

გადაწვა სამსახურში მისი ბუნება და პროფილაქტიკა

პრაქტიკული რეკომენდაციები
უფლებადამცავი ორგანიზაციების მუშაკების, მოხალისეების
და აქტივისტებისთვის



ელექტრონული გამოცემა განხორციელებულია House-to-House project Fund-ის ფინანსური მხარდაჭერით

ბებერაშვილი, ზურაბ

სამსახურში გადაწვა, მისი ბუნება და
პროფილაქტიკა. პრაქტიკული რეკომენდაციები
უფლებადამცავი ორგანიზაციების მუშაკების,
მოხალისეების და აქტივისტებისთვის

სამსახურში გადაწვა - 21-ე საუკუნის ჭირია. სწრაფი სამეცნიერო-ტექნიკური და საზოგადოების ჰუმანიტარული განვითარების ფონზე, ცხოვრება ჩვენგან მოითხოვს სულ უფრო და უფრო მეტი სულიერი ძალების და ენერგიის გაღებას. გადაწვის რისკის ქვეშ იმყოფებიან მეტწილად დამხმარე პროფესიის წარმომადგენლები: ექიმები, ფსიქოლოგები, სოციალური მუშაკები, ასევე მონათესავე პროფესიის მქონე პირები, რომლებიც მუშაობენ ადამიანებთან და ზრუნვას უწევენ მათ: პედაგოგები, იურისტები, უფლებადამცველები, მაშველები, ჟურნალისტები და ა.შ. ეს ბროშურა წარმოადგენს მოკლე გზამკვლევს, თუ როგორ შეინარჩუნო შრომისუნარიანობა და განავითარო გამძლეობა იმ განსაცდელების მიმართ, რომლებიც გხვდება ცხოვრების გზაზე, რათა განაგრძო ფეხშეწყობით სიარული კაცობრიობის პროგრესთან ერთად.

© Грузинський Центр психосоціальної й медичної реабілітації жертв тортур

© წამების მსხვერპლთა ფსიქოსოციალური და სამედიცინო რეაბილიტაციის საქართველოს ცენტრი

საავტორო უფლება ეკუთვნის წამების მსხვერპლთა ფსიქოსოციალური და სამედიცინო რეაბილიტაციის საქართველოს ცენტრს. ბროშურაში მოყვანილი მასალის გამოყენება შესაძლებელია მხოლოდ არაკომერციული მიზნით, წყაროსა და ავტორის აუცილებელი მითითებით.

ყველა უფლება დაცულია.

Ich reise viel in der Welt herum und mache Supervision für Traumatteams in anderen Ländern. Häufig bin ich auch in Georgien. Was ich bei den Kollegen in diesem Land bewundere, ist ihr „savoir-vivre“ – ihre Lebensfreude, ihre Kreativität, ihr Humor. Und das in einem kleinen Land, das seit 20 Jahren von Krieg, Bürgerkrieg und Diktatur gezeichnet ist. Es ist wirklich bewundernswert, wie die Leute sich ihre Lebensfreude in ihrem Land bewahrt haben, wie sie wunderbar Musik machen, tanzen und so weiter, – von ihnen, so denke ich immer, musste man sich in dem stillen Arbeit etwas abschauen.

Verletzte Helfer. Trauma und Intervention · Zum professionellen Umgang mit Überlebenden der Shoah und ihren Familienangehörigen. Claims Conference: The Conference on Jewish Material Claims Against Germany, 2013

Prof. Dr. Christian Pross, Zentrum Überleben, Berlin

მე ბევრს ვმოგზაურობ მსოფლიოს გარშემო და სუპერვიზორებას ვუწევ ტრავმის თერაპიის ჯგუფებს სხვადასხვა ქვეყანაში. ხშირად ვიმყოფები საქართველოში. და რაც ყველაზე მეტად მაკვირვებს ამ ქვეყნის კოლეგებში – ეს არის მათი «ცხოვრების ნიჭი» – მათი ცხოვრების ხალისი, მათი შემოქმედებითობა, მათი იუმორი. პატარა ქვეყანაში, რომელზეც 20 წლის განმავლობაში დადი დაასვეს ომებმა და დიქტატურამ. ეს მართლაც გასაოცარია, როგორ შეძლეს ადამიანებმა შეენარჩუნებინათ სიცოცხლის ხალისი, რა მშვენიერად უკრავენ მუსიკას, ცეკვავენ და მღერიან. მათი მუშაობის სტილზე დაკვირვებით, მათგან ბევრი რამ შეიძლება ისწავლოთ.

ტრავმირებული დამხმარეები. ტრავმა და ფსიქოსოციალური ინტერვენცია. პროფესიული მიდგომა იმ ადამიანებთან, რომლებმაც გადაიტანეს შოა და მათ ახლობლებთან, 2013

პროფესორი ქრისტიან პროსი, ცენტრი Überleben, ბერლინი

ჩვენ უსაზღვროდ მაღლიერი ვართ ქრისტიან პროსის ამ თბილი სიტყვების გამო ჩვენი ორგანიზაციისა და კოლეგების მისამართით, მაგრამ ამავე დროს გვინდა ავლნიშნოთ რომ ეს «ნიჭი» სულაც არ არის თანდაყოლილი, მარტივად არ მოგვცემია და თუ ჩვენ შევძელით ამ სასარგებლო უნარების გამომუშავება, ამაში არანაკლები წვლილი მიუძღვის თავად ქრისტიანს, რომელიც მრავალი წლის განმავლობაში იყო ჩვენი ორგანიზაციის სუპერვიზორი და მუდმივად მხარში გვედგა. ამაში წვლილი მიუძღვის ასევე ფსიქოტრავმის ცენტრის ხელმძღვანელს ნიდერლანდებში, ბორის დროზდეკს (Boris Drozdek), რომელიც ჩვენი ქვეყნის მძიმე წლებში რეგულარულად ჩამოდიოდა საქართველოში და გულუხვად გვიზიარებდა თავის ცოდნას და გამოცდილებას.

ასევე დამსახურება მიუძღვის მსოფლიოში სახელგანთქმულ მეცნიერების კორიფეებს აშშ-დან ფრენკ ოკბერგს* (Frank Ochberg) და ვამიკ ვოლკანს** (Vamik Volkan), რომლებმაც გვაზიარეს ტრავმული სტრესის ბუნებას, დიდი ჯგუფებისა და მთლიანად საზოგადოების სოციალური ტრავმის საიდუმლოებებს. ჩვენი «ნიჭის» ჩამოყალიბებაში თავისი წვლილი შეიტანეს ჩვენმა უცხოელმა კოლეგებმა, ევროპის ტრავმული სტრესის კვლევის საზოგადოების (ESTSS) ყოფილმა პრეზიდენტებმა, კარდიფის უნივერსიტეტის პროფესორმა ჯონათან ბისონმა (Jonathan Bisson) და ამსტერდამის უნივერსიტეტის პროფესორმა ბერტოლდ გერსონმა (Berthold Gersons), რომლებიც ომის შემდგომ რთულ დღეებში ჩვენს გვერდით იმყოფებოდნენ. არ შეიძლება არ ავღნიშნოთ ჩვენი ძველი კოლეგები, ასევე ESTSS-ის ყოფილი პრეზიდენტი, ზაგრების უნივერსიტეტის პროფესორი, დეან აიდუკოვიჩი (Dean Ajdukovic) და სუპერვიზორი ნორვეგიიდან პეტერ ეკერნი (Peter Ekern), რომლებიც საქართველოში ფსიქოსოციალური სამსახურის შექმნის საწყის ეტაპზე მხარში გვედგნენ და ხელს გვიწყოფდნენ დამხმარე პროფესიის ეფექტური უნარების ათვისებაში. მაგრამ ყველაზე დიდი წვლილი ჩვენი «ცხოვრების ნიჭის» განვითარებაში მიუძღვით ჩვენს კლიენტებს, რომლებთანაც ვმუშაობდით და ახლაც ვაგრძელებთ მუშაობას. სწორედ მათგან მოედინება ის სიცოცხლის წყურვილი და სულის სიმტკიცე, რომლის მეშვეობით ისინი უძლებენ თავს დატეხილ უბედურებას და იტანენ მოუწონებელი დანაკარგის მწუხარებას. სწორედ მათგან ვისწავლეთ, როგორ დავაფასოთ სიცოცხლე და განვიცადოთ მისგან მონიჭებული სიხარული.

დავინახოთ ჩვენს კლიენტებში ძალისა და შთაგონების წყარო წარმოადგენს გადაწვის პროფილაქტიკის ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს სტრატეგიას, რაზეც გვექნება საუბარი ამ ბროშურაში, მაგრამ მანამდე თქვენს ყურადღებას შევაჩერებთ თავად გადაწვის ფენომენზე და მის გამომწვევ ფაქტორებზე.

*- ტრავმის და PTSD-ის მეცნიერების პიონერი, თანამედროვე ფსიქოტრავმატოლოგიის ერთ-ერთი ფუძემდებელი, მიჩიგანის უნივერსიტეტის პროფესორი, ჟურნალიზმისა და ტრავმის დარტ-ცენტრის (Dart Center for Journalism and Trauma) დამფუძნებელი, «სტოკჰოლმის სინდრომის» ექსპერტი და დეველოპერი.

** - ფსიქოანალიტიკოსი, ვირჯინიის უნივერსიტეტის დამსახურებული პროფესორი, ფსიქიკისა და ადამიანური ურთიერთობების კვლევითი ცენტრის (Center for the Study of Mind and Human Interaction, CSMHI) დამფუძნებელი, ფროიდის სახელობის პრემიის ლაურეატი, ნობელის მშვიდობის პრემიის ორგზის ნომინანტი. ერთაშორის ურთიერთობების და ეთნიკური კონფლიქტების ფსიქოდინამიკის ექსპერტი.

პირველი ნაწილი გადაწვის ფენომენი

გადაწვის ნიშნები და მისი გამომწვევი ფაქტორები

ბროშურის შეზღუდული ფორმატის გამო ჩვენ წვრილმანებზე აღარ შევჩერდებით და გადაწვის ფენომენის მხოლოდ მნიშვნელოვან ასპექტებს განვიხილავთ. პირველ რიგში ავღნიშნავთ, რომ თვითონ ტერმინი «გადაწვა» (burnout) 1974 წელს იყო შემოთავაზებული ფსიქიატრის, ჰერბერტ ფრეიდენბერგერის (Herbert Freudenberger) მიერ, რომელიც აკვირდებოდა კლინიკის თანამშრომლების გადაწვას (staff burnout), ძირითადად ახალგაზრდა, იდეალისტურ და მოტივირებულ მოხალისეებს, რომლებიც მონაწილეობას იღებდნენ «თემზე დაფუძნებულ ახალგაზრდა დამნაშავეთა სამკურნალო პროგრამაში» (Community-based Treatment Program for Juvenile Delinquents). მან გამოყო გადაწვის ქცევითი, ემოციონალური და ფიზიკური სიმპტომები და გააერთიანა ისინი ამ მდგომარეობის სამ მთავარ შემადგენელში: (1) დემორალიზაცია (demoralization), (2) იმედგაცრუება (disillusionment) და (3) გამოფიტვა (exhaustion).

1976 წელს, გადაწვის ფენომენის სამეცნიერო კვლევაში, რომელიც ჩაუტარდა ჰუმანიტარული მომსახურების პროფესიონალებს (human service professionals), ქრისტინა მასლაკმა (Christina Maslach) ასევე გამოყო გადაწვის სინდრომის სამი ძირითადი კომპონენტი: (1) ემოციური გამოფიტვა (exhaustion), (2) დეპერსონალიზაცია, ცინიზმი (cynicism) და (3) უსარგებლობა, არაპროდუქტიულობა (inefficacy). მან მიუთითა უპირატესად დადლილობის სიმპტომებისა (fatigue symptoms) და ატიპიური ფიზიკური დარღვევების (atypical symptoms) გამოვლინებაზე და ხაზი გაუსვა იმ გარემოებას, რომ ეს სიმპტომები უსათუოდ კავშირში უნდა იყოს სამსახურთან (work-related). მასლაკთან ერთად, სხვა მკვლევარებმა, კერძოდ ლანსენმა (Lanssen) და ფეინმანმა (Fineman) გადაწვის ნიშნების ჩამონათვალში ასევე შეიტანეს აპათია, უიმედობის განცდა, სწრაფად დაღლა, იმედგაცრუება, მელანქოლია, გულმავიწყობა, გაღიზიანებულობა, სამსახურის მძიმე ტვირთად აღქმა, გულგრილობა, სასტიკი და ცინიკური დამოკიდებულება კლიენტებთან, თვითგვემის ტენდენციები წარუმატებლობის განცდასთან ერთად (იხ. ცხრილი 1).

ცხრილი 1. გადაწვის ნიშნები და სიმპტომები***

ლანსენი, ფეინმანი და მასლაკი (Lansen, Fineman and Maslach)

Apathy	აპათია
Feeling of hopelessness	უიმედობის განცდა
Rapid exhaustion	ადვილად დაღლა
Disillusionment	გულგატეხილობა, იმედგაცრუება
Melancholy	მელანქოლია
Forgetfulness	გულმავიწყობა
Irritability	გალიზიანებულობა
Experiencing work as a heavy burden	სამსახურის მძიმე ტვირთად აღქმა
Alienated, impersonal, uncaring and cynical attitude towards clients	გულგრილი, ცინიკური დამოკიდებულება კლიენტების მიმართ
Tendency to blame oneself	თავის დადანაშაულების ტენდენციები
Feeling of failure	მარცხის, წარუმატებლობის განცდა

მოგვიანებით, ქრისტინა მასლაკი, მაიკლ ლეიტერთან (Michael Leiter) თანაავტორობით 1997 და 2005 წლებში გამოცემულ წიგნებში**** უთითებს გადაწვის მავნე შედეგებზე (outcomes of burnout): სამუშაოს ხარისხის თანდათანობით გაუარესება (poor quality of work), თანამშრომელთა მორალის ნაკლებობა (low morale), სამსახურის გაცდენის, ან მისი გამოცვლის გახშირება (absenteeism and turnover), ჯანმრთელობის და ოჯახური პრობლემების წარმოშობა (health & family problems), სამსახურთან დაკავშირებული დეპრესიული გამოვლინებები (work-related depression). მასლაკი და ლეიტერი გადაწვის მიზეზებსაც ასახელებენ და თვლიან, რომ ეს მდგომარეობა გამოწვეულია პიროვნებისა და სამსახურის შეუსაბამობის შედეგად. მათ გამოყვეს ამ შეუსაბამობის ექვსი სფერო:

1. სამუშაოთი გადატვირთვა (Work Overload). ანუ შეუსაბამობა მუშაკის მიმართ მოთხოვნებსა და მის რესურსებს შორის. აქ ძირითადად საუბარია მზარდი მოთხოვნების წაყენებაზე და მუშაკის შესაძლებლობების საზღვრებზე. შედეგად ვიღებთ სამუშაოს ხარისხის გაუარესებას.

***- გამოყენებულია წყარო: Christian Pross. Burnout, vicarious traumatization and its prevention. TORTURE, volume 16, #1, 2006.

