დაეჭვება-

„უცილოდ ღმერთსა მოვძულდი, აქამდის მე მზიარული.“

რწმენა-

„ბოროტიმცა რად შეექმნა კეთილისა შემოქმედსა?“

ერთგულება-

„კაცი ცრუ და მოღალატე ხამს ლახვრითა დასაჭრელად.“

დრო-

„თუ არ დავბრუნდე, სამებრად დავყვნე სხვანიცა ხანანი,
რომელსა ვეძებ, ვერა ვცნე ამბავნი მე მისთანანი,
დრო გარდაუწყდეს შერმადინს, მიჰხვდნენ ღაწვისა ბანანი..“

კომუნიკაბელურობა-

„ქალმან უთხრა; „მომეწონა,ყმაო, შენი ნაუბარი,
ხარ უცილოდ კარგი ვინმე, მოყმე ბრძენთა საქებარი.“

ერთგულება-

„ხამს მოყვარე მოყვრისათვის, თავი ჭირსა არ დამრიდად,
გული მისცეს გულისათვის, სიყვარული გზად და ხიდად.“

ღიაობა, ზრდილობა-

„ზოგჯერ თქმა სჯობს არა-თქმასა, ზოგჯერ თქმითაც დაშავდების.“ და ა.შ.

4.კონფლიქტები:

პფთ არის კონფლიქტზე ორიენტირებული მეთოდი, განიხილავს 4 სახის კონფლიქტს: აქტუალურს, საბაზისოს, საკვანძოსა და შინაგანს. ოთხივე ტიპის კონფლიქტი და მათი

გადაჭრის გზებია მოცემული პოემაში. განვიხილოთ როსტევან მეფის „ქეისი“. 1-ლი აქტუალური კონფლიქტის შინაარსი პოემაში ასე გამოიყურება: არაბეთის მეფე როსტევანი ნადირობისას გადააწყდება უცხო მოყმეს. ულამაზესი ვაჟკაცი მგლოვიარეა. ის არ მოინდომებს, ეახლოს მეფეს, დაუხოცავს მას მონებს და გაქრება. მეფე მოიწყენს, დაიბნევა, შეშინდება, რწმენას დაკარგავს. მისი სიმპტომია შფოთი, განცალკევება-იზოლაცია, სიმპტომის გადამუშავებას ახდენს სხეულსა და საზრისში. მეფეს თავისი ქალიშვილი თინათინი ეხმარება, მასთან იგი გახსნილია და გულწრფელად უყვება ამბავსაც და საკუთარ განცდებსაც უზიარებს, ანუ, როსტევანი საკვანძო კონფლიქტში ირჩევს ღიაობას, სწორადაც იქცევა. თინათინი გონიერებას იჩენს, სწორ აქცენტებს სვამს, მიაჩნია, რომ „კაცმან საქმე მოაგვაროს, ვეჭვ ჭმუნვასა ესე სჯობდეს“. მამა-შვილს შორის ნამდვილი თერაპიული დიალოგი იმართება. მეფე უცხო მოყმის საქციელს, გაუჩინარებას, ახსნას ვერ უძებნის. ის კონფლიქტზე რეაგირებს გადაჭარბებით. მეფე, რასაკვირველია, მორჩილებას ელოდა უცხო მოყმისგან ხლებას, თაყვანისცემას, რადგან მისი კონცეპტი ასე ჟღერს: „ყველა, ვინც არაბეთში ფეხს დაადგამს, ვალდებულია, ეახლოს მეფეს.“ როსტევანის საბაზისო კონფლიქტი მიბადვის მოდელის მიხედვით „წინარე ჩვენ“ კონცეფციაში სუბლიმირდება, მეფე ამბობს: „უთუოდ ღმერთსა მოვძულდი, აქამდის მე მხიარული.“ რწმენა ის უნარია, რომელიც ფრუსტრირდება. ნესტანი რწმენაშივე პოულობს რესურსს, რათა მეფეს დარდი გადაუყაროს, ქალი ამბობს, ბოროტება უარსოაო. საინტერესოა, რომ აქ გაჟღერდა შუა საუკუნეების მოაზროვნის, ფსევდო დიონისე არეოპაგელის კონცეფცია, რომელიც ბოროტებას განიხილავს, როგორც სიკეთის სიმცირეს. აბსოლუტი ვერ შექმნიდა ბოროტებას. „ბოროტიმცა რად შეექმნა, კეთილისა შემოქმედსა.“ მეფის კონფლიქტი ამოიწურება გაცნობიერებით და ქმედებით. აძებნიან უცხო მოყმეს და რაკი ვერ იპოვნიან, როსტევანი დაივიწყებს ამ საწუხარს, გამხიარულდება.

ნოსრად პეზეშკიანი თავის წიგნში „ვაჭარი და თუთიყუში“ თერაპიაში მხატვრული ტექსტების გამოყენების შესახებ ამბობს: „ექიმის მხრიდან არასწორ დოზირებას, არაგულწრფელობას და ხაზგასმულ მორალიზებას შეუძლია დიდი ზიანი მიაყენოს პაციენტს“ (პეზეშკიანი, 2014:6) თერაპევტმა კარგად უნდა აითვისოს როდის, როგორ და რა დოზით მიმართოს ამ რესურსს. ესაა ნუგბარი სადილზე! და მართლაც, მხატვრულ ტექსტს მოაქვს მკითხველსა თუ მსმენელთან პოეტურობა, მოულოდნელობა, განსხვავებული რაკურსი, მძაფრი წარმოსახვა, გაუთვალისწინებლობა, კმაყოფილება და სიკაშკაშე. პოზიტიური და ტრანსკულტურალური ფსიქოთერაპია იწყება და მთავრდება იმედიანობით, რწმენით, რომ სიკეთე გაიმარჯვებს ადამიანშიც და სამყაროშიც. რუსთველი წერს: „ბოროტსა სძლია კეთილმან, არსება მისი გრძელია...“ აქაც თანხვედრაა პოემის იდეასა და პოზიტიური თერაპიის ერთ-ერთ მთავარ პრინციპს შორის. მეტაფორების, ტექსტების, ამბების გამოყენება თერაპიის პროცესში მით უფრო შედეგიანია, თუ ეს ტექსტი საკუთარ კულტურულ წიაღში იშვა და მისი კონცეპტები, არქექტიპული განწყობები სიახლოვისა და ბუნებრივობის განცდას ბადებს.

ბიბლიოგრაფია:

პეზეშკიანი ნოსრად (2014) აღმოსავლური ისტორიები ფსიქოთერაპიაში, ვაჭარი და თუთიყუში,თბილისი.

რუსთაველი შოთა (1992) ვეფხისტყაოსანი , თბილისი, გამომცემლობა „განათლება“

ნუცუბიძე შალვა (1983) შრომები VIII, თბილისი, გამომცემლობა „მეცნიერება“

Peseschkian,N.(2011).The strategy of positive psychotherapy and positive family therapy on the cross-cultural point of view. International Journal of Positive Psychotherapy and Research,1(1),6-13. Re

<https://www.scribd.com/book/524189115/Positive-Family-Therapy-Positive-Psychotherapy-Manual-for-Therapists-and-Families>

https://www.peseschkian.com/fileadmin/user_upload/PDF/WPA_2014_HP_Positive_Psychotherapy_method_3.pdf

<https://www.goodtherapy.org/positive-psychotherapy.html>

https://dppb.org/wp-content/uploads/2015/07/positive_psychotherapy.pdf