© International Rehabilitation Council for Torture Victims (IRCT), 2006

****-საუბარია ინგლისურენოვან წიგნებზე: The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It, 1997 и Banishing Burnout: Six Strategies for Improving Your Relationship with Work, 2005

2. კონტროლისა და ინიციატივის ნაკლებობა (Lack of Control). შეუსაბამობა მუშაკის მცდელობის, ჰქონდეს მეტი დამოუკიდებლობა სამსახურში და ხელმძღვანელობის არარაციონალურ პოლიტიკას შორის, რაც გულისხმობს სამუშაო გარემოს მკაცრი კონტროლის ქვეშ ორგანიზებას. ამის შედეგად თანამშრომელს უვითარდება საკუთარი საქმიანობის უსარგებლობის განცდა

3. ღვაწლის აღიარების ნაკლებობა (Lack of Reward). შეუსაბამობა საზღაურის მიღების და იმ წვლილს შორის, რომელიც მიუძღვის მუშაკს ორგანიზაციის საქმიანობაში. იგი განიცდება როგორც გაწეული სამუშაოს არაღიარება. აქ საუბარია არა მხოლოდ შესაბამის მატერიალურ ანაზღაურებაზე, არამედ მუშაკის მორალურ წახალისებაზე.

4. ერთობის მოშლა (Breakdown of Community). შეუსაბამობა კოლეგებს შორის თანამშრომლობის მოლოდინებსა და არსებულ რეალურ ურთიერთობებს შორის. ყველაზე მეტად დესტრუქციულია ხშირი კონფლიქტები მუშაკებს შორის, რომლებიც იწვევს მუდმივ ფრუსტრაციას და მტრულ განწყობებს, ამცირებს ურთიერთმხარდაჭერისა და გუნდური მუშაობის ალბათობას.

5. უსამართლობა (Absence, Lack of Fairness). შეუსაბამობა შრომის სწორ განაწილებასა და შესაბამის ანაზღაურებას შორის. ეს ეხება ასევე თანამშრომლების უსამართლო გაკიცხვებს და საცვედურებს ხელმძღვანელობის მხრიდან.

6. ფასეულობების კონფლიქტი (Conflicting Values). შეუსაბამობა ა დამიანის მორალურ პრინციპებს, ფასეულობებსა და სამსახურის მოთხოვნებს შორის - იმათ შორის თუ რა რწმენებით ხელმძღვანელობს ცხოვრებაში თანამშრომელი და რისი კეთება უწევს სამსახურში. მაგალითად, პაციენტმა რომ მიიღოს დაზღვევა, ექიმს უწევს დაამძიმოს მისი მდგომარეობა (სიმპტომები) - ე.წ. მაკიაველიანური ფასეულობები: «მიზანი ამართლებს საშუალებას».

გადაწვის ფენომენით დაინტერესდა ბევრი თანამედროვე კლინიცისტი და ფსიქიკური ჯანდაცვის სამეცნიერო სფეროს წარმომადგენელი. ყოველი მათგანი ერთხმად აღნიშნავს, რომ მრავალი სპეციალისტი, რომლებიც ექსტრემალური და მატრავმირებელი მოვლენების შედეგად დაზარალებულებთან მუშაობენ, ავლენენ სიმპტომებს, რომლებიც სცდებიან ჩვეულებრივი გადაწვის ჩარჩოებს. მათ შეიძლება, თავიანთი კლიენტების მსგავსად, განუვითარდეს პოსტტრავმული სტრესული აშლილობის (PTSD) ან სტრესთან დაკავშირებული (stress-related) აშლილობისთვის დამახასიათებელი ნიშნები, როგორცაა ძილის დარღვევები და საფრთხის შეგრძნება, უმწეობის, გაუცხოების და იზოლაციის განცდები. ადამიანი კარგავს უსაფრთხოების განცდას და ნდობას ადამიანების მიმართ. ეს გამოვლინებები ირიბი (ჩანაცვლებული) ტრავმატიზაციის (vicarious traumatization) სახელით არის ცნობილი.

მაკკენი (McCann), ლაურა პერლმანი (Laurie Pearlman) და კარენ სააკვიტნე (Karen Saakwitne), რომლებმაც შემოიტანეს «ირიბი ტრავმატიზაციის» ტერმინი, თვლიან რომ თერაპიული სესიის დროს კლიენტის საშინელი მოგონებები, მისი ღამის კოშმარები, შიშები, სასოწარკვეთილობა და უნდობლობა თითქოს «გადაედება» ექიმს. ირიბი ტრავმატიზაციის სიმპტომებად ისინი მიიჩნევენ დეპრესიას, ცინიზმს, მწუხარებას, ემპათიის და თანაგრძნობის დაკარგვას. მსგავს მოდელს გვთავაზობენ დენიელი (Danieli) და მილერი (Miller). ისინი აღწერენ მას როგორც «ემოციონალურ ინფექციას».

ჩარლზ ფიგლი (Charles Figley) საუბრობს პრაქტიკოს ექიმებისა და ფსიქოლოგების «თანაგრძნობით დაღლაზე» (compassion fatigue), რაც ვლინდება უძლურებასა და აფორიაქებაში, ახლობლებისგან გაუცხოებაში. თანაგრძნობით დაღლამ შეიძლება ასევე გამოიწვიოს სიმპტომები, როგორიც პოსტტრავმულ სტრესულ აშლილობას ახასიათებს. ფიგლი ხაზს უსვავს ამ სიმპტომების განსხვავებას გადაწვის სინდრომისგან, რომლებიც შეიძლება შეგვხვდეს ნებისმიერ დახმარების სფეროს წარმომადგენელთან. კლეინმანი (Kleinman) და მედერი (Maeder) ირიბი ტრავმატიზაციის შედეგად დაზარალებულ ექიმს «დაჭრილი მკურნალის» (wounded healer) სახელით მოიხსენიებენ. ისინი აღნიშნავენ, რომ დამხმარე პროფესიის ზოგი წარმომადგენელი საკუთარი ტრავმული გამოცდილების წყალობით, უფრო მაღალი ემპათიის უნარით გამოირჩევა, თუმცა მისი მოწოდება, რომ სხვებს უმკურნალოს, ეხმარება მას დაივიწყოს საკუთარი ჭრილობები.

ჯონ უილსონი (John Wilson) და იაკობ ლინდი (Jacob Lindy) ირიბი ტრავმის სიმპტომებს განიხილავენ, როგორც თერაპევტი-კლიენტის ურთიერთობების «შეცდომას» კონტრგადატანის ნეგატიურ და პოზიტიურ რეაქციების (countertransference reactions) სახით. ამ რეაქციებმა შეიძლება თავი იჩინოს თერაპევტის (დამხმარეს****) გამოთიშვაში (detachment), რომელიც აღარ ავლენს ემპათიასა და თანაგრძნობას კლიენტის მიმართ, თითქოს «უარყოფს» მის გაჭირვებას და მასთან ემოციურ ჩართულობას აცილებს თავს ინტელექტუალიზაციის მეშვეობით. ან პირიქით, იგი ზედმეტად აიგივებს თავს (over-identification) კლიენტთან ყოველგვარი დისტანციის გარეშე, ავლენს ჭარბ თანაგრძნობას იმ დონემდე, რომ მაგალითად, განიცდის სიმულვილს კლიენტის მჩაგვრელის მიმართ.

მე-2 ცხრილში მოცემულია ის ძირითადი ნიშნები, რომლებიც ახასიათებს ირიბ ტრავმატიზაციას, და რომლებსაც ექვემდებარებიან უპირატესად კლინიცისტები და დამხმარე პროფესიის ის წარმომადგენლები, რომლებიც მუშაობენ უბედურების ზონებში (frontline helpers) და დახმარებას უწევენ ტრავმირებულ ადამიანებს. გადაწვის, თანაგრძნობით დაღლის, ირიბ ტრავმატიზაციასა და ასევე, ე.წ. მეორადი ტრავმატიზაციის (Secondary traumatic stress) შორის განსხვავებებს ოსტატურად ხსნის თავის სასწავლო ვიდეოში, ჩვენს მიერ ადრე უკვე ნახსენები, ტრავმული სტრესის ექსპერტი, მეცნიერების თვალსაჩინო წარმომადგენელი, ფრენკ ოკბერგი. აქვე ვუთითებთ ბმულს ამ ვიდეოზე: https://www.youtube.com/watch?v=Q3hJn_tWzLw.

ცხრილი 2. ირიბი ტრავმატიზაციის ნიშნები და სიმპტომები

ლანსენი, პერლმანი, სააკვიტნე, უილსონი, ლინდი (Lansen, Pearlman, Saakwitne, Wilson, Lindy)

Denial of client's trauma (detachment)	კლიენტის ტრავმის უარყოფა (გამოთიშვა)
Over-identification with client	ზე-იდენტიფიკაცია კლიენტთან
No time and energy for oneself	თავისთვის არ ყოფნის დრო და ენერგია
Feelings of great vulnerability	მოწყვლადობის ძლიერი შეგრძნება
Insignificant daily events are experienced as threatening	მოვლენების საფრთხის შემცველად აღქმა
Feelings of alienation	გაუცხოების გრძნობა
Social withdrawal	სოციალური იზოლაცია
Disconnection from loved ones	ახლობლებთან ურთიერთობების განელება
Loss of confidence that good is still possible in the world	სიკეთის არსებობის ურწმუნეობა
Generalized despair and hopelessness	ზოგადი უიმედობა და სასოწარკვეთა
Loss of feeling secure	დაცულობის შეგრძნების დაკარგვა
Increased sensitivity to violence	ზემგრძნობელობა ძალადობის მიმართ
Cynicism	ცინიზმი
Feeling disillusioned by humanity	კაცობრიობაში იმედგაცრუება
Disrupted frame of reference	მსოფლმხედველობის სისტემის ნგრევა
Impaired ego resources	საკუთარი ეგოს რესურსების შესუსტება
Alterations in sensory experiences (intrusive imagery, dissociations)	ცვლილებები სენსორულ გამოცდილებაში (აკვიატებული ხატები და დისოციაცია)

****-ჩვენ ვისარგებლებთ ტერმინით «დამხმარე» (helper), რაც გულისხმობს სპეციალისტს, რომელიც აწვდის დახმარებას და შესაბამისად გამოვიყენებთ ტერმინს «კლიენტი», რაშიც იგულისხმება ადამიანი, რომელიც იღებს ამ დახმარებას.

საიდან ტელბოტი და ვენდი დინი (Simon Talbot & Wendy Dean) თვლიან, რომ მედიცინის მუშაკები კი არ იწვებიან, არამედ მორალური ჭრილობით^(6*) (moral injury) იტანჯებიან. ტერმინით «მორალური ჭრილობა» ადრე აღწერდნენ ომში ჯარისკაცის რეაქციას საკუთარ სასტიკ ქმედებაზე ან შესწრებას სხვების მსგავს მოქმედებაზე, რომელიც მის ზნეობრივ შეხედულებას ეწინააღმდეგება. ტრავმული სტრესის მსგავსი მორალური ჭრილობის შედეგები აღწერილია ჯონატან შეის (Jonathan Shay) წიგნში «აქილევსი ვიეტნამში. საბრძოლო ტრავმა და ხასიათის განადგურება»^(7*). ტელბოტი და დინი ჯარისკაცის «მორალურ ჭრილობას» ადარებენ ექიმის პიროვნების მორალურ დეფორმაციას, რომელიც ვითარდება მაღალკვალიფიციური დახმარების მიწოდების შეუძლებლობის ფონზე შეზღუდული სადაზღვევო მედიცინის პირობებში. გადაწვის ეს ფაქტორი ეხმიანება მასლაკისა და ლეიტერის მიერ ზემოთ აღწერილ შეუსაბამობას ადამიანის მორალურ პრინციპებსა და სამსახურის მოთხოვნებს შორის, ე.წ. ფასეულობების კონფლიქტს.

(6*)-Talbot, Dean: Physicians aren't Burning Out; they're suffering from 'Moral Injury', 2018

(7*)-Jonathan Shay: Achilles in Vietnam. Combat Trauma and the Undoing of Character, 1995

გადაწვის პიროვნული ფაქტორები

პიტერ ჰოკინსის და რობინ შოხეტის (Peter Hawkins, Robin Shohet) მიერ ჩატარებული დამხმარე პროფესიის წარმომადგენელთა პიროვნული მახასიათებლების კვლევები გვაძლევს საშუალებას უფრო ღრმად ჩავწვდეთ გადაწვის მიზეზებს. ისინი იმ დასკვნამდე მივიდნენ, რომ «დახმარების სპეციალისტებს» პროფესიის არჩევისას ამოძრავებთ არა მხოლოდ ალტრუისტული განზრახვა. მათ გაარკვეს, რომ მათი პიროვნების ზოგიერთი ბნელი მხარე, მაგალითად ფარული სურვილი ძალაუფლება იქონიო «სუსტ» კლიენტზე (hidden urge for power), ეხმარება მათ შენიღბონ და დამალონ უმწეობის და უსუსურების საკუთარი განცდები. ასე მაგალითად, დამხმარე, ცდილობს რა გადალახოს საკუთარი უმწეობა, იჩენს გადამეტებულ აქტივობას კლიენტის სასარგებლოდ, მის მაგიერ ებრძვის ხელისუფლებას და შედის ყოვლისშემძლე მხსნელის როლში, რითაც კლიენტს თავს ახვევს უსუსური მსხვერპლის როლს. «თავგანწირული» დამხმარის სხვა ბნელ მხარეს (dark side of the 'selfless' helper) წარმოადგენს ასევე განდიდების, თაყვანისცემისა და გადმერთების ნარცისტული წყურვილი მაღლიერი კლიენტების მხრიდან.

კიდევ ერთი ფენომენი, რომელიც შეიძლება გადაწვის პიროვნულ ფაქტორებს მივაკუთვნოთ - ეს არის სამსახურთან ზე-იდენტიფიკაცია (over-identifying with work). ამ ფაქტორის არსებობაზე წარმატებულ (high flyer) მუშაკებთან მიუთითებენ თავიანთ კვლევაში თიმ კესერლი და დევიდ მეტინსონი (Tim Casserley and David Megginson). ამ ფენომენის წამყვან ნიშნებს მიაკუთვნებენ «მე - სამსახურის» საზღვრების გაქრობას, თანადამოკიდებულებას სამსახურთან (co-dependent relationship), საკუთარი თავის დაკარგვას სამსახურში (loss of self) და ე.წ. მშთანთქავ კორპორაციულ კულტურას. ამ ფენომენს აქვს ადგილი მაშინ, როდესაც ადამიანი, როგორც ხშირად ხალხში ამბობენ, «დაქორწინებულია სამსახურზე». გამოჩენილი ფსიქიატრი ვიქტორ ფრანკლი (Viktor Frankl) ამ ფენომენის გამოვლინებას მიაწერდა ადამიანებს, რომლებისთვის სამსახური მათი ცხოვრების საზრისი გახდა. როგორც კი ჩერდება სამუშაო კვირის რითმი და ტემპი (ეს ხდება ჩვეულებრივ შაბათ-კვირას), ეს ადამიანები ცხოვრების უაზრობას და სიცარიელეს განიცდიან. სწორედ ამ დღეებში მათ ეწყებათ ალკოჰოლური ექსცესები და აგრესიის შემოტევები, ამით თითქოს ცდილობენ შეავსონ ეგზისტენციური ვაკუუმი. ეს ფენომენი ყველაზე მეტად ახასიათებთ მარტოხელა, ან მსგავსი ცხოვრების წესისადმი მიდრეკილ ადამიანებს, რომლებიც არაგნობიერად ივსებენ ახლო ურთიერთობების დეფიციტს იმით, რომ შედიან თანადამოკიდებულ ურთიერთობებში სამსახურთან და ამით გადაწვის რისკის ქვეშ აყენებენ თავს. აქვე გვინდა ავღნიშნოთ, რომ სამსახურთან ზეიდენტიფიკაცია არა მხოლოდ მიზეზი, არამედ გადაწვის შედეგი შეიძლება იყოს.

გადაწვის ორგანიზაციული ფაქტორები

პროფესორმა ქრისტიან პროსმა, ვისი ციტატირებულ იწყება ჩვენი ბროშურა, კვლევის საფუძველზე, რომელიც მან განხორციელა 13 არასამთავრობო ორგანიზაციაში მსოფლიოს სხვადასხვა კრიზისულ კუთხეში, 2009 წელს გამოსცა წიგნი «დაჭრილი დამხმარე: ტრავმასთან მუშაობა. რისკები და შესაძლებლობები დაიცვა თავი»^(8*). ამ წიგნში იგი აჯამებს ფაქტორებს, რომლებიც ზემოქმედებას ახდენს სტრესის დონეზე ორგანიზაციებში, რასაც საბოლოოდ გადაწვამდე მიყავს მისი მუშაკები. კვლევაში მონაწილეობას იღებდნენ არასამთავრობო ორგანიზაციები, რომლებიც მუშაობენ სამხრეთ კონფლიქტების, სექსუალური ძალადობის, წამებისა და პოლიტიკური დევნის შედეგად დაზარალებულებთან და ასევე უფლებადამცავი ორგანიზაციები. 13 საკვლევი ორგანიზაციებიდან, 8 წარმოადგენდა დაბალი შემოსავლის მქონე ქვეყნებს.

უპირველეს ყოვლისა, რაზეც ყურადღებას ამახვილებს ქრისტიან პროსი, ეს არის იმ ორგანიზაციების სტრუქტურის ზოგადი ნიშნები, რომლებიც იღებდნენ კვლევაში მონაწილეობას. ყველა ისინი შეიქმნა ქარიზმატული ლიდერების მიერ, რომლებსაც გააჩნდათ პერპექტიული ხედვა. ჩამოყალიბების წლებში ყველა მათგანთან ჭარბობდა ერთგვარი იდეალიზმი: ყველანი გაერთიანებული იყვნენ ერთი იდეის ირგვლივ. ყველა ორგანიზაციაში სუფევდა ოჯახური ატმოსფერო და არაფორმალური ურთიერთობები. გადაწყვეტილებები ძირითადად მიიღებოდა ერთობლივად. მუშაობის სტილი იყო იმპროვიზირებული: კონფლიქტები იჭრებოდა კომპრომისების ხარჯზე. ასეთი სტრუქტურა ჭარბობდა ორგანიზაციის ჩამოყალიბების დასაწყისში, ე.წ. «თაფლობის თვეში»: როდესაც ყველა ბედნიერია, თვითგმარი, სავსეა ენერგიით და ენთუზიაზმით. ეს სტრუქტურა შესანიშნავად მუშაობდა, სანამ გრძელდებოდა «თაფლობის თვე», მაგრამ საბოლოოდ ისადგურებდა სასტიკი ყოველდღიურობა^(9*).

ქრისტიან პროსი მიუთითებს ორგანიზაციის იმ თავისებურებებზე, რომლებიც მნიშვნელოვან როლს თამაშობენ თანამშრომლების გადაწვაზე. იგი აღნიშნავს, რომ ყველა არასამთავრობო ორგანიზაციას თავისი საქმიანობის ხასიათით კავშირი აქვს ერთგვარ უსამართლობასთან, ტანჯვასთან და არეულობასთან, რომელსაც არ აქვს საზღვარი და პრაქტიკულად ბოლომდე არასდროს არ გვარდება, ანუ სამუშაო არასდროს არ მთავრდება და მუშაკებს აქვთ იმის მუდმივი შეგრძნება, რომ საკმარისი არ გაკეთდა - ეს უკიდურესად მაღალი მორალური მოთხოვნაა, ე.წ. «მარტვილის კომპლექსი»^(10*) (martyr complex). ორგანიზაციებში გამეფებულია თანამშრომლების თავგანწირვის (self-sacrifice) მაღალი დონე, ე.წ. «ვორკოჰოლიზმი» - ავადმყოფური ლტოლვა იმუშაო დაღამებამდე, უქმე დღეებშიც. ისინი არასოდეს არ ანებებენ თავს სამუშაოს და ამიტომ მუდმივად გადატვირთული არიან: «მთელ სამყაროს ზურგით ვზიდავ», «მე დედა ტერეზა გავხდი».

8*-ინგლისურ ენაზე წიგნის სახელწოდებაა: Wounded Healer. Dealing with the Trauma. Risks and ways to protect oneself. Amazon.com-ზე ეს წიგნი ხელმისაწვდომია მხოლოდ გერმანულ ენაზე (Verletzte Helfer).

9*-დროთა განმავლობაში თანამშრომლები იწყებენ იმის გაცნობიერებას, რამდენად მნიშვნელოვანია სამსახურში შეინარჩუნო ბალანსი არაფორმალურ და ფორმალურ ურთიერთობებს შორის.

10*-იგივე «წამებულის კომპლექსი»

ქრისტიან პროსი აღწერს იმ ფსიქოდინამიურ ფენომენებს, რომლებიც წარმოაჩინა კვლევამ. იგი ყურადღებას ამახვილებს ე.წ. «მხსნელის ნარცისტული ფანტაზიების» (narcissism, grandiosity) გამოვლინებაზე: «ჩვენ განსხვავებულები ვართ. განა კიდევ აქვს ვინმეს ამგვარი ამოცანები დასახული, ჩვენ ხომ კაცობრიობის განსაკუთრებულ ფენას ვეკუთვნით».

მსგავსი განწყობები საზოგადოებაშიც პოულობენ მხარდაჭერას: «როგორ მნიშვნელოვან რამეს აკეთებთ!». ქრისტიანი, ისევე როგორც სხვა ზემოთ მოყვანილი ავტორი, აქცენტს აკეთებს კლიენტებთან გადაჭარბებულ იდენტიფიკაციაზე (over-identification). «მსხვერპლები - კარგები არიან, ჯალათები - ცუდი». «ჩვენ ვიცავთ, თითქოს ბუმბულში ვახვევთ ჩვენს კლიენტებს», ამბობდნენ რესპოდენტები ინტერვიუს დროს. ისინი ავლენდნენ მიუღებლობას ნებისმიერი იერარქიული ძალაუფლების მიმართ, რომლებიც ბოროტად იყენებენ თავიანთ სტატუსს და სამინეო რემეებს სჩადიან (enemy figures). ნებისმიერი იერარქია მათთვის ასოცირდებოდა ჩაგვრასა და ტირანიასთან, ხოლო წესები აღიქმებოდა როგორც ერთგვარი წნეხი - კონტრასტი გულგრილ ხელმძღვანელობას და სიკეთის მთესველ გულმხურვალე რიგით თანამშრომლებს შორის.

ორგანიზაციებში არსებული ატმოსფერო, კვლევის თანახმად, ხასიათდებოდა ასევე სხვა ფსიქოდინამიური ფენომენებით: კლიენტის ტრავმული გამოცდილების რეინსცენირებით (re-enactment of trauma) სამუშაო გარემოში, დევნის, საიდუმლო სამსახურის აგენტურით გარემოცვის ფანტაზიებში, «ჯალათი - მსხვერპლის» ურთიერთობებში და ძალადობის თემებით ჭარბ დაინტერესებაში (obsession with violence). ასევე ამ დაწესებულებებში შეიმჩნეოდა ტრავმა-ინტერვიურებით გადამეტებული გატაცების ტენდენცია, როდესაც სპეციალისტი «ჩაეძიებს» კლიენტს, რათა მან მოყვეს მომხდარის დეტალები ამ პროცედურისთვის სათანადო მომზადების გარეშე. კლიენტებთან მსგავს სასტიკ მოპყრობას რესპოდენტები ირონიულად «ბულდოზერის მეთოდს» უწოდებდნენ, რაც აშკარად მიუთითებდა «ჯალათთან» არაცნობიერ იდენტიფიკაციაზე (at the perpetrator's disposal).

სინამდვილეში ყველა ეს ფენომენი «მარტვილის კომპლექსიც» და «თავგანწირვაც», «მხსნელის ნარცისტული ფანტაზიებიც», «ჯალათი - მსხვერპლის» ურთიერთობების რეინსცენირებაც და «ჯალათთან» იდენტიფიკაციაც განეკუთვნება ერთი და იგივე კატეგორიის ფსიქოდინამიურ პრიცესებს, რომელსაც ადგილი აქვს იმ კატეგორიის ადამიანების დახმარების დროს, რომლებიც სხვადასხვა სახის ძალადობის, ჩაგვრისა და ადამიანის უფლებების დარღვევის შედეგად დაზარალებულნი. ამ პროცესების განვითარების ზოგად ბუნებას არსებულ წყაროებში ნაკლები ყურადღება ეთმობა, ამიტომ აქ ჩვენ გვსურს ოდნავ ნათელი მოვფინოთ ამ ფენომენების გამოვლენის მექანიზმებს და მარტივ, საყოველთაოდ ცნობილ, «კარპმანის დრამის სამკუთხედის» (Karpman's drama triangle) მაგალითზე გიჩვენოთ ამგვარი პროცესების დესტრუქციული ხასიათი, როგორც დამხმარე პროფესიის წარმომადგენლების, ასევე მათი კლიენტების მიმართ.

ყველაფერი იწყება იმით, რომ დახმარების სფეროში მომუშავე სპეციალისტს, როდესაც ხედავს როგორ უკიდურეს გასაჭირში იმყოფება კლიენტი, მის მიმართ უჩნდება არა მხოლოდ თანაგრძნობის, არამედ სიბრალულის განცდაც და იწყებს მის შეცოდებას. სწორედ აი აქ ებმება იგი დრამის სამკუთხედის მახეში. დამხმარე, როდესაც იგი ავლენს კლიენტის მიმართ სიბრალულს, არა მხოლოდ უნებლიედ აყენებს მას «მსხვერპლის» პოზიციაში, როგორც უსუსურ და უმწეო ადამიანს, რომელიც უნდა გადაარჩინო და დაიცვა, არამედ იგი ჰყვება ცდუნებას, შედის ყოვლისშემძლე «მხსნელის» როლში და იწყებს თავისი «ძალაუფლებით ტკობას» - იგი მზად არის კლიენტის მაგიერ აკეთოს ყველაფერი და ამით დათვურ სამსახურს უწევს მას - კვებას მის კმაყოფაზე ყოფნის განწყობებს. სინამდვილეში, კლიენტის გასაჭირისგან ხსნა და მისი ყველა პრობლემის გადაჭრა შეუძლებელია! და კლიენტიც, რომელმაც მთელი პასუხისმგებლობა დამხმარეს გადააბარა, იწყებს ამაში მის დადანაშაულებას. კლიენტი ხდება «მდევარი», ხოლო დამხმარე - «მსხვერპლი», მას უწევს მსხვერპლად შეწიროს თავისი ენერგია და დრო, ოღონდ შეინარჩუნოს კეთილი სამარიელის იმიჯი. მოგვიანებით, ახლა უკვე კლიენტი იწყებს დამხმარის შებრალებას, როდესაც ხედავს რამდენ ძალას ხარჯავს იგი მის დასახმარებლად, თვითონ კი ირგებს «მხსნელის» როლს - რახან კლიენტს გაუჩნდა ასეთი შანსი, რატომაც არ უნდა ისარგებლოს ამით - იყო მხსნელი ხომ პრესტიჟულია! დამხმარე კი, თავდაცვის მიზნით, რომ გადალახოს «მსხვერპლის» უმწეობის განცდა, ავლენს აგრესიას კლიენტის მიმართ და ხდება «მდევარი»: იგი ან (1) სასტიკად ადანაშაულებს მსხვერპლის მჩაგვრელს (ამ დროს კლიენტი ცვლის ტაქტიკას და იწყებს თავისი მოძალადის დაცვას - ის ხომ ახლა «მხსნელის» როლშია); ან კიდევ (2) უწყობს კლიენტს «დაკითხვას» (ტრავმა-ინტერვიუება), რაც, როგორც ზემოთ ავღნიშნეთ, კლიენტის ყოფილ «ჯალათთან» მის არაცნობიერ იდენტიფიკაციაზე მიუთითებს. ამგვარად, კლიენტი გაუცნობიერებლად თავს ახვევს დამხმარეს აგრესორის როლს, ყოფილი მჩაგვრელი დამხმარის აგრესიის «მსხვერპლი» ხდება, კლიენტი კი ამ დროს ტკბება «მხსნელის» როლით, რათა დროებით მაინც შეიგრძნოს საკუთარი მნიშვნელობა, აიმაღლოს თვითშეფასება, რომელიც ცოტა ხნის წინ «ფეხქვეს გათელა» დამხმარემ, როდესაც მან იგი შეიცოდა!

ყველა ზემოდ აღწერილ გადაწვის ფაქტორების მრავალფეროვნებასთან ერთად, აქვე ჩვენ გვინდა წარმოვიდგინოთ გადაწვის ფენომენის ჩვენი ხედვა, ამ მდგომარეობის წარმოშობის ჩვენი კონცეპცია (მოდელი). ეს არ ნიშნავს, რომ ჩვენთვის რაიმე სახით მიუღებელია ან არ ვიზიარებთ ზემოდ მოყვანილ პატივცემული ავტორების და ექსპერტების შეხედულებებს გადაწვის ფენომენზე. უბრალოდ ჩვენ გვსურს გავუზიაროთ მკითხველს ამ პრობლემაზე კიდევ ერთი ხედვა, რომელიც ჩამოგვიყალიბდა დახმარების სფეროში ჩვენი პრაქტიკული მუშაობის თითქმის მეოთხედი საუკუნის განმავლობაში. ჩვენ ვიმედოვნებთ, რომ ეს მოკრძალებული წვლილი გადაწვის ბუნების გაგებაში და მისი პროფილაქტიკის პრაქტიკულ განხორციელებაში^{11*}, სარგებელს მოუტანს დამხმარე პროფესიის წარმომადგენლებს, და ყველა ამ პრობლემით დაინტერესებულ პირს.

ჩვენ მიგვაჩნია, რომ გადაწვა წარმოდგენს სამსახურთან დაკავშირებული ქრონიკული (ხანგრძლივი), ტოქსიური სტრესის კერძო შემთხვევას. მისი ტოქსიურობა განისაზღვრება სამუშაო გარემოს სუბიექტური უკონტროლობის (uncontrollability), თავისუფალი არჩევანის უქონლობის და სიტუაციიდან გამოუვალობის (inescapability) დონით, როდესაც მუშაკი იძულებულია ამა თუ იმ მიზეზის გამო დარჩეს სამსახურში და გააგრძელოს მუშაობა აუტანელი პირობების მიუხედავად. ამ ფონზე დამხმარეს (ექიმს, ფსიქოლოგს, სოციალურ მუშაკს), თავისი საქმიანობის თანახმად, კიდევ უწევს ზრუნვის და თანაგრძნობის გამოავლინება კლიენტების მიმართ, მათი ცხოვრების სულისშემძვრელი ისტორიების ან ფიზიკური უძლურების შესახებ ჩივილების მოსმენა. ეს ყველაფერი აიძულებს სპეციალისტს თანდათანობით, სულ უფრო და უფრო «ჩაიკეტოს», გახდეს რეზისტენტული, აისხას აბჯარი, რომ მეტი აღარ განიცადოს თანაგრძნობის ტკივილი კლიენტების მიმართ. აღნიშნული სტრესის ფაქტორები ზემოქმედებას ახდენს მუშაკის პირადი უსაფრთხოების განცდაზე და იმის მიხედვით, თუ რა ინტენსივობის არის სტრესორის ზემოქმედება და რა დონის უმწეობის განცდას იწვევს ინდივიდში, გადაწვის სიმპტომატიკამ შეიძლება ტრავმული სტრესისთვის დამახასიათებელი ნიშნებიც კი შეიძინოს.

გადაწვის ტრენინგებზე მე ხშირად ვატარებ ხანმოკლე დემონსტრაციას რეზინის ბურთის მეშვეობით, რომ ვაჩვენო მონაწილეებს განსხვავება სტრეს-მედეგობას (resilience) და სტრეს-რეზისტენტობას (resistance) შორის. სტრეს-მედეგობა, ელასტიურობა ნიშნავს, რომ სტრესორი ზემოქმედებას ახდენს ჩვენზე, მაგრამ მას არ ვხვდებით თავდაცვის პოზიციაში, «ხმალამოღებული», კი არ ვუფრთხით, არამედ ვიღებთ მას. ჩვენ შეიძლება წავიბოროდიკოთ და წავიქცეთ კიდევ მისი ზეწოლით, მაგრამ გვაქვს შესაძლებლობა და უნარი წამოვდგეთ და აღვიდგინოთ (recovery) წონასწორობა (დემონსტრაციის დროს მე თითოთ ჩავზნიქავ რეზინის ბურთს და როდესაც თითს ვამორებ, ბურთი იბრუნებს თავის ფორმას). უფრო მეტიც ყოველ ჯერზე, რამდენადაც მე ვავარჯიშებ ჩემს მედეგობას, სულ უფრო და უფრო ელასტიური ვხდები.

11*-გადაწვის პროფილაქტიკის სტრატეგიები, რაზეც ჩვენ ვისაუბრებთ ბროშურის მეორე ნაწილში, მსოფლიოში აღიარებული მიდგომების გარდა, შეიცავს ჩვენს მიერ შემოუშავებულ ელემენტებს, რომლებიც ეფუძნება ჩვენს მიერ წარმოდგენილ კონცეპციას.

ამის საწინააღმდეგოდ რეზისტენტობა სტრესორის მიმართ ვითარდება მაშინ, როდესაც სტრესის წყაროს ჩვენ განვიხილავთ როგორც საფრთხეს და ვცდილობთ დავუსხლტეთ მის ზემოქმედებას, «ვიკეტებით» და განვერიდებით მას (დემონსტრაციის დროს ამჯერად თითოთ არ ვცვლი ბურთის ფორმას და შეხებისთანავე ვახდენ მის ასხლეტვას ზედაპირისგან). თითის მრავალჯერადი ზემოქმედება ბურთზე თანდათანობით აუხეშებს მის ზედაპირს ისევე, როგორც მაგალითად, ხელთათმანების გარეშე მძიმე მუშაობის პირობებში ხელის კანი თანდათანობით კოჟრებით იფარება. დაკოჟრილი კანი იცავს ხელებს ზედმეტი მგრძნობელობისგან, მაგრამ ამავე დროს იგი ხდება უფრო მყიფე, შეიძლება დაიხეთქოს და დასისხლიანდეს. ეს არის ჩვენი გადაწვის მეტაფორული მოდელი.

გრძნობების «გაუხეშებას» მივყავართ თანაგრძნობისა და ემპათიის უნარის დაქვეითებისკენ, რაც თავის მხრივ გამოიხატება ცინიკურ და გულგრილ დამოკიდებულებაში კლიენტების მიმართ. გრძნობების მენტალური «უარყოფა» იმისთვის, რომ თავი დავაღწიოთ მუდმივად თანაგანცდის აუტანელ ტკივილს, ასევე იწვევს ე.წ. ანჰედონიას (anhedonia). ანუ გრძნობების დაჩლუნგება მოიცავს არა მხოლოდ ნეგატიურ ემოციებს, ის ეხება, ითრევს პოზიტიურ გრძნობებსაც და ადამიანი ნელ-ნელა კარგავს სიამოვნების მიღების და სიცოცხლის სიხარულის განცდის უნარს.

აქ ჩვენ გვსურს ერთი მნიშვნელოვან დეტალზე მივაპყროთ მკითხველის ყურადღება. გადაწვა - ეს არ არის უბრალოდ ქრონიკული სტრესის ერთ-ერთი ფორმა, თუნდაც ტოქსიური და ხანდახან ტრავმული სტრესის ნიშნებით გაჯერებული. იგი განსხვავდება ჩვეულებრივი სამუშაო სტრესისგან, რომელმაც შეიძლება გამოხატულება პოვოს ბანალურ გადაღლაში, ასთენიასა და შრომისგან გადატვირთვის სხვა ნიშნებში. მსგავს პრობლემებს შეიძლება ადგილი ჰქონდეს ნებისმიერ სამსახურში, მიუხედავად იმისა აქვს თუ არა მას ადამიანებზე ზრუნვასთან კავშირი. ამ ჩვეულებრივ სტრესს ორგანიზაციულ სტრესს (organizational stress) უწოდებენ და მას სტრესის მართვის (stress-management) საგანი შეისწავლის. მისგან განსხვავებით გადაწვა, რომელსაც ასევე პროფესიონალურ სტრესადაც მოიხსენიებენ, დამოკიდებულია პროფესიის ხასიათზე და ის ბევრად უფრო მეტია, ვიდრე უბრალოდ სამუშაო სტრესი. მას გააჩნია, თუნდაც პირობითი, მაგრამ მკაფიოდ შემოფარგლული განვითარების ფაზები (დინამიკა). თვით გადაწვის პროფილაქტიკაც კი, რომელიც შეიძლება შეიცავდეს სტრესის მართვის მრავალ ელემენტს, გამოირჩევა თავისი სპეციფიკითა და თავისებურებებით. გადაწვის ამ ფაზებზე და პრევენციის თავისებურებებზე ჩვენ გავაგრძელებთ საუბარს ქვემოთ, ბროშურის მეორე ნაწილში

მეორე ნაწილი გადაწვის პროფილაქტიკა

გადაწვის პროფილაქტიკაზე საუბარი გვინდა დავიწყოთ თვითონ ამ ტერმინის განმარტებით. პროფილაქტიკა (prevention) გაფრთხილებას ნიშნავს, წინასწარი ზომების მიღებას, რომ რაიმე არ იყოს დაშვებული. თვითონ სიტყვა შეიცავს საკუთარ თავში უარყოფით კონოტაციას. ჩვენს შემთხვევაში ამ ტერმინის არსი შეიძლება ასე ჟღერდეს «როგორ ავიცილოთ თავიდან გადაწვა» (avoid burnout), რომელიც ემსგავსება ისეთ გამოთქმებს, როგორც მაგალითად, «როგორ ავიცილოთ გაციება» ან «როგორ ავიცილოთ ცუდი ქორწინება» და ა.შ. ანუ აქცენტი კეთდება არა იმაზე თუ რა გავაკეთოთ, არამედ იმაზე თუ რა არ უნდა გაკეთდეს, რომ თავიდან ავიცილოთ რაიმე ცუდი და მავნე.

ჩვენ სრულიად ვიზიარებთ ამერიკელი ავტორების ჯონ ნორკროსისა და ჰარი ვანდენბოსის (John Norcross, Gary VandenBos) შეხედულებებს, რომლებიც თავიანთ წიგნში ფსიქოთერაპევტთა გადაწვაზე^{12*} შეძლეს მკითხველის ყურადღება გაემახვილებინათ საკუთარ თავზე ზრუნვის (self-care) უნარების გამომუშავებაზე, ტერმინზე, რომელიც თავის თავში შეიცავს პოზიტიურ კონოტაციას. მათ თავიანთ წიგნს დაარქვეს არა სახელმძღვანელო (manual), ანუ არა ერთგვარი მკაცრი ინსტრუქცია, რომ შეცდომა არ იქნეს დაშვებული, არამედ უწოდეს გზამკვლევი (guide), რომლის დანიშნულებაცაა გაგვინათოს გზა, და ამავე დროს გაგვაფრთხილოს იმ შესაძლო ფარული საფრთხეების შესახებ, რაც შეიძლება წინ დაგვხვდეს ამ გზაზე. ჩვენ შევეცდებით მივყვეთ ამ პრინციპებს და ყურადღება გავამახვილოთ იმაზე, თუ რა უნარები უნდა განვავითაროთ, რა სტრატეგიულ გზებს უნდა მივმართოთ, რომ ჩვენი მუშაობა გახდეს ეფექტური და ცხოვრება ხალისიანი ამ რთულ დროში, კაცობრიობის სწრაფი პროგრესის პირობებში.

12*-John Norcross and Gary VandenBos. Leaving It at the Office: A Guide to Psychotherapist Self-Care, 2018

სტრატეგია 1

გადაწვის ნიშნების შემჩნევა

ამ სტრატეგიის აღწერისას, როგორც იქნა, ჩვენ ვისაუბრებთ გადაწვის დინამიკაზე. გადაწვის ფაზები განეკუთვნება ამ ფენომენის მნიშვნელოვან მახასიათებელს. იგი განხილული უნდა ყოფილიყო ბროშურის პირველ ნაწილში, მაგრამ ჩვენ იგი შეგნებულად გადავიტანეთ მეორე ნაწილში, არა მხოლოდ ტექსტის მოცულობის ეკონომიის მიზნით, არამედ იმიტომ, რომ ამ ფაზების ცოდნა, მისი დროული აღმოჩენა, გადაწვის პროფილაქტიკის მნიშვნელოვან სტრატეგიას წარმოადგენს.

სანამ გადავალთ გადაწვის ფაზების აღწერაზე, უნდა აღინიშნოს ისიც, რომ გადაწვა საკმაოდ ვერაგი აშლილობაა. ის იმდენად ეშმაკურად ინიღბება სხვადასხვა პოზიტიურ და ნეგატიურ გამოვლინებებში რომ, თუ თვალს არ მივადევნებთ მის დინამიკას და არ გვეცოდინება გამოვლენის მარკერები, ზოგჯერ მისი შემჩნევა გამოცდილ სპეციალისტსაც კი შეიძლება გაუჭირდეს.

გადაწვის დინამიკას აქ წარმოადგენთ ქვევითი მეცნიერების (behavioral science) ერთ-ერთი წამყვანი ექსპერტის, ჯოან ბორისენკოს (Joan Borysenko) მიხედვით. იგი თავის წიგნში «დაფერფლამდე: რატომ «იწევებით» სამსახურში და როგორ აღდგეთ ფერფლიდან»^(13*), აღწერს გადაწვის 12 სტადიას, რომლებიც ფაქტიურად ემთხვევა გადაწვის იმ 12 ფაზას, რომელიც თავის დროზე აღწერა ჰერბერტ ფრეიდენბერგერმა (იხ. ცხრილი 3). ამ ავტორის არჩევა მნიშვნელოვანია იმიტომ რომ ჯოან ბორისენკომ, ისევე როგორც ჰერბერტ ფრეიდენბერგერმა^(14*), საკუთარ თავზე გამოსცადა ამ ვერაგი აშლილობის მთელი სიმძიმე. ჯოანი თავის წიგნში გადაწვის თითოეული სტადიის აღწერის შემდეგ, იძლევა შესაბამის მოკლე რეკომენდაციებს^(15*), როგორ გადავლახოთ გადაწვის თითოეული ნეგატიური შედეგი.

ცხრილი 3

გადაწვის ფაზები ჰერბერტ ფრეიდენბერგერის მიხედვით

გადაწვის ნიშნები ფრეიდენბერგერის მიხედვით

აღიარების წყურვილი შეუპოვარი შრომის ხარჯზე
თავდაუზოგავი შრომა, შეუცვლელობაში დარწმუნების მიზნით
საკუთარი საჭიროებების უგულებელყოფა
პიცი რაღაც მჭირს, მაგრამ არ ვიმჩნევ
ადრინდელი ფასეულობების უარყოფა, გადაფასება
აქტუალური პრობლემების უარყოფა, ცინიზმი
თვითიზოლაცია, ვალდებულებებისგან გაქცევა
სიცოცხლის ხალისის დაკარგვა, გულგრილობა
დეპერსონალიზაცია, საკუთარ თავთან კონტაქტის დაკარგვა
შინაგანი სიცარიელის შესავსებათ - გაუმადლობა, ნარკოტიკები
დეპრესია, ცხოვრების საზრისის დაკარგვა
გადაწვა, იდენტობის დაკარგვა, სუიციდალური აზრები

Burnout phases by Freudenberger

- A compulsion to prove oneself
- Working harder
- Neglecting their needs
- Displacement of conflicts
- Revision of values
- Denial of emerging problems
- Withdrawal
- Obvious behavioral changes
- Depersonalization
- Inner emptiness
- Depression
- Burnout syndrome

13*-Joan Borysenko: FRIED. Why You Burn Out and How to Revive, 2012

14*-დიახ, ჰერბერტი იყო ერთ-ერთი იმ ახალგაზრდა ფსიქიატრ-მოხალისეთა შორის, რომელმაც მონაწილეობა მიიღო სამკურნალო პროგრამაში. მან არა მარტო შეძლო აღმოეჩინა საკუთარ თავში და კოლეგებში გადაწვის სიმპტომები, არამედ აღეწერა ისინი მომავალი თაობებისთვის.

15*-ქვემოთ მოცემული ჯოანის რეკომენდაციები გაზავებულია რჩევებით, რომლებიც გამომუშავებულია ჩვენი პირადი გადაწვის გამოცდილების საფუძველზე

გადაწვის სტადიები ჯოან ბორისენკოს მიხედვით:

1. იდეით გატაცება (Driven by an Ideal).

შეუპოვარი შრომით გასურთ რაღაც დაუმტკიცოთ საკუთარ თავს, მაგრამ უშედეგოდ. გწყურიათ მოიპოვოთ აღიარება თქვენი კოლეგების მხრიდან, რაც გაცლით ძალებს.
რა ვაკეთოთ: კარგად გაიაზრეთ, რა გიქმნით ცხოვრების მოტივაციას. კონცენტრირება გააკეთეთ პროცესზე და არა შედეგზე.

2. მუშაობის მანიაკი (Working Like a Maniac).

მზად ხართ თავდაუზოგავი მუშაობისთვის «გააკეთე ან მოკვდის» პრინციპით. თქვენ მართლა გრძნობთ მძლავრი ენერგიის მოზღვაებას და ამაცობთ ამით: «შემიძლია დღე-ღამეში 24 საათი ვიმუშავო». რა ვაკეთოთ: შეაფასეთ თქვენი მდგომარეობა 1-დან 10-მდე სკალაზე. თუ უკვე 7-8 ქულამდე ხართ დატვირთული, დაკავდით რითაც გენებოთ, სამსახურის გარდა. თუ არ იზრუნებთ საკუთარ თავზე, თქვენი საქმეც დაზარალდება.

3. საკუთარი საჭიროებების იგნორირება (Putting Your Own Needs Last).

ეს ფაზა საკმაოდ დიდ საფრთხეს შეიცავს, როდესაც უგულველყოფთ საკუთარ მოთხოვნილებებს - ძილს, მეგობრებს, ოჯახს - ე.წ. «ვორკოჰოლიზმი». მზად ხართ აიტანოთ ფიზიკური ტკივილიც კი და იგნორირებას უკეთებთ ჯანგამოცლილი ორგანიზმის სახიფათო სიგნალებს. რა ვაკეთოთ: შეაფასეთ საკუთარი მდგომარეობა 1-დან 10-მდე და დაუსვით თავს შემდეგი კითხვები: «ვიღებ თუ არა ცხოვრებისგან სიამოვნებას?» დაესწარით ცეკვის, ხატვის გაკვეთილებს, ეწვიეთ მეგობრებს. აქ მნიშვნელოვანია, რომ მეგობრები არ აღმოჩნდნენ სამსახურის კოლეგები და საღამო თქვენი კლიენტების განხილვაში არ გადაიზარდოს. რამდენიმე თვეში კიდევ ერთხელ შეამოწმეთ თქვენი შესაძლებლობა მიიღოთ ცხოვრებისგან სიამოვნება.

4. თავის უბედურად აღქმა (Miserable, and Clueless as to Why)

ყველაფერი ხელიდან გეცლება. თავს საწყლად და უბედურად აღიქვამთ. იცით, რომ რაღაც გჭირთ, მაგრამ ცდილობთ არ შეიმჩნიოთ. რა ვაკეთოთ: შესაძლოა თქვენ გჭირდებოდეს ხანმოკლე არდადეგები, მაგალითად შაბათ-კვირას ქალაქიდან გასვლა და საკუთარ თავთან მარტოდ დარჩენა.

5. ფასეულობების კვდომა (The Death of Values)

თქვენ შეუპოვრად აგრძელებთ მუშაობას. გვერდს უვლით ძველ ფასეულობებს და ყოველ დანაზოგ წუთს უთმობთ სამსახურს. იგი შთანთქავს თქვენს ცხოვრებას, თქვენ თანდათანობით კარგავთ ცხოვრების ხალისს.

რა ვაკეთოთ: რა განიჭებდათ სიხარულს ბავშვობაში? კინოთეატრში წასვლა? ბოულინგის თამაში? ალუთქვით საკუთარ თავს რომ ერთხელ მაინც კვირაში გაატარებთ დროს ისე, როგორც ეს იყო ბავშვობაში.

6. ფრუსტრაცია, აგრესია და ცინიზმი (Frustrated, Aggressive, and Cynical)

თავს იჩენს უკონტროლო გამღიზიანებლობა და მუდმივი უკმაყოფილება ირგვლივმყოფთა მიმართ. დამახასიათებელია აგრეთვე კონტაქტების აუტანლობა, ცინიზმი და უხეშობა ურთიერთობებში.

რა ვაკეთოთ: გამოიყენეთ აგრესიის ენერგია უფრო რაციონალურად. განსაზღვრეთ სამი სიტუაცია, რომელზედაც ფუჭად ხარჯავთ ძალებს, და მოიფიქრეთ სამი საშუალება ეს დრო უფრო ეფექტურად გამოიყენოთ.

7. ემოციური გამოფიტვა, მოვალეობებისგან გაქცევა

(Emotionally Exhausted and Disengaged)

დაღლილობა, განსაკუთრებით დილით, ერთფეროვანი დროსტარება ტელევიზორთან, ტახტზე, სამზარეულოში და ა.შ. ინფექციებისადმი აწეული მგრძნობელობა, ხშირი გაციება. ამ მდგომარეობაში თქვენ სხვებისგან იზოლაციაში განზრახ აყენებთ თავს და იწყებთ სამსახურის გაცდენას.

რა ვაკეთოთ: მოუყევით თქვენი მდგომარეობის შესახებ ახლობელ ადამიანს, მეგობარს, მეუღლეს, თქვენს ფსიქოთერაპევტს, მთავარია არ გაერიდოთ საზოგადოებას. ხშირი გაციებები - ეს თქვენი ორგანიზმის «შველის» შემახილია - მას ამოსუნთქვა სურს. ამიტომ თქვენ შეგიძლიათ «დაასწროთ» მას, მოუწყოთ თავს მცირე არდადეგები, ვთქვათ მოიმიზეზოთ, რომ «შეუძლოთ ხართ» და სახლში დარჩეთ.

8. «რას ვემსგავსები?» ("I have Morphed into What?")

ირგვლივმყოფები ცდილობენ დახმარების ხელი გამოგიწოდონ, მაგრამ თქვენ თითქოს დაკარგეთ უნარი მიიღოთ მათი ზრუნვა. ისეთი გრძნობა გიჩნდებათ თითქოს სიცოცხლით სავსე ადამიანისგან გულგრილ, უსარგებლო არსებად იქცეით. იწყება იდენტობასთან დაკავშირებული პრობლემები - გრძნობთ, თუ როგორ გშთანთქავთ სამსახური.

რა ვაკეთოთ: თავიდან მოიშორეთ ის, რაც გიქმნით დისკომფორტს. უარი თქვით დამატებით სამუშაოზე, თუნდაც ამის გამო დაკარგოთ შემოსავლის ნაწილი. ჯილდოთ მიიღებთ თავისუფალ დროს და აიცილებთ ზედმეტ ნერვიულობას.

9.«თავი დამანებეთ!» (“Get Away from Me!”)

ამ სტადიას დეპერსონალიზაცია ეწოდება, როდესაც ადამიანი საკუთარ თავთან კარგავს კონტაქტს, იგი თავს გრძნობს როგორც მანქანა და თვლის რომ აღარ შეუძლია შეცვალოს საკუთარი ცხოვრება.

რა ვაკეთო: ისწავლეთ თანაგრძნობით მოქცეოდით საკუთარ თავს და ასეთივე გრძნობები გამოიჩინეთ ირგვლივმყოფების მიმართ: ახლობლების, უცნობი ადამიანების, მტრების მომართაც კი.

10.შინაგანი სიცარიელე (Inner Emptiness)

ამ ეტაპზე ადამიანი უარს ამბობს საკუთარ ოცნებებზე, რაც ადრე უყვარდა მისთვის ახლა ზედმეტი და უინტერესო ხდება. სიცარიელე რომ შეივსოს ჩნდება სპონტანური, კომპულსური ქმედებებისაკენ ლტოლვა - ღორმუცელობა, თავაშვებული სექსი, ალკოჰოლის და ნარკოტიკების ავად მოხმარება.

რა ვაკეთო: დაიწყეთ მარტივით - საკუთარი კვებით. გაინებიერეთ თავი რაიმე მოულოდნელი კერძით, გასინჯეთ რაიმე ახალი ერთხელ მაინც კვირაში. ამან უნდა დაგიბრუნოთ ცხოვრების გემო. ამ სტადიიდან დაწყებული, სპეციალისტის ჩარევის გარეშე, ალბათ არაფერი გამოგივათ!

11.ვისი რა საქმეა (Who Cares and Why Bother?)

დეპრესიის სტადია, რომელსაც თან ერთვის ფიზიკური და ფსიქიკური გამოფიტვა, ცხოვრების საზრისის დაკარგვა. სულერთია, როგორ გაცვია, როგორ გიყურებენ ირგვლივმყოფები და ა.შ.

რა ვაკეთო: იოგამ შეიძლება დაგეხმაროთ, მაგრამ უმჯობესია იპოვოთ ექსპერტი, ფსიქოლოგი ან ფსიქოთერაპევტი, რომელმაც იცის რა არის «გადაწვის სინდრომი».

12.ფიზიკური და მენტალური კოლაფსი (Physical and Mental Collapse)

იდენტობის დაკარგვა. ვინ ვარ მე? - დედა, მამა, ფსიქოლოგი, მგზავრი და ა.შ. ეს სტადია შეიცავს სუიციდალური მიდრეკილებების საშიშროებას.

რა ვაკეთო: აქ უკვე ნამდვილად დაგჭირდებათ სამედიცინო დახმარება. ასევე თქვენ შეგიძლიათ შეადგინოთ ჩამონათვალი იმისა, რაც წარმოადგენს ყველაზე მეტ ფასეულობას თქვენს ცხოვრებაში: შვილები, პარტნიორთან ურთიერთობა და ა.შ. ძალზედ მნიშვნელოვანია ისწავლოთ არ თქვათ უარი ამ ფასეულობებზე.

გადაწვის დინამიკის აღწერა თანმიმდევრული სტადიების მიხედვით, რასაკვირველია, ძალიან პირობითია. რეალურად ეს სტადიები მკაცრად არ მისდევნენ ერთმანეთს, ისინი შეიძლება ერთმანეთში აირიოს, ან რომელიმე საერთოდ ამოვარდეს თანმიმდევრობიდან. ამ ფაზების ცოდნა გვეხმარება უფრო ეფექტურად შევამჩნიოთ საფრთხის მარკერები და გვიქმნის მოტივაციას დროულად მოვახდინოთ მათზე რეაგირება. რა თქმა უნდა, ეს მოკლე რეკომენდაციები ხშირად არ არის საკმარისი ვერაგი აშლილობის წინააღმდეგ. მაგრამ ჩვენ გვაქვს არსენალში სხვა სტრატეგიებიც, რომლებსაც ქვემოთ წარმოგიდგენთ.

სტრატეგია 2

სტრესთან გამკლავება

ყველა ადამიანს აქვს საკუთარი ჩვეული ხერხი და საშუალება, რათა ყოველდღიურ სტრესს გაუმკლავდეს. ზოგისთვის ეს არის გადართვა და მუსიკის მოსმენა, აბაზანის ან ცივი შხაპის მიღება, ზოგისთვის ბუნებაში გასვლა ან მეგობრებთან ვიზიტი, ზოგისთვის კი სახლის დალაგება ან გემრიელი კერძის მომზადება, ზოგი კავდება აერობიკით ან შოპინგით და ა.შ. ამ სპონტანურ ქმედებებს ფსიქოლოგიაში სტრესთან გამკლავებას (coping) უწოდებენ. მაგრამ ის რაც მუშაობს მარტივი, ყოფითი სტრესის დროს და წარმატებით გვიმსუბუქებს დამაბულობას, ხშირად არანაირ ეფექტს არ იძლევა სპეციფიური სტრესის, გადაწვის შემთხვევაში. ამასთან დაკავშირებით ქრისტიან მასლაკი და მაიკლ ლეიტერი გამოყოფენ გამკლავების ისეთ საშუალებებს, რომლებიც უმეტესად ეფექტურია, როდესაც გადაწვის სიმპტომებთან გვაქვს საქმე. ქვემოთ მოგვყავს ამ ხერხების ჩამონათვალი:

1. გაზიარება და რჩევის მიღება (Sharing).

საკუთარი პრობლემების გაზიარება გადაწვის დროს კოლეგებთან სამსახურში ან ახლობლებთან სახლში გამკლავების ერთ-ერთი საკვანძო საშუალებაა. კოლეგებისგან ჩვენ მოველით კომპეტენტური რჩევის მიღებას სამსახურეობრივ საკითხებზე, ახლობლებისგან კი ჩვენ უფრო ემოციური მხარდაჭერა გვჭირდება.

2. პროაქტიულობა (Proactivity).

იმ აქტივობაზე ფოკუსირება, რომლის სადავეები ჩვენს ხელთ არის, გვაძლევს შესაძლებლობას სამსახურში ზოგჯერ არაკონტროლირებად სიტუაციებში შევიტანოთ სუბიექტური კონტროლის განცდა (sense of control), რაც ამსუბუქებს სტრესს.

3. საზღვრების გავლება (Boundary-setting).

ცეიტნოტის სიტუაციებში და სამუშაოს შესრულების მკაცრი ვადების პირობებში (deadlines) მნიშვნელოვან როლს თამაშობს პრიორიტეტების განსაზღვრა, რომელი სამუშაო ავიღოთ და რომელი არა,. ასევე მნიშვნელოვანია საზღვრების გავლება, სად მთავრდება სამსახური და იწყება პირადი ცხოვრება. აქ სასურველია დავემორჩილოთ 8-ანის წესს. რვა საათი მუშაობა, რვა საათს ვუთმობთ ძილს (რაც არანაკლებ მნიშვნელოვანია) და დარჩენილი რვა საათი გვრჩება პირადი ცხოვრებისთვის.

4. ეფექტურობა (Working smarter).

იმისთვის რომ გავხდეთ ეფექტურები, ხშირად გვიწევს უარი ვთქვათ «ფუჭ» მორალურ პრინციპებზე, მაგალითად ზედმეტ თავაზიანობასა და დათმობაზე, რომლებიც გვართმევენ ძვირფას დროსა და სულიერ ძალებს. უაღრესად მნიშვნელოვანია ვისწავლოთ «არა»-ს თქმა!

5. იმედი (Hope).

1. როგორც იტყვიან - იმედი ბოლოს კვდება! არ ვიცით რამდენად შეიძლება იმედი გამკლავების საშუალებად განვიხილოთ, მაგრამ იგი ნამდვილად გამოგვადგება, განსაკუთრებით გადაწვის ბოლო სტადიებზე. სწორედ უკეთესი მომავლის იმედს გადაურჩენია ბევრის ცხოვრება უკიდურესი განსაცდელის ჟამს.

6. განახლება (Renewing).

1. რაც შეიძლება ხშირად ცვალებად აქტივობის ფორმა, რამდენადაც ამის საშუალებას გაძლევთ თქვენი სამსახური. დიდი მნიშვნელობა ენიჭება გარემოს შეცვლას: მუშაობა ოფისში და ველზე. არ გამოტოვით შანსი წახვიდეთ მივლინებაში ან კონფერენციაზე, რომ ეკონტაქტით ახალ ადამიანებს. დაესწარით ტრენინგებსა და სემინარებს. შეუთავსეთ სამუშაო სწავლას და სამეცნიერო კვლევებს. სახლში დაკავდით სპორტით, ეთამაშეთ ბავშვებს და ა.შ.

სტრატეგია 3

სტრესის მართვა

არსებობს სტრესის მოვლის სამი უტყუარი ხერხი. პირველია - საკვები, ამას კიდევ შეიძლება დავუმატოთ ალკოჰოლი და ნარკოტიკი, თუმცა ამ უკამასკნელის მიღებას ბევრი ადამიანი უფრთხილდება. მეორე საშუალებაა - სექსი, მის კეთებას არ უფრთხილდებიან, მაგრამ ზედმეტი პიმოთნეობის გამო უგულბელებოფენ და არ განიხილავენ ეფექტური კანდიდატის როლში სტრესის მოვლის არსენალში. ამ ხერხებს ჩვეულებრივ მიმართავენ ხოლმე სპონტანურად და ორივე მათგანი თავის თავში შეიცავს კომპულსური ქცევისა და დამოკიდებულების (addiction) განვითარების მაღალ რისკს.

სტრესის მოვლის მესამე და ბოლო უტყუარი საშუალებაა - რელაქსაცია და ფიზიკური დატვირთვა. უკანასკნელთან მიმართებაში ყველაფერი ძალზედ მარტივია და აშკარა - იგი აღადგენს ბალანსს გონებრივ (ემოციონალურ) და ფიზიკურ დატვირთვას შორის და, რაც ყველაზე მთავარია, ხელს უწყობს ჭარბი სტრესს-ქიმიკატების დაწვას ორგანიზმში. რელაქსაცია კი უფრო რთული ფენომენია. ეს არ არის უბრალოდ მოშვება და დასვენება. ძნელია აიძულო სხეული მოეშვას, თუ არაფერი არ მოიმოქმედებს. ამიტომ აქ საუბარია აქტიურ რელაქსაციაზე და აქტიურ დასვენებაზე. აქტიური ჩარევის გარეშე, უბრალოდ ტელევიზორთან დივანზე წამოკოტრიალება სტრესს, რომელიც გადაწვის შედეგად არის გამოწვეული, ვერ მოხსნის და ვერც მარტივ, ყოფით სტრესს დააკლებს რამეს!

ზემოთ თქმულიდან გამომდინარე შეიძლება დავასკვნათ, რომ რელაქსაციის ისეთი ფართოდ ცნობილი ტექნიკები, როგორიცაა სუნთქვითი და კუნთების რელაქსაცია, მოითხოვს აქტიურ პოზიციას მომხმარებლის მხრიდან და ყოველდღიურ, რეგულარულ პრაქტიკას სტრესის მართვის ეფექტური უნარების გამომუშავების მიმართულებით. სინამდვილეში სტრესთან გამკლავება, რომელიც წინა სტრატეგიაში აღვწერეთ, ისიც სტრესის მართვის ერთ-ერთ ფორმას წარმოადგენს, მაგრამ იგი არ მოითხოვს რაიმე უნარ-ჩვევის ათვისებას. მისგან განსხვავებით, რელაქსაციის ტექნიკები და სტრესის მართვის სხვა მეთოდები, რომლებსაც აქ გვინდა შევეხოთ, მოითხოვენ საკმაო მოტივაციას და გულმოდგინებას, რათა მათ შედეგიანად იმუშაონ და კეთილსინდისიერად შეასრულონ თავიანთი დანიშნულება.

როგორც ბროშურის პირველ ნაწილში ავღნიშნეთ, გადაწვა ხანგრძლივი სტრესის განსაკუთრებულ ფორმას წარმოადგენს. როდესაც ადამიანს ეწყება გადაწვა და ამას ვერ ამჩნევს, დროთა განმავლობაში იგი კარგავს ცოცხალ გრძნობებს, კონტაქტს საკუთარ სხეულთან და გარემოსთან, უძნელდება ყურადღების გამახვილება აწმყოზე და უმეტესწილად ან წარსული წარუმატებლობების გავლენის ქვეშ იმყოფება ან წუხს მომავალზე - შეძლებს თუ არა მოცემულ დროში გაუმკლავდეს თავის თავზე აღებულ ვალდებულებებს სამსახურში. იმისთვის რომ აღიდგინოს და შეინარჩუნოს თავისი მგრძნობელობა, თანაგანცდის და თანაგრძნობის უნარი, მან უნდა აითვისოს მიმდინარე მომენტის განცდის უნარი, აღიდგინოს, ზოგჯერ კი თავიდან მოიპოვოს ცხოვრებით ტკბობის შესაძლებლობა. ამ «ჯადოსნურ», 21-ე საუკუნეში მოდათ ქცეულ, უნარს ეწოდება mindfulness^(16*). სამწუხაროდ ამ ტერმინს ქართული შესატყვისი არ გააჩნია. სამუშაო ვარიანტად შეიძლება გამოვიყენოთ სავსე გონება, მაგრამ იგი თავის თავში ბევრად უფრო მეტ რამეს მოიცავს: ღია, სუფთა, გახსნილი გონება, ფხიზლად, ყურადღებით ყოფნა (awake) მიმდინარე მომენტში, სრულად გაცნობიერება, აზრიანობა და ა.შ.

დღესდღეობით არც ერთი ფსიქოთერაპიული ჩარევა, სტრესის მართვის არც ერთი მეთოდი არ მოიძებნება, რომელსაც თან არ ახლდეს სავსე გონების ბაზისური უნარები. სინამდვილეში, ჩვენ ვიბადებით ამ უნარით, მაგრამ ცხოვრებაში მიღებული არაერთი განსაცდელის გამო ნელ-ნელა ვკარგავთ მას - ვკარგავთ შესაძლებლობას განვიცადოთ ცხოვრების ყოველი მომენტი ისე, როგორც ამას აკეთებს ბავშვი. ახლა კი გვიწევს თავიდან დავიწყოთ ყველაფერი და ამისთვის გავიღოთ საკმაოდ დიდი ძალისხმევა და მოთმინება, რომ დავიბრუნოთ ეს ნიჭი.

სავსე გონება გახდა ერთგვარი ტრენდი თანამედროვე სამყაროში. მომხმარებელთა ყურადღების მიქცევის მიზნით წარმოიშვა ტერმინი სავსე გონებაზე დაფუძნებული (mindfulness-based): სავსე გონებაზე დაფუძნებული სავარჯიშოები (mindfulness-based exercises), სავსე გონებაზე დაფუძნებული არტ-თერაპია, კოგნიტურ-ქცევითი თერაპია (Mindfulness-based Art-therapy, Mindfulness-based CBT). გამოჩნდა ტერმინები: mindful eating, mindful walking, mindful shopping, mindful loving, mindful working, mindful parenting და ა.შ. მსოფლიო მასშტაბით საყოველთაო გატაცების ფონზე მიმდინარეობს ამ ტერმინის ე.წ. კომერციალიზაცია და არაკეთილსინდისიერი, ამ ფენომენის არსში ნაკლებად ჩახედული და მხოლოდ მისი პოპულარობის საფუძველზე მოხვეჭის სურვილით შეპყრობილი ფსევდოსპეციალისტების გამოჩენა.

16*- Mindfulness-ი ურიცხვი აღმოსავლური მედიტაციის და თვითრეგულაციის პრაქტიკის საფუძველს წარმოადგენს

ამიტომ ჩვენ, დაჟინებულ რეკომენდაციასთან^{17*} ერთად, რომ გადაწვის შემთხვევაში გამოიყენოთ სწორედ რომ სავსე გონებაზე დაფუძნებული სტრესის მართვის მეთოდები, მოუწოდებთ მკითხველს გულმოდგინეთ შეამოწმონ წყაროები: განცხადებები ტრენინგების შესახებ, წიგნები, სტატიები ინტერნეტში და ა.შ.

ბროშურის ფორმატი და მოცულობა არ გვადლევს საშუალებას ნაწილობრივ მაინც სათანადოთ ავხსნათ სავსე გონების ფენომენის არსი. აქ ჩვენ შევეხებით ამ უნარის მხოლოდ რამოდენიმე ელემენტარულ ნიშანს სუნთქვითი რელაქსაციის ცნობილი ტექნიკის მუცლით სუნთქვის (Diaphragmatic Breathing) მაგალითზე. მუცლით სუნთქვის მარეგულირებელი ფუნქცია შემდეგში მდგომარეობს. უპირველეს ყოვლისა, თუ თქვენ დაკვირვებისხარტ როგორ სუნთქავს ჩვილი ბავშვი, შეამჩნევდით, რომ სუნთქვის დროს წყნარად და მშვიდად მოძრაობს მისი მუცელი და არა მკერდი - ეს არის ღრმა სუნთქვის ნიშანი. როდესაც აღელვებული ვართ, ჩვენ მკერდით ვსუნთქავთ, ჩქარა და ზედაპირულად. ჩვენს სხეულს ეს ახსოვს და თუ ჩვენ ვიწყებთ მუცლით სუნთქვას, იგი რეაგირებს შესაბამისად. მეორეს მხრივ, შესუნთქვის პროცესში ჩართულია ჩვენი ავტონომიური ნერვული სისტემის სიმპათო-ადრენალური ნაწილი (sympathetic nervous system). შესუნთქვა თითქოს «ცეცხლს ანთებს» ორგანიზმში. ამოსუნთქვა, პირიქით, რთავს ნერვული სისტემის ვაგო-ინსულარულ, პარასიმპათიურ ნაწილს (parasympathetic nervous system). ამოსუნთქვა «აქრობს ცეცხლს» ორგანიზმში, ამშვიდებს მას. ასე რომ თუ ვარჯიშის დროს ამოსუნთქვა იქნება შესუნთქვაზე უფრო ხანგრძლივი (ნელი), ჩვენი სხეული ავტომატურად გადადის რელაქსირებულ მდგომარეობაში. ამაში მდგომარეობს მუცლით სუნთქვით მიღებული ეფექტის მთელი საიდუმლოება! მაგრამ თუ ჩვენ გვინდა, რომ ეს მოხდეს ნებისმიერ მომენტში და ნებისმიერ სიტუაციაში - საჭიროა პრაქტიკა!

მაგრამ როგორ წარიმართება საქმე, როდესაც ეს ზემოთ აღწერილი ელემენტარული ტექნიკა სავსე გონების უნარებზეა დაფუძნებული? ილუსტრაციისთვის დეტალურად მოვიყვანთ მუცლით სუნთქვის ტექნიკას ანა ბარანოვსკის^{18*} (Anna Baranowsky) მიხედვით. ეს ტექნიკა დაფუძნებულია სავსე გონების 5 უნარზე თუ «როგორ უნდა ვისუნთქოთ». ეს თანმიმდევრობა ინგლისურად ჟღერს შემდეგნაირად: noticing-deepening-sipping-counting-using. განვიხილოთ ყოველი მათგანი ცალ-ცალკე:

- Noticing (შენიშნეთ) – შნიშნეთ თქვენი სუნთქვის ტემპი და მოძრაობა, რამდენად ღრმაა ან ზედაპირული, რამდენად ნაზია ან უხეში, როგორ შეიგრძნობთ მას.

17*- სავსე გონების გასაცნობათ და ყოველდღიური პრაქტიკის დასაანერგად ჩვენ გირჩევთ მარკ უილიამსისა და დენი პენმანის წიგნს: *Mark Williams, Danny Penman – Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World, 2012*

18*-Anna Baranowsky канадский эксперт по вопросам травмы и выгорания. Это упражнение взято из книги: *Trauma Practice: Tools for Stabilization and Recovery, 2014*






- **Deepening** (გააღრმავეთ) – შეეცადეთ გააღრმავოთ სუნთქვა სრულ შესუნთქვამდე «მუცელში», ამოისუნთქეთ ცხვირით უკვე დაძაბულობის გარეშე. შენიშნეთ თქვენთვის რამდენად გაღრმავდა და შენელდა სუნთქვა.
- **Sipping** (ხმაურით) – წარმოიდგინეთ, რომ პირში გიდევთ ღერო და მისი მეშვეობით შეისუნთქავთ ჰაერს ღრმად მუცელში. ამ დროს ტუჩებმა შესრუტვის ხმა უნდა გამოსცეს.
- **Counting** (დაითვალებით) – შეისუნთქეთ «ერთი-ორი-სამი» თვლაზე, და მოკლე პაუზის შემდეგ თვლაზე «1-2-3-4-5-6» (ორჯერ უფრო მეტი, ვიდრე შესუნთქვაზე) ამოისუნთქეთ.
- **Biofeedback Using** (გამოიყენეთ უკუკავშირი) – უკუკავშირის როლი შეიძლება ითამაშოს თქვენმა ხელისგულებმა. ამისთვის ერთი ხელი მიიღეთ მკერდზე, ხოლო მეორე დაიდეთ მუცელზე. ხელისგულები თითქოს აკონტროლებენ, რომ სუნთქვის დროს იმოძრაოს მუცელმა, ხოლო მკერდი დარჩეს უძრავი.

და რა არის ამ ტექნიკაში განსაკუთრებული? საქმე იმაშია რომ, როდესაც ჩვენ სუნთქვის დროს ყურადღებას ვამახვილებთ ჩვენს შეგრძნებებზე, ხმებზე, ხელისგულების მოძრაობაზე და დამატებით კიდევ თვლაზე, ჩვენ ვომყოფებით «აქ და ამჟამად» ჩვენს სხეულთან ერთად და მიუკერძოებლად ვადევნებთ თვალს თუ რა ცვლილებები ხდება მასში. ამ დროს ჩვენი ყურადღება მაქსიმალურად არის კონცენტრირებული მიმდინარე მომენტზე და ადგილი აღარ რჩება ფიქრისთვის ჩვენი შფოთვის წყაროზე, ხოლო მუცლით სუნთქვა კი ამასობაში უფრო ეფექტურად ასრულებს თავის დანიშნულებას. სავსე გონებაზე დაფუძნებული პრაქტიკა სტრესის მართვის უნარების ათვისების მიმართულებით გვაძლევს შესაძლებლობას არა მხოლოდ შევამციროთ დაძაბულობა და ვმართოთ სტრესი, არამედ ვისწავლოთ აწმყოში ცხოვრება, აღვადგინოთ კონტაქტი საკუთარ სხეულთან და გრძნობებთან, განვიკურნოთ გადაწვის მავნე შედეგებისგან. ამ მიმართულებით ძალიან ეფექტურია ასევე იოგა, დინამიური მედიტაციები, სხეულზე ორიენტირებული პრაქტიკა და ა.შ.

სტრატეგია 4

სენსორული მგრძნობელობის აღდგენა

როგორც ბროშურის პირველ ნაწილში ავლინებით, გადაწვა თანდათანობით, პირდაპირი გაგებით «წვავს» ადამიანის გრძნობებს, ართმევს თანაგრძნობის უნარს, უკარგავს მას შესაძლებლობას განიცადოს სიხარული და სიამოვნება ცხოვრებაში. გადამწვარი ადამიანი ხდება გულქვა, გულგრილი და ცინიკური. ამ მდგომარეობას კიდევ პიროვნების პროფესიულ დეფორმაციასაც უწოდებენ. მაგრამ რომ მოხდეს გაჯანსაღება, პირველ რიგში საჭიროა აღვიდგინოთ ჩვენი მგრძნობელობა, დავიბრუნოთ თანაგანცდის უნარი საკუთარი თავის და სხვების მიმართ. ამ როლისთვის იდეალურად გამოდგება დიალექტიკურ-ქცევითი თერაპიიდან (Dialectical Behavior Therapy, DBT) აღებული ერთი მეთოდიკა, რომელიც 80-იან წლებში შეიმუშავა ამერიკელმა ფსიქოლოგმა მარშა ლაინენმა (Marsha Linehan) რთული აფექტური მდგომარეობებისა და თვით-დესტრუქციული ქცევისადმი მიდრეკილი კლიენტებისთვის. ეს ფსიქოთერაპიული მეთოდიკა პიონერია, რომელმაც თავის სისტემაში დანერგა კლიენტთა თვითდახმარების ჩვევების სწავლება (skills training) და მას საფუძვლად დაუდო სავსე გონების ბაზისური უნარები (core mindfulness skills). ამისთვის მარშა ლაინენი სპეციალურად გაემგზავრა ტიბეტში და უშუალოდ ბუდისტ ბერებისგან მიიღო mindfulness-ის გამოცდილება. მეთოდიკა, რომელიც ჩვენ ჩავრთეთ ამ სტრატეგიაში წარმოადგენს ე.წ. დისტრესის გადატანის უნარების (Distress Tolerance Skills) ნაწილს და ეწოდება თვითდამშვიდების (Self-Soothe) უნარები, რაც გულისხმობს აღქმის სრულად გაცნობიერებას ხუთივე სენსორული არხის მეშვეობით: მხედველობა, სმენა, ყნოსვა, გემო და შეხება. მარშა ლაინენი გვთავაზობს შემდეგს:

-  მხედველობა (vision): დააკვირდით მზის ჩასვლას, მორთეთ სამუშაო კუთხე, გადით ბუნებაში, მოინახულოთ ფერწერული ნამუშევრების გამოფენა, დაათვალიერეთ ფოტო ალბომი.
-  სმენა (hearing): მოუსმინეთ სასიამოვნო მუსიკას, ბუნების ხმებს, წაიმღერეთ რამე.
-  ყნოსვა (smell): ეწვიეთ პარფიუმერულ მაღაზიას, დანოსეთ ყვავილები, თქვენი საყვარელი სუნამო, გამოაცხვეთ არომატული ღვეზელი ვანილითა და დარიჩინით.
-  გემო (taste): დატკბით გემრიელი კერძით, ნაყინით, სასმელით (ყავა, ჩაი).
-  შეხება (touch): გაიკეთეთ დასამშვიდებელი მასაჟი, მიიღეთ შხაპი, მოეფერეთ ფისოს, ძაღლს, ჩაეხუტეთ ახლობელს.

თვითდამშვიდების უნარები ადამიანისგან ძირითადად არ მოითხოვენ რაიმე სპეციალურ ძალისხმევას, თუმცა მათ გააჩნიათ განსაზღვრული მიზანი - გარე სამყაროს გამახვილებული აღქმა ჩვენი გრძნობის ორგანოების მეშვეობით სენსორული მგრძნობელობის ასამაღლებლად. მაგრამ მაინც ეს მიზანმიმართული აქტივობაა და იგი მოითხოვს ერთგვარ რიტუალიზირებას და მის შეტანას ყოველდღიური საქმიანობების გეგმაში - ვთქვათ, დღეს კონცენტრირებას მოვახდენ საკვებზე, მოვადუღებ არომატულ ყავას და მივირთმევ შოკოლადთან ერთად, ხვალ გავალ პარკში და ვეცდები ყურადრება გავამახვილო ბუნების ხმებზე, ხის შრიალზე, ყვავილების სურნელზე და ა.შ.

მაგრამ არსებობს ე.წ. სპეციალური სავარჯიშოები სენსორული მგრძნობელობის აქტიური გაწვრთნისთვის. ამ სავარჯიშოებს ჩვენ ხშირად ვიყენებთ გადაწვის ტრენინგებზე. ზოგი მათგანი აღებულია ფსიქოთერაპევტა მომზადების არსენალიდან^{19*}, მაგრამ სამწუხაროდ მათი შესრულება ინსტრუქტორის გარეშე რთულია, თანაც ეს სავარჯიშოები მოითხოვენ როგორც მინიმუმ 4 მონაწილეს. ამიტომ აქ ჩვენ შემოვიფარგლებით უფრო მარტივი სავარჯიშოების აღწერით, რომელებიც შეიძლება დამოუკიდებლად ვაკეთოთ ან რომელთა შესრულებისთვის ერთი პარტნიორიც კი საკმარისია.

ვიზუალური (visual) მგრძნობელობის გაწვრთნა.

სავარჯიშოს ასრულებს ორი ადამიანი. ერთი ჯდება სკამზე, იღებს რაიმე პოზას და შეშდება. მეორე იმახსოვრებს ამ პოზას და მერე ზურგით შებრუნდება. ამ დროს სკამზე მჯდომი ცვლის თავის პოზაში რაიმე დეტალს (ვთქვათ, შეაბრუნებს ტერფს მარჯვნივ) და თხოვს პარტნიორს მობრუნდეს და გამოიცნოს, რა შეიცვალა. რამოდენიმე რაუნდის შემდეგ პარტნიორები ცვლიან როლებს. სავარჯიშო თანდათანობით რთულდება იმით, რომ თუ დასაწყისში სკამზე მჯდომი ცვლის თავის პოზაში მხოლოდ ერთ დეტალს, მერე ცვლის ორს, სამს. ასევე იგი ცდილობს თავის პოზაში შეიტანოს სულ უფრო და უფრო რთული და ნაკლებად შესამჩნევი ცვლილებები (ტანის დახრა, ნიკაპის აწევა და ა.შ.) ზოგჯერ იქამდეც კი, რომ შეცვალოს მხოლოდ სახის გამომეტყველება (მიმიკა).

^{19*} - მსგავსი სავარჯიშოები გამოიყენება ფსიქოთერაპევტა მომზადების პრაქტიკაში ბაზისური კომპეტენციების (core competence) ასათვისებლად. სპეციალისტებს, რომლებიც დახმარების სფეროში მუშაობენ სჭირდებათ, რომ თავიანთი სენსორული არხები ჰქონდეთ ღია, იყვნენ ეფექტურები და არ გადაიწვინენ.

აუდიალური (audial) მგრძნობელობის გაწვრთნა.

ეს სავარჯიშო დამოუკიდებლად სრელდება. სამსახურში, როდესაც ოთახში იმყოფება ყოველდღიური საქმიანობით დაკავებული რამოდენიმე კოლეგა, დახუჭეთ თვალები და მიაყურადთ ხმებს. თქვენი ამოცანაა ხმების მიხედვით განსაზღვროთ რა ხდება ირგვლივ, შემდეგ გაახილეთ თვალები და შეამოწმეთ, რამდენად სწორად გამოიცანით. დასაწყისში უნდა გამოიცნოთ ქმედების შინაარსი, შემდეგ ვართულებით, ვისგან მოდის ეს ხმები, ვისი ნაბიჯებია, ვისი ჩახველება და ა.შ. ამ სავარჯიშოს შესრულება შეიძლება სახლში, სტუმრად, წვეულებაზე.

კინესტეტიკური(20*) (kinesthetic) მგრძნობელობის გაწვრთნა.

ამ სავარჯიშოს შესასრულებლად დაგჭირდებათ პარტნიორი. თქვენ ხუჭავთ თვალებს, პარტნიორი კი თქვენი სხეულის მგრძნობიარე ადგილებში (ზურგის ბეჭდაშუა არე ან მკლავის შიდა ზედაპირი) თითოთი ჯერ ნელა, მერე უფრო სწრაფად, ხატავს გეომეტრიულ ფიგურებს, მერე ასოებს, მერე ართულებს ამოცანას, წერს სიტყვებს, წინადადებებს. ბუნებრივია, თქვენ უნდა კონცენტრირდეთ შეგრძნებებზე და ამოიცნოთ რას ხატავს ან წერს თითოთი თქვენი პარტნიორი.

თქვენ ალბათ უკვე მიხვდით, რომ ამ სავარჯიშოების მიზანი გამოცნობა არ არის - ეს მხოლოდ თამაშისთვის, აზარტისთვის არის ჩართული წრთვანაში. ნამდვილი მიზანი მდგომარეობს იმაში, რომ ვარჯიშის პროცესში ჩვენ ამა თუ იმ არხის მეშვეობით ვამახვილებთ ყურადღებას ჩვენს ირგვლივ არსებულ ვიზუალური, აუდიალური და კინესტეტიკური ობიექტების აღქმაზე, მაქსიმალურად ვახალისებთ სენსორული რეცეპტორების აქტივობას და ამით ხელს ვუწყობთ მათი ფუნქციონირების აღდგენას. ამ სავარჯიშოს საიდუმლოება იმაში მდგომარეობს, რომ ჩვენ უნდა «გამოვიცნოთ» ობიექტი აღქმის მეშვეობით და არა გათვლით და ლოგიკური აზროვნებით. მაგალითად, როცა დახუჭული თვალებით მინდა განვსაზღვრო ვისგან მოდის ნაბიჯების ხმა, მე არ ვიწყებ გააზრებას «ოთახის მარჯვენა კუთხეში ჩვეულებრივ ზის კოლეგა X, ეს მისი ნაბიჯები უნდა იყოს», არამედ ვცდილობ «ხმის ხასიათის მიხედვით», ინტუიციურად, «გულით» განვსაზღვრო ხმის წყარო. ან კიდევ სხვა მაგალითი, პარტნიორის პოზაზე დაკვირვებით მე არ ვცდილობ დეტალების ან მათი ურთიერთგანლაგების დამახსოვრებას, არამედ უბრალოდ, თითქოს კამერით ვიღებ «მენტალურ ფოტოს» და როდესაც მოვბრუნდები, თვალში მეცემა ყველა ცვლილება.

20* -კინესტეტიკური სენსორული არხი აერთიანებს შეხებას, სუნს და გემოს.

საქმე იმაშია, რომ აღქმასა და აზროვნებას შორის არსებობს ერთგვარი ანტაგონიზმი. როდესაც ჩვენ ვაზროვნებთ, დათრგუნულია აღქმა, და პირიქით, როდესაც ვიმყოფებით აღქმაში - ითრგუნება ჩვენი აზროვნება. ეს არის ნებისმიერი მედიტაციის ძირითადი მექანიზმი: როდესაც ვზივართ მედიტაციურ პოზაში და თვალს ვადევნებთ თავში მოსულ აზრებსა და ფიქრებს, სწორედ რომ თვალს ვადევნებთ და არ ვიაზრებთ მათ, თითქოს ვაცილებთ მხერით (ამას კიდევ ჭკრეტასაც ეძახიან), თანდათანობით აზრები იწყებს გაქრობას, «იწმინდება გონება» - ჩვენ ვიმყოფებით აღქმაში. ჩვენ განვიცდით მიმდინარე მომენტს და არ დავბორიალობთ ჩვენს ფიქრებში წარსულსა და მომავალში. სწორედ ეს არის სუფთა, სავსე გონება, ეს არის **mindfulness**!

ყველაზე პარადოქსული კი ის მომენტია, რომ სავარჯიშოს დასაწყისში ჩვენ გვიჭირს აღქმაზე კონცენტრირება და ჩვენი გონება მუდმივად უბრუნდება გათვლებსა და გააზრებას. მაგრამ როგორც კი გამოგვდის ობიექტის აღქმაზე ყურადღების გამახვილება, სწორი გამოცნობის რაოდენობა მკვეთრად მატულობს! და როგორც გვიჩვენებს პრაქტიკა, შეცდომებს ვუშვებთ მაშინ, როდესაც ჩვენი გონება, ჩვეულების გამო, კვლავ უბრუნდება ლოგიკურ გათვლებს. მაგრამ რა, აზროვნება განა ცუდია? სრულებითაც არა! ჩვენი აზროვნება ბევრ რამეში ემყარება უკვე მდგრად, გამოცდილებით მრავალგზის შემოწმებულ პატერნებსა და შაბლონებს. ბევრ შემთხვევაში ეს შაბლონები მუშაობს და შედეგიც მოაქვთ. მაგრამ როდესაც ჩვენ ექსტრაორდინალურ სიტუაციაში, ან ძლიერი სტრესის ქვეშ ვიმყოფებით, ჩვენ გვესაჭიროება შემოქმედი გონება, ძველი «გროვისგან» თავისუფალი, რომ შევქმნათ სრულიად ახალი!

სტრატეგია 5

სტრესის პარადიგმის ცვლა

ეს სტრატეგია არ მოითხოვს რაიმე უნარ-ჩვევის ათვისებას, მაგრამ ანგრევს ძველ დოგმებს, ცვლის დრომოჭმულ რწმენებს და ათეული წლების განმავლობაში გამყარებულ შეხედულებებს სტრესის ფენომენზე. კელი მაკგონიგალმა (Kelly McGonigal) ასეთი სათაური მისცა თავის წიგნს: «სტრესი თავდაყირა» (The Upside of Stress: why stress is good for you, and how to get good at it). თავის ცნობილ გამოსვლაზე TED-ზე «როგორ ვაქციოთ სტრესი მეგობრად» (How to make stress your friend)^{21*} იგი საუბრობს სტრესის პარადიგმის ცვლის საკუთარ გამოცდილებაზე, როდესაც 10 წლის წინ მას, ფსიქოლოგს წამდა, რომ სტრესი საშიშია და მავნე და ამის შესახებ აუწყებდა ირგვლივ ყველას, ახლა კი მან შეცვალა თავისი დამოკიდებულება ამ ფენომენის მიმართ. მოკლედ, ბოლო სამეცნიერო კვლევების თანახმად გაირკვა, რომ თუ ადამიანს სჯერა რომ სტრესი საფრთხეს (threat) უქმნის მას, ორგანიზმი რეაგირებს შესაბამისად და ზიანის მოლოდინში თავდაცვის პოზიციას იკავებს - სისხლძარღვები იკუმშება, რათა მინიმუმირება გაუკეთოს სისხლის დაკარგვის რისკს. ეს მექანიზმი განაპირობებს სტრესის მავნე შედეგებს. მაგრამ თუ ადამიანი სტრესს განიხილავს როგორც გამოწვევას (challenge), როგორც მაგალითად შეჯიბრის ან გამოცდის წინ, როდესაც სხეული უსაფრთხოდ არის და ზიანს არ ელოდება - სისხლძარღვები გაფართოებულია, სისხლის მიმოქცევა ძლიერდება და ორგანიზმი იღებს მეტ ენერგიას.

თავის წიგნში კელი მაკგონიგალი აღწერს, თუ როგორი ურთიერთობა უნდა დავამყაროთ სტრესთან:



შენიშნეთ თქვენთვის სად არის ლოკალიზებული დაძაბულობა, როგორ მოქმედებს თქვენს ორგანიზმზე, თქვენს სხეულზე.



მიესალმეთ დაძაბულობას და აღიარეთ, რომ ეს არის პასუხი იმაზე, რომ საფრთხეში იმყოფება არა თქვენი ორგანიზმი, არამედ თქვენი ზრუნვის საგანი: თქვენი ახლობლები, თქვენი სამსახური, თქვენი ურთიერთობები და ა.შ. რა იმალება ამ საშიშროების მიღმა? რატომ აქვს მას თქვენთვის განსაკუთრებული მნიშვნელობა?

21*-თავისი გამოსვლის შემდეგ (ბმული: https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend) კელი გახდა TED-ის სუპერვარსკვლავი, ამჟამად კი იგი შედის ქცევითი მეცნიერების (behavioral science) საუკეთესო ექსპერტთა კოჰორტაში.



გამოიყენეთ დამაბულობის ენერგია! იმის მაგივრად, რომ ფუჭად ხარჯოთ ძალები სტრესის დასათრგუნად, გაიაზრეთ, რისი გაკეთება შეგიძლიათ ახლავე, დაყოვნების გარეშე, რომ გადაჭრათ პრობლემა? - იმოქმედეთ თქვენი მიზნის და ფასეულობების შესაბამისად.



რეგულარულად მიმართეთ ამ პრაქტიკას! ეს პრაქტიკა (practicing mindset mindfulness) არაფერს არ მოითხოვს თქვენი ცნობისმოყვარეობის (curiosity) გარდა.



არასდროს დაივიწყოთ, რომ სტრესი შეიძლება მავნეც აღმოჩნდეს!(22*)

22*- ეს გაფრთხილება იმის მანიშნებელია, რომ მიუხედავად იმისა, რომ შეცვალეთ პარადიგმა და სტრესს აღარ განიხილავთ როგორც თქვენი ორგანიზმისთვის ზიანის მომტანს, სრულებით არ ნიშნავს იმას, რომ ახლა

სტრატეგია 6

სამუშაო გარემოს გაჯანსაღება

ჯერ კიდევ გადაწვის პირველი მკვლევარები კრისტიან მასლაკი და მაიკლ ლეიტერი პიროვნების და სამსახურის შეუსაბამობების შესწავლის დროს აღნიშნავდნენ, თუ როგორი უნდა იყოს «იდეალური» სამუშაო გარემო. მათ ჩამოაყალიბეს ე.წ. ექვსი შესაბამისობა დიადურ ურთიერთდამოკიდებულებაში ადამიანი-სამსახური (Job-Person MATCH):



სტაბილური სამუშაო დატვირთვა (sustainable workload)
კონტროლისა და არჩევანის არსებობა (choice and control)
დამსახურების აღიარება და წახალისება (recognition and reward)
შეკრული გუნდი (a supportive work community)
სამართლიანობა და პატივისცემა (fairness, respect and social justice)
მკაფიო ფასეულობები და მნიშვნელოვანი სამუშაო (clear values and meaningful work)

თავის მხრივ, ქრისტიან პროსი, გადაწვის ორგანიზაციული ფაქტორების საკუთარი კვლევის საფუძველზე ასკვნის, რომ სტრუქტურული ნაკლოვანებები დაწესებულებებში მნიშვნელოვან ფაქტორს წარმოადგენს სამსახურთან დაკავშირებული სტრესებისა და კონფლიქტების წარმოშობაში, განსაკუთრებით მაშინ თუ ეს ორგანიზაციები აწვდიან მომსახურებას ძალადობის, დევნისა და უფლებების დარღვევის შედეგად დაზარალებულ პირებს. მას მოჰყავს ორგანიზაციული სტრუქტურების შედარება დაბალი და მაღალი დონის სტრესისა და კონფლიქტების მქონე დაწესებულებებს შორის (იხ. ცხრილი 4).

ცხრილი 4

დაბალი და მაღალი დონის სტრესის მქონე დაწესებულებათა სტრუქტურების შედარება

სტრუქტურა სტრესის დაბალი დონით	სტრუქტურა სტრესის მაღალი დონით
პროფესიონალური მართვა «კეთილი მშობლების პრინციპით»	მართვას, როგორც ასეთს არ აქვს ადგილი, ან არის მხოლოდ ფორმალური ხელმძღვანელობა
დავალებების და პასუხისმგებლობის დელეგირება კომპეტენციის შესაბამისად	ძირეული დემოკრატია, გადაწყვეტილებებს იღებს ყველა, პასუხისმგებლობას კი - არავინ
როლებისა და კომპეტენციების მკაფიო განსაზღვრა	როლებისა და კომპეტენციების აღრევა - ყველა აკეთებს ყველაფერს

გადაწყვეტილების მიღების ეფექტური და გამჭვირვალე პროცესები	გადაწყვეტილების მიღების მძიმე, ნელი და გაუმჭვირვალე პროცესები
კონფლიქტების მართვა ხორციელდება ხელმძღვანელობის მხრიდან	ჩასაფრებული ომები არაფორმალურ ლიდერებს შორის
ხელმძღვანელობა იცავს სუსტ კოლეგებს თავდასხმებისგან	ძალაუფლების ბოროტად გამოყენება არაფორმალური ლიდერების მხრიდან
სამუშაოს მკაფიოდ შემუშავებული ორგანიზება	სამუშაოს ქაოტური ორგანიზება
საზღვრების დაცვა	საზღვრები არ იცვება
ბალანსი ემპათიასა და პროფესიონალურ დისტანციას შორის	გადაჭარბებული იდენტიფიკაცია კლიენტებთან ან მათთან დაპირისპირება
რეალისტური ზოგადი მიზნები, თერაპიული ჩარევის ერთიანი ფილოსოფია	ზოგადი მიზნების და ერთიანი ფილოსოფიის არარსებობა
გარე კლინიკური სუპერვიზია	არარეგულარული სუპერვიზია ნ მისი არარსებობა
დაცული სივრცე დესტრუქციული დინამიკის გადასამუშავებლად	ტრავმის ისცენირება გადასამუშავებელი დაცული სივრცის გარეშე
საკუთარ თავზე ზრუნვა	თავგანწირულობა
პერსონალის საფუძვლიანი შერჩევა მათი პროფესიონალიზმისა და პიროვნული თვისებების მიხედვით	პროფესიონალური სტანდარტების ხარისხის ნაკლებობა
მაკონტროლებელი ორგანო (მართველობა /სამეთვალყურეო საბჭო) შედგება გარედან მოწვეული დამოუკიდებელი ადამიანებისგან,	დამოუკიდებელი მაკონტროლირებელი ორგანოს არარსებობა, პერსონალის დონეების აღრევა
თერაპიული განათლება და საკმარისი საკუთარი გამოცდილება	არასაკმარისი თერაპიული განათლება და გამოცდილება
სტაბილური ფინანსური მდგომარეობა	არასტაბილური ფინანსური მდგომარეობა

ცხრილის მარცხენა სვეტში ფაქტიურად მოცემულია რეკომენდაციები, რომელთა გათვალისწინება მართებთ იმ ორგანიზაციებს, რომლებიც დახმარების სფეროში მოღვაწეობენ. ძირითად აქცენტს ქრისტიან პროსი აკეთებს სუპერვიზიის კულტურის არსებობაზე დაწესებულებაში. «შემთხვევების კლინიკური სუპერვიზია და ინტერვიზია გადამწყვეტი ინსტრუმენტების როლს თამაშობს იმ დამანგრეველი მასალის გადამუშავებაში, რომელიც თან სდევს ამ სამუშაოს (ლანსენი, 1996 და ჰანსი, 2004)»(23*)სწორედ სუპერვიზორულ შეხვედრებზე ხდება იმ ფსიქოდინამიურ ფენომენებზე მუშაობა, რაზეც ვისაუბრეთ ბროშურის პირველ ნაწილში. მაგრამ, სამწუხაროდ, კლინიკური სუპერვიზიის კულტურა ჯერ კიდევ პირველ ნაბიჯებს დგამს პოსტსაბჭოთა სივრცეში. სუპერვიზიის სწავლება მოითხოვს როგორც მინიმუმ განათლებას კლინიკურ ფსიქოლოგიასა და სოციალურ მუშაობაში, ფსიქოთერაპევტის ლიცენზიასა და 5 წლიან პრაქტიკას ამ რანგში.

სუპერვიზიისგან განსხვავებით, ე.წ. ინტერვიზიას (*intervision*), რაზეც ზემოთ მიუთითებს ქრისტიან პროსი, არ აქვს შეზღუდვები. მისი დასწავლა შეუძლიათ ნებისმიერი ორგანიზაციის თანამშრომლებს 2-დღიან ტრენინგზე, შემდგომი მოკლე შეხვედრებით ტრენერ-სუპერვიზორთან, რათა მოხდეს ათვისებული გამოცდილების დახვეწა და გამყარება

ინტერვიზია, სხვანაირად კიდევ კოლეგათა ურთიერთკონსულტირება - ეს არის სუპერვიზია სუპერვიზორის გარეშე, ანუ ეს არის სამსახურთან დაკავშირებული პრობლემების (არა მხოლოდ კლიენტებთან ურთიერთობის შედეგად წარმოქმნილი) წარდგენა კოლეგების წინაშე, რომლებიც თანაბარი არიან გამოცდილებითა და სტატუსით. 5-დან 7-მდე მონაწილისგან შემდგარი ჯგუფი იკრიბება განსაზღვრულ დროს, მუდმივი შემადგენლობით. აირჩევა მოდერატორი, რომელიც ასრულებს წამყვანის ფუნქციას.

ინტერვიზია - ეს არის შესაძლებლობა სპეციალისტისთვის მიიღოს მხარდაჭერა თავისი კოლეგების მხრიდან, განივითაროს პრობლემაზე ახლებური ხედვა, გაიმდიდროს საკუთარი ცოდნა კოლეგების გამოცდილებით, გაიფართოვოს თავისი პროფესიონალური შესაძლებლობები. იგი ასევე გადაწვის პროფილაქტიკასაც წარმოადგენს, რადგანაც საშუალებას იძლევა ეკოლოგიურად გადამუშავდეს ის ნეგატიური გრძნობები, რომლებიც უთუოდ წარმოიშობა დახმარების სფეროში მუშაობის დროს.

სტრატეგია 7

ირიბი მედეგობა

ბროშურის პირველ ნაწილში ჩვენ უკვე ვისაუბრეთ ირიბი ტრავმატიზაციის შესახებ, თუ როგორ ხდება კლიენტის მიერ მოთხრობილი შემზარავი ისტორიების «გადაღება» დამხმარეზე და ეს წარმოადგენს სამსახურში გადაწვის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან ფაქტორს. მაგრამ, როგორც უკვე ავლინიშნეთ ბროშურის დასაწყისში, კლიენტისგან ტკივილისა და სასოწარკვეთილების გარდა, ასევე მოედინება საოცარი სიცოცხლის წყურვილი და ძალა. ჩვენ უნდა ვისწავლოთ შევიგრძნოთ ეს წყარო, ჩვენ შეგვიძლია გავხდეთ ამ ძალითა და სულის სიმტკიცით შეძრულები და ავსებულები. აი ამას კი უკვე შეიძლება ეწოდოს ირიბი მედეგობა (vicarious resilience).

მახსენდება ერთი ეპიზოდი ჩემი პრაქტიკიდან, მაშინ ჩვენი ორგანიზაცია^(24*) მუშაობდა საომარი კინფლიქტის შედეგად აფხაზეთიდან დევნილ, იძულებით ადგილსადაც პირებთან. ჩვენ ორგანიზაციას სტუმრობდა ჩემი მასწავლებელი, ცნობილი ფსიქოანალიტიკოსი ამერიკის შეერთებული შტატებიდან, ვამიკ ვოლკანი. მახსოვს, მაშინ მე მას ვკითხე, თუ როგორ ვიმუშავოთ ტრავმირებულ ადამიანებთან? მან მიპასუხა: „ეს მარტივია, უნდა ჰკითხოთ მათ, თუ როგორ უმკლავდებიან საკუთარ გასაჭირს, მერე კი მიცეთ საშუალება გამოიგლოვონ თავიანთი მწუხარება!“ მართლაც რომ, ყველაფერი გენიალური - მარტივია! სიტყვასიტყვით, ერთ წინადადებაში ვამიკ ვოლკანმა ჩაატია ფსიქოსოციალური დახმარების მთელი არსი. როდესაც ვეკითხებით ჩვენს კლიენტებს, როგორ უმკლავდებიან საკუთარ გასაჭირს, ფაქტიურად ჩვენ ვაღიარებთ მათ ძალას და კომპეტენტურობას ამ საკითხში. და ისინიც ხალისით გვიყვებიან თავიანთი «პატარა გამარჯვებების», სინამდვილეში კი დიდი გმირობის შესახებ, რომელიც განმსჭვალულია სულის სიძლიერით და წარმოუდგენელი შეუპოვრობით ცხოვრების ზოგჯერ უსაშინლესი განსაცდელის წინაშე. ისინი თითქოს «გადაგვდებენ» ამ ძალას, ჩვენ კი პასუხად შეგვიძლია დავეხმაროთ მათ, რომ თავად დაინახონ და შეიგრძნონ საკუთარი ძალა და პოტენციალი!

24* - 1995 წელს კოლეგებთან ერთად დავაფუძნეთ არასამთავრობო ორგანიზაცია «ადამიანის რესურსების განვითარების ფონდი» (Foundation for the Development of Human Resources), რომელიც ნორვეგიის ლტოლვითა საბჭოს (NRC) ფინანსური მხარდაჭერით ახორციელებდა იძულებით ადგილსადაც პირთა ფსიქოსოციალურ რეაბილიტაციას მთელი საქართველოს მასშტაბით.

სტრატეგია 8

თვით-თანაგანცდა

ბროშურის მეორე ნაწილის დასაწყისში ჩვენ უკვე შევეხეთ საკუთარ თავზე ზრუნვის (self-care) თემას და ისიც ავღნიშნეთ რამდენად მნიშვნელოვანია იგი გადაწყვეტილების პროფილაქტიკისთვის. საკუთარ თავზე ზრუნვის მნიშვნელობაზე მიუთითებს ქრისტიან პროსიც თავის რეკომენდაციებში ორგანიზაციების მისამართით. ბოლო წლებში სულ უფრო ხშირად გვხვდება ტერმინი თანამშრომლებზე ზრუნვა (staff-care). ალბათ ეს ზრუნვის ტენდენცია თანდათანობით ხდება ორგანიზაციული კულტურის ნაწილი მოწინავე კორპორაციებში მთელ მსოფლიოში.

საკუთარ თავზე ზრუნვის საფუძველში დევს ბოლო წლების სუპერ პოპულარული ფენომენი საკუთარი თავისადმი თანაგრძნობა, თვით-თანაგრძნობა, თვით-თანაგანცდა (self-compassion). ეს ცნება ახალი არ არის, ჯერ კიდევ 60-ან წლებში ფსიქოთერაპიის მსოფლიოში სახელგანთქმული ფიგურები კარლ როჯერსი (Carl Rogers) და ალბერტ ელისი (Albert Ellis) საუბრობდნენ «უპირობო თვით-მიღებაზე» და «უდავო პოზიტიურ დამოკიდებულებაზე კლიენტებთან და საკუთარ თავთან». მაგრამ, როგორც იტყვიან, ახალი - ეს კარგად დავიწყებული ძველია! ჩვენს დროში ამ ფენომენისა და ტერმინის პოპულარიზატორად გვევლინება ტეხასის უნივერსიტეტის პროფესორი ქრისტინ ნეფი (Kristin Neff). დღეისათვის ამ ცნების პოპულარობა სწრაფად მიიწევს წინ და მალე mindfulness-ს გადაასწრებს. უკვე გამოჩნდა ე.წ. თვით-თანაგანცდაზე დაფუძნებული (self-compassion based) ჩარევები, თვით-თანაგრძნობითი დიეტა (self-compassion diet), თვით-თანაგანცდის უნარები (self-compassion skills) და ა.შ.

თვით-თანაგრძნობა ეს არ არის თავის შებრალება ან შეცოდება. სადამდე შეიძლება მიგვიყვანოს შეცოდებამ, ამაზე უკვე ვიმსჯელებთ, როდესაც განვიხილეთ კარპმანის დრამის სამკუთხედი. ჩვენ ალბათ დავეთანხმებით წარსული წლების წარჩინებულ ფიგურებს, და ვიტყვით, რომ თვით-თანაგრძნობა - ეს არის საკუთარი თავის უპირობო, უდავო მიღება, ისეთის როგორიცა ვართ მიმდინარე მომენტში, მთელი თავისი ნაკლითა და ღირსებით, «მე პატივს ვცემ და ვაფასებ საკუთარ თავს, მიუხედავად ყველაფრისა». თვით-თანაგრძნობა - ეს საკუთარი თავის უპირობო სიყვარულია! სიყვარული ხომ მხოლოდ უპირობო შეიძლება იყოს. მხოლოდ საკუთარი თავის ჭეშმარიტ სიყვარულს შეუძლია აიძულოს ადამიანი დაიწყოს საკუთარ თავზე ზრუნვა და გადალახოს თავგანწირულობის ზიანი, გადაწყვეტილება ერთ-ერთი არსებითი ფაქტორი.

გადაწვის ერთ-ერთ ტრენინგზე მონაწილეებმა დაიწყეს საუბარი იმის შესახებ, რამდენად უყვართ თავიანთი პროფესია. მე ჩავაგდე რეპლიკა, რომელმაც მონაწილეთა მხრიდან მოწონების ტაში დაიმსახურა, მე ვთქვი: «შესანიშნავია, რომ ასე გიყვართ თქვენი პროფესია, მაგრამ ეს არ არის საკმარისი! საჭიროა კიდევ გიყვარდეთ თქვენი თავი ამ პროფესიაში!» ასე რომ მოგიწოდებთ:

შეიყვარეთ საკუთარი თავი თქვენს პროფესიაში!

ავტორის შესახებ (About the Author)

ზურაბ ბებერაშვილი, ფსიქიატრი-ფსიქოთერაპევტი, კლინიკური სუპერვიზორი, წამების მსხვერპლთა ფსიქოსოციალური და სამედიცინო რეაბილიტაციის საქართველოს ცენტრის (GCRT) სამედიცინო დირექტორი.

Zurab Beberashvili, MD, psychiatrist-psychotherapist, clinical supervisor, medical director of Georgian Centre for Psychosocial and Medical Rehabilitation of Torture Victims (GCRT).